

# كيف تغير ذاتك

وتصبح الإنسان الذي تتمنى

ستيف أندرياس



# Transforming Your Self

Becoming who you want to be

by

Steve Andreas

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المعارض: الرياض (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٣	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١	تليفون	شارع الأمير عبدالله
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٣٦	تليفون	شارع عقبة بن نافع
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	القصيم (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الظهر (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٢ ٦٨٣٧٦٦٦	تليفون	تجمع الرائد
+٩٦٦ ٢ ٦٧٢٢٧٢٧	تليفون	انضمام (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥	تليفون	الأحساء (المنطقة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	السيرز طريق الظهران
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٣	تليفون	جدة (المنطقة العربية السعودية)
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع صاري
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع فلسطين
		شارع التحلية
		شارع الأمير سلطان
		مكة المكرمة (المنطقة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		الحوالي - شارع تونس

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

للحزير من المعلومات الرجاء مراسلنا على:

[jbpublishions@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishions@jarirbookstore.com)

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2002 by Steve Andreas. All rights reserved.  
Cover sculpture "Self Made Man", by Bobbie Carlyle, Loveland, CO.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2004  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form  
or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by  
any information storage retrieval system without permission.

قالوا عن هذا الكتاب:

إنني أستمع بما ورد في هذا الكتاب من عمليات بسيطة ولكن فعالة في تغيير الذات، وقد حققت نتيجة ممارستي لها بانتظام نتائج مذهلة، تبلغ عشرة أضعاف ما أحققه من تقدم في ربع الوقت فقط.

لوني بارباخ، دكتوراه في الفلسفة، أخصائي علم نفس، ومؤلف كتابي For Yourself و The Pause.

إذا لم تكن تنوي أن تقرأ هذا العام سوى كتاب واحد، فاجعله هذا الكتاب، فهو واحد من الكتب الفادرة التي تقدم للقارئ قيمة دائمة:

ستيفن لانكتون، مؤلف خمسة عشر كتاباً، منها The Answer Within و Practical Magic و Tales of Enchantment.

بتوجيهات محددة، وأمثلة من واقع الحياة، وروح الدعابة التي لا غنى عنها، يميظ "ستيف أندرياس" اللثام عن هذه العملية ذات الأهمية الحيوية بوضوح وبلاغة معاً، فيغوص في أعماق النفس ليبين لك كيف تعيد بناء ذاتك وتنسجم معها وتغير مفهومك عن ذاتك وتصنع احترام الذات.

بيل أوهانلون، مؤلف/مشارك في تأليف ٢٠ كتاباً، منها: Do one Thing Different و In Search of Solutions.

إذا قال لك أحدهم إن باستطاعتك أن تحول حياتك وأن يزداد شعورك بقيمة ذاتك على نحو سريع وجذري، دون أن تضطر للخضوع لعلاج نفسي صريح، ولا إلى إصلاح شامل وطويل الأمد في شخصيتك، أو تناوّل مضادات الاكتئاب، فهل نود أن نعرف منه كيف يكون ذلك؟ اقرأ هذا الكتاب حالاً! فسوف تجد فيه عمليات قوية تهدف إلى تكوين قبولك لذاتك وحبك لها.

ميشيل واينر-ديفيز، مؤلف كتابي The Divorce Remedy و Divorce Busting.

في هذا الكتاب البديع بل والعبقري، يتناول "ستيف أندرياس" مسألة التمييز الجوهري للبهوية الشخصية. إن الأمثلة التي ذكرها واضحة وضوح الشمس، كما أن أساليبه عملية وفادتها جلية، وأسلوبه في الكتابة واضح إلى حد مدهش. إنني أنصح الجميع بقراءته!

ستيفن جيليجان، دكتوراه في الفلسفة، مؤلف كتابي The و Therapeutic Trances و The Courage of Love.

بقراءتك لهذا الكتاب، توقع أن تتفتح عينك على مفهوم الذات، وسوف تتفتحان بالفعل. تم لن يتوقف الأمر عند ذلك فهناك المزيد والمزيد: الغوص في العديد من مواطن وظواهر وغوامض النفس البشرية. إن الصراحة المذهلة التي يكتب بها ستيف وثقته الجذابة تيسر الاستماع إليه واستيعاب ما يقوله.

ديفيد جوردون، مؤلف كتاب Therapeutic Metaphor.

كثيرون منا سافروا إلى أرض الضباب، وتقصد بها الهوية ومفهوم الذات. غير أنه حتى الآن. لم يعد أحد بإطار شمل من الفهم. وهذا الكتاب الجدير بالإعجاب يتسم بالأناقة، وبسهولة الفهم. وعلاوة على هذا وذلك، هو عملي بصورة واضحة.

د. جيلين جونسون، أخصائي نفسي.

في هذا الكتاب المبتكر والأخاذ، يقدم لنا ستيف أندرياس عدسة رائعة ننظر من خلالها فنشاهد جوهر أنسنا بمزيد من الأوضوح. إنه يحطه بعضاً من الأساطير الشائعة حول مفهوم الذات، واحترام الذات. ويضع بدلاً منها مفاهيم نافعة واستراتيجية عملية للارتقاء بنفسنا.

مايكل دي. يابكو، دكتوراه في الفلسفة، أخصائي علم نفس إكينيكي، ومؤلف كتاب Breaking the Patterns of Depression.

هذا الكتاب يفي بوعده. فعندما تقرؤه وتمنح نفسك الوقت الكافي لأداء التمرينات البسيطة والعملية فيه، فسوف تفتح شوطاً جديلاً في الوصول لفهم عميق لذاتك، وستحب نفسك أكثر، فتعيش حياتك بمزيد من الوعي.

تيم وكريس هالبوم، مدربان في "البرمجة العصبية اللغوية".

هذا الكتاب هو أفضل وأكثر الأمثلة شمولاً على تمييز نماذج "البرمجة العصبية اللغوية". إن التنظيم، والتسلسل، ورحابة التفكير، والدقة البالغة في التمييز بين البنين/العملية والمحتوى تتألق جميعها في جميع صفحات الكتاب. لقد أحببت فيه الأسلوب التعليمي؛ الفصل الواضح بين الأمور، والأمثلة، والدعاية، والإيضاح. ودرر الحكمة العملية التي يزرعها كل فصل. ولقد اتبعت العديد من تلك الطرق في حياتي الخاصة، كما أن زبائني يستعملونها أيضاً ليحصلوا على نتائج فورية.

كبرك فاندنبيرج، مدرب "البرمجة العصبية اللغوية"، ومؤلف، ومحاضر، ومدرب.

هذا الكتاب العملي، المرشد إلى كيفية القيادة بالأمور، كتاب ينبغي على كل امرئ أن يقرأه خاصة أولئك الذين يعملون في مجالات مساعدة الآخرين، علاوة على أولئك الذين يرغبون في تغيير جوانب غير مرضية من مفهوم ذاتهم.

سوزي سميث، شاركت في تأليف كتاب Beliefs: Pathways to Health and well-being. وغيرها من أشرطة الكاسيت والفيديو في مجال "البرمجة العصبية اللغوية".

## المحتويات

- المقدمة ..... ١
- مفاهيم أساسية**
١. مفهوم الذات، والقيم، واحترام الذات ..... ١١  
كيف يؤدي مفهوم الذات عند توحيده مع القيم إلى احترام الذات.
٢. قوة مفهوم الذات ..... ٢٥  
لماذا يكون مفهوم الذات الإيجابي الجيد مفتاحاً أساسياً نحو نجاحك في الحياة.
٣. عناصر مفهوم الذات الصحي ..... ٢٢  
المعيار الأساسية التي تجعل مفهومك عن ذاتك يعمل بشكل جيد لصالحك.
- تقوية الذات**
٤. تغيير البنين ..... ٤٧  
اكتشاف وتحسين الهيكل البنائي الفريد لمفهومك عن ذاتك.
٥. تغيير الزمن ..... ٧٢  
التأكد من أن مفهومك عن ذاتك يؤدي وظائفه على أكمل وجه طوال الوقت.
٦. تعديل المضمون ..... ٩١  
إثراء ودعم وتحسين هويتك، وما يمكنك أن تحلقه.

## توسعة الذات

٧. الاستفادة من الأخطاء ..... ١١١  
أخطاؤك يمكن أن تجعل مفهومك عن ذاتك أكثر قوة ودقة.
٨. تحويل الأخطاء ..... ١٢٢  
استغلال الأخطاء لصالحك لكي تقترب أكثر من الإنسان الذي تريد أن تكونه.
٩. بناء سمة جديدة في مفهوم الذات ..... ١٤٧  
إنشاء سمة مرغوبة جديدة تماماً في ذاتك.

## تغيير الذات

١٠. تحويل سمة غير مؤكدة ..... ١٧٢  
تحويل سمة ضعيفة إلى أساس راسخ تبني عليه لتصل إلى الشخص الذي تريد أن تكونه.
١١. تغيير "اللذات" ..... ٢٠١  
حل المشكلات الناتجة عن تفكيرك فيمن تريد أن تكونه ولكنك لست هو.
١٢. تحويل سمة غير مرغوبة ..... ٢١٨  
تحويل التوجه السلبي إلى الموقف الإيجابي الذي ترغب فيه.

## حدود الذات

١٣. اكتشاف الحدود وتغييرها ..... ٢٤٢  
كيفية إنشاء حدود داخلية تحميكم بمزيد من الفعالية.
١٤. الارتباط مع الآخرين ..... ٢٦٦  
كيفية التعامل بمودة وحميمية مع الحفاظ على إحساس قوي بذاتك.
- الخاتمة ..... ٢٨١
- الملحق: أنماط المنظور ..... ٢٨٩
- نبذة عن المؤلف ..... ٣٠٤

إلى زوجتي كونيترا  
شريكتي في المنزل  
والعمل  
على مدار سنوات عديدة

## شكر وتقدير

عندما فكرت فيمن يجب علي أن أوجه إليهم الشكر والعرفان لمعاونتي في ظهور ما قدمته في كتابي هذا، بل ولظهور الكتاب نفسه إلى النور. أصابتني حيرة بالغة وساءلت نفسي: "بمن أبدأ؟" وكان سؤالي التالي: "وبمن أنتهي؟".

كثيرون للغاية أسهموا في هذا الكتاب، وفي حياة صاحب الكتاب. حتى إنني بحاجة لكتاب آخر لأسرد أسماءهم جميعاً.

على امتداد فترة تزيد على ثلثي قرن أسهم أندس عديدون في حياتي وفي عملي: بدءاً من والدي، ومعلمي، وأصدقائي، وأفراد أسرتي، وناصحي، وأطفالي، والمشاركين في ندواتي، وجمال الفن والعلم والطبيعة... وحتى لقاءاتي بالمصادفة مع الغرباء، والتعليقات الشاردة، والكتب والجرائد، والبرامج التليفزيونية، والكثير والكثير من الأحداث والوقائع الأخرى، التي كان لها نصيب في تشكيل حياتي.

فمن ذا الذي يستطيع القول أيها كان أهم من الآخر في نسج هذه الظروف المتشابكة التي أسميها "ذاتي" ومن الذي يجب أن أضيفه ومن الذي أحذفه؟

يا لها من ميزة عظيمة أن أعيش داخل تلك السلسلة من الأحداث: فكأنني مرحة صغيرة جاءت لفترة قصيرة من أصمق المحيط فارتطمت بالشاطئ ثم عادت سريعاً ليبتلعها المحيط مرة أخرى! إن العين لتدمع امتدناً كلما جالت هذه الفكرة بخاطري.

لهذا قررت أن أحافظ على بساطة الموضوع. فأغلبكم يعرف نفسه، لذا فإني أشكركم جميعاً. فجميعكم كنتم جزءاً من رحلتي القصيرة. وجميعكم صرتم جزءاً مما أنا عليه الآن. أكرر لكم شكري الجزيل.

(الطبعات السابقة من الفصول ٩، و ١٠، و ١١. والملحق سبق نشرها في جريدة البرمجة العصبية اللغوية Anchor Point magazine).

## المقدمة

هل تقول لنفسك أو تفكر أحياناً قائلاً: "إني أشعر بخيبة أمل تجاه ذاتي، لقد كنت أظن أن بإمكانني فعل هذا، غير أنني أفسدت الأمر حقاً"، أو تقول مثلاً: "كنت أتمنى أن يكون شعوري تجاه ذاتي أفضل مما هو عليه الآن"، أو "إني غاضب للغاية من نفسي، فإنا أشعر بالضيق لأقل نقد يوجه إلي". وماذا عن تلك الخواطر: "إني محبط من نفسي"، أو "إني أسوأ عدو لنفسي؛ إني مستمر في تدويري لذاتي"، أو "أتمنى لو أنني تمكنت من إرغام نفسي على عمل هذا (أو الامتناع عن عمل هذا)"؟

هل تساءلت يوماً عن كيفية دخولك غمار هذا الصراع المحزن بين "أنا" و"نفسي" أو كيف يمكنك الخروج منه؟ أنت تعلم أن هذا الصراع ليس أمراً ضرورياً، لأنك في أحيان أخرى كذلك تكون راضياً تمام الرضا عن ذاتك، وراضياً عن قراراتك وأفعالك. إذ إن كلاً من إخفاقاتك ونجاحاتك في الأغلب هي نتاج معتقدات رسخت في ذهنك حول ذاتك، وهو ما نطلق عليه كثيراً اسم "الهوية" أو "مفهوم الذات". والكتاب الذي بين يديك إن هو إلا دليل عملي يمكنه أن يلفتك طرقاً لتقوية سماتك الذاتية التي تحبها في نفسك، ولتغيير تلك السمات التي لا ترضى عنها، حتى تعيش حياة أفضل كثيراً فتزداد رضاء عنها.

### الوصف في مقابل الفعل

منذ حوالي عشر سنوات مضت دعيت للتدريس في إحدى الندوات التي تعقد خلال عطلة نهاية الأسبوع عن المخدرات والكحوليات يحضرها المعالجون والأخصائيون الاجتماعيون. وكنت واحداً من حوالي أربع وعشرين محاضراً، كان من بينهم عدة "أسماء لامعة" في هذا المجال. وبرغم أن جدول المحاضرات وضعني في ذيل المتحدثين، إلا أنني حضرت المؤتمراً بالكامل حتى أرى ما يمكنني أن أستفيد منه. استمعت إلى شتى المحاضرين وهم يتحدثون عن أهمية مفهوم الذات واحترام الذات في دفع المدمنين للتوقف عن تعاطي المخدرات. غير أنني لم أجد في كلماتهم جميعاً أي ذكر للمعنى الحقيقي لمفهوم الذات أو احترام الذات، أو كيف يمكنك معاونة شخص ما على اكتساب شيء منه.

وأخيراً، وفي مساء الأحد صرت مع مجموعتي، أو فرصتي الصغيرة. وبدأت حديثي بأن قلت لهم: "لقد استمعت إلى عدة محاضرين، على مدى يوم ونصف الآن، فقالوا إن مفهوم الذات الإيجابي واحترام الذات مهمان حقاً لتشجيع المدمنين على الإقلاع عن المخدرات. فهل توافقون جميعكم على ذلك؟". فأومئوا جميعاً ببراءة وسهم موافقين، وقالوا "نعم". فقلت: "حسناً، لدي إذن سؤالان لكم. السؤال الأول هو: "ما حقيقة ذلك الأمر الذي يتسم بالأهمية البالغة والذي كنتم تتحدثون عنه؟". وسؤالي الثاني هو: "كيف ستصرفون عند محاولة مساعدة شخص ما على التحلي ببعض منه؟". عندما طرحت هذين السؤالين ساد القاعة هدوء تام. ثم قلت: "دعونا نفترض أنني شخص سقط في مستنقع المخدرات. ساعدوني على تحسين مفهوم مني عن ذاتي. أو امنحوني قدراً من احترامي لذاتي. ساعدوني على الإقلاع عن المخدرات".

فقال أحدهم: "حسناً، يمكنك الاستعانة بالتكيف الفعال".

فقلت: "عظيم! اجعلوني أتكيف، الآن. أروني ما يمكنكم أن تفعلوه". فساد القاعة من جديد صمت مطبق. ثم انبرى أحدهم قائلاً شيئاً ما عن علاج الصدمات التي وقعت في الماضي، فقلت: "حسناً، دعونا نتخيل أنني تعرضت لاعتداء جنسي وأنا طفل مثلاً. أروني كيف سنداوون هذا الأمر". ومن جديد خيم على جنبات القاعة هدوء تام.

وظللت على هذه الحال لمدة تقرب من نصف الساعة قبل أن أبدأ في إيضاح وشرح بضعة أساليب سريعة للعلل باستخدام "مفهوم الذات"، لأنني أردت منهم أن يدركوا بوضوح تام أنني كنت أقدم لهم شيئاً يختلف اختلافاً بيناً عما عرفوه من قبل. كذلك أردت أن أميز لهم تمييزاً شديداً للوضوح بين القدرة على وصف مفهوم الذات والقدرة الفعلية على تغيير ذلك المفهوم. لقد كانوا يتحدثون من الذاحية النظرية: غير أنهم في الواقع لم يكونوا يمكنوا الكثير لكي يفعلوه.

وبينما أنا أصبب الدرج مغادراً القاعة عقب إلقاء محاضرتي، جاء رجل وسار بجانبني، وكان يبدو عليه الاستغراق الشديد في التفكير. ثم ابتدرني قائلاً: "انعم، لقد كنت أدرس مفهوم الذات واحترام الذات منذ سنوات طويلة، بل إنني ألقت كتاباً حول هذا الموضوع، غير أنك لم تطرح علينا تلك الأسئلة، لم أجد شيئاً أقوله".

## المشكلات في مقابل الحلول

لقد صدرت عدة آلاف من كتب مساعدة الذات تجدها متراصة فوق أرصف متاجر بيع الكتب والكتبات العامة في كل مكان. وعندما بحثت في موقع كتب "أمازون" Amazon على شبكة الإنترنت عن مصطلح "مفهوم الذات" عثرت على ١٧٧ عنوان كتاب، أما مصطلح "الهوية" فقد جلب لي ٦٥٩٣ عنواناً، ومصطلح "الذات" ٣٢٠٠٠ عنوان! وللأسف كل هذه الأعمال تقريباً ركزت على المشكلات، وليس على الحلول. فهذه الكتب مليئة بأوصاف المشكلات - من نظريات وأمثلة وقصص وتواريخ حالات -

غير أن أقل القليل منها هو الذي يتناول كيفية حلها. وآخر كتاب قرأته عن مفهوم الذات خصص ١٤٨ صفحة منه لوصف مشكلات مفهوم الذات، غير أنه لم يخصص سوى سبع صفحات فقط في النهاية لذقشة الحلول الممكنة، مستخدماً مصطلحات مبهمّة ونظرية.

يقع مرجع الطب النفسي Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders في ٨٧٣ صفحة تمثلت بأوصاف الأمراض العقلية التي تصيب البشر، غير أنه لم يشرح ولو في صفحة واحدة كيف يمكن معاونة هؤلاء المرضى! تخيل طبيباً يقع في هذا الموقف: لديه مرجع من ٨٧٣ صفحة يصف أعراض وأوصاف وأسباب المرض، غير أنه لا يذكر كلمة واحدة حول أسلوب علاجه! المؤسف، أن هذا هو وضع أغلب مراجع علم النفس والعلاج النفسي اليوم، كما أن حال أغلب مراجع الطب النفسي، التي نجدها تنحاز إلى جانب العلاج بالعقاقير، أسوأ من هذا.

وعندما تطرح الكتب أهدافاً أو حلولاً، فمنها نادراً ما تخبرك بما يمكنك بالفعل أن تقوم به من أجل تحقيق تلك الأهداف أو التوصل إلى حلول. وإذا ظهر مرجع طبي مثل هذا، فإنه ربما يذكر لك أن علاج مرض ما هو استئصال النسيج المريض، ولكن دون أن يخبرك بأسلوب القيام بهذا الاستئصال، أي جميع تفاصيل العملية الجراحية. واستعمال المشارط، والكلابات، والخيوط الجراحية، والطبهرات، والبنج المستخدم... إلخ، وذلك حتى تنجز هدفك النافع.

## الوعظ في مقابل التعليم والتدريب

إن الفارق بين الوعظ وبين التعليم قد لا يدركه كثيرون، لاسيما في مجال التربية والتغيير الشخصي. فالوعظ قد يحدد أهدافاً جديرة ببذل الجهد، وقد يمثل خطوة أولى مفيدة توجهك نحو حل ما، غير أن التعليم هو ما يمكنك الاستفادة منه حتى تحقق عملياً تلك الأهداف الجديرة ببذل الجهد. هناك فارق آخر يجب تمييزه بين التعليم والتدريب. فالتدريب يشتمل على ممارسة "عملية" تحويل التعليم الجيد إلى مهارات عملية.

إننا لم نعرف سوى مؤخراً كيف نعلم شخصاً ما بلوغ الفهم العاطفي الذي نطلق عليه اسم التسامح. ومنذ حوالي عشرة أعوام تقريباً، وضعت أنا وزوجتي "كونيرا"، أسلوباً يمكن المرء من تعليم شخص ما بسرعة كيفية بلوغ تجربة التسامح والعلو الكامل مع الشعور بلاطمئنان النفسي. هذه العملية تستغرق عادة أقل من ساعة، وقد دربنا الآلاف على كيفية تعليم الآخرين القيام بها. وقبلها ببضع سنوات ابتكرنا أسلوباً مشابهاً يتسم بالفعالية لتعليم المرء، كيف يتغلب على أحزانه، وتحويلها إلى تجربة من العرفان على أننا كنا نعرف ذلك العزيز الذي فقدناه ونشعر بالحزن على فقده. وهذا الكتاب به عمليات سريعة مائة يمكنك الاستعانة بها حتى تصبح ذلك الإنسان الذي تتمناه.



في أغلب المجتمعات التقليدية لا يوجد اهتمام كبير بمسألة مفهوم الذات، لأن المجتمع يحدد لك هويتك منذ لحظة مولدك، ولا تقدم ثقافة المجتمع أية بدائل لذلك التحديد. فكل ثقافة تقليدية معتقداتها بشأن الإنسانية، وموقعها بالنسبة لمعبودها وبالنسبة لباقي الكون، لهذا لا تجد من يتشكك أو يتساءل بشأنها. كما يقول "تيني" في كتابه Fiddler on the Roof: "إن تقاليدنا تجعل كلاً منا علماً بهويته، وبما يجب عليه أن يفعله". ففي ثقافة تقليدية، نجد الهوية الفردية ليست سوى جزء صغير من الهوية المشتركة لمجتمع أكبر، وهو غير قابل للتشكيك فيه.

ولطالما قيل إن "الثقافة هي مجموع حكمة طائفة من البشر". غير أن الثقافة تحوي أيضاً مجموع غباء فئة من الناس، وثقافتنا ليست استثناءً من ذلك. وقد يكون من الأيسر علينا بعض الشيء أن ندرس أخطائنا، نظراً للعدد الهائل من الثقافات المتنوعة التي لا حصر لها والتي نحقق بها.

منذ حوالي ثلاثين عاماً، كنت أعيش في مدينة "مواب"، وهي بلدة صغيرة تقع إلى الجنوب الشرقي من ولاية "يوتا" توجد بها ثلاث عشرة كنيسة مختلفة تخدم سكاناً مجموع تعدادهم حوالي خمسة آلاف نسمة. وتقع على بعد خمسة وخمسين ميلاً إلى الجنوب منها بلدة أخرى صغيرة ليس بها سوى كنيسة واحدة لخدمة ما يقرب من نفس عدد السكان. أما "مواب" بتعددتها الديني، فكان بها عدد أكبر من أولئك المهتمين باستكشاف الذات والتساؤل، الذين يحاولون وضع أيديهم على المقصود من كون المرء رجلاً أو امرأة، وعلى المعنى الحقيقي للإنسان المتمتع بالصحة.

إذا لم تكن أمامك سوى رؤية واحدة للعالم من حولك، فإنه سيكون من الصعب يمكن أن تفكر مجرد التفكير في طرح تلك النوعية من الأسئلة. وإذا حاولت بالفعل التفكير في طرحها، فستجد أنه من الأصعب أن تجد شخصاً آخر مستعداً للتفكير بشأنها ومناقشتها معك!

إن عالمنا المعاصر يتسم بالتسامح مع وجود عدد من الأديان المختلفة، والرؤى حول عالمنا، وأنماط الحياة المتباينة، لهذا فإننا إما أن ننتقي ونختار من بينها، وإما نبتكر أمراً خاصاً بنا. وكثير منا يعيشون غمار عملية محاولة اكتشاف معنى الحياة الإنسانية، في حين أنه في أغلب الثقافات نجد هذا الأمر محسوماً منذ زمن بعيد. وقد لا توافق على ثقافة يمتلك فيها الرجل ويسيطر على كل شيء، والراة فيها تعد من ممتلكات أبيها أو زوجها (كما كان الحال في الولايات المتحدة مثلاً منذ بضع مئات قليلة من السنين)، غير أن المتضمن لتلك الثقافة يتقبلون هذا الأمر ببساطة، وكذا التعاسة التي يتسبب فيها، لأنهم لا يفكرون مجرد التفكير في أية بدائل له.

والرؤية العلمية للعالم تلعب أيضاً دوراً في التصاعد الذي جرى مؤخراً في مسألة الاهتمام بالذات، حيث إن العلم سبيل لطرح التساؤلات ولاكتشاف الأسلوب الذي تجري به الأمور من خلال التجربة. وبرغم أن العلم بدأ بطبيعة متشككة: فإن نفس العملية يمكن توجيهها نحو طرح أسئلة حول ذات الإنسان نفسه، وحول المجتمع أو الثقافة التي يعيش (أو تعيش) فيها.

### المعتقدات في العالم وفي الذات

منذ قديم الأزل، أدرك الناس أن معتقداتنا في الآخرين وفيما يحيط بنا هي في الغالب نبوءات ذاتية تتحقق بالفعل. الإنسان الذي يعتقد أن العالم مكان خطير يمتلئ بالتهديدات، سيجد عالماً مليئاً بالخوف، والحزن، والإحباط. والإنسان الذي يؤمن بأن العالم مليء بالفرص الهائلة والأعاجيب التي يمكن للمرء الخوض فيها سيجد هذا العالم نفسه مليئاً بتنوع وثر، وأشياء لا حدود له.

بل إن الأهم من تلك المعتقدات معتقدات أخرى تدور حول ذاتك، لأن مفهومك عن ذاتك يصاحبك أينما ذهبت، ويؤثر في كل ما تخوضه من تجارب. فإذا كنت تعتقد أن الآخرين أشخاص أشرار وأغبياء، فإن باستطاعتك الهروب والانعزال وحدك في الطبيعة لتستمتع بثرائها. أما إذا كنت تعتقد أنك أنت نفسك وقح وغبي، فلا مفر أمامك؛ إلا في أساليب مؤقتة تعتمد على الإشارة الطاغية، أو العقاقير المغيبة للعقل، أو النوم. ومن ناحية أخرى، إذا كنت تؤمن بظيقتك وذكاكك، فإن تلك المعتقدات يمكن أن تعينك على المثابرة وأن تشد من أزرعك، حتى عندما تواجه أحداثاً بالغة الصعوبة أو تصطدم مع المحيطين بك.

### التطور العشوائي لمفهوم الذات

إن هوياتنا تتشكل من خلال عملية عشوائية إلى حد بعيد من التجربة والخطأ، مع لم شقات التجارب المتنوعة التي مررتنا بها، بحلوها ومرها، علاوة على ما مر به آباؤنا ومعلمونا من تجارب حتى يتشكل مفهومنا عن ذاتنا بطرق نافعة، فهذه العملية عشوائية إلى حد بعيد، ومليئة بالصادفات. فبعضنا يكون محظوظاً وينمو لديه مفهوم ذات يحقق معه نجاحاً لا بأس به، بينما يصادف البعض الآخر سوء حظ.

وكنتيجة لهذا، نجد كثيراً من الناس يعيشون حياتهم بفاهيم ذات ضعيفة وسيئة للغاية، وهي المفاهيم التي تتخلى عنهم وتخذلهم في أشد أوقات احتياجهم إليها. غير أنه حتى أكثر الناس حظاً منا يملك مفهوماً عن ذاته يمكن إضفاء الكثير من التحسين عليه. فقد عملت مع بعض الناجحين وأصحاب القدرات الاستثنائية، غير أن كل واحد منهم كان قادراً على أن يتعلم كيف يحسن بصورة جذرية من مفهومه عن ذاته. ولم أجد بعد ذلك الإنسان الذي يزيد مفهومه عن ذاته عن حوالي ثلثي النفعالية التي يمكن أن يصل إليها. وأولئك الذين عملت معهم عبر السنوات الطوال علموني أن هناك مجالاً

شاسعاً من المهارات النافعة التي لم أعتقد يوماً أنها موجودة، وهذا الكتاب يقدمها جميعاً، بصورة منظمة بحيث يمكنك التجول فيها وإضافة مهارات لم تكن تملكها من قبل.

## ما الذي لا يتناوله هذا الكتاب

هذا الكتاب لا يتناول "مشكلة الوعي" التي قتلها الفلاسفة بحثاً عبر مئات السنين من أبراجهم العاجية، كما لا يتناول النظريات المنطقية أو المعرفية أو النظريات الحسابية عن مفهوم الذات.

هذا الكتاب لا يتناول أيضاً علم الأعصاب، ولا علم الأحياء، ولا الكيمياء، وغيرها، التي تقف وراء طاقة الوعي ومفهوم الذات. ولا يتناول أيضاً مختلف الأمراض الجسدية والكيميائية الحيوية التي تزتر على مفهوم الذات لدى الإنسان أو تدمره.

وهذا الكتاب لا يتناول تاريخ مختلف مذاهب الفكر الفلسفي حول مفهوم الذات، ولا هو عن نور الدين والأخلاقيات والسياسة والثقافة والمجتمع والأسرة في نمو مفهوم الذات وتطوره.

هناك الكثير والكثير من الكتب التي تناولت تلك المواضيع، وبرغم أن بعضها شائق، والبعض الآخر قد تجده مفيداً في أغراض أخرى، إلا أن أغلبها ليس له أي صلة مطقاً بما يتناوله هذا الكتاب.

## ما الذي يتناوله هذا الكتاب

موضوع هذا الكتاب هو تجربتك الشخصية عن مفهومك عن ذاتك، وكيف تتعلم أسلوب عمله، وتدعمه، وتغيره متى شئت، بحيث يصبح في مقدورك أن تحيا حياة أكثر نجاحاً وإرضاءً لنفسك. إنه دليل عملي للغاية يعلمك المهارات التي سرعان ما تتمكنك من جعل مفهومك عن ذاتك أكثر قوة، وأكثر مرونة، وأكثر اتفاقاً مع قيمك وأهدافك. إن تعلم هذه المهارات يجنبك العثرات المحزنة والعواقب السيئة لفهم ذات سيئ، كما أنها تمكنك من التطوير المستمر لحياتك نحو الأحسن بينما تتجاوب مع أحداث الحياة التي تتوالي تبعاً.

## شكل ورشة العمل التدريبية

معظم هذا الكتاب تد تحريره مباشرة من سجلات وقائع تدريبات أجريت على مدى ثلاثة أيام قام فيها المشاركون باستكشاف الخصائص المختلفة لمفهومهم عن ذاتهم حسب الترتيب الوارد في التدريبات الموجهة، وأعتب ذلك إتاحة الفرص لطرح الأسئلة وللمناقشة الاستيضاحية. وبعد أن اكتشفوا بالضبط كيف تؤدي مفاهيم الذات عملها، تعلموا كيفية تقوية هذه المفاهيم وتغييرها بسبل شتى.

لقد احتفظت بشكل ورشة العمل التدريبية في هذا الكتاب لعدة أسباب غاية في الأهمية. فمن أجل جعل التعلم ميسوراً، تم التخطيط بعناية لورشة العمل من أجل تقديم بضعة مفاهيم أو اختلافات قليلة فحسب في المرة الواحدة، بجانب التدريبات المصممة لتحويل عملية التعليم إلى تدريب. ثم نقوم تدريجياً بلم شقات تلك المفاهيم والمهارات لصنع كيانات أكبر من المعنى. ولما كنت أنظم فكري وتدريبياً بهذه الطريقة بهدف تيسير العملية التعليمية، كان من الأسير علي أن أقدم المادة بنفس الأسلوب. فإذا توقفت أثناء قراءتك حتى تؤدي التدريبات، صار في مقدورك الحصول على نفس القدر من خبرة التدريب كما لو كنت قد حضرت الحلقة الدراسية.

غير أن ما يفوق هذا أهمية بكثير، أن هذه الصيغة التدريبية تزودك بنافذة على ما أقوم به فعلاً، وعلى الكيفية التي يمكنك بواسطتها أن تتعلم فعلاً. ولا يمكنني أن أخبرك بعدد المرات التي شاهدت فيها جلسات الشرح التي لم يكن بينها وبين الأوصاف التحريرية التي ذكرها الكاتب ما كان يعتقد أنه فعنه أدنى تشابه. إن السجل التحريري يعرض ما أقوله فعلاً عندما أتحدث مع أفراد حقيقيين بهدف تعليمهم كيف يتعلمون ويتغيرون، وتبين تعليقات المشاركين مدى التفاوت الشاسع فيما يكتشفوه وهم ينقبون عن الجوانب المختلفة من مفهومهم عن ذاتهم، وتطرح أسئلتهم قضايا مهمة توضح كيف يمكنك الاستفادة من المعلومات والعمليات المتقدمة في هذا الكتاب.

إن قراءة هذا الكتاب تدعوك لارتياح نفسك الرحلة من التنقيب والتجريب، باستعمال ما تتعلمه من أجل تحقيق تغييرك وتطورك الشخصي. أولئك الذين يعملون كأخصائيي علم نفس، أو معالجين، أو استشاريين سوف يتعلمون كذلك كيف يعملون غيرهم أن يحسنوا ويغيروا مفاهيمهم عن ذاتهم حتى يجعلوها أكثر نفعاً وإشباعاً لهم.

## أساس الخلفية

لقد بدأت في اكتشاف كيفية تفكير الناس في أنفسهم على امتداد الاثني عشر عاماً الماضية، باستعمال المفاهيم والفرق المكتسبة من "البرمجة اللغوية العصبية": وهو ميدان كان أول من أوجده "ريتشارد باندلر" و"جون جريندر" في بداية السبعينيات. ولا يزال هذا المجال مستمراً في النمو والتطور. حيث إن تلك الطرق تستخدم في اكتشاف المزيد عن أسلوب أداء عقولنا لوظائفها، وكيفية الاستفادة من تلك الاكتشافات لمساعدة الناس على التغيير. لقد بذلت أقصى جهد في تأليف هذا الكتاب على النهج الذي يستطيع أي شخص أن يفهمه، حتى ولو لم تكن لديه أي خلفية عن البرمجة اللغوية العصبية. بيد أنه لما كان هذا الكتاب إن هو إلا نبتة من نباتات البرمجة اللغوية العصبية. فإنني بين الحين والآخر أشير إلى مصطلحات، وطرائق، ومفاهيم تخرج عن نطاق موضوع هذا الكتاب. وعندما أفعل ذلك، فإنني أشير إلى مراجع محددة، يمكنك الاستعانة بها إذا كنت مهتماً بالتزود بفهم أوسع لتلك الموضوعات. هناك أيضاً موسوعة البرمجة اللغوية

العصبية المتاحة على شبكة الإنترنت، والتي يمكنك الرجوع إليها والحصول على الاستشارة.

إن المعرفة بمفهوم الذات ظلت يوماً رحلة تحب تعلمت فيها العديد من العمليات التي لم أكن أتوقعها. وما اكتشفته كثيراً ما كان يحقق نجاحاً يفوق بكثير ما كنت أتوقع أن أجده، وكان هذا بمثابة علامة طيبة على أنني كنت بصدد اكتشاف حقيقة واقعة بالفعل، وليس مجرد "إعادة اكتشاف" افتراضاتي ومعتقداتي المسبقة الخاصة بي.

### استعراض عام للكتاب

هذا الكتاب مرتب بعناية شديدة، فيبدأ بعرض موجز يقدم لك بعض المفاهيم العامة حول رأيك أو مفهومك عن ذاتك وقيمتك واحترامك لذاتك. ثم أناقش بعد ذلك بعض أسباب القوة الهائلة غير العادية لمفهوم الذات، وبعض المعايير المهمة التي تحكم مدى اتفان مفهوم الذات الصحي مع قيمك، وتسهم في تشكيل ذلك الإنسان الذي تتعلم أن تكونه (الفصول ١، ٢، ٣). ثم يأتي دور تدريبات الاكتشاف، وفيها يمكنك أن تجرب بصورة شخصية الجوانب المختلفة من مفهومك الذاتي، وأن تتعلم كيف يمكنك تقوية السمات الإيجابية من مفهومك عن ذاتك وذلك بإجراء تغييرات طفيفة وإن كانت في بعض الأحيان عميقة التأثير وواسعة المدى في مفهومك عن نفسك. (الفصول ٤، ٥، ٦)

بعد ذلك نتناول مسألة اكتشافك للأسلوب الذي يمكنك بواسطته الاستفادة من أخطائك حتى تجعل مفهومك عن ذاتك أقوى وأكثر فعالية، ثم مسألة تعلم أسلوب تحويل هذه الأخطاء بحيث عندما تواجهك حياتك المقبلة بتحدٍ مماثل يصبح في إمكانك أن تستجيب في الحال لهذا التحدي بالأسلوب الذي تتمناه. (الفصلان ٧، ٨)

بعدها سوف تتعلم كيف تبني صفة جديدة تماماً بداخلك، فتختار السمة التي تود التحلي بها، وتجعلها جزءاً من هويتك. (الفصل ٩)

بعد ذلك سوف ننتقي سمة موجودة بك وأنت لست على يقين منها - فأنت في بعض الأحيان تعتقد أنك تتحلى بها وفي أحيان أخرى تعتقد العكس - ونغير هذه الحالة من الغموض غير السار إلى حالة من اليقين الهادئ المتزن، أي المعرفة الواثقة التي تلائم قيمك. (الفصل ١٠)

بعدها سوف نبحث في أمر الأخطار الناجمة عن مقارنة ذاتك بالآخرين، والناجمة عن تفكيرك في نفسك في ضوء ما ليس فيك، وكيفية تفتاد المشاكل الخطيرة التي يتسبب فيها ذلك. (الفصل ١١)

ثم سنتعلم بعد ذلك كيفية تحويل سمة بداخلك لا تحبها إلى سمة تحبها بالفعل، وهي سمة تعبر عما تريده فعلاً من الحياة. (الفصل ١٢)

بعدها نتحول نحو تركيز اهتمامنا على استكشاف حدود مفهومك عن ذاتك، وكيفية تغيير ردود أفعالك تجاه الأحداث، بامتلاكك لحدود تحميك بمرونة من آراء ومعتقدات وتعليمات الآخرين. (الفصل ١٣)

بعدها ننقب في كيفية ضبط حدود مفهومك الذاتي حتى تيسر على نفسك الارتباط بالآخرين في حميمية مشتركة، مع المحافظة في الوقت نفسه على شعور آمن بذاتك. (الفصل ١٤)

وأخيراً، أقدم بعض التعليقات الختامية التي توجز كيفية استخدامك لكل ما تعلمته.

### إذا أردت أن تتصفح الكتاب...

لأنني كنت أرغب في أن تتعلم كيفية وضع المعلومات الواردة في هذا الكتاب موضع التنفيذ، فإن الترتيب الذي وضعت له فصول هذا الكتاب قد خضع لتخطيط بالغ العناية لتيسير اكتساب المعرفة. فكل فصل يفترض مسبقاً أنك قد صرت ملماً بالمفاهيم والمهارات الواردة في الفصول السابقة ومن ثم يؤسس مفاهيمه على ذلك. وبدون هذه المفاهيم السابقة، فإن أجزاء من الفصول الواردة في نهاية الكتاب سوف تسبب ارتباكاً للقارئ. ولهذا، أوصيك بقراءة الفصول بالترتيب. غير أنه لو كنت تود أن تبدأ ببعض الفقرات القصيرة باعتبارها عينات لما يقدمه هذا الكتاب، فإن لدي بعض المقترحات لك: يعرض الفصل ٩ تدويناً حرفياً لجلسة تبين عملية تعليم أحد الرجال كيف يعتقد أنه شخص محبوب، بالإضافة إلى المقابلات التائية التي عقدت معه ومع زوجته بغرض المتابعة، حيث وصف فيها التأثير واسع المدى لهذا الأسلوب على حياته الزوجية والعام.

ويعرض الفصل ١٣ تطبيقاً مباشراً للغاية، حول كيفية تغيير حدودك بهدف حماية ذاتك من الآراء والتأثيرات واقتحام الآخرين لحياتك وأفكارك.

ويبدأ الفصل ٤ بعملية استكشاف بنيان مفهومك عن ذاتك، وكيفية تدعيمه وتعبيده.

الملحق موضع آخر تعاليم فيه التغييرات السريعة من خلال عمليات بسيطة تسمى "أنماط المنظور". إن القدرة على مشاهدة التجربة "من خلال المنظور الصحيح" تعد قدرة نافعة للغاية، وهي كذلك قدرة ذات عمليات جذرية تشكل أساساً لمفهومك عن ذاتك.

وهناك أسلوب آخر يمكنك اتباعه في تصفح هذا الكتاب بسرعة وهو قراءة الملخص الوارد في نهاية كل فصل.

وبعد أن تكون قد حصلت على عينة أو أكثر، فأني آمل أنك ستعود إلى بداية الكتاب وتقرؤه بالترتيب، حتى تحصل على أقصى استفادة وفهم. وإني أدعوك للانضمام

إلي والمدرّبين المشاركين في هذه الرحلة، ولتعلم كيفية تكوين مفهوم عن ذاتك، وكيفية تغيير ذاتك سريعاً بحيث تصبح ذلك الإنسان الذي تتمنى أن تكونه.

### بعض الأسئلة

قبل أن نبدأ في استكشاف مفهومك عن ذاتك، أود منك أن تفكر في بعض التساؤلات المهمة والأساسية التي سيجيب عليها هذا الكتاب بالتفصيل:

ما مفهوم الذات؟

ما الغرض منه؟

مِم يتكون؟

كيف يؤدي عمله؟

ما الذي يجعله منتجاً بقلك القدرة الهائلة؟

كيف يمكنك تغييره؟

ما الفرق بين مفهوم الذات واحترام الذات؟

ما العلاقة بين مفهوم الذات للفرد والتجربة الروحانية؟

إذا أحببت أن تعرف الإجابات العملية ولو على بعض من تلك التساؤلات:

فواصل القراءة.

١

## مفهوم الذات، والقيم، واحترام الذات

أود أن أبدأ بوضع بعض الأساسيات، أو بعض المفاهيم الأساسية حول مفهوم الذات قبل أن أستكشف بدقة أسلوب عمله. أنت تملك أسلوباً ما في التفكير في نفسك، وهو ما نسميه عادة "الذات" أو "صورة الذات" أو "هويتك". صورة الذات مصطلح قد يكون مضللاً ومقيداً بعض الشيء، إذ إن "مفهوم الذات" يشمل الألفاظ السموعة والأصوات ومشاعر الإحساس بالحركة (بل وبالروائح وبالنكهات في بعض الأحيان) علاوة على الصورة البصرية. "الهوية" مصطلح بالغ القدم، قد يحمل معاني كثيرة لا حصر لها، بعضها أفضل ألا تتعامل معه. أما "الذات" فهو ليس مصطلحاً واسعاً مثل "الهوية"، غير أنه لا يزال يحمل أيضاً مجموعة واسعة بعض الشيء، من المعاني. أما "مفهوم الذات" فهو على ما يبدو مصطلح حديث نسبياً، حيث إنه ليس مذكوراً في الطبعة القديمة التي صدرت عام ١٩٦٦ من معجم "وبستر" الكامل. هذه الكلمة تحمل بالضبط المعنى الذي أريد سير غوره، وهو تحديداً المفهوم أو الفكرة التي لديك عن ذاتك. لا بد حقاً أنها مفاهيم عن الذات، إذ إنك تملك العديد والعديد من الأفكار حول ذاتك، غير أنني سوف أستعمل مصطلح "مفهوم الذات" لأعني به أي فكرة وكل فكرة لديك عن نفسك.

إن مصطلح "مفهوم الذات" يبدو وكأنه لا بد أن يكون شيئاً، غير أنك لا تستطيع أن تراه أو تلمسه، أو تضعه داخل دوزق. وهكذا فإن "تكوين مفهوم الذات"، أي مجموعة العمليات التي نستعين بها في التفكير في أنفسنا، هو ما سنستكشفه معاً. وجودة أداء مفهومك عن ذاتك لوظيفته لا تكمن في المضمون، أي ما تعتقده في ذاتك إلا بصورة جزئية فحسب، ولكنه يكمن بصورة أكثر كثيراً في كيفية التفكير في ذاتك. قد يبدو هذا الأمر غامضاً بعض الشيء في هذه المرحلة، غير أنه سيتضح فيما بعد.

إن مفهومك عن ذاتك يقوم في أغلب الأحيان على أساس جميع الخبرات الشخصية التي اختزنتها في ذاكرتك. إن لديك ثروة هائلة من التجارب والذكريات عن نفسك. وبعض الناس يعتقدون أنه بإمكانك تذكر كل شيء حدث لك في الماضي، غير أننا لسنا

متأكدين من ذلك في الواقع. على أي الأحوال، أنت تملك سنوات وسنوات من الذكريات. غير أن الأمر لا يقتصر على ذكرياتك وحسب، ولكن يتوقف أيضاً على كيفية تنظيمك وتفكيرك في تلك الذكريات التي تقدم أساس مفهومك عن ذاتك. فلنفرض أن رساماً جاء بقماش كنفاد أبيض، ثم جاء بمجموعة من الألوان والفرشاة، إن في مقدوره أن يرسم مجموعة متنوعة تماماً من اللوحات، ونفس الشيء ينطبق على "الذات" التي يمكنك أن تشكلها باستخدام تاريخك الشخصي.

عندما تفكر في نفسك، فإن أول ما تقوم به أن تنتقي من بين مجموعة لا حصر لها من التجارب والخبرات. ربما لا تستطيع التفكير فيها جميعاً؛ لهذا عليك أن تختار من بينها، وبينما أنت تختار بعض الجوانب، سيتعين عليك حتماً أن تتجاهل الجوانب الباقية. فإذا اعتبرت نفسك ذكياً، فإنك تفكر في المرات التي أظهرت فيها ذكاءً، وتتجاهل المرات التي أسأت فيها الفهم، أو ارتكبت فيها خطأً. والإنسان الذي يعتقد في نفسه الغباء سوف يفعل العكس، ولكل منا تجاربه التي اتصف فيها بالذكاء، علاوة على تجارب أخرى كان تصرفه فيها غيباً. لهذا فإن مفهوم الذات الذي تكون لديك الآن ليس سوى واحد من عدة مفاهيم ممكنة كان بإمكانك أن تشكلها من واقع ثراء خبراتك، وهذا معناه أن بإمكانك تغييره كلما وجدته لا يخدمك بصورة طيبة.

إن مفهومك عن ذاتك ما هو إلا نوع من الخرائط التي تبين من أنت. ومثل أية خارطة أخرى، فإنها دائماً ما تكون نسخة شديدة التبسيط من الإقليم الذي تصفه، وهذه البساطة هي بالتحديد ما يجعل تلك الخريطة مفيدة. فقطعة الورق الصغيرة التي لا تحمل سوى بضعة خطوط فوقها قد تعبر تعبيراً هزلياً عن مدينة كبرى مثلاً، غير أنها تكون بالغة النفع في مساعدتك على التجول في إقليم لا تعرفه، وفي العثور على الأشياء التي تهيك. ومهما كان مستوى جودة الخريطة، فإنها دائماً ما توضح لك الأشياء والأحداث والمعلومات التي يمكنك أن تعثر عليها في هذا الإقليم. والطريقة الوحيدة للحصول على خارطة مكتملة التفاصيل، أن تنسخ صورة الإقليم بالكامل جزءاً جزءاً، ذرة ذرة. ولما كان مثل هذا الإقليم المنسوخ في نفس حجم الإقليم الأصلي وضخامته، فإنه بذلك سوف يهدم الغرض الأصلي الذي صنعت من أجله الخرائط.

ومفهومك عن ذاتك، أو "الخارطة" التي رسمتها لنفسك، لها نفس الغرض الذي من أجله ترسم خرائط المدن، أي تعريفك بموقعك من العالم ومساعدتك على إيجاد طريقك. لاسيما عندما تواجهك أحداث أو تحديات جسام. إن مفهومك عن ذاتك يشبه إلى حد ما وكيلك السياحي، فهو يساعدك على الوصول حيث تشاء، ولديه الخبرات التي أنت بحاجة لامتلاكها. ولما كانت خرائطنا التي رسمناها لأنفسنا دائماً ما تكون في غاية البساطة؛ فإنها لا تستطيع أبداً أن تصف هوياتنا وصفاً تاماً. فلا يمكننا أن نعرف أنفسنا معرفة تامة أبداً، وحتى إذا تمكنا من ذلك، فسوف تكون الخارطة التي سنرسمها بالغة التعقيد ومليئة بالضلال مما يجعلها غير ذات فائدة لنا.

وقد ظهرت كتب عديدة تتكلم عن اكتشاف "ذاتك الحقيقية" أو "ذاتك الواقعية" واني لأعتقد أن هذا الأمر نابع في الغالب من إدراكنا أن كثيرين من البشر لديهم ذات زائفة؛ صورة غير واقعية يعرضونها لأنفسهم. وكثيراً ما يكون ذلك كرد فعل تجاه طلبات من الآخرين أو متطلبات لبعض المعتقدات المثالية التي تدور حول "الواجب" الذي على المرء أن يكون عليه، وليس ما هو كائن بالفعل. فبعض الناس يتقنون إتقاناً تاماً تقديم ذواتهم الزائفة حتى إنه قد يصل الأمر بهم إلى فقدان الاتصال مع قديمهم ومعتقداتهم الخاصة، حتى إن كثيراً من هوياتهم الحقيقية يختفي عن ناظرهم، وهو ما نطلق عليه كثيراً الذات المجهولة "الكامنة".

وفي الوقت نفسه، فإن محاولة العثور على ذاتك الحقيقية يشبه قليلاً محاولة اتخاذ قرار يفاضل بين استعمال خارطة طبوغرافية، أو خارطة زراعية، أو خارطة طريق، واعتبارها هي الخارطة "الحقيقية" للمنطقة. إنها جميعاً خرائط صحيحة لأنها تقدم معلومات مفيدة لنا. غير أن ما يعد مفيداً لشخص ما هو ذلك الذي يخدمه في العثور على قيمه؛ فما هو مهم بالنسبة لهم هو: ما يعتبرونه ممتعاً، وشائقاً، وبعثاً على البهجة، إلخ. وهذا يحدد جانباً يجعل مسألة التفكير في البحث عن "ذاتك الحقيقية" أمراً شديداً الفائدة؛ ألا وهو تكوين مفهوم الذات الذي يقسم بالصدق فيما هو مهم بالنسبة لك والذي يؤازرك بفعالية في تحقيق أهدافك في الحياة.

### احترام الذات

قبل أن تبدأ رحلة اكتشاف مفهومك عن ذاتك، أود أن أوضح فارقاً بالغ الأهمية بين مفهوم الذات وبين احترام الذات. وهو فارق غاية في البساطة حقاً، غير أن كثيراً من الناس يخلطون بين المصطلحين ويستعملون أياً منهما دون تمييز، في حين أنهما شديداً الاختلاف. ولنفترض مثلاً أنك تعتقد في نفسك أنك شخص طيب. إن تعبير "الطيبة" تعبير عام عن جانب أو سمة في سلوكك، وهو جزء من مفهومك عن ذاتك. ثم عندما تطبق قيمك وتساءل نفسك: "هل أحب هذه السمة أم لا؟"، يمكنك أن تحظى باحترام إيجابي لذاتك إن كانت الإجابة عن هذا السؤال: "نعم". فاحترام الذات هو محصلة تقييمك لمفهومك أو لما تراه في نفسك. فإذا تصرفت بطيبة، وكنت تقدر قيمة الطيبة، فإنك تحس بالرضا عن ذلك، ويمكنك القول بأن لديك تقديراً واحتراماً عالياً لذاتك. أما إذا لاحظت أنك تتصرف بفظاظة، فسوف تسخط على هذا الأمر وتقل درجة احترامك لذاتك.

غير أنه لو نشأ أحد الناس في بيئة محفوفة بالمخاطر الجسيمة والتنافس المحتدم، ربما في خضم حرب شرسة، اعتمد في بقائه على قيد الحياة على انعدام مشاعره وفظاظته. إن رأيه في ذاته بأنه فظ سوف يكون شيئاً قيماً، وسوف يؤدي به إلى تقدير كبير لذاته، في حين أنه سيرى أن الحماسية الزائدة والطيبة أمر مزعج له ويعرضه للمخاطر، ويؤدي به إلى انخفاض احترامه لذاته. وعندما لا يكون مفهومك عن ذاتك

متسقاً مع قيمك، سوف تعاني من انخفاض احترامك لذاتك. وعندما يكون مفهومك عن ذاتك متسقاً مع قيمك، يصبح باستطاعتك التمتع باحترام مرتفع لذاتك.

ولأولئك الذين يهونون التفكير بمستويات منطقية من التفكير، نقول إن مفهوم الذات إن هو إلا تعميم للتجارب، لهذا فإنه يقع عند مستوى أكبر، وأكثر عمومية ومنطقية من مجموعة التجارب التي يصفها. واحترام الذات تعميم لمفهوم الذات. ولهذا فإنه يقع عند مستوى منطقي أكبر من مفهومك عن ذاتك. التعميم الأكبر يكون أكثر شمولاً، ويحدد الأمور المشتركة بين مجموعة التجارب، في الوقت الذي يتجاهل فيه الاختلافات بين ما يعبر عنه، لهذا فإنه يحمل كلاً من الزايات والعيوب.

وهناك نقاط سوء فهم أخرى عديدة شائعة حول مسألة احترام الذات أحب أن أوضحها. فبعض الناس يظنون أن أولئك الذين يسببون المتاعب للمجتمع هم أناس احترامهم لأنفسهم متدن، وهذا قد يكون صحيحاً في بعض الأحيان. فعندما يكون شعور الناس سيئاً تجاه ذواتهم، نتيجة لتعاستهم وإحباطهم فإنهم كثيراً ما يسيئون الاختيار، وقد يندفعون نحو تدمير الآخرين أو إلحاق الضرر بمجتمعهم.

غير أنه في بعض الأحيان يعتقد أولئك المسيبون للمتاعب لمجتمعهم نفس القيم التي يحملها المجتمع، غير أنهم ببساطة يتبعون أساليب مختلفة للتعبير عن قيمهم. على سبيل المثال، الشاب الذي يرش الطلاء الجرافيتي في الأماكن العامة ربما كان يعبر بذلك عن شجاعته، أو عن موهبته الفنية، أو عن انتمائه لجماعة ما، إلخ، وهو يشعر بالفخر لما يصنعه. ومعظمنا يتفق على أن تلك الصفات جديرة بالثناء، غير أننا كنا نفضل لو كان قد عبر عنها بأساليب أخرى.

وهناك آخرون ربما اعتنقوا مجموعة مختلفة تماماً من القيم، وغالباً ما تكون مأخوذة عن ثقافة أو ثقافة فرعية أخرى. إذا تصرفوا بما يتفق وتلك القيم، شعروا بالرضا التام عن أنفسهم، بينما هم يصنعون أشياء لا يوافق مجتمعنا برمته عليها. فبمقدور سنوات عديدة استمعت إلى حوار إذاعي مع "قتل ماجور" من المافيا قتل ١٩ نفساً. لقد كان يعتقد أنه يقوم بعمل صائب، وكان يفخر بنفسه لقيامه بذلك العمل. لقد كان يعتقد قيم مجتمعه الخاص به، وهو لم يكن مجرد قاتل ماجور، لأنه حكى بالتفاصيل الدقيقة عن رجل اتصل به ذات يوم وعرض عليه مبلغ مائة ألف دولار كي يقتل له عشيقته الحبلى، لأنها كانت تسبب له بعض المتاعب. وتحدث القاتل معه لبعض الوقت، وجمع بعض المعلومات، منها اسم العشيقه وعنوانها، واسم الرجل وعنوانه. ثم قال له: "اسمع، قدم هذه المائة ألف دولار إلى تلك السيدة في غضون أسبوعين، وإلا فسوف أقتلك أنت". ربما كنت تختلف مع قيم هذا الرجل، أو مع الأسلوب الذي يطبق من خلاله تلك القيم، غير أنه كان يتمتع بإصرار عظيم عليها. لقد كان يظن في قرارة نفسه أنه أشبه بالبيد: الذي يستخدم للتخلص من "الديدان" و"الصراصير"، وكان يتمتع باحترام هائل لذاته لقيامه بهذا العمل.

وبمقدور مائة عام، عندما كانت أغلب النساء ربات بيوت، كان احترامهن لذواتهن عادة قائماً في الغالب على أساس مجموعة القدرات التي يتمتعن بها في البيت، لأن الثقافة حينئذ كانت تعطي قيمة عالية لها. أما الآن، ومع اتساع الآراء حول قدرات النساء، صار اكتفاء المرأة بكونها ربة منزل أمراً لا يحظى في الغالب بنفس القيمة العظيمة التي كان عليها في الماضي، وصارت ربة المنزل تتمتع بقدر متدن للغاية من احترام الذات، في حين تشعر سيدة الأعمال بالرضا التام عن عملها حتى ولو لم تكن ربة منزل ماهرة، وما تلك إلا بضعة أمثلة قليلة. وأمل أن نتكلمنا من التفكير في أمثلة أخرى كثيرة غيرها.

والآن، وبعد أن علمنا أن احترام الذات ينشأ نتيجة لتقييم مفهوم الذات، فما الذي تعتقد أنه يمكن أن يحدث إذا لم تتعامل مع مفهوم الذات وإنما اكتفيت بمحاولة معاونة الناس على اكتساب شعور طيب تجاه ذواتهم مباشرة؟

في واحد من أفلام الرسوم المتحركة المفضلة عندي، وهو "كالغن وهوبز" يقول هوبز لكالغن: "أليس من المفترض أن تقوم براجيك؟"

فيرد كالغن قائلاً: "لقد توقفت عن أداء واجبي. الواجبات المنزلية تسيء إلى احترامي لذاتي".

هوبز: "حقاً؟"

كالغن: "مؤكد. فبني بمثابة رسالة تعني أن معلوماتي ناقصة. كل هذا التركيز على الإجابات الصحيحة يجعلني أشعر بالحزن عندما أجيب إجابة خطأ. لهذا فإنني بدلاً من أن أحاول أن أتعلم، سأكتفي بالتركيز على أن أحب نفسي كما أنا".

هوبز: "هل احترامك لذاتك سيزداد إذا ظلت جاهلاً؟"

كالغن: "أرجوك، فلنسمها ضعيف معلوماتياً".

إن كثيراً من الآباء أصحاب النوايا الطيبة يحاولون معاونة أطفالهم على اكتساب الثقة بأنفسهم بقولهم: "مرحى، كم أنت طفل رائع"، مقدمين لهم "احترام الغير" على أمل أن هذا سوف يؤدي إلى احترامهم لذاتهم. غير أنهم إذا لم يزودوه بأية معلومات، أو أي أساس من الخبرة والتجارب، فإن هذا الأمر لن يحقق أي جدوى يرجى منها خيراً، لأن الطفل لا يعلم سبب هذا المديح أو ما الذي فعله كي يستحقه. وهذا الأمر أشبه بأن تحكي لشخص ما عن مطعم "رائع"، دون أن تقول له أي شيء عن نوع الطعام الذي يقدمه، أو عن مذاقه. فربما كنت تتحدث عن مكن يقدم صلصة الفلفل الحار الحريفة "الرهيبه" بينما الشخص الذي تحدته لا يستطيع أن يتناول سوى الطعام الخالي من أية توابل، ولا يهوى البقوليات!

إذا أفرطت في مديح غير محدد الأسباب، فإن هذا الأمر قد يحدث مردوداً عكسياً ويأتي بنتيجة عكسية، وذلك إذا بدأ الطفل يفكر في مغزى أكبر لكلماتك. فيقول لنفسه:

"لماذا يندحنني أبي كل هذا المديح؟ هل يعتقد أن أفعالي من السوء إلى حد أنه قلق ويعتقد أنني أحتاج للمديح؟".

وكثير من الناس يتعون في نفس النوع من الخطأ أثناء بحثهم عن "السعادة". أنت لا تستطيع أن تعثر على السعادة بشكل مباشر كما أنك لا تستطيع تحقيق احترام الذات بشكل مباشر. عليك أولاً أن تكتشف التجارب التي تجعلك سعيداً وتسمى لخوضها، والمحصلة في النهاية هي السعادة. ومثلما تنشأ السعادة بصورة آلية من تجربة أمور تسعدك، فإن احترام الذات أمر طبيعي، ونتيجة طبيعية تحدث بشكل فوري نتيجة لمفهومك عن ذاتك الذي يتفق وينسجم مع قيمك.

وعندما تربط التقييم بالسلوك، يعرف الطفل بذلك أي سلوكيات يقدرها الأب. "هل تذكر بالأمس عندما سقط شقيقك من فوق دراجته وأصيب بخدوش، وأنت معاونته على النهوض وأحضرت ضمادة ولففت بها خدوشه؟ إنني بحق سعيد لأنك قمت بذلك، وأنا مسرور بالفعل لأنك وند طيب". الآن صار لدى الطفل معلومات للتقييم أو للمديح. وهذا يعلمه كلاً من السلوك والقيم، ويربط الاثنين ببعضهما البعض، فيمكن الطفل من اكتساب احترام إيجابي لذاته.

وإذا أضعفت الفكر في بعض الأساليب التي يتبعها الناس للارتقاء باحترامهم لذواتهم، نوجدت أن أنفعها وأجداها تلك التي تبني بالفعل مفهوم المرء عن ذاته. إن أطفال الأقليات في الولايات المتحدة يجدون صعوبة في الإعجاب بالنماذج الناجحة من الأغنية البيضاء، وهذا أمر مفهوم. وعندما يطلب من أطفال الأقليات قص صور نجوم الرياضة والسينما، أو المزيين والموسيقيين، أو السياسيين والعلماء المنتهين إلى جماعاتهم العرقية، ثم جمعها لعمل ملصق يعتقدونه على حائط الغرفة، فإن هذا العمل يمنحهم شيئاً يمكنهم التآلف معه، حيث يبني مفهوم الذات المرتبط بإمكانية تحقيق النجاح. إن احترامهم الإيجابي لذاتهم هو النتيجة التلقائية المباشرة لذلك.

ولما كان ضعف احترام الذات ناشئاً عن المفهوم الذي يكونه المرء عن ذاته والذي لا يتفق مع القيم، فإنه قد يكون من المفيد أن نفكر في بعض إشارات انخفاض احترام الذات. إذ سيدلنا ذلك على التوقيت المناسب للعمل على مفهومنا عن ذاتنا. وعلامة ضعف احترام الذات في الغالب تتمثل في ضعف الثقة بالنفس، أو ما يطلق عليه في كثير من الأحيان "ضعف الإنجاز". أولئك الذين لا يحسنون الظن بأنفسهم عادة ما لا يسعون للمحاولة كثيراً، وإذا لم يحاولوا يتدر كافي، فإنهم لن ينجحوا الكثير.

وضعف احترام الذات غالباً ما ينشأ نتيجة لمقارنة يعقدها الناس بينهم وبين الآخرين فيقررون ساعتها أنهم لم يحققوا القيم أو المثاليات الاجتماعية التي يقبلونها باعتبارها أمراً مهماً. وكلنا تقريباً يفعل على الأقل بعضاً من هذا، وهو أمر يعني وجود مورد عظيم لم يطرقه المرء بعد، لأنه عندما يتحسن ظن الناس بأنفسهم يحققون نجاحاً

أكبر بكثير، سواء بالمعنى التقليدي لكلمة النجاح، أو بمفهوم تحقيق نجاح أكبر في تنمية السمات الفريدة المتميزة التي يتحلى بها كل إنسان.

وهناك علامة أخرى على ضعف مفهوم الذات وهي عندما يحاول الناس كثيراً الهرب من أنفسهم من خلال الإفراط في تعاطي المخدرات، أو الشراهة للطعام، أو مشاهدة التليفزيون، أو غيرها من وسائل تشتيت الانتباه. وبرغم أن الناس يقولون إنهم يستعينون بالمخدرات للحصول على "مزاج حال"، فإن أغلب الخبراء في مجال الإدمان يتفقون على أن الأقرب إلى الدقة أن تقول إنهم يستعينون بالمخدرات حتى يشعروا بأنهم طبيعيين، ويهربوا من مجموعة واسعة ومتباينة من المشاعر الكريهة، كالإحباط، والشعور بالذنب، والعار، والندم، والغضب، إلخ. فالشخص الذي يتصف بالخجل ويصيبه التوتر في المناسبات الاجتماعية، لكنه يشعر بالراحة بعد تناوله بعض كئوس الشراب لا شك أنه مثال عام على ذلك. فبمنا سنوات عديدة، وفي إحدى حفلات الكلية، أتذكر صديقاً كان ثملاً بعض الشيء، جاء إلي ونظرته تحنل فضولاً وحيرة في آن واحد. ووضع وجهه قريباً للغاية من وجهي ثم قال: "لست أفهم، إنك لم تقرب الخمر مطلقاً، ومع ذلك تستمتع بوقتك أكثر مني".

إن هروب المرء من ذاته ليس سوى عارض وقتي، وعندما يعود من هذا الهروب، يجد حياته عادة وقد صارت أسوأ حالاً وليست أفضل. وهذا نتيجة لعواقب ما اقترفه خلال هذا الهروب، أو الفرص التي أضاعها من بين يديه. وكذلك الأنواع الأخرى المتكررة من السلوكيات المدمرة للذات، فهي ربما كانت إشارة إلى انخفاض مستوى الذكاء أو إلى الجهل، لكنها في الغالب علامة مؤكدة على ضرورة التدخل ببعض المساعدة فيما يخص مفهوم الذات.

علامة أخرى على انخفاض احترام الذات وهي عندما نجد شخصاً ما مصاباً بالتعالي أو الخيلاء أو شاعراً بأهميته الزائدة. وفي فيلم رسوم متحركة آخر من التي أهواها، تقول "سالي فورث" لزوجها "تيد": "هل تعرف أننا ننفق بلايين الدولارات سنوياً على البرامج المخصصة للارتقاء باحترام الذات عند الناس؟".

تيد: "وهل هذا أمر سيئ؟".

سالي: "ربما لا، ولكن ماذا عن أولئك الذين يعانون نتيجة شعورهم المفرط باحترامهم لذاتهم؟ ولماذا لا ننفق المال على برامج من أجل الإقلال من احترامهم لذاتهم؟ إنني أعمل مع كثيرين ممن يمكنهم الاستفادة من مثل هذا العون".

إن "احترام الذات المفرط" الذي نتحدث عنه "سالي فورث" هو في واقع الأمر علامة على مفهوم شديد الاهتزاز عن الذات، أي شخص يشعر بعدم ثقة شديدة في نفسه، ويحاول تغطيتها بالثقة الزائدة، مثل الإحساس بأهميته الزائدة، أو التعالي،

أو الغرور، إلخ. لكن الشخص الذي يشعر حقاً بالطمأنينة ويعيش في سلام مع نفسه ليست به حاجة حتى لذكر هذا، ناهيك عن التباهي به.

إن الإفراط في احترام الذات وكذلك في ضالة احترامها، كلاهما يعد مبرراً جيداً لتغيير مفهوم المرء عن ذاته، وسوف نستخدم تعبير "الاحترام الملائم للذات" ليعني أن مفهومك عن ذاتك متفق ومتسق مع قيمك. وبجانب هذا، لن نركز على احترام الذات، وإنما سنركز بدلاً من هذا على استنباط نوع من مفهوم الذات يؤدي بصورة آلية ومباشرة إلى احترام الذات. وسوف يكون جهدنا موجهاً نحو جعل مفهومك عن ذاتك متكاملًا ومتسقًا مع قيمك، لأنه عندئذ سيصبح احترامك لذاتك أمراً تلقائياً.

## القيم

على الرغم من أنني لن أحاول التعامل مع قيمك التي تؤمن بها، إلا أنني أود أن أقول بعض الأشياء عنها، إذ إنها هي الأساس الذي يقوم عليه مدى كفاءة أداء مفهومك عن ذاتك حتى يمنحك ذلك النوع من السلوك المرضي الذي يؤدي بك إلى احترامك لذاتك. إن قيمك بصفة أساسية عبارة عن أفكار عامة عن التجارب التي تتصف بالأهمية في نظرك. فأنت تعتز بالتجارب التي استمتعت بها، وتبخس من قيمة التجارب المبررة التي خضتها. ولما كانت هناك أشياء وأحداث عديدة تتمتع بالأهمية بالنسبة لك، وبطرق شتى عديدة، فسوف تجد أنك تملك العديد من القيم المتباينة. وقد تعتز بقيمة حدث واحد بعدة طرق مختلفة، وقد تجد أنك تتبع أسلوباً واحداً في الاعتزاز بعدة تجارب مختلفة.

غير أنه في بعض الأحيان، تجد قيمك وقد تصارعت مع بعضها البعض. حتى في موقف بسيط نسبياً مثل انتقاء وجبة في مطعم، قد تبرز على الساحة قيم متباينة، وأنت في حاجة لفرزها لمعرفة أيها الأهم بالنسبة لك. ربما تكون جائعاً، لهذا فأنت تفضل تناول وجبة هائلة الحجم، وتكثك تخطط للترييض قليلاً بعدها، لهذا فإن الوجبة الأقل حجماً ربما كانت أفضل. وهذا الصنف من الحلوى ربما بدا مغرباً للغاية، لكنك في الوقت نفسه تريد إنقاص وزنك. وقد تكون أسعار هذا المطعم باهظة، لهذا فأنت تقرر تناول وجبة أبسط من تلك توفيراً للنفقات، برغم جوعك الشديد. فالذي يحدث هنا أنك تعرضت لنوع شائع من الاختيار الصعب: المفاضلة بين شيء تقدره في اللحظة الراهنة، وشيء آخر سوف تكون له قيمته فيما بعد.

وعند شرائك لسيارة، أنت بحاجة إلى معرفة أي الخصائص أكثر أهمية بالنسبة لك، وإلى تجاهل الخصائص الأقل أهمية. فربما كنت تمنح قيمة أكبر لمسألة السلامة، والوفر في استخدام الوقود، والتصميم الخارجي، واللون، وراحة الجالس فيها، وكونها حديثة، وقدرتها على بلوغ سرعات عالية، وانخفاض ثمنها. غير أن الوفرة في الوقود غالباً معناه الإقلال من القدرة على بلوغ سرعات عالية، وراحة الركاب قد تأتي على

حساب السلامة والأمان، وهناك طراز معين قد يقلص مساحة صالونها، وكل هذه الخصائص لو توفرت فإن معناها غلو ثمنها.

وكثير من القرارات المهمة التي تصادفنا في الحياة تكون أكثر تعقيداً من اختيار وجبة أو شراء سيارة. وحتى نتمكن من المفاضلة بين تلك القرارات الصعبة وانتقاء الأهم بالنسبة لنا، من المفيد أن نضع الأولويات للقيم بنوع من الترتيب الهرمي من الأهم حتى الأقل أهمية. وعندما يعجز شخص ما عن ترتيب أولويات قيمه، فإنه قد لا يفكر حتى مجرد التفكير في القيم الأخرى عند اتخاذ قرار ما. فهو قد يشاهد طبق الحلو الشهوي، أو سيارة حمراء جميلة، فيشتريها بدون حتى أن يفكر في أي شيء آخر يمكنه استغلال هذا المال فيه في زمان ومكان آخرين، جميع الخيارات الأخرى المتاحة التي ربما تشبع قيماً أخرى ربما كانت أكثر أهمية بكثير.

هذه الصراعات بين القيم شيء نواجهه جميعاً، حتى إذا كانت جميع قيمنا مبنية فقط على أساس من تجربتنا الشخصية. غير أن هذا لا يمنع أننا نكتسب أيضاً العديد من قيمنا من آباءنا أو من الآخرين، دون أن يكون لدينا قاعدة من التجربة الشخصية تؤسس هذه القيم عليها. وميزة هذا الأمر أن الضلل يمكنه أن يتعلم قيمة الانتباه أثناء عبور الطريق حتى لا تصدمه سيارة بدون أن يكون مضطراً إلى أن تكون لديه تجربة شخصية لذلك. بل حتى عندما تكون قيم المجتمع ذات فائدة لنا، فإننا قد نخوض صراعاً. فربما كنت أفضل في الواقع أن أتناول وجبة الغداء في مطعم دون أن أسدد الحساب، غير أن الأفضل لي أن أقاوم تلك الرغبة.

غير أننا قد نكتسب القيم ببساطة لأنها بصفة عامة جزء مقبول من ثقافتنا التي تعلمناها، حتى وإن لم تكن ملائمة لنا. ولما كانت كل ثقافة تحمل قيماً مختلفة تماماً عن قيم الثقافات الأخرى، فإن الطف كلمة تقال في هذا الصدد أن الثقافات لا تتفق معاً في كثير من الأحيان، وأن بعضها ليس ملائماً لأي إنسان. وعندما يتقبل امرؤ ما قيمة اجتماعية ليست ملائمة له، فإنه يضطر لكبح جماح رد فعله الطبيعي عندما يواجه صراعاً. بل إنه قد ينكر أو يتجاهل ردود الأفعال تلك، ويعزلها عن وعيه ومفهومه عن ذاته عزلاً تاماً.

وعلاوة على ذلك، نجد أن لكل ثقافة أيضاً قيمها التي تتصادم مباشرة مع بعضها البعض. فبين الوصايا العشر، تلك التي تقول: "لا تقتل"، ودون أية استثناءات، ومجتمعنا به قوانين عديدة تحرم القتل. غير أن هناك قوانين أخرى تقول إن القتل دفاعاً عن النفس لا بأس به، وأن إعدام القاتل المدان أمر محمود، وأن القتل في الحروب واجب مقدس من أجل حماية الوطن، إلخ. فإذا قبلت بكل تلك القيم، وأخذتها على محمل الجد، فإن اتخاذ قرار بشأن ما ينبغي عليك عمله يضعك في بعض الأحيان في مشكلة عويصة.



وبسبب كل تلك العوامل، فإننا غالباً ما نواجه بتقييم متصارعة في مواقف معينة، وأياً كان القرار الذي نتخذه، فإننا في جميع الأحوال سوف نضطر لحرق واحدة أو أكثر من قيمنا. في الخمسينيات من القرن الماضي صاغ "أبراهام ماسلو" قائمة من القيم، ثم حاول أن يضع لها ترتيباً هرمياً من حيث أهميتها، فوضع البقاء على قيد الحياة على رأسها، وجعل تحقيق المرء لذاته أقلها أهمية، إذ لا يأتي دوره إلا بعد تلبية قيمة البقاء على قيد الحياة والاحتياجات الأخرى للمرء. وفي النظام العسكري يقوم الفرد صاحب الرتبة الأعلى بإصدار أوامره من هم أدنى منه في الرتبة، كما أنه يطيع أوامر الأعلى منه رتبة. وهكذا، فإن التنظيم الهرمي للقيم معناه أن القيمة الأعلى تظل دائماً أكثر أهمية من القيمة الأدنى. غير أن "ماسلو" اكتشف بعد ذلك العديد والعديد من الاستثناءات حتى أنه اضطر للتخلي عن فكرة الترتيب الهرمي. فالإنسان غالباً ما يخاطر بحياته لتحقيق ذاته، والبعض يصل بهم الأمر إلى حد التضحية بحياتهم حتى يتمكن شخص آخر من تحقيق ذاته.

وفي الواقع الذي نعيشه، يتغير مقدار أهمية قيمك بمرور الزمن وباختلاف الظروف. فقد تخوض تجربة ما وتعتبرها أكثر أهمية لك من تجربة أخرى في توقيت معين أو في ظرف معين. غير أنه في توقيت ومكان آخرين، قد يكون ترتيب الأهمية مختلفاً تماماً. ولنأخذ مثلاً بسيطاً، في هذه اللحظة قد تكون قراءة هذا الكتاب أمراً مهماً لك، ولكنك بعد برهة، قد تمل من القراءة، وإذا رن جرس الهاتف، أو بدأت تشعر بالجوع، فقد يصير هذا الأمر أكثر أهمية لك من القراءة.

وهذا أسلوب آخر، أكثر دقة بكثير، يتمثل في وصف كيفية أداء القيم لوظائفها، كان قد أشار إليه "دابلويو إس. ماكينوش"، الذي كان واحداً من أوائل من وصفوا الشبكات العصبية من الناحية الحسابية. ومن بين الأعضاء التي فحصها جهاز التنشيط الشبكي الموجود في جذع المخ، ولما كان هذا الجهاز هو المسؤول عن تحديد الأمر الذي سينحبه المرء اهتمامه، فإنه يعد بذلك المنبت الأصلي لجذور القيم والمفاضلة. وقد اكتشف أن أفضل وصف لهذا الجزء من المخ أنه يعمل بنظام "العشوائية" وليس "الترتيب الهرمي".

وتعمل العشوائية بنظام أشبه بلجنة، ولكنها لجنة يستطيع كل عضو فيها أن يتحدث ويستمع إلى الباقيين في آن واحد. إن العناصر المتباينة التي يضمها هذا الجهاز تتصل جميعها ببعضها البعض، فيدلي كل منها برأيه في عملية تصويت تجري بين المدركات والأنشطة لانتخاب أيها أكثر ارتباطاً وصلة بموقف معين في لحظة محددة. وفي المنظومة العشوائية تتفاعل جميع العناصر المختلفة فيما بينها، ويفوز واحد منها مؤقتاً بالسيطرة بالتعاون مع الباقيين. هذا النظام موغس في القدم، وهو الذي يحدد مناظ الانتباه ليس فقط لدى البشر، وإنما لدى جميع الفقاريات، وهو يقوم بوظيفته تلك منذ ملايين السنين. وفي هذا إشارة لدى جدواه لنا.

من الضروري أن يتمتع الجهاز بفائض من الأوامر المحتملة والتي يشكل فيها امتلاك معنومات ضرورية ملحة السلطة المهيمنة في ذلك الجزء الذي يمتلك المعلومات.

ونجح هذا الجهاز الفائق عبر مراحل تطور الكائنات، برغم أنه هو نفسه لم يتطور، يشير إلى أن تركيبه يعد حلاً طبيعياً لمسألة تنظيم السلوك المناسب.

إن التنظيم العشوائي يصف الأسلوب الذي تعص قيمنا بواسطته فعلاً، وقد يبدو هذا الجهاز في أية لحظة وكأنه تنظيم هرمي، حيث نجد بعض العناصر تسبق عناصر أخرى. غير أنه عند ملاحظته على مر الزمان نجد أن الانتباد والسيطرة ينتقلان بالفعل من عنصر إلى آخر، فيليبان حاجة ما، ثم يلبيان غيرها وهكذا.

والعدلة التقليدية المنسكة بالسلطة الأبوية تعد مثلاً على التنظيم الهرمي الصرم. فالأبوان قد تفوق معلوماتهما أبناءهما في أغلب الأمور، لاسيما الأطفال في سن بالغة الصغر، ولكن مع تقدم الأطفال في السن وازدياد قدراتهم، يصبحون أكثر إصراراً على المشاركة في اتخاذ القرارات، وتزايد ضغوطهم فتؤدي وظيفة أكثر عشوائية طبيعية.

إن عقولنا الواعية تميل إلى التفكير من منطلق التنظيم الهرمي، في حين أن حاجتنا اللاواعية ذات ترتيب عشوائي. وقد اكتشفت الدراسات التي أجريت على مسألة الإبداع مراراً وتكراراً أن هناك نوعاً ما من التوقف يكون في كثير من الأحيان مفيداً للغاية في حل المشاكل. إن أخذ "فحة" من الوقت، أو "النوم" أثناء التفكير في المشكلة، يتخلى عن أي أسلوب واع لم يكن ناجحاً من قبل في حل المشكلة، ويمنح الترتيب العشوائي فرصة لإعادة تأكيد ذاته والخروج بحل.

وهذا مثال آخر ألا وهو سباق الخيل. ولتبسيط نفترض أن ثلاثة خيول تتسابق معاً كل اثنين في سباق وأن الجواد "أ" فاز على الجواد "ب"، ثم فاز "ب" على "ج"، ثم فاز "ج" على "أ". فإذا كنت تعتقد في التنظيمات الهرمية، فإن هذا الأمر لن يكون منطقياً على الإطلاق بالنسبة لك. غير أنك لو استصعنت أن تكون ترتيباً هرمياً ثابتاً فيما بين الخيول، فإن هذا سيكون معناه انتهاء شيء اسمه سباق الخيل! والشيء الغائب في المعلومات السابق ذكرها هو جميع العوامل المختلفة التي تسهم في الفوز بالسباق. فربما لم يكن الجواد "أ" الأفضل في يوم مشمس حار وفوق مضمار جاف، في حين أن الجواد "ب" يحقق نتيجة أفضل في المضمار الموحل، كما أن الجواد "ج" يحقق أفضل نتائجه في الضيق البارد. وهناك باقي العوامل المتغيرة جميعها مثل الحالة الصحية للحصان وحالته العامة وكذلك حالة الفارس التي قد تؤثر في الفوز بالسباق. وهذا النوع من تعقد الأحوال والظروف يقف وراء عدم قدرتك على تشكيل ترتيب هرمي، إلا بصورة تعميمية.

إن النظم العسكرية الفعالة هي التي تتخذ خطوات في اتجاه الترتيب العشوائي. فكلما أمكن، يظل الجنود في نفس وحداتهم الصغيرة، بحيث يكون كل جندي معرفة حميمة بالقدرات الخاصة لكل جندي آخر من زملائه وبمهاراته وبنقاط قوته وضعفه. وبرغم أن واحداً منهم يعين قائداً، فإن مقاليد الأمور في موقف ما تكون فعلياً في يد ذلك الفرد الأكثر قدرة على التصرف في ذلك الموقف.

والتنظيم الهرمي للقيم دائماً ما يكون فرضاً مصطنعاً على العينية العشوائية الطبيعية التي كانت الأساس الذي قام عليه بقاء النوع الحيواني لعدة مئات من ملايين السنين. والتنظيم الهرمي قد يكون ذا فائدة عظيمة كدليل عام لما هو عادة أكثر أهمية بالنسبة إليك. غير أنه إذا صار شديد الجمود أو التحديد، فقد يكون مدمراً للغاية. ومرضا الشراهة للطعام وانعدام الشهية مثالان على الترتيب الهرمي الصارم، وفيه تكون الحاجة الاجتماعية للنحافة مسيطرة سيطرة تامة على الاحتياجات العاجلة والأساسية للطعام والصحة.

وبعض الناس يحاولون تحديد قيمهم بطريقة موضوعية، أو يحاولون استنباطها بطريقة منطقية من مجموعة من القواعد أو البدئ أو التعاليم. غير أن هذه القيم لا تصمد عادة أمام التجارب الفعلية. فالنظم المنطقية تحاول أن تكون موضوعية ومطلقة، غير أنها لا تقوم بذلك إلا على حساب تجاهل الكثير من التفاصيل المهمة، وقد تنجح بصورة لا بأس بها، ولكن فقط إذا كنا نحن وعالمنا معاً شديدي البساطة ولا يعترينا التغيير مطلقاً. فبهما كان مقدار الانتفاع من مجموعة البدئ باعتبارها دليلاً عاماً، فإن أياً منها لا يمكنه الاستجابة بدقة للتعقيد الذي لا نهاية له والذي يكتنف الإنسان وسط عالم مادي واجتماعي أكثر تعقيداً، وكلها في حالة تغير مستمر.

وبعض الناس يتحدثون عن القيم الموضوعية، غير أن كلمة "موضوعية" دائماً ما تكون مجرد كذبة: لأنه دائماً ما يكون هناك مراقب مخبئ في مكان ما، حتى في حالات المعرفة العلمية الأكثر حرصاً وصرامة. فالأمر دوماً يكون على هذا النحو: "بهذا وهذا، ومع الاستعانة بالفروض القليلة، ومع دراسة هذا وذاك. بالأساليب والأدوات الآتية، وفي ظل الظروف الآتية بيانها، قد تبين أن —".

إننا نتقاسم بعض القيم الأساسية مع باقي البشر، نظراً لاشتراكنا في وظائف جسم واحدة وفي طريقة نمو واحدة، غير أنه حتى الحاجات الأساسية كالجوع يمكن إشباعها بما لا حصر له من السبل، وأصناف الطهي التي تقدمها ثقافة ما قد لا تكون جذابة على الإطلاق لشخص ينتمي لثقافة أخرى. فالقيم تجارب ذات سبعة سيئة في خضوعها للهوى، فالناس يختلفون فيما بينهم اختلافاً شاسعاً في تقييمهم للأشياء وللأنشطة. ولتنظر مثلاً إلى الفوارق بين قيمك أنت وبين قيم شخص آخر. فأننا عندما أفحص الأشياء والأنشطة التي يقدرها الآخرون، أجد كثيراً منها غير منطقي على الإطلاق بالنسبة لي! فقد يدفع لي شخص ما مبلغاً باهظاً من المال للقيام بأمر يرغب أناس غيري بكل حماس

في التطوع بإنفاق الوقت والمال للقيام بها. وبالطبع، فإن هناك أشياء كثيرة أعتبرها أنا ذات قيمة في حين أنها لا تعني شيئاً لآخرين.

وسوف أفترض أنك تملك حساً بقيمتك، وأن لديك فكرة ما عن تجارب عديدة مختلفة مهمة بالنسبة لك، وهي تجارب قد تحب بعضها وتكره البعض الآخر. فإذا كنت لا تعلم ما هي قيمك، فإن أفضل سبيل لاكتشافها أن تضع نفسك في تجربة محددة، سواء في عالم الواقع أو في عالم الخيال، حتى تعرف ما إذا كانت مشاعرك نحوها طيبة أم سيئة. من المهم القيام بذلك على كل من الأجلين القصير والطويل؛ إذ إن بعض التجارب قد تكون غير سارة في لحظة ما، غير أنها تبدو بهيجة في لحظة أخرى، وقد يكون العكس صحيحاً بالنسبة لأناس آخرين.

وعندما تقوم بهذا، يمكنك أن تكتشف ماهية قيمك، ومدى نجاحها الفعلي معك. وهل هذه القيم مهمة بالنسبة لك، أم أنها قيم تقبلتها ببساطة من الآخرين أو من المجتمع بصفة عامة، دون أن تراجعها حتى تعرف ما إذا كانت تلائمك أم لا؟

وإذا أنت أمنت الفكرة في المرة الأخيرة التي قمت فيها بشيء ما لم تكن راضياً عنه، أو شكاً منه شخص آخر، فأي القيم تم التعبير عنها في هذا الموقف؟ وما القيم التي تعرضت للتجاهل، أو نحيب جانباً، أو لم توضع في الحسبان إلا مؤخراً؟ مثل لذلك، هل تلك الكمال التليفونية التي نسيت زوجتك أن تخبرك بها مما أفضبتك أكثر أهمية فعلاً من علاقة الحب التي تربطك وإياها؟ وإذا تكررت هذا الموقف مرة أخرى، فهل تود أن تغضب ثانية، أم تفضل القيام بأمر مختلف ليكون تعبيراً أفضل عما هو أهم بالنسبة لك في موقف كهذا؟

سوف أفترض أنك تملك قيماً، وأنت تعلم على الأقل شيئاً ما عن ماهيتها، وأياًها أكثر أهمية بالنسبة لك عادة. وسوف تكون مهتمتي أن أبين لك كيف يمكنك أن تصبح شخصاً يملك مفهوماً عن ذاته يتطابق ويتواءم مع قيمه، ويحقق النجاح.

## موجز

إن مفهومك عن ذاتك يتشكل من مجموعة عمليات تصنع معاً نوعاً من الخرائط التوضيحية لذاتك. هذه الخريطة تشبه إلى حد ما الوكيل السياحي، الذي يساعدك على الذهاب إلى حيث تريد، وخوض النوع الذي تريد خوضه من التجارب. إن مفهومك عن ذاتك يتشكل من تلك التجارب، التي يتم انتقاؤها من بين مجموع التجارب التي مرت بك، ثم يتم تجميعها بشكل معين. ولما كان بمقدورك انتقاء وتجميع تجاربك بأساليب شتى عديدة، فإن أمامك مطلق الحرية لتحويل مفهومك عن ذاتك إلى مفهوم أكثر فعالية. والوضع النموذجي يقتضي أن يكون مفهومك عن ذاتك متسقاً مع قيمك، وعندما يكون الوضع كذلك، يمكنك عندئذ أن تسعد بذلك، وهو ما نسميه عادة "احترام الذات الإيجابي". وأنت تقدر أنواعاً عديدة ومختلفة من التجارب، ولأسباب عديدة ومتنوعة،

نذا صار من المفيد أن تكون لديك القدرة على وضع أولويات نقيمتك بترتيب هرمي عام يشير إلى القيم التي تكون عادة أكثر أهمية بالنسبة لك. وبهذه الطريقة يمكنك أن تقضي وقتاً أطول في خوض تجارب تعتبرها قيمة بالنسبة لك، وألا تضيع وقتاً كثيراً من حياتك في أمور غير ذات أهمية.

وفي الوقت نفسه، من المهم أن ندرك أن قيمك تؤدي وظائفها بالنعل في ترتيب عشوائي، فتنبدال أهمية كل منها مع تغير حالتك الداخلية، وموقفك الخارجي، وما تملكه من معرفة، وخبرات، وأهداف، إلخ. وكثير من المشاكل تقع بسبب فرض تسلسل هرمي صارم من القيم على العشوائية الطبيعية التي تنسم بالرونة وتشكل جزءاً من كيان الإنسان.

وأود بعد ذلك، أن أستكشف بعضاً من العناصر الرئيسية لمفهوم الذات والتي تجعله بهذه القوة والأهمية والفائدة لحياتنا.

## ٢

## قوة مفهوم الذات

أدرك الإنسان منذ عهد بعيد أهمية وقوة مفهوم الذات. ولكن ما الذي يجعله بهذه الأهمية البالغة؟ هناك عدة عناصر تجعل مفهوم الذات ذا قدرة بالغة على التأثير في السلوك. وهذه العناصر المختلفة التي سأوردها فيما يلي برغم وجود قدر لا بأس به من التداخل بينها، من المفيد أن ندرس كل واحد منها على حدة. مفهوم الذات هو:

مفهوم عام بالغ الاتساع عن الذات.

نظام يوجد استمرارية عبر الزمان والمكان.

نظام تقييم مسبق متوجه نحو المستقبل.

نظام ارتجاعي يشير إلى الذات ويمارس نشاطه عليها.

### مفهوم الذات هو مفهوم عام بالغ الاتساع عن الذات

عندما نفكر في أنفسنا، عادة ما نتحدث من منطلق السمات أو المواقف التي نتخذها تجاه الأشياء، حتى وإن كانت السمة لا تمثل سوى جزء من مفهومي عن ذاتي. فإذا اعتقدت أنني "مثابر"، فإني أكثف جميع تجاربي التي لها علاقة بالثابرة في مفهوم واحد، ونفط واحد، هو "الثابرة". وقد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً للغاية للتفكير في جميع التجارب ذات التنوع الهائل التي كنت فيها مثابراً، مع مختلف أصناف البشر، وفي العديد والعديد من الظروف المتباينة، وبالنظر إلى العديد من المواضيع المختلفة، وعبر سنوات الحياة الطوال.

"الثابرة" هي تعميم كبير، لأنني عندما أقول "إنني شخص مثابر" أفكر في الأمر وأطبق تلك الخاصية على حياتي كلها. وهذا الأمر، كما هي الحال في جميع أنواع التعميمات، يشوه الحقائق. فأنا لست مثابراً دائماً. ففي بعض الأحيان أجد أن من الأنسب لي أن أتخلى عن شيء ما سريعاً. وأنا لست مثابراً حتماً عندما أكون نائماً، والنوم يشغل حوالي ثلث حياتي، وهناك الكثير من الاستثناءات الأخرى. غير أن ظني

بنفسي أنني مثابر لا يزال مفيداً لي لأنه يهديني إلى ما أريد أن أكونه، سواء الآن أو مستقبلاً.

ولما كان مفهومك عن ذاتك يمثل هذا التعميم المتسع، فإن أي تغييرات تطرأ عليه لا بد وأن تنتشر شظاياها في جميع أرجاء حياتك؛ ولا بد أنها ستؤثر على كل ما يتصل بها من تجارب. وفي بعض الأحيان تبلغ تلك التأثيرات مدى أوسع مما يمكنك تخيله. عني سبيل المثال، كان هناك رجل يعتقد في نفسه يوماً أنه "شاب متهور" وكانت زوجته يوماً تشكو من قيادته المتهوره للسيارة. وعندما غير فكرته عن نفسه من أنه "شاب متهور" تغيرت على الفور العديد من سلوكياته؛ ومن بينها أن زوجته اكتشفت أنه لم يعد يقود السيارة بطريقة تثير قلقها.

### مفهوم الذات هو نظام يوجد استمرارية عبر الزمان والمكان

مفهومك عن ذاتك يصاحبك أينما ومتى ذهبت في كل مكان وزمان. فأنت نفس الشخص، حتى مع تغييرك لسلوكك من مكان لآخر، أو من عام للذي يليه. وحتى في أحلامك تظل محتفظاً بمفهومك عن ذاتك. هل أتى عليك حين من الزمان لم تكن تعرف من أنت؟ ربما وأنت مراهق كنت مشوشاً وغير متأكد من هويتك، لكنك كنت تعلم أنك كنت شخصاً مشوشاً وغير متيقن.

إن مفهومك عن ذاتك يمدك ببيئة داخلية مستقرة برغم التغيرات التي تطرأ على البيئة الخارجية، أي إطار داخلي جذري لفهم تجاربك. وأياً كانت الأفكار التي تراودك أو المشاعر التي تنتابك أو الأفعال التي تمارسها، فإنها جميعاً ملكك، وهناك مكان لها داخل هذا الإطار الجذري من مفهومك عن ذاتك.

وعندما يتوم شخص ما بأمر غير معتاد، كثيراً ما يقال "لم يكن هذا أنا"، ولكن من الذي يقول هذه العبارة؟ حتى عندما يقول المرء: "لم يكن هذا أنا"، يستمر في التأكيد على كلمة "أنا"، وهي الذات المستمرة معك برغم تصرفك غير المعتاد. ولا يزال هناك خيط من الاستمرارية؛ برغم تصرفه بطريقة تخرج عن نطاق المألوف لديه. فهو لا يزال يقول: "لم يكن هذا أنا"، ولم يقل: "لم يكن هذا هو/هي".

وبالمثل، يقول امرؤ ما: "عندما كان سني ثلاثة أعوام"، ولا يقول: "عندما كان عمره/ها ثلاثة أعوام". لقد كنت شخصاً مختلفاً تماماً وأنت في الثالثة عما أنت عليه الآن. ولكن، برغم كل تلك الاختلافات، يعتقد معظم الناس أنهم كانوا نفس الشخص برغم مرور عدة أعوام وما طرأ خلالها من تغيير. فإذا ضغطت على هؤلاء الناس، قال الواحد منهم: "حسناً، بالطبع أنا كنت مختلفاً كثيراً في ذلك الحين"، غير أنه من جديد يفترض مسبقاً أن "أنا" هو نفسه لم يتغير، حتى برغم أنه يتحدث عن الاختلافات.

والقيل من التمييز ربما ساعد على إلقاء الضوء على أهمية هذه الاستمرارية. إذا غير شخص ما حالة الخوف المرضي (الرهاب)، أي الخوف دون مبرر، فإن الفوائد عادة ما تقع في شرائح زمنية متناهية الصغر، وفي ظروف شديد الندرة. وفي بعض الأحيان، يكون امرؤ مصاباً بالخوف المرضي الذي ينتابه مرة أو مرتين يومياً بلضع دقائق غير أن الرهاب عادة ما يصيب المرء مرة أو مرتين شهرياً بل وأقل من ذلك. والشخص المصاب بالخوف المرضي عادة ما يتعلم كيفية تفادي المواقف التي تسبب له الخوف، لهذا فإنه ربما لا يعاني منه إلا مرة أو مرتين سنوياً وفي المواقف التي يتعرض لها دون أن ينتبه لحالته المرضية؛ وهناك كثيرون لم تصبح نوبة الخوف مطلقاً لسنوات طوال، وربما لا يعرفون في واقع الأمر إن كانوا لا يزالون مصابين به أم لا؛ لأنه قد مر وقت طويل منذ آخر مرة اختبروا فيها رد فعلهم اختياراً فعلياً. لهذا فإنه على الرغم من أن الإصابة بالخوف المرضي ربما كانت أمراً باعثاً على الضيق البالغ، فإنه عادة لا يصيب المرء إلا في ظروف محدودة ولفترة زمنية قصيرة للغاية. وعندما يزول خوفهم المرضي، لا يستمتعون بفائدة هذا الشفاء سوى لأوقات قليلة وفي مواضع محدودة.

وفي العادة لا يؤثر تغيير حالة الخوف المرضي لدى شخص ما تأثيراً كبيراً على مفهومه ذاته، وإنما يعتمد ذلك على رأي الشخص في حالته خوفاً المرضية. فإن كان يظنها ببساطة مجرد عادة أو مشكلة يعاني منها، فإنه ربما لا يتذكر حتى أنه أصيب بها بعد أن تزونا. لقد قببت أنا وزوجتي "كوننيرا" بتعليم إحدى النساء من خلال حلقة دراسية تعقد في نهاية الأسبوع كيف تنضي على خوفها من المصاعد، باتباع طريقة وضعها المبتكرون الأصليون للبرمجة اللغوية العصبية، ولما كنا نستحسن متابعة نتائج عملنا، فقد اتصلت بها بعدها بأسبوعين وقلت لها: "كيف حال خوفك المرضي من المصاعد؟".

قالت: "ماذا؟".

قلت: "هل تتذكرين منذ أسبوعين مضياً جننت إلى حلقتنا الدراسية وتعاوننا معاً في علاج خوفك من ركوب المصاعد؟".

"آه، نعم، هذا صحيح".

"حسناً، هل ركبت أي مصعد منذ ذلك الحين؟".

صمتت تفكر لبرهة ثم قالت: "آه، نعم، يا إلهي، الأسبوع الماضي ركبت المصعد مرتين". لقد كانت تدخل المصعد دون حتى أن تلاحظ ذلك. وهذا أمر ليس مستغرباً، وفي هذا إطاراً رائع لهذا الأسلوب، برغم أنه يؤثر بالسلب على عدد الزبائن المحولين إلينا، وهو يدرك بالتأكيد على أنها لم تجر تغييراً في مفهومها عن ذاتها.

وعلى النقيض، يسير مفهومك عن ذاتك معك ويؤثر فيك أينما كنت. ولما كان يتعرض للتعميم بصورة شديدة الاتساع، فإن التغيير في مفهومك عن ذاتك سوف ينتشر

أن أقول إنني أظن أنني بلا حول ولا قوة. وكثير من المشاكل التي تبدو في البداية مشاكل خاصة بعالم المرء، يصبح حلها أكثر يسراً من خلال التغيير الذي يجريه في مفهومه عن ذاته.

### موجز

تقوم قوة مفهوم الذات على أساس من عدة عناصر تعمل معاً. إن مفهومك عن ذاتك عبارة عن تعميم بالغ الاتساع لمهية ذاتك يوجد استمرارية تجتاز الزمان والمكان. فتؤثر في كل ما تصنعه تقريباً. إنها أيضاً منظومة تقييم مسبق متوجهة نحو المستقبل، وتعمل بصورة ارتجاعية على ذاتها، فتشكل نفسها وتحفظ بها بسرعة هائلة.

وكما هي الحال في جميع أشكال القوة، فإن قوة مفهوم الذات قد تكون فعالة وقد تكون مدمرة، وهذا تبعاً لطريقة توجيهها. فكل من نوع ما من مفهومه عن ذاته، أو فكرة ما عن مدهيند. ومن الواضح أن المفهوم الذي يكونه بعض الناس عن ذاتهم لا يحقق نجاحاً كبيراً، وهذا يضعهم داخل حدود نسبة ضئيلة من الانفعال بقدراتهم. في حين أن مفهوم أناس آخرين يشكل أساساً متيناً لحيدة ناجحة ومرضية، حتى عندما تواجههم صعوبات واضحة، أو معوقات جسدية، أو قيود بيئية.

إن محتوى مفهوم الذات يأتي نتيجة لانتقاء عينة صغيرة من الأحداث من بين ثروة من خبراتك، والتكاتف معها. فتقول: "هذا هو أنا". إن عناصر الارتجاع والتقييم السابق والتي يحتويها مفهوم الذات تواصل هذه العملية الانتقائية، وهكذا تميز معتقداتنا عن ذاتنا لتتقوية نفسها من خلال المزيد من الإدراك والسلوك والذاكرة الانتقائية. فالاعتقاد الذي يحدد قدراتك سوف يصير أكثر تحديداً لها، أما الاعتقاد الذي يطلق العنان لقدراتك سوف يصبح أكثر إطلاقاً لها. والتغير الذي يطرأ في مفهومك عن ذاتك بسرعة يشكل إعادة تنظيم واسعة الانتشار والنفاذ، مما يجعلها تؤثر في نواح عديدة وعظيمة من حياتك. أما التفاصيل الدقيقة لكيفية حدوث ذلك، وكيفية تحويل المعتقدات الذاتية التي تحد من قدراتك إلى معتقدات أكثر إطلاقاً لقدراتك، فسوف يكون موضوع ما تبقى من هذا الكتاب. ولكن دعونا أولاً نرى ما هي المعايير التي ستضمن لك أن مفهومك عن ذاتك سوف يكون فعالاً، وأنه سيقوم بعمله على أكمل وجه.

## عناصر مفهوم الذات الصحي

عندما بدأت لأول مرة في استكشاف الأسلوب الذي يعبر به مفهوم الذات، وضعت مجموعة من المعايير لما كنت أريد من مفهوم الذات أن يقوم به. في ذلك الحين لم أكن أعلم كيفية عمله، غير أنني كنت أملك بعض الأفكار المحددة تماماً حول ما كنت أريد إنجازه:

وهذا يشبه تماماً ما فعلته أنا و"كونيرا" منذ حوالي خمس عشرة سنة، عندما بدأنا في ابتكار عملية لتعليم أولئك الذين كانوا يعانون من حزن شديد كيف يتجاوزون بهيجابة وبراعة وسعة حيلة مع فقدان عزيز. وقد بدأنا بتعبير تخصص من تربيده أن يكون نموذجاً، لأننا لم نكن نرغب في اتخاذ نموذج من الاستسلام أو الاكتئاب أو الإنكار أو أي رد فعل ينم عن قلة حيلة تجاه فقدان عزيز. لأنك إذا وضعت نموذجاً دقيقاً لشيء ما ولم يحقق نجاحاً طيباً، فإن نتيجته استعمل هذا النموذج لن تنجح أيضاً نجاحاً كبيراً، وقد أردنا أن نتخذ نموذجاً من أناس ذوي قدرة استثنائية ممن شعروا بالبهجة بالفعل كونهم على معرفة بالشخص الذي توفي أو رحل، والذين كانوا قادرين على التحرك بسهولة في حياتهم وتكوين علاقات جديدة مرضية. وهذا جعل عملنا أكثر بساطة، حيث إنه سمح لنا بتضييق نطاق بحثنا، وتركيزه على أناس حققوا نجاحاً مميزاً في هذه المهمة.

وعندما تصف شيئاً ما، فربما تتحدث عن لونه، أو وزنه، أو تاريخه، أو عما يمكن استخدامه فيه، غير أن هذه الأوصاف جميعها تمثل جوانب مختلفة لنفس الشيء. وبمنس الطريقة، فإن المعايير التالية الخاصة بمفهوم الذات انفعال ترتبط فيما بينها ارتباطاً وثيقاً، ويمكن اعتبارها جوانب مختلفة لنفس العملية. ونظراً للقيود التي تفرضها علينا اللغة والفكر، فإني مضطر لفصل بينها اصطفاً، وأن أناقش كل منها على حدة. فإنا أود أن يكون مفهوم الذات:

- قوياً، وراسخاً، ومرناً، ودائماً (يتواجد عندما تكون في أشد الاحتياج إليه).

• دقيقاً (مؤشر جيد للتنبؤ بمواقفك وسنوكياتك).

• مصوباً لذاته ومستجيباً للتقييم.

• لا واعياً وتلقائياً (كما هي الحال في "قمة الأداء").

• مرتبطاً بالآخرين، وليس منفصلاً عنهم.

• خالياً من الشعور بأهمية الذات، وانغور، وجميع الأمارات الأخرى للشعور بالآنا.

## القوة والدوام

إن هويتك تعد بسبل عديدة أساساً لحياتك، وهي محور حياتك، وأساس جوهرى للمعنى والمفهوم، ومفهومك عن ذاتك في حاجة لأن يكون مستديماً وقوياً ومرناً ويعتمد عليه في مواجهة التحديات. فإذا حدث شيء يتعارض مع مفهومك عن ذاتك، فإنك لا تريد أن تنهار أو تهرب لأن من الأمور الباعثة على الضيق الشديد أن تجد أفكارك عن ماهية ذاتك تتبعثر وتصبح هباءً منثوراً.

وبدون الأسس الذي يقدمه مفهومك عن ذاتك تصبح الحياة شديدة الارتباك وباعثة على الكتابة. ويشعر المرء بأنه قد ضل السبيل، مثل مستكشف في غابة لم يفقد خارطته وبوصلته وحسب، وإنما فقد كذلك إحساسه بمن يكون، ولذا هو هنا، وما الذي يفعله وسط الأحرش! لهذا فإن تكوين مفهوم عن الذات يتمتع بالقوة أو الاستدامة يعد ذا أهمية قصوى.

## الدقة

أريد كذلك أن يكون مفهوم الذات تعبيراً دقيقاً عن سلوكك الفعلي: وردود أفعالك، واتجاهاتك، إلخ. وقد رأيت أناساً كثيرين للغاية كانوا يعتقدون أنهم أكفاء، وأذكياء، وأصحاب فكر. إلخ. غير أن الآخرين كانوا غير متفقين على الإطلاق مع تلك الآراء والمفاهيم الذاتية.

وفي واحدة من فكاھتي المنضلة يقول الطبيب النفساني لريضة: "لدي نبأ سار وآخر سيئ، النبأ السار هو أن مفهومك عن ذاتك قد تحسن كثيراً، أما السيئ فهو أنك فقدت الاتصال بعالم الواقع".

إذا كنت بارعاً في شيء ما، أو لست بارعاً في أمر ما، فإنني أحب أن تعلم ذلك، لاسيما إذا كنت طبيبي، أو موظف البنك الذي أتعامل معه، أو أي شخص آخر تهمني أفعاله بشكل حيوي. وأود أن أفحص الحالات المتطرفة، ذات الكفاءة أو الثقة شديدة التذني أو بالغة الارتفاع، برغم أن أغلبنا عادة ما يقع في مكان متوسط من تلك التغيرات. وهناك أربعة احتمالات:

كفاءة منخفضة، وثقة منخفضة. إذا لم يكن المرء يتمتع بكفاءة تامة ولا بثقة كبيرة في نفسه، فإنه على أقل تقدير لن يقع في قدر كبير من المتاعب. فإذا علم أنه لا يتقن القيام بعمل ما، فإنه لن يحاول فيه كثيراً، ولن يحاول إقناع الناس بتعيينه في هذا العمل لقاء مبالغ كبيرة من المال للقيام بأمر خضيرة. إن مفهومه عن ذاته قد لا يكون رائعاً، ولكن لأنه يتسم بالدقة، فإن هذا الشخص يستطيع اتخاذ قرارات صائبة بشأن ما هو قادر عليه. إن معرفته الدقيقة بمستوى قدراته في الوقت الحالي تعد أساساً طيباً لكي يقرر أسلوب اكتسابه للمعرفة والتوسع في قدراته، حتى يصبح أكثر قدرة وثقة.

كفاءة عالية، وثقة عالية. إذا كانت كفاءتك عالية، وثقتك بنفسك عالية، فأنت قادر على القيام بالأعمال كما أنك تعلم ذلك، ويمكنك إنجاز الكثير لأنك تعرف مقدار ما أنت قادر عليه، ويمكنك الحفاظ على وعودك للآخرين بشأن ما يمكنك عمله. إن امتلاك قدر هائل من الكفاءة وقدر هائل من الثقة يحقق نجاحاً طيباً. فأنت قادر على أداء عمل ما بصورة طيبة، والقيام به بكفاءة يزيدك ثقة. فكلتا سمتين تعزز الأخرى في اتجاه حلزوني لأعلى، لهذا فإنك تتحسن أكثر وأكثر في مستوى عملك. وهنا أيضاً يكون مفهومك عن نفسك دقيقاً.

كفاءة عالية، وثقة منخفضة. إذا كنت تتمتع بكفاءة مرتفعة، وكانت ثقتك بنفسك متدنية، فمفهومك عن ذاتك يكون إنجازاتك دون المستوى، لأن مفهومك عن ذاتك غير دقيق. وسوف تبلى بلائاً حسناً فيما تقوه به من أعمال. لأنك تملك القدرة، غير أنك لن تسعى للقيام به كثيراً لأنك لا تدرك مدى كفاءتك وقدرتك على عمله، وهنا يأتي دور بناء الثقة المباشر ليحقق نجاحاً عظيماً، لأنك بالفعل تملك القدرة.

والخوف من خشية السرح يعد مثلاً شائعاً على ذلك. فأنت تستطيع بسهولة التحقق من أن شخصاً ما في استطاعته التحدث. وأنت تعلم أن باستطاعته تكوين جمل منطقية. وأنت تعلم أن باستطاعته التنفس والوقوف. وأنت تعلم أنه متمتع بجميع السلوكيات الضرورية للتحدث في مواجهة الجماهير، غير أنه عندما يقف في مواجهة جمع من الناس يتلعثم "وتقف الكلمات في حلقة". وهذا نوع من المواقف يكون كل ما عليك عمله ساعته أن تستشير بداخله مشاعر قوية من الثقة، وأن تعمل على تكاملها مع المهمة المثبتة في الوقوف على خشبة المسرح. هذه الثقة يمكن أن تتيح له التعبير عن كفاءته في سلوك عيني.

كفاءة متدنية، وثقة كبيرة. عندما يمتلك شخص ما قدراً متدنياً من الكفاءة مصحوباً بثقة كبيرة في نفسه. فإن هذا يمثل مشكلة ضخمة. فهو يعتقد أن بإمكانه القيام بجميع أنواع الأعمال التي هو في واقع الأمر لا يتقن صنعها. وعندما يحاول أولئك الناس وقد تملكتهم الثقة القيام بالعديد من تلك الأعمال، فإنهم غالباً ما يلحقون انضر بغيرهم أو بأنفسهم، ويتسببون في قدر كبير من التثنيات وخيبة الأمل. ونـ "روبرت فولجوم" قول

مأثور رائع هو: "الجهل، والسلطة، والغرور مزيج قاتل". هذا القول يصف هذا الموقف وصفاً دقيقاً. فهؤلاء هم القوم الذين يصيبني القلق بشأنهم، لأنهم يتسببون في قدر هائل من الانتعاب في هذا العالم، سواء لأنفسهم أو لغيرهم. وعندما نتعامل مع مفهوم الذات، نكون في غاية الحرص حتى لا أبني بداخلهم مزيداً من الثقة الزائدة.

### التصويب الذاتي والاستجابة للتقييم

لما كنت تتعلم وتتغير استجابة للأحداث المتغيرة عبر فترة زمنية ممتدة لسنوات عديدة، فإن مفهومك عن ذاتك لكي يستمر في أن يكون دقيقاً، فإنه بحاجة إلى امتلاك سبيل مستمر للاستجابة إلى التقييم التصحيحي. ولقد شاهدت أناساً كثيرين جداً، ربما كنت أفكارهم عن أنفسهم دقيقة في توقيت سابق من حياتهم، غير أنهم صاروا الآن عتيقي الفكر على نحو مثير للشفقة، ويتصرفون كما لو كانوا عمياناً لا يرون الدليل البديهي للغاية المحيط بهم من كل مكان.

مفهوم الذات دون تقييم يشبه كثيراً قيادة سيرة مع تجاهل الإشارات التحذيرية. فالمصباح الذي ينبه إلى انخفاض ضغط الزيت يضيء، عندهم ينخفض مقدار الزيت بالمحرك. فتقوم بتغطيته بشرط لاصق مصمت حتى لا يضايئك. وبعد أن ينفد الزيت، تبدأ في سماع بعض أصوات الضرق القادمة من المحرك. فتضع في أنتيك سدادات. وهذا يجعلك لا تسمع أيضاً أصوات السيارات الأخرى ونغيرها أو الأصوات الأخرى التي قد تضايئك. وفي النهاية يحترق المحرك وتتوقف السيارة، فتدرك أخيراً أن ثمة مشكلة.

إذا انتبهت إلى التقييم، واستجبت لضوء مصباح ضغط الزيت فور ظهوره بأن أضفت بعض الزيت. فإن هذا أفضل كثيراً من تجاهل إشارات التحذير. إن رسائل التقييم موجودة على الدوام، وإذا كان مفهومك عن ذاتك متجاوباً مع التقييم، أمكنك انتقاط الرسائل والاستجابة إليها مبكراً. إن كل منظومة حية تبقى على قيد الحياة تملك حلقات تقييم فعالة وسريعة. وكل منظومة لا تملك حلقات تقييم لا يهد لها حتماً من الانهيار.

إذا كان مفهوم الذات لدى امرئ ما غير مستجيب لمعلومات التقييم، فقد يصير عديم الدقة، ومختلفاً تماماً عما ينحظه باقي الناس. وهذا عادة يوصف بأنه "الذات الزائفة" ويوصف سلوكها المستغرب بأنه "الذات الكامنة" لأنها تختبئ في ظلال النفس الزائفة. وعندما يقدم شخص آخر تقييماً أو رأياً بشأن هذه الفجوة: عادة ما نجد الأول يتخذ وضعاً دفاعياً صارماً، ياحتج عن سبيل آخر شرح أو إبطال أو إنكار ما قيل له. والتقييم عادة ما يؤخذ كدليل على أن الشخص الآخر لا يفهم الموقف.

وبعدئذ عندما يلحظ في النهاية هذا التقييم، تكون الهوية قد صارت هائلة حتى إن إدراكه لخطأ تفكيره بشأن ذاته يصير بمثابة صدمة محزنة للغاية عندما يكتشف أنه كان

يعيش في كذبة كبيرة. عند هذه اللحظة، ينهار مفهومه عن ذاته فيشعر بالضيق الهائل والارتباك الشديد.

هذا النهم يشكل الأساس لكثير من الأساليب التي تؤمن بأنه قبل أن يتمكن شخص ما من تغيير سلوكه المدمر لذاته، عليه أولاً أن يعاني الأمرين ويصل إلى حد الانهيار. وفي هذا وصف لذلك الموقف الذي تتراكم فيه التجارب في نهاية الأمر إلى أن تطفو فوق السطح: وحتى يبلغ السيل الربا. وقد يكون هذا ضرورياً لكي يفوق ذلك الشخص الذي قضى رداً من الزمان يعيش بمفهوم عن ذاته لا يتجاوب مع التقييم. غير أنه لو أمكننا البدء بالأطفال الصغار وتعليمهم كيف يستفيدون من التقييم دون أن ينزعجوا، فإنهم لن يضطروا مطلقاً للمرور بهذا النوع من الانهيار الحزن.

وعندما بدأت أصنع نموذجاً لمفهوم الذات، انتابني القلق. ظننت أنه ربما كانت العناصر التي تجعله مستجيباً للتقييم هي التي ستجعله أيضاً أقل دواماً، وأن العناصر التي ستجعله مستديماً وقوياً ستجعله أقل استجابة للتقييم. ولو كان هذا صحيحاً، فإن مفهوم الذات الذي ينتم بكل من الاستدامة والتجاوب مع التقييم سوف يتطلب توازناً دقيقاً بين الاثنين. فالزيادة في الاستدامة والقوة سوف تأتي على حساب الاستجابة للتقييم والعكس صحيح.

ولدي خبر رائع لكم، لقد كنت مخطئاً تماماً. فكل العمليات التي تجعل مفهوم الذات أكثر قوة ورسوخاً وبقاءً تجعله أيضاً حساساً ومتجاوباً مع التقييم. ولا أستطيع أن أخبركم كم بلغ مقدار سعادتني عندما اكتشفت هذا. لقد كان هذا أيضاً بمثابة إشارة طيبة للغاية إلى أنني بصدد اكتشاف حقيقة الأمر فعلاً. وليس مجرد "اكتشاف" آرائني ومعتقداتي المسبقة. وسوف يكون من مياننا فيما بعد الاستكشاف الدقيق لكيفية قيامنا ببناء هذه الاستدامة والقوة وهذه الحساسية تجاه التقييم داخل إطار مفهوم الذات.

### اللاوعي

كنا جرب الشعور بالضيق عندما يكون "منتخباً بشدة لذاته"، وأغلبننا جرب كذلك مدى الضيق الذي يصيبنا إذا تواجدنا بالقرب من شخص آخر يركز بإفراط على ذاته.

وعلى النقيض من هذه الحالة من الوعي بالذات، أريدك أن تفكر في مرة كنت فيها تؤدي عملاً ما بكفاءة عالية، وهو ما نسميه كثيراً "نروة الأداء". أو عندما تكون في حالة "تألق". وأياً ما كانت التسمية، أو ما كنت تصنعه، فإنك كنت تؤديه بسلاسة شديدة ودون مجهود. وكنت تؤديه بكفاءة متناهية، ولم تكن منتبهاً لذاتك. فهل تذكر تجربة كنتك؟

بإذن حدث لأدائك عندما لاحظت مدى البراعة التي كنت تؤدي بها العمل، وقتت لنفسك مثلاً: "عظيم، إنني أقوم بعمل رائع:؟" عادة ما يأخذك هذا التقييم الواعي جزئياً من الحالة التي أنت فيها، وينخفض مستوى أدائك انخفاضاً ملحوظاً. بل إنك قد تبدأ

في ارتكاب الأخطاء. إن التفكير الواعي في ذاتك يؤثر بالسلب على فعاليتك. وعندما كنت تتعلم لأول مرة القيام بعمل ما، فإن هذا الإسهام الواعي يكون مفيداً ولا مندوحة منه، ولكن بمجرد تعلمت القيام بشيء ما بكفاءة، يكون من الأفضل أن تقوم به بصورة آلية وبلا وعي منك.

وقد يكون من المفيد أن تقدر مدى كفاءتك فيما بعد، ولكن وأنت في خضم ذروة الأداء، لا يستحب ذلك. وبالمثل، وأنت في خضم ذروة الأداء، إذا قال لك أحدهم: "معدرة، ما اسمك؟"، أفترض أنك ستستطيع أن تجيبه بسهولة، غير أن إعادة توجيه انتباهك نحو التفكير في اسمك قد يتداخل مع أدائك لعملك. فحتى ذلك الحين كان اسمك في اللاوعي، ولم تكن تفكر فيه، لأن كل انتباهك كان منصرفاً تماماً إلى المهمة التي تؤديها وأنت في حالة من "ذروة الأداء".

وإذا ركزت انتباهك على الأخطاء، فإن الاحتمال الأرجح أنك ستخرج من حالة ذروة الأداء. ومن المهم بمكان أن تسترجع الأخطاء فيما بعد حتى يمكنك تصويبها بطريقة ما، غير أن الملاحظة الواعية لتلك الأخطاء أثناء الأداء غالباً ما تؤدي إلى المزيد من الأخطاء.

إن فحص نموذج "الحفيف" مفيد في استكشاف مشكلة امتلاك مفهوم واضح عن الذات. وكما ذكرت سابقاً، فإن هذا الأسلوب يصنع جانباً من جوانب مفهوم الذات، وذلك بأن نطلب من الشخص أن يرسم بوعي صورة لنفسه، ثم خوض سلسلة من الخطوات للربط بين مثير المشكلة وبين هذه الصورة للذات. بعدها تدار تلك الرابطة بسرعة أكبر وأكبر إلى أن تصبح في اللاوعي. وهكذا يمكننا البدء بعملية واعية، طالما أنها سرعان ما تتحول إلى عملية لا واعية وتخرج عن نطاق وعينا المعتاد، إلى أن يطرح شخص ما علينا سؤالاً بشأنها.

إن أفضل تصوير لدى بلوغ صورة "الحفيف" لحالة اللاوعي، شيء ما حدث في تدريب بمول أجريناه منذ عدة سنوات. ففي إحدى عطلات نهاية الأسبوع، مارست كونيروا نموذج "الحفيف" مع إحدى النساء. وفي جلسة تدريب عطلة نهاية الأسبوع التالية، تحدثت السيدة مع كونيروا وقالت لها: "أغرب شيء يحدث لي. فلا زالت أرى هذا اوميض ذا اللون الأزرق اللازوردي. إنه لا يعترض طريقي بمعنى الكلمة، غير أنه يلوح لي بغرابة، وأود أن أفهمه".

قالت كونيروا: "حسناً، دعينا نرى. في عطلة نهاية الأسبوع الأخيرة شرحت لك نموذج الحفيف، هل حقق نجاحاً؟".

"آه، نعم. لقد حقق نجاحاً طيباً. فقد زالت المشكلة غير أنني بين الحين والآخر، أرى هذا اوميض الأزرق". فكرت كونيروا لبرهة، ثم سألتها: "عندما رسمت صورة لذاتك وقد تخلصت من المشكلة، ماذا كنت ترتدين؟".

"آه، لقد كنت أردي ثوباً لازوردي اللون!".

في أغلب الحالات تصبح هذه الصورة الذاتية في اللاوعي بشكل تام. وتكون في حالتها، وكلما استثمرت، تصبح في حالة وعي باهت بالوميض الأزرق في ذهنها، برغم أن كل الأشياء الأخرى تمت في اللاوعي.

وهناك العديد من التعاليم الروحية - لاسيما في البوذية، والصوفية، وغيرها - التي نصت منذ آلاف السنين على وجوب ألا يكون لديك مفهوم عن ذاتك، لأن وعيك بذاتك يقف حائلاً أمام التجربة العقائدية أو الدينية المتصلة في التوحد والاندماج الروحاني. غير أنك إذا كنت تعتقد بعدم وجوب امتلاك ذات، فإن هذا يجعلك أكثر وعياً بذاتك، ويضيف إليها بدلاً من أن يتخلص منها!

"لا تمتلك ذاتاً" أمر سلبي، تماماً مثل "لا تفكر في النمل الإفريقي الرشيق" مما يجعلك تفكر بالضبط فيما يفترض ألا تفكر فيه! وبدلاً من التخلص من الوعي بالذات، تبدأ في التفكير في ذاتك، ثم تفكر في وجوب عدم التفكير فيها! وهذا يشتمل انتباهك، ويقيه صراعاً بين الاثنين. ثم تحتاج إلى ضربة فوق ظهرك بعضا المدرس حتى تخرج من تفكيرك المتناقض وتعود من جديد إلى تجربتك في هذه اللحظة. لهذا فإن ذلك النوع من التعاليم ليس مفيداً كثيراً.

إن ما يقصد هؤلاء المعلمون الروحانيين بالضبط من وراء قولهم "لا تمتلك ذاتاً؟" غالباً يكون تفكيرنا في ذاتنا مقيداً لقدراتنا وليس مطلقاً لها، حيث يصف ما ليس فينا ولا يمكننا أن نكونه، بدلاً من أن يصف ماهيتنا الحقيقية: وما يمكن أن نكونه، ولعل هذا أحد جوانب ما كان هؤلاء المعلمون يقصدونه.

غير أنني أعتقد أن الأمر الرئيسي الذي كانوا يقصدونه هو: "لا تمتلك ذاتاً واعية"، وأنا أتفق تماماً معهم في أن هذا يعد هدفاً جديراً بالسعي نحوه، برغم أن تعاليمهم تؤدي إلى عكس ما كانوا يرمون إليه. إنني أريد أن يكون مفهومك عن ذاتك لا واعياً تماماً مثل اسمت أثناء ذروة أدائك، إلى أن يسألك عنه شخص ما، أو يكون لديك بعض النوع الآخر من الاحتياج لتلك المعلومة.

### الارتباط

أود أيضاً التأكيد من أن مفهومك عن ذاتك لا ينفصلك عن الآخرين. كثير من الناس يشكون من إحساسهم بالانعزال عن الآخرين، ويبحثون عن رابطة أكثر حميمية مع من يحبونهم، أو مع عملهم، أو مع الطبيعة. إن الهدف من وراء العديد من العقائد ممارسة التجربة المباشرة في التوحد مع الكون وهو شعور بالارتباط الوثيق بالكل. ومنذ عدة سنوات، وضعت كونيروا عملية من ابتكارها أسمتها "تحول الجوهر" Core Transformation والتي تبدأ بمشكلة ما، أو صدام، يؤدي إلى هذه التجربة من الارتباط



الكوني، والتي يصفها الناس بصور متباينة فيظنون عليها أحياناً السلام الداخلي، أو الكينونة، أو الحب، أو التوحد.

وفي تجارب ذروة الأداء، يذكر الناس دائماً حدوث ذلك النوع من التوحد، أي الاستجابة بأسلوب أمش وبلا وعي تجاه الأحداث من حولهم، والشعور بأنهم جزء منها جميعاً. لا يوجد إحساس بالذات، ولا إحساس "بالغير"، ولا يوجد انفصال، ولا وعي بالذات، ولا أي نوع آخر من الصراع يقف في طريق التدفق السلس للتجربة والفعل.

ومن بين الوظائف الأساسية لمفهوم الذات عمل تمييز بين نفسك وبين الكيانات المحيطة بك، وأود الآن التأكيد من أن هذا التمييز لا يؤدي إلى الإحساس بالانفصال أو الانعزال. إن مفهوم الذات الواعي سوف يؤدي بك إلى الشعور بالانفصال، وهذا الشعور سوف يعرقل الشعور بالارتباط.

وعندما نفكر في أنفسنا، نرسم صوراً ذهنية لما نحن عليه، حتى إذا كانت تلك الصور متضمنة أيضاً أصواتاً ومشاعر. وعندما نرسم صورة لذاتك، فإنك ترى نفسك "هناك" في مكان ما (حتى ولو كان هذا "الهناك" موجوداً في ذهنك فقط). وهكذا تنعزل عنه فتتصل بينكما مسافة معينة. وبرغم أن الانفصال مبهارة بالغة النفع في ظروف معينة، إلا أنه عادة ما لا يكون من المفيد أن تتفصل عن شعورك بكينونتك، إلا بشكل مؤقت أثناء حل المشاكل وحسب.

فإذا تعين عليك أن تبقى منفصلاً عن صورتك، فسوف تنعزل عنها، وعن شعورك بكينونتك. لهذا كنت مهتماً في الأصل بفكرة أن مفهوم الذات قد يعزلك عن نفسك، وأن هذا قد يؤدي حينئذ إلى انعزالك عن الآخرين. سوف يكون من الصعب الارتباط بالآخرين إذا كنت أصلاً منفصلاً عن ذاتك!

وأكرر من جديد أنه قد يكون من المفيد أن تفكر فيما يحدث في نموذج "الحفيف". فعلى الرغم من أنك ترسم في البداية صورة منفصلة لنفسك، فإنك تصبح على تلك الصورة في سرعة مذهلة. ولما كان الانفصال لا يدوم، فإن الانعزال عن مفهومك الذاتي لا يعيش مشكلة.

غير أن هناك عائقاً آخر محتملاً قد يمنع الارتباط بالآخرين وهو عائق حقيقي بالفعل، وهو شديد التغلغل للأسف، ألا وهو الانفصال الناجم عن عقد مقارنات بين أنفسنا وبين الآخرين، وملاحظة القوارق بيننا. وهناك سبل عديدة منعزل بها الناس بأنفسهم، أو بعائلاتهم، أو بفريق الكرة المنتخبين إليهم، أو ببلدانهم عن حوالهم معتبرين أنها مختلفة عن (وعادة أفضل من) الباقين. وينشأ قدر عظيم من اليأس الإنساني نتيجة لهذا النوع من الفصام. مشتتلاً على جميع أشكال العداة بين مختلف المجموعات السياسية أو العرقية أو الطائفية أو الدينية. وأود أن أتأكد تماماً من أن أي شيء أقوم به في مسألة مفهوم الذات لا يضيف مزيداً من التعقيد إلى هذه المشكلة.

وهناك جانبان مختلفان لتجنب هذا النوع من الانفصال. أحدهما هو التفريق من خلال العملية والآخر التفريق من خلال المضمون. فأمّا تفريق العملية فهو ألا تعقد أية مقارنات. فعبرة "إني شخص طيب" تقرر ببساطة صفة موجودة في. فأنا لا أقارن بيني وبين الآخرين. كل ما هنالك أنني أذكر شيئاً صحيحاً عن نفسي. "إني شخص طيب" عبارة لا تفترض مسبقاً أن الآخرين لا يتصفون بالطيبة، حتى إذا بينت لي التجارب الأخرى أن بعض الناس ليسوا طيبين. من الممكن أن يكون الجميع طيبين. وهكذا فإن تلك العبارة لا تفصلني "تلقائياً" عن الآخرين. إن المفهوم الصحي عن الذات هو ذلك الذي يركز على السمات التي أملكها، دون أن يعتد مقارنات تؤدي إلى شعوري بأنني أفضل أو أسوأ من غيري. وهذا يختلف كثيراً عن عبارة "إني أكثر ضيافة من يوسف"، وفيها أعقد مقارنة أرفع فيها من شأن نفسي وأعزل نفسي عن شخص آخر.

أما التفرقة باستخدام المضمون فيتمثل في تنادي استعمال الألفاظ التي تفترض مسبقاً وجود نوع ما من المقارنة. عبارة "أنا ملك" تفترض مسبقاً وجود رهايا، وعبرتا "أنا فائز بجائزة نوبل"، و"أنا نبيل" تفترض مسبقاً أن غيرك ليس كذلك. وبرغم أننا جميعاً قد نعمل ذلك من وقت لآخر. فإن كثيرين لديهم مفهوم عن ذاتهم يعمل عادة على عقد مقارنات وعلى فصلهم عن الآخرين. "أنا هنا، وأنت ذاك"، "أنا ناجح وأنت لست كذلك"، إلخ. ويتضح هذا الأمر جلياً إذا بحثنا أمر أولئك الذين يعدون مسئولين عن الصراعات واسعة النطاق وعن الدمار وعن أعمال القتل.

هذا الاحتمال بوجود مقارنات، أو انفصال، أو صراع يعد سبباً آخر لاعتقادي بأن أغلب العقائد ناصرت مسألة القضاء على الذات. وفي كثير من الأحوال يشتمل مفهوم الذات على مقارنات تعزل المرء عن الآخرين وعن بقية العالم. ولما كان هدف أغلب العقائد فرس تجربة الارتباط مع الكون والمساهمة فيه، فإن أية مقارنات أو انفصال سوف يشكل بالتأكيد عائقاً يمنع اكتمال تجارب التوحد الروحانية.

إن تعريف الهوية عن طريق المقارنة يقع في مركز القلب من أي صراع إنساني، والطريق الذي يجب أن نسلكه حتى نحل تلك النزاعات دائماً ما يبدأ بتركيز الانتباه على أوجه الشبه التي توجد بين الجانبين، مع ملاحظة جميع السبل التي يكون فيها الاثنان متشابهين، بدلاً من التركيز على أوجه الاختلاف بينهما. وعن طريق التعبير الإيجابي عن الذات التي تتوحد بدلاً من أن تنعزل، يمكننا امتلاك شعور بالذات لا يتصادم مع التجربة الروحانية المؤثرة والمتمثلة في الارتباط، واعتقد أن هذا يقضي على المشكلة التي شغلت عقول الحكماء على مر الزمن.

من التعاليم الأخرى المألوفة لدى كثير من الحكماء أنك من الأصل متوحد مع كل شيء، والمسألة مجرد إدراك هذا الأمر. ربما لم تدر أنت بتجربة شخصية من هذا النوع، غير أنني آمل أن تكون الفكرة مأوفة لديك. إن التوحد مع كل شيء لهو السبيل نحو وصف تكامل الأعداد، بحيث يستطيع المرء أداء وظيفته دون صراع. وللبرجة اللغوية

العصبية عدة سبل نحو تحقيق التكامل، وهناك عملية من عمليات البرمجة اللغوية العصبية تحديداً يمكنها المعاونة في توفير أساس لنهم مدى صحة ذلك.

التكامل من خلال إعادة تشكيل الانطباع. في العملية الأصلية المسماة "إعادة تشكيل الانطباع" يرى المرء أن ثمة تجربة في ذاكرته تؤمنه كما فكر فيها. هذه الذكرى عادة ما يعايشها المرء في صورة تسبب له الضيق، والانزعاج. وفي بعض الأحيان تقفتم عليه حياته. غير أن هذه الذكرى تتواجد واضحة داخل ذهن المرء، وهي جزء منه، مهما بدت غريبة بالنسبة له. في مكان ما من ذهنه هناك تصوير لهذه الذكرى، ومكان آخر من ذهنه تؤمنه الاستجابة لها.

في البداية نطلب منهم إعادة خوض تجربة تلك الذكرى في الوقت الحاضر، حتى نكتشف نوع المورد، أو الاستجابة، أو الفهم الشخصي الذي يمكن أن يجعل التجربة أكثر سهولة في التعامل معها. وهكذا، على سبيل المثال، إذا كان لدى هؤلاء منظور أوسع، أو احتفظوا داخل أذهانهم بنتيجة بعيدة المدى، أو خلدجهم شعور بالهدوء، أو كان إيقاعهم أبطأ... إلخ، كانت استجاباتهم داخل هذا الموقف أكثر إرضاءً لهم بكثير. بعدها نساعدهم في خوض التجربة كاملة بالمورد اللائم والجمع بينها وبين تجربة الذكرى.

عندما يتم ذلك بمهارة بالمورد اللائم. يشعر المرء بأنه أفضل كثيراً، ولا تعود الذكرى تزعجه بعد ذلك. والحقيقة أنها تتحول إلى تجربة إيجابية، لأنها قد تحولت الآن إلى موقف تجارب فيه جيداً مع موقف صعب. والذكرى التي كانت نكروهة منبوذة لم تعد منفصلة عنه، وإنما أدمجت بصورة مريحة في شعوره بناهيته، وبما هو قادر عليه. وفي الموقف الأصلي المسبب للضييق، لم يشعر المرء فحسب بأنه منفصل عن الذكرى، وإنما أيضاً عن الاستجابة واسعة الحيلة التي يحتاج إليها. إنهم يملكونها. لكنهم منعزلون عنها. لهذا يمكننا القول بأنهم كانوا بالفعل "متوحدين مع مواردهم" تماماً كما كانوا أيضاً "متوحدين مع الذكرى السببية للمشكلة" التي أبعدها عن ذهنهم؛ غير أنهم فقط لم يكونوا متريكين لذلك.

والآن دعونا نسر خطوة إضافية. في تعديل أجراه "روبرت ديلتس" على أسلوب إعادة تشكيل الانطباع، تغيرت التجربة المزجة التي خاضها شخص (أو عدة أشخاص) مع إنسان آخر في الماضي، وذلك بإضافة موارد إلى تجربة الشخص الآخر بنفس الطريقة. وهكذا، وعلى سبيل المثال، لنقل إنني غاضب من أبي مثلاً لأنه صرخ في وجهي لارتكابي خطأ ما عندما كنت طفلاً. فأعود من جديد إلى هذه الذكرى وأضيف سمة الصبر (أو الاهتمام، ومشاهدة الظرف الأعم الذي حدث فيه الخطأ، إلخ) إلى تجربة أبي، حتى يمكنه أن يأتي برد فعل أوسع حيلة وذكاء. ونتيجة لهذه العملية يمكنه أن يتحدث إلي بهدوء حول أسلوب قيامي بالعمل بصورة أفضل في المرة التالية، بدلاً من أن يتصرف

بغضب ويصيح في وجهي. والآن ومع هذه التجربة الخاصة بالذكرى بعد مراجعتها أشعر بأني أكثر امتلاكاً للحيلة والذكاء، فلا تعود التجربة الأصلية تضايقتني بعد ذلك.

كيف ينجح ذلك؟ كيف تساعدني إضافة موارد إلى شخص آخر في ذاكرتي على تحسن حالتي؟ لقد توفي والدي منذ ٥٥ عاماً، ولهذا فإنه ليس موجوداً في جهازي العصبي إلا كصورة متمثلة في ذهني. وربما قلت "صاح أبي في" ولكن في هذه اللحظة هذه ليست سوى ذكرى لما حدث منذ وقت طويل. وبعبارة أخرى، فإن ذكراي عن والدي هي بالفعل جزء مني، غير أنني أضعتها تحت عنوان "أبي" كما لو كانت شيئاً منفصلاً ومختلفاً عني، وأنا أتجاوب معها بالغضب لما "فعله".

وعادة ما يتخيل المرء في هذا الموقف صورة الشخص الآخر منفصلة ومستقلة وخارجة عن نطاق سيطرته. إن الصورة الذهنية (أو الصوت) قد تظهر من تلقاء نفسها في أكثر الأوقات إزعاجاً، وقد يعتقد الشخص أنها تعذبه. وفي الحالات القصوى، قد يعاني منها المرء على أنها "مس شيطاني".

وعندما يفصل شخص ما عن جزء من أعصابه، يفقد السيطرة في البداية على جزء من نفسه. ثم يتمين عليه استخدام جزء آخر في صراع ضد هذا الجزء المغترب، الغضب أو سيطرة هاجس الانتقام على المرء، إلخ. والشخص الذي يكون في هذا الموقف يتوفر لديه قدر يقل كثيراً عن طاقته الكاملة. فإذا أتاحت لهم هذه القدرة العصبية، فسوف يصبحون أكثر اكتفاءً وقدرة، وأكثر تكاملاً وعلاوة على فقدانهم لتلك القدرة العصبية، يحتل هذا الصراع مساحة كبيرة من اهتمام الفرد، فيقل انتباهه الذي يخصه بباقي مناحي الحياة بدرجة كبيرة.

إن إعادة تشكيل الانطباع لدى "ديلتس" يستلزم القيام بخطوة ذات أهمية حيوية تجاه حل هذا النوع من الضمام الداخلي. فعن طريق التكامل بين الموارد لتكوين صورتي عن أبي، أقوم بالفعل بعملية تجميع للموارد مع جزء من ذاتي. يصيح "أبي" أكثر عقلانية، وأكثر تقبلاً، وأقل نفوراً، وفي النهاية يصير حليفاً ودوداً، وهو مورد شخصي آخر مفيد يؤازرنني في صراعاتي الحالية مع تحديات عالمي الواقعي.

وعندما تكتمل هذه العملية العلاجية، لا يعود هناك أي انفصال بين الأجزاء التي كانت يوماً ما منفصلة ومستبعدة من نفسي وبين ما أعتقده عادة عن نفسي. وأصبح أكثر اكتفاءً وتناسكاً في كل واحد لا يتجزأ، ومرتبطاً بالعالم ولست منفصلاً عنه. وأعتقد أنه من المحتمل أن يكون هذا هو النوع من التجارب التي أشارت إليها العقائد عندما قالت: "أنت بالفعل شخص يملك كل شيء، كل ما في الأمر هو أن تدرك ذلك بشكل كامل". وسوف نعود لهذا الموضوع المهم فيما بعد، عندما ندرس الارتباط بمنزلة من التفاصيل في

## أهمية الذات والشعور بالأنأ

وأخيراً، أود التيقن من أن أي شيء أقوى به على مستوى مفهوم الذات لا يؤدي إلى المزيد من الإحساس بأهمية الذات. والغرور، والتعالي التي أحياناً ما نتصف جميعاً بها، ويؤثرها كثيرون بإفراط لقد كان من تعاليم الكثير من العقائد أن الإحساس بأهمية الذات يمثل فخاً فريداً وكذلك عقفاً يحول دون خوض التجربة الروحية. لقد كان "دون جوان"، وهو الشخصية التي ابتدعها "كارلوس كاستينادا"، متمتعاً بقدر مميز من البلاغة في ذلك الموضوع. ترى أغلب العقائد هذه الشاعر ليست إلا أجزاء بالغة الصغر وليست ذات أهمية من الكل الهائل، بينما الكون بالنسبة للمغرور يدور في فلك ذاته، وممتلكاته. وما يحيط به مباشرة.

الإحساس بأهمية الذات يعد عبئاً ثقيلاً على الشخص الذي يشعر به، وهو عبء أكثر ثقلًا على المحيطين به. إن الانشغال بأهمية الذات يزيد كثيراً من صعوبة اعتبار الآخرين مهمين، وهذه الرؤية الضيقة تنصل أصحابها أيضاً عن تجربتهم الأوسع بعدة سبل أخرى. وهناك قدر كبير ومباشر من الضرر يلحق بالآخرين في محاولتهم للتخفيف من حدة الشعور بأهمية الذات عن طريق إصدار الأحكام، والسخرية من الآخرين أو إدانتهم في محاولة رفع قيمة الذات. وقمة الشعور بالأنأ تتمثل فيمد يعرف "بالترجسية"، والتي اشتقت من اسم البطل الأسطوري "ناريسوس"، الذي صار متقيماً بصورته في الماء حتى إنه تجاهل كل شيء آخر من حوله.

إن الشعور بالأنأ يبدأ بمقارنة مع شخص آخر، ثم الفصل وإصدار الأحكام بأنك أفضل منه. فإذا كنت أكثر أهمية من شخص آخر، فإن هذا سيكون مبرراً لأي سوء معاملة تجاهه، حتى التعذيب والقتل. انظر حولك إلى جميع الصراعات التي تحتاج العالم، سواء كانت فردية أو دولية: وسوف تلاحظ دائماً نشاط هذه العنيتات. لقد كانت كراهيتي للتعالي والغرور واحدة من الأمور التي جعلتني من البداية مهتماً بدراسة مفهوم الذات، لأنني كنت راغباً في فهم الشعور بأهمية الذات فهماً أعمق، ولو أنك، العثور على علاج لهذا المرض.

الشعور بأهمية الذات يمش في الواقع النصف الواعي من مفهوم ذاتي غير يقيني وغامض. فالشخص الشاعر بأهمية ذاته هو في الواقع يشك شكاً كبيراً في نفسه ويتضي وقتاً طويلاً ويبدل جهداً كبيراً في البحث عن برهان خارجي ودعم من الآخرين يؤكد له أنه بالفعل على ما يرام. وكما زاد سعيه وراء هذا التأييد من الآخرين، زاد اعتياده عليهم، وقلت قدرته على الاعتماد على تقييمه الذاتي لنفسه. وقد قرأت مؤخراً مقولة عظيمة لدكتور "هربرت شوفيلد"، وهو قول قد يكون فيه بعض التسوية: "الشعور بالأنأ مخدر تمنحننا الطبيعة إياه ليسكن الألم الناجم عن كوننا حققي".

وفي المقابل، عندما تكون عالماً بحقيقة ذاتك، ومطمئناً لذلك العلم، فلا حاجة بك لإعلان ذلك لأي شخص أو التباهي به. فمن خلال مفهوم ثبت ومتوافق عن النفس،

أنت تعلم من أنت داخلياً، إذن فليست بك حاجة لاستعراض أهمية ذاتك أو تعلق الآخرين حتى يؤيدوا صورتك الذهنية عن نفسك ومكانتك.

هناك أناس عندما يدخلون الغرفة عليك، تستشعر لحضورهم -حتى وإن لم ينبسوا ببنت شفة- إشعاعاً يعلن عن مدى قدراتهم دون أن يضفروا الذكر ولو كلمة واحدة. إنها ببساطة صفة الجودة التي يتسم بها هؤلاء، فهم ليسوا بحاجة للإعلان عنها أو التحدث عنها إلا إذا سألهم شخص عنها. فليست محرفة إذن أن هذا بالضبط هو نوع الصورة الذهنية المستخدمة في نموذج "الحفيف".

## وضع معايير مفهوم الذات الصحي

من أفضل النماذج التي أستعين بها في التزود من المعرفة عن مفهوم الذات أحد المتصوفين المعاصرين. هو ليست له تزية، ويعيش في هدوء مع زوجته في بلدة صغيرة حيث لا يعلم أحد تقريباً أي شيء عن النشاط الرئيسي في حياته. إنه شديد الفضول للمعرفة. إذا قلت له: "إنك وغد"، تجده يقول: "حقاً! هل يمكنك أن تحكي لي أكثر عن ذلك؟ أود أن أفهم". إن القرب منه والتواجد معه شيء رائع، لأنه ليس لديه ما يدافع عنه، لا جدول أعمال، لا متطلبات، لا حاجة لمظاهر، مجرد فضول لا ينتهي حول سبب مجيء الخلق إلى هذه الدنيا، وما يمكنه أن يتعلمه من هذا اللقاء، إنه لا يشعر مطلقاً بأهمية ذاته: حيث يرى نفسه واحداً من أكثر العناصر في هذا الكون سؤالاً وتفاهة شأن. ويملك حساً شديد القوة بالارتباط بالكون كله. ويعتبر هويته الشخصية نوعاً من المرحلات السخيفة، وهي غير مفيدة في نظره إلا لمعرفة الاسم الذي سيوقع به على الشيكات المصرفية. وأي الحقائق سيلتقطها من فوق اسير في المطار.

هو أيضاً متمكن للغاية في العالم العملي، ويملك عدداً وقيماً من الإنجازات التي كن من الممكن أن يتملكه الغرور بسببها. فبجانب عدد من الكتب حول الصوفية، كان ذات يوم كبير الأخصائيين النفسانيين بإحدى كبريات مستشفيات الأمراض العقلية التابعة لإحدى الولايات الأمريكية الكبرى. وقد ابتكر صيغة لتقييمه عائد الرهونات العقارية من المرتبة الثانية، ونشر له كتاب في هذا الموضوع. وهو رام بارع يصيب أهدافه بدقة متناهية، ويملك رخصة قيادة سنن من الدرجة الثانية مفتوحة لأعالي البحار، ويدرس في إدارة خفر السواحل الأمريكية. لقد كنت دوماً أتشكك في هؤلاء المتصوفين الذين يزعمون خبرتهم العظيمة بعالم الروحانيات، ولكنهم يواجهون صعوبات بالغة في عالم المادة مثل القيام ببعض الأعمال البسيطة كطهي وجبتهم، أو ربط أحذيتهم.

لقد استخدمت أيضاً في إعداد نموذج مفهوم الذات من خلال أفكار مستوحاة من السيد المسيح، ومن البوذية، ومن كارلوس كاستينادا، ومن الصوفية، وغيرها من التعاليم والطقوس التي بها أفكار شائعة حول الذات، والأنأ، وأهمية الذات. لقد قدمت كل تلك

الطقوس اتجاهات مفيدة لشرح الأسئلة على الناس حول معتقدتهم في نواتهم ورأيهم في أنفسهم وفهم إجاباتهم على تلك الأسئلة.

غير أن هذا ليس سوى بداية، فالمعيرير المقدمة هاهنا منتحة تنقيحاً دقيقاً من بين الأفكار والاتجاهات المبهمة بعض الشيء، والتي بدأت بها. أما النقل الحقيقي في صياغة هذه المعايير فيعود إلى زملائي السنكسفين، وإلى المشاركين في العديد من الحلقات الدراسية (لاسيما الأولى منها) الذين اكتشفوا وأعدوا تقاريرهم عن العديد من الجوانب الخاصة بفهم الذات الذي قمت بوصفه في كتابي هذا. وكانت ملاحظاتهم مصدر إلهام لي في أغلب الأحيان. كما أنهم طرحوا أسئلة لم أستطع الإجابة عليها، مما حفزني على التفكير فيها وإجراء المزيد من التجارب بتأن ودقة، إلى أن وصلت إلى حالة من الرضا عن الإجابات التي وضعناها سوياً.

### موجز

إن المعايير التي ناقشتها لتوي (القوة، والدوام، والدقة، والتصويب الذاتي، واللاوعي، والارتباط، وعدم الشعور بأهمية الذات) تعد سمات عامة مهمة من خصائص مفهوم الذات الصحي. إن المفهوم الصحي والسليم عن الذات لا بد أن يكون قوياً ومستديماً. وهذه السمة الطيبة تساعد على الارتياح إليه وتقبله والنظر في التقييم الذي يفيد بوجود أخطاء. هذا التقييم يحافظ على دقة مفهومك عن ذاتك، وبهذا يمكنك أن تعرف حقيقة ذاتك، وألا تتوه في الزحام فتصبح "أسطورة داخل عقلك". وما لم تقم أنت صمداً بجمعته في الوعي بهدف تعديله وضبطه، فإن المفهوم الصحي عن الذات يجب أن يكون في اللاوعي، مما يجعل من المستحيل عليك أن تشعر بأهمية ذاتك بشك واضح. وهذا يحرر ويحول انتباهك إلى الأحداث وإلى المحيطين بك في المكان والزمان، حتى يصبح الارتباط الفعلي بهم أمراً ممكناً. وكل هذا يقيد شر الوحدة ويحميك من أخطار امتلاك ذات أنانية زائفة يمكن أن تتعرض للتفتت والانهيار في أية لحظة.

وفي الجزء التالي من الكتاب سوف نبدأ في رحلة اكتشاف دقيق لأسلوب عمل مفهومك عن ذاتك، وكيف يمكنك تدعيمه، وتغييره عندما تجده لا يؤدي وظيفته من أجلك على نحو سليم.

## ٤

### تغيير البنيان

إن مفهومك عن ذاتك يتشكل من جوانب عديدة، ومن العديد من المعتقدات المتباينة أو الأفكار العامة عن نفسك. وعلى مستوى مصغر نسبياً، فإن قسماً من هويتك قد يشتمل على سمات بدئية محددة، أو بيئة مباشرة محيطة بك، أو سلوكيات تقوم بها. هناك عبارات مثل "أنا أشقر"، أو "إني من مدينة كذا"، أو "أنا سائق شاحنة" تعد عبارات تعريف بجسدك المادي وببيئتك، ويعملك. وفي المقابل: إذا قال أحدهم: "إن لي شعراً أشقر"، أو "أعيش في مدينة كذا"، أو "أنا أفود شاحنة"، فإن هذا يشير إلى أنه يعتقد أن هذه الأمور أقرب إلى أشياء يمتلكها أو يصنعها وليست هي هويته. فهم لا يعتبرون هذه الأمور من سمات "هويتهم".

وعلى المستوى الأعظم من الهوية، يمكننا التحدث عن موقعنا من الكون كله. "أنا مخلوق" أو "إني لست سوى شظية دقيقة من مادة كونية مدركة لذاتها داخل عالم معقد للغاية". وعند هذا المستوى شديد الضخامة من الهوية تضع أغلب التفاصيل المحددة ويصير هناك تعبير مبهم إلى حد ما عنها، يركز على أوجه الشبه العامة وعلى الارتباط، ويتجاهل أغرب الفروق الصغيرة وأوجه التمييز الدقيقة.

والأجزاء الأخرى من هويتك أكثر وسطية في مجالها: مواقفك، أو قدراتك، أو سماتك، أو خصائصك. فجملة "إني شخص طيب" أوسع مجالاً من جملة "إني أعمل محاسباً"، غير أنها أكثر تحديداً بكثير من جملة "إني أمريكي الجنسية". هذه السمات متوسطة الحجم من الهوية مفيدة بوجه خاص في تعلم كيفية أداء مفهومك عن ذاتك لوظائفه، لأنه في الوقت الذي تكون فيه هذه السمات محددة نوعاً ما، فإنها تنطبق في الوقت نفسه على نطاق بالغ الاتساع من التجارب. وهي تجسد عدة القيم الشخصية المهمة، وهكذا يكون للتغيير الذي ستجربه عليها تأثير بالغ على نطاق واسع من أنشطتك.

وأريدك أن تنتقي شيئاً ما في هذا النطاق المتوسط كي تستكشفه، لأنه يبلغ من الحجم ما يكفي لجعل أية تغيرات تطراً عليه تصيب بتأثيرها كثيراً من سلوكياتك وتتسم بأهمية بالغة وفائدة جمة لك، في الوقت الذي يتسم فيه بصغر كافٍ ليجعلك تخوض تجارب محددة حتى تجربه فيها. بعدئذ يمكنك استكشاف أجزاء أصغر أو أكبر من هويتك، لكنني أريدك أن تبدأ بشيء ذي حجم متوسط، لأنه سوف يكون أيسر عليك كثيراً أن تعلم كيفية عمل مفهومك عن ذاتك.

على مدى التمرينات العديدة الأولى أود منك أن تنتقي سمة، أو قدرة، أو موقفاً ما تجاه شيء تكون على علم بأنه ينطبق على ذاتك حقاً، وأنتك تحب أن تتحلى به. انتق بعض الأمور كالثبات، والقدرة على التعلم، والمثابرة، والقدرة على التكيف، إلخ. يمكنك أن تكتفي بأن تقول لنفسك: "أنا..." ثم ترى ما الذي سيطراً على ذهنك: طيب، أمين، متفهم، ثابت الرأي، مرن، مجتهد في عملك، محب للناس، بشوش، مخلص، يعتمد عليك، عفوي، دقيق، إلخ. وبالضبط أنت تملك ما هو أكثر بكثير من أي صفة واحدة من تلك الصفات، ولكن لتحقيق غرض المعرفة بينيان مفهوم الذات، أود منك أن تنتقي سمة واحدة فقط لكي تستكشفها.

ولما كان بعض الناس يعتقدون أن هوياتهم تعني ما يفعلونه أو يفكرونه. وليس ما يتصفون به فعلاً، لذا قد يكون من المفيد لك أن تتجاوز مسألة القيام بشيء ما دوماً، أو خوض تجربة ما كثيراً، إلى كونك متبعاً لفهج معين. على سبيل المثال، إذا اهتمت بالأخريين عناية جمة، فإن هذا يعادل القول بأنك شخص بالغ الحنان.

وعقب التفكير في عدة احتمالات، عليك بانتقاء سمة تشعر بأنك واثق منها تمام الثقة، وهو ما يعني أن هذا الجانب من ذاتك ثابت وراسخ ودائم. وعليك بالتأكد أيضاً من أنها سمة تحبها، وهو ما يعني أنها منسجمة مع قيمك، وجزء من أساس احترامك الإيجابي لذاتك. وسوف نلقب فيما بعد في أغوار جوانب مفهومك عن ذاتك التي لست على يقين منها، أو تلك التي لا تحبها في نفسك، غير أنه سيكون أبسط وأيسر كثيراً أن تبدأ بشيء أنت على يقين منه، وتحبه، وبهذا لا يحدث صراع داخلي يؤدي إلى تعقيد تجربتك.

وكلما أردنا بحث عنية مثل هذه، فإننا نطرح دوماً سؤالاً يتعلق بالعملية: "كيف تقوم بذلك؟". هذا السؤال يستفسر عن جوانب من تجربتك تتسم عادة باللاوعي، مع قدرتك على الوعي بها إذا ركزت انتباهك عليها. وهكذا يكون هذا بمثابة منطقة بها الكثير من إسهام اللاوعي. "بن"، لنفترض أننا دخلنا أنا وأنت في حوار معاً، وأنا سألتك: "هل أنت شخص طيب؟"، فماذا عساك أن تقول؟

بن: نعم.

حسناً، كيف تعلم أنك شخص طيب؟

بن: لدي تصور عما يكون عليه الشخص لكي يكون طيباً.

إذن أنت كونت صورة عن الطيبة. الصورة الذهنية التي كونها بن تؤدي عمل الرجوع السريع، أو ما أسماه أنا "تصوير موجز" يعرف السمة التي يتسم بها مفهومك عن ذاتك، وهي في حالتنا هذه الطيبة. وعندما سألته: "هل أنت شخص طيب؟"، أجاب بصدق وسرعة بالغة ودون تردد. غير أنه لم يكن واعياً لدى قدرته على القيام بذلك إن أن سألته كيف عرف ذلك. وبدلاً من تكوين صورة ذهنية، كان باستطاعته أن يستمع إلى صوت داخلي يقول: "أنا طيب"، أو كان من الممكن أن يخالجه شعور نحو كونه طيباً، ومدى إعجابه بهذه الصفة، أو كان من الممكن أن يكون لديه أي توليفة من كل هذا. وهذا هو ما نسميه "الوسيلة الحسية" (الإبصار، والسمع، والإحساس، وأيضاً الشم والتذوق ولكن بدرجة أقل) للتعبير الداخلي. وجميع تجاربنا وذكرياتنا وفكرنا يتركب من واحد أو أكثر من تلك الوسائل.

وإذا سألتك عما إذا كنت تعلم ما هو المقعد، أفترض أن الجميع سوف يجيبني قائلاً: "نعم"، وسوف تتكون في ذهنه صورة ما عن المقعد وهي عادة صورة المقعد العادي. وعلى الرغم من أن هذا أمر أقل شيوعاً، فإنه قد يحدث بدلاً من تخيل صورة في ذهنك، أن يخالجه شعور بأنك تجلس على مقعد، أو ربما تتخيل الصوت الذي يصنعه المقعد عندما تجلس فوقه. أو قد تتناكب أفكار تجمع بين كل هذا. هذا التعبير ما هو إلا صورة شديدة التبسيط للسمة الرئيسية للمقعد، وأنا أسميها "الموجز"، نظراً لأنها تلخص السمات الأساسية للمقعد.

ويرتبط بهذه الصورة البسيطة قاعدة بيانات أوسع كثيراً تشتمل على صور لكافة الأنواع المختلفة والمتعددة من المقاعد التي عاصرتها في حياتك، بمقاعد السفرة، والمقاعد البسيطة، وكراسي المكتب، والكراسي المنطبة، والمقاعد المصنوعة من الخشب أو الجلد أو البلاستيك أو المعدن، بل وقد يتبادر إلى ذهنك الصناديق أو جذوع الأشجار أو الصخور التي ربما استعملتها ذات يوم كمقعد. إن الصورة المختصرة التي تكونت لديك عن كلمة "مقعد" تشبه قليلاً مقبض حقيبة الأوراق، فهي تسمح لك بالإسك بمجموعة من التجارب التي تحتفظ بها داخل الحقيبة. وهذه القاعدة من البيانات تحوي قدراً من المعلومات يفوق كثيراً التعبير الموجز.

ويكون الناس تعميماً لنواتهم بطريقة مشابهة كثيراً لأسلوب تكوين تعميم للأشياء المحيطة بهم. وأثناء اكتسابك للمعرفة بطريقة تكوين التعميم لنفسك، سوف تتعلم كذلك كيف تكون مفاهيم عن الآخرين وعن بقية العالم. غير أن أفكارك العامة عن نفسك أكثر تشويقاً بكثير بحيث إنك ترغب في استكشافها نظراً لتأثيرها الأكبر في حياتك.

وأول شيء أود منك اكتشافه هو تعبيرك الموجز عن السمة التي اخترتها. وللتذكير دوماً أن هذا التعبير قد يستعمل أي أسلوب رئيسي من الحواس -البصرية، أو السمعية،

أو الحركية— أو أي توليفة منها، مع ملاحظة أن هذا الأمر عادة ما يكون فورياً وغاية في السهولة والبسر.

وبعد أن تقوم بهذا، أود منك استكشاف قاعدة بيانات التجارب التي تعد أساساً لذلك التعبير الموجز، إن مقبض حقيبة الأوراق ليس له فائدة أكثر من مساعدتك على حملها، ولكن ما تحويه حقيبة الأوراق يفوقه في أهميته وفائدته كثيراً.

ولما كنت أطلب منك التحول إلى داخل نفسك وتوجيه الانتباه نحو الجوانب من تجربتك التي عادة ما تتم في اللاوعي، أو على حافة الوعي، فقد تكون إلى حد ما متشككاً ومرتبكاً في بادئ الأمر. ولكن مع ازدياد ألفتك مع المساحة الداخلية لتجربتك الذاتية سوف تصبح أكثر وضوحاً.

ولو كان لكل إنسان نفس الأسلوب بالضبط في تكوين مفهومه عن ذاته، أو إذا كانت هناك طريقة مثلى وحيدة للقيام بذلك، فإن هذا كان سيصبح ترميداً قصيراً للغاية. لقد كان بإمكانني أن أكتفي بتعليمك الأسلوب "الصحيح"، وينتهي الأمر. غير أن هناك العديد والعديد من السبل المتنوعة لتكوين مفهوم ذات جيد يعمل بنجاح، وأود أن تكتشف كيف قمت بالأمر فعلاً قبل أن تبدأ في تجربة سبل أخرى للقيام به.

هناك أيضاً بعض المبادئ الموحدة عظيمة الفائدة التي تقف وراء الشراء والتنوع في الأساليب التي يتبعها الناس. هذه المبادئ تزودنا بمفاهيم تعصل على تبسيط مهمتنا، وتيسر سبيل اكتشاف هذه السبل المتنوعة التي يتبعها الناس في تكوين مفهومهم عن ذاتهم والعمل بها. غير أنني لو علمت تلك المبادئ أولاً، فإن هذا سيكون بمثابة إعطائك حزمة من مقابض الحقائق المختلفة. وسوف تمكنك المعلومات، ولكن لما كنت لا تملك أية تجارب مرتبطة بها، فإن معناها سيكون محدوداً للغاية.

وإذا قدمت لك عند هذه المرحلة مزيداً من المعلومات، فسوف تكون أقرب إلى إضفاء الغموض على ما تقوم أنت به بالفعل، وسوف تزيد من صعوبة اكتشافك لطريقتك الفريدة في التفكير في ذاتك. وسيكون من شأن ذلك أيضاً أن ينزع منك تجربتك الثمينة في معرفة كيفية اكتشاف ما يجري داخل ذهنك بنفسك؛ وهي مهارة لها العديد من التطبيقات الأخرى المفيدة بجانب مفهوم الذات. ويمكنك استعمال نفس تلك المهارة في اكتشاف أسلوب اتخاذك لقراراتك، وكيف تحفز ذاتك على القيام بأمر ثقيل على نفسك، وكيف تتعلم، أو أي قدرة أخرى أو مشكلة تواجهك. لهذا فإنه بدلاً من البدء بالمبادئ، أريد منك أن تبدأ بتجاربك الخاصة بك، وبعدئذ تقاسم الآخرين تجاربك. وبعدها سوف نستنبط مفاهيم عامة من بين هذه الثروة من الأمثلة، ونبني فوق أساس متين من التجربة الشخصية. وبهذه الطريقة سوف يكون للمبادئ معنى ثري واسع الحيلة بالنسبة لك، ولن تكون مجرد كلمات منسقة.

## تدريب ١٤: اكتشاف مفهومك عن ذاتك (مجموعات ثلاثية: لمدة ١٥ دقيقة)

أريدك أن تجتمع مع شخصين آخرين بحيث تشكلون مجموعة من ثلاثة أفراد، وتستمعون بتدريب استكشافي قصير. وأفترض أنك بالفعل قد حددت صفة أو سمة ما بداخلك وكنت على يقين منها، وأنتك تحبها. وبمجرد جلوسكم معاً، أود منكم أن تغلقوا عيونكم، وأن يبحر كل منكم في صمت داخل تجربته الخاصة لمدة خمس دقائق، طارحاً هذا السؤال: "كيف أعرف أنني \_\_\_؟". ويجب أن يكون من اليسور نسبياً عليك أن تتعرف على التصور الموجز، ولعلك قد قمت بذلك بالفعل. وأريد منك أن تقضي معظم وقتك في فحص قاعدة بياناتك المكونة من الأمثلة كي تكتشف كيف يبدو هذا. ما الصور أو المشاعر أو الأصوات أو الألفاظ التي بداخلك، وأين وكيف تشعر بها؟

بعد ذلك، افتح عينيك وأعط لنفسك عشر دقائق أخرى تشارك فيها تجاربك مع الآخرين. ويمكنك أن تتعلم الكثير بمجرد القيام بذلك بنفسك؛ ولكن في مقدورك أن تتعلم أكثر وأكثر عن طريق الاشتراك مع الآخرين، وأن يساعد كل منكم الآخر عن طريق طرح التساؤلات. وأريد منكم القيام بذلك بدون أي ذكر للمضمون على الإطلاق، أي اسم الصفة التي تقومون بدراستها. إن الحديث عن المضمون لن يصنع سوى تشتيت ذهنك عن المهمة التي أنت مكلف بها، ألا وهي اكتشاف طريقة تعبيرك عن المضمون. عليكم أيضاً ألا تتحدثوا مع بعضكم البعض إلا من منطلق البنين: الصور، أو الأصوات، أو المشاعر التي تشكل قاعدة بياناتكم، وكيف وأين تستشعرونها. يمكنكم دوماً التحدث عن المضمون فيما بعد إذا رغبتهم.

"حسناً، أنا أقوم بهذا وذاك، فماذا تفعل أنت؟". ناقشوا تجاربكم سوياً، وإذا تعرض أي منكم لصعوبة ما، فلنعاونوا بعضكم البعض، "حسناً، كيف تصنع ذلك؟"، ثم راقب الإشارات والإيماءات غير اللفظية التي كثيراً ما تشير بوضوح إلى حجم ومسافة وموقع الصور أو الأصوات، وذلك للوقوف على أساسيات الأسلوب الذي يتبعه الآخر في القيام بذلك.

وسوف أقدم لك مزيداً من التوجيهات المحددة فيما بعد، ولكنني أكتفي الآن بدعوتك لاستكشاف اهتمامك على نفسك. وبعدئذ سوف نلتقي سوياً ونناقش ما توصلت إليه. هل هناك أية استفسارات بخصوص هذا التدريب؟

تيسر: برجاء إعادة موضوع التمييز بين التعبير الموجز وبين قاعدة البيانات.

ربما ساعد المثال على توضيح الأمر. وأنا كثيراً ما أستعين بصفة الطيبة عندما أكون في حاجة للتحدث عن المضمون، لأنني أحب صفة الطيبة وأعتقد أنه سيكون من المستحب أن يستزيد العالم منها. قد تستمع إلى صوت داخلي يقول لك: "إنني شخص ضيق"، غير أن تلك الجملة العامة لا تحدد التعريف الدقيق للطيبة. بيد أن قاعدة بياناتك تحتوي على ثروة من الأمثلة على أسلوب التحدث بطيبة، والتصرف بطيبة،

والتعامل مع الآخرين بطيبة، وأن تنكر في كلمات طيبة تقولها، وأمور طيبة تصنعها، إلخ.

ومن الآن فصاعداً سوف نعمل في الغالب الأعم باستخدام قاعدة بياناتك، لأن قاعدة البيانات هي الموضوع الذي توجد فيه المعلومات الحقيقية عن مفهومك عن ذاتك. وهي الموضوع الذي يمكنك فيه تحويل ذاتك عن طريق إجراء تغييرات مفيدة للغاية في أسلوب عمل مفهومك عن ذاتك. من بين جميع التجارب التي خضتها، على مدى أي عدد من السنين عشقتها على ظهر هذا الكوكب، كيف عمت أنك شخص ضيق، أو أنك عنيد أو حساس تجاه الآخرين، أو أي سمة أخرى اخترتها؟ أي تجارب عبرت عنها، والأهم، كيف عبرت عنها؟ وعندما تجري تغييرات في قاعدة البيانات، يمكنك بالفعل جعل مفهومك عن ذاتك يحقق النجاح، ولكن قبل أن تغير أي شيء، من المهم أن تعرف ما هو كائن بالفعل.

\* \* \* \* \*

إني على يقين من أنك لم تكمل التدريب، غير أنني كنت أود منك أن تفرغ في داخلك وأن تستكشف ذاتك قليلاً قبل تزويدك بالمزيد من التوجيهات. وسرعان ما سأمنحك المزيد من الوقت لمزيد من التنقيب والاستكشاف، ولكن في الوقت الحاضر، أي نوع من قواعد البيانات ذلك الذي اكتشفته؟

جين: عندما سألت نفسي "حسناً، كيف علمت أنني أنتم بهذه الصفة؟"، ظهرت لي فجأة صورة ثم صور أكثر وأكثر، فكان الأمر أشبه بانفجار حبات النيشار. وعند نقطة ما ملأت تلك الصور مجال إبصاري، غير أنها ظلت تظهر لي تباعاً دون توقف.

كيرك: إن لدي نوعاً من أليومات الصور، يفتح أمامي على امتداد ذراعي، ومعه عدد كبير من الصور الصغيرة لأزمنة وأمكنة مختلفة كنت فيها متصفاً بتلك السمة. بعض الصور تتوهج فجأة وكأنها تومض لي.

جان: أما أنا فإلسألة عندي سمعية. فأنا أستمع إلى مجموعة من الأصوات، وكأنها انحشرت أسفل أذني اليسرى، كل منها يذكرني بموقف محدد اتصفت فيه بهذه السمة.

فريد: أما أنا فأملك نوعاً من نظم إعداد الملفات البسطة، يظهر أمامي. فأنا أسحب بطاقة واحدة في كل مرة (بشيراً بيده اليمنى) عندما أرغب في مشاهدة ما فيها. وهي تظهر لي في مقر عملي أمامي مباشرة، على بعد قدم واحدة مني وباتساع ٦٠×٦٠ سم. في البداية تظهر الصورة ثم الصوت ثم الشاعر.

بوب: يظهر أمامي شريط طويل من الصور على جانبي الأيسر، مرتبة زمنياً، حيث يكون أقدمها من خلفي، وأحدثها يقع أمامي ولكن إلى الجانب بعض الشيء. ويزداد حجم الصور كلما اقتربت اللحظة الحاضرة.

بام: إني أشعر بالحركة أولاً، ثم تظهر مجموعة كاملة من الصور أمامي، كذلك تظهر كلمات وأصوات تؤكد الشاعر.

عظيم، هذه جميعها أمثلة لطيفة. فلكل منا بئيان فريد نوعاً ما في تجسيد مفهومه عن ذاته. وعندما نطلب منك اكتشاف الأسلوب الذي تتبعه، فإن هذا معناه احترام تميزك كإنسان؛ كما أنه يبسر كثيراً من عملية إجراء تغييرات نافعة. وما يصلح بصورة رائعة لشخص ما قد لا يصلح على الإطلاق لشخص آخر. فنحن مخلوقات معقدة التركيب، ومفهومك عن ذاتك ينبغي أن يتلاءم بسلاسة مع جميع العناصر الأخرى لأدائك الوظيفي. وهناك العديد من السبل التي تحقق نجاحاً رائعاً ولا أعرف طريقة واحدة يمكن اعتبارها "الأفضل".

ومن ناحية أخرى، فقد تعلم كل منا كيف يقوم بهذا عن طريق المصادفة أساساً، وليس بطريقة منهجية على يد أحد والديه أو معلميه. وهكذا فإنه برغم الأهمية البالغة لاحترام روح التميز لدى كل فرد، فلقد اكتشفت أن هناك دائماً عدداً من السبل المفيدة لتحسين ما يفعله المرء بصورة واضحة. ويمكنك اكتشاف ذلك عن طريق التنقيب والتجريب المتأن، حتى تكتشف ما هو الأفضل بالنسبة لك. بعض الأمهات اللاتي يأمرن أطفالهن بالأداء يصنعوا أشكالاً مضحكة بوجوههم، يحذرنهم من أنهم لو فعلوا ذلك، فإن وجوههم قد تتجمد في وضع واحد، برغم أنه لا يوجد بالفعل خطر كهذا. وبالمثل، يمكنك أن تجرب الحرية في تغيير قاعدة بياناتك، لأن التغيير لن "يثبت" إلا إذا وجدته قد حقق بالفعل نجاحاً أفضل معك مما تصنعه بالفعل.

وعند استكشاف عمليات مثل هذه والتي عادة ما تكون في اللاوعي، كثيراً ما يعتقد الناس أنهم "اختلفوا" ما وجدوه. غير أنني أضمن أنه عندما تبدأ في تجربة سبل متنوعة، فإن بعضها قد ترتاح إليه أكثر كثيراً وستشعر بأنه "أصح" من البعض الآخر. ومهما كان ما يمكن أن أقوله، فإن حقيقتك سوف توجد في تجربتك الخاصة بك، أي استجابتك تجاه تجربة سبل مختلفة. هناك أيضاً بعض المبادئ العامة التي قد تكون مفيدة، غير أنني أود أن تصبح أكثر تألفاً مع المساحة الداخلية المتنوعة من مفهومك عن ذاتك قبل أن أعرض عليك المبادئ.

ولدي قائمة من الأسئلة التي أريد منك أن تستخدمها في توجيه استكشافك لقاعدة بياناتك. إن الإجابة عن الأسئلة عادة ما تكون أسراً ميسوراً للغاية. والتنكير في أسئلة جيدة هو الأمر الصعب. وعندما تطرح الأسئلة الصحيحة، تكون الإجابات واضحة تماماً في بعض الأحيان. على سبيل المثال، إذا سألت شخصاً لا تعرفه في الشارع: "هل تشاهد أفلاماً داخل عتلك أم تشاهد صوراً ثابتة؟"، فإنه (وكذا أغلب الناس) سوف يبدو متحيراً بعض الشيء، ويقول: "ماذا؟"، أو "ليست لدي أدنى فكرة".

ولكن بعد ذلك إذا قلت له: "فكر في صديق معين"، فسوف يقول عادة: "آه،

حسناً".

"انظر إلى تلك الصورة، هل هي فيلم متحرك أم صورة ثابتة؟"

"آه، إنها فيلم متحرك."

وعندما تطرح سؤالاً محدداً عن تجربته، فإن باستطاعته الإجابة بسهولة: "آه، هذا شائق. لم أفكر في هذا من قبل". ولكن إلى أن طرحنا أنت هذا السؤال، فإنه لم يسبق له مطلقاً أن فكر فيه. إذن هاك قائمة من الأسئلة الموجهة إليك.

### قائمة مراجعة ٤ عناصر عملية مفهوم الذات

عدد الأمثلة. كم عدد الأمثلة في قاعدة بياناتك؟ (بالقريب) واحد، خمسة، ثلاثون، مائة؟

الموقع. أين تقع أمثلك في فراغك الشخصي؟

متزامن/تتابعي. هل الأمثلة المتاحة لك تأتي متزامنة، أي جميعها في وقت واحد، أم تتابعية، أي واحد تلو الآخر (أم كلاهما)؟

الوسائل الحسية. هل جميع الوسائل الحسية الرئيسية موجودة؟ (بصرية، سمعية، حسية)

الربط. هل يمكنك بسهولة أن تخطو داخل التجربة، وأن ترتبط بها؟

الوسائل الحسية الفرعية. (وهي عناصر أصغر ضمن الجهاز الحسي). وأي عنصر من عناصر الأساليب الفرعية (الحجم، ودرجة اللمعان، والمسافة، وحركة/صورة ثابتة، ونبرة الصوت، وعلو الصوت، إلخ) هو الذي جعلها قوية وجذرية. وواقعية، ومقنعة لك؟

### تدريب ٢.٤ تغيير مفهومك عن ذاتك (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

مرة أخرى أريدك أن تبدأ في الاستكشاف الصامت لتجربتك الخاصة لمدة خمس دقائق تقريباً، توجهك تلك الأسئلة، ثم بعد ذلك تشترك وتناقش مع الآخرين فيما توصلت إليه، ويساعد كل منكم غيره في اكتشاف ما يجب عليه عمله عن طريق مراقبة الإشارات غير اللفظية وطرح أسئلة جيدة.

وبعد أن عرضتم تجاربكم، أود منكم البدء في خوض التجربة مع تغيير عناصر قاعدة بياناتكم، وملاحظة كيفية تأثير ذلك على شعوركم بقاعدة البيانات. أحد الأمور التي يمكنك القيام بها أن تسير تبعاً عبر نقاط قائمة المراجعة السابقة، وتغير كل متغير من المتغيرات التي ذكرتها. جرب إضافة أو طرح الأمثلة من قواعد بياناتك. وأياً كان الرقم الذي لديك، حاول أن تجعله أكبر أو أقل بدرجة واضحة. وإذا كانت قاعدة بياناتك تتابعية، فحاول أن تجعلها متزامنة، والعكس بالعكس. جرب إضافة أو طرح الوسائل الحسية. اكتشف الفروق التي يصنعها الارتباط بالتجربة كما لو كنت هناك، ثم

الانفصال عن طريق الخروج منها ثم مشاهدتها من جديد كما لو كانت صورة ثابتة أو فيلماً تشاهده على التلفزيون. العب بمسألة تغيير الأجهزة الحسية الفرعية التي تستعملها في قاعدة البيانات، لتجعل الصور أو الأصوات أكثر شدة أو أقل شدة، أو تجعلها أقرب أو أبعد، أو أضخم أو أرق، وما إلى ذلك.

وهناك طريقة أخرى للاستكشاف ألا وهي تجربة الطرق التي اتبعها الاثنان الآخران في مجموعتك المكونة من ثلاثة. فإذا كان لديك حوالي خمسة أمثلة كبيرة موزعة أمامك مباشرة، وكان لدى واحد من شريكك الآخرين ثلاثون مثلاً أصغر حجماً عن يساره، فجرب استبدال طريقته. ولا تُجرِ في كل مرة سوى تغيير واحد، حتى يصبح في مقدورك ملاحظة مقدار تأثير كل تغيير في تجربتك. في البداية، يمكنك إضافة خمسة وعشرين مثلاً إلى الخمسة التي لديك أصلاً، ثم مشاهدة الفارق الذي ستصنعه. ثم غيرها من جديد إلى الخمس الأصلية التي بدأت بها. ثم اجعلها أصغر حجماً. ثم غيرها من الجديد إلى الخمس الأصلية، وحركها في اتجاه اليسار. وأخيراً، جرب إجراء كل هذه التغييرات دفعة واحدة، بحيث يمكنك الشعور بنفس الشيء، الذي يشعر به زميلك.

ومع إجرائك للتجربة، فإن الأمر الرئيسي الذي أود منك أن تلاحظه هو كيف يؤثر كل تغيير أجريته في شعورك باليقين أو الثبات تجاه مفهومك عن ذاتك. وفي المثال الذي قدمته، يمكنك مقارنة الفارق بين امتلاك خمسة أمثلة وامتلاك ثلاثين مثلاً. أيهما تشعر أنه أقوى، أو أكثر واقعية، أو حقيقي؟ إن هذا الشعور لهو إشارة طيبة على الثبات أو القوة التي تتمتع بها صفتك. ابدأ بخمس دقائق من الاستعمال الصامت لقائمة المراجعة لنحس تجربتك الخاصة، قبل أن تشترك مع الآخرين في المجموعة الثلاثية في المناقشة والتجريب.

\* \* \* \* \*

والآن أود فحص قائمة المراجعة، واكتشاف ما جربته أنت، بادئاً بعدد من الأمثلة. ماكس: لقد كان لدي عدد صغير نسبياً، ربما ستة أو سبعة، وعندما قمت بزيادة العدد، بدت التجربة أقوى كثيراً، لقد أحببتها! فاتجهت من "نعم: أنا كذلك" إلى "نعم أنا بالفعل كذلك".

سارة: لقد بدأت بعشرات الأمثلة، ثم ضيقت النطاق إلى واحد، ثم بدأت أشعر بالقلق، مثل: "لست متأكدة إن كان هذا صحيحاً. ربما أكونني عمل ذلك، غير أنني لست متأكدة من أنني أستطيع ذلك بالفعل".

عظيم: إنني مسرور حقاً أنك شعرت بذلك. فهناك بعض الناس يستنجون من واقع مثال واحد أن باستطاعتهم القيام بشيء ما في أي مكان، وفي أي زمان، وتحت أية ظروف، وهم واقفون فوق أرجوحة شبكية!



الأمر أشبه برؤية نفسك فوق خشبة مسرح، ثم تلاشى جميع تفاصيل المشهد وباقي المثبتين تماماً بعد ذلك.

سارة: هذا أفضل. والآن زاد لدي الشعور بأن باستطاعتي القيام بذلك في مواقف مختلفة. غير أنه لا يزال أقل في الجودة من امتلاك صور أكثر؛ وأن أرى نفسي بالفعل وأن أقيم به في جميع الأماكن المختلفة.

حقاً. إن مشاهدة نفسك في مجموعة واسعة من المواقف أفضل بكثير من مشاهدة نفسك دون موقف أو بيئة تحيط بك. وهذه واحدة من السبل التي قد يحقق فيها "تغيير قاعدة بياناتك" قدرة أكبر من القدرة التي يتمتع بها نموذج "الحفيف".

ريتش: لقد شاركت في تجربة سارة. وبالفعل أحببت عملية إسقاط الموقف، أي استبعاد جميع المشاهد التفصيلية من الأمثلة. فعندما قسمت بذلك مع عدة أحداث، لم يتبق سوى مشاهدة نفسي جالساً، منحنيّاً للأمام وعيناي مفتوحتان، أراقب، وأنا أشعر بشغف حقيقي بالفعل. وهذا يجعلني أشعر أكثر كثيراً بأن هذه السمة أشبه بالمقدرة المورثة التي أتمتع بها، وليس مجرد رد فعل تجاه شيء ما. "مرحى: هذا الأمر شائق". إنني أنا الذي أحقق التشويق، والأمر صار أقرب كثيراً إلى السمة الشخصية. إن الأمر صار أكثر ثباتاً ورسوخاً بمراحل.

إذن فإن هذا الأسلوب يجعله أقرب إلى أن يكون جزءاً منك، وليس مجرد ظرف. إن إن الظرف قد تلاشى.

ريتش: حقاً. هذا صحيح.

عندما تلغي الظرف المحيط، فإنه يعمل على توسيع نطاق التعميم. ومن المأمول أن تستطيع الخوض في أي ظرف ويكون السلوك مناسباً. والآن، بالطبع، قد يكون هذا الأمر مضللاً بعض الشيء، لأن هناك سمات معينة أكثر نفعاً بمراحل وأكثر ملاءمة بكثير من غيرها في ظروف معينة. ولهذا فإن هذه إحدى المشاكل المحتملة. وهناك أيضاً مشكلة أخرى محتملة مع هذه. فهل يمكنك أن تكلمني قليلاً عن المضمون؟

ريتش: حسناً، إنها أمور كثيرة ومتنوعة؛ العمل على جهاز الكمبيوتر، العزف على آلة موسيقية، الطهي.

هنوا: إن سؤالي لم يكن واضحاً. أعتقد أن هذه الأمور تشمل المضمون داخل أمثلك. ولكن ما اسم الصفة نفسها؟

ريتش: الفضول للمعرفة.

حسناً، هذه سمة جيدة للغاية لتستعين بها في هذا الصدد، حيث إنها في الغالب حالة داخلية. ولكن حتى مع هذا، فإنه ربما غابت عنك البيانات الخاصة بتحديد فضلك بدقة أو جودة الأداء. تحب، هذه الخطب عندما تكون فضولياً ما

منذ ما يربو على عشرين عاماً، كنت وزوجتي "كونيرا" مشاركين في حلقة دراسية مدتها خمسة أيام عن البرمجة اللغوية العصبية. وفي غداء اليوم الأول، قال لنا أحد الرجال إنه سيعود إلى منزله. وكان مقتنعاً تماماً بأنه قد "تعلم كل شيء بالفعل"، ولهذا فإنه سيكون بمثابة مضيفة لوقته أن يبقى! قال لنا أيضاً إنه تعلم قيادة طائرة ذات يوم، وهكذا أدرك أنه يستطيع أن يقود طائرة. وكان يقود طائرة في سعادة ذات يوم عندما أدرك أن السحاب مطبق عليه وأنه لا يستطيع أن يرى الأرض من تحته. وكان قد تعلم ما يسمى "بقواعد الطيران البصرية"، لكنه لم يكن يعلم كيفية استخدام الأدوات في الهبوط مخترقاً طبقات السحاب. وأخذ يتحدث مع برح المراقبة لفترة من الوقت واضطرب كلاهما بعض الشيء، وعندما ظهرت ثغرة صغيرة وسط السحب فتمكن من الهبوط وحط بطائرته على الأرض.

لقد كان هذا مثلاً على موقف الثقة المفرطة، مع انخفاض الكفاءة، والذي سبق وأن تحدثت عنه، وهو نتيجة ضيعية لتكوين صورة ضخمة وبراقة وموجزة عن نفسك. بدون توفر الكثير من تجارب قاعدة البيانات الفعلية التي توازن تلك الصورة. إن هؤلاء الناس يميلون إلى "الانفصال عن باقي القطيع" إن عاجلاً أو آجلاً؛ ولسوء الحظ أنهم كثيراً ما يأخذون الآخرين معهم. وهناك قول مأثور في عالم الطيران نصه: "هناك طيارون قدامى، وهناك طيارون يتسمون بالجرأة، ولكن لا يوجد طيارون قدامى يتسمون بالجرأة".

والآن يا "سارة"، ماذا يحدث إذا قسمت بزيادة عدد الأمثلة إلى مائة أو مائة وعشرين مثلاً؟ بالنسبة، إذا أردت أنت، أو أي شخص آخر، يوماً التوقف عن التفاعل معي في أي وقت، فكل ما عليك أن تصنع علامة x، وسوف أختفي في لمح البصر، ولن أضايقك بعد ذلك. وبهذا أستطيع أن أطرح عليك أسئلة وألهو معك دون أية غضاضة، حيث إنني مستريح لعرفتي بأن لديك تصريحاً تاماً بالتوقف في أي وقت.

سارة: إن زيادة العدد يجعله يبدو لي أكثر ثباتاً ورسوخاً. وعندما قلت العدد إلى واحد فقط، لم أستطع أن أرى سوى أنني أقوم بالعمل في ظرف واحد فقط، لهذا قلت لنفسي: "حسناً، ربما أمكنني القيام به في هذا الموقف، ولكن ليس بالضرورة في أي موقف آخر".

نعم. هذا هو السبب وراء أننا دوماً في نموذج "الحفيف" نطلب من الشخص أن يشاهد صورة لنفسه بدون أي ظرف، بحيث يكون التغيير في مفهومه عن ذاته معماً على أوسع نطاق ممكن. كما أننا نطلب أيضاً من الشخص أن يشاهد نفسه وهو لا يقوم بأي سلوك محدد، لأن هذا من شأنه أن يحدده في سلوك واحد معين هو ذلك السلوك الذي تصوره في مخيلته. عندما تشاهدين نفسك بتحلية سمات معينة؛ ولكن بدون تقييدها بظرف أو سلوك محدد، فإن هذا من شأنه أن يجعل الأمر أكثر إبداعاً بمراحل. والآن، يا "سارة"، حاولي من جديد تخيل صورة واحدة فقط، ثم جربي بعد ذلك إلغاء الظرف

السمات الدائمة لهذا الفضول، وما السلوكيات التي تمثل جزءاً منه، وليس مجرد الشعور بالفضول؟

ريتش: لازلت أرى الصور اللامعة، وأسمع التسجيل الصوتي، ولازالت تلك المشاعر الإيجابية تتقابني والتي تجعلني شبه مشدود للأمام.

نعم. ولكن كل هذه الأمور داخلية، هل هذا صحيح؟

ريتش: حسناً، لقد كنت تلك هي الفكرة المحورية: إنها مسألة حالة الفضول التي أنا عليها. فهناك أشياء متشابهة تجمع بين كل تلك الأمثلة المختلفة.

نعم، وهذه الحالة من الفضول تظهر أيضاً في السلوكيات الخارجية، مثل الانحناء للأمام والنظر باهتمام. وما إلى ذلك.

ريتش: حسناً، هذا لا يمثل مشكلة لي، فإنه يمكنني انظر إلى "مايك" الذي يقف هناك وأشعر بالفضول. فالأمر أقرب إلى الشعور الداخلي، فهناك نوع من الانفصال عن الواقع بصورة ما. وهذا ليس السبب الذي أتبعه عادة في القيام بذلك، غير أنني كنت أستمتع بالتجربة. إنني أود إجراء التجربة مصحوبة بالطرف لأن هذا يجعلها أكثر اكتمالاً. إن هذا يجعل الأمر أقرب إلى "هذا هو أنا، وهناك واقع هناك، ونحن نتفاعل معاً".

نعم: إنه لأمر لطيف أن نحافظ على هذه الرابطة. والآن دعونا نرجع إلى عدد من الأمثلة. وعادة ما تكون زيادة عدد الأمثلة كفيلاً بجعل التجربة أقوى، والإقلال من العدد يجعلها أوهن. وهذا أمر منطقي. أليس كذلك؟ إذا كان لديك الكثير والكثير من الأمثلة على تمتعك بسمة محددة في الكثير من مواقف المتنوعة التي تؤدي فيها أموراً متنوعة، يمكنك أن تشعر بمزيد من الأمان في وجودك الفعلي بهذه الطريقة مقارنة بما لو أنك لم تحظ سوى بمثال واحد أو بضعة أمثلة قليلة.

غير أن هناك بعض الاستثناءات الواضحة من هذا. وعندما تفحص تلك الاستثناءات عن قرب، فإنها ستبدو منطقية أيضاً، لأن زيادة العدد قد تؤثر في باقي العناصر الأخرى المهمة. هل هناك أي شخص اكتشف أن إضافة الأمثلة قد جعلت شعوره بهذه السمة أضعف من ذي قبل بدلاً من أن تجعله أقوى؟

آل: عندما أضفت المزيد من الأمثلة، صارت هائلة إلى حد يصعب التعامل معه كما في عروض الوسائط المتعددة. لكنني بعد ذلك أبطأت من سرعة الإيقاع وسار الأمر على ما يرام.

عظيم. لقد كنت قادراً على إجراء تعديل جعل الأمر منيحاً.

سو: لقد كان عندي خمسة أمثلة. وعندما أضفت أمثلة أكثر، صارت التجربة أضعف.

هل يمكنك أن تحكي لي كيف تسببت عملية إضافة المزيد من الأمثلة في جعلها أضعف.

سو: لقد صارت الألوان أكثر عتامة مع ازدياد عدد الأمثلة. وكُن هذه الألوان تسربت من الصور.

هل كانت أمثلك متزامنة؟ هل ترينها دفعة واحدة؟

سو: نعم، البعض منها أبعد من غيره والبعض أقرب إليّ. ولكنها جميعاً ظهرت في توقيت واحد. وعندئذ أضفت المزيد من الأمثلة، صارت جميعها أكثر شحوباً وأهدأ.

حسناً. عندما عرضت الصور عرضاً متزامناً، وقبت بإضافة بعض الصور، ربما كان من الواجب جعل الصور أصغر حجماً.

سو: نعم، لقد حدث ذلك.

وعندما صارت الصور أصغر حجماً، صارت مشاهدتها أصعب، وهذا خفض من حجم استجابتك. كما أنك قلت إنها صارت أهدأ. لهذا فإنها عندما صارت أصغر حجماً أتصور أيضاً أن الأصوات خفت أو تلاشت. فجربتي أن تجعلها تعرض عليك أكبر حجماً.

سو: عندما لن أتمكن من رؤيتها جميعاً. فلقد بدأت تكبير في الحجم بالفعل، وأستطيع أن أنظر حولي وأن أراها. (تبدو مسرورة).

وما فائدة ذلك؟

سو: (وقد بدا عليها النشاط) آه، أستطيع الوثب حلاً نحوها مباشرة كلما أردت. هذا عظيم حقاً!

وما ذاك الذي جعله عظيمًا؟

سو: حسناً، بعدها تملكني جميع المشاعر المصاحبة لوجودي هناك، وأستطيع أيضاً الاستماع للأصوات. إن الأمر أكثر اكتمالاً على هذا النحو.

نعم، إن القدرة على الدخول في المثال والارتباط به شيء مهم بحق، لأن الارتباط يسمح لك باستعادة الأصوات والمشاعر الخاصة بتلك التجربة. هذا يحقق اكتمال وشراء التجربة وهو أمر لا يتوفر في حانة الصورة المنفصلة.

أريد منكم جميعاً أن تجربوا شيئاً ما. بعضكم ظهرت له صور يمكنكم بسهولة الدخول فيها، في حين أن البعض منكم ربما ظهرت له صور أكثر ابتعاداً وانفصالاً عنه. وأود من هؤلاء الذين ارتبطوا بالفعل بصورهم أن يخرجوا من الصور، بحيث يظنون منفصلين عنها مؤقتاً. وأود من أولئك الذين لم يرتبطوا بصورة طبيعية بصورهم أن ينتقوا صورة واحدة، وأن يجعلوها كبيرة بقدر كافٍ حتى يمكنهم الدخول فيها، بحيث

يعودون من جديد إلى داخلها، وأود منكم جميعاً أن نتشاروا تجربة الصورة المنفصلة بتجربة التواجد داخل نفس الصورة...\*

أيها تمنح المزيد من الشعور بالثبات أو الواقعية؟

ديفيد: عندما أخرج من الصورة، يصبح الأمر أشبه بمشاهدة فيلم رأيته من قبل، وأعرف أحداثه مسبقاً. ولكنني عندما أكون بداخله، يصبح الأمر أشبه بالتواجد واقعياً فوق خشبة المسرح بشخصي ولحمي، وتصبح جميع أنواع المجهول ممكنة الحدوث. هذه ملحوظة شائعة؛ ولكنها ليست بالضبط ما سألت عنه. أي تلك الأمور يمنحك أكثر من غيره الشعور بالثبات والواقعية؟

ديفيد: آه، التجربة "الحية على خشبة المسرح". لأن هذه هي الحياة حقاً. فأنت لا تعلم مطلقاً في واقع الأمر ما سيحدث فيما بعد.

نعم. عندما تخطو داخل صورة ما، يكون الأمر شبيهاً بالعودة لنفس الموقف من جديد، ولهذا بالطبع يصبح أكثر واقعية. وأود الاستعانة ببعض الملصقات السياحية كمثال على أهمية الارتباط إن هذه الصور العظيمة للأدغال الاستوائية لا تشتمل على ظنين البعوض، أو الشعور بانيل نتيجة ارتداء قميص امتلأ بالعرق الغزير. إذا كنت قادراً بالفعل على أن تخطو داخل الملصق والاستماع إلى الأصوات والإحساس بالشاعر المصاحبة لتلك الصورة، فإن باستطاعتك بالفعل خوض تجربة التواجد هناك، وربما قررت أن تكون إجارتك في مكان آخر!

دان: إنني أفكر في العكس. ففي بعض الأحيان كنت أتحدث مع امرأة على الهاتف وكان صوتها دافئاً، ورائعاً، وتخيلت مدى الجمال الذي يمكن أن تكون عليه هذه المرأة. وبعد ذلك عندما التقيت بها، لم تبدُ جميلة على الإطلاق!

وأعتقد أن أغلب الرجال يجب عليهم التركيز على نبرة الصوت، إذا كانوا يبحثون عن شريكة حياة. فنبرة الصوت عادة ما تشير إلى شخصية المرء أكثر مما تشير هيئته، وفي إطار علاقة ما، أعتقد أنهم قد يقضون وقتاً أطول في الاستماع إلى امرأة أكثر مما سينظرون إليها.

سو: هل هناك فارق بين ارتباط التعبير الموجز وعدمه؟

ليس على قدر علوي. إذا كان التعبير مرتبطاً، فإنه قد يستغرق فترة أطول قليلاً حتى تشعر به، غير أن هذا أيضاً يجعل التجربة أكثر اكتساباً وثراءً.

والآن يا سو. أعودك إلى التجريب قليلاً. إننا نود المحافظة على قدرتك على الدخول في الصورة، لأن هذا أمر بالغ الأهمية. غير أن هناك أيضاً ميزة تكمن في رؤية عدد هائل من الأمثلة معاً دفعة واحدة، بحيث يمكنك رؤية كل تلك المرات التي تمتعت

فيها بتلك السمة في مختلف المواقف، وأداء مختلف الأعمال مع أناس مختلفين؛ إلخ. إن عدد الأمثلة الكبير يعطيك إحساساً بالثبات واليقين، وقد يجعلك في حالة مزاجية "رائعة!".

سو: نعم، أفهم ذلك.

غير أنه عندما تفكرين عدداً هائلاً من الأمثلة المترامنة، فإن كل صورة على حدة يجب أن تصبح أصغر حجماً بكثير، لهذا فإنه سيكون أكثر صعوبة عليك أن تری ما بداخل الصور، والتي عادة ما تصير أكثر عتامة وألوانها أقل وضوحاً، إلخ. وأريد منك أن تفكري في كيفية تمتعك بزوايا كل من العدد الهائل من الأمثلة، والعدد الأصغر من الصور الأكبر حجماً والأكثر وضوحاً في ألوانها.

دهيني أعرض عليك شيئاً يفعله كثيرون، ولننظر إن كان سينجح معك أم لا. كثير من الناس يملكون آلية تلقائية بسيطة تجعلهم يرون ما يلي: عندما تركز انتباهك على مثال واحد، فإن الصورة سرعان ما تصبح هائلة الحجم وزاخرة بالألوان؛ وهكذا يمكنك بسهولة دخولها والارتباط بالشاعر والاستماع إلى الأصوات التي بداخل تلك التجربة. جربي ذلك...

سو: هذا الأمر يفلح معي. فعندما أراها كلها دفعة واحدة، فإنني لا أستطيع حقاً رؤية ما في كل صورة. إنني فقط أعلم تقريباً ما هنالك. ثم أقرب أكثر من إحداها؛ فتصبح كبيرة الحجم. وبعد أن كانت بطيئة إلى حد ما في بادئ الأمر؛ فإنها تسرع شيئاً فشيئاً، ولدي شعور بأنه مع قليل من التمرين سوف تكون بنفس سرعة ما كنت أقوم به من قبل.

عادة عندما تقوم بشيء جديد، يكون بطيئاً بعض الشيء في البداية. لأنه غير مألوف لك. غير أنه لو كان تغييراً مفيداً، فإنه عادة ما يسرع الخصى على الفور مع قيامك به عدداً أكثر من المرات؛ ثم يصبح أمراً تصنعه تلقائياً ودون وعي مثل الذي كنت تفعله فيما مضى.

والمبدأ هنا أن تتناول أي بيان موجود فعلاً، ثم تسأل: "كيف يمكنني الإضافة إليه، دون أن أحذف منه أي شيء نافع؟". فمن المهم أن تكون قادراً على الارتباط بمثال ما. وهكذا صار السؤال: "كيف يمكننا المحافظة على هذا الجانب مما كنت تصنعه بالفعل، في الوقت الذي تضيف فيه عدداً أكبر من الأمثلة؟".

جورج: لقد جربت القيام بما اقترحت علي سو أن تقوم به. لكنه لم ينجح معي. ولدي عدد قليل من الصور الكبيرة، لهذا يمكنني رؤية كافة التفاصيل. ويمكنني أن أتفهم الميزة من وراء رؤية عدد كبير من الصور، لكنني أفضل حقيقة أن يكون لدي عدد قليل من الصور الكبيرة. وعندما حاولت التقريب بعدسة الزوم على صورة واحدة في كل مرة، هزت مشاعري بعنف، وكان ذلك أمراً مزعجاً لي.

إذن أنت تستجيب للحجم والتفاصيل. فماذا لو جاءك الصور متتابعة. واحدة تلو الأخرى، وكل منها كبيرة الحجم وواضحة التفاصيل.

جورج: لن ينجح هذا الأمر معي. فإنا أود أن أقضي وقتاً أطول مع كل صورة وأن أتذوقها وأستمتع بها. أظن أنني عندما أكثر من تغيير الصور، فإن هذا هو ما يهز مشاعري، لأنه تتناوبني مع كل واحدة منها مشاعر مختلفة.

حسناً. جرب هذا. أمامك صورة كبيرة واحدة وواضحة التفاصيل، ويمكنك أن تحصل على كل ما تحتاجه من وقت للتذوقها وتستمع بها. (يبتسم جورج). وبينما تعيش تلك التجربة معايشة كاملة، يمكنك أيضاً رؤية حواف باقي الأمثلة جميعاً، وهو نوع من اختلاس النظر إلى ما وراء تلك الصورة. وكُن هناك كومة من أوراق اللعب وزعت على المنضدة، وهكذا يمكنك أن تعرف أن باقي الصور الأخرى موجودة كذلك، ومنتظرة دورها لكي تستمتع بها...

جورج: نعم، هذا أفضل كثيراً.

ستان: بالنسبة لي كان هناك مقدار أمثل من التفاصيل.

ما الذي حدث للتفاصيل الدقيقة الكثيرة جداً؟

ستان: كنت سأشعر بأني دخلت في دوامة وتبدأ عندي حالة شلل ذهني لأنني لا أستطيع استيعابها كلها.

هل يشعر شخص آخر منكم بهذا؟

دان: لقد أضفت تفاصيل جمّة، لكن هذا لم يمثل لي أية مشكلة.

حسناً: ما الذي فعلته حتى لم تعد هذه مشكلة؟ فربما أمكننا أن نكتشف ما فعلته ومن ثم نلقته لـ "ستان".

دان: حسناً، لقد عايشت كل تلك التجارب، ولم أتمكن من القيام بها جميعاً في وقت واحد. لكنني لو حدثت في أي واحدة منها دون الأخريات، فإن هذا يصبح أشبه بتواجدي داخلها.

إذن انتباهك ينتقل إلى واحد من تلك التجارب أو إلى جانب من جوانب إحداها.

ستان: حسناً، هذه طريقة أخرى لاستبعاد بعض التفاصيل. إنك تركز انتباهك على جزء منها.

هذا صحيح. هل تحاول منح انتباهك إلى جميع التفاصيل في جميع الأمثلة المختلفة دفعة واحدة؟ إنك لن تستطيع معالجتها جميعاً مرة واحدة. وإنما إذا كان بكل واحد منها قدر كبير من التفاصيل، فإنها حينئذ تكون متاحة لك متى ركزت عليها.

ستان: مؤكد. هذا سهل. أستطيع القيام بذلك.

أليس: إن تجربتي تشبه العدسة الكبيرة. إنني أسمح أرضية تلك الصور التي أود النظر إليها، والصورة التي أنظر إليها في هذه اللحظة تصير كبيرة وتفصيلها واضحة.

وهذه وسيلة أخرى عظيمة للقيام بالأمر. والأساس هنا أن تكون متمتعاً بالمرونة، وبأسلوب ما يساعدك على الانتقال من رؤية مجموعة كبيرة من الأمثلة إلى التركيز على مثال واحد فقط بصورة أو بأخرى. بحيث يمكنك رؤية جميع التفاصيل الموجودة به. أو بجزء منه.

وأغلب تلك الهياكل كانت ضمن نطاق الجهاز البصري أساساً، وهو أمر ليس بمستغرب لأننا نعيش في حضارة تعتمد كثيراً على البصر. والجهاز البصري مفيد أيضاً بشكل خاص في عرض مجموعة هائلة للغاية من المعلومات بشكل متزامن. لهذا فإنه يعد اختياراً طيباً للغاية عندما تكون راغباً في المرور على كمية كبيرة من المعلومات في سرعة خارقة. وعندما تتحول الصورة إلى فيلم، فإنها قد تعرض المعلومات بصورة تتابعية أيضاً.

ويمكنك عرض عدة أصوات متزامنة في جهازك السمعي، غير أنها عادة ما تفتزج معاً أكثر، ما لم يكن لديك أذن موسيقية مدربة على التمييز بينها. ومن الممكن تجربة عدد محدود من التجارب السمعية معاً في آن واحد، ولكن معظم أولئك المعتادين على الاعتماد على حاسة البصر ليسوا معتادين كثيراً على هذا. وأغلب المعلومات التي ترد إلى الجهاز السمعي تكون أقرب كثيراً إلى كونها تتابعية، لهذا فإنها تستغرق وقتاً أطول كثيراً في مسحها سمياً من خلال مجموعة من التجارب المتنوعة. والتجارب الحسية تأتي أيضاً في الغالب متتابعة. لهذا فإنك تخوضها الواحدة تلو الأخرى.

إن ترجمة إحدى التجارب من حاسة إلى أخرى تعد مهارة مفيدة للغاية، لأنه حينئذ يمكنك بسهولة تعديل المبدأ من أجل شخص لا يستطيع القيام بالتخيل البصري جيداً، أو لن يكون استخدام الحاسة السمعية أو الاستشعار أكثر إنحاحاً بالنسبة له. مثال لذلك، أنه يمكنك القيام بنفس الشيء الذي فعله جورج بحاستي السمع والاستشعار لديه. إن الصورة الضخمة التي تضم حواف الصور الأخرى خلفها يمكن التعبير عنها بحاسة السمع في شكل صوت واحد منفرد، مع وجود خلفية كورالية من الأصوات الناعمة التي تمثل جميع الأمثلة الأخرى. وعند استعمال حاسة الاستشعار يكون الوصف أصعب قليلاً، لأننا لا نملك معجماً جيداً ليفسر لنا المفردات. غير أنه من الممكن كذلك أن يجتاحك شعور بأنك تمارس بالفعل سمة ما في موقف معين، في الوقت الذي تستخدم فيه أجزاء أخرى من جسدك في استشعار إحساس أقل بمدى استمتاعك بالتحلي بتلك الصفة في مختلف المواقف الأخرى.

مولي: إن لدي قاعدة بيانات تتابعية للصور الموجودة في موقع واحد. كل صورة استمرت لفترة من الوقت، ثم تغيرت بعد ذلك، لقد كانت مشاعري تنقفز إلى الموقف التالي. فهي في واقع الأمر لم تندمج في وحدة واحدة إلا بعد أن قمت بإسراع إيقاف تتابع

الصور الذهنية بعدها جاءت جميعها معاً، وانتابني شعور بها جميعاً دفعة واحدة ولم تجئ الواحدة تلو الأخرى.

توم: لقد بدأت بشعور، أكن له إعزازاً خاصاً. وانتهيت تدريجياً إلى فهم مؤداه أن ثمة صورة با من خلفي، غير أنني لا أراها. إن هذه الصورة تغمرني في ذلك الشعور بالقوة، لكنني لا أرى الصورة ذاتها. ولا أعرف إن كانت تتابعية أم متزامنة. غير أن الشعور الذي يأتيني مهم للغاية.

لا بأس. إنني أدعوك إلى بعض التجريب في هذا الأمر. إن الشاعر مهمة، غير أنك دائماً ما تفقد البيانات عندما تركز على المشاعر. إن المشاعر العاطفية مفيدة بوجه خاص في تلخيص الكثير من البيانات. وجمع الأشياء معاً. غير أنها أقل فعالية بكثير عند عرض تفاصيل محددة، ولما كانت الصورة تقع من خلفك، فإنه باستطاعتك دائماً الالتفت والنظر إليها لكي تكتشف كيفية التعبير عنها بصرياً. أو يمكنك خوض التجربة بتحريكها أمامك من مكان لآخر، إلى حيث يمكنك مشاهدتها بطريقة أفضل -ربما لا يكون ذلك المكان أمامك مباشرة بحيث تعترض طريقك- ولكن إلى أحد الجوانب، أو حيثما تتمكن من مشاهدتها بشكل أكثر وضوحاً.

لقد أوضحت أيضاً كيف تخوض التجربة بتغيير بعض العناصر الأخرى المذكورة بالقائمة. لهذا أود أن ألخص لك بعض الأمور. حوالي ثلث الناس لديهم قواعد بيانات متزامنة، وحوالي الثلث لديهم قواعد بيانات تتابعية، وحوالي الثلث يجمعون بين الاثنين. إن الترتيب المتزامن للصور الذهنية ييسر عليك عرض عدد كبير من الأمثلة التي لديك، وهو أمر غاية في القوة. أما العرض المتتابع للصور فيسمح بتوارد معلومات أكثر تحديداً وتفصيلاً، كما ييسر كذلك عليك أن تخطو إلى داخل الصورة بل والحصول على المزيد من المعلومات، وهذا أيضاً أمر غاية في القوة. ويمكن الجمع بين هذين الأمرين للحصول على مزايا كليهما، مثلاً فعلت مع "سو" و"جورج".

إننا جنياً نستعين بالحواس الفرعية مثل تحديد الموقع والحجم واللون ودرجة السمعان، وما إلى ذلك في "إلقاء الضوء" بكل ما تعنيه الكلمة على ما هو مهم بالنسبة لنا. وعادة ما تبدو لنا الذكريات كبيرة الحجم واللونة والثريبة منا أقوى وأكثر واقعية وأهمية. فإذا لم تكن معتاداً على هذه الظاهرة. فجرب الإنقاص من شدة حواسك الفرعية، وجمع الصور أصغر حجماً وأكثر غمامة، وأبعد عنك مسافة، إلخ. وسوف تشعر في المعتاد بأنك أكثر تردداً في مدى صحة هذه السمة وانطباقها عليك من عدمه، وهو نفس ما شعرت به سو عندما صارت صورها أصغر حجماً وأهدأ صوتاً.

نوريس: لدي مثال واضح على ذلك، فلدي أربع أو خمس صور، ارتفاعها حوالي قدم واحدة، وتبعد عني بمقدار ٣٠ قدماً، وإلى اليمين مني قليلاً، وكلما اقتربت منها أشعر بأنني أكثر ارتباطاً، وعندما أكون داخلها، أشعر بالشعيرية. بل إن عيني تكاد تدمع. وعندما جربت أن أشاهدها على الجانب الأيسر، لم أشعر ببثل هذا الارتباط. لقد

جريت كذلك أن أجعل ارتفاع الصور ثلاث أقدام (٩٠ سم)، وهذا جعلني أشعر بأنني أكثر ارتباطاً بها حتى عندما ظلت على بعد ٦ أمتار مني.

سام: لقد بدأت بصور متتابعة، لكنني الآن أملك ألوم صور متزامنة مثل الذي لدى سو، دون أن أقصد إجراء هذا التغيير، وإنني لأتعجب من ذلك.

هذا يحدث كثيراً. فبينما نجرب تغيير تلك العناصر، ونتناقش حول مزايا الترتيبات المختلفة، يكون عقلك اللاواعي منتبهاً أيضاً. وإذا اعتقد هذا العقل اللاواعي أن الفكرة مستحسنة، فإنه أحياناً يبضي قدماً ويغير ما تقوم به على الفور، وهذا من بين الأسباب التي جعلتني لا أرغب في الإكثار من توجيهك في البداية، وذلك حتى يمكنك أن تكتشف ما كان عليك أن تبدأ به من الأصل من تلقاء نفسك بدلاً من أن تتأثر بما سأمليه عليك.

ميليسا: كانت أمامي صور ثابتة، وكان أمام الاثنين الآخرين في مجموعتي أفلام متحركة. ومما قلته أنت، يبدو لي أن الأفلام ربما كانت أفضل من الصور الثابتة.

حسناً، لا أريدك أن تعتمد علي ما قلته عن ذلك وتعتبره أمراً مسلماً به. كما أنني لا أريدك أن تحولي تحديده ذهنياً. فقط جربه في تجربة خاصة بك. انتقي واحدة من تلك الصور الثابتة، وحواليها إلى فيلم متحرك، ثم عودي مرة أخرى إلى الصورة الثابتة. وقارني بين تجربتك مع الاثنين. أيهما منحك شعوراً أقوى من الأخرى بأن تلك السمة تنطبق عليك حقاً؟

ميليسا: تلك التي بها حركة. إن الصورة كذلك تصبح أكثر لعدناً عندما تتحول إلى فيلم متحرك.

مؤكد. فالفيلم أساساً عبارة عن مسلسل طويل من مختلف الصور الثابتة، ولهذا فإنه يحوي قدرًا أكبر كثيراً من المعلومات. وقد تحدثنا بالفعل عن أهمية كون المرء قادراً على الدخول في أي مثال بهدف التقاط الأصوات والإحساس بمشاعر الموقف، وهكذا يصبح لديك أكبر كم ممكن من المعلومات.

أريد منكم جميعاً بعد ذلك أن تجربوا إجراء التغيير على موقع قاعدة بياناتكم داخل فراغكم الشخصي، دون أن تغيروا من أي شيء آخر، بالطريقة التي ذكرتها نوريس. اتركوا قاعدة البيانات ذاتها كما هي، ولكن انظروا إليها وهي في موقع مختلف داخل فراغكم الشخصي. فإذا كانت مرتفعة، فحركوها إلى مستوى أدنى، وإذا كانت تقع إلى اليمين، فحركوها جهة اليسار. وإذا كانت قريبة، فحركوها بعيداً، إلخ، حتى تجربوا شعورك تجاهها في المواقع الجديدة...

موني: لم يعجبني ذلك. فأعدتها إلى موضعها الأصلي على الفور.

إن الموقع حاسة فرعية لها أهمية خاصة، لأنها تنطبق على جميع الحواس الكبرى لثلاث. وسواء كنت منتبهاً إلى الصورة البصرية أو إلى الصوت أو إلى الإحساس باللمس،

فإنها جنيحاً سوف تحدث في موقع ما. والموقع أيضاً أحد السبل التي يمكننا من خلالها إجراء التكاثر بين التجارب، وهي الوظيفة الأساسية للمخ. ولتفكر مثلاً في مدى الغرابة التي ستجدها عندما تسمع صوتاً آتياً من موقع لا يوجد به أي شخص أو أي مصدر آخر للأصوات تراه ببصرك، أو أن ترى شخصاً ما بالقرب منك، ولكنك عندما تصل إلى مكان يمكنك فيه بلاسته، تشعر باختفائه، لا يوجد شيء! الموقع إذن واحد من السبل الرئيسية التي يقوم المخ من خلالها بإجراء تكامل بين المعلومات الواردة من مختلف الحواس ليجمعها في كل واحد متماسك.

المفهوم العام الشامل هذا أنه كلما حصلت على المزيد من المعلومات لتضمها إلى قاعدة بياناتك، زادت قوة مفهومك عن ذلك. والمهمة تتمثل في القدرة على العثور على سبيل يمكن من خلاله لكل العناصر المختلفة التي تمدك بالمعلومات أن يدعم كل منها الآخر في تقوية مفهومك عن ذلك. وعندما تعود إلى مجموعتك الثلاثية مرة أخرى بعد بضع دقائق، أود منك أن تعيد التجربة بالطرق التي شرحتها لك، وذلك بهدف العثور على السبل التي تضيف المزيد من القوة لمفهومك عن ذلك.

### الحساسية تجاه التقييم

ولكن قبل أن تقوموا بذلك أريد منكم أن تفكروا في سؤال مختلف تماماً: "كيف ستؤثر العناصر التي استكشفتها لتونا في حساسيتكم تجاه التقييم عندما يحدث شيء ما لا يتفق مع هذا الجانب من مفهومكم عن ذاتكم؟".

وللإجابة عن هذا السؤال ينبغي عليك أن توسع من مجال تفكيرك بحيث لا يشتمل فحسب على مفهومك عن ذاتك باعتباره دليلاً لسلوكك، وإنما يشتمل أيضاً سلوكك الفعلي في سياق أكبر، والحقيقة القابلة بأننا جميعاً ننزلق أحياناً فنرتكب أخطاء. ومهما كان مقدار طبيعتك، سوف تأتي أحياناً تعتقد فيها الآخرون أنك لست شخصاً طيباً. وعندما يحدث ذلك، أريد منك أن تلاحظ هذه الفجوة، حتى يمكنك حينئذ الاستجابة إليها.

وعندما تجد نفسك وأنت تتصرف على نحو ليس ذلك الذي عهدته في نفسك، فقد لا تكون مسروراً تماماً، وقد تقرر أن اعتقادك عن ذاتك لم يكن دقيقاً. على سبيل المثال، أنت منحت قيمة كبيرة لصفة الشجاعة، غير أنك لم تعتقد أنك شجاع، ثم اكتشفت بعد ذلك أنك تصنع شيئاً يظهر صفة الشجاعة بصورة واضحة.

والاحتمال الآخر أن يكون مفهومك عن ذاتك متفقاً من الأصل مع قيمك. حينئذ عندما تجد نفسك وأنت تتصرف على هذا النحو الذي لا يتفق مع أفكارك عن نفسك، فسوف تجد دافعاً قوياً لتغيير سلوكك بحيث تعيد تقويمه ليتفق مع قيمك.

حكى لي أحد زملائي، وهو "روبرت ماكدونالد"، مثلاً صارخاً على هذا الأمر. فلقد كانت واحدة من أقوى القيم عند "روبرت" ألا يسبب الأذى لأي شيء، أو أي

شخص لا حول له ولا قوة، وهكذا كانت تلك السمة تحتل جزءاً رئيسياً من شخصيته. وكان روبرت يدخن بشراهة منذ سنوات طويلة، وبالطبع كان قد قرأ وسمع جميع المعلومات عن مدى الضرر الذي يسببه التدخين للرتنين.

وعند مرحلة معينة قرر أن يكتشف كيفية استجابة رتتيه للتدخين، ولهذا أغمض عينيه وتخيل أنه صار صغير الحجم بحيث يمكنه التجول داخل رتتيه. وعندما سأل رتتيه كيف يكون رد فعلهما تجاه الدخان الذي يشربه وكيف يتعاملان معه، كان ردهما: "إننا لا حول لنا ولا قوة، فنحن مجبرتان على تناول أية سموم ترسلها إلينا". وفجأة اعتبر روبرت أن رتتيه بمثابة طفلتين رضيعتين لا حول لهما ولا قوة وأدرك أن تدخينه كان بمثابة حرق لجانب رئيسي من قيمه ومفهومه عن ذاته. وأحس بالندم الشديد على هذا حتى أنه ظل يبكي وينتحب نحيباً شديداً ولفترة طويلة، معتذراً لرتتيه عن إيذاهما. وبعدها لم يعد للتدخين مطلقاً ولم يعان مطلقاً من أية أعراض ولم يصادف أية صعوبة في الإقلاع عن التدخين. وهذا مثال على كل من تلقي التقييم والاستجابة له، كما أنه مثال أيضاً على مدى قوة تأثير مفهوم الذات على السلوك.

لقد ظل روبرت يدخن السجائر لسنوات عديدة قبل أن يدرك تلك الفجوة المبهلة بين سلوكه ومفهومه عن ذاته. عندما تتلقى تقييماً يفيد بأن سلوكك مختلف عن مفهومك الذي تعرفه عن ذاتك، فإن هذه الفجوة تحفزك بقوة على تغيير إما مفهومك عن ذاتك وإما سلوكك بحيث يصبح الاثنان أكثر تطابقاً مع بعضهما البعض. وهذا المثال يلقي الضوء على مسألة أود منك أن تفكر فيها الآن، وكذلك عليك أن تظل متذكراً إياها طوال ما سيبقي من هذه العملية الاستكشافية. ما عناصر مفهوم الذات التي تضمن أن يكون المرء حساساً تجاه التقييم، وأن يلاحظ هذا النوع من الفجوات بأسرع ما يمكن؟

ولبدء هذه العملية، أود منك العودة إلى عناصر قائمة المراجعة التي استعرضناها منذ قليل، وأن تفكر في كل واحد منها حسب دوره. وقد اكتشفنا أنه كلما زاد عدد الأمثلة زادت قوة مفهوم الذات. فهل المزيد من الأمثلة تجعل هناك احتمالاً لأن يكون المرء حساساً تجاه التقييم التصحيحي؟

بن: حسناً، أرى أنه مع المزيد من الأمثلة سوف يزداد احتمال ملاحظتك إن كان سلوكك يتوافق مع مفهومك عن ذاتك أو لا، لأنه ساعثها سيكون لديك معلومات داخلية أكثر كي تقارنها بما يحدث في الخارج.

نعم بالضبط. في بعض الأحيان قد يكون من المفيد أن نستعين بالحالات المتطرفة في التفكير في تلك الأمور. ولنفرض مثلاً أنني قلت لك إنني أعتقد أنك شخص "محلِب" للغاية، لكنك لست لديك أدنى فكرة عما تعنيه هذه الكلمة غير المعجمية، لأنك لا تفك أية أمثلة عن معنى أن يكون المرء "محلِباً". ولن تجد من سبيل على الإطلاق لمعرفة متى يكون سلوكك محلِباً ومتى لا يكون. ثم إذا أقدمت لك مثلاً واحداً، فإن هذا سوف يعطيك معنى الكلمة، لكنه سيكون معنى تقريبياً محدوداً للغاية، لأنك لا تملك معلومات عن الأحداث الأخرى التي تعد مثلاً على "المحلِبة".

وإذا كان عندك الكثير من الأمثلة عن الطيبة، في ظروف عديدة ومتباينة، مع أناس من مختلف الأعمار ويتنمون لمستويات علمية وثقافات متنوعة، أو طبيبتك تجاه ذاتك، أو طبيبتك تجاه الحيوانات، وربما حتى طبيبتك تجاه أشياء غير حية كسيارتك مثلاً، فإن هذا من شأنه أن يزودك بمعنى شديد القراء والتفصيل لكنمة "الطيبة". كل تلك الأمثلة يمكن مقارنتها بالأحداث الفعلية حتى ترى إن كانت تتطابق معها أم لا. تلك الأمثلة تقدم لك الأساس لإجراء مسح شامل في اللاوعي بحثاً عن الطيبة، ونسوف تلاحظ هذه السمة من حولك كلما حدثت. وعندما يتطابق سلوكك، يصبح هذا مثلاً إضافياً يمكنك إضافته إلى قاعدة بياناتك. أما عندما لا يتطابق، فإنه ينبهك إلى وجود فجوة.

أقربنا لديه مفهوم عن ذاته يقع في مكان متوسط بين هذين النقيضين. فلدينا عدد محدد من الأمثلة التي يمكننا استعمالها في القارنة بسلوكنا، غير أنه في استطاعتنا دوماً أن نحوز المزيد، ولا يمكننا على الإطلاق امتلاك أمثلة تغطي جميع الاحتمالات. وفي أي مجال لا يكون فيه لدينا إلا بضعة أمثلة قليلة، لن نكون مستعدين بنفس القدر من الحساسية التي يمكننا من ملاحظة إن كان سلوكنا مطابقاً أم لا مع مفهومنا عن ذاتنا.

سو: أعتقد أن لدي مثلاً لذلك. فأنا لم يسبق لي مطلقاً أن فكرت في أن أكون طيبة تجاه سيرتي. وعندما ذكرت أنت ذلك باعتباره احتمالاً، حدث لي نوع من الرجفة، وأدركت أنني لم أكن أتمتع بالراحة الكافية تجاه سيرتي. فإذا فكرت في كوني طيبة تجاه الأشياء التي أمتلكها، فإنها قد تعيش معي زمناً أطول بكثير!

نعم، هذا مثال لطيف. أريد منك أن تلاحظ شيئاً غاية في الأهمية: إن امتلاك عدد هائل من الأمثلة يجعل مفهوم الذات أقوى وأكثر ثباتاً ورسوخاً، وفي الوقت نفسه يجعلك هذا أكثر حساسية تجاه التقييم! وكما ذكرت من قبل، لا يمكنني أن أخبرك كم كنت سعيداً عندما اكتشفت أن القوة، والحساسية تجاه التقييم يسيران جنباً إلى جنب، لأنني كنت أتوقع في البداية أن المفهوم القوي عن الذات سيصبح أقل حساسية تجاه التقييم من المفهوم الضعيف. وأنا في غاية السعادة لأن تصوري كان خاطئاً، وأن القوة والحساسية بالفعل يدعم كل منهما الآخر.

والآن دعونا ننحس مسألة التزامن والتتابع. أيهما سوف ييسر من ملاحظة الفجوة بين مفهومك عن ذلك وسلوكك؟

فريد: حسناً، إذا كان لديك عرضاً بصرياً متزامناً وضحماً، يمكنك مسح جميع صور العرض بسرعة كبيرة حتى ترى أيها يتطابق مع مفهومك وأيها لا يتطابق، لهذا فبني أعتقد أن هذا سيكون أفضل.

مبليس: ولكن عندما تأتي الأمثلة متتابعة، تحصل على عدد أكبر بكثير من التفاصيل المحددة من كل واحد، وهذا سينكثك من إجراء عمليات تنسيق أكثر دقة، وسيسمح لك هذا بإجراء عمليات تمييز أدق وملاحظة أصغر الفجوات حجماً.

إني أتفق معكما. فكلهما له مزايا في غاية الأهمية، وهذا هو أحد الأسباب التي تدفعني للتوصية بالجمع بينهما. إن العرض المتزامن يتيح لك تقديم قدر كبير من المعلومات دفعة واحدة. في حين أن تجربة مثال واحد تلو الآخر تمنحك الفرصة للملاحظة تفاصيل أكثر دقة بكثير.

ماذا عن امتلاك جميع الحواس الرئيسية والارتباط. إن هذين الأمرين يتصلان اتصالاً وثيقاً جداً ببعضهما البعض، كما أنهما يرتبطان أيضاً بوجود أمثلة متتابعة. وقد ناقشنا فيما سبق الفارق بين الصورة المنفصلة وتلك التي يمكنك الدخول فيها والارتباط بها، بحيث يمكنك أيضاً الإلمم بالجوانب السمعية والحركية لتلك التجربة. أي تلك الصور ستجعلك أكثر حساسية تجاه التقييم: الصورة المنفصلة أم الصورة المرتبطة؟

فريد: الصورة المرتبطة سيكون بها معلومت من جميع الحواس الثلاثة الرئيسية، وفي بعض الأحيان تضيف كذلك حاسة الشم والذوق، وهكذا تصير هناك معلومات أكثر بكثير لكي تقارنها بما يحدث فعلاً في عالم الواقع. ولهذا، فإن الصورة المرتبطة ستقدم لك مزيداً من الحساسية تجاه التقييم.

نعم. إذا لم تكن تصك سوى صور منفصلة، فسوف تكون قادراً على ملاحظة الفجوات الموجودة باستخدام حاسة البصر، ولكن ليس الحواس الأخرى، وإذا كان أحدهم لا يملك سوى صزر تكونه طيباً، ولكنه لا يملك أمثلة حسية، فإنه قد لا يلاحظ إن كان قد تعامل مع شخص آخر بأسلوب فظ إلا إذا بدا الطرف الآخر مرئياً وهو منكش من الخوف أو جافل من الفزع. وحتى إذا لاحظت الجفون أو الانكماش، فبذلك لن تشعر سوى بالاندعاش لذلك، إذ إنه سيكون من الصعب عليك أن تربط هذا بأسلوب التعامل الخشن، ونفس الشيء ينطبق على ما إذا لم يكن لدى المرء سوى أمثلة سمعية أو حسية فقط. فإذا كان شخص ما لا يملك سوى تعبير عن الكلمات التي تظهر سمة الطيبة، فإنه على الأرجح لن يلحظ أي قسوة أو غلظة في نبرة صوته.

أليس: السمة التي اخترتها هي تلك التي أظهرها في المواقف بالغة الصعوبة، لهذا لم أرغب في الارتباط بها لأنها لم تكن تبعث علي البهجة. ثم أدركت أن حقيقة أنني أستطيع أن أتمتع بهذه الصفة في تلك المواقف شديدة الصعوبة تمد برهاناً إضافياً على مدى أهمية هذه السمة بالنسبة لي، لهذا شعرت بالسرور لذلك، وشعرت بقوة بهذه السمة، غير أنني ظلت غير راغبة في الارتباط بالصور.

يبدو هذا خياراً جيداً في هذه الحالة، وهو أيضاً مثال صيب على مدى ما يمكن أن يقدمه مجرد فحص الأمثلة من معلومات مفيدة للغاية. تذكر أن كلمة مفيدة لا تعني دوماً أنها سارة، فالتجارب غير السارة كثيراً ما تحوي قدراً كبيراً من المعلومات المفيدة.

أود أن أذكر نقطة أخرى. العديد منكم تكلموا عن أمثلة "أفضل" عن السمة، وأنا أفترض أن هذا يعني أنه كان مثلاً شديد القوة أو القراء. في حين أن الأمثلة المتميزة مهمة

للغاية ومؤثرة، إلا أنها عادة أيضاً ما تكون قليلة العدد نسبياً. أما الأمثلة الأقل شأنًا، والأقل تميزًا مثل الابتسام في وجه موظف المتجر، أو التلويح لشخص لا تعرفه مشيراً إليه بأن يسبلك في التحرك عندما يكون المرور مزدحمًا. قد يكون لها تأثير أعظم كثيراً على جودة حياتك، لأن هذه الفرص العادية قد تمنح لك كثيراً جداً وهذا يضاعف من تأثيرها.

وأخيراً، دعونا نفكر في أمر الحواس الفرعية. إن الارتباط يعد حاسة فرعية رئيسية تسمح لك بالوصول إلى الحواس الأخرى، لهذا فإنه يحظى بأهمية كبيرة، كما ناقشنا من قبل، وأغلب الحواس الفرعية لها وظيفة مزدوجة، فهي تقدم مزيداً من المعلومات، وأيضاً تركز الانتباه وتجذبنا إلى بعض المعلومات المتواجدة بالفعل. وبعض الحواس الفرعية، كنبذة الصوت، تقدم معلومات إضافية لم تكن لتتوفر لك بدونها.

وهناك حواس فرعية - كالحجم ودرجة الاقتراب - تركز بالدرجة الأولى على أهمية أو تمييز المعلومات الموجودة بالفعل في الصورة. غير أنه من الأسير أيضاً أن ترى التفاصيل في صورة كبيرة على مقربة منك، بحيث تزودك بمعلومات أكثر. وهناك عناصر أخرى عديدة من الحواس الفرعية، كاللون والصور المجسمة والأفلام وغيرها، تزودك بمعلومات إضافية في نفس الوقت الذي تركز فيه على أهمية تلك المعلومات. ولنلخص الأمر مرة أخرى: كلما توفرت لديك معلومات أكثر في تجسيداتك الداخلية، زاد احتمال ملاحظتك للنجوة بين مفهومك عن ذاتك وسلوكك.

### تدريب ٣.٤ الحساسية تجاه التقييم (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

والآن أريد منكم أن تعودوا إلى مجموعاتكم الثلاثية لمدة خمس عشرة دقيقة أخرى لكي تجربوا بعضاً من الأمور التي كنا نتحدث عنها بخصوص قائمة المراجعة. جرب سبلاً مختلفة للتعبير عن أمثلتك، واستعن بشعورك بثباتها أو قوتها كدليل يرشدك لكيفية تقويتك لهذا الجانب من مفهومك عن ذاتك وجعله أكثر قوة وثباتاً ودواماً. وأي شيء تصنعه كي تجعله أقوى سوف يميل إلى جعله أيضاً أكثر حساسية تجاه الفجوات التي تقدم تقييماً حول مدى اتفاق سلوكك مع مفهومك عن ذاتك. ومرة أخرى أقترح عليك البدء، بالتجربة الصامتة داخل ذهنك، وبعد ذلك عليك بمشاركة الآخرين ومساعدتهم في تلك التجربة.

\* \* \* \* \*

هل لديكم الآن أية أسئلة أو تعليقات. بعد أن نلتزم فرصة أخرى لتجربة تلك العناصر من مفهوم الذات؟

آل: عندما كنت أجرب أمثلي، كانت بعضها أمثلة حقيقية ثم أكن أنحلني فيها بالسمة المعنوية. وأعتقد أن تلك الأمثلة مهمة بالضرورة، وإنني لأتعجب لماذا لم تذكرها.

هذه الأمثلة المضادة مهمة جداً جداً، وسوف نقضي وقتاً طويلاً معها فيما بعد. ولكنني في الوقت الراهن أريد أن أتجاهنها، لأنني أود أن أبني أساساً صلباً من الفهم الجذري قبل أن نمضي في استكشاف الأمثلة المضادة. كل تلك الأمور تجري في وقت واحد، ولهذا فإن ترتيب عمليتنا الاستكشافية يجري عشوائياً بعض الشيء، غير أنني اكتشفت أنه من المفيد للغاية أن يكون لديك فهم شامل دقيق لبعض النواحي الأكثر بساطة في مفهومك عن ذاتك قبل أن تتعلم شيئاً عن الأمثلة المضادة.

### موجز

لقد كنا في هذا الفصل نستكشف كيف يمكنك الانتقاء والجمع بين الأمثلة في بنيان يقده لك أساساً تعرف من خلاله أنك تتمتع بمسألة ما. لقد درسنا مسألة تأثيرات عدد من المتغيرات المتعلقة بالعملية والتسمية بالأهمية البالغة: عدد الأمثلة، والموقع، والتزامن/التتابع، والحواس المستخدمة، والارتباط، والحواس الفرعية.

كنا نحاول أيضاً اكتشاف كيفية تأثير التغييرات التي تطرأ على تلك المتغيرات في المحتوى الذي تم تجسيده في قاعدة بيدتلك. إن كل تلك العناصر تجعل مفهومك عن ذاتك أكثر قوة واستدامة وأكثر تجاوباً مع التقييم في آن واحد. هذه هي الخطوة الأولى في تغيير ذاتك: أن تجمع السمات التي تحبها أكثر قوة وأكثر حساسية تجاه التقييم.

وعليك أن تتذكر يوماً أن الهيكل البنائية التي ناقشنا أمرها لتونا ليست سوى هيئة متناهية الصغر من عدة سبل يستطيع المرء بواسطتها الجمع بين تلك المتغيرات لتشكل أساساً لمعرفة حقيقة ذاتك. لكنك الآن تملك بعض المفاهيم العامة حول تلك العمليات، والتي سوف تتمكن من استكشاف وفهم بنيان سمات أي شخص، حتى إذا كانت مختلفة تماماً عن تلك السمات التي ناقشناها في هذا الفصل.

وأود منك أن تقطع من وقتك دقيقة أو اثنتين للتأمل فيما سبق عندما بدأنا هذه العملية الاستكشافية منذ وقت قصير. فعندما طلبت منك في البداية التحول داخل نفسك لاكتشاف أسلوب تفكيرك في هذه السمة بداخلك، ربما خالجتك بعض الارتباك، لأنه كان أمراً يتم عادة في اللاوعي وخارج نطاق إدراكك. ولكن مثل العديد من النواحي الأخرى لأدائك الذهني، فإنه أمر متاح للوعي أيضاً إذا حاولنا الغوص داخل أنفسنا، وطرح النوع الصحيح من الأسئلة، والتمتع بالحساسية تجاه استجاباتنا.

وفيما يلي سوف نبحث مسألة الزمن وهو متغير بلغ الأهمية من متغيرات العملية له أثر عظيم على قراءه وفعالية مفهومك عن ذاتك.



## تغيير الزمن

كنا حتى وقتنا هذا بصدد استكشاف المتغيرات التي تؤثر بالدرجة الأولى في العملية، أي كيف تجسد الأمثلة داخل قاعدة بياناتك. ولم نلتفت كثيراً للمضمون، أي المحتوى الذي جسده بالفعل في تلك الأمثلة، بخلاف تحديد أنها أمثلة مختلفة لسمة اخترت أن تستكشفها. هذه التفرقة بين العملية والمضمون مصطنعة وزائفة بعض الشيء في حقيقة الأمر، حيث إن عمليات التفرقة في العملية والتي كنا بصدد استكشافها غالباً ما تؤثر أيضاً في مضمون الأمثلة.

إن العدد الضخم للأمثلة يوفر فرصة للتعبير عن مختلف الأنواع المتعددة من المضمين والظروف والسياقات. إن تغيير وسيلة الإحساس بالمثال أو ما سنسميه بالحاسة يغير أيضاً في نوع ومدار المضمون المقدم. فالصورة البصرية تقدم بعضاً من المضمون بصورة خالصة، لكنها لا تستطيع أن تحقق العدالة للمضمون الذي لا يمكن عرضه جيداً إلا بالحواس السمعية أو الحسية (الملمسة)، والعكس صحيح. وتجذب الحواس الفرعية الانتباه إلى المضمون الذي قد يتعرض للتجاهل بدونها، كما أنها تؤثر في المضمون المقدم على سبيل المثال، فإن زيادة حجم صورة ما يجذب انتباهك إلى المضمون. كما أنها تجعل رؤية هذا المضمون أكثر سهولة، لأن التفاصيل الأصغر حجماً تصبح أكثر وضوحاً.

الزمن متغير آخر مهم متعلق بالعملية يؤثر بقوة في المضمون الذي يتم تجسيده. ومثلما يقدم العدد الكبير للأمثلة فرصاً سانحة للتعبير عن عدة مضمين وظروف وسياقات مختلفة، فإن انتقاء مجموعة متنوعة من الأطر الزمنية يفعل نفس الشيء. والأسلوب الذي تعبر به عن الأمثلة على مدار الزمن سيكون له تأثير كبير على جودة استمرار مفهومك عن ذاتك عبر الزمن، وهي الاستمرارية التي تعد واحداً من أهم جوانب الشخصية. وهناك عدد من العناصر المختلفة التي تتحكم في كيفية تعبيرنا عن الزمن، لهذا فسوف أصنع لك قائمة مراجعة أخرى ترشدك أثناء استكشافك لهذا الجانب المهم من مفهومك عن ذاتك. وأريد منك أن تستخدم نفس السمة التي استكشفتها في الجزء السابق.

## قائمة مراجعة ٥ جوانب الزمن

الماضي، والحاضر، والمستقبل. ما الأثر الزمنية التي تدخل أمثلك في نطاقها؟ هل لديك أمثلة في الماضي، والحاضر، والمستقبل؟ قد تكون لديك أمثلة من فترات مختلفة من الماضي. وقد تكون لديك كذلك أمثلة من الحاضر، ويختلف تعريف "الحاضر" من شخص إلى آخر. بالنسبة لبعض الناس، ليس الحاضر سوى نقطة متناهية الصغر يلتقي عندها الماضي والمستقبل معاً، بينما يعد الحاضر بالنسبة لآخرين فترة زمنية أوسع بعض الشيء. ويمكنك أيضاً أن تأتي بأمثلة من مختلف الأزمنة المستقبلية.

التوزيع الزمني. قد تكون لديك أمثلة موزعة توزيعاً عادلاً إلى حد ما على مدار حياتك، أو تأتي بأغلب أمثلك من فترة حديثة نسبياً، أو من الماضي البعيد مثلاً، أو قد لا تأتي إلا بأمثلة من منتصف عمرك، إلخ. ويمكن أيضاً أن تكون جميع أمثلك من المستقبل. فإذا لاحظت أن هناك فترة زمنية ما حلت من أية أمثلة، فمن باستطاعتك أن تقر ما إذا كان هذا الأمر يلائمك أم أنه من المفيد أن تبحث عن أمثلة تعود إلى تلك الفترة الزمنية وأن تضعها في مجموع أمثلك.

الفترة الزمنية. قد يستغرق المثال الواحد ثواني، أو دقائق، أو ساعات، أو أياماً أو سنوات. وقد يكون من المفيد للغاية أن تفحص أمثلك حتى تعرف المدة التي استغرقها كل مثال وما إذا كانت تلك المدة محددة بدقة أم لا وهي جسدت السمة التي تبحثها تجسيداً دقيقاً صحيحاً ملاءماً أم لا.

الامتداد الزمني. ما مدى امتداد السمة عبر الزمن؟ فالناس كثيراً ما يتحدثون عن "يوم سيئ" أو "عام طيب"، كما لو كانت كل لحظة مرت في تلك الفترة سيئة أو طيبة. غير أن هذا في الغالب الأعم ليس سوى مبالغة في التعميم، لأنه حتى اليوم السيئ حقاً كان به ولو بضع لحظات من الرضا على أقل تقدير، كما أن العام الطيب لا بد وأن به بضعة أيام سيئة. فعليك أن تعرف كيف يمكن لامتداد السمة على فترة زمنية قصرت أم طالقت أن يؤثر في تفكيرك بشأن هذه السمة.

### تدريب ١.٥ استكشاف الزمن (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

بستعمال نفس السمة التي اخترناها من قبل، أريد منك أن تبدأ في استكشاف صامت لتلك المتغيرات الزمنية في قاعدة بياناتك لمدة خمس دقائق تقريباً، بعدها تأخذ عشر دقائق أخرى لكي تشترك مع الآخرين وتناقشهم فيما توصلت إليه. فليساعد كل منكم الآخر في اكتشاف ما تفعلونه عن طريق طرح الأسئلة ومراقبة الإشارات غير اللفظية. وبعد أن تشترك مع الآخرين في مجموعتك الثلاثية، أريد منك أن تجرب تغيير المتغيرات التي ذكرتها لكم ولاحظ كيف يغير ذلك من شعورك بالسمة. جرب إضافة أو حذف الأمثلة التي تنتمي لأطر الزمنية. وقرن اختلاف قاعدة بياناتك بها وبدونها،

مع منح عناية خاصة تجاه تأثير الأمثلة المستقبلية، وتأثير وجود فترة زمنية بلا أية أمثلة.

أتح لنفسك بعض الوقت لفحص الفترة الزمنية لأمثلك، ثم جرب تنويع ذلك. ما تأثير وجود أمثلة ذات مدد زمنية بالغة القصر فقط، مقارنة بأمثلة ذات مدد طويلة؟

افحص المدة التي تظهر خلالها السمة التي تستكشفها. حتى تعرف أي أجزائها ظهرت فيه بالفعل تلك السمة، ثم جرب تمديد تلك السمة على فترة زمنية أقصر أو أطول ولاحظ التأثير.

وكما ذكرنا من قبل، أريد منك أن تلاحظ كيف يؤثر كل تغيير أجريته على شعورك باليقين أو برسوخ تلك العسة من سمات مفهومك عن ذاتك. كذلك أريد منك أن تبحث في كيفية تأثير تلك العناصر التي تجربها على استجابة مفهومك عن ذاتك للتعقيم.

\* \* \* \* \*

### الأطر الزمنية والأمثلة المستقبلية

كم منكم لم ترد على خاطره أية أمثلة من المستقبل؟ حوالي ثلاثة أرباعكم. وما الذي حدث عندما أضفتم البعض منها؟

آن: لقد كان شيئاً عظيماً! عندما أضفت أمثلة من المستقبل، غيرت من حاضري. لقد غيرت بالفعل كل شيء.

هل يمكنك أن تكوني أكثر غموضاً؟

آن: أوضح. لقد صار كل شيء أوضح، واستطعت أن أسنع بشكك أوضح؛ وصار المثل أكثر تفصيلاً وارتباطاً.

هل بدا هذا الجانب من نفسك أكثر واقعية عندما جئت بأمثلة من المستقبل؟

آن: نعم بكل تأكيد!

هل هذا ينطبق على بقيتكم؟ لقد أعطاها مزيداً من الثراء. أليس كذلك؟

آن: مزيداً من الثقة. نعم. مزيداً من الصلابة.

عندما نتخيل وجود سمة معينة في المستقبل، فإن هذا يبتدل أساساً يعرف في الغالب باسم "تدريب مستقبلي مسبق"، وهي طريقة لبرمجة رد الفعل المستحب في ظرف مستقبلي.

فريد: لم أجد أن الأمثلة المستقبلية صنعت أي فارق في السمة التي أدرسها. فلقد كنت أشعر بالفعل باليقين الواضح من هذه السمة حتى إن الأمثلة المستقبلية بدت نوعاً من عدم الاتصال. وبعدها قلت لنفسني: "وماذا لو قمت بالتدريب المستقبلي السبق في

سياق مختلف حيث لا أعتقد أنني أتحدى بتلك السمة؟"، وعندما فعلت ذلك، صرت أكثر ثقة في هذا السياق.

عظيم، البعض منكم كان لديه من الأصل أمثلة مستقبلية. ماذا حدث عندما استبعدتموها؟

لوري: فطبع. لقد صار مستقبلي خاوياً. لقد شعرت كما لو كنت عاجزة عن التحلي بتلك السمة في المستقبل.

بل: عندما استبعدت صور التجسيد المستقبلي للسمة، صار عقلي يقول لي بصوت سموي: "لقد فعلت ذلك ذات مرة"، بدلاً من: "أنا كذلك".

نعم. "لقد اعتدت على عمل ذلك". إذا لم يكن لديك سوى أمثلة من الماضي، فإن السمة على الأرجح ستظل في الماضي، ولن تحدث في المستقبل. إن الأمثلة المرسومة مستقبلياً تحمل سمة في المستقبل وهي في الوقت نفسه تضيف تنوعاً لأمثلك، وتزودك بمعلومات إضافية.

ريتش: بعد فحصي لأمثلي المستقبلية. غضضت الطرف عنها وعدت إلى الماضي. لقد اتجهت نحو واحدة من أولى ذكرياتي، وظللت أقول لنفسني: "وماذا عن الزمن السابق على ذلك؟" ثم رجعت إلى الخلف أكثر وأكثر إلى أن عدت إلى فترة ما قبل تعليمي للكلاء. في البداية كنت شخصاً بالغاً أصبو إلى حالات إيجابية، لهذا كنت أتجاهل نوعاً ما أمثلة طفولتي المبكرة. لكنني بعد ذلك أدركت أن تلك الأمثلة ربما كانت أكثر أهمية من أمثلة فترة النضوج، لأنها أظهرت لي أنني كنت منذ نعومة أظفاري شخصاً فضولياً. إنني شخص فضولي شديد الحماس للمعرفة. والآن إذا منحني تقييماً في اتجاه مناقض؛ فإن هذا سيكون مفيداً في ضبط سلوكي، غير أنني أعرف أنني كذلك، وأني كنت كذلك، وأني سوف أظل كذلك، لأنه من البديهي أنني دائماً نفس الشخص. فأنا شخص فضولي. وإذا حصلت على تقييم، فإنه سيكون بخصوص شيء فعلته، غير أنه ليست له أية علاقة بحقيقة ذاتي.

صحيح. فاستقرار وثبات تلك السمة داخل مفهومك عن ذاتك يقوى ويشد بإضافة المزيد من الأمثلة المنتشرة بصورة واسعة في أرجاء كل من الماضي والمستقبل. فكثيرون يعتقدون أن سمة معينة تخص فقط أناساً ينتمون لرحلة معينة من العمر، لهذا فإنهم يحذفون ("ولا يحسبون") الأمثلة التي تنتمي لمختلف الأطر الزمنية. لهذا فإنه قد يكون من المفيد للغاية أن ننظر أمثلة استبعادها المرء لسبب ما، ثم بعدئذ نستكشف معايير استبعادها، حتى نرى إن كانت منطقية أم لا. وعندما يستبعد الناس تجاربهم، فإنهم كثيراً ما يشيرون بأيديهم كما لو كانوا يلقون بشيء ما بعيداً، أو يدفعونه جانباً، لهذا فإن مراقبة تلك الإشارات غير اللفظية قد تمثل عوناً كبيراً في ملاحظة ذلك عندما يحدث.

وهناك جانب بالغ الأهمية من مفهوم الذات وهو أنه يزيدك بإحساس باستمرارية هويتك عبر الزمن. وعن طريق استكشاف تلك الجوانب من عنصر الزمن، يمكننا أن نكتشف بدقة كيف يمكن إنشاء هذه الاستمرارية، وكيف يمكنك تدعيمها. وبهذا الإحساس الواسع بمعرفتك لهويتك، فإن أية معلومات عن السلوك لا تتفق مع هويتك لن تكون سوى بخصوص شيء فعلته، ونيسبت بخصوص هويتك وذاتك. فلا داعي لأن تتخذ موقفاً دفاعياً. ولهذا يمكنك أن تتفتح على التقييم. بل وربما ترحب به. حيث إنه يمثل فرصة لتنمية وتقوية هذه السمة.

هذا التفريق بين الذات والسلوك ظل يشكل لعدة سنوات جزءاً مهماً من البرمجة اللغوية العصبية. عندما يصارع امرؤ مشكلة ما، فإنه قد يفيدته أن يقول: "انظر، هذا ليس بشأن شخصيتك، ولا بشأن ذاتك، إنه ليس سوى سلوك معين قمت به، وتريد تغييره". غير أن هناك فارقاً هاماً بين أن تقول تلك الكلمات لشخص ما، وبين أن تساعد على تنمية قاعدة بيانات داخلية بطرق تجعل هذا التفريق واضحاً، وتجعله يتم على مستوى اللاوعي تماماً. بحيث يفترضه المرء مسبقاً. فما تصفه يا "ريتشر"، هو المعرفة الداخلية بهذا التفريق. بحيث لا تكون بحاجة لشخص آخر يذكرك به.

والتمييز بين الذات والسلوك يعد من وجهة نظر معينة أمراً مصطنعاً زائفاً بعض الشيء، لأنه على حد علمي، أن "ذاتك" هي حقاً المجموع الإجمالي لكل سلوكياتك واستجاباتك، وأن السمة ما هي إلا وسيلة لوصف مجموعة معينة من تلك السلوكيات. إذا لم يكن للمرء سلوك، فليس أمامنا من سبيل لمعرفة اتجاهاته وسنانه. وقد يكون الأكثر دقة أن نقول إن ٩٩.٩٩٪ على الأقل من سلوكيات المرء تعمل بشكل طيب، وهذا يقدم أساساً صلباً للتعامل مع الـ ٠.٠١٪ المتبقية التي تمثل مشكلة له في الوقت الراهن. ولكن بالنسبة لأغلب الناس يكون التمييز والتفريق بين الذات والسلوك أكثر بساطة وقابلية للفهم.

ريتشر: لا شيء يتغير الآن. إنه أمر خارج عن نطاق السلوك.

نعم، هذه هي الهوية الذاتية، إنها شيء يمكنك اعتباره بمثابة "أنت". إنها حالة من الوجود يمكنك إظهارها في مختلف السلوكيات والظروف، غير أنها سمة تحملها معك عبر الأزمنة، لا ترتبط بسلوك أو ظرف أو سياق معين. وكلما كانت لديك أمثلة موزعة بتوسع عبر كثير من الأطر الزمنية المختلفة وعبر مختلف الظروف والمواقف، زاد شعورك بأن هذه السمة تمثل جزءاً أصيلاً من ذاتك لا يتوقف على الظروف والمواقف الخارجية.

وتتمتع الأمثلة المستقبلية بقوة شديدة في جعل مفهوم الذات أكثر صلابة وقوة وثباتاً. هذا الاستقرار يمثل أساساً عظيماً للشعور بأنه لا يوجد داعٍ لاتخاذ وضع دفاعي والاستعداد والانفتاح على تقبل النقد عن طريق التقييم. غير أنه يمكنك أن تتمتع بالصراحة الشديدة وأن تكون مستعداً لتلقي التقييم ومع ذلك لا تلاحظ ذلك. وأود أن

أطرح السؤال بطريقة مختلفة بعض الشيء. كيف ستكون الأمثلة المستقبلية بالفعل سبباً في جعل الناس أكثر حساسية تجاه التقييم: ليس أكثر استعداداً لملاحظتها وحسب، وإنما أكثر قدرة على ملاحظتها؟

سو: حسناً، إنني أود دوماً أن أقوم بالأشياء بشكل أفضل. وأريد أن أنجح من قدراتي ومن سلوكياتي حتى تكون أكثر ملائمة لهويتي، لهذا فبني أبحاث دوماً عن أسلوب القيام بذلك.

حسناً، إذن واحدة من قيمك يمكن القول بأنها "التحسين المستمر". وهذا ينبيهك إلى كيفية قيامك بأداء الأمور بشكل أفضل. وإنني أقترح أن هذا ينجح من خلال فحص شيء فعلته، ثم بعد ذلك ربما يرسم صور لكيفية كونه أفضل من ذلك في المرة القادمة، ثم بعد ذلك وضع تلك الصور الأفضل في زمن المستقبل.

غير أن هذا لا يزال ليس هو بالضبط ما سألت عنه. فحتى إذا لم تكن لديك الرغبة في أن تكوني أفضل. فكيف ستؤثر حقيقة صنع الصور المستقبلية بعينها في حساسيتك تجاه معلومات التقييم؟ وعندما تصنع مثلاً مستقبلياً لوقف أو سمة مرضية مشبعة، وتضعه في مستقبلك، فإن هذا يبرمجك على الاستجابة في المستقبل، بنفس الطريقة التي تقوم بها أي وسيلة تدريب مستقبلي بهذه المهمة. وهذا يرجح أنك ستكون بالفعل على هذا النحو عندما يحين الزمن المستقبلي. كما أنه يضيف إر قاعدة بياناتك ويجعلها أكثر ثباتاً واستقراراً، مما يعطيك شعوراً بأن هذه السمة جزء من هويتك: عبر جميع الأزمنة كما سبق أن ناقشنا.

غير أن المثال المستقبلي يعد أيضاً تنبؤاً بما سوف تكون عليه: "هذا هو ما سيحدث". التنبؤ يزيدك بالحساسية، ويزيد من احتمال ملاحظتك لما إذا كان الحدث يتم أم لا عندما يحين وقته.

ولنأخذ مثلاً بسيطاً. فنفترض أنك قلت لشخص ما إنك سوف تحضر إليه في منزله اليوم في الساعة الخامسة وخمس دقائق مساءً. إنك على الأرجح سوف تراعي الوقت الذي تصل فيه أكثر مما لو لم تتم بأي تحديد. وإذا كنت قد قمت بتحديد أكثر غموضاً وقلت إنك ستصل في وقت ما خلال الأسبوع، فإنك ربما تلاحظ أنك لم تصل إلا في وقت لاحق خلال الأسبوع التالي، غير أنك من المرجح ألا تلاحظ الساعة التي وصلت فيها على الإطلاق. إن عملية إنشاء مثال مستقبلي في حد ذاتها تزيد من احتمال ملاحظتك لما إذا كان سلوكك متوافقاً مع ما خططت له أم لا. وكلما كان توقعك محددًا ونفصلياً، صار في مقدورك أن تلاحظ الفروق الصغيرة فيما يحدث بالفعل، وصار تقييمك أفضل.

سيد: لدي احتمالات مستقبلية لك شيء، ومنها الحقيقية القائلة بأن هذه السمة التي أنتعق بها ربما لا تصبح مهنة بالنسبة لي في مرحلة ما من المستقبل. فإذا قمت

برسم كامل لمستقبل هذه السمة: أشعر أنني صرت محصوراً ومقروطاً، لأنني ملتزم بشيء لا أملك المرونة التي تجعلني أغيره بعد ذلك.

هذا الأمر شديد الغرابة. لقد بدأت بالتحدث عن "احتمالات مستقبلية": ومن أن أهمية السمة ربما "تتغير"، وبعدها وعند مرحلة ما قررت أنك ملتزم بتلك "الاحتمالات المستقبلية" ولا يمكنك تغييرها بعد ذلك! وأعتقد أنه في مقدورك أيضاً تغيير أمثلك المستقبلية في أي وقت تشاء.

عندما أصنع مثلاً مستقبلياً، فإن هذا ليس سوى خطة أرسمها الآن، في هذه اللحظة، خطة لما أؤمن بأني أريده أن يحدث. وفي أي زمن مستقبلي، بدءاً من هذه اللحظة فصاعداً، أستطيع دوماً أن أراجعه وأنتجه. إن التزامك الصارم بشيء ما في أي لحظة من الزمان معناه الاعتقاد بأنك في هذه اللحظة أنكى من أي وقت آخر في المستقبل، إما لأنك تتوقع ألا تتعلم شيئاً في المستقبل، وإما لأنك تتوقع أنك ستكون أكثر غيباً، وأمل ألا يكون هذا صحيحاً. وأنت ستظل تتعلم أكثر وأكثر بينما الزمن يمضي، وعندما تفعل ذلك، يمكنك تغيير توقعاتك في أي وقت. هذا لا يقيدك بأي شيء، إنه فقط يوجه انتباهك إلى ما تريده أن يحدث.

إن مستقبلي ببساطة هو أفضل فكرة لدي: تخاطر لي في أي وقت، عما يحتمل أن يحدث، وعما أود أن أكون عليه، أو أفعله، أو كيف سأستجيب للأحداث. وهذا أمر قابل للتعديل دوماً. فهل يوجد أحد هنا لم يتم مطلقاً بتعديل خطة ما عندما ظهرت له معلومات جديدة، أو تعدلت رغباته: أو حدث له أمر غير متوقع؟ إن الأمثلة المستقبلية تمنحني درجة ما من السيطرة على ما سيحدث في المستقبل بتوجيه سلوكياتي وانتباهي. فإذا افترضنا أنني أرغب في أن أكون متمتعاً بشخصية ما في المستقبل، فإن الأمثلة المستقبلية تساعدني في هذا الصدد. وأعتقد أن "آلان كاي" هو قائل هذه العبارة: "أفضل سبيل للتنبؤ بالمستقبل هو أن تصنعه".

آل: لقد فعلت شيئاً قريباً من ذلك. فعندما تجولت في آفاق المستقبل، وضعت يدي على فترات منه تمكنت من تعديلها لأجعلها أفضل بما كانت عليه.

وهكذا فإنك في إطار عملية وضع بعض التجسيمات المستقبلية الجديدة، قمت باستعراض الصور التي كانت موجودة بالفعل: ثم حددت بعضاً منها تريد تحسينه حتى تصبح على يقين من أنك ستكون متمتعاً بهذه السمة.

لوري: عندما وضعت أمثلة مستقبلية لأول مرة لم تبدُ واقعية إلى أن اعتصرت حواسي الفرعية حتى أجعلها أكثر قوة وإثارة.

فريد: لقد اتجهت نحو المستقبل ثم عدت إلى الوراء أنظر لأرى ما فعلت. لاحظت أشياء مختلفة كنت قد قمت بتغييرها من قبل لتعديل الموقف، حتى أصل إلى ما كنت عليه.

إذن أنت اتجهت نحو المستقبل، أو ما أطلق عليه "ميلتون إريكسون" اسم "إعادة التوجيه الزمني"، ثم عدت تنظر إلى الوراء لكي ترى ما فعلته حتى تصل إلى هناك. كثير من التغييرات تبدو صعبة عندما تفكر في القيام بها مستقبلاً، نظراً لحجم العمل الهائل الذي يضطر للقيام به حتى تصل إلى هناك. غير أنه من منطلق أفضلية أن تكون بالفعل مختلفاً في المستقبل ثم تنظر إلى الخلف إلى التغييرات الضرورية وكأنها قد حدثت فعلاً، فإن الأمر هكذا يبدو أيسر كثيراً. "هأنذا في المستقبل، وفي المكان الذي أود أن أكون فيه. فما الذي كان ينبغي علي أن أفعله حتى أصل إلى هنا؟" إنه أسلوب عظيم يستطيع كثير من الناس أن يتبعوه.

فران: لقد تصورت في المستقبل أنني أحب أن أشجع الآخرين. وبعدها عندما تصورت ذلك، لاحظت أنني لم أكن مضطراً بالضرورة للقيام بالتشجيع، وإنما كنت أكثر حذراً وانتباهاً لما أشجع الناس عليه، علاوة على انتباهي لأسلوب تنديبي لذلك التشجيع. كنت أيضاً أكثر استعداداً لتلقي التقييم وإجراء التعديل.

يبدو الأمر عظيماً أن تكون أكثر انتباهاً وأنت تشجع شخصاً ما. وهكذا فإنك إذا قلت له شيئاً مثل: "هيا، يمكنك أن تنجح في هذا"، فهل تمنح مزيداً من الانتباه إلى رد فعله وكذلك لجودة سلوكك أنت نبرة صوتك وقوته، وشدته، إنح؟ أهدأ ما كنت تقصده؟

فران: نعم، أكثر انتباهاً إلى الموقف برمته.

هذا هو الغرض من المستقبل، أن تتخيل ما تريد أن تكون عليه، وأن تلاحظ كيفية تغييرك لأجزاء منه لست راضياً عنها. كل هذه أساليب طيبة للتأكد من أن تخيل المستقبل ومراجعته عنية مستمرة تقوم بها دوماً.

وقد يكون من المفيد أن نتذكر أن "المستقبل" ليس سوى تنبؤ نقوم نحن به في الوقت الحاضر. فأغلب الحيوانات قد لا يكون لديها مستقبل على النحو الذي ندركه نحن، فهي تتصرف بالأساليب التي تؤثر في مستقبلها، ولكن على حد علمنا فإنه لا يبدو من المرجح أن يكون لديها أي وعي بالكيفية التي ستوجه بها سلوكياتها تلك مستقبلاً، أو بالكيفية التي يمكنها بها تغيير تلك السلوكيات بأسلوب منهجي حتى تتلاءم مع المستقبل.

وهذا أمر آخر لطيف يمكن أن يضيف إلى ذلك. إذا لم تتنبأ في المستقبل إلا بما فعلته بالفعل في الماضي، فإن هذا يمكن أن يقيدك بما فعلته من قبل. وعندما ترسم أمثلة من المستقبل، يمكنك دائماً أن تغيرها باتباع أساليب سبق أن تناقشنا فيها. غير أنه يمكنك كذلك أن تصنع "مولد إبداع". فبيدك إضافة بعض الأمثلة الغامضة بعض الشيء تكون فيها مندهشاً وسعيداً بإظهارك لتلك السمة بأسلوب جديد، أو في ظرف لم يكن متوقفاً، أو مع شخص كنت تعتقد فيما مضى أنها لن تكون مناسبة معه، أو أي شيء من هذا القبيل. وهذا من شأنه أن يضع الأساس لما أطلق عليه أحد أصدقائي تجربة

"رأيتك من قبل" أو أن تدرك بغتة أنك تفعل شيئاً ما للمرة الأولى رغم أنك رأيتك أو تصورتك من قبل. إن هذا يبني فرصاً لتوسيع أية حدود سواء في نطاق الوعي أو اللاوعي تكون قد وضعتها حول أسلوب تعبيرك عن تلك السمة.

### البيئة والانسجام

لو: يبدو لي أن هناك مشاكل بيئية داخلية في صنع أمثلة مستقبلية. فيمكنني تخيل صنع أمثلة قد تبدو لي عظيمة، غير أنها أمثلة ليست لدي الكفاءة لكي أجعلها حقيقة واقعة. أو قد يكون لها عواقب غير سارة أو غير متوقعة. فكيف تختبر مسألة الظروف البيئية الداخلية؟

من المؤكد أنه قد توجد مشاكل بيئية داخلية كلما صنعت مستقبلك، لاسيما إذا كان شيئاً مختلفاً تماماً عن ماضيك. والثير، أن رسم المستقبل في حد ذاته يعد أفضل سبيل لاختبار الظروف البيئية. وعن طريق تخيل سيناريو المستقبل بالتفصيل، وباستخدام جميع الحواس، فإنك بذلك تقدم خطة محددة لجميع الأجزاء المطلوب منك وضعها في الحسبان. والتي ربما تعترض عليها. وعندما فحص "آل" و"فران" مستقبلهما، لاحظا على الفور جوانب أرادوا أن يعدلها.

لقد كان هدي في الأساسي أن أعلنك العديد من الضرق التي تجد فيها الأمثلة المستقبلية مفيدة في تقوية مفهومك عن ذاتك وجعله أكثر استجابة لمعلومات التقييم. لقد كنت أفترض أيضاً أنكم جميعاً تعلمون أن أية تغييرات في حاجة للمراجعة بهدف التأكد من أنها ستفيدكم فعلاً، وأنها لن تسبب لكم مشاكل أسوأ من تلك التي قصتم بحلها. وإنني أفترض أيضاً أنكم جميعاً تدركون أن أية اعتراضات ستلاقيونها من الأجزاء الداخلية من أنفسكم ينبغي احترامها احتراماً كاملاً وترضيبتها قبل المضي قدماً في إجراء التغيير.

أحب أن أتحوّل نحو الداخل. وأقول: "انتباه! أنتم يا قوم، هذا هو ما أفكر في عمله. هل توجد لدى أي منكم أية اعتراضات؟"، ثم أتوقف بعد ذلك كي ألاحظ أي رد فعل. في الغالب الأعم أرى فتط حشداً من الناس يبتسمون ويصفقون. معلنين أن ما أود القيام به لا بأس به. لكنني تعلمت أنني أحتاج بالفعل أن أنظر حولي حتى أرى ما إذا كان هناك أي شخص يوجد على الحواف الهامشية يبدو غير سعيد. فإذا وجدت البعض وقد أصابه الملل أو يشعر بالثقت، فلا بأس بهذا، لأن هذا يعني بالضيظ أن هذا هو أقصى ما وصلوا إليه تجاه قيمتي بالأمر من عنده. ولكن إذا بدا شخص ما غائباً أو متجهماً أو تبدو عليه أمارات التعاسة بصورة أو بأخرى، فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أتحدث معه ولن أضفي في عملي قدماً إلا بعد أن نصل معا إلى حل يرضى عنه كلانا. وهكذا تصنع كل السبل مراجعة الظروف البيئية مع أية أمثلة مستقبلية ترسمونها.

وقد يكون هذا وقتاً مناسباً لذكر شيء غاية في الأهمية أشار إليه "جون ماكويرتر". فإنا نعلمنا نسميه "اختبار البيئة الداخلية" في مجال البرمجة اللغوية العصبية لمدة ٢٠

عاماً، ليس في واقع الأمر سوى اختبار انسجام. إننا نفحص البيئة الداخلية لشخص ما، والانسجام بين أجزائه أو عملياته الداخلية، غير أننا لا نفحص في الحقيقة البيئة الأكبر من أسرته وأصدقائه وزملائه في العمل وظروف معيشته، وفتته الاجتماعية، إلخ. وحتى عندما نسأل شخصاً ما عن أولئك الذين يتواجدون في حياته، فإن الإجابات تتبع من أفكار هذا الشخص عن كيفية استجابة شريك حياته أو مديره في العمل وغيره تجاه تغير مقترح. فإذا سألنا بالفعل شريك الحياة أو المدير، فإننا قد نتلقى إجابة مختلفة تماماً. لهذا: فإنه بالرغم من أن "اختبارات البيئة الداخلية" ذات قيمة بالغة، فإن الأكثر دقة بكثير أن نسميها "اختبارات الانسجام" وهذا من شأنه أن يساعدنا على أن نتذكر أننا لا نزال لا نعلم شيئاً عن البيئة الأكبر.

وعندما تضيف أمثلة مستقبلية خاصة بالسمة إلى قاعدة بياناتك، فإن هناك عدداً من العوامل التي تجعل احتمال ظهور الاعتراضات أو المشاكل أقل كثيراً مما هو في أغلب أعمال التغيير الأخرى.

أولاً: استهلكت عملي بأن طلبت منك أن تختار سمة ما لكي تعمل معها وبحيث تكون سمة أنت تحبها في نفسك، كما أنك متيقن منها. فإذا كان هذا صحيحاً، كان معنى هذا أنها سمة تتفق بالفعل مع قبيلك، لهذا فإنها ربما تعرضت بالفعل لبعض الاختبارات البيئية الداخلية الدقيقة الشاملة في مختلف الواقع والسيقات، وعلى مدى فترة زمنية ما. لهذا فإنك إذا قصت ببساطة بتناول أمثلة من قاعدة بياناتك الراهنة ووضعتها في مستقبلك. فإن الأمر الوحيد الذي تقوم بتغييره حينئذ هو الإطار الزمني. وما لم يطرأ على ظروف معيشتك تغير واضح، فإن هذا لا بد أن يؤدي إلى المزيد من نفس الشيء، بحيث لن توجد تغييرات لتختبرها.

وعندما تجري تغييرات بارزة في أمثالك المستقبلية، مثل تغيير السلوكيات أو المواقف، أو أولئك الذين ستمارس معهم هذه السمة: فإن هناك إلى حد ما احتمالاً أكبر أنك قد تصادف مشاكل.

غير أننا عندما نرسم السمات أو القدرات مستقبلية، بدلاً من رسم سلوكيات محددة: فإن هناك احتمالاً أقل كثيراً أنها سوف تؤثر سلباً على الأجزاء الأخرى من أدائك الوظيفي أو تتداخل معها. وإذا قررت اليوم مثلاً أنك سوف تسافر في الساعة العاشرة من صباح الغد على طائرة بوينج ٧٣٧ مزدحمة بفتيات الإعلان صارخات الجمال ومتجهمة إلى جزر البهاما، فمن الأفضل أن تقوم ببعض اختبارات الانسجام اليوم! لكنك إذا قررت أنك تود في الغد أن تتحلى بسمة حب الاستطلاع أو الطيبة مثلاً في أي شيء، تقوم به، فإن من الأيسر كثيراً أن تجري تعديلات طفيفة في الغد حتى تتواءم مع الأحداث التي ستقع فعلاً. إن الإمكانيات المستقبلية ليس لها سوى علاقة طفيفة نسبيًا بما سوف تفعله، ولكن لها علاقة قوية بالأسلوب الذي ستبنيه في فعل الشيء.

ولما كان المستقبل أمراً غامضاً غير يقيني بطبيعته، فإن هذا من شأنه أن يضيف هامشاً آخر من الأمان. وحتى إذا كنت قد أعددت خططاً دقيقة وتفصيلية للغد، فإنك في واقع الأمر لا تملك سوى خطوط عامة لما يحتمل أن يتكشف عنه اليوم، وإني أعتقد أنك مدرك لأن اليوم يمكن أن يكون شديد الاختلاف عما تخيلت أنه سيكون عليه. عندما نرسم صوراً للمستقبل، من الحكمة أن نسمح بهذا بأن نجعل تلك الصور غامضة وبهيمية بعض الشيء.

وأخيراً، نحن نرسم المستقبل لقدراتنا أو إمكانياتنا، ما أنت قادر على عمله. إنك لست مضطراً لعمله، إنه مجرد أفضل تنبؤ لك خاص بما تحب أن تكون عليه. وفي وقت سابق غاب عن "سيد" هذا الاختلاف وظن أن هناك مشكلة. وعندما يأتي المستقبل في الزمن الحاضر، فإن شيئاً ما ربما يتغير وربما تقرر أن تفعل شيئاً آخر لتلبية النتائج الأخرى.

ونظراً لكل تلك العوامل مجتمعة، فإنه عندما قمت برسم أمثلة المستقبل الخاصة بالسمت، فإن اختيار الانسجام يمكنه في العادة الانتظار إلى أن تصل إلى هناك، فأنت لست مضطراً للقيام به مبكراً بنفس الدرجة التي تحتاج إليها لو أنك ترسم المستقبل لمجموعة محددة من السلوكيات في زمن محدد.

إن وضع أمثلة في زمن المستقبل يمثل عملية ذات أهمية وفعالية شديدة في بناء مفهوم الذات الذي يحقق نجاحاً طيباً، ولكن لم يفعل ذلك سوى ما يقرب من ربع عددكم. أنا أيضاً لم أفعل ذلك، إلا بعد أن بدأت أبحث في مفهومي عن ذاتي وتعلمته من مشاركتي سابقاً. لهذا عليك بالتأكد من أن الاستعانة بأمثلة المستقبل تشكل جزءاً تلقائياً من بنیان مفهومك عن ذاتك.

## التوزيع الزمني

لدينا الآن بالفعل مثال عظيم عن تأثير الفجوات في توزيع الزمن عند "ريتش"، وفيه كان لديه من الأصل أمثلة له فقط وهو شخص بالغ، وكان فيها يتم بالفضول. ثم عاد ريتش بالزمن إلى الوراء ليصل إلى مرحلة الطفولة. وبدأ يجمع أمثلة له وهو أصغر سناً كان فيها فضولياً محباً للمعرفة، ثم أضاف كل تلك الأمثلة إلى قاعدة بياناته، مما منحه إحساساً أعظم كثيراً بأن الفضول كان سمة موروثه بداخله دونما شك.

وعندما نختار تجارب تعبر عن سمة ما، فسوف يكون هناك دائماً انحراف. مثال لذلك، أن أغلب الناس يلتقطون من وقت لآخر صوراً فوتوغرافية لعائلاتهم ولأنشطتهم المتنوعة التي يقومون بها. فإذا درست صور أسرة أحد الناس، فهل ستحصل على عينة دقيقة من طريقة حياتهم؟ وهل سيكون هذا أشبه بما ستحصل عليه إذا جعلت شخصاً ما يلتقط صوراً باستمرار، أو في أوقات متفرقة خلال يوم أو أسبوع؟

سوف يكون لديك عينة شديدة الانحراف، لأن الناس عادة لا يلتقطون سوى صور أعياد الميلاد، والعطلات، والزيارات العائلية، وغيرها من المناسبات الخاصة. ويندر أن يلتقط الناس صوراً لأتاس ناشمين (وهو أمر تقضي فيه ثلث حياتك!) أو يتجادلون حول أمر ما، أو يغسلون الأطباق، أو يقومون بأي من أنشطتهم العادية، ونفس الشيء ينطبق على ذكرياتك. ونظراً لهذا، فإنه يمكن أن يكون من المفيد حقاً استعراض أمثالك من حيث ذلك النوع من الانحراف. وأود أن أستعين مرة أخرى بالملصقات السياحية كمثال. إن الملصقات السياحية عن دولة "أيرلندا" دائماً ما تظهر السماء المشرقة ذات الزرق اللامعة، مع سحابة صغيرة هنا أو هناك. وعندما تذهب إلى أيرلندا، قد تلحظ أن ثلثي الوقت تكون السماء بلودة بالغيوم أو تمطر. وأن صورتك الذهبية عن السماوات الأيرلندية بها شيء من عدم الدقة. هذه هي قيمة فحص أمثالك وملاحظة توقيت حدوثها. وبقيامك بذلك، يمكنك اكتشاف مدى انحراف تجسيدك للسمة لأنه توجد فترات من حياتك لا توجد بها أية أمثلة أو لا توجد بها سوى أمثلة معدودة.

سوف عندما نظرت إلى توزيع أمثالي. ظهر القليل منها في بواكير طفولتي، وظهر عدد لا بأس به في فترة النضوج ولكني لم أجد أيًا منها أثناء معظم سنوات دراستي. لهذا قمت بمراجعة سنوات دراستي فعثرت على الكثير من الأمثلة اللطيفة التي كنت قد أعطيته من قبل عنواناً مختلفاً متأثرة برأي أمي تجاهها. والآن بدت تلك السمة أكثر اكتمالاً لدي.

قد يكون من المفيد أن تفكر في فجوة مثل تلك باعتبارها مجموعة غير منتفع بها من الموارد. وفي بعض الأحيان قد لا تظهر سمة ما أثناء فترة معينة، غير أن الأرجح كثيراً أنك تجاهلتها فقط نتيجة لأحداث أخرى كانت أكثر وضوحاً. إن امتلاك أمثلة عبر جميع الفترات الزمنية يعد أحد سبل التيقن من أن مفهوم الذات يتمتع بالدقة، وأنه عملية مستمرة عبر الزمن، أي أنها تجري باستمرار وفي كل الأوقات. كم منكم سبق له أن تذكر أمثلة موزعة توزيعاً جيداً عبر حياته؟ حوالي النصف. أريد منكم أن تجربوا مؤقتاً إلغاء جميع الأمثلة التي حدثت خلال فترة عشر سنوات، وقارنوا ذلك بوجودها خلال تلك الفترة... كيف يبدو الأمر؟

آل: لا أحب ذلك. إنه يبدو أشبه بالفراغ. فلا يوجد شيء يدعم تلك السمة، وأشعر بقليل من الشك فيها.

نعم. مرة أخرى نكرر أننا نجد أن الاستزادة والتنوع في الأمثلة يجعلان مفهومك عن ذاتك يبدو أقوى. فما تأثير توزيع الأمثلة على زمن أطول على الحماسية تجاه التقييم التصويبي؟

فريد: يعتقد والد زوجتي أنه شخص رياضي، وذلك بناء على ما حققه من نجاح في ميدان الرياضة خلال سنوات الدراسة الثانوية والجامعية. ولكن هذه التجارب قد مضى عليها الآن ما لا يقل عن ٣٠ عاماً، لهذا فإن مفهومه عن ذاته قد عفا عليه الزمن

الآن. واني أعتقد أنه ربما كان لا يحظى بأية أمثلة تعود إلى السنوات الأخيرة الماضية، لأنني منذ عرفته لم أراه مطلقاً يرفع أي شيء، أثقل من كوب العصير!

لا بأس. فيما الذي تعتقد أنه من الممكن أن يحدث إذا قام بالبحث عن أمثلة تدل على كونه رياضياً خلال الثلاثين عاماً الماضية. وكل ما استطاع أن يعثر عليه أمثلة قام فيها بثني كوعه لكي يرفع الكوب؟

فريد: أعتقد أنه سيتعين عليه تغيير مفهومه عن ذاته حتى يجعله أكثر دقة، أي أنه كان في الماضي رياضياً، ثم ربما لن يصر بعد ذلك على تكرار سرد تلك القصة على مسامعي مراراً وتكراراً. أو ربما يغير أسلوب حياته بالطريقة التي تؤكد اعتباره رياضياً من جديد.

نعم. بأي الأسلوبين سوف يلحظ المزيد عن أسلوب إظهاره الفعني لهذه السمة، سواء كان هذا متفقاً مع مفهومه عن نفسه أم لا. إن التوزيع الزمني الأوسع للأمثلة يزيد من انحسابية تجاه التقييم، مما يجعل مفهوم الذات أكثر دقة.

آن: إنني أفكر في صديقة نبي منضمة إلى برنامج لمساعدة شرابي الخمر على الإقلاع عنها. حيث يصرّون على أن يستمر الناس في الاعتقاد بأنهم مدمنون لشرب الخمر، حتى إذا لم يكونوا قد احتسوا أية خمور على مدى ١٠ أو ١٥ عاماً. إن اعتقادك بأنك مدمن لشرب الخمر في هذا الوقت يبدو أمراً غاية في النفع. غير أنه يبدو أيضاً أمراً غير دقيق.

هذا مثال مثير على فائدة مفهوم الذات. هذا التعريف الذاتي بأن المرء مدمن للكحوليات ربما كان دقيقاً فيما يختص بضعفه أمام الخمر. وبرنامج المساعدة على الإقلاع عن الخمر هو برنامج عالي القيمة. وقد أعان كثيرين، غير أنه لا يسمح حتى بأن يفكر المرء في أنه كان مدمناً سابقاً للكحوليات. في حقيقة الأمر، يؤمن البرنامج بأن هذا من المستحيل. وأحد جوانب نظام اعتقاد برنامج المساعدة على الإقلاع عن الخمر أنه إذا تناول المرء مشروباً واحداً، فإنه سيصبح سُلاماً. لهذا فإن الامتناع التام هو الحل الوحيد الذي يقدمه البرنامج. وفي إطار هذا التعريف، فإن هذا الشخص لا يزال مدمناً للكحوليات بمعنى أنه غير قادر على التحكم في عادة الشرب إلا بأن يمتنع عنه تماماً.

وهذا يجلب استثناءً مهماً لفكرتنا العامة القائلة إنه من المفيد عادة أن يكون هناك توزيع واسع للأمثلة. فإذا قام أحدهم بإجراء تغيير حياتي مميز، فقد يكون من الملائم تجاه ألا يكون هناك أمثلة قبل أو بعد حدث تغيير الحياة، سواء وقع هذا الحدث في الماضي أو كان ضمن خططك المستقبلية.

لقد كن علي مؤخراً أن أترك ممارسة أحب رياضتين إلى قلبي، وهما الكرة الطائرة والتزلج على الجليد؛ لأنهما صارتا تمثلان مشقة على ركبتي المصابتين بالتهاب المفاصل. فلم أعد لآعب التزلج على الجليد ولا لاعباً للكرة الطائرة؛ وكنت سأجعل

نفسى أضحوكة، علاوة على تدمير كامل وأتم مبرح كان سيصيني في ركبتي، لو كنت قد واصلت الاعتقاد بأنني لآعب هذه أو تلك. غير أن الذكريات الثرية لما يربو على نصف قرن في كلتا الرياضتين لا تزال ملازمة لي، كما أنها لا تزال تساعدني في تعريف هويتي وفي تحديد الأنشطة التي يمكنني الاستمتاع بها. كما أنها تعمل أيضاً بمثابة موارد توجهني في اختيار الأنشطة البديلة الأخف وطأة على ركبتي.

فإذا خاض امرؤ ما تغييراً مهماً في حياته. فقد يكون من المفيد أن يعرف سلوكاً قديماً على أنه شيء اعتاد أن يفعله، وأن يحرص على عدم رسم أية أمثلة مستقبلية لذلك السلوك. وبالطبع يفضل أن ترسم أمثلة مستقبلية للسلوك الجديد. وإذا استطعت أن تعثر على أمثلة من الماضي لذلك السلوك الجديد، فإن هذا يؤدي عممة الدليل المقنع على أنك بالفعل تملك القدرة على القيام به، مما يجعل التغيير يبدو أيسر وأكثر ثباتاً.

حتى الآن كنا نتحدث من زاوية الفترات الزمنية التي تمتد لبضعة أصوام أو يزيد. وبعض الناس لا يلتفتون عبيدات عن فترات زمنية من حياتهم عندما يفكرون في سمة معينة، وإذا هم فعلاً، لصر لديهم تجسيد أكثر ثراءً ودقة عن أنفسهم. والآن لنبحث في مسألة الفترة الزمنية.

### الفترة الزمنية

كل مثال داخل قاعدة بياناتك له إطار زمني معين، كما أن له مدة زمنية معينة؛ حتى إذا لم يكن سوى صورة ثابتة لا تستغرق سوى لحظة خاضفة من الزمن. وقد تكون لديك أمثلة تستغرق أحداثها دقائق أو ساعات، وربما أياماً أو شهوراً بل وسنوات. وهناك سمات معينة مثل "التقائية" أو "الشعور بالآثارة" قد لا تحتاج إلا لفترة وجيزة من الوقت لتجسيدها بصورة كافية. ومن ناحية أخرى، هناك سمات أخرى مثل: "المثابرة" أو "الولاء" لا يكون لها معنى إلا إذا استعرضتها على مدى فترات زمنية ممتدة؛ ولهذا فإنك لكي تجسد هذا النوع من السمات تجسيدا جيداً، تحتاج لفترة زمنية أطول كثيراً. وقد يأتي ذلك إما على شكل فيلم مستمر، وإد على شكل جزء من شريط سينمائي مكون من عدة قطع أصغر منتقاة من فترة زمنية أطول.

ومن السهل السيرة لاستكشاف ذلك أن تفكر في مثال على سمك، ثم تفكر بعد ذلك ملياً في أمثلة أطول أو أقصر منه. فربما تعاملت بطيبة مع موظف المبيعات لبضع دقائق، وكنت لطيفاً مع صديقك لبضع ساعات، وطيباً مع أحد أفراد العائلة الذي كان مريضاً لمدة شهر. وعندما تقارن بين تلك التجارب، أيها يزودك بمزيد من الدعم لتلك السمة، وأيها يحتس أن يكون أساساً لمزيد من الحسسية تجاه التقييم؟

بل: عندما أقوم بذلك، تبدو لي التجربة الأطول زمنياً أكثر قوةً ورسوخاً بكثير. فمن السهل جداً أن نعبر عن سمة لفترة زمنية قصيرة؛ ولكن الفترة الزمنية الأطول تبرز على قدرتي على المثابرة على تلك السمة مهما طال الزمن؛ ومهما تغيرت الظروف.

آن: غير أنه في الفترة الزمنية الأطول يزداد احتمال وقوع أمور كثيرة - أحداث متباينة - وأنشطة متنوعة، وأناس مختلفون، وبواقف متفاوتة، إلخ - لهذا فإني لا أعتقد أن تلك مقارنة عادلة. لقد قارنت بين فترة زمنية طويلة وبين عدد من الفترات الأقصر التي انتهت إلى مجموع زمني مساو تقريباً لحجم الفترة الطويلة. وعندما فعلت ذلك: ظلت الفترة الزمنية الأطول محتفظة بأهمية تفوق ما لدى الفترات الأقصر، غير أن الفارق لم يكن كبيراً.

لطيف جداً. عندما رسمت المثالين بحيث كان إجمالي زمن كل منهما مساوياً للآخر، استضعت بذلك التحكم في إجمالي الفترة الزمنية. وهذه المقارنة أكثر تعقيداً، وهي اختبار أفضل كثيراً. وينسب المقدار الإجمالي تقريباً من التجربة، بصير من الأيسر عقد مقارنة بين أثر الاستمرارية وبين تأثير التجربة المنقطعة.

تيس: أحب أن يكون لدي كل من الفترات القصيرة والطويلة. وعندما حاولت استبعاد الفترات القصيرة، بدت لي السمة في صورة التزام طويل الأجل، لهذا كان علي أن أتوقف لكي أفكر فيما إذا كنت أريد حقاً إلزام نفسي بها أم لا في موقف معين من المواقف. وبلاستعانة بالأمثلة القصيرة فحسب، شعرت أنني أكثر حرية في المضي قدماً. وزاد شعوري بأنه في مقدوري أن أتمتع بهذه السمة "في لح البصر". غير أن السمة لم تبد لي بنسب القوة والثبات أو الواقعية. ومع استخدام كل من الأمثلة الأطول والأقصر زمنياً شعرت بأنني أكثر حرية في أن أكون على هذا النحو، مع معرفتي بأنه في مقدوري التوقف في أية لحظة، في حين أن الأمثلة الأطول زمنياً أعطتني شعوراً أكثر ثباتاً ورسوخاً لعرفتي بأنه في استطاعتي القيام بهذا لمدة طويلة إذا أردت ذلك، أو تطلب الموقف مني ذلك.

عظيم. نعم، من اللطيف أن يكون لديك مجموعة متنوعة من النقاطات الزمنية: إذ إن لكل منها ميزة مختلفة.

### الامتداد الزمني

كما ذكرت من قبل، لا تزال هناك طريقة أخرى يستطيع الناس من خلالها تقسيم الزمن والأحداث بطريقة تؤثر في مفهوم الذات. ومن الأمثلة على تلك العملية ما يحدث عندما يقول شخص ما إنه عاش "أسبوعاً عصيباً" أو قضيت "أسبوعاً مرحاً". إذا ألقيت نظرة فاحصة على قول "أسبوعاً عصيباً"، فسوف تجد أن كثيراً من الأمور سارت على نحو طيب للغاية، غير أن أموراً قليلة كانت بالغة السوء. وبدلاً من أن تصفه بأنه كان أسبوعاً طيباً كان به ساعة أو اثنتان عصيبتان للغاية - بل وكثيراً ما يكون أقل من هذا - فإننا غالباً ما نوزع أو ننشر المشاعر السيئة ونصف الأسبوع برمته بأنه كان "أسبوعاً سيئاً". إن الأمر كما لو كانت التجربة السيئة انتشرت أو توزعت في جميع الأجزاء الطيبة من الأسبوع، وحجبت عنك الشعور بها. وبالمثل، فإن هذه الأسبوع المرححة حقاً

ربما كان بها ولو بعض اللحظات القليلة التي شابهها فيها اللل أو عدم الرضا، غير أنه قد وقعت أمور طيبة كثيرة كانت كفيلة بأن تجعلك تتجاهل تلك اللحظات القليلة وتصف هذه الأسبوع بأنها كانت "أسبوعاً مرحاً".

من المهم أن ندرك أن هذه العملية قد يكون اتجاهها الزمني إما للأمام وإما للخلف. فإذا حدث شيء سيئ في بداية الأسبوع، فإنه من المحتمل أن يصبح هذا الأسبوع "عصيباً". بصرف النظر عن أمور أخرى لطيفة ستحدث لاحقاً. وهناك شخص يذهب في إجازة رائعة، ولكن عندما يحدث له أمر غير سر قريب نهايتها، تجده يقول والحسرة تملؤه: "لقد أفسد هذا إجازتي كلها!".

لا توجد حدود للفترة الزمنية التي يمكنك تطبيق هذه العملية عليها. فهناك امرؤ قد يعيش حياة زوجية سعيدة جداً على مدى فترة زمنية تمتد لسنوات عديدة، ولكنها إذا انتهت إلى طلاق بغيض، تجده يصف كل تلك الفترة الزمنية في الغالب بأنها "زواج تيمس"، فيبحر تماماً كل السنوات الرائعة التي عاشها. هذه العملية أيضاً تعد عنصراً تقليدياً من عناصر الاكتئاب، وفيها قد يوزع المرء بعضاً من تعاسته على حياته كلها. فيقول: "الحياة كئيبة". وبعض الناس تجدهم يقولون وهم على فراش الموت: "حياتي كلها كانت هباءً منثوراً". وحتى لو كان امرؤ قد أضع بالفعل قسطاً وافراً من حياته، فلا بد أن تكون هناك على الأقل ولو بعض لحظات قليلة من العمل المشر.

وعادة ما يبدو لدى الناس ميل لتوزيع عدم السرور أكثر من ميلهم لتوزيع السرور. إن الناس كثيراً ما يتحدثون عن "لحظات المجد" وعن "فترات من الاكتئاب". لقد كان هذا الأمر يبدو دوماً معكوساً بالنسبة لي. لذا لا تكون هناك لحظات من الاكتئاب وفترات من المجد؟ مثل أغلب الأمور التي تقوم بها في أزماننا، تقترب هذه العمليات من أن تكون خارج نطاق سيطرتنا ما لم نصبح على علم بها، ونتخير بطريقة إيجابية أن نستفيد منها حتى نرتقي بحياتنا.

وأريد منك أن تتقني مثلاً من قاعدة بياناتك التي تقع في مركز القلب منك، ثم تجرب توزيعها على إطار زمني أقصر أو أطول. إذا كان لديك مثال على الضيبة استمر لساعة أو ساعتين، قم أولاً بفحص تلك الفترة الزمنية بمزيد من التدقيق حتى تحدد بدقة أي الفترات الزمنية القصيرة كنت فيها حقاً مثلاً للطيبة. وما هي السمات الأخرى الموجودة أيضاً علاوة على الطيبة. وحتى إذا لم يظهر أي جزء منها سمة الفطاشة، فلعل هناك أجزاء أخرى كانت مثلاً على سمات أخرى...

وبعد أن تقوم بذلك، خذ تلك الساعة أو الاثنتين اللتين اتسمت فيهما بالطيبة ووزعهما على فترات أبعد في اتجاهي الماضي والمستقبل، إلى أن تصبح الفترة الزمنية الإجمالية أطول مما كانت عليه. استكشف ما حدث قبل وبعد، حتى تكتشف لأي مدى كانت تلك الفترات عنواناً للطيبة. جرب ذلك لبضع دقائق، وبعدها سوف تتناقش في هذا الأمر...



سو: عندما فحصت مثلاً بيزيد من التفاصيل الدقيقة، وجدت جميع أنواع السمات الأخرى مختلطة معاً مع السمة التي اخترت أن استكشفيها، وهو ما جعلها أكثر ثراءً بالنسبة لي. إنه لم يكن مجرد مثال على هذه السمة؛ لقد كان ممزوجاً بسمات أخرى أتحدى بها؛ وهذا ما جعلني أشعر بأني أكثر اكتمالاً. فسماتي ليست مجرد أشياء منفصلة أظهرت كلها منها على حدة، وإنما هي موجودة معاً في كل ما أقوم به من أعمال.

نعم. هذه ملحوظة غاية في الأهمية، فنحن دائماً ما نقوم بالعديد والعديد من الأعمال معاً، حتى إذا كنا نظن أننا نقوم بعمل أو اثنين يبدوان لنا بارزين أو مهمين في الوقت الراهن. وعندما يتسم شخص ما بالطيبة، فإنه ليس فقط طيباً، وإنما هو أيضاً متفهم ومتجاوب، وقوي وإيجابي. ويتسم بسمات أخرى كثيرة. وبعد مضي بعض الوقت تدرك أن ما كنا نظنه مهماً هو بالفعل أقل أهمية بكثير من بعض الجوانب الأخرى مما نقوم به.

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاماً مضت، كنت أقوم بالتدريس في ندوة نهاية الأسبوع، وبالطبع كان أغلب تركيزي على القيام بعمل على خير وجه في الشرح والتدريس. والآن، عندما أعود وأفكر في هذا الأمر، يتضح لي أن الشيء المهم والمستديم في هذا الأمر حقاً كان يتصل بامرأة شابة صارت بعد ذلك زوجتي.

بين: عندما حاولت جعل مساحة الفترة الزمنية أكبر، بدا الأمر زائفاً بعض الشيء في بادئ الأمر. وكان أول شيء لاحظته هو السياق الأكبر المحيط بالسمة، ما سبقها وما أعقبها، وهذا ربطها بأجزاء أخرى من حياتي، فأعطاني المزيد من الشعور بالاكتمال والتوجه. وبعد ذلك عندما نظرت إلى الأحداث التي سبقت والتي أعقبت المثال عن قرب، تحققت من شيء يشبه ذلك الذي وصفته "سو". وأنا لم أصف تلك الأحداث باعتبارها تحتوي على السمة، لأن السمات الأخرى كانت أكثر وضوحاً. ولكنني عندما ألقيت نظرة عن قرب، كانت تلك السمة حاضرة بالفعل؛ بالرغم من أنني لم أكن منتبهاً إليها. وهذا جعلني أدرك المقدار الحقيقي لتواجد تلك السمة عبر الزمن.

إذن أنت استزدت من الشعور بالاكتمال والتكامل؛ وهذا جعلك تشعر بيزيد من الثبات والقوة، مثلما فعل تماماً إدراك سو للعديد من السمات التي يجري تجسيدها في وقت واحد. فإذا أمكنك توزيع تلك السمة على مدى حياتك كلها، لاستطعت ساعته أن تزيد من ذلك الشعور أكثر وأكثر.

وعادة ما ينبري أحدهم حينئذ فيسأل عن كيفية تكامل جميع السمات الأخرى المتنوعة في شعور واحد بالذات. لقد حيرني هذا السؤال لسنوات، وبرغم أنني فكرت فيه ملياً، فإني لم أجد إجابة عنه ترضيني. غير أنني أدركت مؤخراً جداً أن السؤال يبدأ بافتراض مؤداه أن كل تلك السمات منفصلة، ولقد ظهر أن هذا الافتراض خاطئ. إن الوضوح، والتألق، والصلابة التي تتجمع بها الماسة كلها صفات لشيء واحد. ولا يشترط

أن تتوحد تلك الصفات، فهي بالفعل متوحدة. وعندما أدركت هذا في نهاية الأمر، شعرت بأني شديد الغباء وأني مسرور للغاية!

بالطبع، الفارق الكبير بين سماتنا وبين سمات الماسة أنه في استطاعتنا تغيير سماتنا بأن نفكر فيها بصورة مختلفة، غير أن الماسة لا يمكنها ذلك. وبرغم أنه يمكننا أن نتخير سمة معينة لنعتني بها ونوجه نحوها انتباهنا - كما كنا نفعل منذ قليل - فإن هذا لا يحدث إلا لأن أذهاننا تجد صعوبة في الإمساك بجميع السمات معاً، غير أنه في استطاعتنا التفكير بفعالية في أجزاء أصغر من ذلك الكل المتوحد.

إن القدرة على تجزئة التجربة إلى قطع صغيرة تعد مهارة نافعة بحق، ويعبر عنها بصديق السؤال القديم: "كيف تأكل فيلاً؟"، والإجابة هي: "قضمة تلو الأخرى". قرأت يوماً عن رجل أكل طائرة صغيرة بالكامل على مدى ثلاث سنوات! لقد قام بطحنها إلى فتات متناهي الصغر ثم كان يمزجها مع البضاطس المهروسة كل يوم. ولم يحدد المقال الذي ذكرت فيه هذه القصة ما إذا كان قد فرغها أولاً من الوقود والزيت أم لا، لكنني أعتقد أنه فعل هذا، وقبلها بيضع سنوات، كان قد أكل دراجة في عمل استعماري مدفوع الأجر، ثم بدأ يأكل أشياء أكبر وأفضل! إنني لا أعتبر هذا أمراً نافعاً يفعلُه المرء خلال حياته. لكنه من المؤكد مثال لا يمكن محوه من الذاكرة عن كيفية إمكان إنجاز أعمال تبدو مستحيلة بتفتيتها إلى أجزاء أصغر!

وقد يكون من المفيد أن تدرك أنه برغم تقسيمك للزمن إلى ماضٍ، وحاضر، ومستقبل، وبرغم استطاعتنا تجزئته إلى أجزاء أصغر كثيراً من ذلك، فإن كل تلك الصور التي تجسد الزمن توجد في واقع الأمر في الوقت الحاضر. في بدئ الأمر يقوم المخ بتقسيم الزمن إلى أجزاء، ويعددها يمكننا القيام بمختلف الأمور التي تحفظ الاستمرارية الأصلية للزمن. وكوننا قادرين على التفكير في كل تلك الأطر الزمنية المختلفة في نفس اللحظة معناه أن الماضي يدخل الحاضر والمستقبل، ويحدد استجابتنا في الحاضر والمستقبل. كذلك فإن تصوراتنا الذهنية للمستقبل تدخل في الحاضر وفي الماضي بنفس الطريقة. وسوف نستجيب للماضي وللحاضر بصورة مختلفة في الوقت الراهن تبعاً للمستقبل الذي تخيلناه. والذي ثبت لنا صدقه في الماضي أيضاً. إن ماضي يحدد لي مستقبلي، وهو ما يرتد فينعكس على حاضري ويحدده. ومع ذلك، فإن كل ما يحدث يقع حالياً في لحظتنا الراهنة.

## موجز

في هذا الفصل نقينا عن تلك العناصر الصغرى المختلفة للزمن؛ لأنها جميعاً تؤثر في الاستمرارية على مدار الزمن وهو أمر بالغ الأهمية لفهوم الذات. إن توزيع الأمثلة عبر الزمن، ولاسيما الأمثلة المستقبلية، وحجم الفترة الزمنية ونشرها على مدار الزمن، كلها تسهم في قدرة مفهومك عن ذاتك على صنع الاستمرارية. وعليك أن تتذكر أن أي تجسيد

لسمة ما من سمات مفهوم الذات سوف يكون منحرفاً، لهذا فإن الأمر ليس مسألة العثور على "الحقيقة"، وإنما هو مسألة إيجاد تجسيد معين يخدمك جيداً في حياتك وفي أن تصبح الإنسان الذي تتمناه.

وحتى تلك اللحظة، كنا بصدد التنقيب عن عدد من متغيرات العملية، والبحث في كيفية استخدام تلك المتغيرات في جعل مفهومك من ذاتك أكثر قوة وثباتاً ودواماً، وأكثر استجابة للتقييم. وفي الفصل القادم سوف نستكشف كيفية إجراء فحص مباشر لمضمون أمثلك وتحليلها، مما يمنحك سبيلاً آخر تغير به من ذاتك.

٦

## تعديل المضمون

لقد قمنا باستكشاف عدد من المتغيرات المتباينة للعملية، وكذا متغيرات الزمن التي تؤثر في جودة أداء مفهومك عن ذاتك لوظيفته. إن إجراء التعديلات على تلك العناصر يؤدي أيضاً إلى وقوع تغييرات في المضمون، وفيما يتم تجسيده. غير أنه في استطاعتنا أيضاً إجراء تغيير مباشر في مضمون ما يته التعبير عنه. وهذه طريقة أخرى للارتقاء بقاعدة البيانات عن طريق زيادة حجم التنوع وملاءمة ما ستنتقيه لتضعه داخل ما يتم تجسيده، وعن طريق حذف المضمون غير المفيد. ومرة أخرى أقدم لك قائمة مراجعة.

### قائمة مراجعة ٦ جوانب المضمون

مواضع الإدراك. هل جميع مواضع الإدراك الثلاثة - الذات، والمراقب، والآخر - داخلية ضمن قاعدة البيانات؟ يمكنك مشاهدة مقال على التحلي بالطيبة تجاه شخص آخر من موضع ذاتك، وكأنك تنظر إليه بعينيك. ويمكنك مشاهدة نفس الحدث من موضع المراقب الخارجي الذي يشاهد كلاً منك والشخص الآخر، كما يمكنك أن تشاهد نفس الحدث بعيون الشخص الآخر، كما لو كنت أنت هو. اكتشف أي المواقع منها موجود بالفعل ضمن قاعدة بياناتك، ثم جرب إضافة أو حذف الأمثلة من تلك المواضع المختلفة.

التفاصيل المحددة أم الوصف المجازي. هل الأمثلة الموجودة في قاعدة بياناتك أمثلة محددة "من واقع الحياة"، مثل صورة فوتوغرافية أو شريط فيديو، أم أنها مجازية، أو رمزية، أو أيقونية؟ التفاصيل هي كل القطع الصغيرة المكونة لتجربة ما والتي تجعلها ثرية وواقعية، وهي كل الأشياء التي يمكنك ملاحظتها إذا كنت بالفعل داخل تجربة ما: المنس البصري والحسي للملابس، والصوت الذي تصنعه الملابس عندما يغير المرء موقع جسده؛ وصوت الثلاجة عندما يفتح بابها، والشعور الذي تحس به في ذراعك وأنت تستند إلى المنضدة، وصوت قطرات المطر فوق النافذة، والطريقة التي تلمع بها شعيرات ذراعك في ضوء الشمس. أو الظلال التي تتخلل أصابعك.

كثيراً ما تطرح أسئلة حول ما أعنيه بالأمثلة المجازية أو الرمزية. وهناك فروق مهمة بين الصور المجازية، والرموز، والأيقونات، والرسوم التوضيحية، إلخ. غير أن كل هذه الأشكال تلغي التفاصيل المحددة، وتقدم تعبيراً مجرداً وأكثر بساطة، ولهذا فإننا تحقيقاً لأغراضنا هنا، سنعتبرها جميعاً شيئاً واحداً. والمسؤال في الأساس هو: "هل لديك أية أمثلة غير أمثلة شرائط الفيديو المصورة لحياة الواقع، وإذا كانت الإجابة بنعم، فكيف تبدو هذه الأمثلة؟". بإمكانك التعبير عن القوة مثلاً بصورة حصان، أي الصوت القوي الذي يصدره الجواد وهو يصهل، أو بالإحساس بعضلات الجواد واستشعارها بيدك، وكل تلك عبارة عن تعبيرات محددة وتفصيلية. ومن ناحية أخرى، يمكنك التعبير عن نفس المعلومات بصياً في صورة مبسطة بالخطوط الخارجية لشكل جواد، أو في صورة عصا. أو برسم حصان مستوحى من الأساطير، أو بأي صورة أيقونية أو مجازية مبسطة أخرى. ويمكنك القيام بنفس النوع من التبسيط في الجهازين السمعي والحسي النمسي. إذا كانت أمثلك من واقع الحياة، فجرب أن تجعل واحداً منها في صورة أكثر تجريداً ومجازاً، ثم قارن بين تجربتك في الحالتين. إذا كانت لديك بعض الأمثلة المنجزية، فتناول واحداً منها وحوله إلى مثال "من واقع الحياة" متلى بالتفاصيل، ثم قرن ذلك بالصورة المجازية.

الأخرون. عندما نرى شيئاً من الناس ممن يظهرون السمات أو القدرات التي نعتبرها ذات قيمة كبيرة، فإننا كثيراً ما نستعين بتعبيراتهم في قاعدة بياناتنا، بهدف الاقتداء بهم ورغبة في التحلي بسماتهم. وهذه عملية ذات قيمة وأساسية من عمليات اكتساب المعرفة الإنسانية، وهي عملية يمكن أن نراها في أقصى درجات وضوحها لدى الأطفال الصغار، وهم يلعبون لعبة "التظاهر"، فيتشبهون بالكبار حتى يتعلموا كيف يمارسون جميع الأشياء النافعة التي يحتاجون إلى تعلمها وهم يشبون عن الطوق.

غير أن هذه العملية أيضاً تحتاج للاختبار، لأننا يمكن أن نتعلم أشياء غير نافعة أيضاً بنفس الطريقة. فإذا اقتدينا بجميع سلوكيات شخص ما، فقد نجد أنفسنا نمارس سلوكيات لا نحبها استقيناها منه. وكثير من الكبار يجدون أنفسهم يتصرفون في بعض الأمور بنفس الطريقة التي تصرف بها آباؤهم، حتى وإن كانوا لا يحبون فيهم تلك السلوكيات. لهذا فإنه قد يكون من المفيد للغاية أن تختبر الأمر وتفحصه لتعرف من ذاك الذي يتواجد بداخل أمثلك بجانب نفسك، وأن تتأكد من أنك لم تتبن سوى تجسيدات لسلوكيات تحترمها.

مواقف الحياة الرئيسية. المواقف التي تظهر في أمثلك هي التي ستحدد أين ومتى تظهر سمة ما. أغلبنا يصنف العديد من أنشطة الحياة إلى بضع فئات رئيسية، كالمنزل، والعمل، واللعب، والمدرسة. إلخ. فإذا كانت كل أمثلك الدالة على كونك طبيباً قد حدثت في المنزل، فمن المرجح أنك سوف تكون طبيباً بالمنزل، ولكن ربما لا تكون طبيباً في العمل أو في مواقف الحياة الأخرى. لهذا قد يكون من المفيد للغاية أن تفحص الأمثلة

التي بداخل قاعدة بياناتك وأن تلاحظ مواقف الحياة الرئيسية المجسدة في الأمثلة، وأن تفكر فيما إذا كنت تريد إضافة أمثلة على التحلي بتلك السمة في المواقف الأخرى التي تم حذفها أو جاء التعبير عنها وتجسيدها بشكل سيئ.

التشوهات والانحرافات الأخرى فيما يتعلق بالمضمون. إذا عقدت مقارنة بين الصورة الذهنية الداخلية التي كونتها عن ذاتك وبين صورتك الفوتوغرافية في سن مناسبة لهذه الصورة، فهل تجد الصورة دقيقة تماماً، أم مشوهة بصورة أو بأخرى؟ بعض الناس يرون أنفسهم بصورة مختلفة تماماً عما هم عليه بالفعل وعن الأسلوب الذي يتصرفون به. ففي حالات الشعور بالخزي على سبيل المثال، كثيراً ما يرى الناس أنفسهم أقصر قامته أو مشوهين أو أكثر دنامة مما هم عليه بالفعل، ويؤكدون على جميع "أخطائهم". وعلى عكس الشعور بالخزي، في حالة التباهي، غالباً ما يرى الناس أنفسهم في صورة مثالية، فيبدون أفضل كثيراً مما هم بالفعل عليه، ويحذفون ما ارتكبهوا من أخطاء. وبعض الناس يرون أنفسهم أكثر شباباً أو أكثر هرمياً مما هم عليه. وكذلك قد يرون أنفسهم أطول أو أقصر، أو أكثر أو أقل قدرة، إلخ. فإذا وجدت أية تشوهات، عليك بتجربة تغييرها حتى ترى ما يمكنك أن تتعلمه، وتقرر الأصح لك.

## ١-٦ استكشاف المضمون (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

والآن أريد منكم فحص الأمثلة الموجودة في قاعدة بياناتكم بالأساليب التي ناقشتها معكم للتوي، وأن تجربوا تغييرها. أي مواضع الإدراك ستضمونها إليها؟ جرب إضافة أو حذف الأمثلة الخاصة بواحد أو أكثر من المواضع الثلاثة، وقارن ذلك بالوضع الذي يحدث فيه توازن بين المواضع الثلاثة جميعها. جرب إضافة أو حذف التفاصيل، مما يجعل بعضاً من أمثلك أقرب إلى المجازية أو إلى الواقعية. لاحظ أي أناس من الآخرين ممن اشتملت عليهم قاعدة بياناتك، ولاحظ إن كانت أي من أمثلك قد اشتملت على سلوكيات لا ترغب في أن تقتدي بها. لاحظ مواقف الحياة الرئيسية التي تشتمل عليها الأمثلة، وأيهما غاب أو جاء التعبير عنه ضعيفاً، وجرب حذف أو إضافة الأمثلة على تلك. افحص صورتك عن ذاتك من حيث وجود أية تشوهات أو انحرافات أخرى في المضمون، واكتشف ما إذا كانت هناك أية تشوهات ستخدمك بطريقة طيبة، أو ما إذا كانت هناك صورة أكثر واقعية قد تخدمك بصورة أفضل.

مرة أخرى أريد منكم أن تبدءوا بخمس دقائق من الاستكشاف الصامت. بعدها خذوا عشر دقائق أخرى تضحوا وتناقشوا خلالها تجاربكم، وحاولوا تغيير هذه الجوانب من السمة التي تمتكثفونها. وعليكم بملاحظة التأثير الذي تحدثه أية تغييرات على شعورك باستقرار واستدامة مفهومكم عن ذاتكم، كذلك عليكم بالتفكير في مدى احتمال تأثير تلك العناصر التي تجربون فيها على استجابة تلك السمة التي اخترتوها للتقييم المستمر.

دعونا نناقش ما اكتشفتموه عندما درستم أمثلتكم من حيث مواضع الإدراك. إنني أفترض أن أغلبكم ظهر لديه على الأقل بعض الأمثلة التي كنت مستقاة من موضع الذات، حيث إنه هو الموضع الرئيسي. كم منكم أضاف أيضاً بعض الأمثلة من موقع المراقب؟ حوالي نصفكم. بالنسبة لأولئك الذين لم تكن لديهم بالفعل أمثلة من موقع المراقب، ما الأثر الذي حدث نتيجة لإضافة أمثلة في هذا الموضع؟

فران: عندما أضفت موضع المراقب، شاهدت جانباً آخر مختلفاً تماماً من السمة.

وعندما شاهدت ذلك الجانب المختلف، ماذا كان تأثيره؟

فران: لقد كان له تأثيران. أحدهما أن السمة بدت أكثر قوة وثباتاً، لأنني تمكنت من رؤية نفسي من منظور إضافي. والآخر أنني تمكنت من التوصل إلى فهم أفضل لبعض الأمور التي كانت تحيرني بشأن ردود أفعال الآخرين، واستطعت أن أرى ما أنا بحاجة للقيام به لتحسين الموقف.

إذن، فإن إضافة موقف المراقب ساعدك على الفور في فهم أمر ما لم يكن واضحاً من قبل، كما أنه ساعدك أيضاً في ملاحظة مدى إمكانية تحسنه.

فران: غير أن الناس لا يحبون منك أن تتخذ موضع المراقب في الوقت الذي تتفاعل فيه معهم، لأنك حينئذ تكون بعيداً، مثل شخص غير مشارك.

حسناً، هذا صحيح بصفة عامة، ولكن هناك استثناءات دائماً. إذا كنت تتحدث إلى شخص غير مشارك، فإن هذا ربما كان التوافق المثالي الذي نرتاح إليه ارتياحاً تاماً. تذكر أن النتيجة التي سنتوصل إليها عند إضافة موضع المراقب هي أن نجعل سمك أقوى. وحتى إذا لم ترد اتخاذ هذا الموضع في ذلك الحين، فإنه يمكنك دوماً اتخاذه فيما بعد حتى ترى ما يمكنك تعلمه. مثلما فعلت لتوك. بل يمكنك القيام بذلك أثناء التفاعل، إذا أقررت بذلك صراحة. "أحتاج لدقيقة واحدة حتى أتأمل ما كنا نناقشه. فلنتوقف لبرهة، ثم نبدأ من جديد". وبمجرد أن تصبح أكثر تكيفاً مع اتخاذ وضع المراقب، قد يمكنك أن تقوم به بسرعة رهيبه أثناء عملية التفاعل ذاتها، ولن يلاحظ أحد أي شيء أكثر من مجرد وقفة لبرهة.

أندي: عندما اتخذت وضع المراقب، شاهدت المزيد والمزيد عما كنت أفعله مما أثر في الموقف. وبعض الأشياء التي كنت أصنعها كانت أقل نفعاً مما أود، وهذا منحني معلومات قيمة عما يمكنني أن أصنعه بصورة مختلفة في المرة القادمة.

دوت: لقد كان لدي مثال واحد مشكوك في أمره كثيراً. فعندما اتخذت وضع المراقب، كشف لي عن أسلوب جديد جعله مدلاً أكثر قوة بكثير.

وكثيراً ما يكون مجرد فحص تجربة ما من منظور مختلف مثل هذا كفيلاً بتحويلها بأسلوب منيد.

كم منكم كان لديه بالفعل أمثلة على مواضع أخرى؟ حوالي الربع. وماذا حدث عندما أضفتم ذلك المنظور؟

تيس: أعتقد أنه من المدهش أن تتمكن من طرح كل تلك الأسئلة علي، وفي كثير منها أستطيع أن أجيب "نعم، نعم، نعم، نعم، أستطيع القيام بذلك، يمكنني أن أرى ذلك". ثم عندما دخلت في موضع آخر، سيطر علي هذا الموضع سيطرة تامة وذهب بي بعيداً وأضيء الصباح! لقد كان هذا كشف جديداً بالنسبة لي. والآن أنا أعلم ما يشعر به الشخص الآخر. وهذا شيء، لم أكن أملك مفتاحاً له من قبل!

إن ابتلاك إحساس بشعور شخص آخر وتجربته الداخلية للموقف يقدم أحياناً معلومات مفيدة ومذهلة للغاية، وأغلبنا لا يفعلون ذلك بالقدر الذي يمكنهم القيام به. إن القدرة على اتخاذ موقع شخص آخر لهي واحدة من أهم القدرات التي تميزنا عن باقي المخلوقات وهي التي تجعلنا بشراً وهي الأساس الضروري للتعاطف والتراحم، وهي كذلك أساس لقدرتنا على تعلم مهارة بدنية من شخص آخر، بمجرد مشاهدتنا لما يفعله، و"حذو حذوه".

الأطفال في نعومة أظفارهم لا يمكنهم اتخاذ موقع آخر، ولا المصابون بـ "التوحد" النفسي، يرغب أن البعض منهم يملك براعة لا مثيل لها في اتخاذ وضع المراقب. كثير من البالغين لم يتعلموا قط الوقوف في موقع الآخر بطريقة جيدة، وقد لا يستعينون به إلا بشكل محدود في علاقات معينة. والمرضى النفسيون لا يبدو أنهم قادرين على اتخاذ موقع الآخر على الإطلاق. ولست أعلم إن كان هذا من قبيل العجز أم الاختيار بمحض إرادتهم، لكنني أعتقد أن البعض منهم على الأقل يمكن تعليمه كيف يمكن القيام بذلك.

إذا افترضنا أن سمك تبعث فيك البهجة عند تلقيها وكذلك عند منحها، فإن معنى هذا أن اتخاذ موقع الآخر يضاعف من بهجتك وسعادتك. كما أنه يزودك كذلك بتقييم جيد حول ما إذا كان الطرف الآخر يفهم ما قصدته أنت. ولست أريدك أن تفكر في موقع معين تكون فيه هذه التجربة ممتعة بوجه خاص، فلا توجد قاعدة لذلك. لقد حدث ذات مرة أنني كنت أراقب إحدى المجموعات أثناء تجربتهم لذلك الأمر، وعندما أضف "جو" موضع الآخر، احمر وجهه وتورد وتألقت!

وفي المقابل، نجد أن جميع التدريبات العسكرية بصمة بحيث تخفض من احتمال اتخاذ موضع الآخر مع العدو. لأنه من الصعب كثيراً أن تقتل شخصاً ما إذا كنت مدركاً لشاعره الإنسانية. وفي زمن الحروب، يتم تصوير العدو دوماً على أنه شيء أقل من أن يكون بشراً، ويصور عادة على أنه غبي، وشرير، أو في صورة حيوان كاريكاتوري، لا يستحق المعاملة الإنسانية. وهذا يسهل كثيراً على الإنسان الذي يتمتع بالتحضر أن يقتله.

جيم: عندما أضفت موضع الآخر، أدركت أن الشخص الآخر لم يحب السمة التي كنت أتحدث بها. وقد جاءت كراهيته لتلك السمة بمثابة تأكيد إضافي علي أنني أتحدث بالسمة فعلاً، وكانت المعلومات المفيدة التي تلقيتها أنه من الأفضل لي أن أعثر على شخص آخر يقدر هذه السمة ويحبها.

ستان: عندما أضفت موضع الآخر، وجدت أنني أضعفت السمة. لقد حصلت على معلومات تقول إن بعضاً من أمثلي لم تكن في الحقيقة أمثلة من وجهة نظر الطرف الآخر. وهذا منحني تقييماً مفيداً، غير أنه أضعف السمة. وأعتقد أن هذا سيكون مفيداً على المدى البعيد، ولكنه في الوقت الراهن لا يبدو لي بالغ النفع.

إن الحصول على تقييم كهذا لا يشكل متعة على الإطلاق، غير أنه من المؤكد أنه أفضل كثيراً من أن تصاب بصدمة فيما بعد. والآن وبعد أن لاحظتم هذه الفجوة، كيف ستستفيدون من هذه المعلومات؟

ستان: حسناً، أحد الأمور التي أمكنني عملها هو إيجاد نوع من السلوك يعتقد ذلك الشخص أنه يعبر عن هذه السمة، وأن أقرر إن كنت أريد القيام به أم لا. وربما أمكنني إثراء مفهومي. حتى يرى أنني بالفعل أقوم به كتعبير عن تلك السمة.

عظيم. هذه طرق مفيدة للاستفادة من هذا التقييم. وهي أكثر فائدة بكثير من مجرد الشعور بالمرارة تجاه ارتكاب خطأ ما.

آن: لقد لاحظت أن جميع صوري كانت عن رؤية شخص آخر يستجيب لسمتي. إذن كانت صورك الذهنية لنتائج تحليلك بسمة ما، وليست للسمة نفسها، هل هذا صحيح؟ النتائج شيء عظيم للتحفيز، وأيضاً للتقييم بشأن استجابة الآخرين تجاهك. هل ترون نفسك أيضاً في تلك الصور؟

جين: لا، لا يحدث لي ذلك، استجابات الآخرين فحسب.

أريدك أيضاً أن تری نفسك وأنت تتحلين بالسمة. من المفيد للغاية أن تحتوي أمثلك على استجابات الآخرين، غير أنه من الضروري أن تضيفي نفسك إن أمكن، وبذلك يصبح لديك تجسيد لنفسك وأنت تتحلين بالسمة.

بن: عندما اتخذت موقعي المراقب والآخر، لم أشأ أن أعيدهما مرة أخرى في قاعدة بيذاتي بطريقة عشوائية، لقد أردت أن يكونا معاً مع رؤيتي الخاصة بالموقف لهذا جمعت بينهما في منظور واحد بحيث أستطيع تدويره بسرعة. حسب الموقع الذي أريد تجربته.

هذه طريقة عظيمة لربطهما معاً، والتأكد من أن جميع المواضيع متاحة لك في سرعة

ويسر.

تيس: عندما جربت استبعاد موضع الذات. كنت كمن يجذب قابس جهاز التليفزيون. لقد صار كل شيء غامضاً ومشوشاً ولا معنى له.

مؤكد. إن موضع الذات هو الوحيد الذي يمكنك فيه بالفعل أن تعيش حياتك الخاصة. "المراقب" وضع مفيد جداً للحصول على معلومات إضافية، لاسيما عن طريقة تفاعلك مع شخص آخر، وعن كيفية استثارة سلوكك لاستجابات الآخرين. من المفيد جداً كذلك أن تهرب من العنادة ولو لفترة وجيزة في المواقف شديدة الصعوبة. وذلك حتى تحل المشكلة أو لتفادي الألم البدني. ولكنك إذا بقيت هناك، فلن تكون سوى مشاهد غير عابثي. ولن تعيش بالفعل حياتك الخاصة. منذ بضع سنوات، قالت شخصية "زيجي" Ziggy الكرتونية: "إن أساس الحياة دون إحباط أو قلق، أن تتجنب أن تكون مشاركاً شخصياً في حياتك الخاصة". هذا الأسلوب يحقق النجاح، لكن اثنين غالب بعض الشيء. وتقدم قصص الوجوديين، مثل Camus' the Stranger، أمثلة حية على ذلك.

إن موقع الآخر مفيد في فهم تجربة الشخص الآخر والتعاطف معه: وهو أساسي بشكل مطلق في الشعور بالشفقة، والمفاهيم المستشعرة البنية على الشعور بالشفقة. ولكن إذا كان هذا هو كل ما لديك، فإنك ستعيش حياة شخص آخر بدلاً من حياتك. وهذا هو الأساس الكامن وراء ما يطلق عليه كثيراً "الاتكالية المشتركة". إن التابع المشترك يحيا جل حياته لتلبية احتياجات وقيم شخص آخر حتى إنه يضطلع بالمسؤولية عن حياة ذلك الشخص الآخر. بدلاً من أن يعني بحياته هو، بينما تجد احتياجاته الخاصة مهملة وفي طي النسيان. ولدي ثلاث نكات أحيها عن التابعين المشتركين تمثل ذلك:

١. هل تعلم متى تكون تبعاً مشتركاً؟\*

٢. ما نوع التامين الذي يحصل عليه التابع المشترك؟

٣. كم عدد التابعين المشتركين الذي تحتاج إليه لتغيير مصباح كهربائي تالف؟

إن موقع الذات وحده يفرض قيوداً. مثلما نجد لدى الأطفال صغار السن والمرضى المتسننين. والعلاقة الطيبة هي تلك التي يكون موقعك فيها وكذا موقع الشخص الآخر كلاهما يحظى بالاحترام، "هل هذا يلائمني ويلائمتك؟". ولكي تقوم بذلك، أنت بحاجة لتجربة كل من موقعك وكذا موقع الشخص الآخر.

وحتى عندما تحترم احتياجات كلا الطرفين، تظل لدى كل منهما معايير مختلفة تماماً لتلبية تلك الاحتياجات. فمعايير أحدهما الخاصة بالأمانة قد تشمل على التهذيب وعلى كون المرء لبتاً، في حين أن شخصاً آخر ربما يحب أن يكون جافاً ومباشراً. ولما كان أغلبنا يفترض عادة أن الآخرين يقدرون نفس الشيء الذي نقدره، فإن هذا كثيراً ما يفضي إلى مشاكل.

\*١- عندما تكون على قماش الموت، توهم حياة شخص آخر أمام عينيك.

\*٢- التامين ضد الخطأ.

\*٣- لا، دعني أقم أنا بهذا.

ياه ما أعظم تلك القدرة التي تملكها  
أن ترى أنفسنا كما يرانا الآخرون!  
إنها بمثابة أموال نأخذها هبة دون تعب،  
ويأخذها من فكرة مجنونة.

### التفاصيل الحسية أم المجازية

كم منكم كان لديه بالفعل بعض الأمثلة المجازية؟ حوالي ٢٠٪. لقد ناقشنا من قبل كيف يمكن للتفاصيل المحددة أن تمنحك معلومات ذات تفاصيل بلغة الدقة حول سمة ما في مفهومك عن ذلك. ماذا وجدتم عندما قارنتم صورة فوتوغرافية من واقع الحياة أو مثالا من شريط فيديو بآخر عبارة عن تصوير أقرب إلى الأيقونية أو المجازية؟

أليس: كانت لدي مشكلة في أن أفهم إن كان المثال مجازياً أم أيقونياً. حسناً، إنهما كلمتان مختلفتان وهناك فروق مفيدة بين معانيهما، ولكن في الوقت الحالي أنا لا أعني بتلك الفروق. فالمهم بالنسبة لفهم الذات هو أن كليهما أقر من، أو أكثر من، قطاع محدد من شريط فيديو لتجربة "من واقع الحياة". ومن أبسط الأمثلة على التحرك في اتجاه النجاس أن تلغي اللون من صورة ما. ومع حذفك للزيت والزيد من عناصر الصورة، تصبح أكثر مجازية أو رمزية.

فران: لقد كانت لدي عدة صور تداخلت بشكل ما لتصبح صورة واحدة. هذه الصورة الواحدة صارت رمزاً للسمة. وعندما صارت رمزاً، لم تعد مجرد سلوكيات، لقد صارت أقرب كثيراً إلى هويتي، لقد صارت أكثر ثباتاً بكثير وأكثر واقعية في عيني. حسناً إذن أنت أخذت عدداً من الأمثلة، و"دمجتها معاً"، أي كأنك ضغظتها معاً فيما يشبه الرسم الكروكي، أو الرمز لتلك السمة. إنه لأسلوب لطيف لصنع أيقونة تؤدي عمل الملخص لقاعدة بياناتك. إن الأيقونة تجمع بين العديد من الأحداث المتشابهة في تجسيد واحد يتجاهل جميع الفوارق بين تلك الأحداث. غير أنه سيصبح بصفة عامة أكثر نفعاً إذا حافظت بقدر الإمكان على البيانات المحددة داخل قاعدة بياناتك، وبهذا تلك خلفية ثرية حقاً من التجربة التفصيلية.

فران: لا أرى مشكلة في هذا، لأنني أعلم أنه باستطاعتي استعادة الأمثلة من جديد في الوقت المناسب.

عظيم. طالما أنك تعلم أنك تفعل شيئاً للعودة إلى الأمثلة المحددة عندما تريد ذلك، فهذا رائع. غير أن بعض الناس يملكون أحياناً أيقونة رائعة أو صورة عامة، ولكنها بدون أمثلة محددة تحكي لهم كيفية أداء السمة فعلاً. وهذا قد يمثل مشكلة. مقال لذلك، لدي عدد من المفاهيم العامة التي تتصل بالعالم المادي الذي تعلمته في محاضرات الغينزياء بالكلية منذ سنوات عديدة. غير أنني عندما حاولت أن أشرح بعضاً

أنا و"كونيرا" كلانا يستمتع باللامسة الجسدية، ولكن بطرق مختلفة، فأنا أحب الطرق الخفيفة للغاية بأظافر اليدين والذي أسميه "الخدش الرقيق"، وهو أمر لا يمكنها احتمالها. لكنها تحب الطرق الأقوى كثيراً بمجمع اليد، وهو ما أعتبره أنا مسبباً للعصبية الشديدة. وقد استغرق الأمر منا بعض الوقت حتى يتعلم كل منا نوع التدليك الذي يحبه الآخر. وليس النوع الذي يحبه هو لنفسه. فتأخذ موضع الطرف الآخر من حين لآخر يمكن أن ينيها إلى تلك الأنواع من الفروق حتى نحترمها.

الوضع الأمثل يقتضي أن تستعمل المعلومات الواردة من موقعي المراقب والآخر حتى تثري موقع الذات لديك وتكسبه مزيداً من المعرفة. فهو النوع الرئيسي لك. وحتى تستفيد استفادة كاملة من كل موقع، من أنهم أن تجعلها مرتبين، بحيث يكون كل منهما مميزاً بوضوح، وليسا مختلطتين ببعضهما البعض. إن جعل مواضع الإدراك على استقامة واحدة يعد عملية ناعمة للغاية ابتكرتها "كونيرا"، وأود أن أعطي مثالين على الترتيب لأولئك الذين ليسوا معتادين عليه.

إن موقع المراقب ينبغي أن يكون على مسافة متساوية من موقعي الذات والآخر حتى يتقدم وجهة نظر موضوعية غير منحازة. فإذا كان المراقب أقرب إلى موقع الذات، فمن المحتمل أن ينحاز إلى جانب الذات، وإذا كان أقرب لموقع الآخر، فسوف يكون منحازاً للآخر. جميع المواضع يجب أن تكون على نفس الارتفاع. فإذا كان أي منها أعلى من الباقى، فمن المحتمل أن يصبح "متغولاً" وبالتالي يصدر الأحكام والانتقادات للآخرين، ولن يكتفي بمجرد عرض وجهة نظر مختلفة ذات قيمة مساوية. وإذا كان موضع ما أقصر قامته من المواضع الأخرى، فسوف يكون أوهن، وأقل شأنًا، وأقل أهمية. هناك العديد من العناصر الأخرى من هذا النوع من الترتيب، والنتيجة النهائية هي توضيح عظيم للمشاعر المضطربة. وفي بعض الأحيان بلوغ حد كامل لوقف عسير.

والآن لنعد إلى أسئلتنا الدائمة. كيف تؤدي إضافة أمثلة من أي مواضع غريبة إلى التأثير في قوة مفهوم الذات، وكيف سنؤثر في استجابتك لمعلومات التقييم؟

جيم: حسناً، إنها تمنحك وجهات نظر إضافية، مع مزيد من المعلومات، وبهذا تجعل السمة أقوى، وهذه المعلومات الإضافية تجعلك أيضاً أكثر ميلاً لأن تلاحظ الفجوات بين مفهومك عن ذاتك وبين سلوكك. وكلما كان عالمك الداخلي أكثر ثراء، صرت أكثر قدرة على إجراء عمليات التمييز الدقيق في العالم الخارجي.

نعم، إذا كان مفهومك عن ذاتك دقيقاً، فإن إضافة أي مواضع غائبة سوف تؤكد وتعمله أكثر قوة. وإذا كان مفهومك عن ذاتك مشوباً بانعدام الدقة، فإن إضافة مواضع غائبة سوف تمنحك معلومات إضافية ثمينية عن جوانب أفكارك عن نفسك التي في حاجة لبعض التعديل. ومنذ ما يربو على مائتي هام، ذكر "روبرت بيرنز" هذا الأمر بأسلوب شعري (في لهجة اسكتلندية):

منها لأولادنا. وجدت أنني قد نسيت أغلب التفاصيل وكذا القوانين الرياضية التي تبرهن على تلك المفاهيم، وهكذا اعترى فهمي بعض الثغرات الخطيرة.

إن كلاً من المتخصصين في الفيزياء و"الغثيان الراهقين" قد يقول: "إنها طاقة صافية"، ولكن تجربتهما الداخلية لتلك العبارة شديدة الاختلاف. فبالنسبة للرائع هي تعبير مجازي بالغ العمومية والغموض. أشبه ببعض مبادئ الفيزياء التي أعرفها. ولكن بالنسبة للمتخصصين في الفيزياء، فإن هذه العبارة تحمل في طياتها قاعدة بيانات مفصلة بدقة تحدد المقادير الدقيقة الحسابية لاختلاف أنواع الطاقة، وكذا العمليات والحالات التي تتحول فيها المادة إلى طاقة، إلخ.

آل: لقد وضعت أيقونة في قاعدة البيانات، أيقونة حية تعبر عن المثيرة، وكانت بالنسبة لي ممثلة في أسد. لقد كنت أمامي شاشة كبيرة بها الكثير من التجارب المتنوعة والمتفصيلية التي تجمعت معاً داخل الأيقونة. لقد تمكنت من أن أدخل في جسد الأسد، وهذا أضفى قوة حقيقية على التجربة بالكامل بحيث لم يستطع أي شيء أن يحولها إلى ما يمكن أن نسميه تجربة مشكوكاً في أمره أو سلبية.

والأيقونة ساعدت على ذلك. هل تعلم كيف ساعدت عليه؟

آل: لقد انتقلتني من أي تجربة فردية منفصلة، وأعطتني تجسيداُ ثرياً لكل تلك التجارب معاً. وهكذا كنت أشبه بالدخول في جوهر جميع هذه التجارب في الوقت نفسه.

نعم. الأيقونة تمنحت نوعاً من التجميع للمشاعر التي تحصل عليها من كل تجربة من التجارب التي تعبر عنها الأيقونة. إنها تساعدك في تعميم التجارب عن طريق التركيز على العناصر الأساسية لشيء ما. إن الرسم التوضيحي في علم الفيزياء والذي يبين لك طريقة عمل الرافعة عبارة عن رسم بسيط للغاية يمكن تطبيقه على عمل سواعدنا، وعلى رافعة السيارة، أو على أي موقف آخر نستطيع أن نضفه بأنه رافعة. الأيقونات مفيدة بوجه خاص في التجسيد الموجز، الذي يصدر تعميماً لجميع الأمثلة الواردة في قاعدة البيانات، ويجمع بينها كلها في تجسيد واحد قوي. ويضع أيقونات يمكنها أيضاً أن تكون مفيدة إذا أُضيفت إلى قاعدة البيانات، لنفس الأسباب. طالما أنك تملك أيضاً أمثلة محددة مبنية على الواقع.

في اليونان، يمكنك رؤية العديد من الشاحذات تحمل كلمة Metaphora مكتوبة على جانبها، لأن المعنى الأصلي لهذه الكلمة هو "النقل"؛ أي أن تحمل شيئاً من مكان لآخر. ومعنى الكلمة بالإنجليزية نقل المعنى من سياق إلى آخر أي المعنى المجازي. فعندما نخطو داخل أيقونة ما، فإن الأمر عادة ما يكون محفزاً للغاية، لأنها تمنحك الشعور بالقدرة على نقل تلك السمة إلى أي موقف حتى وإن كان غير مألوف لك.

والآن، ماذا إذا كانت كل التجسيدات التي بداخل قاعدة بياناتك أيقونية؟

آل: لن يكون هذا مفيداً بحال. فلن أملك أي واقع فيه، لأنني لا أملك أية بيانات محددة.

هل المجاز أو التفاصيل المحددة ستكون أكثر فعالية في جعلك حساساً تجاه التقييم المتعلق بجودة تعبيرك عن سنتك؟

آدم: إذا كانت لدي صورة مجازية فحسب، فلن يكون لدي سوى تعميم واحد لأقارن بينه وبين ما فعلت. ولكن إذا كان لدي الكثير من التفاصيل المحددة داخل صوري، فأني قادر عندئذ على ملاحظة الكثير من الفروق الأكثر دقة في تصرفاتي، وملاحظة الفجوات الأصغر حجماً.

نعم، فالأيقونة أسلوب رائع لجمع كل الأشياء معاً، غير أنها ليست جيدة إذا أردتها دنيلاً لما تريد أن تفعله فعلاً. أي ثبرات الصوت أو أوضاع الجسم ستكون ملائمة؟ وأي نوع من الملامسة ستعمله؟ وما المسافة التي يجب أن تفصلك عن الشخص في موقف معين؟ نوع المعلومات المحددة تقدمها التفاصيل داخل قاعدة البيانات. وعلى جانب آخر، فإن التعبير المفصل لا يزودك سوى بسبيل واحد لإظهار تلك السمة في موقف محدد.

الصور المفصلة والصور الأيقونية كلاهما مفيدتان للغاية. وعندما تنهم الجوانب القيمة لكليهما، يمكنك تحقيق أعظم استفادة منهما. وتؤدي أوجه قصورها. وأود أن أعرض عليكم بعض سبل الجمع بين الأيقونة وبين الأمثلة ذات التفاصيل المحددة. وهو ما يحقق مزاي كلا الأمرين. يمكنك تخيل أيقونة كبيرة لسلحفاة، وهي تعبر عن سمة عامة هي العناد والمثابرة، وقد تغطي سطح درقتها بالكامل بصور أصغر لأمثلة محددة التفصيل، وكلها ذات لون أخضر داكن، وهو لون الدرقة. أو يمكنك جعل صورة السلحفاة شفافة، والأمثلة المحددة تقع بداخل حدودها الخارجية. أو خلف الأيقونة. أو أن تجعل الأيقونة فوق قمة هرم من الأمثلة المحددة. هذا النوع من الأيقونات يوحد ويلخص في آن واحد، كما أنه في الوقت نفسه يقدم مدخلاً جاهزاً لجميع الأمثلة المحددة المجددة في نفس الفراغ. ويمكنك الاستمتاع باللعب بمثل هذا النوع من التكامل.

## الآخرون

ما الذي اكتشفته عندما فحصت قاعدة بياناتك كي ترى مَنْ غيرك جرى تمثيله

بجانبك؟

بول: لقد أدعشني أن أكتشف عدد التجسيدات التي لاحظت لي عن والدي، حتى برغم أنها ليسا بأفضل مثالين لتلك السمة. لقد لاحظت أيضاً أن عدداً قليلاً للغاية من الصور يعود تاريخه إلى فترة طفولتي. لهذا أعتقد أنني بحاجة لقضاء بعض الوقت في تحديثها. لقد اكتشفت أنني كنت أحياناً أقوم ببعض الأمور التي فعلها والدي، برغم أنني لا أحب ما فعلنا، وأعتقد أن إزالة هذه الصور ربما تساعد كثيراً في هذا الأمر.

نعم، كثيرون يجدون أنفسهم يتصرفون مثل آبائهم - برغم أنهم لا يحبون تصرفاتهم - وذلك ببساطة لأنهم ممثلون داخل قاعدة بياناتهم. وتقول الكثير من نظريات علم النفس إنه يوجد مبرر خفي وراء قيام الناس بذلك، غير أنني أعتقد أن هذا عادة ما يعود ببساطة إلى أن صورهم الذهنية غير ملائمة. إذا كان كل ما رأيته وأنت تشب عن الصوت صوراً لأذنين يتصرفون على نحو ما، فإن جميع صورك سوف تعكس هذا الأمر، ولن تكون لديك أية فكرة عن إمكانية وجود شيء آخر. وفي بعض الأحيان على أقل تقدير، يعود تصرفك على نحو لا ترضاه لمجرد أن الصور الموجودة في قاعدة بياناتك ليست مفيدة في تحديد ما تريد أن تكون عليه. وتغيير الصور داخل قاعدة بياناتك يمكن أن يفيد كثيراً في ذلك. هذا أحد التطبيقات انباشرة جداً لهذا الجانب من التطابق.

لوري: ما صدمني حقاً أن كثيراً من الناس في أمثلي كانوا يرتدون نظارات وكانوا يتصرفون بالبدانة. وهذه ليست الأشياء التي أحبها. لكنني بشكل أو بآخر أربط بين النظارات وزيادة الوزن وبين السمة. لهذا فإني سوف أتجه للبحث عن نماذج أشخاص يجسدون السمة ولكن لا يرتدون نظارات ولا يعانون من زيادة الوزن.

منذ سنوات عديدة كنت أتعلم علاج "الجشطات" من "فريتز بيرلز" الذي كان مدخناً شراً. وذات يوم كنت أتخيل أنني أقود مجموعة في السماء، وهالتي أن ألاحظ وجود سيجارة في يدي! برغم أنني كنت دائماً أكره التدخين، وجدت نفسي معجباً بهذا الجانب من سلوكيات بيرلز جنباً إلى جنب مع إعجابي بمهاراته العلاجية.

إن صور الآخرين قد تشكل تجسيدات ثرية ومنفصلة عن السمات التي نود لو أنها تواجهنا فيها. غير أننا نميل إلى أن نكون على الشاكلة التي نجسدها، سواء كنا نعتز بها أم لا. لهذا فإنه من المفيد أن نستعرض صور الآخرين الموجودة داخل قاعدة بياناتنا حتى نتأكد من أنها لا تجسد سوى ما نريد أن نكونه. إن التنقيح البسيط الذي نجريه على صورنا أو أفلامنا الداخلية قد يكون كافياً لإزالة أي جوانب مثيرة للاعتراضات في شخص اخترناه نموذجاً لنا. غير أنه في بعض الأحيان يكون من الأفضل أن ننتقي نموذجاً مختلفاً تماماً لا يملك سوى السمات التي نود أن نتحلّى بها.

## مواقف الحياة الرئيسية

ماذا وجدتم عندما فحصتم المواقف المجسدة في أمثلتكم؟

سو: جميع أمثلي كانت مع الأسرة أو في إطار علاقتي الشخصية الأخرى. وعندما أضفت أمثلة مأخوذة من مواقف أقرب إلى العلاقات غير الشخصية كمواقف العمل أو التسوق مثلاً، شعرت بخليط من الغرابة والارتياح. ومن المؤكد أن شعوري ازداد قوة وثباتاً بقدر كبير. لقد كنت دوماً مختلفة تماماً في المواقف غير الشخصية، وقد علق الناس كثيراً على هذا الغارق، وكانوا يسألون عنه أحياناً، غير أنني لم أستطع تفسيره لهم. أعتقد أنني صرت الآن أكثر اتساقاً مع نفسي.

كاثي: كانت الأمثلة العبرة عن سمتي منتسمة إلى شطرين مختلفين، تبعاً للموقف أو السياق الذي تقع فيه. فأنا أقوم بتوجيه الكثير من النصائح الاستشارية في مجال الأعمال، وأمثلي في هذا السياق براقية وكبيرة الحجم وحافلة بالتفاصيل وفي شكل أفلام منفصلة مصحوبة بالصوت يمكنني دخولها في أي وقت أشاء بجميع حواسي، ومن مواضع الإدراك الثلاثة. ولكن فيما يتعلق بعلاقتي بالرجال، التي عانيت فيها المزيد من المتاعب، فإنني أرى صوراً أصغر حجماً، ولا أشهدها إلا من موقع المراقب، لهذا كنت مشاعري منفصلة. إنني أمارس نفس النوع من السلوكيات. لكنني لست مرتبطة بها. وعندما حاولت تغيير الصور التي تجمعني بالرجال حتى أجعلها بنفس الكيفية التي هي عليها في عالم الأعمال، جعلها ذلك مختلفة تماماً. إنني على يقين من أنني في المستقبل لن أعاني من المتاعب التي كنت أعاني منها في الماضي مع الرجال.

هذا مثال رائع على كيفية توجيه تجسيداتك الداخلية عن السياق لسلوكياتك. وهو أيضاً مثال عظيم على مدى قدرة إضافة نظم تجسيد ومواقف إدراك على إحداث فارق هائل.

إد: أنا "مدمن عش" حسبما أعتبر نفسي، وفحص المواقف والسياقات يقدم سبباً واحداً على الأقل لذلك. جميع أمثلي تقريباً كانت في ظروف عمل. وقليل منها للغاية ما كان في مواقف شخصية أو أسرية، وهي مواقف أميل إلى تحاشيها، فأبواي لم يكونا راغبين كثيراً. لهذا صنعت مهاراتي وكفاءتي في مواقف العمل. فكنت كمن لا يعرف نفسه إلا في العمل وحسب. وأشعر بأنني عاجز وخريق عندما أخوض في الشؤون العائلية. وعندما أضفت المزيد من الأمثلة العائلية، شعرت بأنني أمتلك قدراً أكبر من البراعة وسعة الحيلة فيها، وصار أكثر وضوحاً أن هناك الكثير من مهارات العمل التي أملكها، كالخطيط والتفاوض، والتي يمكن تطبيقها على حياتي الأسرية بنفس الكفاءة. وأعتقد أنني سأحتاج لبعض الوقت كي أضيف ما يكفي من الأمثلة حتى أصل إلى توازن جيد.

حسناً، قد لا يستغرق ذلك منك وقتاً طويلاً كما تظن. إن إدراكك لأن العديد من مهارات العمل التي تمتلكها يمكن ترجمتها مباشرة إلى مواقف أسرية سوف يفيدك كثيراً. وبممكنك إفادة وتعجيل هذه العملية بأن تفكر في موقف العمل الذي تملك فيه بالنعل بعض المهارات، مثل مهارة التفاوض. عندما تضع نفسك في هذا الموقف في مخيلتك تماماً، فإن هذا سيساعدك على الوصول لكل تلك المهارات. بعدها يمكنك تغيير الأشخاص الذين تتضمنهم تلك المواقف. وتحويل الموقف إلى موقف خلاف أسري. بعدها يمكنك القيام بجميع أنواع الأمور التي قمت بها في مواقف العمل. واكتشاف ما تحتاجه من أجل تعديل سلوكياتك حتى تجعلها أكثر مواءمة لنقاش عائلي.

بعض الناس يعيشون حياة محدودة بعض الشيء، أو يحيون حياة متخصصة يركزون فيها على نوع واحد من المواقف (أو ربما نوعين). لهذا تجد جميع سماتهم مقصورة على ذلك السياق. وبعدها عندما يخرجون من إطار تلك المواقف يشعرون بالضياع التام، لأنهم



يفقدون جزءاً رئيسياً من شعورهم بهويتهم. كنت أصرف يوماً ما لاعب كرة طائرة مخضماً، كانت الكرة الطائرة هي شغله الشاغل الذي ينصب عليه كل تركيزه، وكانت أغلب أنشطته الأخرى أيضاً تدور في فلك تلك اللعبة. وقد سمعته ذات مرة يقول: "لقد كانت حياتي كلها كرة طائرة". والآن وقد اضطر لاعتزال ممارسة لعبة الكرة الطائرة، كان الأمر بالغ الصعوبة عليه، لأنه لم يكن يعرف شيئاً آخر في الحياة غيرها. ويعد هذا في الغالب عاملاً رئيسياً فيما يسميه الناس "أزمة منتصف العمر" أو "أزمة الهوية".

كثير من الناس في هذا العالم يعيشون في مواقف محدودة للغاية، سواء مادياً أو ثقافياً. وعندما يرغمون على الانخراط في سياج آخر سواء نتيجة للمجاعة أو الحروب أو الرخاء الاقتصادي، تتعرض هوياتهم بالكامل لضغوط شديدة. ويجرب معظمنا بعضاً من هذا الأمر عندما نكون في بلد أجنبي لا نعرف لغة أهله، لأن لغتنا الأم تحدد أيضاً إطار هويتنا. فإذا كانت هوية شخص ما تدور إلى حد كبير في فلك تعاطي الكحوليات أو المخدرات، فإنه لن يكون مستعداً ولا متفهماً إذا طلب منه الكف عن تعاطي المخدرات إلا إذا بنى هوية قوية وإيجابية تشعر بالارتياح في عدم وجود المخدرات.

إن وجود قاعدة أعرض من السياقات والمواقف داخل قاعدة بياناتنا التجريبية يسهل علينا كثيراً التكيف مع التغيير. وكثيراً ما يملك الناس سلوكيات بارعة ذكية تثير العجب في موقف ما؛ لكنهم لا يدركون أن هذه السلوكيات يمكنها أن تكون فعالة كذلك في موقف آخر بنفس المقدار. وبطبيعة الحال، فإن بعض السلوكيات يفضل حصرها في مواقف العمل أو الحياة الشخصية، لكنك عادة ما ترغب في أن تكون أغلب سماتك الشخصية واحدة مهما تنوعت المواقف والظروف المحيطة.

### تشوهات وانحرافات أخرى في المضمون

كم منكم حشر على تشوهات أصابت صورته عن ذاته؟ حوالي الثلث. وماذا اكتشفت عن تغييرها عندما حاولتم تعديلها حتى تجمعنوه أكثر واقعية؟

كارل: لقد احتجت لبعض الوقت حتى بدأت ألحظ أنني عادة ما أرى نفسي أصغر حجماً وأضعف قليلاً مما أبدو في الصور الفوتوغرافية. أعتقد أن هذا جعلني أقل ثقة وحسماً في كثير من المواقف. فأنا أميل إلى أن أؤخر قدمي قليلاً ولا أميل للتقدم للأمام، حتى في المواقف التي أملك فيها معرفة وخبرة واسعة. وعندما جعلت نفسي أبدو أطول قامة وأقوى قليلاً في صوري الذهنية، استطعت أن أشعر بأن جسدي أكثر استقامة وتحركت للأمام قليلاً وصرت أكثر "استعداداً للعمل"، وأنا أحب هذا.

أندي: إنني نحيف، وذو شعر داكن. وعمري ٢٦ عاماً في جميع صور ذاتي ولست -كما هي حالتي فعلاً- في الستين من عمري، ووزني زائد، ورأسي أصلع.

هل يخدمك ذلك؟

أندي: مؤكد أنه يخدمني. لقد حاولت أن أكون أكثر واقعية، وكان الأمر مفرحاً!

حسناً؛ في بعض الأحيان يكون الأمر المفرح مفيداً في الوقت نفسه. أعتقد أنه قد يمثل بعض الصدمة لك في كل صباح أن ترى نفسك في مرآة الحمام. أعتقد أن هذا القدر الكبير من التشتمت يمكن أن يؤدي إلى سلوك يعتبره بعض الناس غير مفيد. أقترح عليك أن تلقي نظرة مقربة على ذلك في مواقف مختلفة، وتكتشف إن كان هذا سيخدمك حقاً، أم أنه في بعض المواقف على الأقل قد يكون من المستحسن أن تحدث صورك بمقدار بضع سنوات.

بل: لقد اكتشفت أنني أرى نفسي أصغر سنّاً بعض الشيء، بما أنا عليه بالفعل، وفي الغالب يكون هذا في الوجه والرأس، وأعتقد أن صورتي عن باقي جسدي دقيقة إلى حد كبير. وكثيراً ما يعلق الناس قائلين: إنني أبدو أصغر من سني الحقيقية بعشر سنوات على الأقل، واني أتساءل إن كنت هناك رابطة ما في هذا الأمر. لقد حاولت العثور على سبل يمكن أن يسبب بها هذا مشكلة، مثل محاولة القيام بأمر ثم أعد أستطيع القيام بها بسبب سني. وعندما لم أتمكن من العثور على أية مشاكل ناجمة عن هذا، قررت أن أترك الأمر هكذا. لهذا، فإنني أعتقد أنه قد يكون من المفيد - "أندي" أن يستمر في رؤية نفسه أصغر سنّاً مما هو في حقيقة الأمر، طالما أنه لا يوقع نفسه في متاعب بطريقة أو بأخرى.

تذكر دائماً أنه لا بد من بعض التشوّه. وفي بعض الأبحاث التي أجريت مؤخراً حول التعرف على الأشخاص. وجد الباحثون أن الناس تعرفوا على الرسوم الكاريكاتورية لمشاهير الناس أسرع من تعرفهم على صورهم الفوتوغرافية الحقيقية. وهذا يشير بقوة إلى أن ذكرياتنا تتعرض للتشوّه بنفس الطريقة تقريباً. وعندما نكرر في الأمر، سوف يكون أكثر فعالية بكثير أن نتعرف على وجه صديق بأن نكتفي بملاحظة السمات الفريدة التي تميزه عن الآخرين، وأن نبذل جهداً في جعل تذكرها أسهل. والنقطة هنا أن تكون مدركاً ما تفعل، ولعراقبه، بحيث يمكنك التحقق مما إذا كان ما تفعله يخدمك بشكل جيد أم لا.

آن: لقد اكتشفت أنني في بعض المواقف كنت صغيرة الحجم جداً. وفي حالات أخرى كنت ضخمة الحجم، بصرف النظر عن سني، فلم يكن للسنة أية علاقة بذلك.

وهل جربت تعديل هذا الأمر؟

آن: لا، كنت مهتمة للغاية بالبحث عن الأحجام المختلفة.

اختاري موقفاً تكونين فيه صغيرة الحجم، وغيري الحجم فيه إلى الحجم الواقعي.

آن: أشعر بأنني أفضل كثيراً.

والآن اختاري موقفاً تكونين فيه ضخمة وغيري الحجم إلى الحجم الواقعي.

آن: أشعر بالروعة لكوني ضخمة الحجم.

إذن أنت تحبين أن تكوني ضخمة. حسناً، فكري في كونك ضخمة في هذا الموقف. هل هناك أي شيء بشأنه لا تجدينه لطيفاً للغاية؟ فقد يكون أحد جوانب التجربة لطيفاً، بينما تجدين جانباً آخر منها ليس بنفس درجة الروعة.

آن: ربما لو أنني اتخذت موقع الآخر، ربما عندئذ لا يكون الحال بهذه الجودة.

أريد منكم جيبياً أن تفكروا في موقف ما شعرت فيه أنكم "أكبر من حجمكم الحقيقي في الحياة". إنني على يقين من أنه كان هناك جانب طيب فيه - الشعور بالقوة - ولكن هل كان هناك شيء آخر ليس بهذه الجودة؟

دان: كنت في المقهى ذات مرة، وتصورت أن باستطعتي أن أملك المكان كله!

أليس: في موقف تدريجي، من المستحسن أن تتمتع بالثقة، ولكنك إذا أفرطت في الثقة، فإن هذا قد يفرغ الآخرين، ويعيبك عن أية أخطاء ترتكبها، أو عن الأساليب التي يمكنك بها تحسين ما تصنع.

إذا كان حجمك "أكبر من الواقع"، فإن هذا معناه أن شيئاً ما ليس واقعياً في الأمر، لهذا فإنك عادة ما تشعر بشيء من الاهتزاز أو عدم الاستقرار على أحد المستويات يمكنك الاعتقاد بأنه في استطاعتك أن تملك المكان بالكامل، ولكن عند مستوى ما، يدرك بعضك أن: "لا، لا أعتقد أن هذا الأمر سينجح". إذن هذا على الأرجح موقف تشعر فيه فعلاً بالغموض أو بأنك في صراع بين الشعور بالقوة والشعور بالضعف. وهو أمر سوف نستكشفه فيما بعد بمزيد من التفاصيل.

بارب: لقد كنت يوماً أعاني من مشكلة الخجل، ولقد وجدت أن صوري الذهنية الداخلية كانت بالغة الانتقاد، ومبالغ في تصوير جميع أخطائي. لهذا قررت أن أفعل العكس، وأن أباغ في إظهار جميع حسناتي. يا للهول، لقد تحسن الحال كثيراً! فلقد استطعت أن أفرد قامتي، وانفتح العالم أمامي، وبدأت أشعر بأنني مستعد للقيام بأي شيء. وأنا مدرك أن هذا أيضاً بمثابة تشويه، غير أنني أعتقد أنني أريد تجربة هذا لمدة من الزمن كنوع من العمل المضاد لما اعتدت أن أفعله، قبل أن أستقر على رؤية الصورة التي أنا عليها بالتعل.

أعتقد أن هذا خيار حسن، طالما أنه مؤقت. العجب أو الغرور قد يكون شعوراً ترتاح له أكثر، لاسيما بعد أن تشعر بالخجل. ولكن كليهما غير متوازن. ففي كل من الشعور بالغرور والخجل تقوم بمقارنة بين ذاتك والآخرين، وهذه واحدة من الأمور التي حذرتك منها من قبل. فهذا النوع من المقارنات دائماً ما يضعك في خطر الانتقال المفاجئ من جانب إلى آخر، وأياً كانت السمة التي اخترتها، فإن في استطاعتك دائماً أن تجد شخصاً أفضل أو أسوأ منك فيها. إن المقارنات تضعك دائماً تحت رحمة المحيطين بك، وما ستحقره لكي تقارنه.

الغرور أو الكبر أحد العوامل المساهمة في صنع ذات زائفة تتمتع بقدر من الإيجابية تفوق واقعك، وذات في الظل تضم سمات أقل قيمة. إن معرفة نفسك تحفظك ببساطة من الشعور بكل من الغرور أو الكبر والعار أو الخجل.

ومن الطرق التي يمكن اتباعها للإفلات من فخ المقارنات أن تعيد تركيز انتباهك على الرضا الفوري الذي تحصل عليه من تجربة ما، ثم تتوقف عند تلك النقطة بدلاً من أن تواصل طريقك فتقارن بين نفسك وبين شخص آخر، أو بين شخصية اجتماعية نموذجية تعتبرها قدوة لك. إن شعور الرضا الذي سينتابك سواء كان رضاً عن شيء أو عن حدث هو استجابة شخصية لا تعتمد على المقارنة بشخص آخر، لهذا فإنه أكثر استقراراً بكثير.

أندي: قبت من قبل بالفرقة بين أن تكون شيئاً وبين أن تصنع شيئاً، أي بين شخص يقول: "أنا سائق شاحنة" وشخص آخر يقول: "إنني أفود شحنة". ويبدو لي أن بعض الناس يرى نفسه بوضوح فيما يعمل تماماً كما يراها فيما يكون.

نعم: من المؤكد أن بعض الناس يفعلون ذلك. ولكن حتى في هذه الحالة، لا يزال هناك فارق. فبالنسبة لأغلب الناس يسهل كثيراً التفكير في "عمل" شيء مختلف، واكتساب سلوك جديد، عن التفكير في "كون" المرء مختلفاً. وهذه طريقة أخرى للإقرار بالفارق بين الذات والسلوك والذي سبق أن تحدثت عنه. "كون" المرء مختلفاً معناه تغيير كمية كبيرة من السلوكيات دفعة واحدة. أما "عمل" شيء مختلف فمعناه ألا تغير سوى سلوك واحد أو بضعة سلوكيات، مع ترك باقي هويتك دون مساس.

إن ما كنا نقوم به حتى الآن هو دراسة كيفية صياغتنا لأفكار عامة عن أنفسنا. وبفحص مجموعة من التجارب، نلاحظ شيئاً مشتركاً بينها، من خلال عملية تسميها علماء المنطق "الاستقراء". إنها عملية إنسانية عالمية يشترك فيها كل البشر ويمكن التعبير عنها بدعابة لطيفة: "ما الشيء المشترك بين الأمور الثلاثة الآتية: أيام الميلاد، والذكرى السنوية للزواج، ودورات المياه؟"<sup>\*</sup>

من بين الأسباب التي تجعل الإجابة عن سؤال هذه الدعابة أمراً غير ميسور إلا لقلة قليلة من الناس أنها تمثل أسنوباً غير معناد للتعميم؛ فهو يعتمد على معنى مزدوج. ولكن هناك سبب آخر ألا وهو أننا جميعاً ننيل إلى التعميم الفوري مستخدمين وجه الشبه البداهي بين الشئيين الأولين، وكلاهما احتفال سنوي. وبعد أن قمنا بهذا التعميم الاستقرائي، يصير أكثر صعوبة أن نمضي فيه قدماً ونفكر في تعميم آخر يشمل أيضاً الشيء الثالث.

وما كنا نسميه تجسيداً موجزاً إن هو إلا تعميم لسمة ما، في حين أن قاعدة البيانات تضم أمثلة على ذلك التعميم. إن الموجز يحتوي على كل المعايير التي لدى

شخص ما والتي يستخدمها في إضافة مثال ما إلى قاعدة بياناته. وحقيقة الأمر أن الموجز يقول: "الطيبة هي هذا، وذلك، وذلك، وذلك، وذلك، إلخ...".

إن الأمثلة التي بداخل قاعدة البيانات جميعها بها معيير يحتوي عليها الموجز، غير أنه يعبر عنها بمختلف السبل وفي مختلف المواقف، إلخ. وبمعرفة المعايير الموجودة في الموجز يمكنك معرفة أن كل مثال يلبي كل تلك المعايير، وهي عملية تسمى "الاستدلال". كل مثال سوف يحتوي كذلك في العادة على ما هو أكثر من تلك المعايير الأساسية، أي على العناصر التي تؤيد المعايير، وذلك برغم كونها غير مطلوبة. فواقع الأمر أن قاعدة البيانات تقول: "الطيبة هي كذا، أو كذا، أو كذا، أو كذا، إلخ...". إن العدد الضخم من الأمثلة يوفر أساساً ثرياً لتوليد سلوكيات جديدة تعبر عن السمة، عن طريق إعادة الجمع بين العناصر في مختلف الأمثلة.

### موجز

إن مناطق المضمون التي كنا بصدد بحثها -مواضع الإدراك، والتفاصيل الحسية مقرنة بالرمزية والأيقونية، والآخريين، والسياق، وغيره من التشوهات والانحرافات- تعد بعضاً من المناطق الرئيسية الواجب البحث فيها عن انحرافات الطريقة التي نفكر بها في أنفسنا. وحتى إذا لم يكن قد سبق لنا مطلقاً التغيير، فإنه لا يمكننا أبداً معرفة أنفسنا معرفة تامة. لهذا فإن مفاهيمنا عن ذاتنا سنظل دائماً مشوهة ومحدودة من جوانب معينة.

وبرغم تلك الحدود، فإنه باستطاعتنا معرفة كيفية دراسة سمات مفهومنا عن أنفسنا، وأن نكتشف العديد من انحرافاتنا، ثم تضيف أو نحذف أو نغير الأمثلة الموجودة داخل قاعدة بياناتنا لنقلل من الانحرافات التي سنعثر عليها، وأن نتأكد من أن أية انحرافات متبقية نخدسنا بصورة طيبة. كل تلك التغييرات سوف تؤدي إلى تقليص حجم "الذات الزائفة" غير الحقيقية، وكذا تقليص أو دمج جوانب من "الذات الكامنة" التي لا نقر بها. وبرغم أن كثيرين يعتقدون أن الذات الكامنة تحتوي على سمات مسببة للمتعاب أو للمشاكل، فإن هذه الذات غالباً ما تحوي الكثير من السمات النفيسة والجميلة كذلك.

وفي التدريبات السابقة تعلمنا عدداً هائلاً من السبل المختلفة لجعل مفهومك عن ذاتك أقوى، وأكثر دقة، وأكثر استجابة للتقييم. وبرغم أننا لا زلنا في مرحلة بداية استكشاف بنين مفهوم الذات، فإن ما تعلمتموه حتى الآن يمثل مجموعة باللغة القوة من التدخلات التي يمكن الانتفاع بها في "تعديل" السمة الإيجابية لدى شخص ما حتى تصبح أقوى وأقوى وأكثر استجابة للتقييم. ولا يزال عليّ أن أبحث عن أي شخص يقوم بكل تلك العمليات على أفضل نحو ممكن، وكثيرون ممن لا يحضرون حلقات دراسية أو يقرءون كتباً قد يكونون أكثر احتياجاً لكثير من تلك العمليات.

### تدريب ٦-٢ لنضعها موضع التنفيذ

في المرحلة التالية أريد منكم التدريب على ما تعلمتموه حتى الآن مع شخص أو شخصين. ابدأ بإجراء حوار مع أحد أفراد الأسرة أو مع نادلة، أو اتصل بصديق. بعدها وعند نقطة ما أريد منك أن تسألهم عن سمة ما ذات أهمية بالنسبة لهم، واشرح نوع الأسئلة التي كنا نسألها، حتى تكتشف كيف فلموا أن هذه السمة تنطبق عليهم فعلاً. لقد طلبت منك هنا أن تقوم بهذا دون مضمون، حتى لا أشئت ذهنك بينما كنت تتعرف على الهيكل والبنيان، كذلك الآن في حاجة للاستعانة بالمضمون.

فقط قل لهم: "إنني أدرس مسألة أسلوب تفكير الناس في أنفسهم. وما هو المهم بالنسبة لهم، وإني لأتساءل إن كنتم على استعداد لتقديم العون لي لبضع دقائق". وبدلاً من تقديم شرح مطول حول ماهية السمة، سوف يكون من الأيسر دائماً أن تعطي بضعة أمثلة. "كثير من أصدقائي يعتقدون أنهم يتسمون بالأمانة أو الطيبة، أو الذكاء، أو أنهم اجتماعيون أو ما شابه ذلك من السمات. فهل يمكنكم أن تحكوا لي شيئاً عن أنفسكم ينطبق عليكم وتحبونه؟".

وعندما يجيبونك، يمكنك أن تسأل عن التجسيد الموجز. "إنني منشوق لمعرفة كيف علمتم بذلك. هل لديكم صورة ذهنية عن \_\_\_\_\_ أو شعور أو صوت بداخلكم يجعلكم تدركون أنكم \_\_\_\_\_؟".

بعد ذلك يمكنك الذي قدماً لتسألهم عن قاعدة بياناتهم. "شيء عظيم أنكم تملكون هذه الوسيلة السريعة لمعرفة أن هذه السمة تنطبق حقاً عليكم. إنني على يقين من أنكم تملكون أيضاً كثيراً من الأمثلة الأخرى التي تدل على كونكم \_\_\_\_\_. واحد من أصدقائي يشاهد كثيراً من الصور عن الطيبة، شيء أشبه بأنيزم ضخم من الصور داخل ذهنه. بينما أجد أنا شيئاً يشبه ملفات تتوالى فيها الصور تبعاً واحداً تلو الأخرى. فكيف تقومون أنتم بذلك، وكم عدد الأمثلة التي لديكم؟".

مع اكتشافكم التدريجي لكيفية امتلاكهم لهذه السمة، أريد منكم أن تطرحوا نوعيات الأسئلة التي كنا نطرحها، وأن تقدموا لهم بدائل تعتقدون أنها قد تكون مفيدة لهم. "كيف سيكون الأمر إذا كان لديكم المزيد من الأمثلة؟ وهل يمكنكم الدخول في واحدة من تلك الصور واستشعار ما سيكون عليه الأمر عندما تتواجدون داخل تلك التجربة مرة أخرى؟ هل لديكم أمثلة لكونكم \_\_\_\_\_ في المستقبل؟ هل تعلمون ما سيكون عليه شعورك عندما تكونون شخصاً آخر يتلقى سماتكم تلك؟ هل لديكم أمثلة على سماتكم هذه في العمل علاوة على أمثلة في المنزل؟". إلخ.

وحتى أذكركم بكل العناصر التي استكشفتها، وضعت لكم موجزاً لقوائم المراجعة، بنفس ترتيب استكشافنا لها.

حتى هذه النقطة كنا بصدد بحث أمثلة داخل قاعدة بياناتك تؤيد وجود سمة تراها في نفسك. وفيما يلي سوف نفحص واحداً من أهم عناصر مفهوم الذات ألا وهو: الأمثلة المضادة، وهي الأمثلة التي تحمل "عكس" الصفة، أو نقيضها. فإذا كنت تعتقد أنك طيب القلب، فكيف تتعامل مع تلك المرات التي كنت فيها فظاً، أو خشناً، أو قاسي القلب؟ إن الطريقة التي تعبر بها عن الأمثلة المضادة في قاعدة بياناتك لها تأثير بالغ الأهمية على جودة أداء مفهومك عن ذاتك لوظيفته: مدى قوته ودوامه، وجودة استجابتك للتجارب التي تقدم معلومات نافعة عن طريق التقييم.

## موجز لقوائم المراجعة

### قائمة المراجعة ٤: عناصر عملية مفهوم الذات

عدد الأمثلة

الموقع

متزامنة و/أو متتابعة

الوسائل الحسية (البصر، والسمع، والحركة)

الارتباط

الحواس الفرعية

### قائمة المراجعة ٥: جوانب الزمن

الماضي، الحاضر، المستقبل

التوزيع الزمني المتوازن

الفترة الزمنية

الامتداد الزمني

### قائمة المراجعة ٦: جوانب المضمون

مواضع الإدراك

تفاصيل محددة أم مجازية

الآخرون

مواقف الحياة الرئيسية

تشوهات وانحرافات المضمون الأخرى

## ٧

## الاستفادة من الأخطاء

والآن ننتقل إلى واحد من أهم عناصر مفهومك عن ذاتك، وهي الأحيان التي ارتكبت فيها خطأ ما ولم تظهر سمة ذات قيمة، وهو ما أسميه أنا "مثال مضاد". المثال المضاد تجربة معاكسة للتعميم "س"، أي وقت لم تكن فيه تتسم بالسمة "س". ودائماً ستجد أمثلة مضادة لكل مفهوم عام (نعم، حتى هذا الأخير). فهما كان قدر مشيرتك، فسوف تكون ثمة أوقات تستسلم فيها سريعاً. مهما كانت درجة أمانتك، سوف تأتي أحياناً لا تحكي فيها كل الحقيقة، بل إنك قد تكذب. إن أسلوب تجسيد الأمثلة المضادة على سمة ما سوف يكون له أثر كبير على مفهومك عن ذاتك، وما ينجم عن ذلك من سلوك ومن استجابات.

وأريد أن تكتشف أسلوب تجسيدك للأمثلة المضادة، مستعملاً نفس السمة التي استعملتها من قبل، شيء ما تعلمه عن نفسك، وتحبه. هذه المرة أريد من كل منكم أن يستكشف الأمر وحده، بعدها سوف نناقش كمجموعة مختلف الأمثلة واحداً وراء الآخر، مستعملين قائمة المراجعة التالية كدليل لكم في عملياتكم الاستكشافية.

### قائمة المراجعة ٧: جوانب الأمثلة المضادة

هل أنت على علم بتجسيديات المثال المضاد؟ (إن لم يكن الأمر كذلك، ابحث عنها).

ما الشكل الذي تتخذه؟ أين وكيف يتم تجسيده؟

هل تشكل أمثلك المضادة جزءاً لا يتجزأ من قاعدة بياناتك المشكلة من الأمثلة، أم أنه يجري التعبير عنها بصورة منفصلة في موقع مختلف أو باستخدام حاسة مختلفة، أم كلاهما؟

هل أمثلك المضادة واضحة للعيان، أم أنها مختفية بعض الشيء ويسهل تجاهلها؟

ما الحواس والحواس الفرعية المستخدمة في التمييز بين الأمثلة والأمثلة المضادة؟

## تدريب ١٧ اكتشاف بنیان الأمثلة المضادة

أريد منكم التحول إلى داخل أنفسكم لمدة خمس دقائق وأن يلاحظ كل منكم في صمت كيفية تعبيره عن أمثلته المضادة. لا تغيروا أي شيء بعد، لأنه قد يكون هناك بعض الحزن والمشاعر السلبية إذا حاولتم تغيير أمثلتكم المضادة دون معرفة ما تفعلونه. كل ما عليكم هو أن تكتشفوا ما هنالك. وعندما تنتهون من عملية الاستكشاف، سوف نجرب تغييرها بأسلوب غاية في الحذر وبأسلوب خطوة بخطوة. ولكن حتى الآن، لا أريد منكم سوى أن تكتشفوا ما هنالك.

\* \* \* \* \*

وقبل أن نبدأ تجاربنا، أريد أن أرى عن طريق رفع الأيدي، كم منكم لديه بالفعل أمثلة مضادة كجزء لا يتجزأ من قاعدة البيانات؟ حوالي الثلث منكم.

إن بقيتكم كانت لديه قاعدة بيانات خالية من الأمثلة المضادة. فكم منكم وجد أن أمثلته المضادة جاءت بنفس الحاسة، ولكن في موقع مختلف؟ حوالي ثلثكم أيضاً.

أفترض أن بقيتكم قد وجد أن أمثلته المضادة لم تكن في موقع مختلف وحسب، وإنما في حاسة مختلفة أيضاً؛ على سبيل المثال، كانت أمثلتكم أساساً صوراً بصرية، غير أن أمثلتكم المضادة كانت عبارة عن أصوات مسموعة أو مشاعر حركية.

هل يوجد منكم من كانت لديه أمثلة مضادة في حاسة مختلفة، ولكن في نفس الموقع؟ لا أحد. برغم أن هذا الأمر يمكن من الناحية النظرية، فإني لم أعثر حتى الآن على مثال عليه.

## الأمثلة المضادة الموجودة بالفعل

أريد البدء بهؤلاء الذين كانت أمثلتهم المضادة جزءاً لا يتجزأ من قاعدة بياناتهم، وأحب أن أتعرف على بعض الأمثلة التي تشير إلى كيفية تجسيدها، وكيف اختلفت عن أمثلتكم.

تيري: لدي أبوه صور كبير يكون من صور صغيرة الحجم، وبعضها أكثر قدمة. وبها سحابات رقيقة من اندخان الذي يرتفع منها. هذه هي المرات التي "انهرت فيها واحترقت أعصابي".

فرانك: أمثلتي مسجلة فوق بطاقات صغيرة في صندوق ملفات صغير. ولدي بضعة أمثلة مضادة. مرسومة أيضاً فوق بطاقات، موزعة هنا وهناك، وتوجد لها حافة أكثر قتامة. وحتى إذا لم أتمكن سوى من رؤية الحواف فقط، لا أزال أعلم أنها موجودة.

جين: أمثلتي المضادة تشبه بطاقات صغيرة مثبتة إلى حواف أمثلتي الكبيرة.

هذه بعض الأمثلة اللطيفة. إنها غاية في الوضوح ومحددة حتى إنه سيكون من السهل للغاية تعليم شخص آخر بدقة كيف يصنع ما تصنعيه أنت. والآن أريد منكم أن تجربوا حذف الأمثلة المضادة مؤقتاً من قاعدة بياناتكم لتروا كيف سيكون الأمر. فقط

استبعدوها ونحوها جانباً في مكان آمن حيث يمكنكم فيما بعد أن تستعيدها وتضعوها في موضعها من جديد. قارنوا بين تجربتكم حين تكون قاعدة بياناتكم مزودة بالأمثلة المضادة وبينها وقد حذفت تلك الأمثلة منها.

جين: عندما أنتزع تلك البطاقات الصغيرة، يبدو لي الأمر أكثر صفاءً، وثراءً. إنني أفضل ذلك.

اتفق معك في أن الأمر يصبح أكثر صفاءً بدون أمثلة مضادة، لكنني أكثر تشوقاً لمعرفة قوة شعورك به.

جين: حسناً، أعتقد أن شعوري تجاهها ليس بنفس القوة عندما تكون كذلك.

ستيوارت: عندما أ حذف الأمثلة المضادة، أشعر بأن السمة صارت أقل قوة وثباتاً، وأقل واقعية، وأشعر كما لو كان "هناك شيء ما خطأ". وهذا على عكس ما توقعت. وعندما أعيدها مكنها من جديد، أشعر باستقرار جسدي كله، وأشعر بأني أكثر ثباتاً على الأرض وكذلك أكثر استرخاءً.

اليس: لقد كانت أمثلتي المضادة تقع على جانب الصورة، أشبه برسم "الباستيل" الفسيفسائي، ومثبتة بواسطة خيوط إلى مجموعة من أمثلتي. وعندما حاولت قطع تلك الخيوط حتى تذهب تلك الأمثلة بعيداً، بدا لي الأمر وكأن توازنه قد اختل حقيقة، وقلت لنفسي: "إن قد أصاب بانهباز سيئ حقاً".

نعم، إن وجود بضعة أمثلة مضادة داخل قاعدة بياناتك يقويها بالفعل. لقد فاجأني هذا أيضاً، عندما كنت أستكشف هذا الأمر لأول مرة. بعدها أدركت أن الأمر يشبه قليلاً إضافة مقدار صغير من "الكربون" أو "التنجستن" إلى خام الحديد لصنع الحديد الصلب، وهو نوع من الحديد الأكثر قوة من الحديد النقي. إن قاعدة البيانات التي تحوي بعضاً من الأمثلة المضادة تكون أقل نقاءً، غير أنها أكثر واقعية، وهذا يجعلها أكثر قوة. هل وجد أي منكم تجربة مختلفة عن ذلك؟

آل: لقد كان لدي الكثير من الأمثلة المضادة، وعندما استبعدتها جميعاً شعرت بمزيد من الارتياح، لكنني شعرت في الوقت نفسه بشيء من الاضطراب وعدم الأمان بشأن تلك السمة. بعدها جربت أن أعيد بعضاً منها إلى موضعها مرة أخرى، وكان هذا أفضل حال شعرت به. وتركت البقية فيما يشبه صندوق تخزين.

عظيم، هذا تصوير نعياري رئيسي لإضافة الأمثلة المضادة: أن يكون لديك منها عدد قليل نسبياً. فإفراط في عدد الأمثلة المضادة، أو وجود أمثلة مضادة شديدة الضخامة، أو قريبة للغاية منك، أو ذات ضوء عانية، أو شديدة الوضوح بأي شكل من الأشكال، يضعف من التعميم. هذا يصنع ازدواجية، وهو أمر سوف نتناوله بالنقاش فيما بعد.

ويندي: لست على يقين إن كان ما لدي يعد أمثلة مضادة أم لا. فهناك أوقات أظهرت فيها السمة: غير أنني لم أحصل على الاستجابة التي كنت أريدها.

قاعدة البيانات، عليكم بالتأكد من أنه أكثر إعتاماً، أو أقل عمقاً، أو أصغر حجماً، إلخ، بحيث يكون أقل بروزاً من أمثلتكم الإيجابية.

وبينما أنتم تحركون هذا النثال المضاد ببطء نحو قاعدة بياناتكم، إذا وجدتموه قد صار أكثر بروزاً من أمثلتكم الإيجابية، فحركوه على الفور مرة أخرى إلى موقعه الأصلي. بعدئذ عليكم إما أن تجربوا أساليب تجعله أقل وضوحاً، وإما أن تنتظروا حتى أقدم معونتي.

عقب نقل أحد الأمثلة المضادة إلى قاعدة بياناتك، توقف حتى تلاحظ مدى الفارق الذي تشعر به عند إضافته. بعدها عليك أن تجرب نقل المزيد من الأمثلة المضادة المتعددة، الواحد تلو الآخر، إلى أن يصبح العديد منها متكامل داخل قاعدة بياناتك. ويتفاوت العدد المناسب من الأمثلة، اعتماداً على عدد الأمثلة التي لديك داخل قاعدة بياناتك، وبدي بروزها ووضوحها، غير أن حوالي ٥-١٠٪ يعد في العادة نسبة معقولة. بعدها توقف حتى تلاحظ شعورك نحو ذلك. وإذا قررت أن العدد الذي نقلته من أمثلتك المضادة كان مبالغاً فيه، فإن كل ما عليك أن تحذف بعضاً منها وأن تعيدها من جديد إلى حيث كانت. هل هناك أية تساؤلات؟ حسناً، هيا...

\* \* \* \* \*

أولاً، أريد أن أستمع إلى أولئك الذين نجحوا في نقل بعض الأمثلة المضادة إلى قاعدة بياناتهم.

آن: أمثلي تبدو مرتبة زمنياً نوعاً ما، تشبه كومة من أوراق اللعب مفرودة على الأرض، وبذلك يمكنك مشاهدتها يغطي بعضها الآخر. وعندما أضفت الأمثلة المضادة، كانت لها حواف داكنة، مقارنة بالأمثلة المشيئة. وهكذا أستطيع أن ألاحظ وجودها، حتى إذا لم أتمكن من رؤية الصورة. وعندما تجمعت الأمثلة المضادة كلها معاً، لم يعجبني ذلك. ولكن عندما صارت جزءاً من قاعدة البيانات، أحببتها أكثر؛ لأنها صارت بمثابة نسبة مئوية من شيء ما.

أندي: عندما أدخلت الأمثلة المضادة، شكلت حلزونات أحاط بمجموعة أمثلي؛ وتسبب في تقلصها قليلاً، محدداً إياها.

كريس: عندما أدخلتها في قاعدة بياناتي، وجدت أنه برغم أن جميع أمثلي كانت من موضع الذات، فإن جميع أمثلي المضادة كانت من موضع المراقب. وعندما جربت تغييرها إلى موضع الذات، شعرت بأنني أكثر ذكاءً وحيلة وقدرة على التعامل مع الموقف.

سالي: كانت أمثلي عبارة عن أفلام بحجم واقعي بصور ثلاثية الأبعاد وملونة ومرتبطة. وكانت أمثلي المضادة أقرب وأصغر حجماً وعبارة عن صور ثابتة ذات بعدين. في البداية شعرت بالضيق عندما نظرت إليها، فلقد كانت مخيفة ولم أشأ أن أتعامل معها. لكنني عندما وضعتها في قاعدة البيانات، صارت ثلاثية الأبعاد ومصحوبة بصوت، غير أنها ظلت منفصلة وصغيرة الحجم، وكان شعوري تجاهها أفضل.

لا بأس، إذن بالنسبة للأمثلة كانت هناك أوقات أظهرت فيها سمة ما مثل الطيبة، غير أن الطرف الآخر لم يعتبرها طيبة. هل يمكنكم جميعاً تذكر مرة حاولتم فيها إسداء معروف لشخص ما، غير أنه لم يكن مسروراً على الإطلاق في مقابل ذلك؟ إنني أسمي تلك أمثلة مضادة، لأنكم لم تحصلوا على النتيجة التي أردتموها. إنها بالتأكيد إشارات دالة على مواقف تحتاجون فيها "لرفع درجة" السمة حتى تجعلوها أكثر فعالية. ولكل في حاجة لمزيد من الخيارات المتعلقة بكيفية التعبير عن الطيبة مع أناس معينين. إن اكتشاف المعايير التي وضعها شخص ما لسنتك تلك قد يكون مفيداً في هذا الصدد. واتخاذ موقع الآخر يعد سبيلاً طبيياً للحصول على بعض من تلك المعلومات، ومن السبل الأخرى أيضاً ببساطة أن تطرح عليهم أسئلة.

### أمثلة مضادة في موقع مختلف (نفس الحاسة)

والآن أريد منكم التعاون مع أولئك الذين ظهرت أمثلتهم المضادة باستخدام نفس الحاسة؛ ولكن في موقع مختلف. أريد أن أستمع إلى بعض من الأمثلة التي وجدتموها.

كوني: إن أمثلي موزعة أمامي على شكل شريط. يعلو قليلاً على مستوى العين، يبعد عني مسافة ذراع تقريباً. وأمثلي المضادة تقع داخل شريط أصغر حجماً، أسفل أمثلي مباشرة. إنها أصغر حجماً وأكثر عتامة وذات حواف، كما أن لونها بني مشوب بالاصفرار، تشبه الصور الفوتوغرافية القديمة.

أندي: لدي اليوم صور كبير يتع أمامي، ربما كانت الصور تبلغ ائاشة وملونة ويسهل الدخول فيها والإحساس بالشاعر والأصوات داخلها. أما أمثلي المضادة فهي صور بدون عمق، بالأبيض والأسود وتقع خلف رأسي.

بيث: أمثلي ملونة وتقع على يساري، أما أمثلي المضادة فتقع على يميني، على نفس البعد تقريباً غير أنها أصغر حجماً وأكثر إظلاماً وبلا عمق، وبلا صوت.

لاحظ أن أغلب الأمثلة المضادة تخضع لشيء من التهميش، وذلك بأن تكون أصغر حجماً وأكثر عتامة وبلا عمق ولها حواف أو ذات لون بني مشوب بالاصفرار، وذلك على النقيض من الصور الأكثر نبضاً بالحياة والتي تمزج بألوان إيجابية وتزخر بها قاعدة البيانات. هذا أمر غاية في الأهمية. فعندما تكون الأمثلة المضادة أقل وضوحاً، فإنها تقدم معلومات مفيدة دون أن تسيطر على مساحة قاعدة بياناتك. كما يمكنك إضافة المزيد منها بارتياح. غير أنك لو أفرطت في تهميشها كثيراً، فإنك قد تفقد معها المعلومات القيمة الموجودة بها.

أود من أولئك الذين جاءت أمثلتهم المضادة باستخدام نفس الحاسة، وفي موقع مختلف أن يجروا التجربة بمنتهى الحرص، وأن ينتظروا دون عمل أي شيء، إلى أن أنتهي من إعطائكم توجيهاتي. وأريد منكم ألا تأخذوا سوى مثال واحد مضاد، وأن تحركوه ببطء شديد وبحذر في اتجاه قاعدة بياناتكم. ومع تحركه بحيث يصبح جزءاً من

هل لديك أية فكرة عن سبب تحسن شعورك تجاهها عندما تحولت إلى أفلام ثلاثية الأبعاد مصحوبة بالصوت؟

سالي: حسناً، من الأسر أن أنظر إليها عندما أنتمكن من رؤية جميع الأمثلة الإيجابية حولها. أستطيع أن أراها الآن أيضاً بشكل أوضح، وأن أرى ما بداخلها. إنني أعتبرها بمثابة معلومات.

عندما ترى مثلاً مضاداً في سياق الأمثلة العادية، يصبح الأمر أكثر راحة بكثير بالنسبة لك، لأنك عندئذ سوف تستجيب لكل من الأمثلة والأمثلة المضادة، وهذا يضعها "في منظورها الصحيح" (انظر للمحقق).

علاوة على ذلك، عندما تنفصل في أي وقت عن تجربة غير سارة أو عميرة صادقتك، عادة يصبح الأمر أكثر إرهاباً لك لأنك تفقد المعلومات. ويصعب معرفة ماهية التهديد الذي تتعرض له. كما يسهل عليك أن تبدأ في الاعتقاد بأن الأمر أسوأ كثيراً مما هو عليه في الواقع. وبعدئذ عندما تحصل على مزيد من المعلومات، يصبح الأمر أقل تهديداً.

منذ عدة سنوات، وعندما كنت أقوم بتدريس علم النفس بإحدى الكليات، وجدت أن معظم الطلبة لديهم أفكار متضرفة بعض الشيء عن المرض العقلي. إن هذه الأفكار التي غذتها الأفلام والنصوص والروايات التي يقرأونها، جعلتهم يشاهدون صوراً وحشية في أذهانهم عن المجانين الذين يعيشون سفك الدماء وصيحات الغزع. ولما كنت أريدهم أن يكونوا وجهة نظر أكثر واقعية عن المرض العقلي، فقد رأيت أن أصطحبهم في رحلة ميدانية إلى أقرب مستشفى للأمراض العقلية حتى أقدم لهم شيئاً من التجربة الشخصية المباشرة.

وكنت أقول لهم: كجزء من أسلوب إعدادي لهم لتلك الزيارة: "برغم أنكم ستجدون بعض الناس هناك غريبين الأطوار بعض الشيء، فإن من بين أوائل الأشياء التي ستلاحظونها أن أغلبهم يتصرفون تماماً وكأنهم أصدقاء لكم، وسوف تندهشون وتقولون لأنفسكم: أين هم المجانين؟" لقد كنت مصراً كذلك على أن ينتشروا في المستشفى وأن يتحدثوا ويتفاعلوا مع المرضى هناك، بحيث لا يكتفون بدور مجموعة السياح التي تحدد ببساطة فيما حولها من معالم سياحية. ولقد عادوا من تلك الرحلة أكثر ارتياحاً بكثير إلى المرض العقلي عما كانوا من قبل.

بل: عندما نقلت المال المضاد، كان بالغ الضخامة. لهذا قسمت بتقليص حجمه وجعلته أكثر إعتاماً، ثم شعرت بأن الأمر على ما يرام. بعدها أضنت بضعة أمثلة أخرى، ويمكن القول بأنني وزعتها هنا وهناك. وعندما انتهيت من ذلك، لاحظت أن كتفي صارت أكثر استرخاءً وشعرت بالراحة.

هذا يبدو أشبه بما ذكره "ستيوارت" من قبل، وهذا هو ما يشعر به كثير من الناس. هل لديك أية فكرة عن سبب شعورك بالراحة؟ وماذا تسببت إضافة أمثلة مضادة في الشعور بالراحة والاسترخاء؟

بل: الآن لم يعد لزاماً علي أن أكون مثالياً. قبل ذلك لم يكن لدي سوى أمثلة إيجابية، لهذا لم يكن مستوحاً لي ارتكاب خطأ. أما الآن فلا بأس، فأنا أعلم أن الأخطاء ممكنة. لهذا زال عني الضغط.

نعم، إذا لم تكن قاعدة بياناتك تحوي غير الكمال، فلسوف تناضل حتى تلبى ذلك المعيار المستحيل. ولن تكون هناك مساحة مسموح بها لخطأ. ومن المؤكد أن هذا سيضعف من توترك! وهذا هو ما يسميه البعض "الذات المثالية"، وهو أمر يأتي غالباً نتيجة لتعاليم اجتماعية أو دينية أو غيرها من الأفكار المثلى حول ما يجب أن تكون عليه.

أحد الأمور أن يكون لديك هدف تسعى نحوه، طالما أنك لا تتوقع مطلقاً بلوغ الكمال. يمكنك أن ترضى عما تفعله، وأن تناضل باستمرار لكي تكون أفضل وأفضل طالما كان هذا مرضياً لك. غير أن النزوع نحو الكمال يعد بمثابة لعنة، لأنك تعجز دائماً عن بلوغ ذلك المعيار غير الواقعي. وقد عبر "هنري يانجمان" عن هذا المعنى تعبيراً جيداً عندما قال: "بلوغ الكمال هو وهم الإنسان المطلق. وهو أمر لا يوجد ببساطة في دنيانا هذه... فإذا كنت تريد الكمال، فمن المؤكد أنك ستحقق الخسران في أي شيء تصنعه".

إن ضم أمثلة مضادة يجنبك العبء الثقيل الذي تفرضه عليك النزعة للكمال، ومحاولة تحقيق معيار نموذجي لذلك. وهو يجنبك كذلك الاضطرار إلى محاولة فرض هذا المعيار المستحيل على الآخرين. إذا لم يكن لديك أمثلة مضادة داخل قاعدة بياناتك، فإنه عندما يأتي شخص آخر ويخلط الأمور ببعضها فيثير اضطراباً، يصبح من السهل مقارنة ذاتك به والشعور بالتفوق والنخر. النزعة للكمال تكون في الغالب مدفوعة بالرغبة في إنجاز الكثير، ولكن بتكلفة ذاتية باهظة. إنها وظيفة يعمل فيها المرء كل الوقت لقاء أجر زهيد.

إذا كنت تعلم شخصاً ما ذا نزعة نحو الكمال، فإن تعليمه كيف يدمج الأمثلة المضادة لتتكامل مع باقي الأمثلة يعد أمراً بالغ النفع تصنعه تجاهه. إحدى السيدات بعد أن عالجتها، جاءتني إحدى صديقاتها وسألتها إن كانت قد غيرت من أنواع الزينة التي تستخدمها، إذ إن بشرتها صارت أنعم وقد بدت أكثر جاذبية عن ذي قبل، فأجابتها بأنها "غيرت زينتها من الداخل لا من الخارج".

دان: عندما أفكر في زبائني ذوي النزعة نحو الكمال، يمكنني إرجاع ذلك في أغلب الحالات إلى أسرهم الصابة بخلل وظيفي، ومحاولة إسعاد الآباء الذين لهم متطلبات كمالية.

مؤكد. هناك سبل متنوعة للعمل. فيمكنك الاستعانة بالتاريخ، أو الاستعانة بالبنيان. إن التاريخ دون شك يصنع البنيان، وإذا غيرت التاريخ، فإن هذا قد يؤدي إلى تغيير في البنيان.

وما أحول تعليمكم إياه هنا هو كيفية التعامل مباشرة مع البنيان، وبعدها فإنكم غالباً لا تضطرون للتعامل مع التاريخ. وعندما أطلب منكم إجراء عملية تكامل بين الأمثلة المضادة والأمثلة العادية، فإن هذا يعد بمثابة تغيير خاص بالبنيان فقط دون غيره. لأنني لا أطلب منكم تغيير الأحداث التاريخية المثلثة في الأمثلة المضادة. إن التغيير في استجابتك يعد نتيجة لتغيير البنيان، أي أين وكيف تجسد صورك. بل إن المثال الأوضح على التعامل مع البنيان بصورة خالصة يتمثل في عملية البرمجة اللغوية العصبية للتخلص من الرهاب. وفيها لا تحتاج لأية معلومات عما تخاف منه، أو عن أصوله التاريخية. فأنت ببساطة تغير من ذكريات المرء من صور مرتبطة إلى صور منفصلة.

وعندما تتعامل مع البنيان، يصبح اتاريخ أحياناً ذا صلة، وبعدها يصبح عليك التعامل معه. غير أنه يمكنك التأكد بعد ذلك من أن التاريخ مرتبط مباشرة مع ما تحاول إنجازه.

كان والدي من أصحاب النزعة إلى بلوغ الكمال، وكان واضحاً تماماً كيف صار على هذا النحو. لقد كان والده يصر على أن يستمع إلى المواعظ الدينية، ثم يعيد إلقاءها كلمة من الذاكرة، علماً بأن الموعدة كانت تلقى بلغة أخرى. وليس باللغة الإنجليزية! وكلما كان يرتكب خطأ، كان جدي يضرب والدي بحزام من الجلد. وذات مرة حصلت شقيقتي على درجة الامتياز في جميع المواد في شهادتها المدرسية، فنظر إليها أبي -وقد ارتسمت على وجهه ملامح الجدية- وقال: "حاولي أن تحققي نتيجة أفضل في المرة القادمة". لهذا فإن التاريخ ذو أهمية واضحة، وبالطبع فإن الماضي ممثل في أغلب الصور الموجودة في قاعدة بياناتك.

أغلبكم علق على التغيير في ردود أفعالكم تجاه الأمثلة المضادة عندما جعلتوها متكاملة مع قاعدة بياناتكم. ولأن أريد أن أسألكم نفس السؤال الذي طرحته على المجموعة الأولى ذات الأمثلة المضادة المدموجة بال فعل. ما تأثير دمج الأمثلة المضادة مع الأمثلة العادية على شعورك بمدى قوة السمة؟ هل انتابكم شعور بأن سمتم صارت أقوى أم أضعف بعد إضافتكم لبضعة أمثلة مضادة؟

بت: حسناً، لقد بدا الأمر بالنسبة لي أكثر واقعية. فهذه هي الدنيا بحق. أبا عدم وجود أمثلة مضادة فقد بدا وكأنه نوع من "الإفراط في التفاؤل" مقارنة به. فقد بدا أمراً مصطنعاً وغير حقيقي، وبه شيء من "الزيف". لقد كان أشبه بالتزحلق على الجليد، حيث يمكن لأقل زلة أن تجعلك تسقط على الأرض، وذلك مقارنة بالانزلاق على مسحوق مما يجعلك أكثر ثباتاً.

وبرغم أن الأمثلة المضادة تضعف من نقاء أو شمول السمة، فإنها تزيد من مصداقيتها. وهكذا تصبح أكثر واقعية لنا، وكذا أكثر قوة وثباتاً.

ساندي: عندما أدخلت الأمثلة المضادة. لاحظت على وجه الخصوص أن التباين الذي سببته الأمثلة المضادة جعل الأمثلة الأصلية أكثر وضوحاً وصلابة وقوة بسبب المقارنة.

مرة أخرى. أحسنتم القول. هل وجد أي منكم متاعب في إجراء دمج أمثلتكم المضادة؟

لي: لدي قاعدة بيانات تتبعية، حيث تبقى كل صورة لفترة قبل أن تتغير إلى الصورة التي تليها. وعندما بدأت في إدخال أحد الأمثلة المضادة، شعرت بالارتياح، لأن هذا هو كل ما شاهدته لبرهة. وعندما قمت بزيادة سرعة تتابع الصور، بدأت أرى كلاً منها لفترة أقصر قبل أن تتغير إلى مثال عادي من جديد، وهكذا صار الأمر لا بأس به.

هذا مثال طيب على إجراء تعديلاتكم الخاصة حتى يتلاءم الأمر معكم. كارول: لم أستطع إجراء دمج أمثلتي. لقد صار المثال المضاد كبيراً وبخيفاً، وصار يفضي قاعدة بياناتي بالكامل، ولم أستطع أن أجده طريقة لتقليص حجمه؟

هذا يحدث في أحيان كثيرة. لقد قلت إن ما فعلته كان مفرعاً. لو أنك مضيت قدماً ووجدته قد غطى قاعدة بياناتك بالكامل، فما الذي تظنينه يمكن أن يحدث؟

كارول: كان الأمر سيصير رهيباً! إن شعوري بتلك السمة المهيبة كان من الممكن ساعته أن يتلاشى.

نعم، إنه لأمر بغير للغاية أن يختفي ولو عنصر واحد من عناصر إحساسك بذاتك، وهذا هو السبب الأول وراء طلبني منكم التزام الحذر الشديد. كارول، جربي هذا. حاولي فعلاً الوصول إلى حيث توجد أمثلتك المضادة. ثم انتقي منها واحداً واحتفظي به بقوة في يديك. وإذا أردته أصغر حجماً، اعتصريه داخل يديك، كما لو كان كتلة من الطين، إلى أن يصبح حجمه أصغر إلى درجة كافية، وبعدها حركيه بحذر إلى أن تضعيه بجانب أمثلتك.

كارول: بدا هذا الأمر بسيطاً إلى درجة مضحكة تجعله لا يفلح إلا أنه قد نجح بالفعل.

رينيه: عندما أدخلت أمثلتي المضادة، لم يعجبني في البداية وجودها هناك، لأنني لم أرض عن عدم إظهار السمة في تلك المواقف. بعدها أدركت أن مسألة عدم الرضا كانت بمثابة إشارة إلى مدى أهمية هذه السمة بالنسبة لي. وعندما فكرت فيها على هذا النحو، جاءت عملية إضافة أمثلتي المضادة لتدعم بالفعل التزامي بالتخلي بتلك السمة.

نعم، فهذا أسلوب آخر يمكن من خلاله للأمثلة المضادة أن تؤيد السمة العامة. فعلى أحد المستويات أنت شعرت بعدم الرضا، لأن سلوكك لم يحقق معايير. ولكنك



عندما فكرت في مسألة عدم رضاك في سياق أكبر. قد يتحسن شعورك تجاه ذلك، لأن معنى الشعور بعدم الرضا هنا أنك ملتزم بعيارك أو سمك. أما إذا لم يكن الأمر يعنيك، فلم تكن لتشعر بعدم الرضا. لهذا فإنه كلما زاد حجم ذلك الشعور بعدم الرضا نتيجة لارتكاب خطأ ما، كان شعورك تجاه ذلك طيباً!

هذه واحدة من الحيل التي يمكننا أن نلعبها باستخدام عقولنا عندما نغير من مستوى تفكيرنا. وفي هذه الحالة، فإنها عظيمة الفائدة. إن الشعور الطيب تجاه الشاعر الطيبة يحقق هو أيضاً في العادة نجاحاً جيداً، فهو يضاعف من سعادتك. وبالطبع يمكن للناس كذلك الاستعانة بنفس العملية في أن يشعروا بعدم الرضا تجاه الشعور بعدم الرضا، بل وحتى الشعور بعدم الرضا تجاه الشعور بالرضا. وهذه العنليات عادة ما لا تكون بنفس درجة نفع العملية السابقة.

آن: تقع أمثلتي على الجانب الأيمن مني. لقد كانت الأمثلة المضادة أشبه ببتعتين رماديتين تقعان إلى اليسار. وعندما حركتهما، غطتا على أمثلتي الأصلية. ولم يعجبني هذا الأمر على الإطلاق.

هل كانتا بلا شكل محدد، مثل سحابة مثلاً؟

آن: لقد كنت أظن ذلك. ولكن بعدها حاولت أن أدفعهما بعيداً، لكنهما ظلتا ملتصقتين.

إذن أمامك بقعتان إلى جوار بعضهما البعض تغطيان أمثلتك. وليس هذا بالأسلوب الذي أريد منك إجراء الدمج بواسطته.

آن: إنني لم أرد ذلك، لكن هذا هو ما حدث فحسب.

عندما "يحدث" أمر كهذا "فحسب" لعناصر من تجربتك الداخلية، فإن في هذا إشارة قوية إلى حد ما إر أننا داخل أرض لا تخضع لسيطرة الوعي لدينا. هل حاولت أن تفصليهما من جديد، وأن تعيدي البتعتين إلى حيث كانتا؟

آن: نعم، أخيراً، وبعد جهد جهيد. لكن لدي شعور بأنهما لازالتا قابعتين هناك. إذا كانتا بقعتين رماديتين، فلعلك لا تستطيعين رؤية الكثير من مضمونيهما، هل لديك أية معلومات عن المواقف التي تعبران عنها؟

آن: لا، ليست لدي معلومات.

عدم توافر أية معلومات سوف يجعلها أكثر إثارة للرهيب وأشبه بالتهديد، وأكثر صعوبة في إجراء الدمج. ولما كان جزء من المشكلة يتشغل في أن البتعتين كبيرتا الحجم حتى إنهما تغطيان على أمثلتك، فقد تحتقنين النجاح إذا جعلتهما أصغر حجماً، أو تناولت جزءاً صغيراً من واحدة من البتعتين وحاولت إجراء الدمج به. غير أنني اكتشفت أن إجراء الدمج لمثل مصاد مجازي مع قاعدة بيانات تفصيلية عادة ما لا يحقق نجاحاً كبيراً، وأود أن أعرف ولو القليل عما هو موجود داخل الأمثلة المضادة.

أحد الاحتمالات أنه يمكن تحويل البتعتين إلى صور أكثر تفصيلاً حتى تكتسفي ما تجسدانه. ويمكنك القيام بذلك بأسلوب التنويم المغناطيسي: "اسمحي للبتعتين بأن تندمجا ببطء مع الصور التي تكشف عن الوقائع المحددة التي تجسدانها". أو يمكنك الاتصال مباشرة بالبتعتين. وأن تطلبي منهما أن يتفصلا بتزويدك بصور تفصيلية. وبعدها وعندما يصبح لديك صور لما تجسدانه، فلا بد أنه سيكون أيسر عليك كثيراً أن تجري دمجاً بينها وبين قاعدة بياناتك الواحدة تلو الأخرى.

آمي: عندما حاولت إدخال مثالي المضاد، قالت أمثلتي الأصلية: "أنت لست واحداً منا، أنت لا تنتمي لهذا المكان". وبعدها أدركت أنها لم تكن في الواقع أمثلة مضادة، وإنما كانت أمثلة "غير كافية". لقد كانت في حقيقة الأمر مرات أظهرت فيها تلك السمة، ولكن ليس بالقدر الذي أرغب فيه. فإذا أضفتها، فإن هذا من شأنه أن يجعل على تخفيض معاييري بالنسبة لتلك السمة.

حسناً، إذن ترغيبين في الاحتفاظ بمعايير عالية، والاعتراض يكمن في أن إضافة أمثلة مضادة من شأنه أن يخفض من مستوى تلك المعايير. إذن فإن مهمتي هي أن أبين لك كيف يمكن لإضافة أمثلة مضادة أن تدعم بالفعل من معايير العانية. إنني أفترض أن مسأنة امتلاكك لمعايير عالية لهذه السمة معناها أنها سمة غاية في الأهمية بالنسبة لك. وكطريقة للمحافظة على معاييرك العالية، أعتقد أنه قد يكون من المفيد للغاية إضافة بضعة أمثلة قليلة من نوعية "غير كافية" حتى تنبهك إلى مدى احتمال تعرضك في المستقبل للعجز عن تحقيق معاييرك. وبهذه الطريقة يمكنك أن تكوني متأهبة دوماً لتلك الأنواع من المواقف. وأن تكوني مستعدة لبذل المزيد من الجهد المطلوب للحفاظ على تلك المعايير. بطبيعة الحال، ستكونين راغبة في جعل تلك الصور مختلفة بشكل أو بآخر حتى تشير بوضوح إلى أن تلك الأمثلة تحوي قدراً "غير كافياً" من تلك السمة، وقد يكون ذلك عن طريق جعلها أكثر إعتاماً، وأصغر حجماً، ومزودة بشفرة لونية خاصة. أو باستعمال أي طريقة أخرى ملائمة لتمييزها. إذا ثبتت تلك المفاهيم بوضوح في ذهنك، فجربي نقل واحد من تلك الأمثلة "غير الكافية" إلى داخل قاعدة بياناتك...

آمي: همم، هذا شائق. الوضع الآن على ما يرام، لقد انتقلت إلى الداخل بسهولة، لقد اتخذت ما يشبه شكل القالب الرمادي، وصارت السمة تبدو الآن أقوى.

إن ما فعلته مع "آمي" يعد مثلاً على كيفية إعادة تشكيل الاعتراضات. لقد كانت الوظيفة الإيجابية ممثلة في المحافظة على المعايير العالية. وكل ما فعلته أنني قدمت لها إطاراً جديداً من الفهم تؤدي من خلاله فعلاً عملية إضافة أمثلة مضادة إلى تدعيم المعايير العالية، وهكذا عالج ذلك المشكلة التي سببت الاعتراض.

فريد: أمثلتي مبهارة عن صور بصرية محددة، ولكن أمثلتي المضادة أيقونية، وعندما حاولت إدخالها إلى قاعدة بياناتي، لم تتفق معها حقاً. لهذا جئت بأمثلة محددة لما تجسده الأيقونات أو الرموز، ولكنني عندما حاولت إدخال البعض منها، أصابني صداع.

إني أعتبر ذلك بمثابة إشارة إلى أن جزءاً ما من ذاتك أصابه القلق من جراء القيام بذلك، لهذا فإن أول ما يجب عليك القيام به أن تعيدها للخارج من جديد، وأن تكتشف وجه اعتراض ذلك الجزء على المسألة. فما فعلته له نتيجة أو عاقبة ما يعتقد ذلك الجزء أنها ستهدده إذا قمت بدمج أمثلك المضادة، ولو في شكلها الحالي على الأقل، لذا عليك بالبحث عن سبيل لعلاج تلك النتيجة قبل الاستمرار.

بوب: كانت أمثلي المضادة جزءاً من قاعدة بياناتي المكونة من بضاقات. لكنها كانت تتبع جميعاً معاً في الخلف، حيث كان من السهل تجاهلها. وبينما أنتم تناقشون تلك الأمثلة الأخرى التي كانت الأمثلة المضادة فيها منفصلة تماماً عن قاعدة البيانات، قلت لنفسي إنه ربما كان من الأفضل أن أجعل أمثلي مبعثرة في جميع أرجاء قاعدة بياناتي. وعندما فعلت ذلك، وضعت فوقها حداً خاصاً، بحيث يمكنني القول بأنها موجودة حتى ولو لم أتمكن سوى من رؤية حوافها. والآن بعد أن صارت أكثر اندماجاً، صرت أكثر إدراكاً لها، وأعتقد أن هذا سوف يجعلني أكثر حرصاً. وأعتقد أن هذا سوف يجعلني أيضاً ألحظ بصورة أفضل تلك المرات التي لا أظهر فيها تلك النسبة.

عظيم. هذا هو السؤال الرئيسي الآخر الذي كنت أطلب منكم وضعه في الحسبان. هل إضافة الأمثلة المضادة إلى قاعدة بياناتك تجعلك أكثر أم أقل استجابة للتقييم التصويبي؟

تيري: إن التقييم التصويبي يتكون أساساً من أمثلة مضادة، أي تلك المرات التي لم تتصرف فيها على النحو الذي تعتقده عن نفسك. لهذا فإنه عندما يكون لديك أمثلة مضادة داخل قاعدة بياناتك، فإن هذا من شأنه أن يزيد حماسيتك تجاه المرات التي تحدث فيها تلك الأمثلة في عالم الواقع. إن شخصاً ما لم تكن لديه أمثلة مضادة سوف يكون أقرب إلى مقاومة التقييم. لأن الاعتراف به سوف يميل إلى تدمير فكرته العامة عن نفسه. ولما كان هذا أمراً مزعجاً وغير باعث على السرور، فإن المرء يحاول قدر جهده أن يتجنبه مهما كلفه ذلك.

نعم، هذا واحد من الأخطار الكبرى التي تحيط بمسألة وجود قاعدة بيانات نقية ليس بها سوى أمثلة إيجابية وحسب. إذا كان لديك تعميم مطلق، حيث قمت بتخزين جميع أمثلك المضادة في مكان آخر، فإن الأمر لا يحتاج سوى مثال مضاد واحد لكي يدمر هذا التعميم، وهو أمر لا يثير أية بهجة، لهذا فإن الناس يتجنبونه بطبيعة الحال. والعديد منكم جربوا ذلك الشعور غير السر المتل في فقدان الفكرة الإيجابية عن الذات عندما طغت الأمثلة المضادة على الأمثلة الإيجابية.

غير أن هناك جانباً آخر مهماً في تجربة تدبير الفكرة العامة عن الذات. فالأمر لا يتوقف عند تلاشي الفكرة الإيجابية، وإنما في أغلب الأحوال تحل محلها فكرة سلبية. فرؤية أمثلة مضادة وحسب معناه أنه قد صار لزاماً عليك الآن أن تعتقد في نفسك أنك شخص يتصرف على النقيض من قيمه التي يعتنقها. وعندما يواجه المرء بأحد هذين

الخيارين، إما الانهيار على هذا النحو وإما الإنكار، فإنه من المنطقي أن يختار الإنكار. وللأسف أن هذا لا يؤدي إلى تحاشي الانهيار، إنما فقط يؤجله.

وعندما يتحاشى المرء التعرف على أمثله المضادة، تصبح تلك منطقة من سلوكه لا يقربها. وهكذا يصبح هذا النوع من الإنكار واحداً من العوامل الرئيسية التي تسهم في تكوين الذات المجهولة "الكامنة". ومن بين سبل دمج وتوحيد تلك الذات الكامنة أن يقوم المرء بإجراء دمج لأمثله المضادة.

وهناك طريقة أخرى لوصف الموقف الذي يتم تجميد جميع أمثلك المضادة فيه بصورة منفصلة داخل موقع مختلف عن موقع أمثلك الإيجابية، وتتمثل في أن كل مجموعة من التجارب تختزن بطريقة "رقبية" أي "الكل أو لا شيء"، "إما وإما" وهكذا يصبح عليك المفاضلة بينهما، وعندما يفصل الاثنان عن بعضهما البعض، يزداد بشكل كبير احتمال انتباهك إلى أحدهما أو للآخر بطريقة تناهية. وكلما زاد حجم الانفصال، زاد خطر انتقال أحدهما بشكل مفاجئ إلى الآخر. وحيث إن كلا التجسيدين أحادي الجانب وغير واقعي، فلن يكون أي منهما بمثابة مورد مكنل أو متوازن، وهكذا يصبح الموقف بالضرورة غير مستقر. وتتمثل هذه الحالة في أقصى درجاتها في الاكتئاب الهوسي. ففي طور الهوس، يكون كل شيء راعياً، وفي طور الاكتئاب، يكون كل شيء مروعاً.

إن المهمة الرئيسية للنخ تتمثل في توحيد وتنظيم سلوكك، بحيث تقوم بالأعمال المناسبة في الأوقات المناسبة. وفي أي وقت يحدث فيه انفصال، يكون ذلك أساساً لحدوث صراع، وهو دعوة للتناعب. في الستينيات ظهر فيلم "د. ستريجنلاف" حيث يواظب العلم النازي السابق على أداء التحية النازية باليد الواحدة، ثم يجذب تلك اليد بيده الأخرى، إن الأمر لا ينجح في العادة نجاحاً كبيراً إذا حاولت أجزاء مختلفة منك القيام بأعمال مختلفة في نفس الوقت، إلا إذا كان في استطاعتك بالفعل القيام بهذين الأمرين في آن واحد دون أن يتداخل أحدهما مع الآخر.

إن إجراء دمج لبضعة أمثلة مضادة يحول قاعدة البيانات النقية التي تعمل بالنظام الرقبي الديجيتل إلى قاعدة تعمل بالنظام التناظري (أنالوج)؛ أو كما عبرت عنه "آن" من قبل، أنه يصبح "أشبه بنسبة مئوية من شيء ما". ولما كانت الأمثلة المضادة كامنة في عدد من الأمثلة، فإن رؤية كليهما تتقدم منظوراً متوازناً. بعدها يصبح أسهل كثيراً أن تراها ببساطة في شكل معلومت، وليس باعتبارها تهديداً. "آه، هذه هي المرات التي ارتبكت فيها الأمور معي، فلنر ما يمكنني عمله حيال ذلك في المرة القادمة". وقد قالت "سالي" ذات مرة عندما أجرت دمجاً لأمثله المضادة: إنها صارت أكثر ارتياحاً واستطاعت أن تراها بشكل أقرب إلى كونها "معلومات".

الأمثلة المضادة في قاعدة بياناتك تنبهك إلى أنواع الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي، والتي قد ترتكبها مرة أخرى في المستقبل. إنها تزودك بتحذيرات من المواقف التي قد

تحتاج فيها لبذل جهد إضافي للحفاظ على تلك السمة، أو التي أنت في حاجة لتجنبها لأنه ليس في استطاعتك إظهار السمة فيها. بعدها كلما أصبت بالارتباك أو أخطأت من جديد، أصبح التعرف على هذا الخطأ لا يشكل تهديداً لك. إن هذا موقف يتسم بقدر أكبر كثيراً من الثبات والاستقرار، لأنك صرت أكثر استجابة للتقييم عندما تتلقاه. إن التقييم بشأن الأخطاء يشير إلى الموضع الذي يمكنك فيه الاستفادة من فحة من الوقت تقوم خلالها باكتساب بعض المعرفة أو تغيير العمل حتى تكون قادراً على الاحتفاظ بنجاح بتلك السمة في المستقبل، وسوف نتعرض في القريب العاجل لمناقشة تلك العملية بشيء من التفصيل الدقيق.

دان: أول أمثلي المضادة كان أكبر حجماً وأقرب إلي من أمثلي الإيجابية، لهذا أصابني القلق من أنه قد يؤدي إلى خسوف تلك الأمثلة. ولقد حاولت أن أجعله أصغر حجماً، غير أنني لم أفلح في ذلك، لهذا جعلته أكبر كثيراً، أكبر من الحياة، ثم ضاع البعد البيوري للصورة تماماً واستضعت بالنثالي أن أرى من خلانه.

هذا هو ما نسميه أثر التحييد، مثلما يحدث في نموذج "تدمير الهاجس القهري". فعند نظرة معينة، تسببت الزيادة في الحجم في تغيير شيء آخر. وفي حالتك أنت، كان البعد البيوري ومقدار الشناقية. عندما انتهيت من ذلك، هل ظلت قادراً على رؤية المثال المضاد؟

دان: ليس بدرجة جيدة للغاية، لكنني ظلمت أعلم بأنه موجود.

أعتقد أنه قد يكون من المستحسن الاستمرار في تجربة جعله جزءاً لا يتجزأ من قاعدة بياناتك، بحيث يمكنك امتلاك معلومات محددة داخل المثال المضاد المتاح لك.

ألانا: لدي عدد كبير للغاية من الأمثلة المضادة، ولا أعتقد أنني أريدها جميعاً. فماذا أفعل بالبقية؟ هل أكتفي بتركها وحسب؟

نعم، في الوقت الراهن على الأقل أعتقد أن هذا اختيار صائب. إذا كان لديك الكثير منها، فإن هذا يصبح أشبه بسمة غائضة، ذات عدد متناسق تقريباً من كل من الأمثلة وأمثلتها المضادة، وليست سمة مؤكدة لا يوجد لها إلا بضعة أمثلة مضادة قليلة. وسوف أريكم حالاً كيف تقومون بشيء ربما كان أكثر نفعاً باستخدام الأمثلة المضادة، ولكن حتى ذلك الحين كل ما عليكم هو أن تتركوها حيث هي. وإذا اضطرت لإدخال عدد كبير من الأمثلة المضادة، فقد تظني على الأمثلة العادية، وقد يتحول المعنى بالكامل إلى المعنى العاكس، وهو أمر غير مفيد في هذا الصدد. غير أن العملية التي قد تمثل مشكلة في سياق ما غالباً ما تمثل مورداً عظيماً في آخر. وأريد منكم التفكير في موقف يمكن لنفس هذه العملية أن تكون مفيدة للغاية فيه...

ماذا لو كنت تتحلى بسمة لم تكن تحبها، مثل "إنني دائماً خائب"، أو "إنني مخطط فاشل" وأردت أن تتحلى بالتنقيض؟ إذا أضفت أمثلة مضادة كافية إلى هذا النوع

من قواعد البيانات، فسوف تنتقل في نهاية الأمر إلى التنقيض الإيجابي. وسوف أعلمكم كيف تقومون بذلك، ولكنني أريد منكم أولاً أن تفهموا المزيد عن أسلوب عمل الأمثلة المضادة.

### الأمثلة المضادة بحاسة مختلفة وفي موقع مختلف

الآن دعونا نأخذ مثلاً على شخص ما جاءت أمثله المضادة بحاسة مختلفة وكذلك في موقع مختلف. لقد قضيت عمداً قدراً كبيراً من الوقت في مناقشة الجدوى من وراء إضافة أمثلة مضادة إلى قاعدة البيانات لكي تزودك بتجربة تعبر عن عديد من الاحتمالات وعواقبها.

تشارلز: لدي اليوم بصري كبير من الأمثلة يظهر أصامي، وصوت من وراء رأسي يقول: "كلا، أنت لست كذلك"، ثم يخبرني بالمرات التي لم أكن فيها أمتنع بالسمة.

عظيم، يمكننا بسهولة وصف هذا الموقف بأنه "استقطاب"، موقف تنفله الحواس وكذلك الموقع. يمكننا إجراء الدمج بين هذين التنقيضين باستعمال عدد من طرق "البرمجة اللغوية العصبية" الأقدم والأقل صقلاً، مثل "الدمج المرئي". غير أنني أود أن أعرض عليكم كيف تقومون بذلك بطريقة أكثر رقة بكثير وأكثر توافقاً مع البيئة. "تشارلز"، أريدك أن تأخذ مثلاً واحداً فقط من أمثلك المضادة السمعية، وحوله في البداية إلى صورة بصرية. استمع إلى ما يتوله اصوت واصنع من معنى الكلمات صورة. تماماً مثلما تفعل عندما تصيغ معنى من بين كلمات تسمع شخصاً ما يقولها لك، أو عندما تقرأ كلمات في كتاب. وأخبرني عندما تتكون لديك هذه الصورة.

تشارلز: حسناً، لقد تكونت لدي صورة الآن. لقد كان علي أن أستمع إلى الصوت لبرهة، وأن أضح عليه بعض الأسئلة قبل أن أتكن فعلاً من معرفة ما كان يتحدث عنه. عظيم، والآن خذ هذه الصورة وحركها بحذر نحو قاعدة البيانات البصرية أمامك، بنفس الطريقة التي طلبت من الآخرين من قبل أن يصنعوها، عليك بالتأكد من أن الصورة صغيرة نسبياً مقارنة بالصور الأخرى الموجودة في قاعدة بياناتك...

تشارلز: مع تحول المثال ليشكل جزءاً من قاعدة البيانات، لم يبد بنفس السوء ولم يعد يشكل نفس القدر من التهديد الذي كان يشكله عندما كان مستقلاً. وعندما كان الصوت مستقلاً، شعرت بداخلي كما لو كان هناك "نداء حرب". وقد تقلص ذلك الشعور عندما جعلت الصورة أصامي ووضعتها مع الأخرى. لقد شعرت بالراحة، وببعض الاسترخاء. وقد صار الأمر الآن أقرب إلى "حقيقة واقعة". لا يزال مهمماً، لكنه لا يسبب الضيق. قبل ذلك، كنت أفكر إما في هذا وإما في ذلك، أما الآن فبني أستطيع مشاهدة كليهما.

نعم، بالضبط، والآن افعل نفس الشيء مع عدة أمثلة أخرى مضادة يمنحها لك الصوت، الواحد تلو الآخر...

تشارلز: هذا شائق. لقد تناولت مثلاً آخر، ولقد كان مثلاً مخيفاً يقول: "لن تصل إلى أي شيء". وعندما حولته إلى صورة، رأيت على وجهه ابتسامة بلهاء. وقد أخبرتني هذه الابتسامة أنه لا يظن بالفعل أن ما قاله صحيح. فهو يعلم أن ما يقوله إن هو إلا هراء، وأنتني على حق بالفعل. وهكذا صار الآن مثلاً إيجابياً وليس مثلاً مضاداً. يا للراحة التي أشعر بها!

رائع. عندما تحول مثلاً مضاداً من حاسة إلى أخرى، غالباً ما تحصل على معلومات إضافية تثريه، وفي بعض الأحيان يغير ذلك من معناه. واصل طريقك وانقل هذه الصورة إلى قاعدة بياناتك، ثم واصل القيام بنفس الشيء مع أية أصوات أخرى إلى أن تندمج جميعها في شكل صور بصرية...

تشارلز: إن شعوري الآن مختلف تماماً عندما تجبعت كلها معاً. لم أعد أشعر بهذا التوتر نهائياً، كل ما أشعر به هو الهدوء والرزانة. لقد كانت تلك الأصوات تشككني دوماً في نفسي. والآن وقد صارت صوراً، أصبح أمراً غريباً بعض الشيء - لكنه لطيف للغاية - أن أراها تدعم وتؤازر بالفعل تلك السمة في نفسي.

إن محاولة إجراء دمج بين الصوت والصورة يشبه محاولة إضافة الكسور العشرية إلى الكسور الاعتيادية. فقبل أن تتمكن من جمعها إلى بعضهما البعض، ينبغي عليك أولاً تحويل الكسر العشري إلى اعتيادي، أو الاعتيادي إلى عشري. وهكذا فإن الخطوة الأبرز تتمثل في تحويل المثال المضاد إلى نفس الحاسة التي يرى بها المثال الإيجابي داخل قاعدة بياناتك، وبعدها تقوم بتغيير الموقع.

فران: إنني في نفس الموقف تقريباً الذي تعرض له "تشارلز". ولكن عندما يحكي لي الصوت عن مثالي المضاد، ينتابني شعور بالرغبة في التوقف والتخلي عن الأمر، وكأنني أقول: "ما هذا الجحيم".

هل يمكنك أن تقول ما هو ذلك الذي تتخلى عنه؟

فران: الإصرار.

أعتقد أن الإصرار هو اسم لسمتك. وأن هناك صوتاً يقول شيئاً ما عن إحدى المرات التي لم تتفتح فيها بسمة العزم والتصميم، وعبارة "ما هذا الجحيم" إن هي إلا تخل عن الفكرة العامة. وهو نفس الموقف الذي تتعرض له عندما تبلغ صورة المثال المضاد حجماً كبيراً إلى الحد الذي يجعلها تغطي على قاعدة البيانات البصرية. إنه مثال أيضاً على عدم الاستقرار المتمثل في قاعدة بيانات بدون أية أمثلة مضادة، حيث إن وجود مثال مضاد واحد كفيلاً بتدميرها.

ولقد تكلمت من قبل عن عدم الاستقرار المتواصل المتمثل في وجود أمثلة وأمثلة مضادة في مواقع منفصلة، لأنه من المحتمل أن تلاحظوا واحداً أو الآخر، وتنتقلوا من أحد النقيضين إلى الآخر. وعندما ينفصل الاثنان بفعل الحاسة وكذلك من حيث الموقع،

فإن هذا الانعدام للاستقرار يصير أعظم. ويصبح هناك خطر أعظم متمثل في عمليات تأرجح مزاجي شرس عند انتقال المرء من طرف إلى آخر.

ولا أريد منك الهروب من هذه الفكرة العامة يا فران، لأنني أعتقد أن التصميم والإصرار سمة نافعة للغاية، فكل واحد منا لديه نوع ما من "محطات العمل" في موقع ما من عقله، حيث يخطط، ويجرب البدائل. ويعدل الصور، إلخ. وأريد منك اصطحاب هذا الصوت إلى محطة عينك، وأن تستمع إليه بحرص. وأن تلحظ الكنت التي يقولها، ونبرة الصوت. وأن تعرف الشخص الذي يقولها: والموقف الذي تقال فيه وأية معلومات أخرى تستجد بعدئذ عليك أن تستعين بكافة المعلومات في صنع صورة لذلك المثال المضاد، وهي صورة أشبه بصور الأمثلة المضادة الموجودة في قاعدة بياناتك... (حسناً). والآن، مع اتخاذ نفس الاحتياطات التي أوضحتها ومع الإبقاء على حجم صغير نسبياً لتلك الصورة حرك هذه الصورة ببطء إلى أن تصبح جزءاً من قاعدة بياناتك...

فران: الآن أصبح المثال أكثر لعناً. لقد جعل التباين الأمثلة أكثر قوة.

عظيم. والآن يمكنك تكرار نفس الشيء مع الأصوات الأخرى.

أنا: أمثلي عبارة عن صور، تملأ مجالي البصري بالكامل في صورة بانوراما. أما مثلي المضاد فهو متحرك تماماً، شعور يجتاح الجسم بالكامل بالإرهاق والغضب.

حسناً: لاحظي أن شعورك إن هو إلا شعور حسي تقني، وليس حسيماً إدراكياً. والشعور ليس في حقيقة الأمر مثلاً مضاداً، إنه شعورك كاستجابة للمثال المضاد، تماماً مثلما انتدبت الآخرين مشاعر غير سارة كاستجابة تجاه صور المثال المضاد أو أصواته. إذن أول شيء تعلمينه أن تستعيني بهذا الشعور التقني في العودة بالزمن إلى التجربة التي نجم عنها هذا الشعور. انتبه جيداً إلى الشعور، وعودي إلى الحدث أو الأحداث التي جاء هذا الشعور كرد فعل لها. خذي كس ما تحتاجينه من وقت، وأبغيني عندما تظهر لك صورة الحدث الذي أصابك بالإرهاق والغضب...

أنا: حسناً، أصبحت أرى الصورة الآن: أو هي عدة صور في الواقع.

عظيم. والآن تناولي واحدة من تلك الصور وضعيها بحرص في مكان ما داخل هذه البانوراما من الصور، بحيث تصبح جزءاً من قاعدة بياناتك. كيف يبدو هذا؟

أنا: في البداية لم تبد ملاحظة، فلم يكن هناك حيز كافٍ لها. بعدها حدث لها ما يشبه الدوران قليلاً، مثل قطة تستعد للاستلقاء على العشب. بينما تحركت الصور الأخرى جانباً بعض الشيء لتفسح لها مكاناً. والآن عندما أنظر إليها، لا أجد أي غضب، ولكنني لازلت أشعر بالإرهاق. ولكن ليس كثيراً جداً، وأشعر بخيبة الأمل بدلاً من الغضب، إنني حزينة لأنني لم أستطع الاحتفاظ بالسمة في هذا الموقف.

هذا يبدو أشبه بتحول مفيد. فبرغم أن الحزن ليس شعوراً بهيجاً، فإنه من العواطف الأساسية وذات المصداقية، وهو شعور يكمن غالباً وراء الغضب ومشاعر أخرى.

## تدريب ٢-٧ دمج الأمثلة المضادة (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

لقد بينت كيف يجري دمج الأمثلة المضادة عندما تكون منفصلة عن طريق الموقع وعن طريق كل من الموقع والحاسة. وأود أن تمنح لكم انفرصة جميعاً للقيام بهذا بدقة، كما أريد أيضاً من أولئك الذين كانت أمثلتهم المضادة مدموجة من الأصل مع قاعدة بياناتهم أن يجربوها وهي منفصلة.

إذا كنتم قد أجرىتم دمجاً لأمثلتكم المضادة بالفعل داخل قاعدة بياناتكم. فجربوا فصلها عن قاعدة البيانات ثم وضعها في موقع مختلف، بحيث يمكنكم تجربة شعوركم حيالها على هذا النحو. واحرصوا على إعادة دمجها من جديد مع قاعدة بياناتكم بعد أن تنتهوا من إجراء تلك التجربة.

إذا كانت أمثلتكم المضادة مجسدة باستخدام نفس الحاسة. ولكن في موضع مختلف، أريد منكم عندها أن تجربوا أمرين. الأول أن تحولوا أمثلتكم المضادة إلى حاسة مختلفة، وتجربوا ما ستكون عليه على هذا النحو. بعدها أريد منكم أن تعيدوها من جديد إلى حالة الدمج ولكن بحرص، واحداً وراء الآخر. وإذا كانت أمثلتكم المضادة مجازية. حولوها إلى تجسيدات أكثر تفصيلاً قبل إجراء أية تعديلات أخرى.

وإذا كانت أمثلتكم المضادة مجسدة بحاسة مختلفة وموقع مختلف أيضاً، فتوسوا أولاً بتحويلها إلى نفس الحاسة المستخدمة مع أمثلتكم الإيجابية ثم توقفوا لتعرفوا كيف يبدو هذا الاختلاف، بعدها عليكم بالعمل على دمجها مع قاعدة بياناتكم. إن القيام بهذا سوف يمنح كلاً منكم تجربة كاملة للاحتدات الثلاثة كلها.

\* \* \* \* \*

هل لديكم أية تساؤلات. أو ملاحظات تودون طرحها؟

ميليسا: لقد كانت أمثلتي المضادة مدموجة مع قاعدة بياناتي منذ البداية. وعندما حركتها إلى الخارج في موقع مختلف، انتابني بانفعال شعور بما لا بد أن بعض من أصدقائي شعروا به عندما كنت أقدم لهم تقييماً. إنني أطلب رأي الناس وتقييماتهم وأرحب بها. غير أنهم لا يحذون حذوي. والآن صرت أفهم مدى صعوبة ذلك عليهم ومدى ما يسببه لهم من ضغوط.

عظيم، عندما تجربين بالفعل رؤية عالم شخص آخر بمنظاره هو، فإن هذا يجعلك أكثر تفهماً له. ويسهل عليك معرفة كيفية عرض الطرق الكفيلة بتغيير شعوره وتجربته.

كارل: كانت قاعدة بياناتي وأمثلتي المضادة مجازيتين. ولم أستطع أن أرى أي مضمون. لقد كانت قاعدة بياناتي تشبه حبلاً معقوداً على مبهدة سني، وكان في استطاعتي أيضاً أن أتحمسه بيدي. وكانت أمثلتي المضادة عبارة عن نقاط ضوئية متلائة صغيرة تقع وراء ظهري. وعندما حاولت دمج واحدة من نقاط الضوء، أصابها ثورة، فصارت مثل كرة صغيرة من الطاقة الغاضبة، وشعرت أنا بالضيق، لهذا توقفت. بعدها

حاولت تحويل الحبل إلى سلسلة من الصور المترابطة، حتى أحافظ على شكل الحبل. ثم بعد ذلك قبت بتحويل واحدة من النقاط المتلائة إلى صورة، ثم استدعيتها ودمجتها في "الحبل" بسهولة، ثم بعد ذلك فعلت نفس الشيء مع الأخريات.

على الرغم من أنك تستطيع أحياناً دمج تجسيدات مجازية، إلا أن هذا الأمر عادة ما لا يحقق نجاحاً كبيراً، لأن التجسيد المجازي في الغالب الأعم عبارة عن ملخص لمجموعة من الأمثلة، وهذا مقارنة بأي مثال من الأمثلة الإيجابية الموجودة داخل قاعدة بياناتك. لهذا عندما تحاول دمج تجسيد مجازي. فإنك عادة ما تدمج كل شيء في قاعدة بياناتك الأصلية فوراً، بدلاً من دمجها واحداً تلو الآخر. كما كنا نفعل من قبل.

جان: لقد وجدت الأمر غاية في الصعوبة أن أحول وأدمج أمثلتي المضادة البصرية في أمثلتي السمعية. ثم قلت لنفسي: "لماذا لا أقوم بذلك في الاتجاه العكسي؟" وكان هذا أيضاً أمراً صعباً في بادئ الأمر. لكنه صار بعد ذلك مهنياً وانتشر في جميع الأرجاء وأجريت عملية التكامل لباقي الأمثلة بسهولة.

رائع. ربما حقق ذلك نجاحاً أفضل لأن دمج الجهاز البصري أيسر من دمج الجهاز السمعي عند أغلبنا. غير أن بعض الناس ربما يجزعون في البداية عند النظر إلى تلك الصور التي تجسد أمثلة مضادة. وإضافة الأمثلة ربما لا تصنع فارقاً كبيراً في البداية، لهذا قد يكون الأمر محبطاً. غير أنه لو كان الأمر قد نجح معك، فبإني لا أستطيع أن أجادل فيه.

غير أن هناك احتمالاً آخر يمثّل في تحويل كل من الأمثلة السمعية والأمثلة المضادة البصرية إلى الجهاز الحسي، وبعدها إجراء عملية الدمج. وأنا عموداً لا أنصح بذلك، لأن الدمج في الجهاز البصري عادة ما يكون أيسر. غير أنه بالنسبة لأحد الرياضيين، قد يكون هذا الأمر مثالياً. ومن اللطيف دوماً أن تجرب شيئاً آخر إذا تعثرت. وعندما تحتفظ في ذهنك بوضوح بهدفك النهائي، يمكنك تجربة سبل مختلفة من أجل الوصول إليه إلى أن تكتشف السبيل الصحيح.

إن إجراء دمج للأمثلة المضادة يعد تغييراً بالغ الأثر في الأسلوب الذي يكون به كثيرون معتقداتهم عن أنفسهم وهو تغيير أيضاً يمكن بسهولة تقديمه بأسلوب حوار في مواقف الحياة اليومية. لاسيما عندما تستعمل إشارات اليدين التي تجعل اتصالك أوضح وأكثر صراحة.

"هل يمكنك رؤية تلك المرة التي أصبت فيها بالارتباك، وحوصرت تماماً بصور لتلك المواقف التي فعلت فيها بالضبط ما ترغب وما تعتبره سمة تعزّز بها؟ إذا كانت تلك الصورة صوتاً، فماذا عساه يقول؟ إنني لا أعتقد أنه بإمكانك أن تستمع لهذا الصوت محاطاً بتلك الأصوات التي تحكي لك عن المرات التي تمتعت فيها بتلك السمة الإيجابية."

جولييان: إنني لأتساءل ما الذي يمنع الأمثلة المضادة من أن تؤدي إلى أن نمارس سلوكاً ما، بنفس الطريقة التي تؤدي بها الأمثلة الإيجابية الموجودة في قاعدة البيانات إلى انتهاج سلوك معين. إذا كان وجود أمثلة على سمة ما تتمتع بها ذاتك هو الأساس وراء هذا النوع من السلوك، فلماذا لا تفعل الأمثلة المضادة الشيء نفسه؟

هذا سؤال طيب حقاً. هل لدى أي منكم إجابة عن ذلك؟

بن: حسناً، إنك تؤكد دوماً على أن الأمثلة المضادة أقل وضوحاً وتنبهياً عن الأمثلة الإيجابية، وأنا أعتقد أن هذا هو ما يجعلها أقل بدرجة كبيرة من أن تؤدي إلى سلوك معين.

آب: وأنا أعتقد أنه من المهم بمكان ألا يكون هناك أي تجسيدات في المستقبل للأمثلة المضادة.

نعم لكليهما. عندما وصفت "كوني" صور مثاليها الضاد بأنها "بنية مصفرة مثل الصور الفوتوغرافية القديمة التي تصور أحداث الماضي"، كان ظني أن هذا أسلوب لطيف لتحديد أنها تعود إلى الماضي، والغزى أنها ليست في المستقبل. إذا نظرتم إلى قاعدة البيانات المدمجة الكاملة، فسوف تجدون أن هناك احتمالاً ضئيلاً أن تؤدي الأمثلة المضادة إلى انتهاج السلوكيات التي تعبر عنها. غير أنك إذا اقتربت بعدستك من مثال مضاد واحد، وجعلته كبيراً وبارقاً ثم خضوت داخله، فإن هذا من الممكن أن يؤدي بك إلى القيام بنفس النوع تماماً من السلوكيات التي لا تحبها. ولهذا فإنه برغم وجود بعض عوامل الأمان، فإن الخطر الذي تساءلت "جولييان" عنه موجود بالفعل: وفي المرحلة القادمة سوف نستكشف معاً أسلوب تفادي هذا الاحتمال.

## موجز

كنا في هذا الفصل بصدد تجربة دمج الأمثلة المضادة مع قاعدة بياناتك: لأن هذا يجعلها أكثر واقعية وقوة وثباتاً، وفي نفس الوقت يجعلها أكثر استقراراً وتوازناً واستجابة للتقييم.

وفي المقابل، كان وجود أمثلة مضادة منفصلة عن قاعدة البيانات كفيلاً بإيجاد موقف مضطرب للغاية. قد ينقلب الحال فيه بسهولة إلى التضيض تماماً. أما قاعدة البيانات النقية الخالية من أمثلة مضادة فتؤدي إلى نزعة إلى الكمال. ولما كان المثال المضاد الواحد يمكنه بسهولة تدمير الفكرة العامة النقية عن السمة، فإنها تصبح شديدة المقاومة للتقييم، مما يؤدي إلى الجسود والإنكار، وإلى ظهور ذات زائفة وذات "كامنة" غير معترف بها.

وعندما تكون الأمثلة المضادة مدموجة مع قاعدة بياناتك، فإنها تقوم بتحذيرك من المواقف والأوقات التي أخطأت فيها في الماضي. وهذا يحول بينك وبين الاعتقاد بأنك إنسان كامل، ويجعل من الأيسر عليك كثيراً أن تتقبل التقييم بشأن خطأ جديد

أو خطئين، لأنك قد أدركت بالفعل أنك ترتكب أخطاءً في بعض الأحيان. فالأخطاء تنبهك إلى موقع وزمان خطواتك التي ستتخذها كي تتعلم أن تؤدي أداءً أفضل في المرة القادمة.

غير أنه توجد وسيلة أفضل من تلك للعمل على دمج الأمثلة المضادة مع قاعدة البيانات. وذلك عن طريق تحويل تلك الأمثلة المضادة أولاً إلى أمثلة على ما تريد عمله في المرة القادمة التي ستواجه فيها موقفاً مشابهاً في المستقبل، ثم بعد ذلك تتخيل المستقبل حسب تلك السلوكيات المستحبة الجديدة. وهذا يحافظ على كافة مزايا عملية الدمج، وفي الوقت نفسه يدمج سلوكيات جديدة ذكية، ويتفادى المشكلة التي أشارت جولييان إليها لتوها، والتي تتمثل في أن الأمثلة المضادة قد تؤدي إلى سلوك مناقض للسمة التي تريدها. وفي الفصل التالي سوف نبحث كيفية القيام بذلك بمزيد من التفصيل.

## تحويل الأخطاء

تؤدي الأمثلة المضادة عدة وظائف نافعة للغاية عندما تندمج مع قاعدة البيانات، إنها تصنع قوة واستدامة من خلال التوازن، والصدقية، والاستجابة للتقييم، وتجنب النزوع إلى الكمال. غير أن هناك عدداً من السبل للتعامل مع الأمثلة المضادة بحيث تصبح أكثر فعالية في أداء كل تلك الوظائف. لقد قال لي أحد المشاركين في حلقة دراسية ذات يوم شيئاً رأيته بمثابة وصف ملائم تماماً لأحد جوانب أسلوبني في التدريس. لقد قال: "إنني أفهم ما تفعله. فأنت في البداية تبين لنا كيف ننحت بأظفرتنا في الصخرة، ثم ترينا بعد ذلك كيف يمكننا استعمال مطرقة بدلاً من أظفرتنا". والآن أود أن أعلمكم عدة طرق إضافية لاستعمال الأمثلة المضادة، ثم كيف يمكن تحويلها إلى أمثلة إيجابية.

### استبعاد الأمثلة المضادة

برغم أننا بحثنا مسألة قيمة دمج الأمثلة المضادة، فإن هناك ظروفًا معينة، مثل أداء مهمة صعبة ومعقدة تحت ضغط، حيث لا تريد ولا حتى أقل هفوة ولا تقبل ولو بأدنى احتمال أن يشتت المثال المضاد انتباهك ويفتد سوكياتك نحو ما لا ترغب فيه. وفي هذا النوع من المواقف، قد يكون من الأفضل جداً ألا يكون لديك أمثلة مضادة على الإطلاق؛ فقط أمثلة فائقة تعبر عن تحنيك بتلك المهمة.

في خضم أداء مهمة ما، كثيراً ما يتذكر الناس أوقاتاً لم يؤديوا فيها أداءً جيداً، أو يستمعون إلى صوت داخلي يقول: "لا تخطئ"، أو "الكن يراقبك"، أو "يجب عليك أن تؤدي بشكل طيب"، أو أي صور أخرى من تشتيت الذهن. أغلب الناس يحاولون قتل أو استبعاد أو حجب الأجزاء المسببة للتشتيت والتي تتدخل في الأداء، وتؤثر عليه، فهم يحاولون حذفها أو التخلص منها. وهم لا يدركون أن كل أجزاء المرء نافعة، لأن جميعها تملك معلومات مفيدة. ولكنها تتفاوت من حيث توقيت تقديمها لتلك المعلومات النافعة. فإذا كان لدي معلومات قبل القيام بالأداء، فإنها قد تساعدني في الإعداد له، وإذا جاءتني المعلومات بعد القيام بالأداء، فقد تساعدني في الإعداد للمرة التالية. ولكن إذا

حصلت عليها أثناء الأداء، فإنها لن تفعل سوى التداخل فيما أحاول عمله بأفضل ما يمكنني.

ومن سهل القيام بذلك أن تستخدم التفاوض الداخلي في إعداد جدول زمني للأمثلة المضادة والتقييم المفيد الذي تقدمه من واقع أحد مواقف الأداء، مستعينين بطريقة تسمى "إعادة التشكيل". إنك تتفاوض مع الجزء الذي يقدم المعلومات القيمة وتقول له: "انظر، أنا أعلم أنك تملك معلومات قيمة عن ارتكابي لأخطاء في الماضي. واني لأعلم أنني بحاجة لتلك المعلومات حتى أحسن من أدائي. لكنني أحتاج إليها قبل أو بعد الأداء، وليس أثناءه. ليس وأنا أقوم بالجراحة الآن، أو ليس عند القفز بالمظلة: أو أثناء المران أو إجراء المقابلة".

مثل ذلك، لنفرض مثلاً أن لديك صوتاً داخلياً يوجه إليك النقد عقب ارتكابك للخطأ مباشرة. إنك تملك بالفعل اتصالاً مع هذا الجزء، لذا يمكنك أن تقول له: "إنني سعيد لأنك تملك قدراً هائلاً من المعلومات عن أسلوب ارتكابي للخطأ، وعن كيف يمكنني أن أؤدي أداءً أفضل، واني أفترض أن نيتك الإيجابية هي أن أحسن من أدائي. (هذه عادة هي الوظيفة الإيجابية لصوت النقد). والآن بما أنك تتمتع بذكاء شديد، فماذا لا تبلغني قبل الموعد المحدد حتى يمكنني أن أفعل شيئاً حيايلاً ذلك، بدلاً من الانتظار إلى بعد أن ارتكبت الخطأ؟". قد يكون في هذا بعض من الوقاحة، غير أن هذا السؤال عادة ما يلفت انتباه ذلك الجزء تماماً. ويمكنك توجيه نفس الرسالة بطريقة أكثر تهذيباً إذا رأيت أن الأسلوب المهذب أكثر جدوى.

بعدئذ يمكنك التفاوض في شأن التوقيت الأكثر نفعاً الذي تريد فيه تلقي التقييم. إن هذا النوع من التفاوض لن ينجح إلا إذا رحبت بصدق وتجاوبت مع الأمثلة المضادة في الأوقات المحددة، واستفدت منها في تعديل وتحسين أدائك.

بن: إنني لأتساءل عن أنسب توقيت للاستفادة من المعلومات الواردة في الأمثلة المضادة في ممارسة رياضة كالجولف مثلاً.

إن توقيت استفادتك من المعلومات يتوقف على التوقيت الذي تحقق فيه هذه المعلومات أقصى نفع لها. وتتفاوت أوقات الانتفاع بالمعلومات تبعاً لتفاوت المعلومات نفسها. فأهم شيء في رياضة الجولف مثلاً هو حركة أرجحة الذراع بالضرب "السوينج"، لأن هذه الحركة هي بالفعل ما يتحكم في وصول الكرة إلى هدفها من عدمه، لهذا عليك قبل أداء حركة الأرجحة مباشرة أن تحصل على المعلومات، فهذا توقيت مناسب جداً تعرف فيه كيف تضبط وقفك. غير أنه ربما كان من الأفضل أن تحصل على هذه المعلومات خلال اليوم السابق على اللعب، أو حتى قبله بشهر، حتى يكون لديك وقت أكثر للتمرين عليه ولجعل أدائك أكثر سلاسة وثقائية. وإذا كانت المعلومات تتعلق بالتكيف الجسماني أو الاستعداد البدني، فلن يفيدك كثيراً أن تفكر في الأمر قبل أداء حركة الأرجحة مباشرة، لأن التكيف يحتاج لفترة زمنية معينة. لهذا فإن أفضل توقيت

للاستفادة من التقييم وما تقدمه من معلومات يتوقف على الجزء من المهمة الذي تطبق فيه تلك المعلومات وعلى طول الفترة الزمنية التي تحتاج إليها للاستفادة منها، وكذلك على الطبيعة المتأصلة للمهمة.

### تدريب ١.٨ استبعاد الأمثلة المضادة (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

التفاوض مع الأجزاء الداخلية وسيلة شكلت قسماً من أغلب تدريبات البرمجة اللغوية العصبية لسنوات عديدة، لهذا لن يستغرق التدريب زمناً طويلاً، ولكنني أنصح بأن تدونوا ملاحظة بوجود قيامكم بهذا التدريب بأنفسكم، لأنه مفيد جداً.

### تعديل مجال تطبيق السمة

في بعض الأحيان يكون هناك عدد من الأمثلة المضادة المسببة للتعاقب والتي تتشابه فيما بينها. وقد يكون من المفيد أن نفكر في السمة بطريقة مختلفة، بحيث لا يعود للأمثلة المضادة أي مجال للتطبيق بعد ذلك.

الخطوة الأولى: تجميع الأمثلة المضادة التي لديك معاً ثم فحصها لمعرفة العامل المشترك الذي يجمع بينها (أو بين مجموعة منها). على سبيل المثال، لنفرض مثلاً أنك تعتقد في نفسك أنك طيب ومتفهم، لكنك كنت في بعض الأحيان قظاً أو غاضباً أو نافذ الصبر. عندما تفحص أمثالك المضادة لمعرفة العامل المشترك الذي يجمع بينهم، قد تكتشف أنك في تلك الأمثلة جميعاً كنت مصاباً بإرهاق زائد (أو مندفعاً، أو مشغول البال بأمر آخر عديدة وملحة، أو كنت في موقف عام، أو كان ذلك في حضور رجل/امرأة، أو شخص معين، إلخ).

على سبيل المثال، لقد اكتشفت أنه عندما أحتاج لجميع مواردني لأداء مهمة غير مألوفة لي، فإنني أجد صعوبة في أدائها إذا تعرضت لاستشارة سمعية مبالغ فيها: حديث، أو موسيقى، أو ضوضاء أو غيرها من الأصوات. في هذا النوع من المواقف، ابدأ بالقص في العانة من أعراض "اضطراب العجز عن الانتباه".

تضييق المجال. عندما تنتهي من تحديد العوامل المشتركة بين أمثالك المضادة، يمكنك تعديل مجال سمك: "إنني شخص طيب" بأن تضيف عبارة "في الظروف التالية: طالما أنني لست مجهداً (أو مندفعاً، أو مشغول البال، أو كنت في موقف صاخب، إلخ)". هذا مثال على تضييق مجال تطبيق السمة، مستبعداً الأمثلة المضادة من السمة عن طريق إعادة تحديد مجال فكرتك العامة عن نفسك.

قد يكون من المفيد كذلك أن تلاحظ إن كنت هناك قيمة أخرى تتدخل بدور ما في جميع أمثالك المضادة أو في مجموعة منها أم لا. على سبيل المثال، لنفرض أن سمك هي "التحفز". عندما تفحص أمثالك التي لم تكن فيها متحفزاً، فقد تجد أنها جميعاً كانت مواقف كنت فيها مرهقاً، وأنك بالفعل كنت في حاجة للراحة حتى يستعيد جسدك

قواه. إن هذه الأمثلة المضادة لفكرة التحفز هي بالفعل أمثلة دالة على أهمية الحفاظ على صحتك، وعلى أن المحافظة على الصحة أهم لك من استمراك في العمل. ولما كانت تلك الأمثلة ليست في واقع الأمر أمثلة مضادة لسمة التحفز، فهي لا تنتمي إلى هذه القاعدة من البيانات. وإنما هي أمثلة على سمة أخرى تنتمي إلى قاعدة بيانات مختلفة تماماً. إن المحافظة على صحتك أمر تحتاجه حتى يكون لديك الحافز، حيث إنه من الصعوبة بمكان أن يكون لديك الحافز وانهمه إذا لم تساعدك صحتك على ذلك. لهذا يمكنك ببساطة فصل ما بدا أنه أمثلة مضادة للتحفز، وأن تعيد غنوتتها باعتبارها أمثلة على قاعدة بيانات مختلفة تحت اسم "المحافظة على الصحة".

إن لدينا سمات عديدة مهمة، ورغم أننا قد نحب إظهارها جميعاً على امتداد حياتنا، فإنه في بعض المواقف ينبغي علينا أن نتخير من بينها. وقد يكون من بين سماتك المهمة القدرة على التواصل بحساسية وعاطفة مع الآخرين، وقد يكون هناك سمة أخرى تتمثل في القدرة على اتخاذ رد فعل سريع وفعل في حالات الطوارئ. وعندما تتفاعل بسرعة في حالة من حالات الطوارئ، قد لا يكون هذا هو الوقت المناسب للتواصل بعاطفة وبشاعر جياشة. هذا الاختيار يشير ببساطة إلى أن هناك سمة تتفوق في الأهمية على سمة أخرى في هذا الموقف بالذات. لهذا فإنك عندما تتصرف بكفاءة في حالة طوارئ، فلا يمكن اعتبار هذا بمثابة مثال مضاد لسمة التعاطف والحساسية؛ وإنما هو مثال على سمة مختلفة تماماً.

توسيع المجال. في بعض الأحيان يكون من المفيد توسيع مجال سمة ما. وعندما تقوم بتوسيع الإطار الزمني، فقد تجد أن الأمثلة الدالة على عدم الطيبة في فترات قصيرة الأجل هي في واقع الأمر أمثلة على الطيبة على المدى البعيد، كما هي الحال عندما ترفض إعطاء طفل أو طفلة شيئاً يريد نظراً لاهتمامك بسلامته أو بصحته في المستقبل.

وعندما توسع من إطار المكان، فإن المثال الدال على عدم طيبتك تجاه أحد الأشخاص ربما كان مثالاً على ضيبتك تجاه شخص آخر، مثلما يحدث عندما تطلب من شخص ما خفض صوت الموسيقى لأن شخصاً آخر يريد أن يحصل على قسط من الراحة. ربما تكون قد فكرت في سمة الطيبة باعتبارها شيئاً لا ينطبق إلا على الآخرين. وعندما توسع المجال حتى يشملك أنت ذاتك، فإن العديد من الأمثلة الدالة على عدم الطيبة تجاه الآخرين سوف تتحول إلى أمثلة على طيبتك تجاه ذاتك. وتوسيع مجال المثال المضاد بحيث يمكنك رؤية "الصورة الكبيرة" يصير مثلاً إيجابياً.

دمج المجال. إذا قمت بفحص مجموعة من الأمثلة المضادة بجانب أمثالك العادية، فقد تجد أنه من المفيد أن تعتبر كلا النوعين من الأمثلة أمثلة على سمة أضخم وأكثر أهمية. إن الفرض المسبق للبرمجة اللغوية العصبية بأن النية الإيجابية هي الأساس وراء كل السلوكيات، ليعد مثلاً على فئة أكبر وأشمل من السمات، لأنها تشتمل على كل من السلوكيات غير المستحبة والمستحبة داخل فئة أكبر بعنوان "الغرض الإيجابي".



إن الأمثلة على التحفز وعلى الكسل قد تكون أمثلة على الانتباه المرن لجميع احتياجاتك، وهي سمة أكبر وأعظم أهمية تجمع بين الاثنين. التحفز يشبع احتياجات نحو التحرك والسعي في الحياة، والكسل أيضاً يلبي احتياجاتنا للراحة وتجديد النشاط. ولو كنت متحفزاً دوماً للعمل والجد، لأصابك الإرهاق.

هناك وسيلة أخرى لوصف هذا تتمثل في أنه بالنسبة للعديد من السمات يوجد ثمة إيقاع متبادل، مثلما يحدث بين اليقظة والنوم، والعمل واللهو، وبين حب الحياة الاجتماعية والرغبة في الانعزال، إلخ. فأحدهما ليس مثلاً مضاداً للآخر. فكل منهما يجعل الآخر ممكناً في عملية تبادل طبيعية تحقق التوازن. إن رمز المذهب "الطاوي" الصيني (ين/يانج) يعد تعبيراً عن مبدأ توازن الأضداد هذا. إنه أيضاً بمثابة مثال على مبدأ إضافة أمثلة مضادة إلى قاعدة البيانات؛ فالمساحة البيضاء من الرمز تشتغل على بقعة سوداء، والمساحة السوداء تحتوي على بقعة بيضاء.

كل هذه بمثابة طرق لإعادة تنظيم ذكرياتك حسب المعايير المهمة بالنسبة لك، بحيث يمكنك إعادة تصنيف تجربتك، وأي تجربة يمكن تصنيفها بعدة طرق مختلفة، ويمكنك استعمال هذه المرونة بالطرق التي تخدمك.

## تدريب ٢.٨ تعديل مجال السمة (مجموعات ثلاثية؛ لمدة ١٥ دقيقة)

شكلوا مجموعات ثلاثية من جديد، مع تغيير أفرادها في هذه المرة، وجربوا بفحص أمثلتكم المضادة وتعديل مجال السمة الذي استعملتم به من قبل. ابدعوا بتقسيم أمثلتكم المضادة إلى مجموعات، مع الحرص على ألا تضعوا عدداً كبيراً منها في مجموعة واحدة، حيث إن هذا في بعض الأحيان يجعلها تطفئ على غيرها ويسبب شعوراً بالضيق. وبعد تقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات، افحصوها لاكتشاف ما يجمع بينها. وعندما تكون مقسمة إلى مجموعات، غالباً ما يمكنك على الفور رؤية مقدار تشابهها، فهي عادة ما "تظهر فجأة" دون بذل أي جهد.

بعدئذ جربوا إعادة تعريف هذا الجانب من أنفسكم عن طريق تضيق أو توسيع مجاله في الزمان أو المكان أو كليهما، أو عن طريق التفكير في فئة أكبر وأشمل تجمع بين الاثنين معاً. فإذا وجدتم أن بعض "الأمثلة المضادة" هي في واقع الأمر أمثلة على سمة مختلفة تمثل أهمية أكبر، يمكنك فصل تلك الأمثلة ووضعها داخل الفئة المناسبة لها. افعلوا أقصى ما يمكنك عمله من تلقاء أنفسكم، وليساعد كل منكم الآخرين في مجموعته الثلاثية كلما اقتضى الأمر، وبعدها شاركوا وناقشوا تجاربكم.

\* \* \* \* \*

هل وجدتم أي شيء، شائق تذكرونه من واقع هذا التدريب؟

بات: عندما قسمت أمثلي المضادة إلى مجموعات، داهمني شعور بالعجز والضيق، واكتشفت أنني غير قادرة على مزيد من التركيز، وتركت كل شيء.

هذا أحياناً يمثل مشكلة في أي مرة تقومين فيها بتجميع الأمثلة المضادة في مجموعات. ففي تجربة تتعرضين فيها لشعور "بالمعجز" يكون هناك قدر بالغ الضخامة من المعلومات يتعين عليك معالجته، لهذا أنت في حاجة لاكتشاف ما يمكنك عمله للإبطاء من سرعة تدفق المعلومات. يمكنك إما أن تقللي من مقدار المعلومات، وإما أن تبظني من إيقاعها حتى تمنحي نفسك مزيداً من الوقت لمعالجتها. إذا كان الأمر يقتصر على مجرد عدد الأمثلة المضادة، فاحذني بعضاً منها إلى أن شعري بالراحة، أو الأفضل من كل هذا، أن تبدئي من جديد. وتتعامل مع عدد قليل منها في كل مرة، حتى لا تتجاوزي طاقة استيعابك. تاركة ما تبقى منها لوقت لاحق.

وقد تكون غالبية الأمثلة المضادة واقعة على سبعة منكم في خلفية المشهد، بحيث يمكنك تجاهلها مؤقتاً، وأن تتبهبوا انتباهاً كاملاً لتلك الأمثلة القليلة الموجودة في واجهة المشهد. إذا كانت لديكم حزمة من الأصوات التي تتحدث جميعها دفعة واحدة، فجربوا أن تجعلوا غالبيتها أصواتاً ناعمة، بحيث يمكنك الاستماع إليها واحداً تلو الآخر بوضوح. أو قد تكونون على مقربة شديدة منها، وتحتاجون للرجوع للوراء أو تسمحو لها بالابتعاد عنكم، حتى لا تكون "ملاصقة لوجوهكم". وربما كان الإيقاع منوطاً في السرعة: ومجرد إبطائه سيمنكم من معالجة المعلومات. هناك العديد من الاحتمالات، وكل ما عليكم عمله هو أن تكتشفوا ما يمكنكم عمله بسهولة لجعل الأمر مريحاً بالنسبة لكم.

ريتش: عندما فحصت أمثلي المضادة للفضول وحب الاستطلاع - أي المرات التي شعرت فيها بالملل - أدركت أنه بدون بعض الشعور بالملل، فإن حب الاستطلاع كان كفيلاً بإرهاقي عصيباً. فالنظر إلى الصورة الأكبر: جعل تلك المرات التي شعرت فيها بالملل تدع حب الاستطلاع لدي، لأنه بدونها، لا يمكنني أن أكون فضولياً أغلب الأوقات. ولما فكرت في الأمر على هذا النحو، وجدت أن أوقات الملل لا تشكل في الواقع أمثلة مضادة على الإطلاق.

هناك طريقة أخرى لوصف ذلك، وتتمثل في أن كليهما يشير إلى أهمية الاعتدال أو الاتزان فيما تفعله. وإذا لم يكن لديك هذا الاتزان، فلا يمكنك أن تتسم بالفضول. ولعل هذا الاتزان ضروري أيضاً للعديد من السمات الأخرى المهمة. إذن أنت شخص يضع للاتزان قيمة عالية، لأنه أمر ضروري لك لكي تتصف بتلك السمات.

آن: سميتي هي التعاطف والشفقة. العنصر المشترك في أمثلي المضادة، والتي جعلتها تحت عنوان "إصدار الأحكام"، هو الافتقار إلى موضع "الآخر". وإذا لم أكن أملك هذا الموضع، فإني أتجه نحو إصدار الحكم.

نعم، موقع "الآخر" مطلوب لسمة الإشفاق والتعطف، فهذا هو أسلوب تحقيقها. وبدونه لا تكون الشفقة أمراً ممكناً بالرة. إن الشفقة تعني حرفياً "التعاطف في المشاعر"، والطريقة الوحيدة لنوصل لذلك أن تجريبي ما يحدث لشخص آخر كما لو كان الأمر يحدث لك. وإذا لم يحدث ذلك، فإن أقصى ما يمكنك أن تشعر به هو الأسف. وهو

ما يعني أن تظلي منفصلة. وأن شعري بالأسف لشخص آخر من منظور خارجي. والشعور بالأسف أفضل على أية حال من اللامبالاة، غير أن الناس لا يحبون أن شعري بالأسف عليهم. بسبب ذلك الانفصال والتعالي الذي يستشعرونه. وكلمة "إصدار الأحكام" لها معنيان. أحدهما هو الفطنة ودقة الملاحظة، مثلما نقول: "إنها تتسم بالفطنة والعرفة"، أما المعنى الآخر فهو الإدانة.

آن: صحيح. ولقد كان الشعور الذي تولد لدي يتشبه في الإدانة.

إذا لم شعري بالتعاضف، فمن السهل أن تدينني. ولا أعتقد أن هذا النوع من الحكم يعد سمة لتعريفها ذات قيمة.

آن: هذا صحيح. إنها تعترض طريقي.

إذن عندما قسمت الأمثلة المضادة إلى مجموعات: أدركت أنها جيداً تنقسم إلى موقع "الأخر"، وعندئذ أضفت هذا الموقع: تحول إصدار الحكم إلى تعاطف وإشفاق. هذا شيء غاية في الأهمية كم أود لو أن أكبر عدد ممكن من البشر أدركوه، لأن هذا من شأنه أن يزيل قدراً كبيراً من الضيق والأخطاه والمعاناة.

سو: إنني أفكر ملياً في المشكلة التي أعاني منها بسبب ما أسميه "صراع القيم". فأننا أود أن أكون طيبة، لكنني أريد أيضاً أن أكون أمينة وصریحة. وأود أن أكون أمينة، لكنني أريد أن أكون أيضاً صدقات. فالأمر يبدو كما لو كان أي شيء، أفعله ينتهي دائماً بتوجيه النقد لنفسي والشعور بالذنب لعدم تمسكي بالقيمة التي تتعرض للتجاهل.

حسنًا: جربي القيام بتغيير بسيط للغاية وإن كان من الممكن أن يحدث أثراً بالغاً. ضعي "و" بدلاً من "لكن". قولي: "أريد أن أكون طيبة، وأريد أن أكون أمينة"، "أريد أن أكون أمينة، وأريد أيضاً أن تكون لي صداقات". "لكن" يفصل بين التجارب وبعضها. ويميل إلى محو أي شيء يسمته. أما حرف العطف "و" فيربط بين التجارب ويقر بالتجربتين معاً. ونحن نضطر غالباً للمفاضلة بين الأمور مثلما حدث معك حسبما شرحت، والشعور بالذنب أو الندم تجربة مزعجة يشترك فيها الناس أجمعون.

### الشعور بالذنب والندم

أود منكم جميعاً أن تتذكروا مرة قمت فيها بشيء آذى شخصاً آخر، وأنتم الآن نادمون عليه. عندما تشعرون بالذنب لإيذاءكم شخصاً آخر، فإن هذا معناه أنكم خرقتم قيمكم الخاصة أو سماتكم بطريقة ما. وأود منكم أن تعيدوا فحص تلك الواقعة وأن تعثروا على اسم للضرر الذي تسببت فيه، وكذلك اسم للقيمة أو السمة التي خرقتوها.

إن أحد أول الأمور التي ستدركونها أن قوة مشاعركم السيئة تجاه ما حدث تعد مؤشراً طيباً على أهمية السمة التي خرقتوها بالنسبة لكم فلو لم يكن الأمر يعذبكم. لما انتابتكم أي مشاعر على الإطلاق تجاه ذلك الأمر. لهذا فإنه برغم أن مشاعر الندم

أو الإحباط هي مشاعر غير سارة، فإن تلك المشاعر إن هي إلا إشارة لمقدار تقديركم لتلك السمة، وبهذا يمكنكم أن تشعروا بالارتياح لها.

وهناك أسلوب آخر لقياس قوة ارتباطكم بالسمة ويتمثل في مدى استعدادكم للاعتذار، وللقيام بالإصلاحات، أو للتعويض بشكل أو بآخر عن الضرر الذي تسببت فيه. وهكذا فإن من الأمور التي يمكنكم القيام بها أن تعطوا أنفسكم بضع دقائق الآن لكي تقرروا أي نوع من الاعتذار أو التعويض المناسب أنتم مستعدون لتقديره، ثم رسم تصور مستقبلي لذلك. ربما احتجتم للتحدث إلى ذلك الشخص ومعرفة نوع الإصلاحات التي يعتقد أنها ستكون ملائمة. إن التزامكم الحازم بالقيام بالإصلاح بشكل ما سوف يقوي من شعوركم بتلك السمة. والاستعداد لاتخاذ إجراء للتعويض عما قمت به سيكون أكثر إقناعاً بكثير. وأكثر نفعاً بكثير، من مجرد الاكتفاء بالشعور بالذنب، وقد يعالج أيضاً مسألة الانفصال والشاعر السيئة بينك وبين هذا الشخص الآخر.

الآن أريد منكم مجدداً التذكير في واقعة آديتم فيها شخصاً آخر، واضرحوا سؤالاً شائئاً للغاية: "حسب إدراكي وفهمي للموقف في ذلك الحين، هل كانت هناك قيمة أكثر أهمية كنت أتبعها حقاً حينئذ؟"...

أحياناً لم تكن تتبع قيمة أعلى. في بعض الأحيان كان الأمر مجرد خطأ ترتكبه، أو سوء فهم منك للموقف، أو أنك لم تدرك تماماً عواقب تصرفاتك. ولكن في أحيان أخرى كنت تواجه قراراً بالغ الصعوبة، وأياً كان ما فعلته، فإنه لم يكن في استطاعتك اتباع إحدى قيمك أو عدة قيم تعتنقها. وعندما يحدث ذلك، فإن الناس غالباً ما ينظرون بضيق أفق إلى القيمة التي لم يتبعوها، فينتابهم شعور قظيخ.

قد يكون مفيداً للغاية أن ترى كلاً من القيمة التي تتبناها والقيمة التي لم تتبناها، وهذا مقال آخر على توسيع مجال تفكيرك. "آه: إنني حقاً شخص يتبع قيمة التي يعتنقها. كل ما في الأمر أنني واجهت قيمة متصارعة، فاتبعت القيمة التي كانت أكثر أهمية بالنسبة لي، ولم أستطع العثور على سبيل لاتباع القيمة الأخرى في نفس الوقت".

هذه تعد حالة أكثر توازناً وسعة حيلة بكثير من الشعور بالذنب أو الندم: فهي حانة تيسر عليك كثيراً فحص الموقف دون إصدار حكم على ذاتك، وأن تبدأ البحث عن طرق يمكنك بواسطتها التعبير عن كلا القيمتين إذا واجهت فيما بعد موقف مماثل. ما انورد الشخصي الذي سينكلك من إظهار كل من هاتين السمتين، حتى في تلك المواقف التي كان عليك فيما مضى أن تفاضل فيها بين السمتين؟

### تحويل الأمثلة المضادة

الأشياء المتنوعة التي قننا بها حتى الآن مع الأمثلة المضادة نافعة جداً جداً، وهي سريعة وميسورة نسبياً. ولكن، حتى عندما تعيد جدولاً أمثلتك المضادة، فإن عليك أن تعدل مجال السمة، وأن تعيد تعريف سمتك بحيث تستبعد تلك الأمثلة، أو تعثر على

سمة أكبر وأشمل تجمع بينها في تكامل، فإن الأمثلة المضادة سوف تظل تشير إلى مكان وزمان ومع من كان سلوكك غير متفق تماماً مع السمة التي تقدرها، إنها تشير إلى حيث كانت تجربتك بمثابة عدم انسجام باعث على الضيق، وهي فرصة للقيام بتغيير شخصي لتحقيق مزيد من التوحد والاندماج ومزيد من الكفاءة.

عندما تحول مثلاً مضاداً إلى مثال لما تريد أن تكون عليه إذا حدث هذا الموقف مرة أخرى، يمكنك التوسع في قدرتك على التحلي بتلك السمة حتى في تلك المواقف الأكثر صعوبة. إن هذا أسلوب أكثر فائدة وروعة للاستفادة من الأمثلة المضادة.

إن تحويل الأمثلة المضادة يحول كذلك دون وقوع المشكلة المحتملة التي أشارت إليها "جوليان" من قبل: أن الأمثلة المضادة يمكنها في بعض الأحيان أن تؤدي إلى سلوك غير مرغوب فيه. غير أن الأهم من ذلك، أنها تمدك باختيارات سلوكية إضافية في نفس المواقف تماماً التي كنت فيمضى عاجزاً عن إظهار تلك السمة فيها.

ولكي تحول مثلاً مضاداً، عامله تماماً مثلما تعامل أي ذكرى صعبة أو موقف أثار مشكلة وتريد تغييره. "ما الطريقة التي كنت تتمني أن تستجيب بها عندما حدث ذلك؟ وما الأسلوب الذي تحب أن تستجيب به حيال هذا النوع من المواقف لو أنه تكرر مرة أخرى مستقبلاً؟"

يمكنك ببساطة استعمال طريقة "مونتاج شريط الفيديو"، فتأخذ هذا الشريط السينمائي للذكرى إلى غرفة المونتاج الخاصة بك، مغيراً إياه إلى أن تصبح راضياً عنه. يمكنك استعمال نبط "تغيير التاريخ الشخصي" وفيه تصل إلى موارد ملائمة وتدمجها مع هذه التجربة غير المرضية بحيث تتحول إلى تجربة ترضى عنها. أو يمكنك استعمال أية وسيلة أخرى تعرفها لكي تحول هذا المثال المضاد إلى مثال إيجابي. أحياناً يكون من المفيد أن تقوم ببعض الأشياء التي قمنا بها من قبل عندما غيرنا في مسار العملية، والزمن والمضمون، أو غيرنا الحواس الفرعية، أو حجم الفترة الزمنية، أو موضع الإدراك الحسي، إلخ. لقد اكتشفت أن أنه عن طريق إضافة موضع "الأخرى"، تحولت جميع أمثلتها المضادة التي تحتوي على أحكام إدانة إلى أمثلة على التعاطف.

عليك أن تتذكر دوماً أن كل عملية تغيير ينبغي أن تشمل على اختبار انسجام وتطابق، حتى تتأكد من أن التغيير يتلاءم مع جميع السمات الأخرى ذات القيمة. وعندما تجد نفسك راضياً عن نتائج هذه العملية، ضع الأمثلة المضادة المحولة (التي صارت الآن أمثلة إيجابية عادية) مرة أخرى في قاعدة بياناتك.

وهناك أسلوب بديل لذلك ألا وهو ربط الأمثلة المضادة الأصلية بتحولها الإيجابي بطريقة ما، وضم كليهما إلى قاعدة البيانات كوحدة واحدة. ويمكنك ربطهما بجعل أحدهما يمتزج بالآخر، أو باستعمال سهم صغير أو فيلم قصير أو شريط صور أو أي

طريقة أخرى تحقق معك النجاح. بعد ذلك إن أنت انتبهت للمثال المضاد، فإن انتباهك سوف يتجه مباشرة نحو تحوله.

### تدريب ٣.٨ معالجة وتحويل الأمثلة المضادة (مجموعات ثلاثية: ١٥ دقيقة)

عودوا مرة أخرى إلى مجموعتكم الثلاثية، وخذوا حوالي ١٥ دقيقة لتحويل عدة أمثلة مضادة إلى أمثلة إيجابية. انتقوا واحداً من الأمثلة المضادة من قاعدة بياناتكم ووجهوه نحو "محطة العمل" الذهنية الخاصة بكم أو نحو أي مكان تقومون فيه باستعراض ومعالجة التجارب. ثم استعملوا بعد ذلك مهاراتكم في تحويله إلى مثال إيجابي عن طريق التعبير عما كنتم تتمنون لو أنكم قمتم به في هذا الموقف الذي حدث في الماضي، وما تحبون القيام به مستقبلاً، إذا حدث هذا النوع من المواقف مرة أخرى. بعدها عودوا بنشاط المحول إلى قاعدة بياناتكم.

وأريد منكم المقارنة بين امتلاك مثال مضاد محول وحسب في قاعدة بياناتكم، وبين امتلاك مثال مضاد مرتبط بنشاط المحول، حتى تعرفوا أيهما كان الشعور تجاهه أفضل. بعدها كرروا ما صنعتم بعدة أمثلة مضادة أخرى، الواحد تلو الآخر. اعملوا بأنفسكم بقدر إمكانكم، وليساعد كل منكم الآخر إذا اقتضى الأمر، ثم عرضوا وناقشوا تجاربكم بعد ذلك.

\* \* \* \* \*

كم منكم كان يفضل وجود مثال مضاد محول مرتبط بالمثال المضاد، وكم منكم كان يفضل المثال المضاد المحول وحده؟ حوالي ٨٠٪ فضلوا أن يكون مرتبطاً. هل يمكنكم أن تقولوا لي ما الذي أعجبكم في وجوده على هذا النحو؟

أليس: عندما اكتفيت بالمثال المحول وحده، انتابني قلق من أن أنسى أنني ارتكبت أخطاءً في الماضي. لقد أحببت أن أكون قادرة على رؤية الموقف الذي أخطأت فيه، وكذلك ما الذي سأفعله في المرة القادمة.

نان: أعتقد أن الفارق يكمن في السياق الذي يتم فيه ذلك. سميتي من السمات التي أتحدى بها في مواقف الأداء، عالية المخاطر، لهذا فضلت ألا يكون هناك سوى مثال محول وحسب. لا أحب وجود أي شيء هناك من شأنه أن يشقت فكري عن التحلي بهذه السمة.

سالي: لقد أحببت أن يكون لدي بعض من كليهما. فمثل "أليس"، أردت أن أتذكر الأوقات التي ارتكبت فيها أخطاءً، لكنني لم أشأ أن يكون لدي الكثير منها أيضاً.

حسنأً. كلا الأسلوبين ينجح، ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما، لهذا فإنه من المهم أن نعرف ما يلائمكم أكثر من غيره. وتتماً كما نجد الأمثلة المضادة غالباً مزودة بشفرات لونية للتمييز بينها وبين الأمثلة الإيجابية، فإنه باستطاعتك كذلك تمييز الأمثلة المحولة بلوناً كوسيلة لتذكرتك بتلك المرات التي ارتكبت فيها أخطاءً في الماضي.

ليس: لقد واجهتني متاعب في تحويل بعض من أمثلي المضادة لأنها كانت تجري في مواقف لم أكن أعلم فيها حقيقة ما الإجراء المناسب كي أقوم به. لهذا فإني أعتقد أن هذا يعني أنني بحاجة لبعض التجارب التي أتعلم منها ما الذي يجب علي عمله في تلك المواقف قبل أن أقوم بتحويلها.

نعم، فواحد من الأمور المفيدة التي يمكنك تعلمها من فحص الأمثلة المضادة أنك ببساطة لا تعلمين قدرًا كافيًا من الحقائق، لهذا أنت بحاجة للبحث عن نوع من المعلومات أو التدريب حتى تتمكني من إظهار السمة.

### تقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات قبل تحويلها

لقد تعلمتم لتوكم كيف تأخذون مثالاً مضاداً واحداً وتحولونه إلى مثال إيجابي. وقد قمتم فيما مضى بتقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات بهدف العثور على العامل المشترك الذي يجمع بينها جميعاً، واستعملتم هذا كأساس لضبط وتعديل مجال سماتكم. وأريد منكم في الخطوة التالية أن تجمعوا بين التقسيم إلى مجموعات وبين التحويل، حتى تجعلوا مهمتكم أيسر وأكثر كفاءة.

عندما تقسمون الأمثلة المضادة المتشابهة إلى مجموعات، فإن هذا ييسر عليكم رؤية الأمور المشتركة فيما بينها، ونوع التغيير المفيد فيها جميعاً. وعن طريق تقسيمها إلى مجموعات في أذهانكم، تصنعون بذلك فئة جديدة أو تعميماً، وعادة ما يستطيع حتى أسوأ مثال منها أن يؤدي وظيفة الأيقونة التي تعبر عنها جميعاً. وغالباً ما يكون المثال الأول هو أسوأها، نظراً للصدمة الناجمة عن كونه غير متوقع بصورة. بعد ذلك وعندما تقومون بالتغيير الذي طلبته منكم في أسوأ مثال، فإن هذا التغيير عادة ما يعم على المجموعة كلها. وقد يحدث أحياناً أن يكون من الصعب تحديد ما هو المثال الأسوأ، وفي هذه الحالة يمكن الانتقاء أي من الأمثلة الأقوى ظهوراً.

مثلاً، لنفرض أنك عندما قسمت أمثلك المضادة إلى مجموعات، وجدت أنها جميعاً حدثت في مرات كنت فيها مصاباً بجهد شديد. عندئذ يمكنك أن تسأل: "ما المورد الذي يمكن أن يسمح لي بأن أكون طيباً حتى وإن كنت أعاني من فرط الإجهاد؟". وبعدما تقوم بعمل التغيير في أسوأ مثال. وعندما تحولون هذا المثال، فإن التغييرات ستعم عادة بصورة أوتوماتيكية على المجموعة كلها، وهذا من شأنه أن يوفر عليكم قدرًا كبيراً من الجهد الذي سيبذلونه عند القيام بذلك مثلاً تلو الآخر. وبالطبع، فإنه من المهم التأكد من أن التغيير قد عم بالفعل على الأمثلة الأخرى المدرجة تحت المجموعة. وقد تحتاجون في بعض الأحيان لتحويل عدة أمثلة قبل أن يعم التغيير على المجموعة كلها.

وعندما تستطيعون تقسيم التجارب إلى مجموعات على هذا النحو، فإن هذا مرجعه ملاحظتكم لأوجه التشابه بينها. ولكن بالطبع سوف تكون هناك اختلافات أيضاً، وفي بعض الأحيان تكون تلك الاختلافات أكثر أهمية لك من أوجه التشابه. وبعض التجارب

قد تكون فريدة تماماً، ولا يوجد أي تشابه بينها وبين أي من الأخريات. وأي عمل تحويلي توجهه نحو أحد أوجه الشبه سوف يعم على البقية التي تعتقد أن بينها أوجه تشابه، ولا يعم على التجارب التي تعتقد أنها مختلفة اختلافاً واضحاً.

حتى الآن كنا نفترض مسبقاً أننا نريد أن يعم التغيير بصورة واسعة، وهذا صحيح عادة عندما نقوم بتغيير سمة تحظى بالتقدير من سمات مفهومنا عن ذاتنا. ولكن بطبيعة الحال هناك أوقات أخرى لا ترغب فيها في أن يعم التغيير بتلك الصورة الواسعة. إن مفهوم رجل ما عن ذاته قد يشتمل على قدرته على استثارة زوجته جنسياً، وإذا عممت هذا بالصدفة على الآخرين، فإن هذا من الممكن أن يؤدي إلى الكثير من الصعوبات! لهذا فإنه من المهم دوماً فحص العمل التحويلي الذي تقوم به، وأن تتأكد من أنه لا يجرى تعميمه إلا إذا كان ذلك مفيداً، وتلك الكلمة "إلا" تحقق فائدة عظيمة في وضع حدود للتعميم. "بالطبع هذا ليس ملائماً إلا مع زوجتك".

### تدريب ٤.٨ تقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات وتحويل أسوأها

(مجموعات ثلاثية، لمدة ٢٠ دقيقة)

كونوا من جديد مجموعات ثلاثية. وليعمل كل منكم في صمت مع نفسه، وليساعد كل منكم الآخر كلما اقتضى الأمر، وبعدما عرضوا وناقشوا التجارب.

١. التقسيم إلى مجموعات. افحص أمثلك المضادة، وحدد الأمور المشتركة التي تجمع بينها.

٢. الأسوأ. استعن بتلك العناصر المشتركة كأساس لاختيار أسوأ مثال.

٣. التحويل. قم بعمل تحويلي ملائم لهذا المثال المضاد، مع التأكد من أنه يشتمل على سؤال اختبار التوافق والانسجام الداخلي: "هل يوجد لدى أي جزء مني أي اعتراض على هذا التغيير؟".

٤. افحص واختبر التعديم. فكر في عدة أمثلة مضادة أخرى من هذه المجموعة، واكتشف إن كانت قد تحولت بالفعل أم لا. فإذا كانت قد تحولت، فقد انتهيت بذلك من مهمتك، أما إذا لم تكن قد تحولت، فعد من جديد إلى الخطوة رقم ١ وحول مثلاً آخر، ربما باستعمال مورد مختلف. وراجع من جديد للتأكد من حدوث تعميم كامل.

إذا كان لديك أكثر من مجموعة واحدة من الأمثلة المضادة، فكرر هذه العملية مع كل مجموعة.

\* \* \* \* \*

هل لديكم أية تساؤلات أو ملاحظات؟

ديفيد: عندما حولت مثلاً، تحول الباقي تلقائياً، مثل قطع الدومينو، إنني أعلم أنك قلت إنها عادة سوف تتحول تلقائياً، غير أن هذا لا يزال يدهشني.

آل: لقد تناولت أمثلي المضادة وأبطأت من سرعتها جميعاً بحيث صار لدي وقت أضول لكي أعالج الموقف، وهذا ما جعل من الممكن لي أن أستجيب على النحو الذي أردته.

إذن أنت أضفت مورداً شخصياً - وهو في حالتنا هذه، إيقاع أبطأ- وهذا جعل من الممكن تحويلها جميعاً إلى أمثلة على سمكك.

آن: سميتي هي أنني أحب رعاية الآخرين والاهتمام بهم، وعندما فحصت أمثلي المضادة التي كنت فيها فظة تجاه شخص ما، أدركت أنه عندما أكون في موقع أكون فيه "متحملة لمهمة ضخمة" فأحياناً يتحول الناس إلى عائلة عني، ويأتون إلي ويضحون علي أسئلة، وفي بعض الأحيان كنت أشعر كما لو كنت أحملهم فوق ظهري. وعندئذ كان يفتابني الغضب منهم فأعاسهم بشيء من النظاظة، برغم أنني لا أزال أحمل في قلبي شعوراً بالحنو والاهتمام بهم. قررت أنه من الأفضل كثيراً لكلينا أن أفعل ما في وسعي لكي أمنحهم طريقة ما للتعامل مع مشاكلهم الخاصة. لهذا فإنتني عندما أواجه هذا الموقف، فقد ينكفني التحيل عليه بقولي: "كيف ستعاملون مع هذا الموقف؟"، ثم أسلبهم بعضاً من المسؤولية، بدلاً من أن أتحمل أنا كل المسؤولية فوق كاهلي.

بوب: لقد انتقيت أسوأ مثال وحولته. بعدها عندما أعدته إلى موضعه، لاحظت أنه كان أكثر تحديداً وتفصيلاً بكثير من أمثلي الأخرى، التي كانت أكثر غموضاً وعمومية. لهذا أعتقد أنني بحاجة لاستعراض قاعدة بياناتي كلها بالكامل وأن أجعلها أكثر تحديداً مما هي عليه الآن.

سالي: لقد اكتشفت أن أمثلي المضادة اندرجت تحت عدة مجموعات، لهذا كان علي أن أعالج المثال الأسوأ من كل مجموعة منها. بعدها قلت لنفسني: "كيف يمكنني الاستفادة من ذلك في المستقبل؟". لقد تخيلت أن لدي بعض الأمثلة المضادة في المستقبل، برغم أنني لم أكن أعلم ما هي. ولما بدأت أتخيل بعض الأمثلة المضادة للسنة، حتى قبل أن أتسكن من رؤية ما بها تحولت تلقائياً.

عظيم: عن طريق القيام بهذه العملية عدة مرات، صار الأمر تلقائياً وفي إطار اللاوعي. وبطبيعة الحال، هناك دائماً احتمال أن تجد بعضاً من أمثلك المضادة المستقبلية مختلفة اختلافاً بيناً، وتحتاج لنوع مختلف تماماً من الموارد أو التحويل عما استعملته الآن لتتوكل. وفي هذه الحالة، فإن الأسلوب الذي ابتكرته قد يعجز عن العمل.

هذه الاستراتيجية الخاصة بتقسيم مواقف المشاكل إلى مجموعات وصياغة تعميم لها قبل تحويلها تعد شيئاً مفيداً للغاية للمعالجين، أياً كان نوع العمل التحويلي الذي يقومون به. إن المعالجين المتشددين غالباً ما يواجهون الموقف الثاني: مريض يأتيهم بشكوى ما، فيقومون ببعض العمل التحويلي الذي يرضى عنه المريض. بعدها يأتي المريض بشكوى أخرى تبدو مشابهة بصورة ملحوظة للشكوى الأولى، فيقومون بالعمل

التحويلي مرة أخرى. بعدها يذكر المريض شكوى أخرى، تبدو مشابهة تماماً للشكويين الأوليين. وقد يستمر هذا الأمر لمدة زمنية طويلة جداً، فيبذل المرء من إجراء العمل التحويلي. إذا كان المريض يعتقد أن كل مشكلة من تلك المشاكل منفصلة عن باقي المشاكل، ولم يستطع جمعها معاً في فئة واحدة، عندئذ تكون مضطراً إلى أن تقوم بتحويلها الواحدة تلو الأخرى.

لكذك إذا سألت المريض عن عدة تجارب قبل إجراء أي عمل تحويلي، فإنه يمكنك صنع فئة ما داخل عقله. بعدها يمكنك تحويلها جميعاً دفعة واحدة. "كل تلك تبدو لي أمثلة على الشعور بالإحباط من قبل صديقات. هل هذا يلائمك؟"، "هل تتذكرين أمثلة أخرى على هذا النوع من المواقف المسببة لمشكلات؟"، "آه، إذن كل تلك كانت عبارة عن مواقف شعرت فيها بأنك ضئيلة الحجم وغير كفئة للتعامل معها. ولكن كان عليك التعامل معها على أية حال".

عندما تحصل على رد فعل متوافق ومتطابق، لاسيما ذلك الذي يقول: "آه، نعم، لم يسبق لي أن فكرت على هذا النحو مطلقاً"، فإن هذا يشير إلى أنك قد ساعدته على صنع تعميم جديد. بعدها يمكنك أن تطرح السؤال التالي: "أيها كان الأسوأ في اعتقادك؟". وعندما يجيب بقوله: "آه، هذا المثال كان هو الأسوأ!" ثم تقوم بتحويل ذلك المثال، فإن جميع الأمثلة الباقية داخل تلك الفئة سوف تتغير هي أيضاً. لأنه في داخل عقولهم وأذهانهم يقوّم افتراض مسبق مؤداً ما يلي: "هذه الأمثلة كلها واحدة، وهذا هو أسوأها. إذن إذا نجح الأمر مع ذلك المثال، فسينجح مع باقي الأمثلة جميعاً".

### موجز

تعد الأمثلة المضادة بمثابة جوانب ذات أهمية غير عادية من مفهومك عن ذاتك. إنها تقوي وتدعم مفهوم الذات، وتجعله أكثر مرونة، في نفس الوقت الذي تنبهك فيه لوجود استثناءات، وتجعلك أكثر انفتاحاً وتجاوباً مع التقييم التصويبي. والاستبعاد المؤقت للأمثلة المضادة، وتعديل مجال سمكك، وإعادة تصنيف بعض الأمثلة التي تبدو مضادة على أنها أمثلة مؤيدة لسمة أخرى، كلها من السبل المفيدة في إعادة تنظيم خبراتك. إن تحويل الأمثلة المضادة إلى أمثلة إيجابية يعد وسيلة أكثر أماناً للاستفادة منها. وتقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات باستخدام أوجه التشابه، وبعد ذلك تحويل أسوأها يزدود بطريقة عظيمة لتبسيط عملية التحويل وإسراع خطاها. الموجز الموضح بالصفحة التالية يلخص كل ما تعلمته عن دمج الأمثلة المضادة وتحويلها.

كذلك تقدم عملية تحويل الأمثلة المضادة أساساً لمعرفة كيفية انتقاء عنصر ما من عناصر مفهوم الذات يكون متصفاً بالغموض أو يكون سلبياً، ثم تحويله إلى شيء إيجابي، تحقيق تغيير ثوري بمعنى الكلمة. ولكن قبل أن نتعلم كيفية القيام بذلك، أريد أن أبين لكم كيف يمكنكم الاستفادة من كل ما تعلمتموه حتى الآن في القيام بشيء أبسط كثيراً من ذلك هو: بناء سمة جديدة تماماً داخل مفهومك عن ذاتك.

## دمج ومعالجة الأمثلة المضادة

(عقب "تعديل" قاعدة البيانات الحالية بالاستعانة بالبيان والزمن والمضمون، انظر قائمة المراجعة الموجودة في نهاية الفصل ٦)

## ١. قائمة مراجعة الأمثلة المضادة

أين وكيف تم تجسيدها؟

هل كانت مدموجة أم منفصلة؟

نفس الحاسة، ونفس الموقع

نفس الحاسة، وموقع مختلف

حاسة مختلفة، وموقع مختلف

واضحة أم مخفية؟

الحواس والحواس الفرعية

## ٢. دمج الأمثلة المضادة

ادمج الأمثلة المضادة واحداً تلو الآخر

تحكم في الحجم والحواس الفرعية حتى تمنع طغيانها على قاعدة البيانات عليك بالحد من عدد الأمثلة المضادة بحيث تتراوح تقريباً بين ٥-١٠٪ من أمثلة قاعدة البيانات

## ٣. الاستفادة من الأمثلة المضادة

استبعاد الأمثلة المضادة من نروة الأداء عن طريق التفاوض

تقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات وإيجاد أوجه التشابه

تعديل مجال السمة في المكان و/أو الزمان

التضييق

الدمج

الدمج ضمن سمة أشمل

## ٤. تحويل الأمثلة المضادة

تقسيم الأمثلة المضادة إلى مجموعات

إيجاد أوجه التشابه

إعادة تصنيف المجموعات إلى فئات كسمة مختلفة ومنفصلة

تحديد أسوأ مثال

تحويل أسوأ مثال

فحص ومراجعة بقية أمثلة المجموعة بهدف التعديم

## بناء سمة جديدة في مفهوم الذات

كنا فيما سبق نستكشف تأثير وتفاعل كل من متغيرات العملية والمضمون على جعل سمة من سمات مفهومك عن ذاتك قوية ومستديمة ومستجيبة للتقييم. بحثنا أيضاً في أهمية دمج الأمثلة المضادة مع قاعدة البيانات، وكيفية تحويل الأمثلة المضادة إلى أمثلة إيجابية. وبما تعلمناه، يمكننا أن نطرح على أي شخص سؤالاً عن أية سمة مهمة من سمات مفهومه عن ذاته، وأن نطرح عليه أسئلة بهدف اكتشاف كيف قام بالفعل بذلك، ثم بعد ذلك تعليمه مجموعة مختلفة من المهارات الإضافية بحيث يؤدي مفهومه عن ذاته وظيفته بشكل أفضل كثيراً مما كان عليه من قبل. إن القيام بهذا النوع من التغيير سوف يكون له صدق هائل في جميع أرجاء حياتك، مؤثراً في العديد من السلوكيات والاستجابات المحددة.

والآن حان الوقت لشرح كيفية استخدام كل تلك المعلومات في القيام بشيء أكثر نفعاً وإنتاجاً، وهو بالتحديد إنشاء سمة إيجابية جديدة تماماً في مفهوم الذات عندما لا يكون لدى المرء تجسيد لهذه السمة.

عندما يرى شخص ما في نفسه أنه يمتلك سمة معينة، مثل كونه محبوباً، فإن هذا يشير إلى أن لديه مفهوم ذات إيجابياً فيما يتعلق بتلك السمة. ولما كان يملك هذا الأساس للمعرفة الداخلية، فإنه ليس بحاجة للآخرين لكي يخبروه بذلك، وعندما يعرب الآخرون عن اعترافهم بهذه السمة، فإنهم يحققون تأكيداً إضافياً لديه.

وعندما يقول أحدهم: "إني لست محبوباً"، فإن هذا معناه أنه يعتقد أنه ليس جديراً بأن يكون محبوباً، وهو مفهوم سلبي عن الذات يتعلق بتلك السمة، وهو أمر سوف نستكشفه بمزيد من التفاصيل فيما بعد. إذا حاولنا بناء مفهوم إيجابي عن الذات خاص بتلك السمة، فسوف يكون الأمر بالغ الصعوبة، لأنه سوف يتعارض مع المفهوم السلبي عن الذات الموجود بالفعل. وإذا نجحنا فعلاً في بناء سمة إيجابية جديدة، فإن هذا من شأنه أن يحدث تناقضاً وعدم يقين. بعض الناس متناقضون بالفعل بهذه الطريقة

فهم في بعض الأحيان يشعرون بأنهم محبوبون، وفي أحيان أخرى لا يشعرون بذلك. وفي أغلب الأحيان يكونون في شك.

وعندما يقول أحدهم: "لا أعتقد في نفسي أنني محبوب". فإننا بحاجة لمزيد من المعلومات حتى نعرف ماهية تجربته الداخلية. فربما كان يقول إن لديه مفهوماً سلبياً عن ذاته. وربما كان يعنى المعنى الحرفي للألفاظ، أي أنه ببساطة لا يملك مفهوماً إيجابياً عن ذاته (أو مفهوماً سلبياً) فيما يتعلق بتلك السمة. من المفترض أنه يعلم معنى كلمة "محبوب"، غير أنه لم يقم بجمع التجارب (سواء كانت إيجابية أو سلبية) التي تزوده بأية معلومات حول ما إذا كان محبوباً أم لا. ولتيسير عليكم، سوف أسمى هذا الغيب لقاعدة البيّنات "مجموعة العدم".

ولما كان لا يعلم إن كان محبوباً أم لا، فإنه عادة ما يسأل غيره التوكيد. ولكن حتى عندما يحصل على ذلك التأييد من الآخرين، فإنه لا يستمر طويلاً، لأنه لا يعرف سبباً لاختزان تلك المعلومات. إن الاستماع إلى تأكيد من طرف خارجي يشبه تلقي المياه داخل "منخل"، فهي تتسقط من بين ثقوبه وتضيع. لذا، فإنه من المحتمل أن يعيد طرح السؤال بعد وقت قصير، وغالباً ما يصنعه الآخرون بأنه "لا يشعر بالأمان"، أو "في احتياج دائم"، أو "تابع لغيره".

في هذه الحالة يصبح من الملائم أن نقوم بجمع التجارب داخل سمة مستحبة من سمات مفهوم الذات الإيجابي، وهي طريقة جرى وصفها لأول مرة منذ عدة سنوات. ولما كان المرء في الغالب لديه فعلاً تجسيد غامض أو سلبي عن السمة، فإن فرص استعمال هذا النموذج محدودة بعض الشيء. غير أنه لتحقيق أغراضنا التعليمية، من المفيد أن نبدأ بأبسط حالة للتعامل معها وفيها لا يوجد أي إنكار أو اضطراب، وبتكثفنا ببساطة الاستعانة بما تعلمناه كي نبني سمة جديدة في مفهوم الذات. وسرعان ما سنواصل طريقنا لتتعلم كيف نحول سمة مضطربة أو سلبية في مفهوم الذات إلى سمة إيجابية.

النص التالي المذكور حرفياً هو لبين عملي مأخوذ من تدريب ممارسين متقدمين لدرجة الماجستير في البرمجة اللغوية العصبية أجري عام ١٩٩٢ ومتوفر على شريط فيديو. في ذلك التوقيت كنت لا أزال أمارس عملية وضع نماذج لمفهوم الذات، لهذا كانت معلوماتي أقل مما هي عليه الآن. لقد قمت بعمل تقديم موجز يشبه المقدمة التي كتبتها لتوي، وعندما طلبت متطوعاً لشرح هذه العملية. رفع "بيتر" يده.

### بيان عملي

وما هذا الذي تحب أن...؟ (تبنيه)

بيتر: حسناً، "محبوب" هي الكلمة التي تمس الوتر الحقيقي.

حسناً، أنت لا تعتقد أنك محبوب.

بيتر: ليس تماماً.

إنني أعتقد أنك محبوب، لهذا تفضل إلى هنا. (بيتر يتجه نحو مقدمة الغرفة) حسناً، والآن عندما قلت ذلك، ماذا فعلت أنت بداخلك؟

بيتر: (وهو يهز رأسه وكتفيه) قلت لنفسني ما يشبه: "كلا".

حسناً، والآن، إذا كان رأيك أنه "كلا"، فأعطني المزيد. (ثم موجهاً كلامي للمجموعة) انظروا، إنني أختبره لكي أتأكد من أن الأمر ليس واحداً من تلك الأشياء (أساليب الإنكار).

بيتر: حسناً، إن الأمر كما لو كان يصيب — إنني أشعر أنه يصيب فراغاً.

"فراغاً". حسناً. هذا يبدو طيباً. لأنه إذا كان واحداً من تلك المجموعات (مجموعة العدم)، فإن الأمر بذلك يكون أشبه بأنه لا يوجد شيء هناك. فالأمر ليس فيه إنكار. وبينما أنا أتعامل معك، فإني لا أظن — ما كنت سأظن أنك تضن في نفسك أنك غير محبوب.

بيتر: ليس تماماً، لا. إن الأمر أقرب — أنا لا أعتقد أنني غير محبوب، إنني لا أعتقد أنني محبوب.

نعم، هذا جيد. "للمجموعة" هذا هو ما أردناه. هل من المنطقي أنني أجري بعض الاختبارات في هذه النقطة؟ لأنني أريد التأكد أن الأمر واحد من (مجموعات العدم) تلك. ما الذي يحدث إذا واصلت طريقك وبنيت واحدة من تلك (السمات الإيجابية) ولم تضعف واحدة من تلك (السمات السلبية)؟... فكر في الأمر. والآن... إنني جاد. هذه نقطة مهمة. إذا كان لدى امرئ ما اعتقاد سلبي — إذا اعتقد مثلاً أنه شخص غير محبوب، وأنا بنيت داخله اعتقاداً بأنه محبوب، فماذا يحدث؟... الآن صارت لدينا مشكلة أجزاء. أغلب الناس لديهم ما يكفي من الصراع، فلا داعي لزيادته. (موجهاً حديثي لـ "بيتر") فكر في شيء تعتقد بالفعل أنه ينطبق عليك حقاً.

بيتر: (يومئ برأسه) أعتقد أنني ذكي.

ذكي. حسن. وأنت على يقين قوي من ذلك، أليس كذلك؟

بيتر: (يومئ برأسه) نعم. (يضحك)

نعم. (مداعباً) والآن نحن لم نقل "مغرور"، وإنما قلنا "ذكي" (مزيد من الضحك) حسناً، والآن، ما أود معرفته هو: ما دليلك على ذلك؟ كيف تجسد هذا الشعور بأنك ذكي؟

بيتر: هم م م م... (يضحك) إنني لست على يقين حقيقة. إنه أمر يشبه سمة مغرورة بداخلي؟... (مشيراً نحو أذنه اليسرى) لدي صوت يخبرني "أني ذكي".

حسناً، إذن هناك صوت ضعيف يأتي من هنا. والآن، ما دليله؟ انظر: الصوت مجرد صوت، أليس كذلك؟ إذن هناك صوت يأتي من اليسار ويقول لك "إنني ذكي".

حسناً. وهذا أمر طيب، إنني لا أختلف معه. إنني فقط أريد أن أعرف ما دليله على ذلك؟ كيف علم أن هذا صحيح؟

بيتر: لقد أخبرني أناس آخرون.

حسناً، إنني لا أثق بالآخرين. هل تثق أنت؟

بيتر: (مومناً برأسه) نعم.

حقاً؟ إذن كل ما علي أن أفعله أن أقول لك إنك محبوب، ومن الآن فصاعداً —

بيتر: لو أنني سمعتها بالقدر الكافي.

"الكافي" حسناً. إذن —

بيتر: نعم. الآن صار الأمر كما لو كان ملائماً لي. لأن هذا هو ما كنت تقوله، وكأنتي دائماً أريد من زوجتي أن تقول لي كم تحبني. وهي تشعر أن هذا شيء زائد عن الحد حقيقة. (ضحك)

نعم (ضحك للمجموعة) هذا هو ما نريده. هذا هو ما نريده. لقد حصلنا عليه بكلتا الطريقتين، لأن الاختبارين الرئيسيين قد تما بصورة مرضية. الاختبار الذي يدل على أنه يريد تأكيداً من الآخرين، والآخر أنه إذا قلت أنا له إنه شخص محبوب فإن هذا أشبه بما لو كان الأمر غير محسوب. إنه أشبه بمن يقول: "حسناً، آه، إنه يشبه الفراغ" وهذا هو ما نريده. حسناً، عظيم. (موجهاً حديثي لـ "بيتر") والآن من حيث عبارة "إنني ذكي" هل لديك ذكري سمعية لأناس كثيرين مختلفين يقولون ذلك، في كثير من المواقف المختلفة؟ هل هذا هو الدليل؟

بيتر: (مومناً برأسه) بلى، لقد فعلت أشياء كثيرة جعلتني أحصل على تأكيد خارجي.

حسناً، إذن، بينما أنت تستمع لتلك التأكيدات — ولتأخذ واحداً منها مثلاً — هل يمكنك أن تفكر في واحد معين؛ حيث قال أحدهم مثلاً: "أنت قلت شيئاً بطريقة ذكية". أو شيء من هذا القبيل؟ أو أي شيء؟

بيتر: (مومناً)

مثل سمعي متذكراً؛ إذن ما نوع الشيء الذي قاله؟

بيتر: أتذكر والدي وهو يقول: "لا أستطيع أن أتخيل من أين جئت بكل هذا الذكاء".

آه، هذا لطيف. هل سمعته؟ إنه افتراض مسبق. "لا أستطيع أن أتخيل من أين جئت بكل هذا الذكاء". هناك أيضاً مقارنة ضمنية، أليس كذلك — إنه ليس ممتعاً بهذا القدر من الذكاء. فـ "بيتر" يقول إن والده قال له إنه أذكى منه.

بيتر: لقد صنع هذا بداخلي أشياء كثيرة، لأنني اعتقدت دائماً أنه كان أذكى مني كثيراً. إذن هذا كان حقيقياً (بيتر يبدو مندهشاً).

عندما قال ذلك. مفهوم، حسناً. (للمجموعة) سوف أكتفي بتدوين ذلك سريعاً، لأنني أريد أن أتذكره. ففي بعض الأحيان تصادف أمراً طيباً كهذا، وهو أمر جد رائع للتدريس. "لا أستطيع أن أتخيل من أين جئت بكل هذا الذكاء". إنها عبارة طيبة. كم أتمنى أن يقولها مزيد من الآباء. ما الذي يقوله معظم الآباء؟... لو حافظنا على نفس شكل الجملة. وبمجرد تغيير بضعة ألفاظ فيها؛ ما الذي يقوله معظم الآباء؟ "كيف صرت بهذا الغباء، أيها العنيد"، "لا أعرف من أين جئت بكل هذا الغباء". حسناً، لا بأس. لا تدعونا نعتمد على ذلك. (موجهاً حديثي لـ "بيتر") وهل هناك آخرون؟ هل يمكنك أن تستمع إلى أصوات أخرى بداخلك؟ وما سمعته منك أن قائل العبارة أمر يهيك. أليس كذلك؟

بيتر: (مومناً) بلى.

لو كان هذا مجرد رجل يسير في الشارع، هل كان الأمر يهيك بنفس القدر؟ هل كان سيصير قوياً ومؤثراً كما كان الحال مع أبيك؟

بيتر: لم يكن ليصير بنفس القدر من التأثير، ولكنه كان سيظل — كان سيظل في الحسبان.

حسناً، إذن كان سيصير جزءاً من الأمر. حسناً. هذا جيد.

بيتر: كلما كان الشخص الذي يبدي الملاحظة ذكياً، كان تأثيرها أعظم.

مؤكد. إذن المصدر مهم. حسناً. كم عدد الأصوات الموجودة بداخلك، حسب اعتقادك؟ لقد قلت إنها حفنة من الأصوات، هل تذكرت. أناساً —

بيتر: (بيتر رأسه) لا أعلم، ولكن خطر على بالي رقم ٥٠.

خمسون. حسناً. أنت تقصد كل من تعد رأبهم دقيقاً، أليس كذلك؟

بيتر: أعتقد ذلك.

حسناً. جيد. لا بأس. والآن، هل لديك أي شيء آخر كدليل؟ هناك ذلك الصوت الذي أوصل إليك الرسالة، وهناك دليل، مصدره كل هؤلاء الأشخاص المختلفين، يقولون هذا الأمر. هل هناك أي شيء آخر؟

بيتر: هم م م م. هناك — عندما طرحت السؤال لأول مرة لم يكن لدي شيء — أي صور بالتحديد. لقد كان الأمر أقرب إلى الرسالة الصوتية. وبينما أنت تسألني الآن، يمكنني أن أتذكر صوراً لي عندما ذهبت لاستلام شهاداتي العلمية، وهي معلقة على الجدران تجعلني أعرف —

وإذا استمعت إلى صوت والدك وهو يقول هذه العبارة: "لا أعلم من أين جئت بكل هذا الذكاء"، هل هناك أية صورة تأتي مصاحبة لها؟



بيتر: (يهز رأسه) لا. مجرد صورته — أعني، مجرد صورته وهو يقول — أستطيع أن أتذكر الموقف الذي قال لي فيه هذه العبارة.

حسناً، بلى؛ ولكن هل لديك ذلك — هل كان هذا صوتاً يصيح في البرية أم أن لديك صورة ما تصاحب الموقف الذي قال فيه ذلك؟ (بيتر إنجليزي الأصل، وقد يكون تجسيده سمعياً في الأساس، ولكنني أحاول التأكد إن كانت هناك تجسيدات بصرية أيضاً، وهي تجسيدات عادة ما تكون أكثر وضوحاً عند الأمريكيين).

بيتر: (مومتناً) أعتقد أن التعبير السمعي أكثر أهمية بكثير من البصري.

حسناً، لا بأس، هذا طيب. والآن سوف أطرح عليك سؤالاً آخر، قد يبدو غريباً بعض الشيء. "هل توجد أية أمثلة مضادة هناك؟" هل يوجد أي؟

بيتر: (مبتسماً ابتساماً عريضة وهو يهز رأسه) لا. بصورة ما نعم، وبصورة أخرى لا. أعني أنني أعرف أنني في بعض الأحيان أقوم بأشياء تعد نوعاً من الغباء، ولكن (وهو يهز رأسه) هذا لا يغير من اعتقادي. لسبب ما، لا أجد له أي تأثير.

حسناً، هذا طيب. الآن أريد أن أقوم بأمر ما، نوع من التجارب، وأنت تقول لي كيف تسمير. ماذا لو كان لديك صوت واحد هناك — على الأقل — لنقل مثلاً صوتاً أو اثنين أو ثلاثة يقول: "أنت بين الحين والآخر تفشل في أمر من الأمور".

بيتر: هذا لا بأس به.

هل هذا لا بأس به؟ حسناً، والآن ما فعله هذا هو شيء — هو أسلوب لتحاشي الإصابة بالغرور. شيء رائع أن تكون لدينا أفكار عامة، ولكن كل الأفكار العامة تنهار في مواضع معينة. فحتى أذكى الأذكيا في العالم — لا يعينني من ستختار — يقول أشياء غبية من حين لآخر، أو ربما يتصف بالغباء أو يتصرف بغباء أو أي شيء. إذا لم يكن لدى المرء سوى أمثلة إيجابية وحسب داخل أفكاره العامة، فإنه حينئذ ربما يقول لنفسه: "كل شيء أقوله ذهب. كل ما فعله كامل. كل ما فعله صحيح".

بيتر: (يهز رأسه) كلا.

(للمجموعة) هذا ليس صحيحاً هنا. حسناً، ومن طرق القيام بذلك (أن تحمي نفسك من الإصابة بالغرور) أن تبني عمداً أمثلة مضادة للتعميم. شيء رائع أن يكون لديك تعميم كبير ومتمين، إن لديه خمسين (مثلاً)، وبعض الناس لديهم واحد فحسب. وهناك نكتة قديمة عن شخص يعلم أن جميع الهنود يسيرون صفاً واحداً، لأنه رأى ذات يوم بعض الهنود يسيرون هكذا. (ضحك)

وهذه منطقة كاملة يعد أمراً رائعاً أن نستكشفها، من زاوية مفهوم الذات، والأفكار العامة بصفة عامة؛ لأن مفهوم الذات ببساطة هو تعميم للذات. بعض الناس يقوون بتعميمات تقوم على أساس مثال واحد. يفعل شخص ما شيئاً ما، فيقولون: "آه، إنه من ذلك النوع من الأشخاص" لأنهم رأوه مرة واحدة، إنه أمر يشبه تماماً مسألة "الرتل

الهندي" الذي يسير صفاً واحداً. ولكن هناك آخرين أكثر دقة بكثير، ويشترطون وجود مجموعة كاملة من الأمثلة حتى يبنوا عليها تعميماً.

هل سبق أن رأيتم شخصاً اعتقد أنه ذكي حقاً، بينما الآخرون لا يتفقون معه في الرأي؟ للأسف أن المرضى لا يأتون إليك قائلين: "إنني مصاب بالغرور الشديد وأريد منك تغيير تلك السمة" (ضحك) هم لا يفعلون ذلك. إذا كان شخص مكتئب يؤمن بأنه لا شيء سيفتح معه، فلن يأتيك ليقول لك ذلك، لأنه "يعتقد" أن هذا لن يفلح أيضاً. لهذا توجد بعض الحلقات المفرغة التي يدخل فيها الناس نتيجة لوقوعهم في مشاكل معينة، فهم لا يدخلون أنفسهم فيها بإرادتهم. شخص آخر هو الذي يدخلهم فيها، زوجاتهم: أو أبنائهم، أو بذاتهم، أو شخص آخر، غير أن هذا الإنسان لا يدرك أن هذا الأمر يمثل مشكلة (أو أن الحل ممكن).

أغلب الإطارات التي استعنا بها من أسلوب البرمجة اللغوية العصبية والتي كنا نعلمها إياكم عبارة عن مريض يأتي بطوع اختياره، شخص ما يجيشك قائلاً: "إنني أتالم، وحياتي لا تسمير على ما يرام بهذه الطريقة، وإنني أحتاج لبعض المعونة". هناك أشياء أخرى مثل هذا أصعب قليلاً في التعامل معها، لأنه عليك أن تحقق نوعاً من الإقناع بأن هذا الشخص يعاني من مشكلة ما (أو أن الحل ممكن).

(موجهاً حديثي لـ "بيتر") حسناً، لنعد لهذا الأمر الآن. ما أقترح عمله، وأود أن أطمئن إن كانت لديك أية اعتراضات، أن تبني نفس النوع من التجسيد هنا كونه محبوباً.

بيتر: (بحماس) لا اعتراضات! أصوات كثيرة بداخلي تقول: "نعم، نعم، نعم!". وزوجتك سوف يعجبها ذلك أيضاً. والآن أنت تعلم أين استمعت إلى تلك الأصوات، وما قدر شدتها، وتفاصيل عبارتي "أنا ذكي" أو "أنا عبقرى". وأريد منك أن تقوم بذلك بالطريقة الآتية، لأنني أعتقد أنها ستحقق نجاحاً أفضل. أنت لديك هذا؛ التعميم الرئيسي "أنا ذكي". وأنا أود أن أبني هذا (التعميم الموجز) آخر شيء. وقبل أن أفعل ذلك، أريد أن أبني تلك الأشياء الأخرى، الأمثلة المحددة التي وقعت في الماضي. لا يشترط أنك كنت "محبوباً"، فهذه الكلمة لا يشترط وجودها. فقد يكون الأمر: أنت تعلم، مجرد "لقد قمت بشيء لذلك الطفل ينم عن حب" أو "هذه كانت هدية رائعة قدمتها إلي"، أو أي شيء من هذا القبيل. وأريد منك أن تأخذ وقتك، وأن تبني خمسين مثلاً من تلك واحداً تلو الآخر. وعندما تنتهي من بناء خمسين منها: قدمها لي — ثم ابن هذا: الصوت الرئيسي الذي يجعلك تقول "أنا محبوب" أو "أنا شخص حنون" أو أي شيء من هذا القبيل تقوله. فالكلمات ليست مهمة، إلا للشخص نفسه، لأن بعض الألفاظ تنجح مع شخص دون الآخر. هل لديك أية استفسارات حول ذلك؟

بيتر: لا.

بيتر: أم م... إنه يشبه الشعور كما لو كان هناك مجموعة كاملة من الأصداء التي من حولي تندفع إلى داخلي. إنها تهزني قليلاً. وأعتقد أن لدي — أعظم شيء هو ذلك النوع من الإحساس بالتمعجب الكامل. (بصوت رقيق) إنه يشبه صيحة "مرحى!"

\* \* \* \* \*

بعد حوالي ثلاث دقائق، علق بيتر قائلًا: إن ما لدي الآن هو شعور، كما لو كنت أعود بالزمن إلى الوراء، ومجموعة كاملة من الأحداث بزغت لي على الفور وكأنها تقول: "آه، هذا مثال على ذلك"، و"هذا مثال آخر"، و"ذاك آخر".

هذا هو رد الفعل التقليدي مع تحول تعميم جديد ليصبح نواة لتجميع أمثلة أخرى تناسب تلك السمة التي جرى تنظيمها حديثًا. لقد استغرقت هذه الجلسة، والتي شملت النقاط التعليمية التي ناقشناها مع المجموعة، سبع عشرة دقيقة.

\* \* \* \* \*

### مقابلة متابعة مع بيتر

فيما يلي النص الحرفي لمقابلة أجريت مع بيتر بعد أسبوعين. وكانت توافق اليوم التالي لعيد الحب الأمريكي.

إنن لقد مر أسبوعان، يا بيتر. منذ قمنا بتجربة حول كونك محبوباً، ولقد تساءلت عما إذا كنت أنت لاحظت أية تغييرات، ولا سيما أنك قد ذكرت شيئاً ما حسبما أعتقد عن أنك على ما يبدو ظللت تسأل زوجتك عما إذا كانت تحبك أم لا، أو شيئاً من هذا القبيل، أو إذا كنت زوجتك نفسها لاحظت شيئاً ما.

بيتر: لست على يقين إن كنت مدركة لما حدث من تغيير. إنني متأكد من إدراكي له، وإنني أشعر بقدر أكبر كثيراً من الاستقلالية. إنه أشبه بكوني لست بحاجة لهذه التغذية المستمرة. أو هو كذلك بالضبط. والشيء الذي كان يعد شائناً أن مئاسبة عيد الحب بالطبع كنت توقيتاً عظيماً لذلك. وبالأمر قدمت لي بعض هدايا عيد الحب العظيمة حقاً، وقد جاءني عدد كبير منها تبعاً، مما أظهر لي بوضوح مقدار حبها لي واهتمامها بي. وهذا، في حد ذاته، كان بمثابة تغيير، لاحظته أنا بالفعل. أعني وكأنه، كان له تأثير. في حين أنني قبل ذلك كنت كمن يأخذ هذا الشيء و"آه، حسناً" (بيتر يشير بيده اليسرى كما لو كان يلقي باستهانة بشيء ما من وراء كتفه اليسرى) وكان وكأنه يتدفق فوق رأسي (يشير أعلى رأسه).

تلك إشارة لطيفة. (ضحك) (مقلداً) "هل تحبيني؟" "نعم". (مقلداً إشارة بيتر)

(ضحك)

بيتر: (مبتسماً وهو يهز رأسه) هذا غير ممكن. (يكبر إشارة) والآن، كنت ألاحظ حقاً كل المدى و —  
يمكنك حقاً الاستمتاع به، وأن تجربته، بدلاً من الاكتفاء باستبعاده وحسب. (بيتر يهز رأسه). عظيم.

حسناً. هيا افعل. (بيتر يغلق عينيه) ابحث في ذاكرتك مسترجعاً ذكريات الماضي... وبالطبع يمكنك لعقلك اللاواعي أن يشارك مشاركة كاملة في هذا... أن تفكر في أوقات مختلفة من حياتك... ومثلما كان مبهماً في المثال الآخر أن شخصاً ذكياً قال لك إنك ذكي... فلعله من المهم كذلك أن الشخص الذي يقول تلك الأشياء... شخص ذكي، ومحبيب أو يتم بسمة أخرى تحظى باحترامك بجانب تلك السمات، هل هذا الأمر مفهوم بالنسبة لك؟ (بيتر يهز رأسه) حسناً. فقط خذ وقتك... عليك أن تجمع بالتدريج، واحداً تلو الآخر... أصواتاً تعرب بإخلاص وتوافق... عن تقديرها لكونك شخصاً حنوناً ومحبوياً... (توقف لمدة ٢٦ ثانية، أثناء محاولة بيتر العثور على أمثلة وتجميعها).

ولا أعتقد أنه يشترط عليك أن تعد خمسين مثالاً.

بيتر: (في صوت أرق، وهو يومئ برأسه) لا، كل ما في الأمر أنني شعرت أن العملية تمت.

إنن لديك شعور بأنك أتممت المهمة. يمكنك أيضاً إضافة المزيد منها في وقت فراغك، وأنت تنتظر الأتوبيس مثلاً، أو شيء من هذا القبيل. حسناً، والآن هل قصت بالفعل ببناء الصوت الذي يلخص كل تلك الأصوات على نحو ما؟

بيتر: (موتماً) أم م م. (بصوت رقيق) إنه يقول: "إنني محبوب".

"إنني محبوب". جيد. هذه عبارة جيدة. وتعجبيني أيضاً نبرة الصوت.

بيتر: (مبتسماً ابتسامة عريضة) نعم. أنا أيضاً تعجبيني.

الآن، هل أنت شخص محبوب؟

بيتر: (برقة) نعم.

ما شعورك حيال ذلك؟

بيتر: (مبتسماً غريب جداً).

نعم. سوف يكون شعورك هكذا في البداية. إنه شيء جديد. إنه أشبه بتغييرات كثيرة تكون مستغرقة في البداية، غير أنها غريبة لطيفة، أليس كذلك؟

بيتر: بلى. إنه نوع من التفكير في ذاتي ولكن بطريقة مختلفة تماماً... هل أبدو مختلفاً؟

آه... (أفراد الجماعة يعلنون موافقتهم)

بيتر: لأنه حتى بالنسبة لي يبدو صوتي مختلفاً.

آه. لقد ازداد صوتك عمقاً. وصار أكثر انخفاضاً بعض الشيء.

بيتر: أووهه! (مبتسماً ابتسامة عريضة) شكراً لك.

حسناً. ما شعورك تجاهه الآن؟ الآن قد استغرقت عشرين ثانية في الاعتقاد عليه.

(ضحك)

بيتر: نعم، لقد كان هذا لطيفاً حقاً. الشيء الآخر الذي جاء بعد ذلك، لقد قدمت عرضاً لمجموعة من الناس بالأمس أعتقد أنهم ربما لا يرحبون كثيراً بذلك النوع من الأمور التي كنت أتحدث عنها. وقد اندهشت لقدار السلسلة التي سار بها الموضوع، ونرد الفعل الإيجابي الذي حصلت عليه منهم. لقد كان حقاً شعوراً إيجابياً، ومرة أخرى، لست على يقين تماماً كيف ارتبطت به، غير أنني شعرت حقاً بأنه قد تغلغل في أعماقي. وكان هناك شيئاً مختلفاً تماماً بشأن تصرفي في الموقف، أو الاستجابة لتصرفاتي.

ربما كلاهما.

بيتر: نعم. إذن لقد كنت عظيماً، أنا — أنا أشعر بهذا.

\* \* \* \* \*

### مقابلة متابعة مع زوجة بيتر

بعد أسبوع من لقاء المتابعة الذي أجري مع بيتر، تحدثت مع زوجته جوان. في ذلك الحين، لم يكن بيتر قد قال لها بعد أي شيء عن العمل الذي قمنا به معه.

حسناً، يا جوان، لقد مرت ثلاثة أسابيع الآن منذ قمنا ببعض العمل مع زوجك: بيتر. ومنذ أسبوع أجريت معه مقابلة قصيرة بغرض المتابعة، وسألته إن كان قد لاحظ أي فرق في سلوكياته. وقد أخبرني أنه لم يسألك. لهذا أعتقد أنه لم يخبرك حتى بأني قمنا معه ببعض العمل. هل هذا صحيح؟

جوان: نعم، إنه لم يخبرني عن هذه المسألة شيئاً. ربما أكون قد سألته عن — أنت تعلم، فقد لاحظت عليه بعض التغييرات.

هل يمكنك أن تخبريني ما هي هذه التغييرات؟

جوان: آه، حسناً، لقد كان الأمر مدهشاً. إن ما أفعله الآن هو العودة إلى المرة الأولى التي دخل فيها من الباب منذ ثلاثة أسابيع. وقد لاحظت على الفور أنه قد تغير حتى من الناحية الجسدية. لقد كانت خطوته أكثر قوة وحيوية. وكان مرحباً، فكانت عيناه تلمعان أكثر ولم يكن وجهه بالجمود الذي اعتدته، فلقد كان أكثر استرخاءً بكثير. وكان صوته أرق. أما التغييرات السلوكية التي لاحظتها عليه في أسلوب تفاعلنا معاً —

نعم، هذا بالتحديد ما أنا منشوق لسماعه.

جوان: لقد صار أكثر مرحباً بكثير. وصار يلهو وقتاً أطول. وقد صار أكثر رفقاً تجاه نفسه، ليس كما كان شديد التركيز على الهدف.

هل يمكنك التفكير في أية أمور محددة تباينت فيما بين قبل التغيير وبعده، أو شيء حدث أثناء الأسبوعين الأخيرين لم يفعله من قبل، أو أي شيء كهذا؟

جوان: إنه ينصت.

ينصت؟

جوان: نعم، ينصت. بدلاً من أن يصدر أحكامه مثلما كان الحال من قبل، كأن يقول هذا صواب وهذا خطأ. لقد كان كمن جاء من مكان يحوي قدراً أكبر من المحبة والفهم للآخرين، حيث لا يوجد صواب، ولا يوجد خطأ. يوجد فقط إنصات لما أقوله.

هل أعجبتك التغييرات التي طرأت عليه.

جوان: آه، بل إنني أحبها! إنها رائعة. إننا نتعامل معاً بأسلوب أكثر مرحباً، لقد صار أخف ظلاً، إنه أسعد حالاً —

لقد صار وجوده بجانبك ألطف مما كان عليه.

جوان: آه، بالتأكيد، مثل — نعم، أنطف كثيراً وأناي لأحب ذلك.

عظيم. هل هناك أي شيء آخر؟ إذن سأخبرك بما فعلناه.

جوان: كأنه — أريد أن أقول — وكأنه يحب ذاته أكثر، وكذا كل شخص آخر أكثر،

وأكثر قدرة على اللهو.

لقد تحقق فرق كبير.

جوان: بالتأكيد، فارق لا يصدق عقل. نعم، إنني حقاً، نعم!

\* \* \* \* \*

في المناقشة التي تلت هذه المقابلة المصورة على شريط فيديو، ذكرت جوان شيئين آخرين لاحظتهما على بيتر. أحدهما أنه ظل يلهو لمدة طويلة مع طفل كان يزورها، والآخر أنه لم يسبق له أن فعل ذلك من قبل. لقد قالت أيضاً إن بيتر لم يعد ينتابه القلق إذا هي أرادت أن تفعل شيئاً من تلقاء نفسها. فإذا كانت ستخرج في المساء، فلم يعد بحاجة لمعرفة أين هي، ولم يعد بحاجة للاتصال بها لمعرفة موعد عودتها للمنزل.

### مناقشة

هل لديكم أية أسئلة بخصوص هذه الجلسة المصورة على شريط فيديو؟

فران: لقد بدا لي الأمر شديد السهولة والبساطة. أغلب الناس يعتقدون أن تغيير مستوى الشخصية أمر بالغ الصعوبة ويستغرق وقتاً طويلاً.

حسناً، أي شيء صعب، إذا لم تكن تعلم ماذا ستفعل، أو كيف ستفعله، وأغلب الأشياء تصبح سهلة عندما تعلم ذلك. هل يمكنكم جميعاً التفكير في تجربة ما تنشغل في الاستعانة بألة جديدة للمرة الأولى، وفي الإصابة بالإحباط والضيق نتيجة لعدم معرفتكم بطريقة استخدامها! ولكن بمجرد معرفتكم كيفية ذلك، صارت سهلة؟

ما بينت مع بيتر هو أبسط أنواع تغيير الهوية. لقد كان تغييراً أرادته هو معي، فلم يكن هناك معتقدات سلبية تعترض طريقنا، ولم تكن هناك نتائج متضاربة مطلوب منا التعامل معها.

أغلب الناس الذين يحاولون بناء إحساس أكثر إيجابية تجاه أنفسهم يجدون أنه من الصعوبة بمكان تحقيق ذلك لأنهم يملكون بالفعل شعوراً سلبياً تجاه أنفسهم يعترض طريق تحقيق ذلك. هذا يشبه قليلاً محاولة رفع صخرة ضخمة مثبتة بقوة إلى الأرض، لهذا يكون رفعها أمراً بالغ الصعوبة بطبيعة الحال، بل إنه يكون أشبه بمأساة. وسرعان ما سأعلمكم كيف تتعاملون مع هذه النوعيات من المواقف، غير أنها تعقد العملية بعض الشيء.

كثير من الناس يربطون بين إطلاق شحنة هائلة من الانفعالات وبين حدوث تغيير فعال، وإني لأعتقد أن هذا من الأسباب التي جعلت "البرمجة اللغوية العصبية" تلقى الكثير من النقد "لابتعادها عن الانفعالات". فهناك الكثير من الأمثلة المضادة لفكرة أن الدراما والانفعالات تعد علامة على الفعالية، وأعتقد أن هذه الفكرة تحديداً تعود إلى الماضي. ففي كثير من الأحيان عندما تعثرني الناس عواطف جياشة، تجددهم يعبرون ببساطة عن إحباطهم، ونحن نقص مواردنا اللازمة للتعامل مع موقف صعب.

وفي المقابل، عندما تكون مواردك كافية لمجاراة موقف صعب، فإنك قد لا تحتاج حتى للتفكير فيه، وبالتالي تكون أقل احتياجاً لإظهار انفعالك تجاهه! فكر مثلاً في ربط حذائك، وكل الأمور الأخرى التي كانت بمثابة تحديات لا تطاق بالنسبة لك وأنت طفل صغير، والتي صارت الآن روتينية جداً تؤديها بلا وعي، ودون حتى أن تفكر فيها.

المهندسون يعلمون أن أية ماكينة تصدر كما هائلاً من الضوضاء هي ماكينة لا تتمتع بالكفاءة، لأن الضوضاء شكل من أشكال الطاقة المهدرة (إلا إذا كان الغرض من الماكينة هو إطلاق الضوضاء). الماكينة التي تتمتع بالكفاءة شديدة الهدوء، لأن كل طاقاتها تتجه إلى أداء وظيفتها.

منذ سنوات عدة، اعتدت بممارسة أسلوب "العلاج بالجنشطات" وهو أسلوب يحوي قدراً هائلاً من الدراما، أناس يصرخون ويصيحون في مقاعد خاوية، ويكمنون الوسائد. لقد كان أسلوباً درامياً للغاية، غير أن النتائج نادراً ما كانت مفيدة. وقبل ظهور المضادات الحيوية أو التطعيمات، عانت كل أسرة من دراما الموت والحياة وهي ترى أطفالها يصارعون أمراضاً فتاكة، كالحمى القرمزية والجذري، صارت الآن في غياهب النسيان. إن المضادات الحيوية والتطعيمات أشياء غير انفعالية بالمرّة. لكنها شديدة الفعالية. وفي كل ميدان تقريباً، عندما نكون على علم دقيق بما سنفعله بالضبط، يصبح التغيير ميسوراً وشديد السلاسة، وكثير من التغيرات التي خضتها بالفعل في حياتك كانت بالغة السلاسة، غير أنها حققت لك نتائج بعيدة المدى.

دان: ماذا لو لم يستطع إرث العنور على أمثلة للسمة التي يود التحلي بها؟

هذا الأمر يتعلق عادة بأسلوب البحث عنها. ففي الغالب عندما لا يستطيع العنور على أية أمثلة، تكون معاييرها بالغة الارتفاع ومثالية بصورة أقرب إلى الكمال. فإذا بحث

عن أمثلة على "الشجاعة"، اعتقد أن كلمة شجاعة لا تتحقق إلا بالانتصار في حرب صغيرة باستعمال يد واحدة. أو قد يفحص جميع أمثله على الشجاعة، فلا يجد أيًا منها مثالياً تماماً.

وفي هذه الحالة تكون بحاجة للتخفيف قليلاً من تلك المعايير، وأن تجعل تعريفه للكلمة فضفاضاً بعض الشيء، بحيث تصبح هناك ذكريات أكثر توافراً مع هذا المعنى. فقد تعني الشجاعة مجموعة واسعة من السلوكيات التي يتمسك فيها المرء بمبادئه وقيمه ويواجه ببسالة نوعاً ما من المعارضة والمقاومة، وبمجرد أن يتوسع في معاييرها قليلاً، سيجد وفرة من الأمثلة بين يديه.

ولكن لنفرض مثلاً أن شخصاً ما ظل غير قادر على العثور على أية أمثلة. في هذه الحالة يمكنك استعمال كل مهاراتك لكي تساعد على الوصول لوارده المناسبة وعلى مراجعة ذكرياته الدالة على شجاعته في الماضي، ثم وضعها في المستقبل، بحيث يصبح لدى ذلك الشخص أمثلة مستقبلية أيضاً، ثم الاستعانة بكل النوعين من الأمثلة في قاعدة بياناته.

آن: هل يمكنك تقديم مثال على ذلك؟

بالطبع. إذا لم يستطع العثور على أمثلة عن الشجاعة، فاطلب منه التفكير في موقف ما لم يتحّن فيه بالشجاعة وكان يتمنى لو كان شجاعاً فيه. بعدها اطلب منه استعراض ذلك الموقف والتفكير في أي مورد شخصي لديه كان من شأنه أن يجعل من السهل عليه التحلي بالشجاعة.

ربما لو أنه فكر ببساطة في ذلك الوقت في تأثير هذا الموقف على أطفاله، أو على أي شخص آخر، كان من السهل عليه ساعتهما اتخاذ إجراء ما. بعدها يمكنه إعادة تذكر هذا الموقف بإطاره الأوسع هذا في ذهنه، وكأنه يدير فيلماً لما كان يمكن أن يكون عليه تصرفه بطريقة مختلفة إلى أن يصل إلى مبتغاه. بعدها ضع هذه التجربة في المستقبل في أي موقف يحتفل أن يحتاج فيه للشجاعة، بعدها ضع كلاً من مثال الماضي، بعد مراجعته، والمثال المستقبلي داخل قاعدة بيانات جديدة خاصة بسمة الشجاعة.

أو لعنه كان قلقاً من آراء الآخرين فيه. ساعتهما يمكنك سؤاله عن تلك أسرة التي لم يعياً فيها برأي شخص آخر فيه، ومتى جرب هذا الشعور كاملاً، واجعله يعيد تشغيل ذلك المشهد، ويرى كيف سينجم عنه تصرف مختلف. ويمكنك القيام بذلك النوع من التعديل والاختبار عدداً من المرات حسبما يشاء إلى أن يرضى عن النتيجة، وبعدها يضع هذه التجربة في قالب مستقبلي، ثم داخل قاعدة البيانات.

بل: إنني أتساءل إن كان لدى الناس أنواع مختلفة من الإطارات تختلف باختلاف

السمات الإيجابية.

لم أبحث ذلك الأمر. وما بينته مع بيتر أسلوب حقق نجاحاً طيباً دوماً، لهذا فقد افترضت أن إطارات شخص ما لا تختلف باختلاف السمات الإيجابية أو أنها شديدة التشابه حتى إن أية اختلافات لا تعني شيئاً. وأعتقد أن "جريجوري بيتسون" هو قائل هذه العبارة: "الاختلاف الذي لا يصنع أي اختلاف لا يعد اختلافًا". إن أكثر ما كنت مشتاقاً لمعرفة هو القضية العملية المتعلقة بما يمكن للناس أن يفعلوه كي يتغيروا، ولكن هذه تمثل مسألة شائقة لكي نبحثها، وربما اكتشفتم أمراً نافعاً.

لويس: إنني مندهش لأنك لم تقدم لبيتر مزيداً من التوجيهات التفصيلية حول ما ينبغي عليه عمله. من الواضح أن الأسلوب الذي استخدمته حقق نجاحاً طيباً، لكنني كنت أعتقد أنه كان بحاجة لمزيد من التوجيه المحدد.

لقد كان هذا تدريباً للحصول على درجة الماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، لهذا كان في استطعتي أن أفترض أن لدى بيتر بالفعل الكثير من المهارات والمفاهيم المتقدمة حول الحواس الفرعية وما إلى ذلك. ولو كان قد واجه أية صعوبات، لكنني قد أعطيته توجيهات أكثر تفصيلاً لتسير معه خطوة بخطوة.

في بعض الأحيان يحتاج الناس لمزيد من التوجيهات، وفي أحيان أخرى لتوجيهات أقل. والبعض يتسبون بسرعة كبيرة، وقد يسبقونك. وإذا قدمت توجيهات تفصيلية، فإن بعضهم يقاطعك قائلاً: "هلا توقفت عن الكلام أرجوك. إنني أقوم بالعملية فعلاً وأنت تشتت ذهني". وفي أحيان أخرى تصف الخطوة التالية في عملية ما فتجدهم يقولون لك: "نعم، لقد فعلت ذلك بالفعل". وبالطبع يحدث أحياناً أن تسبقهم ولكن في الاتجاه الخطأ. فتضطر للعودة بهم مرة أخرى إلى حيث خرجوا عن مسار. والشئ الرئيسي في كل هذا أن تلاحظ ما يحدثه المرء، وأن تضبط سلوكك وتعديل فيه بحيث تجعله سهلاً عليهم بتدرج الإمكان.

ستان: يبدو لي أن بيتر كان مثلاً على ما وصفته أنت من قبل؛ شخص كفاء، غير أنه ليس واثقاً بنفسه.

نعم، أتفق معك. بيتر كان شخصاً يشع السرور فيمن حوله. وكانت زوجته تحبه، وكثيرون آخرون أعجبوا به. لكنه ببساطة لم يجمع تجاربه في شكل يمكنه التعرف عليه باعتباره أحد جوانب شخصيته. وأود حقيقة أن أركز على مدى أهمية تجميع التجارب. فعندما بدأت، قلت لبيتر: "أعتقد أنك محبوب"، ولكن هذا الرأي ببساطة لم يعتد به. وإنني واثق أنكم كنتم كنتم لديكم تجربة حاولتم فيها إقناع صديق أو مريض بشيء ما عن طريق تقديم مثال مضاد لاعتقاده الذي يجد من قدراته، فلم تصنوا إلى شيء. إن مثلاً مضاداً واحداً عادة (بل وفعلاً في أغلب الأحيان) لا يفعل أكثر من مجرد دغدغة خفيفة. ولكن عندما تجمعون مجموعة من الأمثلة في شكل دلائل للشخص الذي تعالجونه، فإنها تصبح أمثلة بالغة القوة. الآن بيتر يعتقد أنه محبوب، وهذا الأمر تم بصورة تلقائية، وقد قال عنه إنه "مغروس في داخلي" حسب تعبيره؛ مثلما يعلم أنه ذكي.

فريد: يبدو لي أن ما قمت به يمكن أن يوصف أيضاً بأنه بناء جزء مما يطلق عليه "مرجع داخلي"، أي القدرة على معرفة شيء ما من المصادر الداخلية، دون الاعتماد على آراء الآخرين.

نعم، هذه طريقة أخرى مفيدة للتفكير في تغيير الأسلوب الذي يتبعه بيتر في التفكير في ذاته. عندما يستخدم الناس مصطلح "مرجع داخلي"، فإنهم غالباً ما يعتبرونه شيئاً واحداً، أي أن شخصاً ما يرجع إلى داخله في كل الأمور؛ ولا يفهم أنه مكون من العديد من الجوانب الأصغر حجماً التي كثيراً ما تعتمد على المضمون والمواقف. والقول بأن شخصاً ما يعود إلى داخله دائماً يعد تعميماً مبالغاً فيه جداً، لأنه توجد دائماً سياقات يرجع فيها المرء إلى آراء أطراف خارجية. وقبل أن أبدأ في معالجته، كان بيتر يرجع إلى داخله فيما يختص بمسألة ذكائه، لكنه كان يرجع إلى الآراء الخارجية وحسب فيما يختص بكونه محبوباً. وتعلم مهارة جديدة يعد موقفاً من الملائم فيه تماماً أن تنتقي بعناية خبيراً في هذه المهارة لتعتبره مرجعك الخارجي.

يمكنك أيضاً القول إن بيتر كان شديد الاعتماد على الآخرين فيما يختص بالحب والعاطفة. وعن طريق مساعدته في إنشاء معرفة داخلية لديه بأنه محبوب لم يعد يعتمد على الآخرين في ذلك. أود أيضاً أن أذكر شيئاً آخر أعتقد أنه بالغ الأهمية. فكثير من الناس يعتقدون خطأ أن الاستقلالية تؤدي إلى اللامبالاة. وكما توضح مقابلة المتابعة التي أجريناها، فإن بيتر بعد أن صار الآن مستقلاً فيما يتعلق بكونه محبوباً، فقد صار أكثر قدرة على الحب، وكذلك أكثر قدرة على الاستمتاع بعاطفة زوجته وحنانها أكثر بكثير من ذي قبل. إن الاستقلال يحرك فيجعلك تحترم وتقدر وتتفاعل مع الآخرين، بدلاً من أن تحصر داخل احتياجاتك اليائسة.

قامت إحدى المشاركات في حلقة دراسية سابقة بمعالجة رجل كان شديد الانتقاد لمن حوله. ببناء سمة تشبه كثيراً التي بنيتها مع بيتر. وفي الأسبوع التالي جاءتها حبيبة ذلك الرجل، وقد انتابها فضول شديد لمعرفة ما صنعتته معه. وقالت الفتاة إنها كانت على وشك أن تهجره، ولكنه صار الآن أكثر رقة وأكثر مصارحة معها عما اعتادت عليه منه من قبل. بل إنه ذات مرة كان عصبياً؛ فاعتذر إليها بعد ذلك بدلاً من أن يلقي باللوم عليها.

كين: عندما كنت تختبر ما صنعتته في النهاية وسألته عما إذا كان محبوباً، تابعت ما صنعتته بسؤاله عن شعوره حيال ذلك، فقال: "غريب جداً". وأنت وصفت ذلك بأنه ببساطة عدم تعود على الأمر، وبدا ذلك ملائماً له. واعتقدت أنا أن هذا ربما كان مؤشراً للاعتراض على التغيير.

كان من الممكن أن يكون اعتراضاً، لكن الاستغراب هو استجابة شائعة جداً عند هذه المرحلة. لأنهم يعتقدون في أنفسهم فعلاً أنهم تغيروا تماماً، لهذا فإن الاختلاف قد حدث في الفكر علاوة على حدوثه في الفكر ذاته. في جميع أعمال التغيير، من المفيد

للعناية أن تميز تمييزاً واضحاً بين اعتراض على تغيير ما وبين عدم الاعتقاد البسيط. عدم الاعتقاد ليس اعتراضاً، إنه مجرد ملاحظة. فهم يلاحظون قدر الاختلاف الذي طرأ على مشاعرهم، ويعلقون عليه بقولهم إنه شعور غريب، لكن لا بأس به. إن الإشارات غير اللفظية إلى "الغرابة" تختلف تمام الاختلاف عن تلك التي تصدر عن اعتراض ما. ومن أبرز تلك الفروق أنه في حالة الاستغراب، تجد العيون عادة مفتوحة على اتساعها، وانوجه مسترخياً بعض الشيء ومنبسطة، والرأس تتحرك للأمام قليلاً. أما في الاعتراض، فإن العينين عادة ما تضيقان، ويصبح الوجه بالكامل مشدوداً أكثر. ويعود الرأس إلى الخلف قليلاً. وحتى تعود نفسك على تلك الفروق، يمكنك أن تطلب من صديق لك أن يفكر في تجربة واحدة لكل من نوعي الشعور بالتبادل. وتلاحظ كيف تختلف كل منهما عن الأخرى.

عندما يقول أحدهم: "أشعر بنفي لست أن نفسي"، فإن هذا يعد دلالة قوية للعناية على أنك قد صنعت تغييراً واضحاً في مفهومه عن ذاته، وأن التغيير سوف ينتشر انتشاراً واسعاً، سواء كان هذا هو هدفك أم لا. فإذا أردت التأكد من عدم وجود اعتراض، يمكنك دائماً أن تطرح السؤال التالي: "حسناً، هل توافق على تحويلك إلى شخص آخر؟".

عادة ما يزول الشعور بالاستغراب سريعاً حيث يعتادون عليه. ولكنهم إذا ظلوا مشغولين به، يمكنك حينئذ أن تطرح السؤال التالي: "كم عدد المرات التي تحتاج فيها لتجربة شيء جديد إلى أن تعتد عليه؟". عادة ما يعطيك الناس رقماً يصل إلى عشرة أو أقل. بعدها يمكنك أن تقول: "حسناً، امنح نفسك دقيقة أو اثنتين وجربه عشر مرات، وأخبرني عندما تنتهي من ذلك". ولما كان سؤالك (ومن ثم إجابته) يفترض مسبقاً أنه سيعتد عليه بعد عدد معين من المرات، فإنه سوف يعتاد عليه، ولكنه لو كان لديه اعتراض حقاً، فإن ذلك الشعور لن يزول بالتكرار.

هناك اعتراض واضح آخر يتكرر أيضاً ومؤداه أن بعض الناس لم يتعلموا بعد التمييز، فكثيراً ما تجد أحدهم يقول عن تغيير مقترح: "لا أعتقد أن هذا ممكن الحدوث". هذا ليس اعتراضاً، وإنما هو تصريح بشأن اعتقاده أو توقعه. وكل ما عليك عليه أن تقره على شكوكه، وأن تفصل ذلك عن مسألة ما إذا كان لديه اعتراض أم لا. "حسناً، إنني أفهم أنك لا تعتقد أن باستطاعتك القيام بهذا التغيير. فإذا حدث هذا التغيير، فهل لديك أية اعتراضات عليه؟".

عليك حقاً أن تستمع بعناية وإهتمام إلى إجابات الناس عن أسئلتك. إذا سألت شخصاً ما عن عنوانه، فأجاب قائلاً: "الخميس"، فلعلمك لن تقبل بها كإجابة عن سؤالك، لهذا فإنك ستعيد سؤاله. ولكن كثيراً من الناس سوف يسمنون إن كانت هناك أية اعتراضات، وعندما يقول الشخص: "لا أعتقد أن هذا سينجح"، فإنهم سوف يقلبون بذلك باعتباره إجابة عن السؤال الذي طرحوه. وقد حدث من قبل أن طرحت على أحدهم سؤالاً حول مدى تأثير تغيير يحدد على قوة إحدى السمات، فقال: "أحبها

بشكل أفضل". ولما كانت هذه ليست هي الإجابة عن سؤالي، فقد أعدت عليه السؤال من جديد.

تيد: لقد لاحظت أنك لم تطلب منه إضافة أية أمثلة مضادة إلى سمته الجديدة وهي كونه محبوباً.

أوافقك الرأي. لو أنني أقوم بهذا العمل اليوم، فإن هذا يعد واحداً من أمور عديدة سأؤديها بشكل مختلف بكل تأكيد. تذكر أن هذا الفيديو صور منذ أحد عشر عاماً، ولقد علمتكم ما هو أكثر بكثير مما كنت أعلمه أنا ساعتها.

آن: كل ما فعلته: في الحقيقة، أنك ساعدته على اختيار وتنظيم ذكرياته بأسلوب معين حقق معه النجاح. إنك لم تصل إلى موارده، أو تثبت تجرب عاشها، أو تتم بأي من الأنواع الأخرى من أعمال تغيير الشخصية التي تتم بأساليب البرمجة اللغوية العصبية التي أنا معتادة عليها.

لقد قمت بشكل أساسي بمعاونة بيتر على اختيار وتجميع مجموعة من الذكريات داخل تعميم لنفسه، باستخدام نموذج كان بداخله فعلاً عن كونه ذكياً. إن استشارة البيتان الذي لديه عن الذكاء أدى غرضين. الأول وهو الغرض البيديي المتمثل في إيجاد بنية داخلية نجح بالفعل مع بيتر من قبل، بحيث يمكنني بناء سمة جديدة تؤدي وظيفتها جنباً إلى جنب مع تلك السمة التي يملكها بالفعل. والغرض الآخر من وراء استشارة هذا البيتان أنه عامل إقناع قوي بالنسبة له بحيث يمكن أن يكون لديه تجسيد داخلي مستقر يعمل على تزويده بالمعرفة عن نفسه، وبدون ذلك، ربما قال شيئاً مثل: "محبوب ليست السمة التي تتحلى بها، إنها شيء تحصل عليه من الآخرين".

على أية حال، يمكنك أيضاً أن تصف هذه العملية من وجهة النظر التي ذكرتها. كل واحدة من ذكرياته تعد مورداً أشبه بالمثبت لحالة إيجابية محددة. فمجموعة من الأصوات في موقع محدد تعد مثبتاً قوياً لمجموعة من التجارب المميزة بالنسبة لبيتر، وهكذا.

ولكل منا ثروة هائلة من التجارب المختلفة، ولكن أغلبها تذهب هباءً لأنها غير منضمة. إنها تشبه أن يكون لديك جرن كبير مملوء حتى السقف بأشياء كثيرة، وهكذا فإنك لا تستطيع رؤية أي شيء بداخله إلا بعض الأشياء قرب فمته، وبضعة أشياء قرب الباب ولا يمكنك الاستفادة من كل الأشياء على هذا النحو، لأنه ليس منظمياً على النحو الذي يمكنك من العثور على ما تحتاجه. وبناء سمة جديدة يشبه في كثير من الأمور نموذج تغيير التاريخ الشخصي، وفيه تقوم بالبحث ومحاولة الوصول إلى استجابة بارعة واسعة الحيلة، وريظه بالموقف الذي تريد فيه أن تكون استجابتك هذه متاحة لك. الفارق الرئيسي أنه في هذا النموذج تقوم بتجميع مجموعة من التجارب، ونسج عنابة خاصة وانتباهها لشكل هذه المجموعة.

معظم نماذج "البرمجة اللغوية العصبية" تبتكر حلولاً محددة لهام محددة أو مواقف معينة. ولكن جميعنا تحدث له أحداث غير سارة أو تمثل له تحدياً، وهذه الأحداث متنوعة تنوعاً كبيراً، ولا يمكننا أن نكون مستعدين باستجابة محددة لكل حدث منها. وعندما نتعامل مع مفهوم الذات، فإنك تنشئ اتجاهات ومواقف أكثر عمومية بكثير كما تصنع قدرات وسمات تتفق مع قيمك والأسلوب الذي تود اتباعه في الاستجابة، والأسلوب الذي تريد أن تعيش حياتك به، بصرف النظر عما يحدث. والسمات الشخصية مثل المرونة، والأمانة، وحب الاستطلاع، والصبر، إلخ: تشكل أساساً شخصياً غنياً بالموارد للعثور على حلول لمجموعة واسعة جداً من الأحداث المعينة التي تشكل تحدياً لك.

وقد يكون هذا فرصة مناسبة للاستفادة من سمة نافعة للغاية وهي سمة كثيراً ما تتعرض للتجاهل، وهي الجلد أو المثابرة. فكثير من الناس يمكنهم الاستعانة بقدرة أكبر على التحصن وعلى المواظبة على مشروع أو وظيفة أو زواج عبر المراحل الزمنية المختلفة، بهدف بلوغ نتيجة جذرية ببذل الجهد ولو بعد زمن. وعندما يعاني شخص ما من متاعب عند محاولته الالتزام بنظام غذائي معين أو تدريبات رياضية أو أي برنامج آخر، فإنه عادة ما يفكر في الحافز أو الإثارة أو أي أسلوب آخر يجعله يواصل مسيرته. غير أن الحافز والإثارة غالباً ما يزولان سريعاً، وعادة لا تكون المشكلة في بدء برنامج ما، وإنما في المواظبة عليه. كثير من الناس بدءوا نظاماً غذائياً مثلاً المرات، وعانوا أشد المعاناة في الاستمرار والمواظبة عندها.

المثابرة هي التي تجعلك تواصل طريقك. ليس بسبب شدتها، وإنما بسبب استدامتها. أي قدرتها على المواصلة عبر الزمن. وكثيرون في حاجة ماسة للمثابرة لمواصلة ضريقتهم في هذه الدنيا. إن المثابرة ليس بها نفس القدر من التشويق والمتعة الذي تحمله الإثارة، لكنها عادة ما تحقق فائدة أكثر منها بكثير.

وهذا سمة شديدة الارتباط بالسمة السابقة ألا وهي الالتزام، أي اتخاذ قرار الآن بعمل شيء ما لفترة ممتدة من الزمن. فإذا قررت مثلاً أن تنتظم على حمية غذائية، أو أن تتزوج، فإنه لن يفيدك كثيراً أن تستيقظ كل صباح وتحوض عنية اتخاذ القرار بشأن إن كنت ستواظب على ذلك أم لا. ولكن الأفضل كثيراً أن تتمسك بالالتزام ما، ولو لفترة من الوقت على الأقل، وألا تعيد النظر في هذا القرار كثيراً. وباطبع، سوف تكون هناك أوقات تصير فيها المثابرة والالتزام بمثابة مسؤولية، حيث يصير من الأفضل أن تكف عما تعمل وتحاول أن تجرب شيئاً آخر. وأي مهارة يمكن أن تتحول إلى قيد إذا جرى الإفراط فيها، أو استخدمت في سياق غير مناسب.

وفيما يلي أريد منكم تجربة ما فعلته مع بيتر. إن هذا من الممكن أن يمثل فرصة حقيقية لكي تبني واقعاً جديداً راعياً لنفسك. أحد الاحتمالات هو أن تبحت عن تجربة تتسم بالتعبية، مثل تلك التي خاضها بيتر، والتي غالباً ما تشير إلى غياب السمة لقد

كان بيتر كثيراً ما يطلب من زوجته أن تبين له كم تحبه، لكن الشعور الذي يحصل عليه من جراء ذلك لم يكن يدوم طويلاً، لهذا كان عليه أن يواصل استجداءه مراراً وتكراراً. فإذا كان في مقدورك أن تفكر في موقف مثل هذا حيث تطلب مراراً من الآخرين أن يمنحوك نوعاً ما من الاطمئنان أو التوكيد، ولكن عندما تحصل عليه، لا يستمر معك طويلاً، ففعل في ذلك إشارة إلى موضع الاستفادة.

لقد اعتبرت زوجة بيتر أن طلبه المستمر لمزيد من الاطمئنان "أمر مبالغ فيه". لهذا فإنه من السهل الأخرى للبحث عن شيء نافع تبنيه لنفسك أن تفكر في أنواع من الشكاوى التي كثيراً ما تجيء من الغير، وأن تفحص تلك المواقف. ما السمة التي يمكنك بناءها لنفسك والتي من شأنها أن تقلل كثيراً من احتمال ظهور تلك الشكاوى؟ على سبيل المثال، إذا اتجه الناس نحو الشكاوى من أنك كثير النقد وإصدار الأحكام على الناس. ففعل في استطاعتك أن تبني سمة القبول للأمر كما هي. فإذا وجدت أن الناس كثيراً ما يشكون من كونك نائياً بنفسك ولا تتدخل في أي أمر. يمكنك بناء سمة الحضور والمشاركة.

احتمال آخر يتمثل في أن تفكر في شخص ما تكن له إعجاباً أو تعبطه على ما هو فيه، وتدرس سبب انبهارك به، وأن تفكر هل تحب أن تتحلى بتلك السمة أم لا.

أو يمكنك قراءة القائمة التالية من السمات وتنتقي منها السمة التي تبدو شائعة لك: محب للتعرف، رقيق. لا، منمتع بالصحة، متوازن، مرح، رقيق المشاعر، ظريف، سريع البديهة، أمين، مخلص، متألق، شجاع، مفكر، مرعٍ لمشاعر الآخرين، جذاب، منظم، وفي، مبدع، حكيم، طيب القلب، محب، متعمق، مبتعد عن الخطأ، اجتماعي، منظم، دقيق، نافع، خذوم، متجاذب، مغامر، عطوف.

تذكر أن كل هذه الكلمات ليست سوى مسميات فضفاضة قد تعني أشياء مختلفة تماماً لدى الناس على اختلاف أفكارهم. فبالنسبة لشخص ما قد تعني كلمة "مغامر" أن تقترب من شخص غريب وتقدم له إطراء، في حين أنها تعني لشخص آخر أن تتعلق مربوطاً بحبل من كعبيك من طائرة هليكوبتر تحلق فوق قمة أحد الجبال!

وبالنسبة لأحد الأشخاص قد تعني كلمة "متفهم" التفكير في الاحتياجات البدنية لشخص ما ومراعاة ما يلائمه، في حين أنها تعني لشخص آخر التفكير في مشاعره واحتياجاته العاطفية، ولشخص ثالث قد تعني كلا الأمرين.

إذن بينما تقرأ قائمة السمات، أو تفكر في احتمالات أخرى، من المهم أن تلاحظ ما تعنيه تلك الكلمات بالنسبة لك أنت. وبينما تبحت تلك الاحتمالات، ففعلك تقول لنفسك أحياناً: "تعم. هذه السمة أتحملي بها فعلاً"، في حين أنك بالنسبة لسمات أخرى ربما تقول لنفسك: "لا، من المؤكد أنني لست كذلك". وعندما تصل إلى سمة تجيب عندها بقولك: "هـ م م، لم أفكر من قبل حقيقة في أن أكون كذلك"، فقد تكون تلك هي

السمة التي لا يوجد لك قاعدة بيانات خاصة بها، وقد تفكر في بناء تلك السمة، أو بناء سمة مشابهة لها، لنفسك.

وعقب اختيار سمة ممكنة لتبنيها، سل نفسك: "ماذا تعني تلك الكلمة لي؟". فكر في أمثلة محددة لتلك السمة، وافحصها بعناية، ثم عدل فيها بحيث تتواءم معك تماماً. مثال لذلك، الضيعة، والتفهم، وعمق التفكير تشترك في العديد من المعايير، لهذا فإنها متشابهة جداً. وبالنسبة لبعض الناس قد تكون قابلة للتبادل بعض الشيء. لكنها بالنسبة لشخص آخر قد تمثل معاني متباينة تماماً، نظراً لمرورهما بتجارب معينة استعان بها كل منهما لتعطيه معنى للكلمة. فواحد من تلك المعاني قد يبدو ملائماً ومريحاً لك، في حين قد لا تلائمك المعاني الأخرى تماماً.

والأمر الثاني الذي ستعلمه أن تفحص بعناية حتى تتأكد من أنك لا تمتلك بالفعل قاعدة بيانات سلبية أو غامضة خاصة بتلك السمة تؤثر على بناء سمة إيجابية جديدة. ومن بين سبل الاختيار أن تفكر في أمثلتك على هذه السمة. فإذا كانت كل أمثلتك لأناس آخرين وظلت كلها بعيدة ومنفصلة، فإن هذا قد يكون بمثابة إشارة إلى أنك لا تعتقد أن هذه السمة تمثل جزءاً من شخصيتك.

وهناك طريقة أخرى للاختبار ألا وهي أن تتخيل شخصاً آخر يقول لك: "أنت شخص \_\_\_ جداً" ثم تلاحظ استجابتك. فإذا كانت إجابتك: "لا، أنا لست كذلك"، فمن المرجح أن هذا يشير إلى أنك تمتلك بالفعل قاعدة بيانات سلبية. ولكن إذا كانت: "هـ؟" أو "ماذا؟" أو إجابة أخرى من هذا القبيل، فإن هذا قد يعني أنها ربما كانت سمة مناسبة لأن تبنيها بداخلك. لقد كنت يوماً أعتقد أنني بعيد أشد البعد عن الروحانيات. بل إنني كنت في بعض الأحيان أصل إلى درجة مناقضة الأمور الروحانية. ومنذ سنوات، عندما قال لي أحد الأصدقاء: "أنت شخص شديد الروحانية"، لم تكن لدي أية فكرة عما يتحدث عنه، ثم يعن لي الأمر أي شيء، وبعدها ولدة أسابيع ظللت أتساءل عن معنى ما قاله، والآن صار لدي معنى أشمل كثيراً للكلمة "روحاني"، ولكنني في حينها كنت أشعر بحيرة تامة. هذا هو نوع التجارب الذي يشير إلى غياب قاعدة البيانات.

وهناك بعض المواقف الأخرى قد تكون هذه العملية مفيدة للغاية فيها. أحدها حيث يكون لديك شعور بامتلاكك لسمة ما، غير أنه شعور واهن للغاية لأنك لا تمتلك قاعدة بيانات شديدة الاتساع. إذن أنت تحتاج لإضافة المزيد من الأمثلة إلى قاعدة البيانات التي لديك فعلاً. أو ربما كنت في حاجة لتعديل شكل قاعدة بياناتك الحالية حتى تتأكد من أنها على شكل إطارك أو قالبك الإيجابي.

هناك احتمال آخر ألا وهو أن تشكل سمة جديدة وسطاً بين نقيضين. فلنفرض مثلاً أنك كنت اجتماعياً للغاية في بعض الأحيان، وانغمست فعلاً في الاستمتاع بالموقف والتجاوب مع الآخرين حتى إنك فقدت الإحساس بذاتك. ثم وجدت نفسك بعدها

مرهقاً، أو نادماً على بعض الأشياء التي قمت بها. وفي أوقات أخرى تستمتع بالفعل بالوحدة، لأنك تستطيع أن تتعرف تماماً على جميع تجاربك الداخلية، ولكنك في تلك الأوقات وجدت أنه من الصعب عليك التجاوب مع الآخرين أو التحلي بالروح الاجتماعية.

ربما تضع في حسابك بناء سمة جديدة تعد دمجاً متوازناً لجوانب قيمة من كل من هذين النقيضين. وللقيام بذلك، أنت بحاجة لفحص كلا النقيضين بعناية، وبعدها إيجاد أو صياغة أمثلة على التوازن. وفي مثالنا هذا، عليك أن تفكر في تلك المرات التي أمكنت فيها أن تتجاوب تجاوباً تاماً مع الآخرين، وفي الوقت نفسه تشعر تماماً باستجاباتك الشخصية الداخلية في ذلك الحين، وبعدها اجتمع كل تلك الأمور لتصنع سمة جديدة.

ومن الأمثلة على النقااض المتضادة "الشراهة". فالنمط التقليدي في مسألة الشراهة أن تتعاقب عليك بالتبادل سيطرة واعية وصارمة على الحد من تناول الطعام، وسيطرة تامة للاوعي على تناول الطعام بشراهة، يعقبها اشمئزاز واعٍ وتقيؤٌ مستحث. إن المرء في مثل هذا النوع من المواقف في حاجة ماسة لوجود سمة متوازنة تحترم كلاً من الاحتياجات الاجتماعية الواعية للرشاقة، والاحتياجات الحيوية الأقل وعياً لتناول الطعام، مما يشكل أسلوباً متوازناً لتناول الطعام باعتدال.

بعد أن خضنا كل تلك المناقشة، أريد منكم أن تعطوا لأنفسكم بعض الوقت للتفكير فيما تحبون أن تبوه...

هل لديكم أية أسئلة؟

سو: أحب أن أكون "متألفة"، وبالنسبة لي تعني هذه الكلمة أن يكون بإمكانني التحدث بطلاقة عن الكثير من الموضوعات المجردة المختلفة. لكنني لا أملك كما كبيراً من المعلومات عن الكثير من الأمور.

حسنًا، يبدو أنك بحاجة إلى تعديل معاييرك عن كونك "متألفة" بحيث تصبح هذه السمة ملائمة لك. وأستطيع التفكير في أناس عديدين يمكنني اعتبارهم متألفين، وبالنسبة لهم يقوم هذا الأمر في الأساس على الاستماع إلى الغير أكثر من مجرد التحدث بذكاء عن أمور مجردة وطرح بعض الأسئلة الصغيرة لجذب انتباه الشخص الآخر، وجعلهم يشعرون بأنهم محل اهتمام وتقدير، والاستجابة بانتباه وبحماس. وعند التنقيب في معانٍ مختلفة لكلمة "متألّف"، فإنه ربما كان من المفيد أيضاً أن تسأل نفسك ما هي النتيجة الإيجابية التي ستعود عليك من تألّفك، وأن تنقبي عن طرق مختلفة للتحلي بسمة التألّف من أجل بلوغ تلك النتيجة.

بيليسا: لدي عدد من الاعتراضات على التحلي بالسمة الجديدة التي اخترتها. لقد تمكنت من الرد على بعضها، غير أنه لا يزال هناك اعتراض واحد هائل: أنني إذا أظهرت هذه السمة في مواقف معينة، فإنها قد توقعني في متاعب مع بعض الناس الذين لا يقدرّون قيمتها.



سلي هذا الجزء من ذاتك إن كان لا بأس بالنسبة لك أن تعلمي يقيناً بامتلاكك لهذه السمة في تلك المواقف، حتى وإن حرصت على عدم إظهارها. بعبارة أخرى، أنت تعلمين أنك تتحلين بتلك السمة، كما أنك تعلمين بأنك تملكين الاختيار سواء بأن تتصرفي على هذا النحو أو لا، تبعاً للموقف.

إذا كنت تعلمين كيف تقودين سيارة، فأنت ستظلين تعلمين ذلك، حتى إذا لم تكوني بالفعل خلف مقود سيارة. وأنت تعلمين اسمك حتى إذا صادفتك مواقف تفضلين فيها ألا تخبري شخصاً ما باسمك. تذكري أننا نتعامل مع سمات وقدرات أنت تعلمين أنها متصلة فيك كجزء من شخصيتك. ولكنك تملكين الخيار دائماً لكي تظهرينها للآخرين أو لا.

بن: إنني أجد إجابة إما ب "نعم" وإما ب "لا" وإما ب "لا أعتقد أنني أريد ذلك"، لهذا قررت أنه ليس من الملائم لي القيام بذلك.

حسنًا، قد يكون من المفيد إعادة دراسة بعض الأمور التي تعتقد أنك لا ترغب فيها. إذا كان لديك شعور هائل بسمة ما، فلعلك تملك ميولات قوية لعدم الرغبة فيها. ولكن لو أنك لا تملك مثل هذا القدر من الشعور تجاهها، إذن فأنت لا تملك أساساً جيداً للغاية لمعرفة ما إذا كنت ستستمتع بها أم لا - مثل رياضة ما لم تجرب ممارستها من قبل - وقد تكون جديرة بنظرة أخرى. هل سبق لك أن شاهدت طعاماً غير مألوف بدا لك مقرزاً بعض الشيء، ولكن عندما تذوقته أحببته؟

شيء آخر يمكنك القيام به وهو أن تحاول عبور بعض حدود الشخصية داخل عقلك، مثل النوع أو العمر. ربما فكرت في سمة ما باعتبارها أنثوية، أو سمة لا تليق إلا بالأطفال أو بكبار السن. غير أنك ربما تترتاح للتحلي بتلك السمة، طالما أنك تتحلى بها بالكيفية الملائمة لهويتك.

### تدريب ١.٩ بناء سمة جديدة (مجموعات ثنائية، لمدة ١٥-٢٠ دقيقة)

هذه المرة أريد منكم أن تكونوا ثنائيت، وأن تستعينوا بهذه العملية في بناء سمة جديدة لأنفسكم، باستخدام الموجز الموضح فيما يلي. ولما كان جميعكم قد استكشف فعلاً أسلوب شعوره بسمة إيجابية في داخله، فإنكم تعلمون فعلاً ماهية قالبكم الإيجابي، ولهذا فإن هذا التدريب لن يستغرق زمناً طويلاً، ربما من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. ليعمل كل منكما بالاعتماد على نفسه، على أن يساعد أحدهما الآخر كلما اقتضى الأمر.

### بناء موجز سمة جديدة

١. المضمون. حدد السمة التي تحب أن تتحلى بها باعتبارها جزءاً ثابتاً من هويتك. هذا النموذج يحقق أفضل نتيجة مع قدرة أو سمة ممتدة على مدار فترة زمنية متوسطة: المثابرة، الولاء، إمكانية الاعتماد عليك، الذكاء، إلخ.

إذا أردت قدرة سلوكية أكثر تحديداً (مثل القدرة على قيادة سيارة أو طائرة)، فإن هذا يتطلب تعلم مهارات سلوكية محددة، وهو أمر غير مناسب، حيث إنه ليس من المجدي لك أن تعتقد أنه باستطاعتك القيام بشيء ما لم تتعلم كيفية القيام به. غير أنك لو كنت تعلم فعلاً كيف تقود سيارة وأردت أن تصبح قادراً على القيام بذلك بسمة معينة، مثل القيادة بنعومة وسلاسة، أو الانتباه اليقظ للأشياء المحيطة بك، إلخ، فإن هذا يعد ملائماً.

٢. تحري التوافق والانسجام الداخلي. هل لديك أي اعتراض داخلي على التحلي بتلك السمة؟ تحر بعناية باستخدام جميع الحواس، وأجب عن جميع الحواس. وأجب عن جميع الاعتراضات بحرص، وعادة ما يكون ذلك عن طريق تعديل تعريفك للسمة.

٣. الاختبار. كن علي يقين تماماً من أنك لا تملك بالفعل قاعدة بيانات للتحلي بهذه السمة، ولا تمض قدماً إلا عندما تتأكد من عدم امتلاكك من قبل لمفهوم ذات سلبي أو متناقض بحيث يتعارض مع السمة الإيجابية التي تود التحلي بها.

٤. القالب أو الإطار الإيجابي. استنبط البيان الذي تستعمله لتجسيد السمة القوية الإيجابية التي تحبها. وسوف يشمل ذلك على كل من التجسيد الموجز الذي يؤدي وظيفته المرجع السريع، وكذلك قاعدة بيانات مكونة من أمثلة محددة تدعم التعميم. إن قاعدة البيانات في الأظلم الأعم سوف تتكون أساساً في الجهاز البصري، لكنها قد تشمل أي (أو كل) الأجهزة الأخرى. فإذا كانت قاعدة البيانات في الأساس قائمة على الشعور الحسي والملاسة، فتأكد من أنها مكونة من أمثلة خاصة بحاستي اللمس واستشعار الأعضاء الذاتية، وليس مجرد العواطف والأحاسيس التقييمية. "هذا هو ما كنت تصنعه بالفعل".

٥. التعديل. استعن بكل ما تعلمته لتحسين ما تفعله، ولجعل تجسيدك للسمة أوضح، عن طريق إضافة أمثلة مستقبلية، ومواقع إدراك أخرى، ودمج ومعالجة الأمثلة الضادة... إلخ. (ومرة أخرى، أنت بالفعل كنت تقوم بذلك).

٦. بناء السمة الجديدة. باستعمال قالب الإيجابي كنموذج. حاول العثور على ذكريات مناسبة لكي تستعملها كأمثلة في قاعدة البيانات الخاصة بالسمة الجديدة المستحبة، وجمعها في شكل قالب إيجابي. وعندما تنتهي من ذلك، اصنع تجسيداً موجزاً للسمة. تأكد من أن السمة الجديدة بها كل عناصر "التعديل" التي تعلمناها، مثل الأمثلة المستقبلية.

٧. الاختبار. تخيل أن شخصاً ما سألك قائلاً: "هل أنت \_\_\_؟"، وراقب استجابتك، مع الانتباه بوجه خاص للإشارات الانفعالية غير اللفظية. فإذا كانت إجابتك متناقضة أو غامضة، فعد إلى الوراء بضع خطوات واجمع المزيد من المعلومات في

## موجز

كل شيء، تعلمتموه حتى الآن يمكنكم الاستفادة منه في بناء سمة جديدة تماماً لأنفسكم، وذلك عن طريق انتقاء وجمع أمثلة داخل قاعدة بيانات جديدة، وطالما كنت تبني هذه السمة الجديدة بنفس الشكل الذي شيد به قلبك الإيجابي الفريد، فإنه سوف يؤدي وظيفته بنفس الأسلوب، ليزودك بأساس راسخ تلقائي ولا واعٍ لمعرفتك بوجود تلك السمة لديك، ويكونك متحلياً بما تريد أن تتحلى به. وفي الفصل التالي سوف نستكشف معاً سبيلاً للقيام بتغيير مشابه عندما يملك شخص ما مفهوماً عن ذاته يتم بعدم اليقين نتيجة لوجود عدد متماثل تقريباً من الأمثلة الإيجابية والأمثلة المضادة.

الأغلب سوف تكون الصعوبة كامنة في الخطوة رقم ٢ الخاصة بالاختبار حيث لم تكتشف تجسداً سلبياً أو غامضاً كان موجوداً من قبل. وعلى الرغم من وجود سبل فعالة للتعامل مع هذا الموقف، فإنك لم تتعلم بعد المهارات اللازمة لذلك.

٨. تحري التوافق والانسجام الداخلي. هل لديك أي اعتراض على التحلي بتلك السمة الجديدة؟ مرة أخرى راجع وافحص بعناية للتأكد من أن هذه السمة الجديدة متوافقة مع باقي السمات الأخرى جميعها. وتعامل مع أية اعتراضات.

\* \* \* \* \*

## مناقشة إضافية

والآن بعد أن صارت لديكم جميعاً هذه الخبرة في القيام بذلك، هل لديكم أية أسئلة أو تعليقات؟

سام: أشعر بشيء يشبه ما وصفه بيتر، إنه أشبه بظهور بؤرة تركيز جديدة تماماً لم تكن لدي من قبل، فأني أنظر إلى نفسي بطريقة مختلفة تماماً، حيث يوجد نوع من المعرفة الهادئة كان نوع من الفراغ التام قبله.

آن: أهم ما لاحظته كان تغييراً في مزاصفات جسدي البدنية. فسنتي الجديدة تتعلق بالوضع الجسماني وبالحركة وقد بدأت أشعر بأن جسدي صار أطول وأكثر استقامة، وأكثر انسيابية وسلاسة.

فريد: لقد قمت بذلك مع سمة كان يراودني بشأنها شعور خامض بعض الشيء في البداية، لكن الأمر صار معي على ما يرام على أية حال. لم تكن هناك أمثلة مضادة كثيرة، ولم تكن بالغة الشدة، ولهذا لم تعترض طريقتي.

ميليسا: لقد شكلت سمة جديدة متوازنة، واني لأحبها. لقد كنت في الماضي كما لو كنت أركب أرجوحة الميزان، فأنا دائماً إما أعلى وإما أسفل. والآن صار لدي شعور رائع بأنني أقف فوق نقطة منتصف الأرجوحة مباشرة، حيث يمكنني الانتقال لمسافة بسيطة من جانب إلى الآخر، لكنني لا زلت أقف في منطقة المنتصف المستقرة من الميزان.

آن: برغم ظني أنني قمت بالاختبار بكل دقة للتأكد من عدم وجود اعتقاد سلبي من الأصل، فإنني عندما بدأت في بناء سمة جديدة التابني شعور بأنني أتمزق بين السمة الجديدة وبين نقيضها. لهذا تراجعت وفككت أوصل ما قمت بعمله. بعدها انتقيت سمة أخرى لكي أبنيتها، وسارت الأمور بعدها بسلاسة مع تلك السمة.

عظيم. عندما يكون هناك بنیان غامض أو سلبي قائم بالفعل، يكتنف الأمر قدر أكبر قليلاً من التعقيد، لأنه يصبح عليك أن تتعلمي مع عدد كبير من الأمثلة المضادة لتلك السمة الجديدة. وسوف أقتنكم حلاً مهارات تفيدكم في التعامل مع هذا الموقف أيضاً.

## تحويل سمة غير مؤكدة

حتى هذه النقطة كنت أطلب منكم استكشاف سمة تعرفون أنها تنطبق عليكم حقاً، وأنكم تحبونها. وهذا معناه بالتحديد أنها سمة مؤكدة، وأنها تتفق مع قيمكم، بحيث إن لديكم قاعدة بيانات ممتدة وفعالة نسبياً من الأمثلة على تلك السمة، مع عدد قليل نسبياً من الأمثلة المضادة. هذا هو أبسط موقف تتعلم منه بخلاف جوانب العملية ومضمون مفهوم الذات، وبطبيعة الحال، فإن ما يبدو "مؤكداً" لشخص ما قد يبدو لشخص آخر "شديد الاهتزاز"، وقد قابلنا حتى الآن عدداً هائلاً من السمات، وقد حظي البعض منكم بعدد أكبر كثيراً من الأمثلة المضادة من الآخرين. وبعض من سماتكم "المؤكدة" كانت بالفعل غامضة بعض الشيء نظراً لوجود عدد هائل من الأمثلة المضادة، أو بسبب الأسلوب الذي جسدت به الأمثلة المضادة.

والآن، أريد منكم اختيار جانب مختلف من أنفسكم، جانب تشعرون بأنه غامض وغير مؤكد. ومرة أخرى أريد منكم انتقاء سمة تكون قيمكم تجاهها واضحة، أي أنكم تعرفون الحال الذي تودون أن تكونوا عليه. على سبيل المثال، تعتقدون أحياناً أنكم متفهمون، وفي بعض الأحيان تعتقدون أنكم غير متفهمين، أو ربما تكونون في أغلب الأحيان غير متأكدين إن كنتم متفهمين أم لا، لكنكم تعلمون أنكم تحبون أن تكونوا متفهمين.

عندما يكون أحد جوانب ذاتك غامضاً، فإن هذا عادة ما يشير إلى أن هناك عدداً متساوياً تقريباً من كل من الأمثلة الإيجابية والأمثلة المضادة، ونتيجة لهذا، لا يمكنك التوصل إلى استنتاج مؤكد. وقد تكون هناك أمثلة كثيرة من كلا النوعين، أو بضعة أمثلة قليلة من كليهما. الغبوض الأكثر مدعاة للضيق سوف يكون مبعثه عادة وجود أمثلة كثيرة، أو أمثلة أكثر وضوحاً من كلا الجانبين. من الجائز أيضاً ألا يكون لديك سوى بضعة أمثلة مضادة قليلة، غير أن الأسلوب الذي تجسدها به يسبب غموضاً بسبب الشدة الناجمة عنه. وربما كان انعدام يقينك يعود ببساطة لوجود عدد قليل للغاية من الأمثلة.

ولما كنت غير متأكد من هذه السمة في نفسك، فإنه من غير المرجح أن يكون شعورك طبيعياً تجاه ذلك، لهذا فإن هذا الشعور ربما لا يسهم كثيراً في احترامك الإيجابي لذاتك. غير أنك إذا كنت تعتقد أنه من الواجب عليك إظهار هذه السمة دون لبس، فإن الحقيقة التي تقول أنك لا تفعل ذلك قد تؤدي إلى ضعف احترام الذات.

آخر شيء فعلناه بالأمثلة المضادة كان تقسيمها إلى مجموعات، والعشور على أسوتها، ثم معالجة ذلك المثال بهدف تحويل المجموعة كلها إلى أمثلة إيجابية، ثم إعادتها إلى قاعدة بياناتك الإيجابية. هناك اختلافان مهمان فقط بين هذا الموقف وبين العمل الذي سنجره على سمة غامضة. الأول أن السمة الغامضة ربما كان لها عدد أكبر من الأمثلة المضادة، لهذا فإنها قد تستغرق وقتاً أطول بعض الشيء. غير أنك إذا كنت تعلم كيف تقص نجيل حديقة واحدة، فإنك ستعلم أيضاً كيف تقص نجيل ثلاث حداثق، كل ما في الأمر أنها ستحتاج منك إلى وقت أطول. الفارق الآخر أن الجانب الإيجابي من غموضك قد لا يكون فعلاً في شكل سمة إيجابية تتحلى بها. إن مجرد وضع قاعدة البيانات الخاصة بتلك السمة الإيجابية في شكل قالب إيجابي سوف يجعلها أكثر إقناعاً.

إن أول شيء أريد منكم جميعاً أن تفعلوه هو أن تتيحوا لأنفسكم بضع دقائق لتدرسوا فيها أسلوب تجسيدكم لتلك السمة الغامضة بداخل أنفسكم. اكتشفوا أسلوب تنظيم قاعدة بياناتكم الخاصة بهذه السمة الغامضة.

\* \* \* \* \*

تماماً مثلما استكشفنا الأمثلة المضادة من قبل، فإن هناك ثلاثة احتمالات لتنظيم قاعدة بياناتك الغامضة:

١. أن تدمج الأمثلة والأمثلة المضادة معاً داخل نفس قاعدة البيانات: باستعمال نفس الحاسة.
٢. أن يجرى تجسيد الأمثلة والأمثلة المضادة بنفس الحاسة، ولكن بشكل منفصل وفي مواقع مختلفة.
٣. أن يجرى تجسيد الأمثلة والأمثلة المضادة بحواس مختلفة، وكذلك في مواقع مختلفة.

أولاً، أود أن أعرف بإشارة من أيديكم عدد من وجدوا أن قاعدة بياناتهم تتفق مع الاحتمال الأول؟ حوالي الثلث.

وكم عدد من وافقهم الاحتمال الثاني؟ حوالي النصف.

وكم وافقهم الثالث؟ فقط عدد قليل منكم.

هل صادفت أياً منكم أمثلة مضادة في جهاز تجسيد مختلف ولكن في نفس الموقع؟ لا. برغم أن الأمر ممكن نظرياً، فإنه لم يحدث لأي شخص حضر تلك الحلقات الدراسية

أن قام بذلك، ولكن ربما يقوم به شخص ما خارج جمعنا هذا، لهذا فإنه من المستحسن الاحتفاظ بهذا الاحتمال داخل أذهانكم.

كم منكم كانت لديه قاعدة بيانات غامضة كانت بالفعل بنفس الشكل الذي كان عليه قالبكم الإيجابي؟ واحد فقط عادة ما لا تكون الأمثلة الإيجابية بنفس شكل القالب الإيجابي، والخطوة الأولى هي أن نضعها في هذا الشكل، لأنها عندما تكون في هذا الشكل، تكون أكثر قوة وإثارة.

ومن أوائل الأشياء التي يمكنك القيام بها أن تفحص مضمون أمثلك المضادة كما فعلنا من قبل، ونفكر في احتمال أن يكون بعضها، أو كلها في حقيقة الأمر أمثلة على سمة مختلفة. وفي هذه الحالة، يمكننا تقسيم هذا الغموض إلى فكرتين عامتين منفصلتين. فالأمثلة الإيجابية ربما تشكل الأساس للسمة الإيجابية غير الغامضة، أما الأمثلة المضادة أو مجموعة منها، فسوف تشكل أساساً لسمة مختلفة ومنفصلة.

لنفرض، مثلاً، أن سمك الغامضة كانت سمة "الذكاء"، وأنت وجدت أن جميع أمثلك المضادة عبارة عن مواقف لم تتح لك فيها ببساطة فرصة تعلم أي شيء عن موضوع ما. وبعد ذلك يمكنك أن تنكر في أن كل تلك "الأمثلة المضادة" على سمة الذكاء هي أمثلة على مواقف لم تتح لك فيها بعد الفرصة لكي تتعلم، أو ببساطة الجهل. الجهل ليس له أي علاقة بالذكاء، ورغم أن كثيرين يخنطون بين الاثنين، إن هذا من شأنه أن يحل مسألة غموض السمة الأصلية، وأن يوضح أن هناك مواقف معينة لا يمكنك فيها التعبير جيداً عن ذكائك بسبب نقص المعلومات.

وبطبيعة الحال، فإن هذه العملية لا تخون من مواقف لا تستطيع فيها إظهار ذكائك بطريقة صحيحة، لكن هذا ببساطة يعد واحداً من تلك المواقف الصعبة التي نواجهها في الحياة. إذا كان الأمر مهماً لك، فإنه يمكنك البحث واكتساب ذلك النوع من المعلومات التي تمكنك من التحلي بالذكاء في تلك المواقف أيضاً.

وهذه طريقة جديدة لفهم وإنجاز العملية المسماة إعادة تشكيل المضمون، والعثور على "إطار" مختلف من المفهم لمجموعة معينة من التجارب. وبإعادة فحص تعميم ما، يمكنك العثور على طريقة مختلفة للتفكير في نفس المعلومات، كأن ينظر إليها بتقييم مختلف. ورغم أن أغلب أمثلكي هنا عن تغيير التقييم السلبي إلى تقييم إيجابي، فإنه يمكنك كذلك تحويل تقييم إيجابي إلى تقييم سلبي، عندما لا يعترف شخص ما بأن سمة ما لها عواقب ضارة. فسمه شخص ما المتمثلة في كونه "منطلقاً" و"متجاوباً عقوياً" قد يراها البعض على أنها عدم الإحساس بالمسؤولية وعدم التفكير في احتياجات الآخرين. إن إعادة التشكيل قد تكون سبباً بالغ السرعة والفعالية لتحويل معنى مجموعة من التجارب. ولما كنا قد وصفنا هذه العملية في موضع آخر بتفصيل واضح، فإنني لن أضيع فيها وقتاً كثيراً الآن.

لنفرض مثلاً أنك قمت بالفعل بفحص أمثلك المضادة، وفصلت بعضاً منها باعتبارها تنتمي لسمة أخرى تحظى بتقديرك. إن ما عليك أن تفعله بعد ذلك أن تعالج أية أمثلة مضادة متبقية، بهدف تحويلها إلى أمثلة على السمة الإيجابية.

ولما كان من الممكن أن يتبقى عدد كبير من الأمثلة المضادة، فإنه سيكون من المفيد أكثر أن تجمعها أولاً في شكل مجموعات قبل أن تشرع في معالجتها. إن تحويل سمة غامضة إلى سمة إيجابية يعد تغييراً بارزاً ومهماً، لهذا فإنه يحتاج لأن تصنع عناية خاصة لمسألة التوافق والانسجام الداخلي، ورغم أن جميع ظرائق المعالجة تشتمل على خطوات تفحص فيها مسألة التوافق والانسجام الداخلي، فإنه من المفيد أن تبدأ بخطوة تعنى بالعنوية ذاتها إجمالاً. "هل يوجد لدى أي جزء من ذاتي أي اعتراض على التحلي بتلك السمة الإيجابية بصورة لا لبس ولا غموض فيها؟"

وآخر عنصر مهم يتمثل في التحري والراجعة لتأكد من أن قاعدة البيانات النهائية التي تحتوي على كل من الأمثلة والأمثلة المحولة قد جرى تجسيدها بنفس الشكل وفي نفس الموقع الذي تم تجسيد القالب الإيجابي فيه. والآن أود أن أشرح لكم كيفية تحويل سمة غامضة.

### بيان عملي رقم ١ تحويل سمة غامضة إلى سمة إيجابية

إنني يا "جانيس"، توجد سمة ما أنت تدركينها، وأنت لست على يقين إن كنت تتحلين بها أم لا. أليس كذلك؟

جانيس: هذا صحيح.

بالمناسبة، أفضل ألا تذكرني المضمون، إلا إذا اعترضنا شيء في موضع ما، هنتذ يمكنك أن تهمني به لي. إن ذكر المضمون قد يشتت انتباه الآخرين ويعطلهم عن متابعة العملية، لذا أريد منك أن تشفقي عليهم ولا تجوري به أمامهم. لقد تعاملت بالفعل مع سمة ما كنت على يقين منها وأحببتها. هل يمكنك أن تقولي لي بعض المعلومات حول بيان قالبك الإيجابي؟

جانيس: لقد ظهر هنا أمامي ما يشبه أنبوم الصور.

حسنًا. قريبة جداً، أليس كذلك؟

جانيس: نعم. قريبة جداً، هنا تقريباً (تومئ مشيرة إلى ما يقرب من ثلاثين سفينتراً بعيداً عن وجهها).

أخبريني بالمزيد من المعلومات. كم عدد الصور الموجودة تقريباً؟

جانيس: ياه. إنها كثيرة جداً.

كثيرة جداً، مئات مثلاً؟

جانيس: ربما. أعداد كبيرة منها.

إذن لا بد أن الصور صغيرة الحجم جداً.

جانيس: نعم.

حسناً، وهل هي مستطيلة؟

جانيس: لا، إنها قريبة من الشكل البيضاوي.

بيضاوية. ومذا عن الشكل انعدم للألبيوم. هل هو قريب من الشكل البيضاوي أيضاً؟

جانيس: إنه أشبه بالشكل المتبوع.

حسناً، والآن، مع كون الصور صغيرة جداً، كيف تحصلين على معلومات منها؟

جانيس: يمكنني انتقاء أي واحدة منها والدخول فيها. إن هذا يحدث بشكل

تلقائي.

إذن من السهل عليك الارتباط بأي منها. إنها عملية بالغة السرعة، إنك تدخلين

فيها. فتجدينها أمامك مباشرة، هل هذا صحيح؟

جانيس: نعم.

وعندما تشاهدين الألبوم بالكامل، ربما لا يكون مصحوباً بصوت، ولكنك عندما

تدخلين في إحدى الصور، تجدين صوتاً وبشاعر.

جانيس: نعم، إنها تصير كبيرة الحجم. (تشير بيديها بما يدل على الاتساع).

عادة ما تعطيك الإشارات غير اللفظية معلومات رائعة تؤكد ما يتولاه المرء. هذه

الإشارات تبدو في بعض الأحيان وكأنها تزعزع يقينك، وعندئذ تكون في حاجة لمزيد من

الفحص لمعرفة ماذا يجري، أو إن كان شيئاً مهماً قد فاتك. حسناً، هذا هو قالب

الإيجابي، البنين الذين نود أن ننتهي إليه. و"جانيس"، أنت تعلمين جميع الطرق

التي قيمت بواسطتها بتحسين هذا القالب من قبل.

لو أنني كنت أقوم بذلك مع شخص لا يعلم أي شيء، عما تعلمته، لكنك مضطراً

للمرور بقائمة جميع الأشياء المتنوعة التي قمنا بها، والتأكد من أنها تحظى بمواضع

الإدراك الثلاثة جميعها، والفترات الزمنية القصيرة والطويلة، والأمثلة المستقبلية،

والأمثلة الماضية، وكل تلك الأشياء الأخرى التي تناولناها. ولما كنتم كلكم قد قيمتم بذلك،

فإنني سأكتفي بشرح النموذج الإجمالي العام.

بعد ذلك، يا جانيس، أنت بحاجة لمعرفة بنيان سمك الغامضة، وأود أن أطلق

على الجانب الإيجابي من سمك الغامضة اسم "س" وبهذا تصبح لدي وسيلة للتحديث

عنها بدون ذكر المضمون، وهناك أيضاً جانب سلبي، وهو "لا س". كيف تعبرين عن

الغموض في هذه اللحظة؟

جانيس: (تنظر لأعلى) أ د م. إنها على هيئة مربعات في شكل شبكي.

إنها تبدو في مستوى أعلى منك.

جانيس: نعم، لدي أمثلة كثيرة للغاية على السمعة الإيجابية. ولكن لدي عدد كثير  
مساوٍ من الأمثلة السلبية أيضاً.

وهل جميعها تقع في نفس المكان؟ احكِ لي قليلاً عن منظومتك الشبكية.

جانيس: إنها أكثر ميلاً للشكل المستطيل، وكل صورة منها أقرب إلى الشكل

المستطيل. وهي مرتبطة لدي بالزمن، وهي في الغالب متبادلة، بين صور سلبية وأخرى

إيجابية، وفي بعض الأحيان يكون هناك مجموعة من أيها. والصور السلبية أكثر لمعاناً.

الصور السلبية أكثر لمعاناً. ربما كان هذا ما يجعلها أكثر وضوحاً لك.

جانيس: نعم، إنني ألاحظها أكثر من غيرها.

عندما تقولين إنها تتعلق بالزمن، هل هذا يعني أن كل صورة تتأخر زمنياً عن التي

تليها، في الترتيب؟

جانيس: نعم.

وهي متبادلة بشكل أو آخر، أهذا صحيح؟ إذن أنت ترين علامة "زائد"، ثم علامة

"ناقص"، ثم "زائد"، ثم كل حين وآخر تجددين عدة علامات ناقص، ثم ربما يضع

علامات زائد أو شيئاً من هذا القبيل. إنها منظمة حسب الزمن، والصور السلبية أكثر

لمعاناً. هل هناك أية اختلافات أخرى بين الأمثلة السلبية والإيجابية؟ ماذا عن الحجم،

هل كلاهما مستطيل الشكل؟

جانيس: الأمثلة السلبية ربما كانت ثلاثية الأبعاد بدرجة أكبر قليلاً، أي كأنها

تحت بارز.

حسناً، هل هناك أية فروق أخرى؟...

جانيس: أعتقد أن هذه هي العناصر الرئيسية. ومع الأمثلة السلبية، يوجد مزيد

من العناصر السمعية.

هناك عناصر صوتية أكثر مع الأمثلة السلبية.

جانيس: نعم، أسمع بعض الأصوات، أما إن وجدت أية أصوات في الأمثلة

الإيجابية، فهي أهدأ كثيراً. ولما كانت الأمثلة السلبية أكثر لمعاناً، وأكثر تجسيمياً (ثلاثية

الأبعاد) ومصحوبة بأصوات، أعتقد أنك ترين نفسك "لا س" في أغلب الأحوال. هل هذا

يوافقك؟ (نعم).

قبل أن نواصل التقدم، أريد منك القيام بفحص دقيق للانسجام الداخلي. حولي

انتباهك نحو الداخل، وإسألني إن كان أي جزء منك قد أبدى أي اعتراض على تحليلك

بسمه "س" باعتبارها جزءاً غير غامض من شخصيتك. كوني حساسة لأي إشارة صادرة

من أي حاسة بصرية، أو سمعية، أو حسية...

جانيس: لا، كل ما لدي عبارة عن توقع لطيف، نوع من الحماس نحو المضي قدماً. وهذا يسري على كافة الحواس.

حسناً. لا بأس. لقد لاحظت أن رأسك وجسدك تحركا كذلك للأمام حركة طفيفة، وهو ما يتفق مع ذلك. وفيما يلي أريد منك جمع كل الصور السلبية وفحصها. حتى ترى إن كنت هناك مجموعة منها هي في حقيقة الأمر أمثلة على سمة أخرى أم لا، لأنه لو كان هذا صحيحاً، فإنه يمكننا إذن ببساطة فصلها عن السمة "س".

جانيس: لا، لا أعتقد ذلك.

لا بأس. هناك عدد من الخيارات المتعلقة بالترتيب الذي ستتبعينه في تحويل تلك الأمثلة السلبية إلى أمثلة إيجابية. سوف أجرب ترتيباً معيناً، فإذا لم يكن يوافقك، يمكنك أن تخبريني. وسوف نعود بضع خطوات للوراء ونقوم به بطريقة مختلفة. لأنني أريد التأكد من أنه مريح لك. وإذا حدث في أي وقت أن قننا بشيء ما له يكن مريحاً بأي حال من الأحوال، فقط أخبريني، وسوف نجرب شيئاً آخر.

وأريد منك البدء بمجرد إنزال هذا الألبوم الذي يضم صور السمة الغامضة بحيث يحتل نفس المساحة التي يوجد بها القالب الإيجابي. يبدو أن كليهما يقع على نفس البعد منك، صحيح؟

جانيس: نعم.

فقط حاولي إنزاله إلى نفس المساحة التي يحتلها القالب الإيجابي... ثم أفيديني بشأن مدى نجاح ذلك معك، وما إذا كان ذلك قد أدى إلى حدوث أية تغييرات أخرى أم لا...

جانيس: إنه يصير أكثر نعومة.

يصير أكثر نعومة. هل صارت الصور أكثر استدارة مثلاً؟ هل اتخذت نفس شكل القالب، بإطاره الخارجي المستدير المتسوج، والأمثلة والأمثلة المضادة ذات الشكل البيضاوي؟

جانيس: نعم، وهي تصير أكثر عشوائية، أيضاً. فلم يعد توزيعها مرتباً زمنياً.

حسناً. عظيم. هذا يبدو لي رائعاً. لاحظوا مدى أهمية الموقع. فعندما حركت جانيس الشبكة لأسفل لتحتل موقع القالب الإيجابي، حدثت أمور عديدة في آن واحد. فقد اختلف الترتيب الزمني، وصارت الصور الإيجابية والسلبية موزعة توزيعاً أقرب إلى العشوائية، وتغير الشكل من مستطيلات إلى أشكال بيضاوية. في الغالب عندما تجري تغييراً في الموقع، فإن كثيراً من الأمور تتغير معاً. وأنا أحب دائماً تتبع ذلك، بحيث أعلم ما يحدث. هل هذا مريح لك؟

جانيس: نعم، أحب النعومة.

والآن، أريد منك أن تری إن كان باستطاعتك العثور على أية أمثلة أخرى على سمة "س" الإيجابية والتي يمكنك إضافتها. ربما كانت جميعها موجودة بالفعل، ولكنك ربما تعثرين على بعض الأمثلة الإيجابية الأخرى، أو على مرات أخرى تحليت فيها بهذه السمة بالأسلوب الذي تحبينه...

جانيس: أعتقد أن لدي معظمها بالفعل.

حسناً، جيد. إنني أبذل ما في وسعي حتى أجعل "س" أشبه بالقالب الإيجابي. في بعض الأحيان يقول الناس: "آه! هناك هذا المثل الآخر وذاك أيضاً"، وهكذا، وعندئذ يمكنهم إضافة المزيد من الأمثلة الإيجابية إليه، مما يجعله أقوى وأقوى.

حسناً، والآن أريد منك إلقاء نظرة على صور "س" السلبية، أي الأمثلة المضادة. لقد قت إنها قد صارت الآن بيضاوية. هل لا تزال أكثر لعاناً؟ وكذلك خاصية الأبعاد الثلاثية والأصوات المسموعة وما إلى ذلك؟ أم تغير فيها أي شيء؟

جانيس: إنني أستمع إلى الأصوات عندما أكون بداخلها. و، نعم: إنها لا تزال أكثر لعاناً.

حسناً. وماذا عن النحت المجسم ثلاثي الأبعاد؟

جانيس: لا، لقد صارت الآن مسطحة.

والآن أريد منك أن تغمضي عينيك وأن تسمح لي لتلك الأمثلة المضادة، أي "س" السلبية، بأن تنتظم في مجموعات معاً. ربما تتحرك أو تسمح من حولك وينتهي بها المطاف إلى تجميع نفسها في مجموعات معينة يجمع بينها أمر مشترك. وربما تنتظم كلها في مجموعة واحدة، وقد تكون عدة مجموعات، لا أعلم. لكنها سوف تنظم نفسها في مجموعات بشكل أو بآخر يجمع بين كل منها شيء مشترك...

جانيس: هناك عدد من العوامل المشتركة المتباينة التي تجمع بينها. وبرغم ذلك فإنها بصورة أو بأخرى تشترك في تلك العوامل المشتركة: لذا قد تكون، فننقل، ثلاثة أوصاف يمكن أن —

حسناً، إذن هناك ثلاثة معايير مشتركة بينها جميعاً؟

جانيس: نعم.

دعينا نحاول أن نأخذها جميعاً دفعة واحدة ولنر ما سيحدث. إنني كسول، لهذا إذا أمكننا القيام بشيء ما نغير به مجموعة التجارب بالكامل دفعة واحدة. فإنني أحب دوماً تجربة ذلك. وبعدها إذا لم يفلح ذلك، أو كانت هناك بعض التجارب المتبقية، فإننا نستطيع دائماً أن نتعامل معها. إذن أنت مدركة لأسلوب اشتراكها جميعاً في تلك المعايير الثلاثة، هل هذا صحيح؟

جانيس: حسناً، أعتقد أنه باستطاعتي جمع المعايير الثلاثة فعلاً في كلمة واحدة.

حسناً: إذن يمكنك جمع المعايير الثلاثة في كلمة واحدة، وهكذا فإنها جميعاً تشترك في هذه الكلمة. والآن، اختاري أبرز مثال من تلك الأمثلة المضادة، أسوأ مثال والذي يرمز بشكل أو بآخر ليدقي الأمثلة الأخرى. ويعبر عنها جميعاً.

جانيس: هل يمكنني انتقاء مثالين؟

بالتأكيد. انتقي مثالين إن شئت، والآن قومي بنوع من التحويل فيها. أنا عن نفسي كنت سأحولها كلها دفعة واحدة، ولكن بالنسبة لك أنت فافعلي أبسر الأمور عني. ابدئي بمحاولة عمس مونتاج فيديو بسيط. فإذا تعين عليك أن تخوضي هذا النوع من التجارب مرة أخرى، فما الذي تحبين أن تغليه بصورة مختلفة بحيث يكون مثلاً على "س" إيجابية؟ لا داعي لأن تخبريني به. فقط أبلغني إذا احتجت لأية مساعدة في تحويل هذين مثالين.

جانيس: حسناً، في كلا الموقفين يكون هناك شخص آخر مشارك... هو الذي يزرع الجانب السلبي.

حسناً، إذن ما الموارد التي تحتجين إليها حتى تتمكني من التعامل بارتياح مع هذا الموقف الذي يتصرف فيه هذا الشخص الآخر بطريقة تزيد من صعوبة الأمر عليك؟ إذا واجهت أية صعوبات: فأخبريني بها، وسوف أقدم لك مزيداً من التوجيهات المحددة...

لو أنني كنت أصعب مع شخص لا يعلم أي شيء عن عمليات التغيير، لاحتجت بالطبع للقيام بالمزيد والمزيد، وربما لم أكن لأقوم به دون مضمون. وكنت سأحتاج لمعرفة شيء ما عن مضمون هذه الكلمة الواحدة التي تشتمل في معناها على ثلاث كلمات، والتي تصف العامل المشترك بين جميع الأمثلة المضادة. عند هذه المرحلة، المسألة تقتصر على استعمال أي أسلوب في التغيير تحت تصرفك لمساعدة شخص ما في تحويل الأمثلة المضادة إلى أمثلة إيجابية.

جانيس: إنني أواجه بعض الصعوبة في العثور على موارد تسمح لي بالتعامل معه.

حسناً، هل يمكنك التفكير في شخص آخر تعرفينه، أو سمعت عنه، أو شاهدته في أفلام أو نحوها، لديه هذا النوع من الموارد؟ شخص يمكنك التعامل مع هذا النوع من المواقف بأسلوب تعبيره ذكياً وبارعاً وملائماً...

جانيس: حسناً.

إذن هل أنجزت الأمر حتى النحو الذي تريدينه؟ هل أنجزت كليهما؟

جانيس: نعم لقد أنجزت كليهما.

إذن الآن صار لديك تعبيران عن "س" الإيجابية التي تم تحويلها من السلبية. لقد قلنا إن هذين المثالين سوف يجسدان جميع الأمثلة الأخرى، لهذا أريد منك فحص عدة

أمثلة من الأمثلة السلبية الأخرى، وأن تتأكدي إن كانت قد تحولت، أو إن كان أماننا مزيد من الأعمال لتقوم بها.

جانيس: حسناً.

هل كلها مختلفة، أيضاً؟

جانيس: إنها ليست بنفس اللعنان.

تلك على الأرجح إشارة طيبة. أريد منك أن تنتقي أي مثال منها وتدخلي فيه، ثم تعري إن كان قد تحول، أم أنه لا يزال مثلاً سلبياً. إن القيام بالعمل التحويلي لمجموعة من التجارب عادة ما يؤدي إلى تحول جميع الأمثلة، لكنني أود أن أتحرى عن ذلك للتأكد.

جانيس: هل يجب أن يكون شعوري تجاهها جميعاً أنها "س" إيجابية؟

نعم.

جانيس: (بتردد) حسناً، إنها ليست سلبية. حتى تلك الأمثلة التي تم تحويلها عمداً ليست سلبية، لكنها ليست —

حسناً. والآن، هذه إشارة إلى أنك بحاجة لمورد إضافي، لأننا نريد أن تكون تلك الأمثلة مرحلة، وليست أقل سلبية فحسب. ربما كانت كلمة "مرحة" ليست الكلفة المناسبة. ولكننا نريدها إيجابية حقاً، وليست مجرد "لا بأس بها".

جانيس: "مرحة" تبدو جيدة.

إذا كانت ملائمة لك، فهذا رائع. ولكن أياً كان المورد الذي ستضيفينه، فإننا نريد من تلك التجارب أن تنتهي في حالة إيجابية شديدة بحيث إنه مهما حدث في عالم الواقع، فإنك تظلين في "مأمن"، ويمكنك أن تستمتعي بذلك استمتاعاً كبيراً. لهذا ربما كنت في حاجة للبحث عن مورد آخر. ربما كان المرح، وربما كانت الدعابة — وهي مورد رائع — أو نوعاً ما من المتعة.

ونظراً لأنك قلت إن هذا يتعلق بشخص آخر، فإبني سوف أقترح عليك أمرين: دون أن أعلم أي شيء عن المضمون. في بعض الأحيان يكون من المفيد جداً أن تشعرني تجاهه ببعض التعاطف: وأن تدركي أن سلوكه السلبي هو فقط ما يفعله نتيجة لتعاسته أو القيود المفروضة عليه أو تاريخه العائلي أو أي شيء آخر. أو بعبارة أخرى، أي شيء يقوله أو يفعله لا يتعلق في الواقع بك أنت، إنه يتعلق به هو.

جانيس: حسناً.

هل صارت أمثلة إيجابية الآن؟ (نعم). عظيم. والآن راجعي بعض الأمثلة الأخرى حتى تتأكدي من أنها صارت إيجابية أيضاً الآن. (نعم). عظيم. هل توجد أية أمثلة

مبتغية؟ (لا). عندما تنظرين إليها، هل لديك طريقة ما لمعرفة أي الأمثلة تحولت وأيها حقيقي حدث بالفعل؟

جانيس: نعم، الأمثلة المتحولة أصغر حجماً.

حسناً، وهي ليست بنفس المعان الآن، هل هذا صحيح؟ (نعم). حسناً، والآن، أود أن أسألك عنها بعد أن صارت أصغر حجماً. إنني قلق قليلاً لأنك عن طريق جعلها أصغر حجماً فإنك بذلك تقللين من التركيز عليها. هذه الأمثلة المتحولة قد تكون ذات قيمة أكبر باعتبارها توجيهياً لك في طموحك في الحياة وتقوم في قيمتها الأمثلة الأصلية، لأنها تعبر عن كيفية إظهارك لتلك السمة في المواقف التي لم تكوني تستطيعين فيها إظهارها من قبل. أقترح أن تضعي في اعتبارك تمييزها لونيًا بطريقة ما للإشارة إلى تحولها من أمثلة مضادة، بحيث يكون حجمها مساوياً لحجم الأمثلة الأخرى.

جانيس: في القالب الإيجابي، تتخذ الأمثلة المضادة لوناً فيروزياً، لهذا استطعت أن أستعمل هذا اللون.

هذا يبدو غريباً. هيا واصلِي طريقتك وقومي بذلك. وبعدها انظري إن كان يناسبك أن تكون الأمثلة المتحولة في نفس حجم الأمثلة الأصلية أم لا.

جانيس: نعم، لقد نجح ذلك.

والآن أريد منك أن تقارني بين ما جمعته وبين القالب الإيجابي الأصلي، وأن تكتشفي إن كنت تلاحظين أية فوارق.

جانيس: الفارق الوحيد الذي أراه أن القالب الإيجابي به تلك الأمثلة المضادة فيروزية اللون التي لم تحول بعد.

آه، أنت لا تزالين ترين هناك أمثلة مضادة؟ إن الأمثلة المضادة مفيدة، غير أنها تكون غير مصقولة نسبياً، لهذا فإنني أفضل بالنسبة لك انتقاء الأمثلة المضادة التي صارت الآن فيروزية اللون في القالب الإيجابي الأصلي وتحولها إلى أمثلة إيجابية بنفس الطريقة التي استخدمتها مع الأمثلة الأخرى.

جانيس: حسناً.

أمامك دقيقة لتقومي فيها بذلك.

جانيس: لقد انتهيت.

لقد انتهيت فعلاً، حسناً، هذا جيد. في بعض الأحيان يتسم الناس بالسرعة، ويسبقون غيرهم. إذن الآن إذا قارنت السمة "س" بالقالب الإيجابي، فهل هما متمتعان بنفس البنين؟ (نعم). والآن أريدك أن تفحصي حتى تتأكدي من أن "س" هو الاسم الملائم لهذه القاعدة من البيانات التي صنعناها لتونا، أم أن هناك اسماً آخر يلائمها أكثر.

جانيس: "س" لا بأس به.

حسناً، عظيم. افتحي عينيك. هل أنت شخص "س"؟

جانيس: نعم! (مدهشة قليلاً) إنني شخص "س" (تضحك).

هل يمكنك أن تقولي أي شيء عن شعورك حيال ذلك؟

جانيس: إيجابي جداً.

وإذا نظرت إلى الخلف وقارنت بين ما تشعرين به الآن وما كنت تشعرين به منذ

١٠ دقائق مضت؟...

جانيس: من الصعب أن أتذكر. (تضحك) إنه يبدو أقوى كثيراً.

أريد أن تقومي بنحس واحد من الأمثلة المتحولة، التي كان بها كم كبير من الأصوات. إذا دخلت في واحد من تلك الأمثلة، فهل لازلت تسمعين فيها أصواتاً كثيرة، أم أن الأمر اختلف؟

جانيس: إن بها أصواتاً مسموعة، لكنها أكثر رقة وطيبة.

حسناً، إذن نبرة الأصوات اختلفت.

جانيس: نعم، وهي لا "تستولي علي" عاطفياً كما كان عيها من قبل.

عظيم. عندما أ طرح عليك أسئلة مثل تلك، فإنني في الوقت نفسه أختبرك، حتى أتأكد من أن التغييرات مكتملة. جانيس، أريدك أن تراجع الأمر من جديد حتى تعرفي إن كان هناك أي جزء بداخلك لديه أية اعتراضات على التغييرات التي قمت بها؟

جانيس: كل ما لدي مجرد شعور فوار بالسعادة يعم جوانحي، ذلك فإنني متأكدة تماماً من أن الإجابة هي "لا".

هل لديك أية استفسارات تطرحونها على جانيس عن تجربتها في القيام بذلك؟ ادخروا أية أسئلة تريدون طرحها حول العملية لي أنا.

فران: كيف كان شعورك عندما كنت تقومين بعملية التغيير؟

جانيس: سلاسة تفوق كثيراً ما كنت أتوقعه. لقد كان الأمر بصرياً في المقام الأول، لأنني لم أكن أملك الأصوات إلا عندما أخطو إلى داخل صورة ما، ولكن ما كان يحدث بداخلها كان أحداثاً بصرية فعلاً. وعندما قمت بتجميعها معاً ونظرت إلى ما يمكن أن يكون غرضاً إيجابياً، انتابني شعور بالاسترخاء عندما أدركت أنه كانت هناك سمة إيجابية مقابلة للسمة السلبية. لذا خالجتني شعور أشبه بمن يقول: "أخيراً!" وبعدها عندما تم تحويلها، شعرت بأن الأمر على ما يرام، لكنها في الأساس كانت بصرية.

هل هناك أية أسئلة أخرى تودون طرحها على جانيس؟... أشركم شكراً جزيلاً. هل لديكم أية أسئلة تودون طرحها علي بخصوص العملية؟



تيسر: إنني لأتساءل لماذا حصلت على كل تلك المعلومات عن القالب الإيجابي والسمة الغامضة أولاً، قبل السؤال عن الانسجام الداخلي؟ لماذا لم تسأل عن الانسجام الداخلي عند البدء مباشرة؟

إذا أجريت اختبار الانسجام الداخلي منذ البداية مباشرة، فإن هناك خطراً يحيط بك، وهو ألا يكون التغيير الذي تقترحه واضحاً، وهذا من شأنه أن يعرقل الاتصال. والجزء الذي بداخل الشخص الذي ربما يعترض ربما لا يدرك ذلك، والجزء الذي لم يكن بالفعل معترضاً على التغيير ربما ينتابه القلق ويعتقد أنه كان لديه اعتراض ما. ولما قمت بجمع كل هذه المعلومات أولاً، مهدت بذلك المساحة لإجراء الفحص، بحيث صار كل جزء من الشخص يعلم بدقة ما نتقح عليه. "نحن نخطط لجعل تلك السمة المهمة تماماً مثل هذا القالب الإيجابي". إنه اتصال شديد الوضوح والتحديد يؤكد لنا أن الاعتراضات التي تواجهنا حقيقية، وأنا لسنا مضطرين للتعامل مع مواطن القلق التي تعود فقط لغموض في عملية الاتصال.

فريد: لازلت أتعجب من إجراء كل تلك التحولات. إذا كان كل ما لدي أمثلة متحولاً، فإنني ربما أنسى كل الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي، وربما صار اعتقادي عن ذاتي أشبه بكذبة، لأنني لم أقم فعلاً بكل تلك الأشياء.

حسناً، هناك عدة قضايا تتصل بهذا الأمر أود أن أجيب عنها. القضية الأولى أنه إذا كنت قلقاً من احتمال نسيان أخطاء الماضي، فعليك بالتأكد من إضافة أمثلة مضادة مرتبطة بتحولها، أو تمييز الأمثلة المحوطة بلون معين بالطريقة التي فعلتها جانيس. إذا أضفت المثال المضاد ذاته، فأنت إذن تملك جميع المعلومات عن كيفية ارتكابك للأخطاء، في الماضي. إذا ميزت الأمثلة المحولة بطريقة ما، فإن هذا معناه أنك ارتكبت أخطاءً في الماضي، غير أنك تحذف المعلومات التفصيلية عن كيفية ارتكابها.

المنقطة الثانية التي أود الإشارة إليها أن السمة المتحولة ربما كانت كذبة فيما يتعلق بناضي، ولكنها الحقيقة فيما يتعلق بالمستقبل. تذكر أن مفهومك عن ذاتك هو نظام تقييم مسبق يصنع ما تريد أن تكون عليه في المستقبل. فمثلاً، برنامج وكالة "ناسا" لغزو القمر ضل كذبة لسنوات طوال. إلى أن نجحت عملية إرسال رائد فضاء إلى سطح القمر. إذا كنت قد صنعت تحولات فعالة في أخطاء الماضي، فإنها سوف تؤدي إلى أن تصبح أنت بحق مختلفاً في المواقف التي ستواجهك مستقبلاً، وهذه هي الحقيقة التي تهمن.

ومن أجل فهم السلوكيات، بحث كل من علم النفس والطب النفسي عن علاقة السبب بالنتيجة في حياة الناس. وقد نتج عن ذلك الكثير من المعلومات النافعة. غير أنه في بعض الأحيان تتحرف الأفكار نحو الاعتقاد بأننا لسنا سوى محصلة ماضينا، أو أننا محاصرون ومحكومون تماماً بتجارينا التي خضناها في الماضي. إننا نملك أيضاً نظماً للتقييم المسبق، وفيها تقوم أهدافنا التي نحددها في الوقت الحاضر بتحديد مستقبلنا،

ومفهوم الذات هو أقوى هدف أعرفه في الوقت الحالي. إذا لم تستغل مفهومك عن ذاتك بهدف تغيير مستقبلك، فأنت إذن محصور في ماضيك.

أليس: لقد ظهرت السمة الغامضة التي تعاملت معها جانيس في نفس نظام التجسيد البصري الذي ظهر فيه قالبها الإيجابي، ولكن في موقع مختلف. فماذا لو جاءت السمة الغامضة عبر النظام السمعي، أو الحسي اللمسي، وكذلك جاءت منقسمة إلى مواقع مختلفة؟

حسناً، دعونا نفترض أن القالب الإيجابي بصري، والسمة الغامضة منقسمة بين أمثلة سمعية إيجابية وأمثلة حسية سلبية. كنت سوف أنتقي أولاً الأمثلة السمعية الإيجابية، وأحولها إلى صور بصرية، ثم أعيد وضعها داخل القالب، لأن هذا يعطيك بداية متقدمة في تشكيل السمة الإيجابية.

بعدها كنت سوف آخذ الأمثلة الحسية السلبية وأحولها إلى صور بصرية: وأفحصها وأقسمها إلى مجموعات، وأحولها إلى أمثلة إيجابية، وأضعها داخل القالب. غير أنه لو لم يكن هذا الترتيب مريحاً لكم، فسوف أجرب شيئاً آخر. فعندما تحتفظون بالنتيجة النهائية واضحة في أذهانكم، فإنه يمكنكم التنوع في كيفية الوصول إليها.

على سبيل المثال، ربما أجرب أولاً الاكتفاء بتحريك التجسيد الغامض بالكامل نحو موقع القلب الإيجابي، ثمما فعلت مع جانيس، حتى أرى إن كانت الأمثلة ستتحول بطريقة تلقائية إلى صور بصرية أم لا. إن أعتمد على أن هذا الأمر سينجح، لكنه قد يحالفه النجاح، وبدلاً من الحديث عنه، دعونا نبيئه عملياً. من منكم لديه سمة غامضة معروضة باستخدام حاسة مختلفة وموجودة في مواقع مختلفة؟

## بيان عملي رقم ٢ تحويل سمة غامضة إلى سمة إيجابية

بروس: قالبى الإيجابي يشبه أساساً شاشات أجهزة تليفزيون، وأمثلي المضادة تشبه أجهزة تليفزيون أصغر حجماً وذات شاشات مسطحة داخل الأجهزة الأولى، وهي أكثر انخفاضاً قليلاً منها. وهناك ثلاث شاشات، وهي متداخلة معاً.

حسناً، إذن أمامك عرض لأجهزة تليفزيون أكبر حجماً، وكل حين وآخر تظهر أمامك شاشة صغيرة تحوي بداخلها مثلاً مضاداً، وأنت كنت تشير إلى مسافة قدمين أمامك. إذن هذا هو ما نود أن ننتهي إليه. والآن أخبرني بالكيفية التي يجرى تجسيد سمك الغامضة بها.

بروس: حسناً، هناك صور متتابعة، إلى اليمين قليلاً. إنها بالغة الصغر حقاً، ولكنها تقع تقريباً على نفس البعد مني، أي حوالي قدمين. وهناك صورة تومض بغتة لتصور لي ما أريد أن أكون عليه، أي تلك المرات التي كنت فيها متحلياً بتلك السمة الإيجابية، وهي تمنحني صوتاً مسوعاً يقول: "هذا عظيم". بعدها ينتابني شعور

يناقض مع تلك الصورة: ثم يصاحبه صوت، ثم ينتابني شعور حسي ثانٍ بالثقل، وبالتثيد.

إذن الصورة الأولى والصوت عبارة عن الصورة الإيجابية وبعدها ينتابك شعور مناقض، مصحوب بصوت. ما الذي يتوله هذا الصوت؟

بروس: إنه يقول: "لا أحتمل المضايقة. هذا يحتاج مني لبذل جهد خارق".

هل تصدق تعبير "جهد خارق"؟

بروس: نعم، إن الأمر يبدو لي وكأنني أستطيع التغلب عليه، ولكن ما لم يكن أمامي نتيجة قوية فعلاً، فسوف يتطلب الأمر مني فعلاً النضال.

حسناً، أريد أن أقول شيئاً، تحسباً لأن يكون ذا صلة بالأمر. لقد قلت أريد سمة غامضة تكون قيمك فيها واضحة حقاً، ومن الممكن أن تكون قيمك غير واضحة حيال تلك السمة. فربما كنت تقول لنفسك: "حقاً، إنني أود أن أكون على هذا النحو طوال الوقت" غير أن هذا ربما يتطلب فعلاً بذل مجهود خارق، "حسناً، أعلم، إن الأمر حقاً لا يستحق بذل العناء". أريد منك فقط طرح هذا الاحتمال لتضعه في الحسبان. هل لديك أي إجابة على ذلك؟

بروس: إنني أريد تلك السمة بالذات أن تصبح بداخلي سريعاً. إن ذلك يحدث في نهاية الأمر، ولكن بعد أن تمر بحاجز معين عندما يتصاعد الموقف من حولي، وبعدها أضطر لدفع نفسي دفعاً إلى التحلي بتلك السمة.

حسناً، إذن الأمر يسير معك بتباطؤ شديد، ولا بد أن تصل إلى حاجز ما، والأمر يستلزم مجهوداً. هذه بعض المعايير التي ربما نود استعمالها عند تحويلنا للأمثلة المضادة. والسبب الذي يجعلها أمثلة مضادة البطء في بلوغ الحاجز، والجهد المبذول. وربما كانت هناك أمور أكثر. ولكن هذه على الأقل بعض المعلومات عن المضمون والتي قد تكون ذات صلة بموضوعنا.

لقد حصلت على البنين الأساسيين للسمة الغامضة. والآن حان الوقت لإجراء اختبار التوافق والانسجام الداخلي. أغلق عينيك واسأل نفسك: "هل هناك أي جزء بداخلي لديه أية اعتراضات على التحلي بتلك السمة الإيجابية التي لا غموض فيها؟". إن تكون مضطراً لبذل جهد بلوغ الحاجز، سوف يتم الأمر في سرعة وتلقائية. فأنت دائماً أمامك الاختيار في أن تظهرها أو لا تظهرها، لكنها قد تكون مقاحة مباشرة عند أطراف أصابعك، على الفور، تماماً مثلما هي الحال مع باقي السمات الإيجابية الأخرى التي تتحلّى بها. ومع علمك بكل هذا، هل لديك أية اعتراضات؟

بروس: لا.

حسناً، هذا يبدو طيباً. أول شيء أريد منك عمله أن تتنقي مثلاً إيجابياً، أي واحدة من تلك الصور التي تومض أمامك، وتعبّر عنه في هذا التالِب. وأدخله في واحد من

شاشات التليفزيون التي أمامك... إنك تستغرق بعض الوقت في القيام بذلك. هل الأمر صعب؟

بروس: إلى حد ما.

ما الذي يجعل الأمر صعباً؟

بروس: بمجرد أن أبدأ في مشاهدة مثال إيجابي يظهر تلك السمة، تظهر لي كلمة "ولكن -" على الفور.

حسناً، عظيم. أنا آسف، دعني أعدل توجيهي بعض الشيء. أريد منك أن تتنقي واحدة من تلك الوحدات التي تشتمل على كل من الأمثلة الإيجابية والسلبية. الإيجابي منها هو صورة بالفعل، لهذا فهي تتفق أصلاً مع القلب الإيجابي. انتق أمثال الحسي اللبسي الذي يليه والأصوات المسموعة المصاحبة له، وحولها إلى صورة بصرية. عن أي شيء يدور هذا الشعور؟ عم يتحدث هذا الصوت؟ تتبع المثال بدءاً من الصوت والحس حتى تصل إلى الصورة البصرية التي تصور المثال المضاد...

بروس: لقد رأيت شيئاً. أحدهما يصورني وأنا مجرد شخص غائص في متعده، والصورة الأخرى هي بالفعل صورة لوالدي وهو يصدر تعليقاته حول سلسلة من الأمور التي قمت بها، غير أنه دائماً ما يضيف عبارة "ولكن كان يمكنك أيضاً القيام بهذا".

حسناً، لقد اقتربنا من المضمون أكثر قليلاً مما أحب أن يحدث في حالات الشرح والبيان. انتق أي واحدة من هاتين الصورتين، أو كليهما إن شئت ثم خذ هذه الوحدة التي تشمل كلا من الصور الإيجابية والسلبية وعبر عنها هنا في نفس شكل القلب، بحيث يصبح لديك المثال الإيجابي معروضاً على شاشة تليفزيون كبيرة، والمثال المضاد على ارتفاع أقل منه قليلاً معروضاً على شاشة صغيرة...

بروس: الآن صار من الأسهل تجاهل كلمة "لكن". أعلم أنها موجودة، ولكنها صارت أقرب إلى الحقيقة الواقعة. هذا يجعلها أيسر كثيراً.

عظيم. والآن صار أثرها عليك أقل. أعتقد لأنني جعلت الأمر صعباً عليك في البداية. إن الأمثلة عادة لا تكون مرتبطة بالأسلوب الذي تظهر لك به. والآن التقط مثلاً آخر وافعل به نفس الشيء...

حسناً، هل لديك العديد منها؟ هل صارت شاشتك ممتلئة بها إلى أقصى درجة؟

بروس: لازلت أصلاً مشها بضعة أمثلة أخرى.

حسناً، أتح لنفسك دقيقتين أخريين، أو ما تشاء من الزمن الذي تحتاجه، لتحصل على بضعة أمثلة أخرى، إلى أن تصبح مثل القلب الإيجابي الذي لديك. في البداية قد تكون الأمثلة المضادة أكثر مما تحب، ولكن الشكل على الأقل سوف يكون هو نفسه، حيث الشاشات الكبرى مخصصة للأمثلة، والصغيرة للأمثلة المضادة...

والآن أريد منك فحص الأمثلة المضادة حتى تكتشف أوجه الشبه فيما بينها. إن كان ما قلته صحيحاً عن أول مثال يتضمن صورة والدك، فإن الأمر يبدو كما لو كانت الأمثلة متعلقة برأي شخص آخر.

بروس: أعتقد أن الفكرة المحورية العامة هي خيبة الأمل. لقد أصبت نفسي بالإحباط عندما خيبت أمل شخص آخر. وبعد أن دمجت تلك الأمثلة المضادة، حدث لي ما يشبه تغييراً في معنى تلك الصور. الآن صار الأمر أقرب إلى "لماذا حملت نفسي بكس تلك الضغوط حتى أقوم بهذه الأشياء؟".

حسناً. الآن التقط أسوأ مثال، وفكر فيما كنت تحب أن تصنعه في ذلك الموقف، وما المورد الذي يسمح لك بتحويله إلى الصورة التي تحبها. مما قلته من قبل، يبدو لي أن بعض التقييم سيكون مفيداً. ربما تحتاج لبعض الوقت لكي تخطو للخلف قليلاً مبتعداً عن الموقف لبرهة لكي تفكر فيه، "هل هذا شيء أنا أريده، أم شيء يريد شخص آخر، أم لعله كلاهما معاً؟". فكر في المورد المفيد لك، ثم حول أسوأ مثال، واختبر وراجع إن كانت البقية قد تحولت أيضاً أم لا...

بروس: أجن.

هل تبقت أية أمثلة مضادة؟

بروس: الأمثلة المضادة صارت الآن أقرب إلى مجرد فرص للتقييم الذي يمكنني الاستعانة به، بدلاً من التوجه مباشرة نحو الأمل. "تعنيف الذات" إذا كان في استطاعتي تخيلها كصورة، إذن فباستطاعتي النظر إليها ثم أمضي في حال سيئلي قائلاً: "ما الذي يمكنني استبعاده من هذا الرأي المحدد الذي يواجهني، وما الذي يمكنني الاستفادة منه باعتباره شيئاً ذا قيمة؟".

حسناً، هذا الأمر يبدو لي عظيماً. ما لم تكن تود التوجه مباشرة نحو المشاعر السلبية؟

بروس: لا، لا أعتقد ذلك. كلا.

لا بأس من دعابة صغيرة هنا، فقد تكون مفيدة حقاً. فعندما أقول: "حسناً، يمكنك دائماً أن تختار القيام بالشيء القديم"، فيقول: "حسناً، لا أعتقد أنني أود القيام بذلك"، فإن ذلك أمر أشبه بتثبيت وترسيخ عملية التغيير قليلاً. "مستحيل! لا، لا أريد القيام بذلك".

بروس: لقد نجح هذا معي بشكل أفضل كثيراً.

هل هناك أية أمثلة مضادة متبقية؟

بروس: لا. الأمثلة التي كانت شبه مستعصية على الحل قد تم الاعتناء بها جميعاً.

حسناً، عظيم. هل الاسم الذي اتخذته لهذه السمة لا يزال مناسباً لها؟ علماً بأنك قد قمت بإجراء بعض التغييرات وبعض التحويلات، قد يكون الأمر صار قديماً بعض الشيء ويحتاج لبعض التحديث.

بروس: حسناً، الكلمة لا تزال مناسبة، ولكن معنى السمة قد تغير بالنسبة لي. فقبل ذلك كان التعبير دقيقاً ورقمياً للغاية. والآن صارت هناك مجموعة كاملة من الطرق الأخرى للتعبير عن هذه السمة لم أفكر فيها من قبل مطلقاً.

أمر مثير. كيف حصلت على كل تلك الطرق الأخرى لإظهار السمة والتعبير عنها؟  
بروس: حسناً، الآن بعد أن صارت سبيلاً للكينونة، فأنا أستطيع التصرف بتلقائية، ولم أعد مضطراً للقيام بها بهذه الشدة.

فهمت. قبل ذلك كنت لديك هذه الحاجة نحو امتلاكها بشدة نظراً لغموضها؟ (نعم). حسناً، والآن أريد منك أن تتخيل الاتجاه نحو المستقبل. فكر في تلك المرة التي قد يتعين عليك فيها أن تواجه واحداً من تلك المواقف التي ستكون هذه السمة مفيدة فيها على وجه الخصوص، وادخل في ذلك الموقف واستكشف ما به...

هذا يبدو مرضياً للغاية. إنك ترمي برأسك. هل لديك أية اعتراضات على ذلك؟...  
بروس: لا، لا بأس بالأمر.

من وضعك الراهن، إذا نظرت إلى الخلف نحو تلك الفترة التي كان إحساسك فيها بهذه السمة غامضاً، فما الذي تلاحظه من فروق بين هاتين التجريبتين؟

بروس: حسناً، إن أول ما يتبادر إلى ذهني هو ذلك الشعور الذي يحتاج جسدي، بأنني كنت أخوض معارك في كثير من الأحيان؛ إنني لن أضطر بعد ذلك إلى الدخول في معارك. هذا الثقل الذي كنت أشعر به في الماضي لم يعد موجوداً، والتوتر الذي كان يعترني أكتافي الذي اعتدت على الشعور به قد زال. وبدلاً منه صرت أتمتع بحركة نشيطة لطيفة. ودوامه خفيفة تعبر منتصف ظهري.

هل تلاحظ أي شيء بجهازك السمعي؟

بروس: لم أعد مضطراً "لإلقاء التعليمات" على نفسي بشكل أو بآخر؛ فأنا إما أتحدث إلى نفسي لشرح هذه السمة؛ وإما أتحدث إلى نفسي في أمور أخرى غيرها.

حسناً، هل تتحلى بهذه السمة؟

بروس: (بسرعة) نعم. نعم.

هذا يبدو لي أمراً جيداً؛ رد لطيف سريع ومتوافق.

حسناً، هل لديكم أية أسئلة تريدون توجيهها إلى بروس؟ احتفظوا بأي أسئلة تريدون توجيهها إلي لوقت لاحق.

سالي: هل تشعر بانثقة في تحريك هذه السمة؟

بروس: نعم. اني واثق. إن ما يجعلني أعرف ذلك هو غياب الأصوات المسموعة. فانا لا أشعر بالحاجة للتحدث مع نفسي بطريقة أو بأخرى. اني فقط أتحدى بتلك السمة. إنها ليست مثل "تغير" أو أي شيء آخر مثل هذا يدوي بداخلي، لأنه لم تعد هناك حاجة لمثل هذا النوع من الصوت العالي. إنه مجرد صوت شديد الهدوء، وأمر شديد الواقعية.

هذه إجابة لطيفة للغاية، وهذا بالضبط ما أريد سماعه عند هذه النقطة بالتحديد. لو كنت تسمع أصوات "تغير". فإن هذا معناه أن السمة لا تزال غامضة لديك. على سبيل المثال. ماذا لو اتجهت نحو باب ثم وأنت تفتحه، أعلنت على الملأ: "إنني أستطيع أن أفتح الباب!". ربما كان ذلك التصريح مناسباً لنقل صغير تعلم لتوه كيف يفتح الباب، ولكنه سيكون أمراً مضحكاً جداً لو قاله شخص بالغ. عندما يكون الناس غير متأكدين من شيء ما. فإنهم عادة ما يعلنون عن وجود تلك السمة لديهم بنتهي الشدة والإفراط ويبالغون في وعيهم بها. ولكنك عندما تعرف مسبقاً بما تملكك لقدرة ما، فأنت لست بحاجة حتى للتفكير فيها، إنك تفعل الأمر بشكل تلقائي.

كثير من الناس يظنون أن الثقة تشبه "أصوات التغير" التي ذكرها "بروس"، وكثير من السياسيين ومحترفي الخطابة يتحدثون بهذا الأسلوب. وبالنسبة لأناس كثيرين يكون الأمر مقنعاً جداً، لأنهم لا يدركون أن الإفراط في الثقة هو بالفعل علامة على عدم الثقة. إن إجابة بروس عظيمة. "لم أعد مضطراً للكلام مع نفسي عن تلك السمة، ولم أعد مضطراً للكلام انطلاقاً منها. اني أضعها وحسب". هذا يؤكد لكم أنها قد صارت الآن ببساطة وبكل تأكيد جزءاً من شخصيته.

شكراً جزيلاً يا بروس. والآن هل لديكم أية أسئلة تريدون توجيهها إلي؟

ستان: أعجبتني بالفعل فكرة اختبار عملك عن طريق النظر إلى الخلف وإجراء مقارنة بعد القيام بالتغيير. هل يمكنك أن تحكي لنا عن ذلك باستفاضة أكثر؟

بالتأكيد. إن هذا يحقق عدة أشياء في آن واحد، وبعضها ليس واضحاً. إن القضية الصريحة تتمثل في جمع معلومات عما هو مختلف، حتى تتأكد من أن التغييرات تسيروا في نفس الخط مع ما تحاول إنجازها. غير أنني أفترض مسبقاً أيضاً أنه سوف تكون هناك اختلافات، فإذا لم تكن هناك أية اختلافات، فإن هذا بطبيعة الحال سوف يكون بمثابة دليل واضح على أننا في حاجة لمزيد من العمل. ولقد كان بروس فصيحاً عندما تكلم عن التحولات التي اعترته فسيولوجياً. المعركة الصوتية الداخلية والقلل والتوتر في كتفيه كلها زالت، والآن صارت لديه حركة نشيطة ولطيفة في ظهره.

وعندما طلبت منه النظر للخلف كان ذلك أيضاً بمثابة طريقة لتدعيم ما حدث من تغير، لأن ذلك يفترض مسبقاً أنه ارتبط بحاضره وانفص عن ماضيه. إنني أتوقع أيضاً أن تكون الحالة الراهنة أكثر إرضاءً من الحالة القديمة، وأنصت بانتباه لأي إشارة

محتملة إلى النقيض. لهذا فإنه لا يزال هناك امتداد مظل لهذا التوجيه البسيط؛ لا يزال هناك قدر كبير منه حتى إنه من غير المرجح أن يستطيع امرؤ تتبعه كله أو أن يتظاهر برد فعل كان يود أن يكون لديه، دون أن يشعر به حقيقة.

لويس: عندما تحول سمة غامضة إلى سمة إيجابية، كيف يمكنك التأكد من أنها سوف تلائم كل السمات الأخرى التي يتحدى بها الشخص؟

تذكر أنني حددت من البداية أن قيمك كانت واضحة، أي أنك تعرف أنك تريد التحلي بالجانب الإيجابي من هذا الغموض. وهذا يفترض مسبقاً أنك مررت فعلاً بعملية التفكير فيه، وأنك استنتجت أن هذه هي الحال التي تود أن تكون عليها.

غير أنه ليس معني أنني طلبت منك اختيار سمة تكون قيمك تجاهها واضحة، أنها لا بد أن تكون هكذا بالضرورة. فعندما تفحص الأمثلة والأمثلة المضادة بعناية، فربما تكتشف أن قيمك ليست في حقيقة الأمر واضحة. فإذا لم تكن واضحاً فيما تريده، فإن من الطبيعي تماماً أن تشعر بالغموض في سمة ما. سوف يكون عليك أن توضح قيمك أولاً، وأن تقر ما تريد أن تفعله. لقد قدمت من قبل بضعة اقتراحات حول أسلوب القيام بذلك. وعادة ما يكون أنفع شيء تقوم به أن تجرب مواقف معينة لاكتشاف ما تقدر قيمته، بدلاً من أن تجرب تحديده ذهنياً.

أندي: يبدو لي أن ما كنا نطلق عليه "غموض" هو نفسه ما أطلق عليه كثيراً اسم "الاستقطاب"، لهذا فإني لازلت أفكر في سبل أخرى تعلمتها للعمل مع حالات الاستقطاب، مثل التفاوض الداخلي بين جانبيين، أو "الدمج المرئي"، والذي يتحرك فيه تجسيدان معاً في نفس الفراغ مع حركة اليدين، وأريد منك تعنياً على هذه الأساليب.

نعم، "الاستقطاب"، و"الغموض" اسمان لشيء واحد، حسبما أرى. يمكننا أن نتكلم عن "جزء منك" يعتقد أنك تحظى بالسمة. في حين أن هناك "جزءاً آخر" يعتقد العكس. وهناك طرق أقدم تتبعها البرمجة اللغوية العصبية يمكن الاستعانة بها لإجراء دمج النقيضين، ومن أمثلتها الدمج المرئي. ووبرغم أن هذه الأساليب بالغة القوة والفعالية، فإنها تعد كذلك شديدة الفجاجة ويعوزها الصقل، لأنه لا تتاح لنا من خلالها فرصة كبيرة لجمع معلومات تفصيلية عن أي من النقيضين، وهذا يجعل من الصعب علينا القيام بتنبؤات تفصيلية عن نتائج عملية الدمج.

هناك مشكلة أخرى في عملية الدمج البسيط بين طرفي النقيض، ألا وهي أنها تحدث جميعاً دفعة واحدة، كل الأمثلة والأمثلة المضادة المنتهية لكلا الجانبين تصطدم معاً في لحظة ما من لحظات الزمن، شيء أشبه بتحريك أثاث منزلين مختلفين معاً على القور إلى داخل منزل واحد. وهذا هو السبب وراء احتياج أغلب الناس لتسقط وافر من الزمن لإجراء عملية الدمج بعد ذلك. إن الأمر بحاجة لمسحة من الوقت من أجل فك الاشتباك بينهما وجعل المكان قابلاً للعيشة فيه، أي أن تقرر أي قطع أثاث ستذهب

إلى أين، وما الذي ستخزنه في السندرة، وما الذي ستبيعه أو ستعطيه لبائع الروبوبيكا، إلخ.

وعندما تقومون بتحويل ودمج الأمثلة المضادة واحداً تلو الآخر، أو في مجموعات من الأمثلة المشابهة، تصبح لديكم معلومات أفضل كثيراً عن مضمون أمثلتكم وأمثلتكم المضادة. وهذا يسمح بالتفكير المتأني في أفضل أنواع الموارد والتحويل، وفي بيئتكم الداخلية. وبدلاً من الاكتفاء بتثبيت التقيضين وضرب أحدهما بالآخر، عليكم بالبقاء مثال واحد مضاد في كل مرة (أو مجموعة من الأمثلة المتشابهة) وتحويلها أولاً، ثم إجراء الدمج بحدوث.

إذا كان هناك اعتراض ما، نعود بضع خطوات إلى الوراء ونستكشف ما نحن بحاجة لعمله أولاً بهدف تيسير الأمر. وهذا يجعل العملية أكثر تفصيلاً بكثير، ويجعلها أيضاً أكثر أناقة وأقل تشويهاً، كما أنها تحتاج لوقت قصير للغاية لإجراء الدمج وعملية الفرز فيما بعد. إن القيام بهذا النوع من العمليات يعد أقل بكثير من الدمج المرثي فيما يحدثه من تغيير درامي، وهو أيضاً أكثر رقة ودقة معاً، كما أنه يحظى بمقدار أكبر كثيراً من احترام جميع جوانب المرء.

### تقرير متابعة

والآن أريد أن أعرض عليكم متابعة حصلت عليها من إحدى المشاركات بعد أسبوع من تعاملها مع سمة التمتع بالصحة. والتي كانت سمة غامضة بالنسبة لها:

كانت هناك فترات من الزمن كنت أتمتع فيها بالصحة، عندما كنت أكل بشهية طيبة وأمارس الرياضة بانتظام. ولكن في أغلب الأحوال لم أكن أكل جيداً ولم أكن أحصل على قسط كافٍ من النوم، ولم أكن أتمتع بالصحة. لقد كنت أميل لجلوس أمام جهاز الكمبيوتر الذي أمنكه وأظل أعمل إلى أن أتصور جوعاً وبعدها ألتفتد أي شيء أجده في السلاجة مما لا يستغرق إعداده أكثر من خمس دقائق. وبعدها لا أقوم بممارسة أي نوع من الترييض، لأنني كنت مشغولة بأداء عملي، كما أنني لم أكن أحص على قدر كافٍ من النوم.

لهذا قمت بمراجعة تلك الأمثلة المضادة لما أريد أن أكون عليه بدلاً من ذلك. واتبعت نصيحتك بالنظر إلى مجال اليوم بالكامل بدلاً من مجرد التقاط اللحظة التي أقول فيها: "إنني أتصور جوعاً، فماذا أفعل حيال ذلك؟". فبدأت أتجه نحو إعادة تخطيط يومي كله. "الشخص المتمتع بالصحة يأكل وجبات منتظمة، ويخصص وقتاً للترييض وإعداد الطعام". وبعدها نظرت أيضاً إلى مدة زمنية قدرها أسبوع كامل وقتت لنفسني: "حسناً، سواء قمت بالمس كل دفعة واحدة، أو قمت به على مدى أسبوع كامل، فهو نفس

العمل تماماً. فالعمل ينتهي، والنتيجة واحدة، إذن لماذا لا أضيف التوابل إلى جميع الأشياء الأخرى؟". لقد أضفت أيضاً موارد أخرى من الإبداع والإحساس، حتى يكون طهي مبتكراً ومليئاً بالشاعر وأكثر بهجة بالنسبة لي.

إذن تحولت كل أمثلي المضادة إلى أمثلة صحية، ومنذ ذلك الحين صار الأمر رائعاً! إنني الآن أكثر تمتعاً بالصحة دون أن أبذل أي جهد من جانبي. والآن عندهم تدق الساعة التاسعة تماماً. أدرك أنني بحاجة لتناول طعام الإفطار. وبعد ذلك عندما أجس أمام شاشة الكمبيوتر أو أقوم بعمل آخر، أقول لنفسني: "حسناً، لقد مضت علي ساعتان وأنا أمارس هذا العمل"، لهذا فإنني أتوقف وأقول: "حسناً، علي أن أذهب وأعد شيئاً ما". أو أقول مثلاً: "حسناً، هيا لآتمشي قليلاً" أو أذهب لألهو في الحديقة. إن كل شيء يسير بطريقة تلقائية تماماً، فهو يحدث من تلقاء نفسه. فأنا حقاً لا أفكر فيه. فهو أمر أشبه بساعة تسيير بداخلي وتقول: "حسناً، حان وقت التحول لعمل آخر"، وهذا لم يكن يحدث من قبل مطلقاً. وهو شيء جميل. إنني أحب حقيقة فكرة القيام بعمل تحويلي بالاستعانة بهذا المجال الزمني الأرحب، بدلاً من الاستعانة بتجربة واحدة. لقد كان هذا مفيداً لي بصورة لا يصدقها عقل.

أود الإشارة إلى أنها من قبل فرضت نظاماً صارماً للأولويات على نفسها بأن كانت تواصل العمل على جهاز الكمبيوتر في الوقت الذي تتجاهل فيه احتياجاتها للطعام إلى أن "تتصور جوعاً" فتضطر للانتباه إلى ذلك. إن الحل الذي توصلت إليه يحترم الأولويات الطبيعية لمختلف احتياجاتها.

وأريد منكم أن تكونوا ثنائيات وأن يأخذ كل منكم دوره في التدريب على هذه العملية مع زميله، مستعينين بالموجز التالي. إن السمة الغامضة سوف يكون لها عادة عدد كبير نسبياً من الأمثلة المضادة، لهذا فإنه من المحتمل أن تكون هناك بعض النتائج الأخرى المهمة التي يجب أن تحظى بالاهتمام. وهذا يرجح وجود اعتراضات على تحويل الأمثلة المضادة، وقد يستلزم الأمر المزيد من العمل التحويلي لجعلها متوافقة.

أريد منكم أن يكون عمل كل منكم في الأساس مع نفسه، لكني مع ذلك أريدكم في ثنائيات، حتى إذا احتاج أي منكم لبعض المساعدة وجدها، كذلك أريد منكم عرض ومناقشة تجاربكم بعد ذلك. أولئك المعالجون منكم ربما كانوا يفضلون أن يوجه كل منهم الآخر أثناء تلك العملية: فيمكن أن يقوم واحد بدور المريض الذي جاء يشكو من سمة غامضة ترصده، والآخر يلعب دور عمل التغيير، وبعدها تتبادلون الأدوار.

## تدريب ١٠ تحويل سمة غامضة إلى سمة إيجابية (مجموعات ثنائية، لمدة ٢٠

دقيقة لكل منها)

انتق جانباً من ذلك يتسم بالغموض، ففي بعض الأحيان تعتقد أنك "س"، وفي أحيان أخرى تعتقد أنك لست "س"، وأنت تعلم ما تود أن تتحلى به، إذن قيمك واضحة، والخطوات الموضحة أدناه ما هي إلا ترتيب مقترح، وقد يحقق ترتيب مختلف نجاحاً أكبر مع شخص آخر. عليك أن تتذكر دوماً انحصلة النهائية: مع احترام احتياجات الفرد.

١. قالب الإيجابي. استنبط البنیان/العنصرية التي ستتبعها في تجسيد السمة الإيجابية التي تحبها. (ما كنت تفعله بالفعل)

٢. تعديل الصورة. استعمل جميع ما تعلمته في تحسين ما تقوم به لجعل تجسيدك لهذه السمة أفضل من ذي قبل عن طريق إضافة حواس، وأمثلة مستقبلية، ومواضع إدراك أخرى: ومعالجة الأمثلة المضادة، إلخ. (مرة أخرى، لقد كنت تقوم بذلك بالفعل)

٣. استنبط البنیان/العنصرية للسمة الغامضة. كيف تجسد الأمثلة والأمثلة المضادة لتلك السمة؟

٤. اختبر التوافق والانسجام الداخلي. "هل لدى أي جزء منك أي اعتراض على التحلي بهذه السمة كجزء إيجابي لا غموض فيه من مفهومك عن ذاتك؟" أرض أي/جميع الاعتراضات، من خلال إعادة التشكيل، وإعادة تعريف السمة، والوصول إلى الموارد، وبناء كفاءة سلوكية، إلخ. قبل اضي قدماً.

٥. افحص الأمثلة المضادة (أو مجموعة منها): حتى تعرف إن كانت تجسد بالفعل سمة مختلفة يمكن تسميتها باسم مناسب، ومختلفة عن السمة الأصلية.

٦. جسد الأمثلة في شكل قالب الإيجابي. إذا لم تكن أمثلتك الإيجابية بالفعل في شكل قالب الإيجابي، فحوّلها إلى ذلك الشكل.

٧. قسم الأمثلة المضادة إلى مجموعات: وحوّل أي أمثلة متبقية منها إلى أمثلة على السمة، وضعها في قاعدة بيانات مع الأمثلة الأخرى.

٨. راجع الموجز. راجع الاسم الذي أطلقته على هذه السمة حتى تتأكد من أنه ملائم لقاعدة البيانات العادلة.

٩. النظر إلى الخلف. عندما تنظر خلفك نحو التجربة السابقة التي خضتها، ما الفوارق التي تلاحظ وجودها بين ما تجربته الآن وبين ما تجربته من قبل؟

١٠. الاختبار. "هل أنت \_\_\_؟" راقب الاستجابات الانفعالية غير اللفظية.

١١. اختبار التوافق والانسجام الداخلي. افحص مسألة الانسجام الداخلي مرة أخرى بعد العمل الذي تم. "هل لدى أي جزء منك أية اعتراضات على التغييرات التي قمت بإجرائها؟" أرض أي/جميع الاعتراضات.

\* \* \* \* \*

هل لديكم أية أسئلة أو تعليقات؟

فرانك: أود أن أعرض عليكم تقريراً عن تجربتي. لقد جرى تجسيد قالبتي الإيجابي هنا أمامي عند مستوى عيني، وإلى اليسار مني قليلاً، على بعد ما يقرب من قدم. هناك صورة ضخمة أمامي تقريبا، ثم صورتان أصغر حجماً إلى اليسار من الصورة الأولى، وهما أشبه بالصورة الاحتياطية لها، وهما مستعدتان لأن تحلا محل تلك الصورة الكبيرة كلما احتجت لذلك. أما باقي قاعدة بياناتي فهي موجودة على شكل قوس رأسي يمر بين الصورة الكبرى والصورتين الصغيرتين. وعندما أركز ناظري على أية صورة داخل قاعدة البيانات، فإنها تتحرك إلى أعلى حيث تقع الصورة الكبرى، وبعدها وعند انتهائي من مشاهدتها، تعود من حيث أتت، ثم تتحرك واحدة من الصورتين الصغيرتين لتحل محلها. سميتي الغامضة كان بها نفس النوع من البنیان، غير أن الصورتين الاحتياطيتين كانتا خاليتين، وعندما بحثت عن أمثلة داخل قاعدة البيانات، كان هناك أيضاً الكثير من الصور الخالية. كانت هناك بضعة أمثلة إيجابية، والقليل من الأمثلة السلبية، لكنها في الغالب كانت عبارة عن كثير من الإطارات الخاوية التي كان من المفروض أن تحتوي على أمثلة. لهذا فقد بحثت عن أمثلة إيجابية ووضعتها داخل تلك الإطارات الفارغة إلى أن امتلأت جميعها، وبعدها حولت الأمثلة المضادة.

عظيم. إذن كان هذا فعلاً شديد الشبه ببناء سمة، تجمع أمثلة إيجابية في شكل قالب الإيجابي.

ديبي: قلبي الإيجابي عبارة عن ألبوم من الشرائح، يبعد عني حوالي قدم واحد، يتكون من ستة صفوف وستة أعمدة، وخلفها ضوء مبهير، وكلها أمثلة إيجابية. وإذا استحضرت مثلاً مضاداً، فإنه يتجه دائماً نحو المنتصف مباشرة، حيث تحيط به الأمثلة الإيجابية. إن الشرائح تخرج من المشهد من الجانب الأيسر، وتلتف لتصنع دائرة من ورائي لتدخل خزانة حفظ، ثم تعود لتدخل المشهد ثانية من الجانب الأيمن عندما أحتاج إليها. ولكن في سميتي الغامضة، كانت كل الشرائح في الصفوف الثلاثة الواقعة على يساري سلبية. أما تلك التي عن يميني فكانت إيجابية. لقد شعرت بإحساس فظيع وأنا أنظر إليها، ولم أجد ما يرشدني إلى ما يجب عمله. ونظر شريكتي إلى الأسلوب الذي تدور به الشرائح حولي داخل قلبي الإيجابي، فاقترح علي أن أحرك كل الألبوم إلى اليسار مني، بحيث يمكن لجميع الصور السلبية أن تتجه نحو التخزين، في حين يتمكن عدد أكبر من الصور الإيجابية من المجيء إلى اليمين. ولم أستطع أن أصدق مدى بساطة هذا الأمر، ومدى الراحة التي شعرت بها بعده. ثم استطعت بعد

يستعمل أسلوب النفي دائماً، وكعاقبة طبيعية للقيام بذلك كثيراً. وأعتقد أن هذا يضع كثيراً من الناس المتمتعين بالرفقة وحسن المشاعر في مأزق جد رهيب وقاس.

واليك مثلاً آخر على نفس العملية، برغم أنه لا يصل إلى نفس الدرجة من الحدة. فقد كنت أقوم مؤخراً باصطحاب أربعة من طلبة المدارس الإعدادية في رحلة بسيارتي وسط الحقول. وكان اثنان منهم ممن يطلق عليهم هذه الأيام لفظة "منفتح". لقد كانا يتحدثان بدون انقطاع تقريباً طوال الرحلة التي امتدت لساعة. وكان أغلب حديثهما عبارة عن إعادة مقاطع من بعض فقرات البرامج التليفزيونية والأفلام، بعضها كان عن رحلات الحقول والأحداث الجارية الأخرى. وبدأت أدرك شيئاً فشيئاً أن العامل المشترك بين كل هذه التعليقات كان موقفهما تجاه تلك الأمور الذي امتلأ سخرية واستهزاء واشمئزازاً. ودار أغلب حوارهما حول أنهما ليسا هكذا، وكان ضحكهما يعبر عن تعاليهما عن الأشياء التي يسخران منها. باختصار، كانا يعتبران نفسيهما "منفتحين" لأنهما استهزءا بكل شيء تقريباً. ولم يكن هناك أي شيء في كلامهما يدور حول ما هما عليه، وإنما فقط ما هما ليسا عليه. وقد أدى ذلك في النهاية إلى شعورهما بالخواء الداخلي. وكونهما مع مجموعة "المنفتحين" يعد ملاذاً مؤقتاً يزدودهما على الأقل بشيء من الهوية والارتباط بالآخرين. ولما كانا شديدي التركيز على ما لا يهتمان به من سمات، فإن إدراكهما قليل للغاية بحقيقة ذاتهما وهويتهما.

ومن السبل الأخرى لوصف استجابتك تجاه تجسيد "اللاذات" أنها تعمل تقريباً بنفس الطريقة التي يعمل بها الأمر السلبي. مثل "لا تفكر في الأرناب الأرجوانية. لا ترقص. وبالتأكيد لا تؤد الحركات البهلوانية في الهواء". إن أي شيء يذكر بصيغة النفي يجعلنا نفكر بالضبط فيما لا نود أن نفكر فيه. وعندما نفكر في أنفسنا باعتبارنا "لا نتسم بالقسوة" يؤدي بنا هذا إلى التفكير في أننا نتسم بالقسوة، تماماً مثلما يوقع الكثير من الآباء والأمهات ذوي النية الحسنة أنفسهم في مأزق هم وأطفالهم بالتائبهم لأوامر النهي مثل "لا تسكب الحليب" أو "لا تقلق بشأن ما ستؤول إليه الأمور" غير مدركين أن هذه الأوامر تبرمج أطفالهم على القيام بنفس الأمور التي يود الآباء حمايتهم منها بالضبط.

ومن الأمثلة البسيطة للغاية على هذا الأمر تلك العلامات المرورية التي تقول: "ممنوع الدوران الليمين"، وهي عبارة عن سهم منحني بحاط بدائرة حمراء، وفوقه خط مائل يتطر هذه الدائرة. ففي البداية يتصور ذهنك ما هو الدوران نحو اليمين، وهو ما يؤهلك للقيام به. ثم بعدها يتعين عليك إيقافه، والقيام بشيء آخر. واني أود التحدث إلى الشخص الذي ابتكر هذا النظام! فلقد كان من الأجدى كثيراً لو أن السهم أخبره بما عليه أن يفعله، بدلاً من إخباره بما ليس عليه أن يفعله. ففي ظل الضغوط، أنا على يقين من أن بعض الناس يفعلون بالضبط الشيء الخاطئ، لأن استجاباتهم اللاواعية تكون أسرع. ولما كان اللاوعي لا يستجيب للنهي، فإنه سيتجاوب مع أي شيء تنتهي عنه. وفي نفس الوقت يتألف الوعي مع نقيضه، فيحدث بذلك نزاعاً مقاصلاً بين الوعي

واللاوعي. فبوعي منه قد يستشعر شخص ما الرضا عندما يعتقد في نفسه أنه "ليس قاسياً"، في حين أنه بدون وعي يعرف أنه قاس، مما يصنع بداخله غموضاً عميقاً وخطيراً.

هذا التباين بين استجابتي الواعي واللاوعي سيكون له أوسع العواقب. فلما كان الوعي متألفاً مع أحد جانبي الغموض، بينما اللاوعي متألف مع الجانب الآخر، فإن المرء كثيراً ما يجد نفسه يتصرف بأساليب لا تتفق مع هويته الواعية. وعند التعبير عن جانب اللاوعي، عادة ما يقوم العقل الواعي بتجاهله أو جعله منطقياً.

وإذا جاء شخص آخر ولفت انتباه الشخص إلى استجابته اللاواعية، فإنه لا يفهم بل ويصاب بالحيرة. ولأن هذا بالضبط هو عكس ما يعتقد عن نفسه، فبمن المحتمل أن يفسر التعليق بأنه لا أساس له من الصحة بل وربما اعتبره ملحوظة خبيثة.

هذا التناقض بين النفي الواعي والإيجاب اللاوعي عملية كبيرة تصنع انقساماً بين الذات الزائفة في الوعي والذات الكامنة في اللاوعي. إن الذات الكامنة ليست مجرد استجابة للشك أو عدم اليقين أو للغموض. لأن المرء قد يكون واعياً تماماً بكل من جانبي الغموض. الذات الكامنة لا تتكون إلا عند نفي أحد جانبي الغموض أو إصدار الأحكام السلبية عليه أو رفضه.

لقد حدث هذا بالولايات المتحدة على المستوى القومي خلال الحرب الباردة. لقد صار انتباه الحكومة الأمريكية منصباً بشدة على مناهضة الشيوعية، فتحالف الأمريكيون مع العديد من الحكومات الفاسدة فساداً عظيماً، أو الدكتاتوريات لأنهم رأوها "مناهضة للشيوعية". ولم يلاحظ الساسة الأمريكيون أنها كانت كذا، لأنهم كانوا مشغولين فقط بأنها ليست كذا، فانتهجوا منهج النفي في تعريفها. وعندما حاول بعض الناصحين الإشارة إلى النطاق والأحوال التي ترتكبها بعض تلك الحكومات، والتي كثيراً ما تتم بدعم مالي وبمباركة من الحكومة الأمريكية. صرف النظر عنهم باعتبار أنهم من مشيري القلائل الذين لا يتمتعون بالولاء لوطن أو باعتبارهم شيوعيين. إن هذا مثال على الإنكار والذات الكامنة على مستوى دولي. وبرغم أن النضوب قد تغير، فلا تزال نفس العملية تجري بوضوح أمام أعيننا كل يوم.

هذه النفس الكامنة قد تصير في منتهى القوة، والاستقلال النسبي عن السيطرة الواعية للمرء، وتعبّر عن نفسها بصورة مستقلة. ولعل من الأمثلة القديمة والواضحة معاً على ذلك المساواة الذين يضبطون في كثير من الأحيان وهم يمارسون الرذيلة مع الغانبات. وربما أمكنك أن تتذكر العديد من الأمثلة الأخرى على هذا النوع من المواقف المحيرة. إن احتضان الجانب الكامن يمثل بداية طيبة نحو أن يصبح المرء أكثر تكاملاً وبعداً عن التناقض. ولكن في حالة واحدة وهي أن يشمل ذلك تحويل تلك الذات؛ وذلك بإزالة النفي. ويعدها العمل على دمج هذا الجانب من أجل حل مسألة الغموض.

ذلك استحضار صورة سلبية تلو الأخرى لتستقر في منتصف المشهد فأقوم بتحويلها. وعندما انتهيت من ذلك. وجدت نفسي أبكي، لأنه كان أمراً بالغ الروعة أن أعرف أنني أتحلى بهذه السمة.

عظيم. في هذين المثالين جرى تنظيم السمة الغامضة بأسلوب مشابه جداً للقلب الإيجابي. وهذا سهل كثيراً من عملية تحويلها إلى سمة إيجابية. والأمر ليس دائماً بهذه السهولة، لكنه في بعض الأحيان يكون ميسوراً. فما الذي يمكنكم قوله حول تجربة امتلاك سمة غامضة من هذا المنظور الجديد.

ديمي: إنه يشبه النظر إلى شخص غريب. لا أعرف كيف كنت أشعر بذلك الشعور الكريه.

فرانك: أهم ما لاحظته كان أمراً شديد الشبه بما قاله بروس. أشعر بمزيد ومزيد من الراحة الآن بعد أن تم حل مشكلة الغموض. لأنني لا أعاني من ذلك الشك الذي يروح وبجيء. ولا أشعر بأية حاجة لإخبار أي شخص عن الجانب الإيجابي، في حين أنني أخبرت أناساً قبل ذلك. ونظراً لأنني كنت راغباً في تغطية شكوكي الخاصة: فقد كنت أتعامل بقوة شديدة.

لقد تحدثت عن هذا من قبل. غير أنه على درجة من الأهمية حتى إنني أريد التحدث عنه بصورة أكثر استفاضة. عندما قمت بوصف معايير مفهوم الذات الفعال من قبل. أحدها كان يتمثل في ضرورة خلوه من الشعور بأهمية الذات، والأنس، والشعور بالتفوق الناجم عن المقارنة بعومي بين ذاتك وبين الآخرين.

أريد منكم جميعاً أن تفكروا في موقف ما شعرت فيه بأنكم لستم على يقين من قدرتكم على مواجهة بعض التحديات المهمة، مثل مقابلة للتعيين في وظيفة، أو موعد مع شخص يهتمكم أمره. إن أغلبنا يميل للشعور بالتوتر، ويبدل قصرى جهده حتى يبدو أكثر ثقة في نفسه وأكثر تمكناً مما هو عليه بالفعل، في حين أن سلوكنا من المحتمل أن يحمل قدراً زائداً عن الحد من هذه السمة.

ويحتاج الأمر للكثير من الوقت والجهد للمحافظة على الذات الزائفة، لاسيما عندما تضيق إلى ذلك كل ما يتطلب الأمر - شراء سيارة فاخرة وصيانتها أو شراء منزل فخم، إلخ - من المرء للتأكيد على أهمية ذاته. حتى إذا لم تكن تلك الأشياء ممتعة له بالضرورة. وهذا يصدق في أغلب الأحوال على "التمرديين" الاجتماعيين كذلك. كنت أعرف شخصاً كان "يضحك" لأن يكون معلماً مرشداً وكان يقضي ساعات طوال في محاولة التأكد من أن شعره يبدو مثل شعر أحد المشاهير. كما أخبرني يوماً أحد مهاويس تقليعة "البانك" أنه يقضي ساعتين يومياً في تلوين شعره وجعله مديباً لأعلى. إذا كان المرء يستمتع بحق بأي من هذه الأنشطة، فلا اعتراض لي عليها، ولكن إن كان يقوم بها أساساً بهدف الإعلان للعالم عن هويته، فإني أعتقد أنه كان بإمكانه قضاء ذلك الوقت في شيء أكثر إمتاعاً.

إن الذات الزائفة عادة ما تتشكل كرد فعل تجاه تقبل نوع ما من المتطلبات أو المثاليات الاجتماعية. إن اعتقادك بأنه "ينبغي عليك" القيام بشيء على نحو معين، بدلاً من أن تكون أنت ذاتك فعلاً. طريقة جيدة لجعل حياتك أقرب إلى "الوجوبية". بعض الناس يصنعون ذاتاً زائفة من منطلق النفعية الاجتماعية، في حين أنهم يحتفظون بشعور قوي بهوياتهم الحقيقية. وقد تجد آخرين متورطين تماماً في الاحتفاظ بذاتهم الزائفة حتى إنهم يفقدون إدراكهم بهوياتهم الحقيقية، ويصبح من السهل تماماً الانزلاق من "النفعية" إلى "الإنكار".

والغريب أن العديد من برامج الارتقاء بالذات كثيراً ما تتحول إلى مجموعة أخرى من "الواجبات" التي ينبغي تلتئها كنوع من التنافس على المكانة داخل تلك المجموعات. فإذا عدنا إلى الستينيات من القرن العشرين، حيث كان التركيز على التواجد "هنا والآن"، لوجدنا نزعة يمكن وصفها بأنها "أنا قبلك في الآن" والتي وضعت الناس فعلاً في موقف "هناك وفيما بعد" من أهمية الذات. إن الجماعات الاجتماعية والسياسية غالباً ما يقودها أصحاب نزعة الأنا الذين يفضون على شكوكهم الخاصة بأن يصبحوا قادة أو مرشدين ذوي خبرة، وكثير من أتباعهم يحذون حذوهم لإعجابهم بالتأثير والنجاح الذي يحققه المرشد.

عند مستوى ما، يدرك صاحب الذات الزائفة - وجميعنا لدينا درجة ما من تلك الذات - أن ذاته هذه غير حقيقية، وهذا يضعه في مأزق آخر. فعندما يستجيب المرء لذات زائفة، فإن هذا معناه أن الاستجابة ليست في الحقيقة تجاه الشخص، وإنما تجاه صورة زائفة، لهذا فإنه لا يستطيع الاستمتاع بها. وهذا هو مصدر ذلك القدر الهائل من الشعور بالوحدة، الذي يتجلى في أوضح صورته لدى نجوم السينما، والسياسيين، وغيرهم من المشاهير الذين يعنون جاهدين في رسم صورة لأنفسهم ثم يكتشفون أنه من الصعب عليهم تصديق أن من الممكن لأي شخص أن يحب ذلك الشخص المختبئ وراء الصورة.

كثير من الناس يعتقدون أن الكبرياء أمر طيب، برغم أن التعاليم السماوية تنهى بوضوح عن التكبر. والكبرياء، مثل نقيضه وهو الشعور بالخزي، يتضمن دائماً مقارنة النفس بشخص آخر، ويكون المرء إما أفضل، وإما أسوأ منه. إن الكبر والشعور بأهمية الذات إنهما إلا علامات على مفهوم مضطرب عن الذات، وهو مفهوم يسهل انزلاقه إلى النقيض. أي الخزي والشعور بالضالة وانعدام الأهمية. وعندما تسيطر الأمور على ما يرام، يكون صاحب نزعة الأنا سعيداً ويعتبر نفسه مسئولاً عنها، ولكن عندما تسوء الأمور، فإن الأمر فجأة يصبح ناجماً عن خطأ شخص آخر. "أخذش المتبجح وستجده شاكياً". والغريب، أنه حتى التواضع يمكن أن يكون مصدراً للكبرياء، مثلما أشار "سامويل تايلور كولريدج" منذ حوالي مائتي عام:

... ابتسم الشيطان عندما رأى الخطيئة الأثيرة لديه

الكبرياء في هيئة تواضع.



عندما يشعر شخص ما بعدم الثقة تجاه سمة ما، فإنه يأخذ أي تحدي لها على محمل الجد. ويتخذ وضعاً دفاعياً وينعل كل ما في وسعه لاستعادة شعوره بأهميته. ومن الأمثلة على ذلك الرجل الذي يتباهى ويختدل برجولته، وهو مستعد للهجوم إذا حدث أي استفزاز أو عمل عدائي يشتم منه رائحة السخريّة من رجولته، ويتعين عليه الرد. وكثيراً ما يكون رده عنيفاً. يصل في بعض الأحيان إلى درجة قتل المهاجم. يا له من مزق!

وأولئك الذين يقعون في متاعب قانونية غالباً ما يواجهون هذا الموقف، برغم أن كثيرين منهم ليسوا على استعداد للاعتراف بذلك، حيث إن الاعتراف بهذا من شأنه أن يهز صورتهم أو مكانتهم وكثير من السجناء لديهم هذا الأسلوب التضخمي وغير الواقعي في التفكير في أنفسهم حتى إنهم مؤمنون إيماناً تاماً بأن السبب الوحيد لوجودهم بالسجن أن شخصاً ما قد ارتكب خطأ. "إني ضحية خطأ فظيع".

فليس من قبيل المصادفة أن التكبر والحمد هما من بين النوبات في التعاليم السماوية. وعند التقدماء كانا أسوأ الخطايا، أو الخطيئتين اللتين تتبع منهما جميع الخطايا الأخرى. فالغضب، وهو خطيئة أخرى من بين النوبات أو الكبائر، نادراً ما يكون رد فعل تجاه أذى بدني أو خطر حقيقي. فمعظم الغضب وانعف يأتي كاستجابة للندم أو الإهانة أو الاستهزاء أو أي استفزاز آخر لأهمية ذات المرء، أو ما نطلق عليه في كثير من الأحيان "الأنا".

يعتقد أناس كثيرون أن الغضب يجيء كرد فعل للإيذاء، وهذا صحيح على مستوى ما. ولكن الإيذاء عادة ما يأتي كرد فعل لنوع ما من الاستهزاء، مما يشكل جرحاً لاعتقاد شخص ما في نفسه. في الفيلم الذي أنتج في الستينيات بعنوان *The Russians are Coming*، قال آلان أركين (وهو روسي) أثناء تسلقه خارجاً من سيارة فولكس فاجن ثقبتها طلقات الرصاص حتى صارت أشبه بالغريال: "كرامتي فقط هي التي جرحت".

عندما لا تتحقق آمالنا، دائماً ما نشعر بالخسارة، وأول استجابة تجاه الخسارة هي خيبة الأمل والحزن. هذا الشعور في الغالب يكون فردياً ويغلبه تناماً الشعور بالغضب والمحاولات الأخرى للثأر أو مداواة كبرياء الأنا التي لحق بها الأذى، حتى لا يلحظ الناس الحزن الذي ألم بالمرء. وقد عبر سير والتر سكوت عن ذلك جيداً منذ أكثر من ٢٠٠ عام مضت بقوله:

الثأر والغضب العميق فوق جثة المذبوح  
منعنا أن نقول المناحاحات يا ويلتنا  
الكبرياء الجريحة والأنفة انشامخة  
قد منعنا العين من أن تدمع

وعندما يحدث أمر مروع، يكون الحزن هو الشعور الأساسي، وعادة ما يكون مكاناً أفضل كثيراً للبدن في حل المشاكل من الكبرياء والغضب والانتقام.

هناك العديد من العلامات الأخرى الأكثر دهاءً التي تنم عن أهمية الذات والإحساس بالأنا. كانت إحدى صديقاتي معتادة في أحيان كثيرة على إطلاق تعليقات على الطعام تقول فيها عبارات مثل تلك: "ما أروع تلك الشريحة من اللحم". وقد استغرق الأمر مني بعض الوقت حتى أدركت أنها لم تكن في حقيقة الأمر تتحدث عن شريحة اللحم! لقد كانت شريحة اللحم مجرد وسيلة مناسبة للتفاخر بنفسها وبقدرتها الفائقة التي لا تضارع على التدقيق. كثيراً ما يتحدث الناس عن أنفسهم بقدر أكبر بكثير مما يتحدثون عن الموضوع الظاهري للحديث، لهذا يمكنك جمع قدر كبير من المعلومات المفيدة دون أن تطرح أية أسئلة على الإطلاق.

عندما تلاحظ كبرياءً أو إحساساً بأهمية الذات، تكون تلك بمثابة فرصة سانحة لحل مشكلة سمة غامضة باستخدام هذه العملية. إن مفهوم الذات المستقر لا يمكن أن يقوم سوى على هزيتك، ورضائك بكونك تحيياً حياة تمثل قيمك، دون مقارنة نفسك بالآخرين. وعندما يقوم مفهومك عن ذاتك بصورة متينة على تجربتك الخاصة، فمن يستطيع كائن من كان أن ينزع منك: وستكون آمناً من الاستهزاء، والإهانة، والغضب والإيذاء، وكل المكابدة، والمعاناة الذتجة عنها. وعندما تأتي البوذية والعديد من التعاليم الروحية الأخرى لتناصر أفكار التخلص من الذات، أعتقد أن ما يعنونه حقاً هو التخلص من نزعة الأنا الناجمة عن الغموض. فعن طريق تحويل سمة غامضة إلى سمة إيجابية، تزول هذه النزعة الأنوية.

سارة. عندما تتحدث عن الرجل الذي يختال ويتباهى برجولته، والآخرين الذين ليسوا على استعداد للاعتراف بالرقعة والدموع، أفكر حينئذ في المناهج المؤيدة لقبول "الجانب المظلم من ذاتك" أو ذاتك "الكامنة" كوسيلة لأن تصبح إنساناً أكثر اكتسالياً.

نعم، عندما يجد إنسان ما نفسه في حالة الوعي متآلفاً مع جانب ما من الغموض، وكثيراً ما يكون هذا بسبب معتقدات اجتماعية أو دينية صارمة أو مطلقة، فإنه غالباً ما ينكر الجانب المقابل، والذي يصبح حينئذ نوعاً من الذات الخفية "الكامنة". ونظراً للتقاليد النمطية الموجودة في مجتمعاتنا عن دور كل من الرجل والمرأة، فإن الذات الكامنة بالنسبة للرجل في مجتمعنا غالباً ما تشتمل على الأشياء التي ذكرتها، في حين أنها من المحتمل بالنسبة للمرأة أن تشمل الحرز والغضب والقوة، إلخ. بعض الناس يعتقدون أن الذات الكامنة شريرة أو خطيرة، وأنها في الغالب تضم في طياتها ما لا نقر به من غضب وعنق وغيرها من الاستجابات التي، وإن كانت مثيرة للمتعاب، إلا أنها طبيعية. غير أنها في الغالب تشتمل أيضاً على سمات رائعة للغاية وقيمة لا نعترف بوجودها لأنها لا تتفق وقوانيننا الاجتماعية النمطية. وسوف يكون لدي المزيد لأقوله عن

## الشخصية المتعددة

دوريس: تبدو الذات الكامنة أشبه كثيراً بالشخصية متعددة الوجوه، حيث يكون للمرء، شخصية أخرى غير معلومة للنفس الواعية تظهر من وقت لآخر، وحيث يبدو ثمة شخصيتان منفصلتان لدى الإنسان الواحد. ويبدو هذا الأمر مثل "أصل الغموض كله".

أعتقد أن هناك علاقة تربط بين الاثنين، وأن الشخصية متعددة الوجوه هي حالة أخرى متطرفة من حالات مفهوم الذات الذي يقوم بدرجة كبيرة على صيغة النفي. غير أن الشخصية متعددة الوجوه تختلف تماماً عن البارانويا، إذ كيف يمكن للاثنين أن ينشأ من نفس العملية؟ هناك فرق واضح ربما أمكنه تفسير هذا الأمر: ففي حين أن الشخص الصاب بالبارانويا يرى الذات الكامنة في العالم الخارجي، فإن صاحب الشخصيات المتعددة يحتفظ بها داخل جسده، ومن الممكن أن يتسبب هذا الفارق وحده في الإصابة بإحدى هاتين الحالتين دون الأخرى.

لدى أغلب أصحاب الشخصية المتعددة، تكون لأصحاب الشخصية الرئيسية قيم اجتماعية داخلية تماماً ويكثرون من محبي العمل الشاق والجهد والتزيم والهديين، إلخ. في حين أن الشخصية الأخرى ذات قيم على النقيض تماماً، فهم كمال، ومتمردون، وقصة، إلخ. وأكثر من ٩٠٪ من أصحاب الشخصيات المتعددة من النساء. وتبيل النساء إلى الاحتفاظ بقيمهن الاجتماعية بداخلهن أكثر مما يفعل الرجال. وبرغم أن مريض البارانويا يحتفظ بقيمه الاجتماعية بداخله، فإنه على ما يبدو يفعل ذلك بأسلوب مختلف تماماً. وبرغم أنني لم أتمكن من العثور على إحصائيات موثوق بها، فإن أغلب المصادر تذكر أن أكثر من ثلثي المصدين بالبارانويا من الذكور. وهذا بمثابة إشارة أخرى إلى أن البارانويا وتعدد الشخصيات متشابهان جداً بطريقة أو بأخرى، غير أنهما أيضاً يكونان معكوسين بصورة ما كصورة في المرآة. فهل صاحب الشخصية المتعددة ما هو إلا حالة إنكار للإشارات السلبية الطبيعية التي لا تتفق مع المثاليات الاجتماعية الصارمة والنازعة نحو الكمال، أم هل يعتقد صاحب الشخصية المتعددة أن هذه الإشارات المحظورة شكل من أشكال تجسيد "اللذات"؟ أظن أنه من السهل جداً تحديد ذلك.

لم يسبق لي أن قمت بعلاج صاحب شخصية متعددة، لهذا ينبغي عليك أن تتلقى أي شيء، أقوله عن أصحاب الشخصيات المتعددة بحذر شديد ونزوع نحو التشكك. وحتى نبسط أسلوب تفكيرنا في موضوع من الموضوعات المحيرة للغاية، دعونا نقتصر فحسب على صاحب الشخصية المزدوجة. إن أوائل الأشخاص الذين تم تشخيص حالتهم بأنها تعدد شخصيات كانوا من أصحاب الشخصية المزدوجة. في السنوات الأخيرة ارتفع بشكل واضح كل من عدد أصحاب الشخصيات المتعددة المذكورين في تقارير المعالجين، وكذا عدد الشخصيات التي يتفحصها كل مريض من هؤلاء. ولم يتضح بعد إن كانت هذه العملية تمثل اكتشافاً أم إبداعاً أم مجرد تشخيص مفروض في الحماسة. إن لدي بعض الشكوك القوية في أولئك الذين يذكرون حالات يزيد فيها عدد الشخصيات عن اثنتين،

وحتى الخبراء في هذا المجال يقولون إن أغلب الشخصيات الإضافية "شظوية" (أي مؤلفة من شظايا)، لهذا فإن غالبيتها ربما كانت أشبه بما نسميه "أجزاء" من الشخص ترتبط بنتائج مختلفة، وليست شخصيات كاملة.

ومن سبل التفكير في الشخصية المزدوجة أنه بدلاً من التحلي بسمات فردية متفرقة غامضة، بالطريقة التي يمارسها أغلبنا، نقوم بجمع أحد جانبي كل سمة غامضة في صورة شخصية واحدة. في الوقت الذي نجتمع فيه الجانب الآخر من كل سمة غامضة في شخصية أخرى، إن كل شخصية من هاتين تؤدي وظيفة كل متكامل ولكنه أحادي الجانب، غير أن هناك فجوة شاسعة بين الشخصيتين.

كان "ميتون إريكسون" الذي عالج العديد من أصحاب الشخصيات المتعددة، يعتقد أن كل شخصية بنها استخدمت نفس المجموعة من التجارب. في الوقت الذي طبقت فيه قيماً مختلفة تماماً على تلك التجارب:

... يبدو لي أن الشخصيات المزدوجة تجسد فعلاً استخداماً منظماً لتنظيم جيداً، ومنسقاً ومتكاملاً لنفس التجربة الإجمالية، ولكن من وجهتي نظر مختلفتين اختلافًا تاماً...

وما توصلت له أنا مع الشخصيات المزدوجة أنها تتفاعل في كلا الاتجاهين في آن واحد. عادة ما تكون إحدى الشخصيتين نشطة وتقوم ببناء خلفية تجريبية على هذا النحو. أما الأخرى فتتميل إلى أن تكون سلبية وتجعل لنفسها ترجيحاً نحو أشياء لا تمثل للشخصية الأخرى أهمية كبيرة ونتيجة لذلك، تبني بداخلك شخصيتين، كل منهما لها مجموعتها الخاصة وميزان قيدها المبني على استخدام مختلف تماماً للتجارب المشتركة فيهما بينهما.

وبرغم أن الشخصية العادية متواجدة في العادة، فإن الشخصية الثانوية متواجدة بكل وضوح في خلفية الصورة، تراقب، وتشارك، وتساهم، ولكن بأسلوب غير معلوم للشخصية العادية. ومع ذلك، فإنني أتفق على أنه عندما تكون الشخصية الثانوية في مقدمة الصورة، فإن الشخصية الأولى تخرج من الصورة بشكل شبه تام، وأنه -حسب علمي- يغيب عنها بالفعل التجارب التي عاشتها الشخصية الثانوية. ولكن كيف يكون هذا ممكناً، لا أستطيع التصور، ولكن الأمر على ما يبدو يسير على هذا النحو.

إذا كان المفهوم الذي توصل إليه "إريكسون" صحيحاً حول الشخصيات المختلفة التي تنشأ عن تقدير متفاوت لقيمة نفس التجارب والخبرات، فإن هذا من شأنه أيضاً أن يتلاءم بصورة لطيفة مع ما عرضته. إذا افترضنا أن الشخصية الواعية تقوم بتعريف نفسها عن طريق أسلوب النفي، فإن الوعي سوف يقدر قيمة التجسيد المنفي، في حين

الذات الكامنة في القريب العاجل، ولكنني راغب في الانتظار قليلاً إلى أن ترسخ بعض المفاهيم الأخرى في الأذهان.

## موجز

لقد تعلمتم تحويل سمة غامضة داخل مفهومكم عن ذواتكم إلى سمة إيجابية، مستعملين عمليتين رئيسيتين. إحداهما وضع الأمثلة الإيجابية في شكل القالب الإيجابي، وهو ما قد يتطلب تغيير الحاسة المستخدمة في الأمثلة. والطريقة الأخرى هي تحويل الأمثلة المضادة، بحيث تتحول إلى أمثلة إيجابية على ما تود أن تكون عليه، وبعد ذلك تضيفها إلى القالب الإيجابي. وهناك عدة خطوات في هذه العملية التحويلية. فعليك أن تقسم الأمثلة المضادة إلى مجموعات، وتحول أسوأ مثال في المجموعة، ثم تقوم بفحص باقي المجموعة بهدف التأكد من أنها قد تحولت أيضاً. ثم تضعها في القالب الإيجابي.

ونفس هذه العملية يمكن استعمالها في تحويل سمة ذات قيمة سلبية إلى سمة إيجابية. وبرغم أن هذا يعد في الغالب أصعب نوع من أنواع التدخل في مفهوم الذات، فإنه أيضاً نوع يحظى بأفضل المزايا.

ولكن قبل أن نقوم بذلك، أود استكشاف نوع مختلف وأبسط كثيراً من مفهوم الذات السلبية، وفيه يتم إنكار تجسيدات الوجود وقاعدة البيانات. ففيما أسماه "اللاذات" يقوم شخص ما بتعريف ذاته بما ليس فيها، بدلاً من أن يعرفها بما فيها حقاً. وهذا أمر مختلف تماماً عن الإنكار الممثل في عدم الإعجاب برأينا في أنفسنا. "اللانفس" قد تكون أسهل شيء يمكن تغييره، وقد تكون أصعب شيء، وهذا تبعاً لمدى تورط المرء فيها.

## تغيير "اللاذات"

عندما يتحدث الناس عن "مفهوم ذات سلبي"، فإن ما يقصدونه عادة أن يكون لشخص ما مفهوم عن ذاته ذو قيمة سلبية. فعندما يقول أحدهم: "إنني أخرق"، فإنها سمة تقدر بقيمة سلبية، حيث إن الناس نادراً ما يقدرون قيمة إيجابية لكون شخص ما أخرق. غير أنه حتى إذا لم يحترم الإنسان كونه أخرق في تصرفاته، فإن كلمة "أخرق" تطلق على مجموعة من السلوكيات التي يمكن تجسيدها بطريقة إيجابية، دون إنكارها. بمعنى أنه يمكنني تخيل صوراً ما يعنيه كوني أخرق: صور لي وأنا أتعثر، أو أسكب الأشياء، أو أكسر الأشياء، إلخ.

وقبل أن تعلم كيفية تحويل جانب من مفهوم الذات يحظى بقيمة سلبية، أود استكشاف نوع مختلف تماماً من مفهوم الذات السلبية. وفيه يتم نفي تجسيد مفهوم الذات. فكثيراً ما تسمع أناساً يقولون: "إنني لست ذلك النوع من الناس الذين —"، أو "أنا لست —" بدلاً من أن يقولوا: "أنا —". فإذا كانت هذه السمة تعني أنك "لست ماهراً"، فإن هذا سيكون مثلاً على مفهوم الذات الذي يتم فيه نفي تجسيد الصفة.

فإذا قلت لنفسك: "أنا لست ماهراً"، فإن هذا يثير عادة مجموعة مختلفة تماماً من التجسيدات عما لو قلت لنفسك: "أنا أخرق". وأستطيع أن أتخيل بعضهم يقول: حسناً، "لست ماهراً" تعطي نفس معنى "أخرق". فإنتهي أمر يصعب كثيراً التحدث عنه، وعلينا أن نميز تمييزاً بالغ الحذر بين الألفاظ التي يستعملها الناس وبين التجارب الكامنة وراءها. وبرغم أن هاتين الجملتين قد تشيران لنفس المعنى في لغتنا العادية، فإن التجارب الكامنة خلفها غالباً ما تكون مختلفة تماماً، وعواقب تعريف الذات عن طريق استعمال مجموعة من التجارب التي يجرى نفيها قد تكون بالغة التأثير وبعيدة المدى.

### "اللاذات" (المقدرة بقيمة سلبية)

أريدكم أن تفكروا في شيء، ما لا تتحلون به، سمة لا تحبونها، ونظراً لصعوبة الحديث عن حالات النفي، فإنه من المفيد الاستعانة بقليل من المضمون، لهذا فسوف

سالي: بمجرد أن قلت: "لست قاسية"، اتجهت فوراً لشاهدة العكس، كوني  
طيبة.

حسناً، كل منكما قام بشيء مختلف قليلاً، ولكن كليكما رأى النقيض من سمة  
القسوة. أنتما فعلتما شيئاً مختلفاً عما يفعله أغلب الناس، وفي هذه الحالة يصبح خياراً  
طيباً للغاية، لأسباب سوف تصبح واضحة مع مزيد من الدراسة والاستكشاف.

غير أنني أريدكما الآن أن تصنعا صوراً للقسوة، ثم تنفيهاها بشكل ما، بحيث  
يمكنكما أن تجربا ذلك الشعور. وعندما تعرفان شعور الآخرين حيال تلك التجربة، ثم  
يصف شخص ما نفسه بالنفي، فسوف يسهل عليكما كثيراً إقامة علاقة ودية معه،  
ومساعدته في معرفة كيفية القيام بشيء أكثر فائدة.

بل: أعتقد أنني قلبت الأنفاظ في ذهني، وصنعت صوراً لجميع الأشياء التي لا تتفق  
مع تعريف القسوة وهي عبارة عن أشياء كثيرة مختلفة! لقد ازدحم عقلي بكل تلك  
الأمر.

"لست قاسياً" قد يكون معناها مختلفاً تماماً باختلاف من يقرونونها. فقد تعني  
"الطيبة" أو قد تعني كل الأشياء غير القاسية في الدنيا. ومن السهل الوقوع في مصيدة  
التفكير بأسلوب التصنيف الرقمي "إما/إما" والتجاهل التام لحقيقة وجود أمور أو أحداث  
كثيرة في الدنيا لا هي طيبة ولا هي قاسية كاليساط الموجود على الأرض: على سبيل  
المثال.

وكلما سمعت أحدهم يقول أو يشترط تصنيفاً من نوع إما/إما، "إما أن تكون معنا  
وإما علينا" أو "إما أن تفعل كل ما تريده زوجتك، وإما الطلاق"، يمثل لي ذلك إشارة  
إلى نظرة ضيقة للغاية إلى العالم كن من الممكن الاستعانة فيها بتمييز أدق واستكشاف  
لجميع الاحتمالات الموجودة في المنطقة الوسطى الواقعة بين طرفي النقيض في علاقة  
"إما/إما".

والآن أريد منكم جميعاً أن تذهبوا بهذا النفي إلى أقصى طرفه. ما الشكل الذي  
كانت حياتكم ستصبح عليه لو وصفت جميع سماتكم، وليس واحدة منها فقط، بالنفي؟  
أمامكم دقيقة أو اثنتان لتجربوا فيهما ما سيكون الوضع عليه لو تخيلتم أنه كلما فكرتم  
في أنفسكم كان هذا دائماً من منطلق ما لا تتحلون به من سمات. فجميع سماتك جربها  
على هذا النحو. كيف تجد ذلك؟...

سام: إن الصورة شديدة الإطلام: أشعر بأني في وحدة تامة وخائف، ومعزول، وبلا  
حول ولا قوة، وتحاصرني كل الأشياء التي لا أحبها.

آن: لدي ميل نحو الشعور وكأنني أقوم بالأشياء التي في هذه الصور جميعاً،  
وبعداً أنسحب من القيام بها. وأشعر كما لو كنت أنا كل تلك الأشياء البشعة. ولكنني  
في الوقت نفسه كنت سأرغب في أن أفكر على هذا النحو.

استعمل سمة "القسوة" كمثال، ولكن يمكنكم استعمال أي سمة أو خاصية أخرى لا  
تحبونها، إن شئتم. فإذا قلت لنفسك: "أنا لست قاسياً"، فكيف تجسد هذا داخلياً؟  
أتح لنفسك بضع دقائق لكي تجرب شعورك تجاه تعريف سمة معينة في ذاتك عن طريق  
ما لا تتسم به.

من المفيد أن تقارن تجربتك لنفس السمة عند تعريفها مرة إيجابياً وأخرى سلبياً. ما  
الفرق بين شعورك عندما تقول: "أنا لست قاسياً" مقارنة بـ "أنا طيب القلب"؟ ما  
شعورك نحو قاعدة بياناتك عندما تقول "لست قاسياً"؟ كيف تستجيب لهذا، وما  
سيكون تأثير هذه الاستجابة على سلوكك؟...

إني أود أن أجمع عدة أمثلة على شعورك تجاه سمة معرفة سلبياً (ومقدرة بقيمة  
سلبية). وللحفظ على خصوصيتك، أقترح أن تتحدث عن أي سمة لا تحبها ويقع عليها  
اختيارك لكي تجربها، باستعمال كلمة "قاس"، لتكون بمثابة شفرة.

بل: لقد انتابني شعور فظيع. عندما حاولت التفكير في "لست قاسياً" انتهيت إلى  
المواقف التي كنت فيها قاسياً. لذا تعين علي أن أدفعها بعيداً وأن أقوم بالشيء السليم.

فريد: أرى لفظ "قاس" بدرجة أكبر كثيراً من الوضوح والعلانية من كلمة "طيب".  
قاعدة بيانات كلمة "قاس" هي ما يمكنك توقعه، الكثير من الأمثلة على أناس يتسمون  
بالوقاحة، ويستمتعون بمعاناة الآخرين. ولا أحب رؤية كل تلك الصور، وأود الابتعاد  
عنها.

رينيه: إني أرى صوراً لأناس آخرين يتسمون بالفظاظة، لكنني أظل منفصلاً. عادة  
ما أدخل في صوري، لأنني حتى إذا لم أرد في حقيقة الأمر أن أفعل شيئاً، فبني أريد أن  
أعرف شعوري تجاه ذلك. لهذا فبني أبدأ في الدخول فيها. فأسمع صوتاً يقول: "لا" ثم  
أعود للخلف مبتعداً عنها. بعدها أشعر بنوع من الضجر والسأم، لأنني لا أعرف ماذا  
أفعل بعد ذلك.

لويس: إني أفعل مثلما يفعل رينيه تقريباً، لكنني عندما أدخل في الصورة، أشعر  
بالخوف، ثم أقول للنفس: "حسناً، إذا لم أكن هكذا، فإذا أكون؟".

آل: إني أرى صوراً غير مميزة شبه ملتصقة، لشخص ما يتسم بالقسوة، بعدها  
ينتابني شعور بالرغبة في الارتداد والالتفات والرغبة في الدفاع عن نفسي.

برغم أن كلاً منكم قد لاحظ إلى حد ما جوانب مختلفة من التجربة، فإنها تعد  
كلها جوانب متشابهة إلى حد كبير. فالألفاظ أحياناً لا تجيد التعبير عن المواقف وكثيراً  
ما يجد الناس طرقاً مبتكرة لفهمها. هل قام أي منكم بشيء مختلف؟

آن: لقد رسمت صوراً لعدد من المرات التي كان يمكن فيها أن أتم بالقسوة، غير  
أنني لم أفعل.

أن اللاوعي يقدر قيمة التجسيد الناقص له. هذا من شأنه أن يؤدي إلى ظهور شخصية ثانوية في حالة لا وعي تام ومجهولة تماماً للشخصية الواعية. ثم عندما تصبح الشخصية اللاواعية واعية، يصبح من المنطقي أن تواصل الذات التي كانت واعية فيما مضى جهلها التام بالشخصية الأخرى، وبأي شيء، قامت به عندما كانت مسيطرة.

وأمل أن أجد الوقت يوماً ما لكي أعترف على صاحب شخصية مزدوجة والتقي به. أعتقد أن باستطاعتي اتباع النهج الذي قدمته هنا حتى أعرف المزيد، وربما أستطيع التأكيد على بعض تخميناتي. وسوف أكتب قائمة بمجموعة سمات كل شخصية، أملاً معرفة المزيد عن أسلوب بقائها منفصلة، وكيفية إجراء دمج بين الاثنين، وسوف أحدد إلى أي درجة تعرف كل شخصية نفسها بدا ليس فيها. فإذا جاءت تخميناتي صائبة، فإن الشخصية الأولية تعرف نفسها بأسلوب النفي، في حين أن الشخصية الثانوية لا تفعل ذلك. وعن طريق العس على مستوى السمات، وليس على مستوى الشخصية الكاملة، أعتقد أن الدمج سوف يكون عندئذ أكثر سهولة وسرعة، تماماً مثلما كان دمج السمات الغامضة الذي قدمته هنا أسهل كثيراً من استعمال "الدمج الرئوي".

وتبقى مسألة كيف يمكن لمجموعتين مختلفتين من السمات أن تنتظم كل منهما داخل شخصية منفصلة في مقابل مجموعتين من القيم تقعان عند طرفي النقيض، وكيف يختلف ذلك عن حالات الاستقطاب الأخرى كالشراهة للطعام مثلاً. ومعظم الناس يضمنون جانبي السمة الغامضة أو الصراع داخل شخصية واحدة، حتى عندما يعاني أحدهما من انفصال أو اغتراب شديد.

ولما كانت الشخصية المتعددة تعد مرضاً نادراً، فإننا بحاجة أيضاً لأن نضع في الحسبان إمكانية قيام نوع ما من التلف العصبي بمنع حدوث الدمج المعتاد للهوية. هناك عدد من الإصابات العصبية التي تؤثر تأثيراً حاداً على الشعور بالذات، لهذا فإنه ربما كان هناك نوع فريد ونادر من الإصابات التي تؤدي إلى حالة الشخصية المتعددة.

وعندما شاهدت أفلاماً وشرائط فيديو لأناس وصفوا بأنهم متعددو الشخصيات، لم يكن أغلبها متنعماً تماماً بالنسبة لي. فلم أزد عادة ذلك النوع من إعادة التنظيم غير اللفظي التام التي يتحدث عنها الناس. رأيت فقط عدم توافق وانفصالاً جزئياً مأنوفاً لأي شخص يمارس "البرمجة اللغوية العصبية" على أجزاء مختلفة من الشخص ترغيب في تحقيق نتائج متضاربة.

غير أنني منذ عدة سنوات تعرضت شخصياً لتجربة مع إحدى المصابات بتعدد الشخصيات وكانت مقنعة لي جداً جداً، لهذا فأني على يقين تام من وجودهم. لقد كانت معرفتي بها معرفة عابرة، وكانت ساعتها تعاني من ضغوط عنيفة. وأضحت بنظري عنها لبرهة وجيزة. وعندما عدت أنظر إليها، كانت عيونها تلقي بنظرة مختلفة تماماً تكاد تخترق كياني، وتتحدث بصوت أمر وتتخذ وضع القائد. وأنا لست ممن يصابون بالرعب بسهولة؛ لكن المشهد كان أشبه بتلك المشاهد التي رأيتها في فيلم

The Exorcist. لقد أصابني هذا بقشعريرة. وأفضل طريقة لوصف ما رأيته أن شخصاً آخر قد حل في جسدها! ولقد اكتشفت فيما بعد أن هذه الشخصية الأخرى لم تكن سوى "رية الخصوية" التي تنتمي لإحدى العقائد الوثنية القديمة التي ظهرت في منطقة البحر المتوسط والتي كانت تهيمن عليها يوماً.

أغلب حالات تعدد الشخصيات اكتشفت أثناء العلاج بالتنويم، لهذا علينا أيضاً أن نضع في حسباننا إمكانية أن يلعب العلاج بالتنويم الذي يجري بطريقة غير صحيحة دوراً في الإصابة بحالة تعدد الشخصيات. ولقد ذكر "إريكسون" بعض حالات من متعددي الشخصيات الذين لم يمروا بتجربة التنويم المغناطيسي؛ ليس بصورة رسمية على الأقل، غير أن بعض تجارب الحياة التنويمية يمكن أن يكون لها تأثير مشابه. على سبيل المثال: يقول بعض الآباء للطفلة التي أساءت التصرف لتوها: "أين طفلك الصغيرة الحلوة؟ أين ذهبت؟ من هذه الفتاة القبيحة؟". إذا استعمل هذا النوع من اللغة التنويمية كثيراً؛ أو أثناء ضرب من الأحداث المسببة للضغوط النفسية التي غالباً ما تترك "بصماتها" التدميرية. فأني أعتقد أنه على الأقل قد يسهم في تكوين شخصية متعددة.

ولتذكر دوماً أن كثيراً من تلك الافتراضات هي محض تخمين، فأنا لم أختبرها بعد بمعالجة شخص متعدد الشخصيات. ومن الجائز جداً أن هذه واحدة من النظريات التي تحدث عنها "توماس هنري هوكسلي": "إن المأساة العظيمة التي ينطوي عليها العلم، تتمش في ذبح نظرية جميلة على يد حقيقة بشعة". على الأقل، هذه بعض الاحتمالات التي من الممكن لأولئك الذين يعالجون مرضى تعدد الشخصيات أن يعيدوا فحصها واختبارها.

### تغيير الإسقاط

والآن أود العودة إلى موضوع الإسقاط. لقد كان اكتشاف العملية الكامنة نتيجة غير متوقعة تماماً لصياغة نموذج لأسلوب أداء مفهوم الذات لوظائفه. ويبدأ الإسقاط بصور داخلية منفية تجسد ما أنا لست عليه، والباقي عبارة عن استجابة طبيعية تجاه تلك الصور المنفية. والآن وبعد أن صار لديك فهم لهذه العملية، سوف تصبح حساساً تجاهها وستبدأ في ملاحظتها فيما يقوله الناس ويفعلونه. ومعرفه أسلوب عمل هذه العملية يحدد كذلك السبيل نحو كيفية تغييرها. فإذا افترضنا أن الصور المنفية تسبب إسقاطاً، فكيف ستصرف حيال تغييرها، بحيث تجعل شخصاً ما يحد من إسقاطاته؟

سالي: حسناً، هذا يبدو أمراً أسهل مما ينبغي، ولكن ألا يمكنك أن تطلب فحص من هذا الشخص تخيل صور إيجابية لما كان يقوم بنفيه؟ تقول له: "حسناً، أنت لست قاسياً، فهم تتصف؟". هذا السؤال سوف يستحثهم على تخيل صور إيجابية بأنهم طيبون أو يتحلون بالسمة الإيجابية أيأ كانت.

أليس: إنني مدركة جداً لرؤية كل هذه الأشياء من حولي والتي لا أحبها، وإنني أنسحب متراجمة أمامها جميعاً. وكل انتباهي موجه نحو كل تلك الأشياء البشعة التي تحيط بي.

نعم، إنها بالتأكيد تجربة ابتعاد تده عن البهجة حيث لا احتمال للتوجه نحو أي شيء. ومع عدم وجود خيارات إيجابية لتتجه نحوها، فمن الطبيعي أن تشعر بأنك محصور ومقيد تماماً.

تخيل أن منزلك مزين بالكامل بـصور لأشياء لا تحبها - وأنت لم تغادر منزلك قط - وسوف تكون لديك فكرة عما يعنيه ذلك. بعض الناس يجمعون تجارب غير سارة: أحزان، وشعور بالذنب، وندم، وكوارث، وقبح من جميع الأصناف، وبعدها يعيشون محاطين بها داخل أذهانهم. أغلب من يأتون للعلاج يفعلون نفس الشيء تقريباً، على الأقل في الموقف المسبب للمشكلة. إنهم مدركون تماماً لما لا يريدونه، حتى إنه لم يبق لديهم قدر كثير من الانتباه لما يرغبون فيه.

لويس: لا أستطيع أن أرى أية فروق مميزة. لدي هذا الشعور بالخواء داخل بطني وصدري، وبأنني لا أحلم أي شيء عن هويتي، فقط أعرف ما أنا لست هو.

نعم: عن طريق التركيز على النفسي، لا يوجد من سبيل للتفكير في هويتك، ولا توجد معايير إيجابية لتمييز الفروق. بل إنه يمكنك الذهاب بالنفسي خطوة إضافية بأن تقول: "إنني لست ذلك النوع من الأشخاص الذين..." إن تعبير "نوع من الأشخاص" يصف فئة من الناس، ويفصل الشخص أكثر وأكثر عن السلوك النفسي.

أو يمكن لشخص ما أن يقول: "أنا لست خائناً"، حيث إن كلمة "خائن" هي من الأصل نفي لصفة الأمانة. فتكون بذلك الجملة نفياً للنفي! وفي اللغة معروف أن نفي النفي إثبات، وكل نفي إضافي ينفي النفي السابق عليه، ويكون عليك إجراء بعض التدريبات الذهنية لتعرف ما إذا كان المعنى مثبتاً أم منفيًا. وقد تكون هناك بعض العواقب الشائقة والمنيفة لتلك التوقعات، ولكن أهم ما أود الإشارة إليه هو أنه عندما يعرف شخص ما نفسه عن طريق النفي، فإن هذا لا يبقي معه أي شيء إيجابي يشعر نحوه بالألفة أو يجد نفسه فيه.

ولما كانت أنواع الصور التي نرسمها لأنفسنا عادة ما ينتج عنها السلوك الموجود بداخل تلك الصور، فما أنواع الاستجابات التي يرجح أن تولدها الصور المنفية؟

فريد: إنني أميل لملاحظة القسوة، وكل تلك الأشياء الأخرى في كل مكان من العالم، وربما كان يغيب عني كل الأشياء الإيجابية. إنني كذلك أشعر بالتفوق على كل هؤلاء البشر من حولي ممن يتومنون بكل تلك الأشياء الفظيعة.

نعم، هناك مقارنة مستترة بين ذاتي وبين الآخرين. الآخرون يقومون بتلك الأشياء السخيفة، وأنا لا أفعلها، لهذا يمكنني أن أشعر بالتفوق عليهم. وهذه المقارنة والتفوق سوف يؤديان أيضاً إلى شعوري بالانعزال التام عنهم، وبأنني مختلف ووحيد.

ريتش: لما كنت أشعر بخواء فظيع بداخلي لأنني لا أعرف من أنا، فباني مشغول بما يعتقد الآخرون عني، باعتباره وسيلة لامتلاك بعض الشعور بهويتي.

إذا كنت قد عشت حياتك كلها على هذا النحو، فماذا يسمى الطبيب النفسي ذلك؟

فريد: "مصاب بجنون الشك" هي الكلمة التي جالت بخاطري. تخيل وملاحظة الأمور السيئة التي من حولك، والشعور بالخوف والحذر، والأفكار التي تتناوب من أهمية الذات والتفوق، والشعور بالوحدة وبأنك مهدد، والدفاع عن النفس.

### جنون الشك

نعم بالضبط. جنون الشك أو البارانويا هو الحد الأقصى من عملية يمارسها كل منا تقريباً إلى درجة ما، والتي وصفت منذ أكثر من مائة عام بأنها "الإسقاط". فأنا أسقط أفكار السيئة على العالم فأراها جميعاً من حولي، بدلاً من أن أراها في نفسي. ولكن برغم أن الإسقاط موصوف بشيء من التفصيل منذ زمن طويل، فلم يحدث مطلقاً أن طرح أي إنسان آلية توضح كيفية عمله فعلاً، أو كيف يمكن تغييره. لقد كان الأمر يقتصر دائماً على قولهم: "هذا هو ما يحدث، وكل امرئ يفعل ولو بقدر ضئيل، والمصابون بجنون الشك والاضطهاد يفعلونه بقدر كبير. وهذا هو أسلوب التعرف على الحالة".

ينظر عادة لرضى البارانويا على أنهم أناس غاضبون جداً لكنهم يكظمون هذا الغضب ويكبونته داخلهم، لهذا فإنه لا يمكنهم التعبير عن هذا الغضب إلا انتقاماً من مضطهديهم، لكنني لست واثناً تماماً من صحة هذه المقولة. عندما كنت في المدرسة الثانوية، أعيش في مجتمع بالغ الصغر في إحدى المزارع، تعرفت على رجل رقيق ولطيف الشعر حقاً، كان ينتمي لأسرة تعتنق عقيدة الاهتمام الشديد برعاية الآخرين. وكان يعمل في إصلاح السيارات لكنه كان يجد صعوبة بالغة في بيعها. فعندما كان أحدهم يبدي اهتمامه بإحدى السيارات، كان يسأله عما سيستعمل السيارة لأجله. وعندئذ كان عادة ما يقول له: "إنك لا تحتاج لهذه السيارة" وبعدها يقول له على نوع السيارة التي ستخدمه بشكل أفضل.

وحتى بعد مرور خمسين عاماً، أستطيع أن أتذكر وجهه، وأن أسمع صوته بوضوح. وعندما كان يتحدث عن نفسه، كان في الغالب يقول: "إنني لست ذلك النوع من البشر الذين...". وعندما شاهدته آخر مرة منذ حوالي خمسة عشر عاماً، كان قد بلغ نروة مراحل البارانويا، فهو متأكد من أن المباحث الفيدرالية، والمخابرات المركزية والمافيا جميعها تطارده. ولعل الأطباء النفسيين محقون في أن البارانويا تبدأ بإشارات غامضة ينكرها المرء. ولما كان صديقي ينتمي لأسرة تعتنق مبدأ الاهتمام المفرط بالآخرين، فربما قضى أوقاتاً عانى فيها من الكبت وكظم فيها غضبه نظراً لأن بداخله المثاليات المسألة التي تؤمن بها أسرته. أو ربما أصابته البارانويا ببساطة نتيجة لفهم ذات

بالضبط، إذا قلت لهم: "حسناً، أنت لست قاسياً، لهذا فإني أفترض أنك طيب"، فماذا سيتولون؟ إنه شيء لا يد لهم من الموافقة عليه؛ لأنه منطقي؛ ومرضى البارانويا عادة منطقيون للغاية، وهي السمة التي تجعل من الصعب التعامل معهم. وعندما تغيرين من التجسيد بالنفي وتحويلينه إلى مثال إيجابي، فأنت بذلك لا تغيرين سوى التجسيد وحسب. وليس المعنى، وهذا ما يجعل القيام به ميسوراً للغاية.

"أخبرنا عن أحد الأمثلة التي تتم عن كونك لست فظاً".

"إني لا أعذب النطط".

"حسناً، عظيم، فماذا تفعل للنطط إذن؟".

"إني أربيها وأطعمها".

"عظيم، تخيل صورة لك وأنت تحنو على النطط وتطعمها بدلاً من صورتك وأنت لا تعذبها".

إنك في بادئ الأمر تغير عنوان موجز قاعدة البيانات وبدلاً من أن يكون "لست قسياً" يصبح "طيب القلب"، ويعددها يجعله يمر خلال قاعدة البيانات بالكامل ويغير كل تجسيد إلى واحد من التجسيديات الإيجابية عن الطيبة. قد يبدو ذلك الأمر مملاً بعض الشيء، غير أنه في واقع الأمر يجري بسرعة شديدة، لاسيما عندما تضم الأمثلة المتشابهة في مجموعات. وعادة ما تصن الفكرة إلى العنق اللاواعي بسرعة كبيرة ويقوم هو بالباقي بنفسه.

وبالطبع فإن هذه العملية تكون أصعب كثيراً إذا كان المرء قد تناقمت حالته وصار مصاباً ببارانويا كاملة حادة، لأنه عندئذ تصيح أنت جزءاً من الأشياء المحيطة بمثل هذا الشخص والتي يعتبرها مصدر خطر وتهديد له، لهذا فإنه لا يستطيع أن يثق بك. فإذا اقترحت عليه تغيير التجسيديات المنفية وتحويلها إلى تجسيديات إيجابية، فربما اعتقد أن هذا جزء من مؤامرة تحاك ضده، فيرفض القيام بذلك.

سالي: كيف تعرف إن كان شخص ما قد بلغ أوج حالة البارانويا؟

لقد كنت أعتقد أنك ربما كنت واحدة منهم، أيضاً. لكنك ضحكت هذا السؤال الذكي، فكشفت عن هوية ذاتك.

سالي: يا للحظ حسناً لا بأس!

دان: ماذا لو أنك قلت لهم بشيء من التفصيل الواضح ما لا ينبغي عليهم عمله؟ "لا تحولوا أبداً من صوركم الدالة على ما ليس فيكم إلى صور تدل على ما تتحلون به". يبدو لي أنه إذا لم تكن محل ثقة، وقلت لهم ألا يقوموا بشيء ما، فإن هذا ربما يؤخذ باعتباره إشارة طيبة على أنهم يجب أن يتعلوه.

قد تنجح هذه الطريقة. غير أنني أعتقد أنك ربما كان من الواجب عليك أن تبني منطقاً عقلياً للقيام بذلك بحيث يواكب نظام معتقداته: ربما شيء كالذي يذكر بشكل

عارض، عن الخطر الداهم الذي يكمن وراء تخيل صور منفية، لأنها تعميك عما يجري من حولك فعلاً، وهذا بالطبع يجعلك واقعاً تحت رحمة من يريدون إلحاق الضرر بك.

ومن السبل الأخرى التي يمكن اتباعها أن تجاري عدم الثقة بأن تقول له: "لا تثق بي". فمن العجيب أن هذا القول يجعلك جديراً بالثقة ببعض الشيء على أقل تقدير، لأنك وافقت في منظومة الاعتقاد لديه. "أريدك أن تدقق بحرص في كل شيء أقوله لك أو أفعله، حتى تكون على يقين من أنه لا يوجد به شيء ضار". فهذا يجاري ما سيفعله على أية حال، وفي الوقت الذي يفترض فيه أنه "لا يوجد به شيء ضار" بعدها يمكنك مواصلة طريقك بأن تقول له شيئاً مثل: "حتى إذا كنت أتصرف بحسن نية، فإنني ربما أفعل شيئاً يضرك دون قصد".

إن هذه العبارة قد تبدو أشبه بمجازاة حميدة حقاً، غير أنها تفترض وجود فرقتين مهينتين للغاية وشديدي الارتباط ببعضهما البعض: أحدهما هو الفارق بين النية والسلوك، والآخر هو الفارق بين النية والحادث. فالمرضى بالبارانويا يعتبر أن ما يراه ضرراً برهان على النوايا السيئة، لهذا فإن التفكير في احتمال حدوث ضرر ناجم عن نوايا طيبة، أو ضرر غير مقصود بعيد تماماً عن أية نوايا، يضيف نوعين مختلفين من الأمثلة المضادة المحتملة إلى منظومة معتقداته في عبارة واحدة.

وتشاماً كما أن عدداً قليلاً جداً من الذس يتفهمون عواقب النهي عن فعل الأشياء، فإن أغلب الناس كذلك ليست لديهم أية فكرة عن مدى أهمية وجود تجسيديات إيجابية لسماحتهم (حتى وإن كانوا لا يحبونها) بدلاً من النفي. فهم لا يدركون حجم المشاكل الخطيرة التي يمكن أن يوقعهم فيها مفهوم ذات معرف سلبي. هناك أناس كثيرون يمكنهم الاستفادة من تعلم أسلوب التفكير في أنفسهم بدون استخدام أساليب النفي، وهذا نوع من التغيير يسهل جداً في العادة تحقيقه بمجرد أن تعرف ما عليك عمله.

### "اللانفس" (المقدرة بقيمة إيجابية)

كذا فيما سبق نستكشف تجربة عدم كون المرء متحلياً بسمة ما لا يعتبرها قيمة. الاحتمال الآخر، أن يعتقد في نفسه أنه ليس متحلياً بسمة يقدرها: سيؤدي بنا إلى نتيجة مختلفة تماماً. فكر مرة أخرى في سمة ما لا تتحلى بها، ولكن في هذه المرة فكر في سمة تقدرها. "إنني لست مثابراً"، أو "إنني لست لبقاً"، أو "إنني لست صبوراً"، أو أي سمة أخرى تقدرها. أتح لنفسك دقيقتين تستكشف فيهما كيف تجسد ذلك، وكيف يبدو شعورك بهذا...

آمي: إنني أرى كثيراً من الصور تبين شعوري تجاه امتلاك تلك السمة، وأستطيع تقريباً أن أخطئ لأدخل فيها وأستشعرها، غير أن شعوري هذا جزئي فقط، وأنا أعلم أنني لست هناك بعد.

"لست هناك بعد". إذن هذه سمة أنت تأملين أو تتوقعين التحلي بها في المستقبل.

فما استجابتك تجاه تلك الصور، والشعور الذي ينتابك نتيجة لمشاهدتها؟

آمي: إنها تجذبني ناحيتها، إنها محفزة. إنني أفكر فيها كثيراً.  
يبدو الأمر وكأنك تملكين أمثلة مستقبلية تجسد هذه السمة، غير أنك لا تملكين أية أمثلة عليها لا من الحاضر ولا من الماضي.

آمي: نعم، أعتقد أن هذا هو الذي يجعلني أعرف أنني لم أتحل بعد بهذه السمة.  
سام: لقد فكرت في سمة أتحدى بها، غير أنني أود أن أمتلكها بصورة أقوى. لهذا فإني أعلم أنني لست أملك بعد القوة الإضافية. أشعر مثلما شعرت آمي. بأنني منجذب للأمام، وأنني لأحب ذلك.

نعم، إن تجسيدات شيء ما تتوقع امتلاكه في المستقبل تكون مباشرة إلى حد كبير ونافعة، فهي تحدد هدفاً ما يحفزك بطريقة إيجابية. لقد قم كل منا بنسب وافر من هذا بينما نحن نشب عن الطوق ونسعي مهارتنا وقدراتنا أثناء طور البلوغ. غير أن التفكير في سمة ما لا تتحلى بها ولا تتوقع التحلي بها مستقبلاً أمر مختلف تماماً. هل لدى أي منكم مدل على ذلك؟

سو: نعم، إنني أرى الآخرين متحلين بالسمة التي لا أتحدى بها أنا. أشعر بأنني شديدة الحساسية لأنني لا أتحدى بها. إنني أغبطهم على ما هم فيه. وأشعر بأنني مختلفة وبأنني أقل منهم.

والآن أريد أن أطلب منكم جميعاً أن تقوموا بما قامت به سو. وأن تصنوا بتلك العملية إلى منتهاها. تخيلوا أن كل تركيزكم كان على سمات قيمة لا تتحلون بها، وتتوقعون ألا تتحلوا بها مطلقاً. أمامكم دقيقتان لتجربوا شعوركم تجاهها...

أليس: أشعر وكأنني من سكن كوكب المريخ. لا أحب أن يكون كل الآخرين لديهم كل تلك السمات الرائعة، وأنا لا. إنني أشعر حقاً بأنني أقل من كل شخص آخر، ولا أحبهم لكونهم مختلفين عني تماماً.

دان: مرة أخرى أشعر بخواء داخلي، لأن كل ما أحاضه هو ما ليس بي، وليس لدي أي إحساس بما أنا عليه. إنني أشعر أيضاً بوجود مسافة كبيرة، وتخطر على ذهني كلمة "ظلم".

نعم، عندما تعتقد في ذاتك أنك غير قادر على التحلي بالسمة التي تراها قيمة، فإن هذا عادة ما يتضمن التفكير في الآخرين باعتبارهم يملكونها. لهذا تظهر من جديد مقارنة ضمنية، حيث تلاحظ الفروق بين ذاتك وبين الآخرين. لقد كان أحد معاييرنا للعالية مفهوم الذات ألا يتضمن هذا المفهوم مقارنات، وإنما يحتوي فقط على تجسيدات إيجابية لسمات خاصة بك. وهناك معيار آخر يتمثل في أن مفهوم الذات المفيد هو ذلك المفهوم الذي يربط بين الناس ولا يفضل بينهم، أو يجعل بينهم تصنيفات من نوع الأعلى والأدنى. وعندما نقارن بين أنفسنا وبين الآخرين، فإننا عادة ما ننكر في سمة واحدة أو اثنتين في كل مرة، فنحن عادة لا نفكر في جميع الفروق الأخرى التي بيننا، أو في جميع

أوجه الشبه العديدة بيننا. وعندما نقارن بين أنفسنا وبين الآخرين، يمكننا دوماً العثور على شخص ما أفضل أو أسوأ منا، وذلك حسب ما يقع عليه اختيارنا لمقارنته.

وسواء كنا نشعر بأننا أقل أو أعلى من غيرنا، فإن هذه المقارنة تجعل مفهومنا عن ذاتنا معتمداً على الآخرين بدلاً من كونه شيئاً نمتلكه بداخلنا. إن المقارنة مع الآخرين تجذب كذلك انتباهنا بعيداً عن السمات التي نقدرها داخل أنفسنا، ومن المحتمل أن تؤدي إلى إدانة لعيوبنا، ولشاعرنا السيئة وغير ذلك من العواقب غير النافعة. وعندما أشعر بأنني صغير وغير كفء، فإن انتقادي للآخرين قد يمنحني تفوقاً مؤقتاً ولو ضئيلاً، ويحسن قليلاً من مشاعري تجاه ذاتي. والآن ماذا سيكون الحال إذا اعتقدت أنك سوف تتحلى بهذه السمة يوماً ما؟

دان: أشعر بارتياح محبب، أتمتع بطاقة وانتباه يتدفقان للخارج نحو ما أصبحت أعتقد الآن أنني قد أكونه.

سو: لم يحدث لي مطلقاً أن استضعت التحلي بها.

حسنًا، هذا يحدث لك الآن. العبي لعبة "كما لو كان". ما شعورك لو أنك فكرت في احتمال تحليك بهذه السمة يوماً ما؟

سو: إذا فكرت في مسألة التحلي بهذه السمة يوماً ما، فإن الأمر لا يزال غير واقعي بالنسبة لي بعض الشيء، ولكنني أشعر في التساؤل عن شعوري تجاه التحلي بها، وكيف يمكن حدوث ذلك، ولهذا فإن شعوري تجاه عدم التحلي بها أفضل. إنني أكثر تشوقاً لمعرفة كيف تحلى بها الآخرون، وليس مجرد الشعور بأسى لأنني لا أتحدى بها.

إن توقعنا لاحتمال مستقبلي يصنع فارقاً هاملاً في كيفية استجابتنا لتجربة عدم التحلي بسمة نقدرها. فإذا كنت تتوقع التحلي بسمة ما في المستقبل، فإن هذا يمكن أن يزيدك بتجربة رائعة تتمثل في تحفيزك نحو التحلي بالسمة. إن رؤية شخص آخر يظهر سمة نقدره يمكن أن تمثل مورداً ثرياً لاكتشاف مقدار ما هو ممكن، ولاكتشاف الأنسب الذي يمكنك من خلاله أنت أيضاً التحلي بهذه السمة.

غير أنك إذا لم تكن تتوقع التحلي بسمة ما مستقبلاً، وقارنت نفسك بأولئك الذين يتحلون بها، فإن هذا غالباً ما يؤدي إلى حالة من عدم الرضا، والحسد، والشعور بالدونية، إلخ. لهذا فإنه إذا فكر شخص ما في سمة غالية ولكنه لا يتوقع التحلي بها في المستقبل، واستضعت مساعدته على تغيير اعتقاده بأن الأمر مستحيل إلى كونه ممكناً، فإن هذا الأمر يحول الشعور بالحسد والدونية والتعاسة إلى حافز متوثب، وهنا يكمن الفارق الهائل.

"ما التجارب والمعتقدات التي تكمن وراء توقعك لعدم تحليك بالسمة مستقبلاً؟ ما دليلك على هذا الاعتقاد في نفسك، وما الدليل على الاعتقاد العاكس بأنك يمكن أن تأمل في تحقيق هذه السمة يوماً ما في المستقبل؟ متى جربت ولو بدرجة طفيفة التحلي بهذه



السمة. ربما في موقف غير معتاد، أو منذ زمن بعيد، أو في حلم؟ هل يمكنك أن تتذكر ذات مرة اعتقدت فيها أنك لا تستطيع مطلقاً التحلي بسمة ما، وبعدها فاجأت نفسك بالعكس؟ إذا تمكنت من التحلي بهذه السمة، فما وجه الاختلاف الذي ستحقيقه في حياتك؟<sup>٢</sup>

بمجرد إضعاف اعتقاد هذا الشخص بشأن إمكانية التحلي بالسمة، يمكنك في الغالب المضي قدماً سواء لبناء السمة، مثلما فعلت أنا مع بيتر، أو تحويل سمة غامضة إلى السمة الإيجابية التي تريدها.

فريد: عند مرحلة معينة من الحياة، هناك بعض الأشياء التي قد لا تعود ممكنة لشخص ما. لاسيما عندما تكون هناك قيود جسمية تعرقلها.

حسناً. كلنا لديه دائماً قيود جسمية. فعلينا أن نتذكر أننا نتعامل مع سمات شخصية. وبرغم أن سمة ما قد تؤثر فيما نقوم به من عمل، فإنها تؤثر في المقام الأول في طريقة قيامنا بذلك العمل. وحتى إذا كانت هناك قيود كبرى فيما يمكننا القيام به، فإن لدينا دائماً نطاقاً ما للاختيار في طريقة القيام به. فسمة مثل تناسق الجسم يمكن التعبير عنها بالقفز إلى حوض السباحة من ارتفاع كبير، أو بالقدرة على القيام والجلوس دون صعوبة.

هل فعل أي منكم شيئاً مختلفاً عما تناقشنا فيه حتى الآن؟

ويندي: عندما فكرت في نفسي على اعتبار أنني "لست طيبة"، قفزت جميع أمثلي المضادة عن الطيبة وصارت أمامي واضحة وضوح الشمس حتى إنها طغت على أمثلة الطيبة، وهكذا أصبحت القسوة هي كل ما تبقى لي.

ميليسا: لقد بدأت بفيلم عن الطيبة، ولكنه تحول بعد ذلك إلى القسوة.

إذن أنتما الاثنان انتقلتما من "غير طيب" إلى تجسيدات للقسوة، وهي سمة ذات قيمة سلبية. إن للناس طرقاً شتى وكثيرة في الاستجابة لكلمات النفي، فأنتما إذن في حاجة حقيقية لاكتشاف ما تفعله حقاً تلك الكلمات داخل عقولهم، ولا تفترضاً أنهم يقومون بنفس ما تقومان به. أعتقد أننا قد ناقشنا جميع الاحتمالات المختلفة، إذن يمكن لتلك الاحتمالات أن توجه عملية جمع المعلومات التي تقومون بها عندما ترغبون في اكتشاف إن كان شخص ما يمارس عملية نفي تجربته الداخلية أم لا.

## موجز

لما كان من قبيل الصعوبة البالغة علينا أن نفكر وأن نتحدث عن حالات النفي، فإننا بحاجة لإجراء تمييز شديد الوضوح بين الألفاظ التي يستعملها الناس، وبين التجسيدات الداخلية التي يصنعونها. فعندما يقول أحدهم: "إنني لست قاسياً"، فإنه ربما كان يتخيل صوراً لكونه طيباً، وهو ما يمر معه بسلام، أو يمكنه أن يتخيل صوراً عن القسوة وبعدها ينفي تلك الصور، أو يمكنه القيام بالأمرين.

وعندما نعتقد عن أنفسنا أننا لا نتحلى بسمة ما لا نحبيها، فإننا نمهد بذلك لعملية تصنع بداخلنا انقساماً بين عقلنا الواعي وعقلنا اللاواعي. ويصير ذلك أساساً لظهور ذات خفية كامنة غير معترف بها، وهي عملية قد تؤدي في النهاية إلى حالة "بارانويا" أو "جنون الشك والاضطهاد". نفس هذه العملية قد تؤدي أيضاً إلى ظهور شخصيات متعددة لدي الفرد الواحد، إذا اعتقد المرء أن الجانب الكامن من ذاته يقع بداخل جسده، وليس خارجه. إن استبدال النفي بتجسيد إيجابي عن هويتنا يكون سهلاً في المراحل المبكرة من هذه العملية: لكنه يكون أصعب كثيراً جداً لو تأخر.

إن التجسيدات المنفية للسمات التي لها قيمة قد تكون مفيدة للغاية وبمقابلة محفزات شبيهة، طالما كنا نعتقد أنه من الممكن تحقيق تلك السمة في وقت ما مستقبلاً. إذا لم تكن نعتقد أن هذا أمر ممكن، فإنه عادة ما يؤدي إلى الحسد وإلى ظهور مشاعر الدونية. وتغيير اعتقادك من الاستحالة إلى الإمكان يفتح مجالاً واسعاً من الاختيارات، من الحافز المتوثب إلى اتخاذ قرار بأنه برغم إمكانية تحقيق ذلك، فإنك لا ترغب في بذل الجهد المطلوب لتحقيقه. فإذا استنتجنا حقيقة أنه لا يمكننا تحقيق سمة ما، فإنه من الأفضل كثيراً أن نركز انتباهنا ببساطة على جميع السمات التي تحظى بالقيمة في عيوننا والتي نتحلى بها حالياً. ويمكننا إبداء الإعجاب والاستمتاع بالسمات المفيدة والاستثنائية التي يتحلى بها الآخرون، والاستغناء عن تلك المقارنات التي لا طائل من ورائها وعن تلك التجسيدات المنفية عن أنفسنا.

وأخيراً نعلمنا كل شيء نحن بحاجة لعرفته من أجل تحقيق أصعب وأنفع نوع من أنواع تغيير مفهوم الذات، أي تحويل سمة لا يحبها المرء إلى السمة المستحبة المناقضة لها.

لست بحاجة إلى المضمون، فقط أبلغني عندما تحصل على صورة أو فيلم يصور ما تحب أن تقوم به في المرة القادمة. (نعم). إذن هذا مثال على كونك تحترم من أمامك احتراماً متبادلاً. أهذا صحيح؟ (نعم). حسناً. أريد منك أن تضع ذلك المثال داخل البريق الأرجواني النضي، أيضاً... (حسناً). هل هذا مرض لك؟ (نعم).

حسناً، والآن أريدك أن تفكر في كل تلك الأمثلة الأخرى الموجودة هناك بأعلى - كل تلك الأمثلة مشوشة الملامح ذات اللونين الأحمر والأسود- وفكر في السؤال التالي: "ما الشيء المشترك الذي يجمع بينها؟". إذا نظرت إلى كل تلك الأمثلة، فما العامل المشترك بينها؟

سام: أرى أنها جميعاً بها شيء يتعلق بالتعرض للجرح، وبالاغتراب، وبالشعور بالألم.

شعورك أنت بالألم؟

سام: نعم، إذا كنت ترتبط بأمر حدثت لي، فإنه شعوري أنا بالألم، ولكن مع معرفتي بأن ما جرى لي كان نابعاً من ألم لدى الطرف الآخر. إذن فالأمر كله يتعلق بالألم، ألم لكلا الجانبين، ومن خلال الألم تأتي تلك النزعة الطائشة، نزعة الأنا التي

نعم. صحيح. (كلاهما يضحك). أعرف هذه النزعة جيداً. إذن ففي المثال الذي حولته لتوك ونقلته إلى البريق الأرجواني، هل فعلت شيئاً حيال الألم الذي شعرت به؟ إنك لا تستطيع حقاً أن تفعل شيئاً حيال الألم الذي يشعر به شخص آخر؛ فهذا من صميم شأنه هو.

سام: لقد صنعت بالفعل شيئاً تناول كليتنا في نفس الوقت؛ وكان له علاقة عظيمة بالتعاطف والمودة. أما الاتصاف بالتسلط فكان يتعلق بـ "ها أنا ذا، إنني أحتاج لهذا، إنني أريد ذلك، إنك لا تعطيني إياه وأنا شخص عنيد، وبارد، ومغرور، ووخد". (نعم؛ صحيح) وقد قنيت بتحويل ذلك إلى احتضان للشخص الآخر في ألمه، وشعوره بالضغط والعجز، وقولي له: "إنني أعترف أنك تعرضت للضغط، هذا هو ما تشعر به".

هذا يبدو لي عظيماً.

حسناً، كل هذا عظيم. والآن إليك السؤال: هل يمكن لنفس هذا السورد المتمثل في احتضان شخص آخر والإعجاب عن التقدير لما يشعر به من ألم، والإشفاق عنيه - هذه المجموعة الكاملة من الاستجابات- أن ينتج مع كل تلك الأمثلة الأخرى الموجودة هناك؟ أريد منك أن تتأمل بمره في ذلك الأمر، وأن تحاول معرفة الإجابة. افحص كل مثال على حدة. وانظر إن كان نفس هذا التوجه أو الاتجاه أو الموقف أو أي كان اسمه، سيكون مفيداً مع تلك الأمثلة الأخرى أم لا. إن لدي شعوراً بأنه سيكون كذلك...

سام: نعم، دون شك.

حسناً، عظيم. والآن، أريد منك انتقاء أسوأ مثال من تلك الأمثلة، المرة التي "فقدت أعصابك" فيها حقاً.

سام: حسناً، فهدت. إنني لم أفقد أعصابي، لقد أصبحت بالفعل أكثر صرامة حتى لا أفقد هدوء أعصابي.

حسناً، ولكن كان من الممكن أن تفقد أعصابك.

سام: (يضحك) بالتأكيد كان من الممكن أن أفقدها. كان هذا سيصبح مشهداً سيئاً. أمامك الوقت لكي تحول ذلك المثال بشكل شامل. لأن هذا المثال قد يعد نوعاً من الأيقونات الرمزية التي تعبر عن كل تلك الأمثلة الأخرى. وعندما تحول ذلك المثال، فإن كل تلك الأمثلة الأخرى يمكن أن تتحول أيضاً بنفس الطريقة، وبعدها لن تضطر لتحويل كل منها على حدة. عد إلى الوراء وأعد القيام بالأمر حتى يتحقق لك الرضا. بحيث تقوم بما كنت تفضل القيام به، وبد تحب أن تقوم به في المرة القادمة...

سام: إنني عائد إلى ذلك الموقف وتلك السرة، وافتقاري للتأه للموارد المعونة أو الحالة العاجزة التي أنا عليها. تقوم بما يشبه كنس الأشياء بعيداً واني لأجد مشقة في الارتباط بهذه الشفقة والتعاطف. ربما أمكنني القيام بذلك عن طريق إجراء نوع من المونتاج لفيلم، غير أن هذا يبدو لي سطحيًا. وأود أن أرى إن كنت. وأنا في هذه الحالة، أستطيع أن أعاود الاتصال من جديد، غير أن الأمر تقريباً أشبه بما لو كنت أشعر بوهن شديد، أو بضمور، أو أفقر إلى أشياء كثيرة. حتى إنني لست على يقين من أنه بإمكانني أن أعرف ذلك في نطاق هذا الموقف، لكي —

حسناً، دعنا نجرب شيئاً مختلفاً قليلاً. عد إلى الوراء ستة أشهر أو سنة سابقة على هذا الحدث الذي وقع. واصنع فيه هذه الحالة، هذه التجربة التي تكون فيها متمتعاً بتغذية سليمة وكاملة وتشعر بالشفقة والتعاطف وما إن ذلك...

وحسب توقيتك الخاص، عندما تكون بالفعل في حالة التعاطف والتفهم ورؤية الصورة الكبيرة وكل هذا، عد سريعاً عبر الزمن مروراً على هذا الموقف الذي كنت ستفقد أعصابك فيه لولا أنك أحكمت قبضتك عليها بصرار...

سام: مم هم. إنه أمر غريب. عندما أعود إلى الوراء نصف عام، أو حتى عاماً لا زالت أشعر -بشكل متبهر- بهذا البرد، إنه ليس بنفس القدر المائل داخل بطني. مثلما هو في منطقة الفخذين. واني لأجد مشقة في الارتباط بذلك النوع الرائع من البريق الأرجواني ذي اللون الأحمر الورد، وكل ما وصفته كنوع من الأجرام الرائعة ذات المعنى والمتظمة معاً...

حسناً، دعنا نجرب شيئاً آخر، ولنز إن كنا نستطيع العثور على شيء، يحقق لنا النجاح.

سام: لقد كان باستطاعتي العمل بصورة أيسر بالعودة من حيث أنا الآن إلى هناك، أكثر من هي الحال لو أنني جثت من هناك.

غير أنه في بعض الحالات، قد يكون تحويل سمة إيجابية أكثر سهولة من تغيير سمة غامضة. وعليك أن تتذكر أن جميع السلوكيات لها مقصد إيجابي يعبر عن قيمة ما. فإذا وازلت على التصرف بأسلوب معين، فإن هذا يعد بمثابة دلالة طيبة للغاية على أنك تظهر فعلاً قيمة مهمة. هذه النتيجة الإيجابية تزودك بوسيلة قوية لإعادة التقييم أو تغيير الكثير من السلوكيات المختلفة دفعة واحدة.

على سبيل المثال، ربما كنت تعتقد أنك "خجول" أو "جبان" لأنك عادة ما تلتزم الهدوء، ولا تتكلم في المواقف التي تجمع رهطاً من البشر، وتود لو أنك كنت أكثر جرأة على الكلام. وعندما تفحص التجارب التي جسدت قاعدة بياناتك الخاصة بصفة "الخجل"، فإنك قد تجد أنه في جميع هذه المواقف كان مقصدك الإيجابي أنك كنت مهتماً بإخلاص بما يقوله الآخرون، وأنت أردت أن تتيح لهم الفرصة كاملة للتعبير عن أنفسهم، وأن تفعلك باحترام للغير على هذا النحو يعد شيئاً أنت تقدره وتعطيه قيمة أكبر من قيمة التحدث بجرأة.

إذا كان باستطاعتك العثور على قيمة ثابتة مثل هذه في جميع أمثلك المضادة، أو في مجموعة منها، فإن كل ما تحتاج لعمله - في بعض الأحيان - أن تعيد وصف هذه السمة عن طريق التفكير في تجسيد موجز جديد لها. فبدلاً من أن تصف نفسك بالخجول أو "الجبان"، يمكنك أن تعيد وصف هذه السمة بأنها "اهتمام بما يقوله الآخرون" أو "مستمع جيد ومنتبه"، أو أي اسم آخر ملائم. وعندما تستطيع القيام بهذا، فإنك لست مضطراً ساحتها لتغيير "الأمثلة المضادة" في قاعدة البيانات ذاتها. وعن طريق تغيير أسلوب تفكيرك فيها ووصفك إياها، تتحول من أمثلة مضادة لما كنت تريده، إلى أمثلة لها قيمتها على سمة أخرى. هذا النوع من "إعادة صياغة المضمون" يعد وسيلة سهلة للغاية وسريعة جداً لإعادة تصنيف ما كنت تفكر فيه من قبل باعتباره سمة سلبية ليتحول إلى شيء يمكنك الاستمتاع بالتفكير فيه باعتباره سمة إيجابية.

وربما كنت لا تزال مع ذلك راغباً في محاولة الجمع بين الجرأة على الكلام وسط مجموعة من الناس، وفي الوقت نفسه مراعاة الآخرين والإنصات إليهم. غير أن هذا سيصير أكثر سهولة الآن وبعد أن أصبحت تملك أسلوباً إيجابياً للتفكير فيها فكرت فيه من قبل باعتباره سلبياً. إن الإطار الإيجابي يقدم توازناً ومنظوراً، وهي بداية طيبة لإجراء المزيد من التغييرات المستحبة.

وكما ناقشنا من قبل، فإنك قد تكتشف أنه باستطاعتك القيام بذلك باستخدام مجموعة من الأمثلة المضادة، ولكن ليست جميعها. وفي هذه الحالة، يمكنك إعادة تسمية المجموعة وفصلها عن السمة السلبية، تاركاً عدداً أقل من الأمثلة المضادة لكي تتعامل معها. في بعض الأحيان يمكنك القيام بذلك بصورة متكررة، حتى لا يعود أي منها متبقياً، وبذلك تتلاشى السمة السلبية. وعند هذه النقطة، يصبح الموقف ملائماً للاكتفاء ببناء سمة إيجابية جديدة، مثلما فعلنا مع بيتز.

## تحويل سمة غير مرغوبة

إن الموقف الذي عادة ما يبدي الناس أقصى اهتمام به يتمثل في تحويل سمة يعتبرونها سلبية، إلى سمة أكثر إيجابية. شخص ما قد يقدر قيمة الطيبة، غير أنه يدرك أنه عادة ما يتصرف بأساليب لا تتمتع بالحماسية، أو فيها قسوة أو خشونة، بدلاً من أن يتصرف بطيبة. "إني حقير، وليتني لم أكن كذلك". إن هذا يؤدي إلى تكوين مشاعر كربية، وانخفاض احترام الذات. والأفضل كثيراً أن يعتقد أنه طيب، حيث إن هذا سيكون ملائماً لقيمه، وسيؤدي به إلى سلوكيات تزوده بأساس لاحترام الذات.

تتكون قاعدة بيانات السمة ذات القيمة السلبية - أي غير المرغوب فيها - من عدد من الأمثلة على سلوكيات لا تريدها. ورغم أنه في استطاعتنا أن نسمي تلك الأمثلة أمثلة على السمة السلبية، حتى يتفق ذلك مع ما كنا نقوم به حتى الآن، فإنني أود أن أستمر في تسميتها بالأمثلة المضادة، لأنها مضادة لما نريده ونقدر قيمته.

هذا الموقف أساساً مشابه جداً لعملية تحويل سمة غامضة، والتي قمت بها بالنعل. الفارق الرئيسي بين سمة ذات قيمة سلبية وسمة غامضة يكمن في وجود عدد أكبر من الأمثلة المضادة. ورغم وجود عدد كبير من الأمثلة المضادة التي سيتعين تحويلها، فإنه لا بد وأن يكون هناك على الأقل بضعة أمثلة إيجابية في مكان ما. وتناماً كما هي الحال مع أي سمة أخرى، فإن شخصاً ما ربما يفكر في الأمر بطريقة "دائماً"، أو "مطلقاً"، ولكن هذا لا يكون صحيحاً أبداً في واقع الأمر.

ولما كان هناك عدد هائل من الأمثلة المضادة، فقد يستلزم الأمر الكثير من التدخلات المختلفة من أجل تحويلها إلى نقيضها الإيجابي. لاسيما إذا كانت السمة شيئاً هائل الحجم وعمياً مثل: "أنا شخص سيئ"، أو "إنني لا أستحق شيئاً". هذه المعتقدات الأكبر حجماً تشتمل على الكثير من السمات الأصغر حجماً، وسوف يكون أكثر فعالية بكثير لو أننا في بادئ الأمر قمنا بتحديد واحد أو أكثر من هذه السمات الأصغر حجماً والتي تدخل في تكوين السمة الكبيرة وتعاملنا معها. بدلاً من التعامل مع السمة الأكبر.

غير أنه عادة ما لا يكون الأمر بهذه البساطة. عند تعاملنا مع سمة غامضة، واجه البعض منكم عدداً من الاعتراضات. وعند تحويل سمة ذات قيمة سلبية إلى نقيضها، ربما واجهتكم المزيد من الاعتراضات: ومن المرجح أن تضطروا للقيام بالكثير من العمل التحويلي.

ومع ضلوعكم في كل هذا العمل التحويلي، فإن مراقب الخارجي قد يقول لنفسه: "هذا الأمر يبدو تماماً مثل التعامل مع نفس النوع من المشاكل أو النتائج التي دائماً ما نتعامل معها في حالات التغيير الشخصي. فما الذي يجعله مختلفاً، ولماذا يوصف هذا بأنه "عمل خاص بمفهوم الذات"؟"

ما يجعله مختلفاً هو أن كل العمل يبدأ وينتهي بنتيجة نهائية تتمثل في إنشاء قاعدة بيانات للسمة الإيجابية تكون على نفس شكل قالبك الإيجابي. فتغيير سلوكيات معينة في ظروف معينة لا يعد غاية في حد ذاته، وإنما هو مجرد خطوة على طريق إنشاء قاعدة بيانات تقدم أساساً لمعرفة هويتك. تذكر أن بيتر كانت لديه أمثلة عديدة على كونه محبوباً. ولكن عندما تبعثرت في أرجاء ذكرياته لم تقدم له أي معرفة قائمة على أساس داخلي بأنه إنسان محبوب. فأنت بإمكانك القيام بالكثير من الأعمال التحويلية المختلفة مع شخص ما، ولكن ما لم يقم هذا الشخص بتجميع النتائج التي تحققت من كل تلك التغييرات في شكل يزوده ببرهان على كونه شخصاً مختلفاً، فإن هذا التغيير لن يؤثر في مفهومه عن ذاته شيئاً.

وعندما تقومون بأي عمل تحويلي، يمكنكم ترك المسألة عند هذا الحد، وسوف يكون ذلك بمثابة تغيير مفيد في ظروف معينة. ولكنكم إذا وضعتم المشكلة أو النتيجة في إطار سمة للشخص وجمعتم تلك التجارب المنفصلة في شكل سمة معينة تميز هويته، فسوف تصبح شيئاً يذهب معه في كل مكان أينما ذهب. وأثناء ضلوعكم في كل هذا العمل التحويلي، لن تدركوا أنكم انتبهتتم منه إلا بعد أن تضموه كله معاً في شكل معرفة داخلية تبقى مع الشخص وتوجه جميع سلوكياته المستقبلية بعد ذلك.

ومن أكثر الطرق فعالية في إجراء تغيير بالشخصية عن طريق التغيير السلوكي ما يسمى "تعميم الخط الزمني". فبعد إجراء التغيير أياً كان نوعه، يمكنك أن تقول: "الآن أريد منك أن تفكر في التغييرات التي حققتها لتوك، وأن تدرك أنك إنسان يمكنه إجراء هذا النوع من التغيير وامتلاك نوع جديد من الاستجابات في موقف كهذا. والآن اصطحب هذه القدرة الجديدة بنفسية معك. وعد بها إلى زمن مبكر من حياتك. قبل أن تواجه أياً من تلك التحديات، ثم عد سريعاً من جديد عبر الزمن حاملاً إياها معك. وبينما تفعل ذلك، فإن هذه القدرة الجديدة البارعة واسعة الحيلة يمكنها أن تغير بصورة تلقائية أي موقف تحتاج فيه لذلك. فتعدل من شكل التجربة في ضوء هذه القدرة التي صارت لديك الآن. استمر في سفرك عبر الزمن، وعندما تصل إلى الزمن الحاضر، افتح عينيك وشاهد نفسك وأنت تواصل حياتك مصطحباً هذا المورد الجديد باعتباره جزءاً منك". إن هذا من

شأنه أن يحول التغيير السلوكي الظرفي المحدد إلى قدرة أكثر عمومية وامتداداً عبر الزمن وتمثل جزءاً من هويتك.

والآن أريد منك أن تفكر في سمة ذات قيمة سلبية توجد في نفسك، وهو ما يفترض مسبقاً أنك تقدر قيمة السمة المناقضة لها. فإذا كنت قد فكرت في بادئ الأمر في شيء ضخم مثل: "إنني شخص فظيع"، فقلل من حجمه حتى تصل إلى نكون أكثر تحديداً منه، مثل: "إنني بشع من الناحية البدنية"، أو "إنني عصبي المزاج". أتح لنفسك بضع دقائق تستكشف فيها أسلوب تجسيدك لهذه السمة غير المستحبة...

كم منكم كانت قاعدة بياناته الخاصة بالسمة السلبية على نفس شكل قلبه الإيجابي؟ قلة قليلة فقط، ربما ١٥٪.

والآن أريد منكم جميعاً خلال بضع دقائق أن تفحصوا قاعدة بياناتكم المكونة من الأمثلة المضادة للسمة التي تريدونها، وافعلوا بالضبط ما شرحت لكم لتوي. سلوا أنفسهم: "هل هذه التجارب (أو مجموعة منها) تمثل بالفعل سمة أخرى أقدرها؟". إذا استطعت القيام بذلك بمجموعة منها، فأعد تعريفها وافصلها عن السمة السلبية. وإذا استطعت القيام بذلك بها جميعاً، فأعد وصف السمة بالكامل بأسلوب أكثر إيجابية...

دعونا نفترض مثلاً أنكم جربتم بالفعل إعادة وصف أو إعادة تشكيل إطار سميتكم السلبية. وكنتم عاجزين عن إيجاد أي شيء إيجابي على الإطلاق ضمن أمثلتكم، أو في مجموعة منها. في حقيقة الأمر هذا أمر بعيد الاحتمال بشدة، إذ لو لم يكن هناك أي شيء إيجابي بها، فلا جدوى على الإطلاق من التعامل معها. فهذا من شأنه أن يخالف تماماً الغرض المسبق للبرمجة اللغوية العصبية بأن جميع السلوكيات لها غرض إيجابي، لهذا فإن افتراض عدم وجود أي شيء إيجابي يعني موقفاً أكثر تطرفاً من أي موقف يمكن أن يواجهك.

وقبل الشروع في تحويل الأمثلة المضادة، قد يكون من المفيد للغاية جمع وتجميع الأمثلة في شكل القالب الإيجابي، مهياً كانت تلك الأمثلة ضئيلة أو غير ذات أهمية. "فكر في إحدى المرات التي كنت فيها طيباً، وضعها في هذا الشكل. والآن فكر في مرة أخرى، ثم ضع هذه أيضاً في نفس المكان"، إلخ. ولما لم يكن لديك سوى أمثلة إيجابية فيه، فسوف تشرع في بناء سمة إيجابية لا غموض فيها، وكل مثال صغير سوف يجعلها أقوى.

وكثيراً ما ينزع الناس نحو بلوغ الكمال، ويستبعدون أو يرفضون الأمثلة الإيجابية التي لا تلبى معاييرهم الرفيعة. فقد يعتقدون أن "الإبداع" كلمة لا تنطبق سوى على الرسام "مونييه" أو الموسيقار "بيتهوفن" وليس على إعادة ترتيب غرفة أو اتخاذ مسار آخر نحو متجر البقالة؛ على الرغم من أنهم يستخدمون في ذلك نفس العملية الذهنية الإبداعية. وفي هذه الحالة قد يكون من المفيد تخفيف تلك المعايير، حتى تصبح المزيد من

حسناً، ماذا تعني بالعمل للخلف بدءاً من هنا؟

سام: أي اصطحاب ما أنا عليه الآن إلى الخلف حيث الماضي.

آه، هذا حسن، دعنا نفعل ذلك. هذا هو ما قصدت أن أجعلك تفعله، أعتقد أنني لم أكن واضحاً تماماً لك كل ما تحتاجه من وقت حتى تصل بالفعل إلى تلك الحالة هنا... وعندما تصبح بالفعل داخل تلك الحالة، أي هذا الوهج الأرجواني، الأحمر، الورد، أريد منك حينئذ أن تصطحبه عائداً إلى الخلف باعتبارها جزءاً منك إلى سن مبكرة جداً. ربما وأنت طفل رضيع، أو طفل صغير، ثم تسافر مسرعاً عبر الزمن. وعندما تصل إلى الزمن الحاضر، يمكنك أن تفتح عينيك وأن ترى نفسك وأنت تواصل حياتك مع نفس المورد. نفس الشعور الرائع ذي البريق الأرجواني، المتعاضف، والضوء، وما إلى ذلك. مشاهدتها نفس الصورة الكبيرة... (توقف لفترة طويلة). حسناً، أراك تهز رأسك. كيف كان ذلك؟

سام: لقد كان شائعاً وغاية في الروعة. لقد ذهبت إلى السنوات التي سبقت تلك النقطة التي ظهر مثالي على الخس الوظيفي ملخصاً فيها، أي أسوأ مثال على الإطلاق. لقد عدت إلى الماضي، كنت في الرابعة أو الخامسة من عمري. أعرف أنه كانت هناك شجرة لينك (زهور السوسن) في حديقة منزلنا الخلفية. وبعدها قلت: "سدهش، أحد ألوان الليلك يشبه بالضبط قميصي الأرجواني هذا" وعطر زهرة اللينك هو العطر المفضل عند أُمي. وكانت عندنا شجرة ليلك ضخمة وكان عندي "بيت صغير أعلى الشجرة" بناه لي والدي، وكان لي بمثابة منكمتي الضفولية الحالية. ولم أكن أعتبره بمثابة ملجأ أوي إليه، وإنما نموذج مصغر لمكان لطيف أود أن أكون به. إن لذي مجرد ذكريات مبهمه عنه، لا توجد تفاصيل. لكنني أخذت المثال من هناك، ثم اصطحبته معي نحو الأمام. لقد حاولت أن أفكر في جميع المواقف التي احتاجت إليه وأخيراً تجاوزت تلك النقطة فقلت حينئذ لنفسني: "ياه، لقد تجاوزت تلك النقطة. فلأعد مرة أخرى إلى تلك النقطة".

حسناً، هذا رائع. عندما تفكر في الأمر. هذا هو السبيل الذي تسير به حياتنا في الغالب. فيوماً ما كنت تناهض حتى ترتدي سروالك. وأنت الآن ترتديه حتى دون تنكير، لأنك الآن تملك موارد، ولما كنت تعرف كيفية القيام بذلك، فإنك ترتدي سروالك حتى قبل أن تفكر في الأمر.

والآن أريد منك أن تنظر إلى تلك الأمثلة الأخرى الموجودة هنا بأعلى وأن ترى إن كانت قد تحولت أم لا. اختبر فقط واحداً أو اثنين أو ثلاثة أو أربعة منها، وانظر ما إذا كانت مختلفة عن غيرها أم لا.

سام: مرحباً. الآن ظهر لي (يضحك) بريق أرجواني مشوب بالحبرة أعلى هنا (يشير لأعلى وإلى يمينه). إلى حيث الأمثلة غير واضحة المعالم عن كونه متسلطاً. كما لو أنه هنا (مشيراً نحو الجزء الأسفل من الأمثلة المشوشة) ولم يتغذى نفاذاً تماماً في المناطق الأبعد، ولكن —

حسناً. إذن خذ فقط واحداً من تلك الأمثلة، وتأكد من أنه تحول إلى ما تحب القيام به في المرة التالية التي يحدث فيها شيء كهذا، ثم أحضره هنا عند كنتك اليسرى، ثم ضعه داخل البريق الأرجواني. ثم عد إلى الخلف وأحضر مثلاً آخر، وواصل القيام بذلك. وإذا مررت على مثال لم يتم تحويله، فإنه يمكننا التعامل معه فيما بعد. ولكن عندي إحساس بأنها ستكون قد تحولت كلها على الأرجح، بسبب الطريقة التي تحدثت بها عنها من قبل (توقف طويل).

سام: لست متأكدًا تماماً مما يحدث. في البداية، كان الوهج في كل مكان، وبعدها عندما حاولت أن آخذ واحداً من الأمثلة الأكثر صعوبة وأجلبه نحو هذا العالم (ويشير نحو صدره) صار الأمر كله أكثر تجريداً، وضاع مني البريق الشري ذو اللون الأرجواني المشوب بالحبرة...

حسناً، إذن أعتقد أنك في حاجة لإعادة هذا مرة أخرى هنا (إلى اليمين).

سام: حسناً. الأمر الآخر الذي حدث أن الأمور صارت باردة من جديد. صارت أقرب إلى منطقة الفخدين ومنطقة أسفل القدمين.

لا بأس، حسناً. هذا يشير إلى أنه لم يتحول بصورة مرضية بعد. لهذا عليك أن تلقي نظرة أخرى على هذا. وأن تكتشف المورد الإضافي الذي تحتاج إليه. لقد قلت إنك أخذت واحداً من الأمثلة الأكثر صعوبة، أليس كذلك؟ بمجرد تحويله، لن يكون صعباً، لأنه حينئذ سوف يكون مثلاً على كونك تتبادل الاحترام مع الغير، وهو جزء من النظام الطبيعي. لهذا فإنك إذا فكرت في هذا المثال تحديداً، وفي مضمون المثال، وفي الظروف التي حدثت فيها، فما الذي تظن أنك بحاجة إليه حتى تكون قادراً على ممارسة "الاحترام المتبادل" في ذلك الموقف؟

سام: حسناً، إن هذا يعود تاريخه إلى أوضح مثال عدت إليه بالفعل، لأنني قد فقدت هذا المثال. إنني في أعماق حالة اكتئاب، ولقد كان هناك قدر هائل من الخلط الوظيفي على المستوى الأسري في هذا الموقف.

لقد كن بالفعل "مستغزاً".

سام: مستغزاً تماماً، أقصى استفزاز ممكن. ليس حتى مستغزاً لي مباشرة، وإنما هو شيء كان يحدث لشخص آخر في أسرتي. وكنت أسمى لإنتقاد ذلك الشخص، ثم توقفت، وربما كان من الحكمة أنني أوقفت، لأنه كان من المحتمل أن أفجر الموقف تماماً، بما كان سيجره ذلك من عواقب مدمرة. لهذا فإنه ما كان في استطاعتي أن أجنب شيئاً إيجابياً لهذا الموقف إلا من خلال أقصى براعة وسعة حيلة ممكنة. لقد تعرضت للاستنزاف والتدمير، ولم يكن هناك من سبيل في العالم لحل الموقف في ذلك الوقت أو حتى أستطيع أن أتخيله الآن.

حسناً لا بأس، افتح عينيك، وعد. (سه يضحك) والآن، في أي وقت من حياتك امتلكت تلك الـ "أقصى براعة وسعة حيلة محبة" التي تحدثت عنها؟...

الأمثلة مؤلمة للتعبير عن السمة. "متى كنت طبيباً بقدر ولو قليل تجاه شخص ما ولو لفترة قصيرة من الزمن؟".

انتبه للإشارات غير اللفظية، مثل إشارة إلقاء شيء بعيداً، أو إزاحة شيء جانباً، لأن هذه الإشارات تدل على استبعاد لتجارب قد تكون مفيدة للغاية. فعندما يحدث ذلك، يمكنك القول: "انتظر دقيقة، ما الذي أقيته لتوك من وراء ظهرك؟"، فربما قال لك شيئاً مثل: "آه، حسناً هذا ليس بالشيء المهم لأن...". ومهما كان الذي سيقوله بعد ذلك، فإنه سيكون بمثابة معلومة نافعة حول معاييرهم. ويمكنك القول: "حسناً، أعتقد أنه مهم، دعنا نضعه هناك على أية حال. حتى وإن كنت لا تعتقد أنه مثال جيد تماماً". فحتى لو كانت تلك الأمثلة قليلة العدد، فإنها إيجابية على الأقل، وجمعها يحقق بداية عن طريق السمة الإيجابية. عليك أن تتذكر أن تلك الأمثلة الصغيرة يمكن أن تكون أكثر أهمية لك من الأمثلة الكبرى المبهرة، لأن الأمثلة الصغيرة قد تحدث عدة مرات في اليوم الواحد، في حين أن الأمثلة الكبيرة قد لا تحدث إلا مرة كل عام، أو مرة واحدة في العمر.

إذا حاولت أن تضيف هذه الأمثلة الإيجابية إلى قاعدة بيانات السمة ذات القيمة السلبية، بدلاً من أن تبدأ بقلب إيجابي خاو، فإن هذا سوف يكون أكثر صعوبة بكثير. هل حاولت يوماً أن تدخل البيهجة على قلب إنسان مكتئب بأن تلثت نظره إلى الأمور الطيبة التي حدثت له في حياته؟ إنك مهما قلت له، فمن يحق ذلك أي فرق، لأن لديه العديد والعديد من الأمثلة المضادة. ولكن عن طريق البدء بقلب إيجابي جديد، يمكنك إنشاء قاعدة بيانات جديدة مصنوعة بالكامل من أمثلة إيجابية. وهذا يزودك بأساس تبني عليه فيما بعد عند التعامل مع الأمثلة المضادة.

والخطوة التالية هي تحويل الأمثلة المضادة، كما سبق وتعلمت كيفية القيام بذلك في حالة السمة الغامضة. إذا أمكن تجميع عدد كبير من الأمثلة المضادة معاً وتحويلها جميعاً دفعة واحدة، فقد لا يستغرق الأمر وقتاً أطول مما حدث مع السمة الغامضة. والآن أود أن أعرض عليكم بياناً عملياً لكيفية القيام بذلك.

### بيان عملي: تحويل سمة سلبية

سام: غالباً ما أقع فريسة لحب السلطة والديكتاتورية (يصنع إشارة بيده وذراعه اليمنى وقد ضم قبضته وكأنه يطرق بها)، لاسيما مع أطفالتي، واتي لأود فعلاً أن أصبح مثل الآباء الآخرين الذين رأيتهم يعاملون أطفالهم بشيء أقرب كثيراً إلى التكافؤ، وألا ألقى أوامر ديكتاتورية مثل "فعل مثلما أمرتك وإلا...!".

حسناً، "ضربتهم على رؤوسهم، أليس كذلك؟". هذا يبدو أشبه بسمة تستحق التغيير حقاً. فكيف تعبر عن سمة "التسلط؟"

سام: إن لدي هنا صوراً. (يوميئ لأعلى رأسه ثم إلى اليمين بطول ذراعه تقريباً). إنها خشنة ومضطربة. إنها تجعلني أفكر في الجراح، فلا توجد لها حافة، وهي غير محددة بوضوح، وهناك نوع من التشوش والضبابية يشوبها. وبها بعض الألوان، غير أن اللون في الغالب أحمر وأسود وليس بها الكثير من الألوان الخضراء والزرقاء أو غيرها، وهي تبدو ثلاثية الأبعاد إن حد ما. إنها تبدو مثل شيء لا شكل له وخارج نطاق السيطرة، وأنا أربط بينها وبين هذه البرودة التي أشعر بها في منطقة الحوض، وأسفل البطن، وعند الفخذين.

حسناً، هذا جيد. والآن، أريد منك أن تحي هذا جانباً لبرهة؛ فقط ضعه فوق رف مقلدًا. والآن أخبرني عن قالبك الإيجابي الذي يصور شيئاً تعرفه عن نفسك وتحبه.

سام: أحب أن أستعمل سمة مختلفة عن تلك التي استعملتها في البداية. ففي الليلة الماضية كنت أستكشف سمة أكثر عمومية بكثير، مورداً روحانياً أكبر كثيراً كنت أغرسه لسنوات وسنوات (يشير بيده اليمنى في حركة دائرية عند منطقة أعلى يسار صدره وكتفه اليسرى).

حسناً، قد يكون شائقاً أن تستعين بقالب إيجابي يقوم على أساس مجال أرحب كثيراً.

سام: إنه قريب جداً من صدري. إنه يقع في الغالب في عالم المشاعر والأحاسيس، ولكنني عندما كنت أبحث عنه، اندهشت لظهور نون هو أقرب ما يكون إلى لون قيصي الذي أرتديه اليوم، ضرب من الأحمر/الأرجواني. لقد كان مشعاً ومضيئاً ولونه بنفسجياً أرجوانياً مشوباً بلحمرة ولم يكن له إطار. لقد كان مجرد بريق أخاذ نظيف ولم أر حتى حافته؛ لقد بدا وكأنه يملأ مجال رؤيتي بالكامل. لا أستطيع أن أعيد تشكيكه الآن حالاً، لا يمكنني استعادته من جديد. لقد كان بالغ القوة، لكنني أعتقد أنني في الوقت نفسه حدثت نفسي بالخروج منه والابتعاد عنه.

حسناً، هذا تصوير مجازي للغاية. هل يمكنك رؤية أي مضمون به؛ بحيث تعلم ما يتحدث عنه؟ فلابد أنك تعلم. لأنك بدأت بفكرة عن ماهية السمة؛ ولكن هل هذا التجسيد عبارة عن صورة واحدة من الوهج الأرجواني، أم كانت هناك صور أخرى مصاحبة لها؟

سام: لا، لقد كان صورة وحيدة. لقد كانت تتعلق بقيامي بتنمية السمات في أوقاتي الهادئة، وتحقيق قدر أكبر من النظام بالمعنى الحرفي للكلمة داخل مشاعري تجاه الحياة، وإضفاء الهدوء بصفة عامة.

إنها سمة شديدة العمومية تماماً.

سام: نعم، إنها سمة شديدة العمومية تماماً.

كما تعلم فإنني عادة ما أحب التعامل مع شيء أكثر تفصيلاً وتحديداً بعض الشيء، ولكن دعنا نحاول ذلك، لأن هذه السمة من الواضح أنها بالغة القوة والأهمية بالنسبة لك.

إذا كنت تنظر إلى ذلك البريق الأرجواني الآن، مجرد العودة إليه بذاكرتك، فإنك لست مضطراً لإعادة إنشائه من جديد، برغم أنه لو حدث ذلك، فلا بأس. إذا تحول هذا إلى مجموعة من الصور لما يعبر عنه أو ما يشير إليه، فهل يمكنك أن تفعل ذلك؟ هل يمكنك السماح للصور بأن تتشكل من ذلك الوهج أو البريق، حتى تعطيك دلالة ما عن المضمون؟...

حسبما وصفت هذه الصورة التي حصلت عليها للبريق الأرجواني، فإنها تعبر عن مجموعة من الأمور المختلفة، والأنشطة المختلفة. لقد نسيت الكلمة التي استعملتها أنت بالضبط، ولكنها كانت شيئاً عن التنظيم —

سام: "النظام".

نعم: "النظام". إذن أحد سبل وصف هذه السمة قد يكون: "إنني شخص منظم".

سام: نعم. لقد وضعته تقريباً في عالم النظام بمنطق علم الكون، أي أنه هائل الحجم حتى أقصى درجة. ويا للهول، عندما طلبت أنت مني إعادة إنشائه، ظهر لي هذا البريق على الفور. ثم بدأ يحفت بيننا نحن نتحدث عنه، غير أنني أعتقد أنه في نطاق عالم روحي عميق. لو أردت أن أضفه بالكلمات — إنه غريب بالنسبة لي، لكنه يشبه — إنه ليس أنا، إنها روحي، وهي تتصل بشيء موجود هناك — العالم كله والنجوم والكواكب، والإيقاعات — إنه نوع من الصور التي تجتمع فيها أشياء رائعة معاً، صورة تجمع بين كل شيء في إطار مليء بالمعاني الجميلة.

حسناً، عظيم. هناك الكثير من الأمور. لقد تحدثت عن الإعجاب بذلك الأسلوب الذي يتبعه الآخرون مع أطفالهم، ومعاملتهم لهم معاملة متكافئة. واني لأفترض أنك تعني مشاركتهم الرأي، والعثور على أرضية مشتركة للتفاهم. والتوصل معاً إلى قرار، بدلا من أن يجي شخص واحد فيأمر وينهى من حوله.

سام: هذا صحيح، إنني أسمى هذا الأمر "الاحترام المتبادل".

والآن هل هناك أي جزء منك لديه أي اعتراض على تحويلك لسمة التسلسل إلى سمة الاحترام المتبادل على نحو يتلاءم مع هذا النظام الكوني؟...

سام: لا توجد اعتراضات.

حسناً. الآن أريد منك أن تراجع وتفحص تلك المرات التي كنت فيها متمسلاً ديكتاتورياً، وانظر إن كان باستطاعتك العثور على عامل مشترك يجمع بينها كلها، أو بين مجموعة منها...

سام: حسناً، إنها جميعاً مرات كنت فيها معرضاً للضغط، وليس أمامي خيارات، وكان الأمر بحاجة للقيام بعمل ما يحكم وينظم الأشياء معاً.

إن كنت جميعها أوقاتاً عصيبة كنت تشعر فيها بأنك مقيد تماماً، وأنت بحاجة للقيام بشيء ما. وكان إصدار الأوامر لشخص ما ممن حولك يبدو الخيار الأوحى المتاح أمامك. بخلاف إدراك أنك شخص مستعد لتحمل المسؤولية في المواقف الصعبة، أعتقد أن إعادة تصنيف تلك المواقف لن يكون مفيداً إلى حد كبير. لهذا دعنا نتجه مباشرة نحو تحويلها.

والآن أنا على يقين أنه كانت هذه أوقات في حياتك كنت تقسم فيها بالاحترام المتبادل مع الآخرين.

سام: آه، نعم. ولكن كان هناك دائماً رد فعل عنيف محتمل، حيث إنني فقط — سوف نتعامل مع هذا الأمر بعد فترة وجيزة. والآن أريد منك أولاً أن تعلق عينيك لمدة دقيقة، وأن تجمع أمثلة على تلك المرات التي كنت فيها تعامل الآخرين على أنهم مكافئون لك، باحترام متبادل. حاول العثور على مواقف حدثت في ماضيك كنت فيها تتبادل الاحترام مع أطفالك. كل ما عليك هو أن تمر بماضيك وتلتقط أمثلة وتضعها في شكل بريق أرجواني، يقع فوق الجانب الأيسر من صدرك مباشرة. لو أنني تخيلت القيام بهذا، فسوف يحدث لها ما يشبه الانصهر داخل البريق الأرجواني، وسأصبح جزءاً من ذلك، لأنني أفترض أن هذا أيضاً سيكون جزءاً من نظام طبيعي متكامل للكون، وما إلى ذلك. (نعم).

في حين أنني لو كنت متمسلاً، لكان هذا نوعاً من التشبث، ليس جزءاً من النظام الطبيعي. فهل هذا يلائمك؟ (تماماً). إذن استمر في البحث عن مجموعة من الأمثلة الدالة على الاحترام المتبادل مع الآخرين، ثم ضعها جميعاً معاً داخل البريق الأرجواني. أمامك بضع دقائق كي تضعها في ذلك المكان في شكل مجموعة متكاملة... (مم هم).

الآن أريد منك القيام بالخطوة التالية، وأريدك أن تبدأ بمثال واحد، حتى تكون محددين تماماً. انتق واحداً من تلك الأمثلة الدالة على كونك متمسلاً، ثم حولها إلى ما تعني أن تفعله في المرة القادمة التي يحدث فيها شيء كهذا. وكما تعلم، هناك سبل متنوعة للقيام بذلك. "ما الذي يمكنني أن أفعله بشكل مختلف هنا؟ ما الذي أود عمله في المرة القادمة ويكون بالفعل باعثاً على السرور والرضا". وأنت دائماً لديك الرغبة في إضافة شيء ما. فيمكنك إضافة الصورة الأكبر. وبدلاً من الاكتفاء برؤية شيء محدد لا تحبه، يمكنك إضافة أيضاً رأييتك لهم، أو إدراك حقيقة وجود شخص ما أنت تربيته وتنشئه ليصبح رشيداً، وكذلك ما تود منهم أن يتعلموه أو يصنعوه. اصنع صورة أكبر بكثير تشتمل على نتائجك الأشمل.

سام: نعم. لقد اتضح لي موقف محدد، حقيقي، حديث نسبياً. إنني أرى —

سام: يمكنني القول بأن هذا قد حدث بصورة أساسية خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأخيرة.

فكر في تلك المرة التي تحققت هذا لك فيها بالفعل. وتملك جوانحك بالكامل فعلاً... وعندما تتبكن فعلاً من الشعور بذلك داخل جسدك بالكامل، خذ ذلك وعد به إلى سن الخامسة أو ما قبلها، ثم عد من جديد عبر الزمن مصطحباً تلك البراعة وسعة الحيلة المحبة. (توقف لعدة دقائق)

كيف الحال هناك؟

سام: بالنسبة للجزء الأكبر، الأمر طيب حقاً حقاً حقاً. لقد اتجهت لفترة ما بعد موندي مباشرة، بل وربما حتى قبل الولادة. لقد كانت هناك الكثير والكثير والكثير من الملابس التفصيلية للعديد والعديد والعديد من الأماكن المصابة بجروح في حياتي. ولقد كان المرور بها أمراً شائناً جداً بالفعل. ومن المستحيل تقريباً إنراك الدرجة التي على ما يبدو تحققت النجاح في كل شيء تقريباً خلال حياتي. أعني أن الأمر وصل إلى نقطة - دون أن أدركه بشكل واضح، لكنني صرت واعياً به بعدئذ - اتجهت نحو "إنسي محبوب" ثم إلى "أنا الحب". وقلت لنفسي: "آه، من أين جاء ذلك الشعور؟ رائع!" ولكن ما لا يزال عالماً بي هو أنني بالفعل أشعر ببرودة. إنني لا أشعر بالدفء والثراء. وهناك ذلك الارتباط بالشجاعة...

حسناً، دعنا ننظر في هذا الأمر. أول شيء أريدك أن تنحصره هو هذا. إذا كنت تفكر في تلك المواقف التي أثار رد الفعل الخاص بعدم امتلاك "الشجاعة" اللازمة للقيام بشيء ما، فهل هذه هي المواقف التي كنت بالفعل قادراً على القيام فيها بشيء ما؟ لأنه في بعض الأحيان قد تحب بالفعل أن تقوى بشيء ما، غير أنك إذا نظرت حقاً إلى الموقف، فلن تجد من سبيل لذلك.

سام: لا. لا يوجد من سبيل. نعم...

إذن فالأمر ليس في الواقع مرتبطاً بعدم وجود الشجاعة اللازمة لذلك، أنت فقط لا يمكنك القيام به. لقد كان أمراً مستحيلًا.

سام: حقاً.

هناك بعض المواقف التي تدخلها ويتألمك نوع من الرغبة في التراجع وتقول لنفسك: "حسناً، لو أن لدي الشجاعة الكافية، فسوف أمضي قدماً وأفعل شيئاً ما". ولكن إذا لم يكن باستطاعتك بالفعل أن تصنع أي شيء، حسب أفضل تقديراتك، إذن فالموضوع لا يتعلق بـ "الشجاعة".

سام: حسب أفضل تقديراتي، أنت تعلم، فإن طفلاً يبلغ من العمر ١٤ عاماً لا يستطيع الدفاع عن والده، في موقف ينتاب فيه والده خوف شديد من أن الأمور تتجه نحو الانهيار التام ويقول: "انظر يا بني، هذا هو القدر". ونتيجة لنقص موارده، فإنه قد قام بأفضل شيء ممكن.

إن الحياة تفرض علينا الأمور أحياناً. إنني أريدك أن تفكر في بعض من تلك الأحداث - ثلاثة أو أربعة منها على الأقل - وكل ما عليك هو أن تقول بهدوء لنفسك، وقد داخلك شعور بالقبول: "لا يوجد ما يمكنني عمله في هذا الموقف. هذا بالضبط هو الحال". وانظر إن كان هذا يلائمك. بعض الناس يتحدثون عن هذا الأمر باعتباره "إعطاء تصريح لنفسك" للبقاء كما أنت. لا يوجد حقاً أي شيء كان يمكنك عمله. دعنا نجرب ذلك ونرى إن كان يلائمك...

سام: حسناً، أستطيع القول إنني لا أحب أن أكون خائر القوى. (يضحك)

لا أعلم شخصاً يحب ذلك. ولكن أليست هذه هي الحقيقة التي تواجهك في بعض الأحيان؟ حتى "سوبر-من" يصبح عاجزاً عندما لا يجد مادة "الكربتونايت"، وأيهما تفضل برغم ذلك: أن تكون عاجزاً ولا تحب ذلك، أم مجرد عاجز وحسب؟ إن الاختيار مقروك لك.

سام: (يضحك) ربما كنت مفرطاً في الطموح، لكنني كنت أحاول التخلص من الشعور بتخلي الشجاعة عني في ذلك الموقف.

حسناً، ربما لأمك هذا الحل. فلقد اعتقدت أنه إذا تقبلت حقاً وجود بعض المواقف التي يكون لا حول لك ولا قوة فيها. فإن هذا قد يعيد إليك ثققتك في شجاعتهك.

سام: هذا ما كنت أحاول الوصول إليه. وهذا هو ما كنت آمل فيه. لكنه لا يحدث. إنني أعشق هذا اللون - الأرجواني المشوب بالحمرة - ولقد كن موجوداً هناك، وإنني لأتخيل رؤية هذه الأشياء، وإنني لأراها بوضوح وأتذكرها في هذا المجال؛ ولكن لا تزال تنقصني الشجاعة. وفي عالمي الكوني، الأمر أشبه بكرناتنا روحاً ونفساً، وكأن حياتنا تعرض علينا فنقول نعم لتلك الأشياء. لذا يمكننا التعامل بوعي معها، مع فكرة وجود غرض قوي للغاية من وراء معاشتها. وإذا واجهناها بالأسلوب الصحيح فعلاً، وهو أسلوب يشبه كثيراً ما نقوم به الآن، فمن الممكن أن نكتشف علاجاً رائعاً. مؤكداً، أنا أتفهم ذلك.

سام: ولكن مع كل ذلك، لم تواتني الشجاعة بعد فلم أشعر بعد بالدفء والشجاعة.

لا بأس، دعنا نعد لذلك الموقف الذي شعرت فيه بخوار قواك. لا يمكنك أن تحبه، هذا طبيعي. فإنا لا نعلم شخصاً يحب أن يكون بلا حول ولا قوة. ولكن من الأفضل أن تفر ببساطة بذلك الشعور بـ "عاجز"، أو أن تغضب لكونك عاجزاً أو تتخذ أي استجابة أخرى؟...

سام: إنني حتى لا أتذكر في تلك المرة أنني شعرت بالغضب. لقد اقتصر الأمر على قول أسعته: أنت عاجز، وإذا حاولت أن تؤكد على قوتك، فسوف تتحطم. فليس لك الحق في التأكيد على قوتك. إنني سأنزع القوة منك. وإذا حاولت أن تمنح نفسك القوة في هذا الموقف. ليست أمامك أية فرصة. سواء كنت على صواب أو على خطأ -



حسناً. متسلط بعض الشيء.

سام: نعم. "إن الموقف جد شائك، لا تهمز القارب، والا فسوف تلقى خارجه. أنا لا أعبأ إن كنت محقاً أو مخطئاً، فقط احرص، هدي نفسك!"

ولقد كان شيئاً ذكياً على الأرجح ذلك الذي فعلته.

سام: نعم، غير أنه كان من الممكن التعامل معه بطريقة أكثر لباقة.

حسناً، بالطبع.

سام: كان من الممكن أن يكون على هذا النحو "مهلاً، هناك مشكلة عويصة وقعنا بها، وإليك ما أنت بحاجة للقيام به. وأنا لا أقصد أن أطرحه على هذا النحو، وإنما فقط لا تهمز القارب". وقد خضت مناقشات حول هذا الأمر مع الشخص المعني، وهو يقول: "حسناً، لقد فكرت في ذلك كثيراً. كيف كان بإمكانني القيام به بشكل أفضل، وما الضرر الذي صنعته، وما إلى ذلك. ولدينا وعي واسع ودرجة من حديث القلب للقلب بصدق، والعودة للتفكير فيه، بنفس القدر الذي أعتقد أن باستطاعتي التلميح إليه والنظر إليه بوعي". وربما كان من الممكن الذهاب لى أبعد في هذا الأمر، غير أن هذا أمر هائل لم أتمكن بعد من القيام به.

مؤكد، تماماً. وفي هذا الإطار هل كنت قدراً على الشعور بالعاطف معه ومعرفة القيود التي تحد من حركته، كيف شعر بأنه محصور، وعاجز، وكل ذلك؟

سام: شيء من ذلك. أعتقد أنني كنت قادراً على إضفاء المزيد من الحنان على ذلك الموقف.

فماذا عن القيام بذلك الآن فوراً؟

سام: سوف أمنح ذلك محاولة.

إنك تبدو متردداً بعض الشيء (يضحك) وهذا لا بأس به. أردت فقط أن أذكر ذلك. حسناً، إنك ما أريدك أن تصنع تخيله هنا في هذه الغرفة، وفكر في ذلك الموقف السيئ حقاً. هل يمكنك أن تضع نفسك داخل جسده وأن تشعر بما يشعر به، كمجرد وسيلة لكي تفهمه. ليس معنى ذلك أن يتعين عليك أن تعيش حياتك على هذا النحو، أو أي نحو آخر، إنها مجرد طريقة لجمع معلومات عن شعوره بأنه عاجز، وشعوره بالإحباط والقيود التي تحد من حركته، أنه لا يملك الحب أو المجال الأوسع أو أي موارد كانت تتيح له التعامل معه بشكل أفضل. إنني أؤمن حقاً بأن كل إنسان يصنع يوماً أفضل ما في وسعه. وفي بعض الأحيان تتعثر الأمور حقاً، ولكن هذا لأن كلاً منا له قدرات محدودة، وبعض الناس لهم قدرات محدودة أكثر من غيرهم، لاسيما في مواقف معينة.

سام: حسناً، أعتقد فعلياً أنه في هذا الموقف... أنت في حاجة لعجزة لكي تتجاوزها.

إذن أنت تقول إن هذا الشخص يحتاج لعجزة للتعامل مع هذا الموقف تماماً جيداً. أغلق عينيك.

سام: لأقصى درجة، استحضر كل تلك السمات.

اصمت. أنت تتكلم كثيراً. (يضحك) أغلق عينيك. تخيله هنا وقل له: "أتعلم، من واقع أفضل تقدير لي للموقف، أنت تحتاج لعجزة للتعامل معه جيداً..."

بعدها حاول الدخول في جسده. اشعر بما يشعر به، بواجباً ما يواجهه هو، بحدوده أو معتقداته أو مهاراته أو أي شيء، إلى أن تستطيع أن تحسن بتعاطف وحنان كامل تجاهه...

كيف سار ذلك الأمر؟

سام: لقد تم بشكل رائع تماماً. غير أنه يبدو تقريباً كما لو كنت قد ورثت البرودة. هل يمكنك إعادتها؟ (يضحك) هل تحب ذلك؟ هل يمكنك أن تتخيل قولاً مثل: "برودتك! إنها ليست ملكي. إنني أتمتع بالدفء والأمان!"؟ (يضحك)

سام: عندما دخلت في جسده، وردت على بالي فكرة: "لماذا لا تشعر بالبرودة والخوف؟"

حسناً، حاول أن تقول له: "أود أن أعيد إليك برودتك، لقد مكثت معي مدة أطول من اللازم". أعددها إليه. (توقف طويل)

سام: إنني أجد مشقة وأنا أحاول النجاح في تلك المهمة. إنني أستطيع أن أتخيل إعادتها، أو قولي: "هيا، خذها" أو "خذها، إنها لا تخصني". غير أن هذا لا ينجح معي بشكل ما، فلا زلت أشعر بالبرودة والخوف.

عندما صرت هو، راودتك تلك الفكرة: "حسناً كيف يمكنك أن تكون ذلك الشخص ولا أشعر بالخوف والبرد". أليس كذلك؟

سام: بلى.

وما وجه الارتباط بين هويته وبين البرودة والخوف؟ ما شعورك نحو ضرورة أن تكون البرودة بمثابة نتيجة حتمية لكونه ذلك الشخص في هذا الموقف؟

سام: كيف تريدني أن أتعامل مع هذا؟ هل تريدني أن أجرب استجلاء بعض من ذلك، أو —

حسناً، أجبني، في بضع كلمات فحسب. ما وجه الربط بين كونه هذا النوع من الأشخاص وبين شعوره بالبرودة؟

سام: أممم... إنك تكاد تموت من الرعب لما سوف يحدث لزوجتك. لأنك كنت مضطراً لإعطاء الإذن بالخضوع لجنسات علاج بالصددمات الكهربائية، وأنها ربما...

إذن كان هذا مصدر الشعور بثقل الحيلة إذن؟

سام: تماماً.

حسناً، هذا هو كل ما كنت أبحث عنه. إذن كان يواجه ذلك الموقف بالصعوبة حقاً. وإليك سؤالاً أطرحه عليك. فبعد إدراك حقيقة هذا الموقف الصعب، والذي تحتاج فيه لمعجزة حتى تتعاضد معه، كيف كان بإمكانه الاحتفاظ بالدفء والشجاعة؟ لأن هذا ليس نتيجة حتمية. إذا وقعت خزانة فوق رأسك من الطابق الرابع عشر، فربما جعلتك حطاماً وسوتك بالأرض، لكن الخوف من حدوث مثل هذا الموقف لا يجعلك تشعر بالبرودة بالضرورة...

دعني أحاول توضيح الأمر بطريقة أخرى، ولنر إذا حقق ذلك أية فائدة. عندما تواجه موقفاً عسيراً بالفعل، يمكنك أن تلوم نفسك لأنك لم تكن على مستوى ذلك التحدي —

سام: هذا صحيح.

أو يمكنك أن تكثفي بقول: "على رسلك، إنني بشر. ولي قدراتي المحدودة، ولا يمكنني حقاً التعامل مع هذا الموقف". فهذا يحفظ لك كرامتك الشخصية، حتى لو واجهت موقفاً ذا صعوبة خاصة...

هناك طريقة أخرى لعرض الأمر تتمثل في أن تدرك وتعتز بقدراتك المحدودة، وبعض المواقف تكون أقوى من تلك القدرات. فهذا بمثابة تعليق على الموقف، وليس عليك أو على نقص في رجولتك أو أي شيء آخر كهذا...

سام: لا أعرف إن كان أبي لديه شخص آخر في حياته اتخذته صديقاً وساعده في التعامل مع هذا الموقف. أعتقد أنه كان منعزلاً ويشعر برعب فظيع، وقد عانيت من أوقات عصيبة وأنا أتخيل كيف استطاع الاحتفاظ... برجولته وشجاعته، أو ظل صادقاً مع نفسه، في ذلك الموقف. أعتقد أنه كان عليه أن يضحى بنفسه بكل معنى الكلمة، وإلى حد ما هو لا يزال يضحى بنفسه، وهو لا يرى أي سبيل آخر للتعامل مع الموقف.

هذا جزء من قيوده.

سام: هذا جزء من قيوده. واني لأرجو يائساً لو أنه تمكن من التحرر من ذلك العبء، أو كان لا يزال قادراً على التحرر منه، ولكني لا أرى أصلاً في أن يحدث هذا. ولو كان بمقدوري أن أتبنى له أمنية، لتمنيت له ذلك... ولقد تحدثت معه بصورة ما في ذلك الأمر.

كيف حال الخوف والبرودة الآن؟

سام: نعم، حسناً. من الواضح أنه لا يزال هناك بعض التحول يجب أن يحدث (يضحك). لم يكتمل الدفء بعد.

حسناً، كان بإمكانك دائماً أن تتحدث إليه وأن تقول له: "أنت تعلم أنني أريد سحب بعض البرودة من جسدي". لقد عبرت لتوك عن أمنية عظيمة تمنيت له فيها أن يتحرر من هذا القيد. ربما أمكنت أن تبين له كيف ذلك.

سام: إنني أقوم بذلك فعلاً. إنني أفضل عائداً إلى الموقف وأفعل ما أنا في حاجة لعمله: وما أريد أن أصنعه. أتحدث كلما شعرت أنني بحاجة للكلام.

حسناً، ربما كان علينا أن نترك أمر البرودة والخوف لما بعد. عند نقطة ما، كانت لديك مجموعة من الصور أعلى هنا، وعندما حاولت تحريك واحدة من تلك الصور السيئة حقاً، هل كان هو نفس المنظر؟

سام: إنه مشهد يرتبط بذلك الموقف... إنه ليس هو الحدث الأصلي، لكنه يشبه ذلك الحدث على أرض الواقع، وليس أثناء الحديث عنه...

حسناً، إذا كنت تفكر في هذا الحدث الآن، هل هذه هي الطريقة التي تود أن تتصرف بها في المستقبل حياله لو واجهك شيء مثله؟

سام: هممم. نعم. إنه شائق. إن لدي ذلك اللون، و —

حسناً، أريد منك أن تنزله هذا إلى أسفل على يسارك...

سام: أستطيع إنزال صورة ذلك الموقف إلى أسفل، لكن الأمر لا يزال يبدو مثل — إنه ليس شوكة هناك، ولا يشبه مكعب ثلج هناك، لكنه ليس مندمجاً تماماً.

حسناً، ضعه مكانه من جديد إذن. ولمجرد الفضول، أريد منك أن تلتقط صورة أخرى من تلك المتواجدة بأعلى، ربما كانت واحدة من تلك الصور التي لم تكن في غاية السوء، وراجعها أولاً وانظر إن كانت إيجابية. هل هذا يمثل الأسلوب الذي تود أن تستجيب به إذا حدث لك في المستقبل شيء كهذا؟ (توقف طويلاً).

سام: نعم. لقد أخذت نسخة مبسطة وصغيرة نسبياً منه، صورة قصت بنحويلها بنجاح واضح خلال تعاملاتي مع هؤلاء الناس. أقصد أبوي. إنه بالتأكيد أيسر كثيراً في إنزاله لأسفل، ودمجه مع البريق الأرجواني، فهو بالفعل مثال كنت قادراً على تحويله في عالم الواقع بدرجة كبيرة من النجاح.

عظيم. انتق واحداً آخر، وافعل به نفس الشيء.

سام: لم يعد متبقياً منها الكثير. حتى تلك الصور التي تتسم بالصعوبة، فأنا تقريباً أجلبها نحو حافة البريق الأرجواني والأخريات أصبحت أقرب إلى أسفل.

حسناً، أريد منك أن تفكر في الطريقة التي تعاملنا بها هنا، وأن تفكر في المورد الإضافي الذي يمكنك استعماله مع تلك الصور التي نزلت بشكل جزئي نوعاً ما. لقد تحسنت، ولكن ليس تماماً بعد. ما المورد الذي أنت بحاجة إليه من أجل تحويل تلك الصور جميعها. بحيث يمكن إحضارها إلى هنا بارتياح ودمجها مع البريق الأرجواني؟

سام: لقد تعاملنا مع الكثير منها. الحنان، أو الحب، بل وحتى مجرد ما أسميه "التفكير من القلب"، ووضوح التفكير، غير أنها دافئة، حية، نابض، وتتحرك. (صوت "سام" معبر للغاية، وهو يشير بدوائر عمودية متداخلة كبيرة الحجم ومتتالية بكتفا فرائعيه).

حسناً، إن الطريقة التي تلوح بها بذراعيك في شكل دوائر هكذا تبدو عظيمة. إنها الدفء والأمن والطمأنينة والحيوية. (يضحك)

حسناً، أغلق عينيك، التقط هذا المثال شديد التسوية. اجلب هذا المورد المتمثل في التمدد الدافئ والناضج، حسبما أشرت في تلك الإشارات الكبيرة المتدفقة. انظر إن كان باستطاعتك تحويل تلك الخمسة أو العشرة بالذات المتبقية أو أياً كانت نسبتها. ما الذي يزيل منها الشوكة أو مكعب الثلج عندما تنزلها إلى البريق الأرجواني؟ (توقف لمدة طويلة)

سام: يا للهول، لقد صارت كلها أقرب كثيراً. الآن صار لدي الشعور بالبرودة وانتميل هذا أسفل ساقي فقط.

ربما تمكنت في النهاية من إطلاق سراحها إلى أسفل في اتجاه قدميك، وبهذا لا تعاني سوى برودة في أطراف قدميك. (يضحك)

حسناً، إن الدوائر الذبضة سارت بها سافة أبعد قليلاً، ولكن لا يزال القليل منها متبقياً بعد. لا يزال هناك شيء غائب. والآن، أريد أن أتوقف وأسألك سؤالاً بسيطاً جداً: "هل أنت متسلط؟"...

سام: أستطيع أن أكون كذلك بالتأكيد.

حسناً، لقد كنت كذلك بالفعل. لديك القدرة على ذلك، وما كنت لأنتزعها منك. لأنها قد تكون مفيدة أحياناً. ولكن الصور التي وضعناها هناك في البريق الأرجواني كانت جميعها أمثلة على الاحترام المتبادل. أليس كذلك؟

سام: بلى، بلى، هو كذلك.

إذن، وأنت تفكر في ذاتك الآن، كيف تصف نفسك؟

سام: أعتقد أنني أكثر احتراماً وصحية للغير. أعرف أنني أتجاوز قليلاً.

مؤكد، وأعتقد أن هذا مناسب تماماً، لأنه لا يزال هناك الكثير مما يحتاج لعمله قبل أن تستطيع تحويل تلك الصور الغريبة الأخيرة الموجودة هناك وإحضارها جميعاً إلى هنا. لذا أريد منك أن تفكر وتتساءل: "حسناً، ما المورد الآخر الذي يمكنني إضافته إلى تلك المواقف؟"، أو ربما كنت لا تزال بحاجة إلى المزيد قليلاً من الحنان أو من الحب والطيبة أو أي سمة تراها. وسوف أتوقف هنا، وأتركك تواصل طريقك بمفردك.

(محدثاً المجموعة) لقد انغمسنا في قدر هائل من العمل التحويلي، ومن السهل أن نغمس في ذلك وأن نغيب عن ناظرنا النتيجة الأهم. لهذا أريد منكم أن تتذكروا دوماً أن كل هذا موجه نحو إنشاء سمة الاحترام المتبادل. وأعتقد أن معظمنا يعرف الفكرة الكونية التي تعامل معها "سام"، البيديان الأصليان للتعامل مع المواقف الصعبة، السلطة الديكتاتورية والإرغام، أو الاحترام المتبادل والحنان. إن فرض الأمور قسرياً يعد وسيلة

غاية في البساطة والسرعة لحل المشاكل، غير أنها غالباً ما تسبب المشاكل بدلاً من أن تحلها. أما الاحترام المتبادل فإنه عادة ما يكون أكثر تعقيداً وبطئاً، لكنه في الوقت نفسه أعظم قدرة على بلوغ الحلول التي تدوم إلى الأبد. هل نديكم أية أسئلة تريدون طرحها على "سام"؟

أندي: "سام"، لقد تكلمت عن كونك "في أعماق الاكتئاب" وأنت في واحد من تلك المواقف الصعبة كما أنك ذكرت أيضاً أن أمك اضطرت لتلقي العلاج بالصدمات الكهربائية، ولقد كنت أتساءل إن كان الاكتئاب قد مثل مشكلة بالنسبة لك؟

سام: نعم، لقد عانيت من اكتئاب جم، لفترة طويلة من الزمن.

أود أن أضيف تعليلاً بسيطاً على ذلك، بما أنكم ذكرت ذلك الموضوع. إن مورد البريق الأرجواني الذي شاهده سام كان ضخماً للغاية وواسعاً، لقد كان مجاله كونياً واستوعب كل أنواع النظام. كما أنه كان شديد المجازية أيضاً، ويفتقر إلى التفاصيل المحددة. وهذا يجعله قوياً جداً، وفي الوقت نفسه صعباً بعض الشيء في التعامل معه وفي تغييره إذا أردت ذلك. وعندما تسوء الأمور، فإن من المحتمل جداً أن يفكر سام كذلك فيه بأسلوب كوني ومجازي للغاية، وهذا هو وصف الاكتئاب. فإذا فعل ذلك، فإن هذا التجسيد سوف يكون أيضاً بالغ القوة ويصعب تغييره. وبمثل أي شيء آخر، فإن الأفكار العامة شديدة الضخامة قد تكون مفيدة وقد تسبب المشاكل، ويتوقف ذلك على مضمونها وسياقها.

هل نديكم أية أسئلة أخرى تريدون توجيهها لـ "سام"؟... حسناً، فساداً عن أية أسئلة تريدون طرحها علي؟

آني: لقد لاحظت أنك لم تستعمل قالباً جديداً، لقد استعملت البريق الأرجواني ووضعت الأمثلة فيه مع ما كان موجوداً فيه بالفعل.

نعم، لقد أردت أن أتبع طريقته في التعميم. لقد وصف "الاحترام المتبادل" بأنه جزء من نظام كوني يعبر عنه بوجه أرجواني، وليس بسمة منفصلة. ولما كان هذا تعميماً شاملاً جامعاً لكل شيء، فقد احتوى بداخله على الاحترام المتبادل. ولو كان فكر في الاحترام المتبادل باعتباره سمة منفصلة، لكانت قد حددت له قالباً جديداً ومنفصلاً. لقد تعمدت أن أكون غامضاً في ذلك في البداية، وأن أمنحه خياراً، وبعدده أراد هو بشكل مؤكد أن يضع كل الأمور معاً، فحذرت حذوه.

بصفة عامة. أفضل عدم التعامل مع قالب مجازي، لأن كثيراً من التفاصيل المحددة تضيق في هذا النوع من التجسيديات، وأعتقد أن هذا كان من أسباب الطول الشديد لهذا البيان العملي، ولقد أنهيته قبل بلوغ مرحلة اندماج التام بمسافة قصيرة. على أية حال، فإن البريق الأرجواني الذي شاهده سام هائل الحجم وبمثل جزءاً ضخماً وأصيلاً من ذاته وهذا معناه أنه كذلك يتمتع بقدرة هائلة ولهذا فإنه مع اكتمال عملية

الدمج، فسوف يكون له تأثير هائل على سام. لقد كان وراء السمة التي أراد سام تحويلها تاريخ صعب للغاية وضوئيل، وهذا ما جعل معالجتها تطوّر عن المعتاد.

ولكن كنت لا أريدكم أن تعتقدوا أن الأمر دائماً بهذه الصعوبة، فإنني أود أن أعرض عليكم تقرير متابعة ورد إلي من مشارك آخر بالحلقة الدراسية، والذي تعامل مع سمة أيسر كثيراً من تلك التي سعى سام لتحويلها.

لقد بدأت بقولي إنني شخص غير منظم. وعندما نظرت إلى العامل المشترك الذي يجمع بين كل الأمثلة تقريباً التي تثبت أنني شخص غير منظم، أدركت أنها جميعاً اشتملت على أنشطة لم أكن راغباً في القيام بها. لهذا تمكنت من تحويل تلك الأمثلة إلى فئة منفصلة، وبعدها صرت مدركاً للكثير من الأمثلة التي كنت فيها بالفعل شديد التنظيم. لقد كانت مؤثرة جداً، ولم أكن في حاجة لعمل أي شيء آخر، أو تحويل أية أمثلة أخرى أو أي شيء. وقد صار هذا ممكناً عن طريق فكرة تقسيم الأمثلة إلى مجموعات وفئات. فلقد تمكنت منذ ذلك الحين من إنجاز قدر أكبر من الأعمال، ولم أهدل في إنجازها على ما يبدو جهداً كبيراً.

وبعد أن قمت بهذه العملية، انتابني شعور بالرغبة في المفاضلة بين ما أقوم به. إن امتلاك خيارات متعددة يحفزني لكي أقوم بالأشياء، أما شعوري بأن هناك أشياء أنا في حاجة للقيام بها لكنني لا أريد عملها فمختلف عن ذلك. ويمكن أن تقول ذلك بطريقة أخرى، وهي أن تجربتي تحولت من "إنني مضطر لذلك، لكنني لا أرغب فيه"، إلى مجرد الاختيار فحسب. وعندما كنت في موقف "إنني مضطر وإن كنت لا أريد"، فقد شعرت بأنني غير منظم لأنني لم أنجز الكثير.

والآن أريد منكم أن تكونوا ثدييات معاً وأن يساعد كل منكم الآخر في تحويل السمة السلبية إلى سمة إيجابية. باستعمال الموجز التالي. إذا كنت تتعامل مع الناس باعتبارك معالجا أو استشارياً، كون ثنائياً مع شخص آخر مثلك، وتبادلاً مع دور المعالج والمريض. وإذا كنت تفضل أن تعمل بمفردك، فلازلت أميل إلى أن تبحث عن شخص آخر لتكون ثدياً معه. سواء لمناقشة ما توصلتما إليه بعد انتهائكما من العمل، أو لتجد شخصاً ما بجوارك إذا تعرضت لأذى واحتجت لبعض المعونة.

إذا رسخت النتيجة الإجمالية التي ترغب في الوصول إليها في ذهنك، فإن في مقدورك تغيير التسلسل عندما يبدو ملائماً للشخص بعينه، طالما أنك تواصل الاتجاه نحو النتيجة المثبتة في إنشاء سمة إيجابية. هذا لن يكون بمثابة تمرين على دمج كل ما عرفتته وحسب، وإنما سوف يمثل كذلك فرصة سانحة للاستفادة من جميع مهارات التغيير الأخرى التي تعرفها. أمامكم حوالي ٣٠ دقيقة لكل دورة، وسواء انتهيت أم لا، فسوف تكسبون خبرة قيعة في كيفية القيام بذلك.

## تدريب ١٢ تحويل سمة سلبية إلى إيجابية (مجموعات ثنائية، ٣٠ دقيقة)

فكر في سمة من سمات ذاتك لا تحبها. فأنت تعلم أنك "س" وأنت تود لو كنت على النقيض من ذلك؛ فقيمك هنا واضحة.

١. القالب الإيجابي. استنبط البنیان/العملية التي يستخدمها الشخص في التعبير عن السمة الإيجابية التي يحبها. (ما كنتم تفعلونه لتوكم)

٢. تعديل الصورة. استعن بكل ما تعلمته في تحسين ما يقوم به فعلاً، حتى تجعل تعبيره عن هذه السمة أفضل من ذي قبل، بإضافة حواس، وأمثلة مستقبلية، ومواقع إدراك أخرى، وبمعالجة الأمثلة المضادة، إلخ. (وهذا أيضاً ما كنتم تقومون به لتوكم)

٣. استنبط البنیان/العملية الخاصة بالسمة السلبية. كيف يجسد هذا الشخص السمة ذات القيمة السلبية؟

٤. اختبار التوافق والانسجام الداخلي. "هل لدى أي جزء منك أي اعتراض على التحلي بنقيض تلك السمة لتكون جزءاً إيجابياً من مفهومك عن ذاتك؟". عليك بالرد على أي/جميع الاعتراضات من خلال إعادة التشكيل، أو الوصول إلى الموارد، أو بناء كفاءة سلوكية، إلخ، قبل المضي قدماً.

٥. افحص التجسيدات الموجودة داخل قاعدة البيانات (أو مجموعة منها)، حتى تكتشف ما إذا كانت تعبر بالفعل عن سمة مختلفة يمكن إعطاؤها اسماً ملاماً، ومستتقة عن السمة السلبية الأصلية.

٦. سمة إيجابية جديدة. خذ أي مثل إيجابي وابدأ في جمعه بنفس شكل القالب الإيجابي الذي جرى تعدينه من قبل. بعدها استنبط أمثلة إضافية، مهما بدت صغيرة أو ليس بينها علاقة منطقية في عملي الشخص: "منى حدث لك أن اتسمت وتو بقدر ضئيل من الطيبة؟".

٧. تحويل الأمثلة المضادة. قم بتجميع الأمثلة السلبية ثم حولها إلى أمثلة إيجابية، وأضفها إلى قاعدة بيانات السمة الإيجابية الجديدة.

٨. اصنع موجزاً للسمة الجديدة. استعرض قاعدة البيانات واختر بحرص موجزاً لها يلائم تلك القاعدة الجديدة.

٩. انظر خلفك. بالنظر إلى الخلف نحو تجربتك السابقة، ما الفروق التي تحفظها بين تجربتك الآن وبين ما عايشته من قبل؟

١٠. الاختبار. هل أنت \_\_\_\_\_؟ لاحظ الاستجابات الانفعالية غير اللفظية.

١١. اختبار التوافق والانسجام الداخلي. افحص من جديد مدى التوافق مع ما تم من عمل. "هل لدى أي جزء منك أي اعتراض على التغييرات التي تم إجراؤها؟". أرض أي/جميع الاعتراضات.

أبعد كثيراً، وصارماً وضيقاً ومعدياً، بينما هو في الولايات المتحدة أقرب وأكثر اتساعاً ومرونة، أشبه برغوة رمادية صوتية. إن العيش في الولايات المتحدة أكثر راحة بكثير.

ساندي: في بعض المواقف رأيت صورة لنفسي وأنا أكتسي شريطاً من الجلد الخشن، جلد حيوان مثل المدرع. وله تكوينات واقية مدببة عند حافته صارت جزءاً من جلدي، وكست متدمة ومؤخرة جسدي لتصل إلى أسفل ذقني، وعلت مؤخرة رأسي. إن هذا الجلد يجعل من الصعب علي أن أتحرك، ويمزلني عما حولي. لقد كان شيئاً شاذاً بعض الشيء، لكنه لم يدهشني كثيراً. ونظر ذلك الذي بداخل الجلد إليّ وأنا في موضع المراقب، وسأل قائلاً: "أهذا ما تريدينه لنفسك؟".

آل: لقد اكتشفت أن حدي من الأمام يقع بعيداً جداً عني مقارنة بحدي الذي من خلفي، وهو أمر منطقي. لأن بطني ووجهي يحتاجان للحماية أكثر من ظهري. ولكن ما أدهشني حقاً أنه كان من علي يميني يبلغ امتداده ذراعين تقريباً، بينما عن شمالي لم يكن امتداده يزيد على ذراع واحد. لهذا فإنه يريحني أكثر أن يقترب مني شخص ما من جانبي الأيسر. ثم سألتني بل: "ماذا لو كان هذا الشخص فتاة أحلامك"، وسرعان ما صار الحد أرحب بحيث احتواها.

عظيم. هذا يبدو تغييراً لئيفاً. أي تحول مثل ذلك قد يصبح تلقائياً إذا تدربت عليه في وعيك عدة مرات، طالما كان متوائماً مع احتياجاتك وقيمتك. إذا كنت تعيش في شقة داخل مدينة كبرى، فمن المنطقي أن تمتد حدودك بصورة آلية بمجرد خروجك من باب الشقة. حتى تساعدك على الانتباه لأي خطر محتمل.

ومن السبل التي يوصف بها موقف فيه حميمية وعلاقة وطيدة أن نقول إنه لا توجد حدود بينك وبين الشخص الآخر. والآن وقد تزودتم ببعض المعرفة عن حدودكم، يمكنكم أن تستفيدوا بتلك المعلومات في محاولة كسب علاقة حميمة مع شخص ما. كثيرون يحاولون تلقين الناس كيف يوفقون بين سلوكيات معينة كالتنفس والوضع والإيماءات ونبرة الصوت، إلخ. ويرغب أن هذا أمر مفيد، فإنه قد يكون محبباً للغاية أن تتبع كل تلك التصرفات المنفصلة بشكل واعٍ مرهق!

ولكن بدلاً من ذلك، يمكنك ببساطة فتح حدودك والتوسع فيها برقة ونعومة بحيث تضم شخصاً آخر، أو مجموعة. وعندما تفعل ذلك، فإن انتباهك سوف يصبح منصّباً بصورة تلقائية وبلا وعي منك عليهم، وستميل معظم سلوكياتك الخاصة إلى التوافق معهم دون الحاجة للتفكير فيها. وهذه طريقة أكثر شمولاً لإقامة علاقة حميمة، وهي طريقة تستدعي منك قدراً أقل كثيراً من وعيك، تاركة إياه حراً لأداء مهامه الأخرى.

إن إقامة علاقة حميمة بهذا الأسلوب تجنبك أيضاً الرؤية المزدوجة، والمصطنعة أحياناً والتي تقول: "إنني أكون علاقة حميمة معك"، لتحل محلها عبارة أكثر اتزاناً وتوحداً تقول: "نحن في هذا الأمر معاً". هذا إذن شيء، يمكنك أن تجربه عندما تكون مع

مجموعة من الناس. تخيل أنك تفتح حدودك بقدر كافٍ بحيث تحتضن برفق شخصاً واحداً في كل مرة. ولاحظ كيف سيغير ذلك من استجاباتك. يمكنك أيضاً أن تلاحظ إن كان الآخرون يتجاوبون معك بطريقة مختلفة أم لا عندما تقوم بذلك.

سام: كنت أظن ذات يوم شقة متناهية الصغر، وكان علي أن أقارها، لأنني شعرت كما لو كان جسدي يصطدم بجدرانها كلما تحركت بداخلها، برغم أنني في واقع الأمر لم أكن ألس الجدران. وعندما أعاود التفكير في تلك الفترة الزمنية أدرك أن حدودي كانت أكبر من حدود الشقة، ولو كنت عدلت من حدودي بحيث تصير أصغر، لصار الأمر علي ما يرام.

مؤكد. فعنى سبيل المثال، كان في استطاعتك أن تتخيل أنك تختبئ وأنت تريد أن تكون في أصغر حجم ممكن وخفياً بقدر الإمكان، وأن الشقة كانت بمثابة مكان سري وآمن وأنه أنسب موقع تحتسي به. كنت أعرف رجلاً من استراليا شعر بالغثيان عندما سافر إلى لندن. وبعدها أدرك أن حدوده كانت واسعة للغاية، حتى إن الناس كانوا يتحركون بداخلها. وعندما جعل حدوده أصغر حجماً، صار علي ما يرام.

كثير من الناس يعانون من هذا النوع من الصعوبة عند استعمالهم لأحزمة الأمان في سياراتهم. فالحزام يتحم حدودهم، وهكذا يشعرون بأنه يقيدهم، لأنه لا يستطيعون الحركة بنفس الحرية التي اعتادوا عليها من قبل. ويمكنك أن تتحدث إليهم عن كيف أنهم بدون حزام سوف تكون لديهم حرية الطيران في سقف السيارة والتعرض لإصابات خطيرة في حالة وقوع حادث. وبعدها يمكنك أن تطلب منهم تخيل أن الحزام يحتضنهم برفق وحب، ويحميهم بأن يحفظهم في وضع آمن في حالة وقوع حادث.

ديف: أعرف رجلاً سليم النية، لكنه يأتي علي مجموعة من الناس ويقترب بصورة متبالغ فيها حتى إنهم يشعرون بعدم الارتياح لذلك. إنه ليست لديه أي فكرة عما يجري، وله يحاول أي شخص أن يقول له أي شيء، بذلك الخصوص. كنت أحاول أن أعرف وسيلة للتعامل مع الأمر، لأنني لا أعتقد أن إخباره بشأنه سوف يحقق أية منفعة.

أقترح أن تقدم له تجربة عن ذلك أولاً، وذلك بأن تتحرك لتصبح شبه ملاصق له بحيث تجعله يفر منك فيتراجع للخلف. بعدها علق علي ذلك، واطلب منه أن يحكي عما شعر به في هذه التجربة. بعدها يمكنك أن تقول له إن هذا هو ما يشعر به معظم الناس الذين يقابلهم. وأخيراً يمكنك مساعدته علي إعادة معايرة حدوده لتلائم المسافة المريحة لأغلب الناس، وبذلك لا يحتاج لاكتشاف تلك المسافة عن طريق التجربة والخطأ.

ومثل أي شيء آخر، فإنك بمجرد إدراكك لتلك العمليات، يمكنك الاستعانة بها بشكل إيجابي. وعندما كانت "فيرجينيا ساتير" تستخدم العلاج العائلي، كانت في

\* \* \* \* \*

هل لديكم أية أسئلة أو ملاحظات تودون طرحها بخصوص تلك التجربة؟

آل: عندما عثرت على أمثلة إيجابية وقمت بتجميعها، اكتشفت أنه كان هناك شخص ما فيها جميعاً كانت له آمال عظيمة وقد فاقت إنجازاتي ما كان يتوقعه، غير أنه في أمثلي المضادة لم يكن هناك أي شخص له آمال عظيمة. لهذا فإن كل ما فعلته أنني أضفت هذا الشخص إلى مواقفي في مخيلتي، لهذا يمكنني أن أنجز ما يفوق توقعاتهم فيها، أيضاً.

هذا يبدو أمراً غاية في السهولة. إذن وجود هذا الشخص صاحب التوقعات العالية يؤدي وظيفة المورد بالنسبة لك. عليك أن تتذكر أن أشخاصاً عديدين سيجدون أن التوقعات العالية لدى الآخرين سوف تجعل أداءهم أسوأ. لأنهم يصبحون بذلك "مهتمين بذواتهم"، ولكن إذا كان هذا الأمر قد نجح معك، فهذا رائع.

لاو: لقد كان بداخلي جزء لم يكن لديه أية اعتراضات على السمة الإيجابية، غير أنه كان راغباً في أن يكون له الحق في الاعتراض مستقبلاً. كان هذا لا بأس به، وإن كان قد سبب لي حيرة في البداية. ولهذا سألت عن نتيجته الإيجابية. إنه لم يشأ أن أكون "مفرطاً في التنازل" بشأن السمة وأن "تأخذني الحماسة" بصورة مبالغ فيها. إن إدراكي لوجود ذلك الجزء بداخلي مستعداً لتحذيري جعلني أشعر بمزيد من الراحة والتيقن من امتلاكي لتلك السمة.

تيري: لقد قمنا بتدبر كبير من العمل مع بعضنا البعض، وفي بعض الأحيان كان من الصعب ألا يتوه المرء فيه، حيث كان أحد الأشياء يؤدي إلى شيء آخر. ولم ننته منه بشكل تام، غير أننا حققنا تقدماً مؤكداً في بناء سمة إيجابية جديدة. لقد كان الأمر شبيهاً ببناء نصف منزل تقريباً. فلا يزال أمامنا عمل لنقوم به. غير أنني أستطيع أن أراه قد بدأ يتخذ شكلاً واضحاً. يتبين فيه ما تبقى لنا أن نقوم به.

عظيم، كما رأيتم مع سام، في بعض الأحيان يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تقوم بالفعل بالعمل التحويلي برمته، ولكن طالما كان في استطاعتك الاحتفاظ بتركيزك على ما تريد إنجازه، فإنك ستصل إليه في نهاية المطاف.

بن: حتى الآن كنا نفترض مسبقاً أن شخصاً ما يقر بأنه يتصرف بسمة تؤرقه وتسبب له مشكلة. فإذاً عن الوضع الذي لا يعترف فيه السرة بأن لديه مشكلة؟ على سبيل المثال، أنه دائماً ما يغضب ويتقي باللائمة على الآخرين، في حين يراه الآخرون عصبياً وغاضباً على الدوام. وأنه هو الذي يصنع بؤسه بنفسه؟

نعم، هذا الأمر كثيراً ما يمثل مشكلة. أساساً، هناك مساران يمكن اتباعهما. أحدهما يتمثل في استعمال معايير الخاصة في إقناعه بأن ثمة مشكلة ما، وبعدها التعامل

معها. وهذا من المحتمل أن يستلزم القيام بعمل شاق، لأن الناس غالباً لا يريدون أن يدركوا هذا، ومن المرجح أن يعتبروه هجوماً شخصياً، فيتخذون أوضاعاً دفاعية.

وهذا طريقة أخرى لتحديد ما يحتاجون إليه حتى يكونوا مختلفين، والعثور على منطق عقلائي يقبلون التعامل معه في إنشاء السمة لهم. وفي مثال على الغضب والعصبية، قد يكون من المنفذ للغاية أن تعلم شخصاً ما كيفية اتخاذ "موقع الآخر" وأن يصبح أكثر رافة وتعاطفاً مع حدود الآخرين. فإذا استطعت العثور على منطق مقبول لتعليمه المهارات التي تتفق وراء التحلي بالرافة: فإن هذا سوف يحل المشكلة. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول له إن تعلم كيفية فهم حدود الشخص الآخر التي تقيده من الداخل سوف يساعده على التنبيه بالصعوبات بحيث يكون أكثر استعداداً للتعامل مع نقص كفاءته، أو أي وصف آخر يلائم نظرتك للعالم ويحفزه.

هناك سمة أخرى من سمات الفهم والتي من الممكن أن تكون شديدة الفائدة ألا وهي تجميع التجارب التي تقنعهم بأن الناس يبذلون دائماً أقصى ما في وسعهم. لهذا إذا تصرف شخص ما بصورة سيئة، صار الأمر أشبه بمسألة التعرف على ما هو بحاجة لتعلمه. أو ربما أمكنك بناء مفهوم آخر يقلل من احتمالات غضبهم. وهذه الطريقة فيها بعض الالتفاف، غير أنها في الوقت نفسه أقل ميلاً نحو إثارة المعارضة، طالما أنه في مقدورك تقديم إطار من الفهم الذي يجعله جذاباً لهم.

### موجز

حتى هذه النقطة أصبحت تعلم كيف تصف وتغير من جميع الجوانب المختلفة للبهوية عن طريق تغيير كل من المضمون والعمليات التي نستخدمها جميعاً في التعبير عن أنفسنا، وكيف تعيد تصنيف وتحويل الأمثلة المضادة إلى أمثلة إيجابية. ولقد تعلمت كيف تحول سواء السمة الغامضة، أو "اللاذات"، أو السمة السلبية إلى سمة إيجابية. وهذا يمنحك قدرة على إعادة تشكيل ذاتك وتحويلها بكل معنى الكلمة، سمة وراء أخرى. ووصلنا إلى نهاية ما يمكنني أن ألقنك إياه عن بنيان مفهوم الذات وكيفية تغييره. وربما تكون قد فانتقي بعض النقاط الدقيقة، وربما تكون قد أسأت فهم بضعة أمور، غير أنني أعتقد أن الموضوع بذلك قارب على الاكتمال.

وفيما يلي أود لو استكشفنا حدود الذات، إن الحدود تحدد مدى اتساع مفهومك عن ذاتك، ووظيفتها حمايتنا من الضرر القادم من خارج الحدود. وعندما نفهم كيفية تفكيرنا في حدودنا، فإن هذا يتيح لنا إجراء تغييرات في أسلوب تجسيدها، وقد يكون في هذا أعظم الفائدة في تغير شعورنا نحو الوجود في هذا العالم، وارتباطنا بالآخرين وبما يحيط بنا.

## اكتشاف الحدود وتغييرها

### الحدود الخارجية

حتى الآن كنا بصدد التعامل مع المضمون والعمليات التي نستعين بها في وصف أنفسنا، والعمليات الداخلية لفهومتنا عن ذاتنا. والآن أريد الانتقال إلى جانب مختلف تماماً، حدودنا، التي تحد اتساع فهومتنا عن ذاتنا. ما المدى الذي يصل إليه شعورك بذاتك، وما الذي يشتمل عليه؟

بعض الناس يفهم الأطباء النفسانيون بأن لديهم "مشاكل حدودية"، وهو ما قد يعني أمراً مختلفاً قليلاً. فبعض الناس لديهم حدود بالغة الغموض وقابلة للتغيير حتى إنهم يجدون صعوبة في معرفة ماهية احتياجاتهم ومشاعرهم، وما ينتمي لشخص آخر. قد تنشأ الحدود الضعيفة نتيجة إفراط الشخص في استخدام "موقع الآخر" ونتيجة لارتباطه الشديد باحتياجات شخص آخر حتى إنه يفقد طريقته هو. هؤلاء في حاجة لأن يتعلموا كيف يكونون قادرين على التمييز بوضوح بين الاثنين، واستعادة نوع من التوازن الذي يحترم كلاً من احتياجاتهم واحتياجات الآخرين. وهناك آخرون يتحدثون عن كونهم مغمرين وعاجزين في حضور الآخرين، وأنهم يجدون صعوبة في المحافظة على "الحيز الخاص بهم". وبعض الناس يخافون من التعرض للضياع أو "الانجراف" في علاقة حميمة، ويريدون أن يتعلموا القدرة على الاحتفاظ بشعور قوي بذواتهم.

أما الحدود ذات القوة المفرطة بشكل زائد عن الحد فقد تؤدي إلى أن يشعر المرء بوجود مسافة كبيرة تفصله عن الآخرين، فيشعر بالوحدة، ويجد صعوبة في إقامة علاقات حميمة. إن الحدود القوية ربما تجعل من الصعب على الناس الخوض في التجربة الدينية، فهم في حاجة إلى التخلص من كل مشاعر الانعزال حتى يصلوا إلى الشعور بالارتباط مع الكون، والتوحد مع كل شيء فيه.

وحتى عندما يكون للمرء حدود تقع في مكان ما بين هذين المتضادين، فإن مواصفات تلك الحدود لا تزال تسبب مشكلات. فالحده قد يكون من الصلابة والبشاشة

معاً بشكل زائد عن الحد بحيث يتعرض للكسر. أو قد يكون لدينا ومرناً أكثر مما ينبغي بحيث لا يقدم سوى حماية ضعيفة للغاية ضد محاولات الاقتحام.

وتتفاوت تجربتنا مع الحدود تفاوتاً كبيراً تبعاً للموقف. فهناك رجلان لا يفكران البتة في أن يحتضن أحدهما الآخر لكنهما يفعلان ذلك بمنتهى العنف عندما يدخلان فيما نسميه "مباراة المصارعة". والمسافة الفاصلة المريحة قد تتقلص حتى تصل إلى الصفر مع شريك أو شريكة الحياة أو مع صديق مقرب لغذية، بينما تتسع بشكل عظيم مع شخص غريب نعتبره مصدر خطر محتملاً علينا، لاسيما في حالة الجار السيئ أو في بعض المواقف الأخرى المهددة.

إن قائد سيارات السباق الماهر يتوسع في قدراته الإدراكية التلامسية لتتجاوز جسده وتمتد إلى سيارته التي يقودها. فالسيارة هنا تصبح امتداداً لجسده، حتى يصل الأمر إلى كما لو كانت أصابع يديه وقدميه قدرة على الإحساس بملبس ودرجة حرارة الطريق، وبقوة جوانب الإطارات أثناء الاستدارة بالسيارة. ومثلما قال أحد أصدقائي الذي عمل سابقاً لسنوات عديدة: "إذا سرت بالسيارة فوق قطعة نقود معدنية، فإني أعرف ذلك". إن حدودنا تعتمد كذلك اعتماداً كبيراً على حالتنا الداخلية. جرب أن تستكشف شكل حدودك عندما تكون مريضاً، وقارن بينها وبين شكلها عندما تكون بكامل صحتك وتشعر بأن قواك خارقة.

إن ما تضمه داخل حدودك قد يكون له كذلك تأثير هائل عليك. فالإنسان المعجب بقوة بطريقة تفكيره ستجده مولعاً بالجدل بشدة، لأن هذا يمثل جزءاً هائلاً من شخصيته. وذلك المعجب بقوة البدنية أو بجاذبيته سيكون أكثر ميلاً للدفاع عن ذلك. وإذا كنت تشجع فريقاً لكرة القدم، فإنه عندما يخسر مباراة أو يفوز فيها، يكون الأمر بالنسبة لك كأنه حياة أو موت. وإذا كان إنساناً متيمناً بسيارته أو بعلم بلاده، فإنه عندما يلحق أذى بأيهما، قد يكون رد فعله أشبه بما لو كان جسده هو قد أصيب بأذى، وربما انفع إلى درجة استعداده لقتل المتسبب في ذلك. أما ذلك الشخص الذي لا يأبه للعلم كثيراً فقد يقول لنفسه: "خسارة أن يصنع من ذلك القماش القيم"، بينما تجد ذلك الشخص الذي تملكته ثورة الغضب عندما لحق الضرر بالعلم يشعر بخسارة فارحة في تجربة الهوية، فيبدأ في تخيل عدم وجود خيارات أخرى، ولا طرق أخرى للنظر إلى ذلك الحدث والاستجابة بصورة مختلفة.

معظم الناس يكونون ألفة قوية نسبياً مع أفراد أسرهم المباشرين، بينما تقل تلك الألفة كلما ابتعدت صلة القرابة، أو مع غيرهم من المنتمين لنفس الطائفة العرقية أو مواطنيهم، إلخ. هذا النوع من الهوية الجماعية قد يوفر ترابطاً مريحاً وإحساساً بهويتك، غير أنه قد يشكل أيضاً أساساً للانقسام فيجعل المرء يبغض قدر أولئك الذين يتبعون خارج حدوده أو يهاجمهم.

الغالب تستعين بأسلوب تعتمد فيه وضع وجهها شبه ملاصق لوجه أحد أفراد الأسرة. وذلك حتى تنال انتباهه التام، وأن تقاطع استجابته غير المفيدة تجاه أفراد الأسرة الآخرين. وعندما يكون شخص ما ملاصقاً "لوجهك"، فإنه من الصعب جداً أن تنتبه إلى أي شيء آخر، وفي بعض المواقف المعينة قد يكون ذلك أمراً مفيداً للغاية. والآن أود أن أستعين بواحد منكم في بيان عملي لتجربة تغيير الحدود.

### بيان عملي: تغيير حد خارجي

ساندي: أريد بعض العون لشككتي. فأنا فعلاً لا أحب جلد حيوان المدرع الذي يكسوني، وأود أن أغیره.

حسنًا، عظيم. أريد منك أن تفكري في المواقف التي يكون هذا الحد مفيداً فيها، ونوع الحماية التي قدمها لك، وفكري في البدائل المحتملة المتاحة أمامك الآن...

ساندي: فكرتي الأولى هي: "هل ينبغي علي أن أحمل قطعة ضخمة من الصلب معي في كل مكان؟" (تشير وكأنها تمسك بشيء ما أبعاده قدمان في ثلاث أقدام أمامها وعلى امتداد ذراعها).

عادة عندما يكون أحد الحدود قريباً هكذا من الجسم مثل هذا الجلد الذي ترتدينه، فإنه يكون بالغ القوة والصلابة، لأنه لو اقترب منك شيء ما إلى هذه الدرجة، فأنت إذن بحاجة فعنية لحماية جيدة. ولكن إذا كانت الحدود بعيدة عنك، مثلما أشرت أثناء الحديث عن تلك النصفية المصنوعة من الصلب، فإن هذا يمنحك مزيداً من التنبيه المسبق، وبهذا لا يشترط أن تكون الحدود بهذه الصلابة. ويصدق هذا بوجه خاص إذا صارت الحدود أكثر سمكاً، وأكثر ميلاً لنظام الأنالوج أو أشبهه بمجال من مجالات الطاقة التي تصبح أضعف كلما ابتعدت عن جسدك...

ساندي: أستطيع تحريكه للخارج (تومي على امتداد ذراعها). ويحدث له نوع من الذوبان وتغيير في شكله. إنه لا يزال نوعاً من جلد الحيوان أو ما شابه، غير أنه صار أكثر نفاذية، وإذا احتجت لمزيد من الحماية، فإنه قادر على أن يتصلب. فإذا تخيلت أن قبضة يد أحدهم قادمة لتخترقه، فإنه يوقفها قبل أن تصل إلي. لقد تعرضت للكثير من الانتهاك اللفظي في وقت سابق، وأعتقد أن هذا هو مصدر كل ذلك.

فنادا لو جعلت هذا الحد فعلاً بوجه خاص في إضعاف أو إخفاء تلك الأصوات العائية؟...

ساندي: إن الجزء الذي يقع أمام قلبي مباشرة يحتاج بالفعل لأن يكون قوياً. وهنا تكون تهدئة الصوت مفيدة حقاً، لأنه عندما تأتي الكلمات خافتة، فإنني أضل قدرة على أن تكون لدي مشاعري الخاصة بالداخل. هذا عظيم. هذا لطيف حقاً.

ما لون الحد الآن؟...

ساندي: هم... إنه ظل من اللون الأخضر يواصل التغيير في بطنه، إنه نوع من الضباب الشفاف، يشبه الهواء، سمكه حوالي ٦ بوصات، غير أنه في استطاعتي تجميد أجزاء منه عندما أحتاج لذلك.

حسنًا، اختبريه حتى تتأكدي من أنه باستطاعتك القيام بذلك. فكري في موقف ما تحبين فيه أن يتصلب ذلك الحد فيحملك...

ساندي: نعم إنه لا يتصلب إلا على الجانب الذي يأتي الخطر منه.

عظيم. والآن جربي جعله بلون مختلف. (بينما هي تقوم بذلك، يهتز الجزء العلوي من جسدها كله هزاً بسيطاً وهي تهز رأسها).

ساندي: لقد جربت الأرجواني في بادئ الأمر، وكان جيداً، ثم لون الفوشيا، الذي كان أفضل منه. ثم صار اللون فوشيا لامعاً، مع ظهور ضوء مشع يخرج منه. أنا أفضل ذلك كثيراً.

حسنًا، اختبريه من جديد. فتنفضيك إبه ليس علامة مؤكدة على أنه نجح نجاحاً طيباً. فكري في موقف يصرخ تجاهك فيه شخص ما، ثم اكتشفي كيف سينجح اللون الفوشيا في حمايتك...

ساندي: حسنًا، الشيء الذي يتغير حقاً أنه بدلاً من الاكتفاء بمجرد امتصاص الأنفاظ واتخاذ وضع دفاعي، فإنني أستطيع تحديد الإجراء الذي أريد أن أتخذه. فأستطيع أن أقول: "هذا يصعب علي تصديقه. لقد حان الوقت لكي أتحدث مع هذا الشخص. فهذا الأمر لم يعد محتملاً بالنسبة لي". هذا أفضل كثيراً.

والآن أريدك أن تتخيلي أن لديك هذا الجلك الحيواني المدرع من جديد، وانظري ماذا سيحدث...

ساندي: لا أكثر من أنني أريد أن أضعه داخل صوان. وأن أحتفظ به، لأنه جميل في حد ذاته، لكنني لا أحتج بالنعل إليه. إنه جميل حقاً عندما تنظر إليه، غير أنه ليس مريحاً. إنه لم يكن كفنًا حقاً فيما مضى. فلقد كانت به فراغات تتسلل منها الأشياء.

شكراً جزيلاً يا "ساندي". هذا هو كل ما أردت منك القيام به الآن. يمكنك دوماً أن تجربني المزيد بنفسك، حتى تري إن كنت ستعشرين على سبيل لإجراء المزيد من التحسينات عليه. هناك الكثير من الاحتمالات الأخرى في الجهازين البصري والحسي اللمسي، ولم أطلب منك أن تجربني أي شيء بالصوت الذي يستطيع حدك أن يحدثه. بل إنك يمكنك أن تجربني كيف يبدو مذاق أو رائحة الحد. ثم جربي تغيير ذلك.

مثل مفهومنا عن ذاتنا، والأشياء الأخرى التي نتعلمها دون وعي منا، تعديل حدودنا إلى أن تكون نوعاً من الخليط الذي يجمع بين كل ما فعله المحيطون بنا، وهي قابلة دوماً للتحسين. إن هدي الرئيسي من سؤالي لك أن تستكشفي حدودك هو إعطاؤك



فإذا لم تشعر بأية ألفة على الإطلاق مع إنسان آخر، فإن هذا يبسر عليك تماماً أن تسيء معاملة أو تقتله. وفي كل تأهب للحرب، يتم تصوير العدو دائماً على أنه غير إنسان. أو مجنون، أو شرير، أو شخصية مضحكة، أو حيوان غبي لا يمكن التفاهم معه، إلخ. أما إذا اعتقدت أن العدو كائن بشري مثلك، يصبح أصعب عليك كثيراً أن تعتد يدك إليه بالأذى أو تقتله.

ومنذ سنوات عديدة، أشار "إدوارد ثي. هول" إلى أن لكل شخص "حيزاً شخصياً" يمكن مراقبته أثناء تفاعله مع الآخرين، وأن هذا الحيز يمتد ولو جزئياً على ثقافة المرء. ففي بلدان أوروبا الشمالية، نجد أن المسافة المريحة التي تفصلك عن شخص غريب وأنت تحدثه تفوق كثيراً نفس تلك المسافة في بلدان الشرق الأوسط مثلاً. فعندما يتحدث شخص عربي مع شخص إنجليزي في حفل مثلاً، فسيدو للراقب الخارجي كما لو كان العربي يطارده الإنجليزي في أرجاء القاعة. فمع اقتراب العربي من محدثه حتى يكون على مسافة يعتبرها مريحة، فإنه يتجاوز بذلك الحيز الشخصي الذي يعتبره الإنجليزي مريحاً. فيشعر الإنجليزي بعدم الارتياح فيتحرك إلى الخلف خطرة أو اثنتين ليقتف عند المسافة التي يعتبرها مريحة بالنسبة له. وبالطبع سوف يتحرك العربي نحوه أكثر، وهكذا دواليك.

وما لم يحاول "هول" وغيره مواصلة طريقهم لاستكشافه، هو مسألة أسلوب تجسيدا لتلك الحدود داخل أذهاننا، وكيف يمكن تعديل تلك التجسيدات بحيث يكون لنا خيارات إضافية في استجاباتنا وسلوكياتنا.

ومرة أخرى، لما كنا بصدد استكشاف منطقة تكون عادة ضمن نطاق اللاوعي، فإن إطار "ماذا لو" يمكن أن يكون مفيداً بشدة في اكتشاف شكل حدودك. "لو أن لي حداً، فماذا سيكون عليه ذلك الحد؟" جرب التفكير في مواقف صعبة أو مهددة أثناء مشوار حياتك، وقارن بين ما وجدته فيها وبين مواقف أخرى شعرت فيها بالقدرة والارتياح.

وقبل أن أضيف أي كلمة عن الحدود، أريدكم أن تشكلوا مجموعات ثلاثية من جديد. إذا اخترتم أناساً آخرين يبدوون مختلفين تماماً عنكم، فمن المحتمل أن تحصلوا على مزيد من التنوع، وهذا سيجعل الأمر أكثر تشويقاً. استعينوا بالأسئلة التالية كدليل نحو اكتشاف كيفية تجسيد حدود أنفسكم.

### تدريب ١٣-١ الحدود الخارجية؛ الاستكشاف/الاكتشاف (مجموعات ثلاثية).

لدة ١٥ دقيقة

- هل هذا الحد تناظري/أنا لوج (له نطاق يتحرك داخله) أم رقمي/ديجيتال (بنظام تشغيل/إيقاف تشغيل)؟ (قد تكون به جوانب تنتمي إلى كل من نظامي الأنا لوج والديجيتال، وربما كان تناظرياً في بعض الأحداث، ورقمياً بالنسبة لغيرها).
- ما الذي تسمح بمروره عبر هذا الحد وما الذي لا تسمح به؟
- كيف يتغير الحد في المواقف المختلفة؟
- ما الوظيفة الإيجابية للحد؟ إذا تكلنا بصفة عامة، فإن الحدود تحميك من شيء ما. فما هو بالتحديد، ذلك الذي يحميك منه، وكيف يقوم بذلك، وما مدى نجاحه في عمله؟
- هل هناك من سبل يتسبب ذلك الحد من خلالها في مشكلات لك؛ هل هناك أية عواقب لذلك لا تحبها؟

ابدهوا باستكشاف حدود كل منكم الخاصة في صمت لمدة خمس دقائق. كيف يبدو الحد؟ فإذا بلغتم إياه ولاستموه، فكيف يبدو منمسه؟ وبعد أن تلاحظوا شكل الحد، ابدهوا في التجريب عليه. فإذا كان حدك مثلاً بلون وردي براني، فجرب أن تجعله أخضر أو أرجوانياً أو أي لون آخر. جرب تغيير حجم، أو اتساع أو سمك الحد حتى تعرف مدى قدرة تلك التعديلات على تغيير تجربتك وشعورك. فإذا كان الحد بصرياً أساساً، فليكن أن تجرب إضافة أصوات أو ملامس متنوعة، حتى تكتشف إن كانت ستضيف إلى وظائف الحد أم ستحذف منها، إلخ.

بعدها أمامكم عشر دقائق أخرى تعرضون فيها ما اكتشفتموه على الآخرين فيشارك كل منكم زميله في المجموعة الثلاثية ما رآه، ثم استمروا في التجربة بتغيير حدودكم بطرق متنوعة. فإذا كانت حول أحدكم صدفة فضية صلبة، وكان لشخص آخر مجال طاقة دافئ بعض الشيء، وريح المنس، فجربوا المقايضة فيما بينكم. جربوا تغيير أسلوب رؤيتكم وسمعكم واحساسكم بالحدود. ولاحظوا كيف تغير تلك التعديلات من تجربتكم.

\* \* \* \* \*

والآن أحب أن أستمع إلى بعض الأمثلة على ما وجدتموه خلال استكشافكم وتجربتكم. فعندما يبدأ الدس في سير غور شيء، مثل الحدود، فإنهم غالباً ما يقولون لأنفسهم: "حسناً، لقد صنعتها بنفسني، وهو لا يعني لي أي شيء". لكنهم بعد ذلك عندما يحاولون إجراء تغييرات عليه، فإنهم عادة ما يجدون أنه يؤثر في تجربتهم وشعورهم بشكل قوي، وهذا أمر جد مقنع بأنه حتى إذا كانوا قد "صنعوه بأنفسهم"، فإنه لا يزال هناك شيء ما واقعي حقاً بشأنه.

أليس؛ لقد نشأت في اليابان قبل أن أنتقل إلى الولايات المتحدة، وإنني لأجد أن حدي يختلف تماماً في الولايات المتحدة عما كان في اليابان. ففي اليابان، كان حدي

- هل لديك حد واحد. أم أكثر من حد؟
- كل حد من الحدود: أين يقع، وما مواصفاته؟
- ما الحواس والحواس الفرعية المستخدمة في تجسيد هذا الحد؟

سبلاً تجعل أمامك المزيد من الاختيارات حول تجربتك. إن معرفة حدودك تمنحك المزيد من المرونة فيما تريد القيام به، وفي زمان ومكان القيام به، ومع من، ومن أجل ماذا. لاحظوا أن الحدود شيء مجازي جداً. فأنا لست لدي أدنى فكرة عن السبب الذي جعل الحد ذا اللون الفوشيا يحمي "ساندي" بصورة أفضل من ذي اللون الأخضر، أو لماذا قدم لها الحد الأزرق بالضباب الشفاف حماية أفضل مما قدمها جلد حيوان "الدرع". إن هذا يجعل من الصعب بعض الشيء التنبؤ بكيفية تأثير تغيير ما في أحد الأشخاص، لهذا عليك أن تجرب وأن تختبر. ولكن عندما تقترح إجراء التجربة، وتعرض بضعة أمثلة، فإن العقل اللاواعي سوف يقدم في العادة احتمالات ذات فائدة، وبعدها يمكنك اختبارها وتعديلها حتى تتأكد من نجاحها.

آس أن يكون هذا البيان قد فتح أمامكم حدة احتمالات لم تفكروا فيها من قبل عندما استكشفتم حدودكم في التدريب الأول. وأود أن أقدم لكم فرصة أخرى لاستكشاف المزيد، وأن تجربوا أكثر كيفية إجراء تغييرات مفيدة.

## تدريب ٢.١٢ الحدود الخارجية. تجربة التغييرات (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

عودوا إلى مجموعتكم الثلاثية، وابدؤوا من جديد بخمس دقائق تقريباً لتجربة عملية تغيير حدودكم لاسيما في المواقف الصعبة عليكم، أو التي تحبون فيها أن تتاح لكم خيارات إضافية. كيف يمكنكم تغيير حدودكم بأساليب تجمع التعامل مع تلك المواقف ببراعة وسعة حيلة أيسر كثيراً؟

تذكروا دوماً أهمية الحفاظ على الوظيفة المواقفية الإيجابية للحد، في الوقت الذي تجربون فيه تغيير سبل تجسيد الحد، مع امتلاك رؤية نحو تحسين أدائه لوظيفته، وإزالة أي عواقب أو آثار جانبية غير مستحبة.

عندما تشرؤون على تغييرات مفيدة، ضموها في المستقبل بأن تتخيلوا وجودكم في أنواع من المواقف التي تريدون فيها أن تصاحبكم فيها هذه التغييرات، مثلما بينت لكم مع ساندي. فهذا يجمع بين كونه اختباراً لكفاءة تلك التغييرات، وكونه سبباً لربط أي تغير جديد ناجح بالمواقف التي تريده فيها، وذلك حتى يتحول إلى استجابة تلقائية.

\* \* \* \* \*

هل هناك أي شيء تودون مناقشته في ذلك التمرين؟

إيلين: لقد كان عندي حد كان قريباً مني جداً ورقيقاً، شيء أشبه بقماش "الميلار" الخفيف. عندما يصل إليه شخص ما، كنت أقوم برد فوس مبالغت، وشديد القوة. لقد كنت أريد حداً أقوى، يعطيني تنبيهاً مبكراً بفترة كافية.

من اللطيف أن يظهر لك تحذير مسبق بعض الشيء. "أوه. الأمور صارت غريبة بعض الشيء هذا. أعتقد أنني سأراجع قليلاً" أو "ربما حان وقت العودة للمنزل" أو أي

شيء آخر. فكيف قمت بتغيير حدك لتجعله أقوى، ويعطيك تحذيراً مبكراً عن ذي قبل؟

إيلين: بدلاً من قماش الميلار الرقيق، جعلته أقوى وأنعم، وأجريت عليه توسعة بحيث صار أكثر سمكاً، فاحتل حيزاً مادياً أكبر.

حسناً، إذن بدلاً من أن يكون مجرد حد واحد ضيق صغير، صار أكثر اتساعاً، وبلغ مدى أبعد عن جسدك. فكيف أدى لك ذلك خدمة في منحك تنبيهاً مبكراً عن ذي قبل؟

إيلين: مع وجود "مجال طاقة" أكبر وأوسع، لم أعد أبدي رد فعل قوياً مثلما كان الحال. وعندما وصل أحد الأشخاص إلى حافته الخارجية: بدأت ألحظه قليلاً. وبعد ذلك أُنكنني أن أزيد من قوة رد فعلي قليلاً مع اقترابه أكثر وأكثر، ولم يدعشني كثيراً أنه اقترب أكثر وبدأ يحاول الإقحام فعلاً. ولما كان الحد قد صار أقوى فلقد تلقيت المزيد من التحذير، وصار أدمي وقت أطول كي أقرر خلاله ما أريد عمله، بدلاً من الاكتفاء بالدهشة والفرع. إنني أفضل هذا كثيراً.

إذن منحك هذا نطاق استجابة أوسع، بدلاً من استجابة "الاندعاش" الرقمية (الديجيتال) القائمة على أساس الكل أو لا شيء. إن الاستجابة الرقمية قد تكون مفيدة للغاية في المواقف التي تكون بحق مواقف حياة أو موت، ولكن في أغلب المواقف العادية، قد تصير بالفعل عتية في طريقك. هل جربت وضعه في المستقبل واستخدامه في المواقف المستقبلية التي من الممكن أن يفيد فيها؟

إيلين: نعم، لقد فعلت. وشعرت بأني أكثر أمناً بكثير، وصار لدي المزيد والمزيد من الخيارات بهذه الطريقة، لهذا فإذني سأحتفظ به.

إن الحد شديد القرب من جسدك يزودك بمعلومات عن الخطر لكنها معلومات متأخرة بعض الشيء، لهذا يتعين عليك ساعتها اتخاذ رد فعل دفاعي. ويصبح الحال أفضل كثيراً لو أنك حظيت ببعض التحذير المسبق، بحيث يصبح أمامك المزيد من الخيارات بشأن الاستجابة. إنه يشبه قيادة سيارة بشكل حسي لسي. فبأن بإمكانك أن تكتفي بملق عينيك وتغطية أذنيك، والبدء في قيادة السيارة. وسوف تكتشفين وجود الخطر، ولكن بعد الأوان بقليل.

ومن الأشياء الرائعة التي تتسم بها نعمة البصر أنها تزودك بمعلومات عن الأحداث وهي على بعد عظيم منك. فبينكنا النظر إلى السماء ليلاً ورؤية الضوء، يتدلأ من النجوم التي تقع على بعد بلايين السنين الضوئية منا. فالعينان تزودانك بمعلومات من على مسافة كبيرة، وهذا يمنحك وقتاً طويلاً يتيح لك تحديد ما تريد القيام به. أما الأذنان فإنهما تعطينك معلومات من على بعد متوسط، فبينكنا أن تستمع إلى أحداث تبعد عنك بمسافة لا بأس بها، لكنها لا تقترب بمكان مما يمكنك الوصول إليه بالرؤية. الإحساس

والنفس يعطيانك معلومات عن الأحداث القريبة منك جداً. فإذا كان ثمة نوع من التهديد، وفي الوقت الذي تتعرض فيه للسلامة، يكون الخطر بالفعل قريباً منك للغاية حتى إنه يتعين عليك التصرف بمنتهى السرعة، وأغلب الناس يكون رد فعلهم أيضاً بالغ الشدة.

فريد: لقد كنت دوماً أتعرض لتشتت ذهني بفعل الضوضاء. فالأمر كما لو كانت لا توجد لدي حدود على الإطلاق، وكل هذه الذبذبات كانت تطرق جلدي وكأنها قطرات مطر. في البداية حاولت أن أجعل من الحد دعماً يحجب عني جزءاً من الأصوات، حيث تمر عبره الأصوات المزعجة بوضوح، ولكن الأصوات المزعجة يستطيع أن يجعلها خافتة. وقد صنع هذا معي فارقاً هاملاً، ولكن بالطبع سيكون علي اختباره في عالم الواقع حتى أرى إن كان سينجح هناك أم لا. لقد جربت أيضاً ألا يكون لدي حدود على الإطلاق، متخيلاً أن الصوت قد مر عبر جسدي مباشرة دون أن يؤثر في على الإطلاق، بنفس الطريقة التي يمر بها الضوء عبر الزجاج. ولقد بدا هذا أيسر من ذي قبل، وسوف أختبر هذا الأمر أيضاً.

إن تجربتك تشير إلى شيء شائق للغاية. "فعدم امتلاك حدود" يمكن أن يشير إلى تجربتين مختلفتين تماماً. إحداهما تلك التجربة التي وصفتها في البداية، حيث هاجمك الأحداث الخارجية بطرق لا يمكنك السيطرة عليها، فشعرت أنك غير محصن على الإطلاق. بالنسبة لبعض الناس الأمر كما لو كانوا لا يملكون جلوداً تغطي أجسادهم مطلقاً، وهكذا فإنهم يصبحون تحت رحمة أشفة الأحداث. إن النظرة المنحجرة قد تخترق أجسادهم وكأنها خنجر، والتعليق الجارح يتجه مباشرة صوب قلوبهم، بدلاً من أن يمر على آذانهم أولاً. وعندما يخوض شخص ما هذا النوع من التجارب، قد يكون من المفيد إلى حد كبير أن تساعد على بدء حدود داخل ذهنه، بحيث يملك سيطرة أكبر على ما يحدث له، وعلى طريقة استجابته للأحداث.

إلا أن "عدم وجود حدود" قد يعني أيضاً أنك تمد حدودك لسافة أبعد حتى تشمل على "أحداث خارجية" تصير جزءاً من هويتك، وبحيث لا تعود تلك الأحداث "خارجية" أي أنها لا تعود غريبة عنك. وعندما تفكر في صوت يمر مباشرة من خلالك، فإن هذا ليس سوى مثال صغير. فالصوت لا يعود شيئاً خارجياً عن ذاتك وعليك أن تقاومه، لقد صار جزءاً مما في داخلك. وعندما تتقبله باعتباره جزءاً منك، فإنك لم تعد مضطراً للعراك معه.

س: ماذا عن نوع الدمج والتوحد الذي يقوم به الآباء أحياناً مع أطفالهم، وفيه يصبح الطفل امتداداً للآبوين، ويصبح الأب أو الأم مرتبطاً تمام الارتباط بنجاحه أو إخفاقه؟

كلنا يضيف بعض الأحداث الخارجية إلى داخل حدوده، في الوقت الذي يستبعد فيه أحداثاً أخرى. ونحن نستجيب بطرق مختلفة تجاه ما نسمح له بالدخول أو لما

نقيه خارجنا. وعندما يتخذ شخص ما شخصاً آخر مثلاً له على هذا النحو، ويعيش من خلاله، فإن هذا عادة ما يكون إشارة إلى غياب شيء ما في إحساسه بذاته. فربما كان لديهم بعض الإحساس السلبي بعدم أهميتهم، أو بأنهم غير محبوبين، إلخ. لهذا فإنهم يحاولون تعويض ذلك عن طريق النجاح من خلال شخص آخر. إن نجاح شخص آخر يصبح شيئاً ذا أهمية بمكان لهم، وليس مجرد أمر يكون لطيفاً إن تحقق.

إن هذا مثال على ما يصنفه البوذيون بأنه "تعلق" بنتيجة معينة. وهناك مثال آخر شائع وهو ذلك الشخص الذي وقع في غرام شخص آخر لا يقابل مجاملته أو تحيته بمثلها. إنه يتسنى يائساً أن يكون مع هذا الشخص، ويظن أنه لو حدث ذلك، فإنه سيكون في قمة السعادة ما تبقى له من العمر. وفي العادة، طبعاً، لا يحل ذلك "الحب المستحيل" في حقيقة الأمر كل مشاكله؛ فما هو في حاجة إليه حقاً بعض التغيير الشخصي الذي سيقوم بسد الثغرات داخل نفسه، عناصر الفقر الداخلية أو النفسي الذي يجعله في تلك الحالة من الاحتياج الشديد. تذكر كيف كان "بيتر" معتمداً على غيره حتى يشعر بأنه محبوب، لأنه لم يكن يملك معرفة داخلية بتلك السمة. وبعد أن ساعدته في بناء قاعدة بيانات لتلك السمة، لم يعد في عوز شديد، وصار قادراً على تقدير عاطفة زوجته بقدر يفوق كثيراً ما كان منه سابقاً.

وهناك أسلوب بوذي قديم يتمثل في التوحد عمداً مع أي شيء تعتقد بأنه غريب، وليس جزءاً منك، حتى تكتشف شعورك نحوه. إن هذا قد يعيد ارتباطك بأي شيء تراه أجنبياً ومختلفاً عنك، كما أنه يعد طريقة لاكتشاف المزيد عن ذاتك. إنها طريقة مفيدة بوجه خاص لكي تصبح أكثر وعياً بالذات "الكامنة" التي تحدثنا عنها، وأود أن أعرض عليكم مثلاً شخصياً على كيفية القيام بهذا.

منذ حوالي عام مضى، كنت نزيلاً في غرفة بأحد الفنادق خلال دورة تدريبية، وقررت أن أفتح التليفزيون وأبحث خلال القنوات المختلفة عن شيء أشاهده. وأنا بصفة عامة لا أشاهد التليفزيون مطلقاً، لكنني كنت أشعر بالملل. ولم أكن قد شاهدته لسنوات، لهذا قررت أن ألقي نظرة على ما يعرضه. وعلى مدى ساعتين أمضيتهما في المشاهدة، رأيت ما يقرب من اثنتي عشرة جريمة. واحدة منها كانت جريمة قتلتي أنا شخصياً. فقد استدار المسدس ناحيتي وانطلقت منه رصاصة!

ولكن ما أزعجني حقاً كان مشهداً رأيت فيه امرأة شابة وقد أوثقت بالحبال، وهي بلا حول ولا قوة، وهي تتعرض للسخرية والتعذيب على يد أحد الرجال. لقد استحوذت علي تلك الصورة، لأنني نفرت منها بشدة، وتلك علامة مؤكدة على أنني اعتبرتها "نيسة أنا"، واستهجنتها إلى أقصى درجة.

ولهذا قررت أن أتوحد مع ذلك الرجل الذي نفرت من سلوكه هذا، وعندما دخلت في تجربته، بدأت أفكر في مرة تخيلت فيها أنني أعذب شخصاً ما وهو بلا حول ولا قوة، إنني لم أقم بذلك، لكنني من المؤكد فكرت في هذا الأمر بتفاصيله الرهيبة! وبينما

كنت أسترجع دافعي نحو التعذيب وتوجيه الإهانات، أدركت كيف نبتت ذلك الدافع من شعوري بالعجز التام وبأنني لا حول لي ولا قوة، فلقد بدا التعذيب بمثابة السبيل الأوحى الذي يمكنني عن طريقه الحصول على استجابة ما من هذا الشخص. إن الحصول على هذه الاستجابة من شأنه أن يمنحني على الأقل شعوراً ولو ضئيلاً بالقوة والقدرة على التأثير في الآخرين.

عندما أدركت هذا الجزء من ذاتي الكامنة -متقبلاً فكرة أنني أيضاً قادر على الإتيان بسوك مشين لو وقعت في ظروف معينة- تمكنت من تقمص التجربة الداخلية لذلك الرجل الذي كان يمارس التعذيب. لو أنني تواجدت أمام حالة تعذيب حقيقية كهذه، لفعلت ما في وسعي لكي أوقفها، ولكن بموقف مختلف تماماً، يعتمد على الشفقة والفهم. وليس على الاستهجان والإدانة. إنني أيضاً على يقين تماماً من أن التنهم من شأنه أن يزيد من احتمال نجاحي في إيقاف عملية التعذيب، ولن يقلل منه.

العلاج بأسلوب انجشطالت يقوم على هذه العملية المتمثلة في التوحد مع كل ما يعد غريباً. والأسلوب الأساسي في أن تصبح ذلك الشخص (الدافع المستهجن أو عنصر الحلم) الجالس في "المعد الشاغر" يمكن أن يكون بالغ الفائدة في تجربة كس من جانبي الصراع الداخلي باعتبارهما جزأين من نفسك، وأن تبدأ في التواصل وحل المشكلة. بدلاً من إلقاء اللوم والهجوم على الأمر الذي لم تستسغه. إن اتخاذ موقع "الأخر" يعد أيضاً من الأمثلة على هذا المبدأ. لقد فعل "غاندي" ذلك عامداً وبصورة مرسعة عند تعامله مع الاحتلال البريطاني للهند، ومع الطوائف الأخرى التي كان يتعامل معها، بهدف فهم وإقرار وجهات نظرهم بشكل تام في الوقت الذي لا يزال هو فيه يسعى نحو أهدافه.

إن عملية التوحد هذه ليست مقصورة على البشر وحدهم؛ فيمكنك أن تتوحد مع أي شيء، وتصبحا كلاً واحداً. فمن الدهش حقاً ذلك الذي يمكنك اكتشافه عن نفسك عندما تتخيل كونك حجراً، أو ورقة شجر، أو قلم حبر، أو أي شيء آخر داخل البيئة المحيطة بك مما لا تفكر فيه عادة باعتباره جزءاً منك.

إنني أنظر من النافذة فأرى ورقة شجر. "إنني ورقة شجر. لقد كبرت هنا في هذا المكان، إنني لا أعلم كيف، وأحب دفء الشمس والمطر البارد والليالي الهادئة. إنني لا أمكث هنا سوى لموسم واحد، وسرعان ما سأسقط وأسأير مأوى وغذاء للحشرات التي تعيش على الأرض الرطبة، ثم أغوص داخل التربة، وربما أصير جزءاً من ورقة شجر مرة أخرى يوماً ما." (لا أستطيع أن أصف حجم ما ذرفته من دموع وأنا أفعل ذلك، ولكن في عجالة، كانت دموعي لأنني تذكرت قصر هذه الحياة وكيف أنها فترة عابرة، وأنها منحة قصيرة الأجل لا يجب أن نضيعها هباءً).

وإذا نظرنا إلى مقياس أشمل كثيراً، فإنه عندما يوسع أحد الصوفيين نطاق هويته بحيث تشمل على الكون كله "فيتوحد مع جميع الأشياء"، ويتقبل كل شيء، على حاله، "الحياة بكل ما فيها"، فإنه عندئذ لا يوجد شيء ليعاديه، لأن أي شيء

يحدث، يخضع كله "لمشيئة الله". وهذا معنى مختلف تماماً "لعدم وجود أية حدود"، والنتيجة هي أسلوب مختلف تماماً للحياة في ذلك العالم، وهو أسلوب تكلم عنه الحكماء والصوفيون منذ آلاف السنين. إن فهم أسلوب أداء حدودنا لوظائفها يمكن أن يساعدنا على فهم ما كان هؤلاء يقصدونه بكلماتهم هذه، وإذا كن أحكم مهتماً ببلوغ ذلك النوع من التجارب، فإن تعديل الحدود يوفر وسيلة مباشرة للاقترب منها.

### الحدود الداخلية

بعد ذلك أريد منك القيام بنفس النمط من عمليات استكشاف ذلك الحيز الموجود بداخل جسدك. هل لديك أية حدود داخلية؟ إن كان الأمر كذلك، فما الذي تقف هذه الحدود حائلاً دونه، وما الوظيفة الإيجابية لذلك الانفصال؟ مرة أخرى من الممكن هنا أن يكون إطار "كما لو كان" مفيداً. "لو كان لدي حد داخلي، فأين يمكن أن يقع، وكيف سيكون شكله، وما الذي سيقسمه. وما وظيفته الإيجابية؟"

المعالجون الجسديون على اختلاف أشكالهم كثيراً ما يتحدثون عن العمل على إزالة "عوائق الطاقة" بداخل الجسم، وهي عبارة عن مناطق يحدث فيها اعتراض للأداء الوظيفي الطبيعي المتكامل بشكل أو بآخر. وتظهر تلك العوائق على شكل توترات جسدية وتشوهات في أوضاع الحركة، ومناطق ينقطع عندها تيار الحركة وتواصلها، فلا تصير لسلسلة ومتدفقة.

غير أن تلك العوائق الجسدية تظهر جلية أيضاً في أسلوب تفكير الناس في أجسادهم؛ وقد يأتي ذلك بأي من الحواس الرئيسية الثلاث، البصر، أو السمع، أو اللمس، أو جميعها معاً، والحواس الفرعية الأصغر التي تندرج تحتها. وهذه طريقة مختلفة اختلافاً طفيفاً في التفكير في التغييرات التي ظل معالجو الجسد يعملون بها رداً من الدهر. ولأنني لست معالجاً جسدياً وأفضل التعامل مع العقل. فإني أود أن أعرض عليكم طريقة أخرى لتحقيق نفس الأهداف. إن استكشاف الحدود الداخلية يعد سبيلاً آخر نحو بلوغ هذا النوع من المعلومات، وهو كذلك وسيلة للعمل على تغيير تلك العوائق وتحويلها إلى شيء أكثر نفعاً أو التخلص منها.

### تدريب ٢-١٢ الحدود الداخلية: الاستكشاف/الاكتشاف (بمجموعات ثلاثية،

لدة ١٥ دقيقة)

ابدؤوا بالتنقيب عن تجربتكم الداخلية الخاصة بكم في صمت لمدة خمس دقائق، باستخدام نفس القائمة من الأسئلة التي عرضتها عليكم من قبل عن الحدود. "لو أن لدي حداً داخلياً، فأين يمكن أن يقع، وكيف سيكون شكله؟" وبعد أن تعرفتم على الحد الداخلي. لاحظوا ما الذي يحييكم منه ذلك الحد، وأية عواقب محتملة، سواء إيجابية أو سلبية. قد تنجم عنه لتؤثر على وظائفكم النفسية أو العضوية، أو صحتكم.

بعد ذلك عرضوا تجاربكم وناقشوها معاً وقارنوا بينها ليفعل كل منكم ذلك مع زميله في نفس المجموعة، ولا تخرجوا من المحافظة على أي سر تعتبرونه خصوصاً للغاية ولا تريدون إطلاع غيركم عليه. وعليكم أن تتذكروا الوظيفة الوقائية لحدودكم، وأنتم تجربون تغييرها حتى تجعلوها أكثر فعالية، وحتى تقللوا من أية عواقب سلبية لها. جربوا التنوع في الحواس الفرعية المختلفة التي تستعينون بها في رسم الحدود، وليجرب كل منكم حدود الآخرين، حتى يكتشف ما قد ينجح بشكل أفضل معه.

\* \* \* \* \*

مرة أخرى أود أن أجمع بعضاً من تجاربكم، باعتبارها أساساً للنقاش والتعميم.

دان: لقد عثرت على نوع من الحدود يوجد حيث تلتقي ذراعي بكتفي، فهناك شعور لطيف بالثقل والانفصال في هذا الموضع، كما لو كان هناك فراغ صغير من الهواء، كما لو كان ذراعي ليسا متصلين اتصالاً تاماً. لقد حيرني هذا بعض الشيء في بادئ الأمر، ولكنني عندما فكرت في الأمر، أدركت أنه في المواقف الصعبة، فإن أولى رغباتي التي تتسلسل علي أن أضرب شيئاً ما بقبضتي. أعتقد أن هذا الحد هو الذي يضمنني من ذلك، ويمنحني بعض القدرة على السيطرة على تلك الرغبة لأنه يمنحني وقتاً للإتيان برد فعل أكثر تعقلاً. وكثيراً ما أشعر بتوتر في كتفي وأعتقد أن هذا هو الموضع الذي تتوقف فيه الرغبة التي تدفعني نحو ضرب شيء ما.

آن: لقد اكتشنت وجود صدفة صلبة تحيط بقلبي، شيء أشبه بقشرة جوز ضخمة إلا أنها أكثر قتامة. من الواضح تمام الهدف من وجودها، وأعتقد كثيراً فيما يقوله بعض الناس عن أساليب تعتمد على "فتح القلب". لقد حاولت أن أكسر تلك القشرة الصلبة، لكن هذا الأمر لم يفتح، لهذا أعتقد أنني بحاجة لتجربة شيء آخر.

أظن أن اتباع أسلوب أكثر رقة ربما أتى بنتيجة أفضل، لاسيما بالنسبة لحد محيط بالقلب. لقد تحدث الناس لسنوات عن "عمليات الاختراق" وعن "تحضيم" المعتقدات المقيدة. هذه الكلمات تفترض مقدماً ضرورة التغلب على الحدود أو المشكلات بالقوة الجبرية. ولكنك عندما تحترم الوظيفة الإيجابية لأحد الحدود، فإن التغيير يأتي عندئذ من خلال عملية انصهار رقيق، أو إذابة، أو تغيير لذلك الحاجز. بدلاً من اختراقه أو اقتحامه عنوة.

تشارلز: عادة ما أشعر بذاتي بأسلوب "أعتقد ذلك"، أو "أنا ذلك"، أو "أشعر بذلك"، وهكذا كنت بصدد ملاحظة الأفكار والمشاعر التي توالى علي تباعاً، وقد قلت لنفسني عندئذ: "حسناً، ماذا لو؟ كيف سيكون الحال لو أنني لست أكثر من المجال الذي تنشأ فيه تلك الأمور، ولكنني لست أياً من تلك الأشياء بالتحديد؟". لقد كنت مجرد ملاحظ لكل تلك الأحداث الداخلية كما لو كانت خارجية، وليس لها أية علاقة بي أو بهويتي.

هذا هو جوهر بعض الأساليب التأملية، وهي طريقة تعتمد على الانفصال عن تجربتنا الخاصة والنظر إلى أفكارنا ومشاعرنا ببساطة باعتبارها أحداثاً شائعة، بدلاً من الانغماس التام فيها واعتبارها أموراً مسلماً بها. إنه شكل من أشكال الانفصال الذي قد يكون مفيداً للغاية كخطوة أولى نحو فحص حياتك، وإدراك وجود خيارات أخرى متاحة أمامك، ثم النظر فيما يمكنك عمله عوضاً عما قدمت به فعلاً.

لقد تحدثت من قبل عن توحيدنا جميعاً مع الأحداث الخارجية. غير أنه يمكننا أيضاً أن نقوم بالعكس، وأن ننصل معنوياً عن الأحداث الداخلية. فإذا أصدرنا حكماً أو قدمت بإدانة التجارب الداخلية لكونها غير آمنة، أو نازعة نحو الانتقام، أو جنسية، أو أي شيء آخر يخالف قيمنا ومفهومنا من ذاتنا، فإننا ربما نحاول وضع حد بين أنفسنا وبين تلك المشاعر أو الأفكار. ولقد قمنا بالفعل باستكشاف هذا الأمر عندما بحثنا الطريقة التي يعزل بهم الناس ويتجاهلون أمثلتهم المضادة بفضنها إما عن طريق الموقع وإما الحاسة المستخدمة في معيشتها، وكيف تؤدي "اللذات" وظيفتها.

سبن: لدي حد يقع أسفل ذقني مباشرة يفصل رأسي عن جسدي. ولقد قضيت معظم حياتي وأنا أركز انتباهي تمام على الذهن وعلى العقلانية، ولقد وجدت أن جسدي يستجيب كثيراً بطرق لا تبدو عقلانية. لهذا فإني أعتقد أن هذا الحد يعتبر طريقة للانفصال عن دوافعي الجسدية.

هذا حد داخلي شائع إلى درجة كبيرة. فالجسم غالباً "له عقله الخاص به" ويمكن بسهولة رؤية ذلك على أنه صراع مع العقل والمنطق. كثيراً ما يضع الشخص الذي يفعل ذلك عقله في البداية قبل كل ما عدا، مثلما تفعل أنت، أي يكون "عقله هو القائد المسيطر". وأنت ترى هذا الأمر في أوضح صورته لدى بعض علماء الرياضيات والفيزياء، وغيرهم ممن يقضون جل حياتهم في أعمال ذات طبيعة ذهنية بحتة.

قد يكون من المفيد أن نقارن بين الأقسام الوظيفية الطبيعية في الجسد وأنواع الأقسام التي تظهر عادة في الحدود الذهنية. فالقلب يختلف اختلافاً تاماً عن المخ، وهذا ينعكس على تركيبهم ووظائفهم المختلفة. ومن اللطيف أن تكون لديك أسنان قوية وحادة، لأن وظيفتها هي مضغ الطعام وطحنه. ومن اللطيف أن تمتلك جلدًا يتمتع بالنعومة والمرونة. وبذلك تكون لديك حرية الحركة. فالوضع الأمثل يتطلب أن تتعاون كل تلك الأعضاء معاً في كيان وظيفي متكامل.

إن الحدود الذهنية التي يكتشفها الناس بداخلهم عادة ما تكون أكثر فجاجة، وتميل إلى تقسيم الجسم إلى أجزاء مختلفة، وليس إلى وظائف مختلفة، فترغم كل جزء على العمل منفصلاً عن غيره. فتعزل الرأس، أو الأعضاء التناسلية، أو الجهاز التنفسي، إلخ عن باقي الجسم. وكثيراً ما تميل تلك الحدود إلى إعاقه كسر شيء، وفي جميع الأوقات، بدلاً من أن تنتقي أو تختار أو تقصر استخدامها على المواقف أو الأماكن التي تكون نافعة فيها فحسب.

## بيان عملي: تغيير حد داخلي

والآن أود أن أبين لكم تجربة باستخدام حدودكم الداخلية لجعلها أكثر فعالية كثيراً في حمايتكم، وأعتقد أنه قد يكون شائقاً أن نستمر مع "ساندي".

ساندي: أريد بعض المساعدة. إنه ينفري. واني تقريباً أشيح بوجهي خجلاً منه.

عظيم. عندما تجدين شيئاً ما بداخلك تنفري منه، فإن هذا معناه أن به الكثير من الموارد التي تم تجريبيها والتي من الممكن أن تصير جزءاً قيماً منك عندما تعيدين امتلاكها من جديد. إذن فكلما حكمت على تلك الأمور بأنها منغرة، كان هناك الكثير مما تستعيدينه من الذات الكامنة. حسناً، أخبريني عما وجدت.

ساندي: إن الأمر غريب، فشموري تجاهه كما لو كان هناك ما يشبه صندوقاً معدنياً صغيراً داخل صدري. (تشير إلى ما بين زورها وحجابها الحاجز). إنه يذكرني بالتابوت الحجري. (تشير لتصنع بيدها شكل التابوت). إنه شيء محزن كثيب بعض الشيء.

وممّ يحبيك هذا؟ من سهل الكشف عن ذلك أن ترفعي غطاء التابوت الحجري قليلاً. حتى تري ما سيخطر على بالك عندما تقللين بعض الشيء من درجة الحماية...

ساندي: إنه شيء أشبه بالكثيب في صورتها العامة... وكل الأحوال الشاذة (صوتها يتهدج: وتبكي قليلاً).

ما الذي يجري الآن؟

ساندي: إنني أتحقق فقط، لا أعلم إن كان يشبه... مستوى مكتسب من — إنه أكثر من الشك، إنه انعدام ثقة عام.

في أي شيء بالتحديد؟ أم في كل شيء شاذ وقبيح في العالم؟

ساندي: أعتقد أنه انعدام ثقة في نوايا الآخرين.

حسناً، أريدك أن تجري قليلاً، تماماً مثلما فعلت من قبل مع حدودك الخارجية. جربي تغيير هذا الصندوق بطرق مختلفة. غيري اللون، والخامة التي صنع منها، أو اجعليه أكبر حجماً أو أنعم أو أكثر استدارة في شكله، أو قربيه من جلدك، أي شيء تريد تجربته...

ساندي: إنه يصبح أشبه بالبخار، كما أنه يحوي أيضاً ضوءه الخاص به. وهو يشبه شكلاً بيضاً كبيراً ويتحرك ويشع من خلال جسدي. وهذا بالنسبة لي أقرب إلى المنطق بعدة طرق كثيرة.

هل تشعرين براحة أكثر؟ (تأخذ نفساً عميقاً).

ساندي: نعم، بالفعل، إنه شعور جد مختلف!

ابقي مع هذه التجربة لبعض الوقت، حتى تستمتعي بمذاقها...

ساندي: إنه يبدو كما لو كان يريد أن يمتد ليصنع رسماً موجزاً لجسدي كله ويجعله داخل جسدي.

جيد. جربي ذلك. إن كل هذا مجرد أشياء لتجريبها. لتعرفي ما الذي سينجح معك وما الذي لن ينجح.

ساندي: لا زلت أشعر كما لو كنت هذه المنطقة (تشير نحو أعلى صدرها) هي أكثر المناطق احتياجاً للحماية.

حسناً، عايشي التجربة أكثر قليلاً دعيه يتمدد نحو جلدك، ولكن اجعليه مختلفاً في منطقة الصدر لديك، اجعليه أكثر كثافة أو أكثر سُمكاً أو تماسكاً أو اجعلي له أي سمة تمنحك مزيداً من الحماية في تلك المنطقة.

ساندي: الآن صار أقرب إلى شكل الضوء المنبعث من جميع أرجائي إلى الخارج. إنه شائق. إنه جد مختلف عن ذي قبل. وعندما أوصل النظر إليه، فإنه يصبح أشبه بواحدة من تلك الكرات المتألئة بالرايا والتي تشع ضوءاً في الحفلات.

هل هو نفس لون الفوشيا الذي ظهر لك في الحد الخارجي الذي عايشته من قبل؟ أم أنه لون مختلف؟

ساندي: حسناً، في البداية يكون شبيهاً بالضباب الرمادي. وبعدما يتغير، وقد صار الآن ضوءاً ذهبياً شاحباً يشع من جميع الأرجاء.

والآن أريدك أن تجري اختباراً. فكري في المواقف التي تريد فيها أن يظهر لك ذلك، واكتشفي مقدار قدرته على حمايتك.

ساندي: الآن صار أشبه بـ — والآن لم أعد مضطرة للقلق كثيراً بشأن نوايا الآخرين، لأنني سأكون قادرة على الإدراك بمزيد من الوضوح لأنني لست مضطرة لـ — أنت تعلم ما تشعر به إذا وقعت في حلقة من التسؤلات التي تلح عليك: "يا إلهي، ما هذا؟ فيم يفكرون؟"، فحينئذ لا يمكنك حقاً التفكير فيما تدركه. لذا أنا الآن حرة في امتلاك إدراكتي وآرائي الخاصة في المواقف.

هذا يبدو حسناً — ولعلك تشعرين أيضاً بأنك أفضل.

ساندي: نعم، هذا صحيح.

والآن أريد منك أن تتخيلي أن هذا التابوت الحجري داخل صدرك مرة أخرى، بنفس الطريقة التي كان عليها من قبل...

ساندي: إنه يبدو لا نفع له ومتعباً بل ومتطفلاً.

حسناً، شكراً لك. هذا كل ما أود عمله الآن. ويمكنك إجراء المزيد من التجارب

بعد ذلك بمفردك.

بعد ذلك بحوالي أسبوع، أرسلت ساندي إلي بهذه الرسالة الإلكترونية:

لقد خضت بعض التجارب الشائقة خلال اليومين الماضيين، كالיום على سبيل المثال. الخلفية: كانت أني مديرة المكتب في الشركة التي أعمل بها، وهي مدمنة سابقة لركوب الدراجات وللمخدرات. إن شخصيتها جد خشنة، وهي تستخدم الكثير من الأنفاظ السوفية بل وتصيح في الناس أحياناً. وكنت أتساءل هل يمكنها أن تصيح في ذات يوم، وكنت أتساءل عما ستكون عليه استجابتي حينئذ. واليوم، اكتشفوا أنني وضعت طلبية داخل ملف الحفظ دون أن أضع تفسيراً كاملاً في سجل العميل. وعندما أبلغني شخص ما بذلك، قلت له: "لا أستطيع أن أصدق أنني فعلت ذلك" بأسلوب شبه مازح، غير أنني كنت لا أزال أتبهيب الموقف وأتابعه. وهكذا جاءني صوت "أنني" وهي تصرخ عبر المكتب: "حسناً، تبا لك لقد فعلتها حقاً!". وهكذا تناولت الطلبية، واجترت الغرفة، ووقفت قبالة مكتبها، وقلت لها بصوت حال وبلهجة قوية: "إنني أتقدم الآن باعتذار على الملأ. لقد صنعت ذلك، وأنا لست كاملة، تبا!". وبينما أنا أسير عائدة إلى مكثبي، صرخت بي تقول: "حقاً إنني في غاية الإحباط لقد كنت أعتقد أنك لا تخطئين". فصحت فيها من جديد: "حسناً، تبا، إنني لست كاملة!".

في العادة لم أكن لأجيب بمثل هذه الطلاقة. ولم أكن حقاً في ضيق، ولكنني شعرت بأني مدفوعة ببعض من قوتي الداخلية للوقوف دفاعاً عن نفسي. ولم يصبني الضيق لا أثناء الموقف ولا بعده. مثلما كان يحدث لي في الماضي. كن ما فعلته أنني واصلت يومي كما لو كان ردي عليها أمراً طبيعياً تماماً برغم أنني شاهدت ردود فعل غير لفضية من باقي الموظفين، الذين عانوا من الضيق والرعب من سيطرة لسانها لسنوات طوال. وكنت واثقة أنني أجيب بالأسلوب المناسب، برغم أن هذا الرد كان خارج طبيعة شخصيتي، لاسيما في ظروف العمل.

لقد كنت أيضاً أكثر مرحاً وميلاً للخروج للتزهر والاندماج مع الموظفين الآخرين، دون أن ينتدبني القلق بشأن ما سأقوله، أو بشأن فارق السن بيننا، إلخ. وقد استجابوا لي بنفس الطريقة.

لقد اتصلت كذلك بواحد من الناس من الذين كانت بيني وبينهم أنماط تخاطب معتادة لا أحبها. ولقد وجدت أنه قد صار أكثر سهولة بالنسبة لي كثيراً أن أنخرط معه في حوار، وشعرت بنزيد من الارتياح، وبمزيد من الصراحة معه، في حين أنني قبل ذلك كنت أشعر دوماً وكأن جميع

المعلومات تأتي مني وعني. لهذا أعتقد أن معالجة الحدود حققت بالفعل بعض الأمور الرائعة حقاً.

برغم أن ساندي كانت تمتلك حداً داخلياً، فإن هذا الحد في الحقيقة كان يؤدي وظيفة أقرب إلى تلك التي يؤديها الحد الخارجي، لأنه كان يحميها من شيء ما يقع خارجها. وتمازاً مثلما تزودك الحدود الخارجية بحماية ضد التحديات الخارجية، فإن الحدود الداخلية عادة ما تحميك من التحديات الداخلية، وقد لا تزيد تلك التحديات عن ألم أو ضيق ناجمين عن جراحة أو مرض، أو قد تكون في صورة دوافع داخلية تحض المرء على شيء ويجد هو صعوبة في التعامل معها: كالغضب أو الإثارة أو الندم أو الحب أو المشاعر الجنسية، وما إلى ذلك. بعض الناس يرفضون بعض استجاباتهم الداخلية، أو وظائف معينة أو أجزاء من أجسادهم. ويحدث ذلك بوجه خاص على الأرجح عندما لا يؤدي جزء ما من الجسم وظيفته بانتقان، أو يصيبه مرض، أو عندما تتعارض وظيفته مع معتقدات راسخة لدى المرء.

وبطبيعة الحال، فإن الفارق بين التحديين الداخلي والخارجي مصطنع بعض الشيء، لأن أغلب استجاباتنا الداخلية هي تجاذب تحديات خارجية. وينكنا أن نختار حداً يحمينا من التحدي الخارجي مباشرة، أو تحدياً يحمينا من استجابة داخلية تجاه تحد خارجي.

إن أوضاع أجسادنا وحركاتها لا تتم فقط كاستجابة للأحداث، وإنما هي عوامل قوية أيضاً تؤثر في خبراتنا. ويمكنك أن تجري تجربة، فتفكر في شيء محزن حقاً أو مسبب بلاكتئاب. وبعد أن تعايش تلك المشاعر بقوة، ارفع ذراعك أعلى رأسك، وارفع كذلك رأسك وعينيك لتنظر في نفس الاتجاه، ولاحظ ما يحدث لمشاعرك... من الصعب جداً أن تشعر بلاكتئاب في هذا الوضع. وليس من قبيل المصادفة أن يطلب نوعاً من الناس أن يرفعوا عيونهم وأذرعهم إلى السماء عندما يتمنون أن تتحسن مشاعرهم تجاه خضياهم، حتى تتحقق لهم الراحة. هذا النوع من التأثير ينعكس أيضاً على التعبيرات الشائمة مثل "رفع الروح المعنوية". فالمحافظة على جسدك في وضع واحد يمكنك من تحديد مشاعرك، ولكن هذا التجسد يقلص من مرونة أدائك، وهذا قد يسبب لك المشكلات، لأنه لكي تؤدي الوظائف جيداً، يحتاج جسدك أن يكون كلاً متكاملًا مترابطاً، وليس أجزاءً منفصلة.

الآن وبعد أن عرضنا بياناً عملياً، وبعض الأمثلة، ومناقشة للموضوع، أود أن أقدم لك فرصة أخرى لاستكشاف المزيد، وأن نستزيد من التجارب بشأن كيفية إجراء تغييرات مفيدة في حدودك.

## الارتباط مع الآخرين

إحدى العواقب الحتمية لوجود حد ما هي أنه عادة ما يربط بينك وبين أي شيء يقع داخله، ويفصلك عن أي شيء يقع خارجه. إن الحد بانغ القوة وغير القابل للاختراق يجعل من الصعوبة بمكان أن تحقق ولو مجرد الاتصال بما هو خارج ذلك الحد، ناهيك عن الشعور بالارتباط به. في حين أن عدم وجود حد يسمح لك باتصال كامل بكل ما يحيط بك من موجودات.

إن تجربة الانفصال هي تلك التجربة التي عادة ما تشعر فيها بنوع من الصعوبة أو التحدي: مشكلة أو جدل، كراهية، غضب، استياء، إلخ. وعادة ما تكون حدودك شديدة الوضوح، وهي تقع بينك وبين ما أنت منفصل عنه.

في تجربة الارتباط تصبح حدودك عادة إما بالغة الرقة حتى إنها قد تتلاشى، وإما ممتدة بحيث تستوعب داخلها ما تشعر أنت بالارتباط به. وعادة ما تشعر عندئذ بالأمان، والراحة، والصراحة، والعطاء، والحب، والامتنان. إلخ.

وفيما يلي أريد منكم أن تقارنوا بين تجربة ارتباط وبين تجربة انفصال. ففي البداية فكروا في تجربة تكونون فيها مرتبطين للغاية بشخص ما، وبعدها فكروا في تجربة تكونون فيها منفصلين تماماً عن شخص ما. وأريدكم أن تختاروا لذلك أناساً ليسوا موجودين في هذه الغرفة، وقد يكون مفيداً جداً أن تختاروا تجارب تكونون فيها مرتبطين ومنفصلين مع نفس الشخص. ففني وقت من الأوقات كنتم في غاية الارتباط بشخص ما. في حين أنه في وقت آخر شعرتم بأنكم في غاية الانفصال عنه.

يمكنكم أيضاً القيام بهذا التدريب بأن تختاروا مجالاً أوسع، مثل مجموعة من الناس بل وحتى الكون كله. طالما أن كلا من تجربتي الارتباط والانفصال تقريباً بنفس الحجم. غير أنني أنصحكم باتقيام بذلك أولاً من خلال تجربة الارتباط مع أو الانفصال عن شخص آخر.

وبدلاً من تركيز الانتباه على الحدود ذاتها، أريد منكم أن تلاحظوا الاختلافات في الحواس الفرعية التي تستعملونها في تجسيد هاتين التجريبتين، وأن تصنعوا قائمة لتلك الاختلافات.

### تدريب ١٤-١ الارتباط والانفصال (١٥ دقيقة)

فكروا في تجربتين عايشتموهما:

أ- تجربة كنتم فيها في غاية الارتباط بشخص آخر، وكانت فيها الحدود بينكم وبينه واضحة، أو غير موجودة، أو شديدة الاتساع ومستوعبة لكليهما.

ب- تجربة كنتم فيها في غاية الانفصال عن شخص آخر، وفيها كانت الحدود واضحة وصريحة.

ابدءوا بفترة زمنية تبلغ حوالي ٥ دقائق تقارنون فيها بصمت بين طريقة تجسيد هاتين التجريبتين المختلفتين، وبعدها اكتبوا قائمة باختلافات الحواس الفرعية بينهما. وسوف يكون هناك الكثير من أوجه الشبه، ولكن ما يهمنا هنا هو الاختلافات. تأكدوا من إدراج الحواس الفرعية في جميع الحواس الرئيسية الثلاث (الرؤية، والسمع، والإحساس اللمسي).

\* \* \* \* \*

والآن أريد أن أجمع بعضاً من اختلافات الحواس الفرعية التي عشتم عليها، وأن أصنع منها قائمة مجمعة. بعض الاختلافات قد تكون خاصة بك أنت كفراد، ولكن قد يكون معظمها مأثوفاً لبقيتكم، أو على الأقل مشابهاً لما شعرتم به، بحيث يمكنكم أن تقولوا: "آه، نعم، هذا من الممكن أن يلائمني أنا أيضاً". سوف أراقب ردود فعلكم غير اللفظية أثناء قيامنا بذلك، وإذا ذكر أحدكم شيئاً ما لا يلائم معظمكم، فسوف نغض الطرف عنه، وننتقل إلى شيء آخر.

ارتباط	انفصال
مضيء	مظلم
مرتبط	منفصل
الجسم كله	جزء من الجسم
سود	أبيض/أسود
منفتح	مغلق
حواف ملساء	حواف حادة
قريب	بعيد
حركة	سكون
هادئ	مزعج



عودوا إلى مجموعتكم الثلاثية. وابدءوا من جديد بأخذ فترة حوالي ٥ دقائق لتجروا مع حدودكم الداخلية الزيد من التجارب. لاسيما في المواقف الصعبة أو التي تمثل تحدياً لكم: والتي تحبون فيها أن تكون أمامكم خيارات إضافية في طريقة الاستجابة.

عليكم أن تتذكروا دائماً أهمية المحافظة على الوظيفة الإيجابية للحد الداخلي. في الوقت الذي تجربون فيه تغيير طريقة تجسيد الحد. ابحثوا عما يمكنكم عمله لتحسين طريقة عمله بالمحافظة على الوظيفة الإيجابية في الوقت الذي تتخلصون فيه من أية قيود أو عواقب أو آثار جانبية غير سارة أو غير مفيدة. عندما تعثرون على التغييرات التي تحبونها، ضعوا في المستقبل عن طريق تخيل وجودها في نوعيات من المواقف التي تريدونها فيها. هذا يعد اختباراً لدى كفاءة عمل التغيير، ويعد في الوقت نفسه تدريباً يربط بين أي حد جديد ناجح وبين أنواع المواقف التي تريدون أن يكون هذا الحد موجوداً فيها.

وبعداً عليكم بعرض ما وجدتموه والتناقش فيه كل مع الزميلين الآخرين في المجموعة الثلاثية، ثم جربوا ما سيفعله الآخرون، حتى توسعوا نطاق تجربتكم للحدود الداخلية.

\* \* \* \* \*

هل يوجد أي شيء تودون إبلاغني به؟ أو هل هناك أية أسئلة؟

تيري: وجدت شيئاً مضمناً من الحجر يعبر صدري ويكبح أنفاسي. إنني أصاب بالقلق أحياناً، وعندما يحدث لي ذلك، فأني أبدأ في التنفس بسرعة، وبعدها أحاول إيقاف تنفسي كوسيلة لامتلاك زمام الأمور. غير أن هذا يصيب حجابي الحاجز بالتوتر فيرتفع ضغط الدم لدي، وبعدها أصاب بنوبات صداع.

إذن كان لديك حد تشعر بأنه يشبه الحجر، وأنت تدرك الرابطة بين ذلك الحد وبين ضغط دمك ونوبات الصداع التي تتناوبك. هذا مثال على مسألة كيف يمكن للوظيفة الوظيفية للحد أن تؤدي إلى مشكلة عضوية. هل حاولت تغييره إلى شيء أكثر نفاذية، مثل الإسفنج أو المطاط أو شيء آخر أكثر ليذاً؟

تيري: نعم فعلت، لقد بدأ أشبه بكتلة... لقد بدأ الحجر الصلد يفتت قليلاً، إلى أن أصبح أقرب إلى الشبكة.

إذن لا يزال في إمكانه "اصطيدك" إن جاز التعبير، غير أنه قد يسمح بمرور المزيد من الأشياء. عظيم. بالطبع هناك طريقة أخرى لمعالجة ذلك ألا وهي البحث عن الكيفية التي تصيب بها نفسك بالتوتر والقلق أساساً. وتغييرها. وبذلك لا تكون في حاجة لتتحكم في حركة التنفس لديك.

آن: لقد قمت ببعض المعالجة "لقشرة الجوز" المحيطة بقلبي. ولقد بدأت بالبحث عن المواقف التي اختلقت فيها تلك القشرة، مثلما يكون الحال وأنا أحمل أطفالاً رضعاً مثلاً، وعندما فعلت ذلك، انهمرت دموعي بغزارة. لم أفهم ذلك في البداية، غير أنني تبينت بعد ذلك أنه كان بالفعل شعوراً لطيفاً للغاية ذلك الارتباط مع القلب، وأنه كان بهماً جداً بالنسبة لي. وبعدها عندما جربت ذلك مع المواقف الأخرى، اكتشفت أنه كان علي أن أفصل بين كوني منفتحة القلب وكوني مضطرة للقيام بشيء كنتيجة لذلك. لقد كان لدي الكثير والكثير من المعاني المرتبطة بذلك؛ حتى إنني إذا كنت منفتحة القلب، لاضطرت للاعتناء بهم. أو أن أكون معهم إلى الأبد، وما إلى ذلك. والآن صرت أدرك أنه يمكنني أن أكون على هذا النحو لأنني أحب أن أكون مرتبطة بالناس، ولست بحاجة للشعور بأي التزام تجاههم. لست أدري إن كنت تستطيع أن تفهم ذلك، غير أنني أشعر بأنني تحولت، وأن الأمر صار كما لو كان قلبي يبتدئ دفناً للدينا كلها.

شكراً لك، لقد جعلت عيني تدمعان. أنا أيضاً. فكثيرون منا لا يستطيعون التعبير عن مشاعر الحب لخوفهم من احتمال أن يساء فهمهم أو خوفاً من العواقب. ولهذا يستطيع كثير من الناس اتباع ذلك الأسلوب، وسوف تعم الفائدة كل الدنيا.

لقد كتبت كثيرون عن "الاتصال بين العقل والجسد" وهو أسلوب آخر يوصف الحدود الداخلية. والآن أمامكم بضع دقائق لكي تلاحظوا فيها أسلوب تفكيركم في عقولكم وأجسادكم الآن وفوراً...

أغلبنا اعتاد على تصور أن عقله يقع داخل مخه، أليس هذا صحيحاً؟ وبعد ذلك هناك بقية الجسم المنفصل عن العقل، إذن العقل أصغر حجماً من الجسد. الآن حاولوا إذابة ذلك الحد، وتصوروا أن أذهانكم تنساب خارجة لتنتشر في جميع أرجاء أجسادكم، داخل كل خلية، إلى أطراف أناملكم. وإلى أخمص أقدامكم حتى تصبح عقولكم في نفس حجم أجسادكم سواء بسواء. وبينما أنتم تتعلمون ذلك، لاحظوا شعوركم تجاه ذلك، ولاحظوا إن كان هذا الأمر يحدث مصحوباً بصوت ناعم أم لا...

والآن قم بلمس شيء ما أو شخص ما بالقرب منك بهذه الطريقة... إنه شعور لطيف حقاً. أليس كذلك؟ إن العقل والجسد جانبان مختلفان تماماً يشكلان معاً كائناً ذا وظائف متكاملة، وإنني على يقين من أنكم جميعاً قد سمعتم تلك الكلمات من قبل، ولكن ما يجعلها تؤثر فعلاً في الشعور هو أنك ترى وتحس وتسمع عقلك وهو يتمدد في جميع أرجاء جسدك بالكامل. إنه أسلوب يعيد بالفعل عقلك وجسدك إلى التفكير معاً من جديد، ويجمع شملهما من جديد. معضناً يعتقد كذلك أن القلب لا يحتل سوى جزءاً صغير من الجسد. غير أنه في إمكانك أيضاً أن تمد قلبك ليصل إلى أطراف أناملك بنفس الطريقة. أي أن تشعر بقلبك/عقلك/جسدك. حاول أن تمد يديك لتصل إلى شخص ما بتربك وتلامسه. بحيث يمكنك أن تشعر بنفسك وأنت تلامسه بقلبك وبعقلك مثلما تلامسه أيضاً بجسدك. أتح لنفسك بضع دقائق تجرب فيها شعورك نحو ذلك، ثم افعل

نفس الشيء في خيالك مع مثال واحد على الأقل لوقف صعب أو تعرضت فيه لضغوط كثيرة...

برغم أن أغلبنا عادة ما يعتقد أن عقله أصغر من جسده، فإن عقلك هو في حقيقة الأمر أكبر بكثير، إن عقلك يمكنه أن يستوعب النجوم التي تبعد عنا بثلاثة عشر بليون سنة ضوئية، وقد يكون شائناً أن تجرب أن تصل بهويتك الموحدة المكونة من قلبك/عقلك/جسدك إلى ما بعد حدود جلدك، كلنا يقوم بذلك بدرجة ما، وذلك يتوقف على الأشخاص أو الأشياء الأخرى التي نضمها إلى داخل حدود هوياتنا. ولكن ماذا لو أن قلبك/عقلك/جسدك استوعب كل شيء، تجربته وشعرت به، بحيث تشعر بكل ذلك وكأنه بداخلك وجزء منك؟ تخيل أن قلبك وعقلك وجسدك بلغ من الكبر حجماً جعل أغلب النجوم الواقعة في المجرات البعيدة في متناول يديك! أمامكم دقيقتان لتجربوا شعوركم حيال ذلك...

هذا نوع من التجارب يذكر العديد من الصوفية أنهم عايشوه، وأعتقد أن له أساساً من الواقع، لأن كل شيء تعايشه يحدث فعلاً داخل قلبك وعقلك وجسدك، حتى إذا ظننت أنه يحدث بالخارج. دعونا نحذو حذو "أينشتاين" ونجرب تجربة صغيرة مع العقل. تخيل أن عالم أعصاب شرباً قادماً من "قوى شريرة مظلمة" زحف نحو غرفتك ليئة أمس وأنت نائم، وقام بتخديرك، ثم استأصص مخك، ووضع في محلول مغزٍ وثبت أقطاباً كهربائية باللغة التعقيد إلى جميع أعصابك الحسية. ثم غُذِّك بكل المدخلات الكهربائية التفصيلية التي تطابق تماماً تجربة الاستيقاظ والقيام بكل الأمور التي فعلتها اليوم. فكيف ستميز الفرق؟

أظن أن كثيراً منكم شاهدوا فيلم ماتريكس The Matrix، والذي يقوم على هذا الاعتقاد بأن جميع تجاربنا تحدث بالفعل داخل أمخاخنا، حتى لو اعتقدنا أنها خارجنا. بل إن بعض علماء الرياضيات ادعوا أنهم أثبتوا بالمعادلات أن أي مخ يتمتع بقدر كافٍ من التعقيد لا يمكنه التمييز إن كان هناك خارج أصلاً أم لا. إن أمخاخنا لا تصنع أكثر من تلقي الإشارات الكهربائية الواردة من حواسنا، والتي نفسرها نحن لنصنع منها شعورنا "بواقع خارجي".

هذه العملية عادة ما تحقق نجاحاً كبيراً، والمفترض أن هناك واقعاً خارجياً يقع خارج أنفسنا. فنحن نشاهد كوباً من اللبن فوق المنضدة وعندما نمد أيدينا إليه لنمسك به، نشعر به، وإذا رفعناه إلى شفاهنا وشربنا، لا نندهش إذا وجدنا مذاقه لبناً، وأنه يغذي. إذن برغم أننا جميعاً نخوض تجارب نصفها بأنها "أخرى" أو "خارجنا" أو "واقعاً خارجياً"، فإن جميعها في واقع الأمر تحدث داخل أمخاخنا، وهي جزء منا، برغم الفصل الذي عادة ما نفترض وجوده.

إذن فبن ناحية، كلنا عبارة عن جزر منفصلة كل واحد منا داخل عالاه الخاص به. ولكن من ناحية أخرى، كلنا شيء واحد. وهذا ليس خياراً بين إما/إما وإنما

"معاً/و". وكثير من الصوفية قالوا إنك بالفعل متوحد مع العالم، المسألة فقط في إدراكك لذلك. فأنتم كنتم موجودون داخل مخي وأنا موجود داخلكم. أنتم جميعاً جزء مني، وأنا جزء منكم. فنحن جميعاً مرتبطون معاً. وكما قال أحد أصدقائي ذات مرة، "الإنسان له أجساد كثيرة". هذه طريقة تفكير جد مختلفة، وهي طريقة تزودنا بمنظور مختلف تماماً وأكثر توحداً، وهو منظور ربما ترغب في استكشافه، بهدف العشر على اكان والزمان اللذين تنتفع فيهما به. ليست لدي أية فكرة إن كان هذا "صحيحاً" أم لا، غير أنه لو كان التفكير من هذا المنظور يمكن أن يكون خياراً مفيداً لك، فلم لا تحاول أن تكتشف ذلك بنفسك؟

### موجز

كنا بصد استكشاف خصائص كل من حدودك الداخلية والخارجية. لقد أجرينا عدداً من التغييرات المختلفة: توسيع حدودك بحيث تصبح أكثر بُعداً عن جسدك حتى تعطيك إنذاراً مبكراً في حالة حدوث انتهاك محتفل، وتغيير الحد الرقمي، "الكلل أو لا شيء" إن حد تناظري، وإضافة أو تغيير الحواس والحواس الفرعية بحيث يمكن للحدود تقديم حماية أفضل لك من الصعوبات بجعلها أكثر قوة وسمكاً أو أكثر مرونة، إلخ.

إن تعلم كيفية تغييرك لحدودك يتيح لك أن تجعلها أكثر نفعاً وفعالية في أدائها لوظيفتها الإيجابية، ألا وهي حمايتك من الضرر، وفي الوقت نفسه الإقلال من العواقب الوخيمة أو التخلص منها. وعندما تتعلم كيفية تغيير حدودك، يمكنك أن تكتشف أفضل طريقة يمكنها حديثك في المواقف المزعجة، وكيف يمكن إزالتها أو توسيعها في المواقف الآمنة أو الحميمية. وعندما تجد تغييراً يحقق معك قدراً طيباً من النجاح، يمكنك وضعه في المستقبل في أنواع المواقف التي يمكن أن يفيدك فيها هذا التغيير. وعن طريق تخيلك لوجودك في تلك المواقف وقد غيرت من حدودك، يحدث الربط بين الاثنين، بحيث تتحقق الحماية بصورة تلقائية بدون أن تضطر للتفكير فيها. مثلما اكتشفت ساندي.

والآن وبعد أن استكشفتنا حدودنا بشيء من التفصيل، أريد منكم التحول نحو موضوع ذكرته لكم في بداية هذا الكتاب باعتباره واحداً من المعايير المهمة لفهم الذات الفعل: الارتباط إن الشعور بالانفصال عن الآخرين يؤدي لحدوث صعوبات كثيرة، ليس أقلها الإحساس بأهمية الذات، وإدانة الآخرين، والصراع، والعنف. ونتيجة لذلك، تحدثت عن أنني أريد أن ترتبط هويتك بتجربتك وبشعورك وبالبيئة المحيطة بك. في الفصل التالي أريد أن أكتشف موضوع الارتباط هذا بمزيد من التفصيل.

مترخ	متوتر
صوت	صمت
أملس	منقوش
ضخم	ضئيل
"هذا عظيم"	"هذا مقرز"

يمكننا المضي قدماً والحصول على المزيد من الاختلافات، ولكن هذه القائمة أكثر من كافية لتحقيق أغراضه. لقد ذكرت أن تجربة الانفصال هي تلك التي يكون فيها عادة نوع من المشاكل أو الصراعات أو الضغوط أو الصعوبات. ففي الموقف الصعب، أنت تريد أن تنتفع بأكبر قدر ممكن من سعة الحيلة والبراعة، بهدف التعامل مع تحدي عالم الواقع الذي تواجهه. والآن أريد منكم جميعاً أن تنظروا إلى القائمتين، وأن تطرحوا على أنفسكم هذا السؤال: "أي هاتين التجريبتين كان أكثر براعة وسعة حيلة؟".

الارتباط أكثر ثراءً بكثير وأوسع حيلة، حيث يتم بعدد أكبر بكثير من اختلافات الحواس الفرعية، والمزيد والمزيد من المعلومات: الألوان وليس الأبيض والأسود، والحركة بدلاً من السكون، والصوت وليس الصمت، والاسترخاء بدلاً من التوتر، إلخ. والآن، أليس شائناً أنه في موقف صعب، وحيث تحتاج للتكيف والتعامل مع أحد التحديات، وأنت تريد الوصول إلى جميع مواردك وما تملك من براعة، أن تلقي بعيداً بأغلبها؟! هذا يشبه المستكشف الذي شرع في القيام برحلة استكشافية شاقّة، ولكنه قبل أن يبدأ، ألقى بعيداً بأغلب ما معه من مؤنّ ومعدات.

وبافتراض وجود مشكلة تحتاج إلى حلها، أليس من الأسر أن تحلها وأنت في الحالة التي أسميناها "ارتباطاً؟" غير أن ما نفعه جميعاً عادة في مثل هذا النوع من المواقف أننا نصنع حالة داخلية فقيرة بائسة. فعندما تجذب إليك حدودك وتوتوتر، تصبح أصغر حجماً وأقل ذكاءً وسعة حيلة، وأقل قدرة على التأثير في الآخرين وعلى التكيف والتعامل مع أي صعوبات. فلا عجب إذن أنه في هذا المناخ الفقير في معلوماته والخاوي من أي مقومات أننا عادة ما نشعر بأننا في مأزق، ونجد صعوبة في العثور على حلول.

إن استجابتنا الطبيعية هي أننا ننزع وننفصل عن التجربة المزعجة، وأبسط مثال على ذلك تجربة الألم. فعندما نشعر بالألم، فإننا عادة ما نحاول التخلص منه وتحاشيه وسد الطريق عليه أو التخلص منه. حتى ولو أدى ذلك لاستعمال المخدرات. ومع الألم المبرح، قد يكون ذلك حلاً مفيداً، ولو مؤقتاً على الأقل. غير أنه مع الألم البسيط أو المعتدل، قد تؤدي محاولة التخلص منه إلى جعله أسوأ من ذي قبل. وعندما تقاوم شعوراً أو نحاربه، يكون لدينا ميل نحو التوتر العضلي في مواجهته. هذا التوتر العضلي يزيد من الشد في منطقة الألم، وهو ما يعمل عادة على زيادة مقدار الألم علاوة على الحد من تدفق الدم إلى المنطقة وهذا التدفق أنت في حاجة إليه كي يحدث الشفاء.

وفي المرة القادمة التي تعانون فيها من الألم، جربوا بدلاً من مقاومته أو الابتعاد عنه، أن ترحبوا به، كما لو كان صديقاً يحظى بثقتكم يحصل أنباءً غير سارة لكنها مهمة. حاولوا جذبه ناحيتكم، واستحضاره بهمة ونشاط إلى الوعي، بحيث يمكنكم تذوق الشعور بالكامل بكل تفاصيله الحسية العقدة. ما شكله، وما شكل حواف ذلك الشكل؟ وما لونه؟ هل ثقيل وكثيف أم خفيف ودقيق، حاد أم فاتر؟ كيف يتغير مع مرور الوقت؟ عندما ترحب بالألم وتقبله على هذا النحو، فإنه عادة ما يخف بدرجة كبيرة، لأنك صرت تتقبه للتوتر الحسي بجمع حواسك، ونيس بمجرد استجابة الألم. بعدها إذا قمت بتغيير الحواس الفرعية التي تكتشفها، فإن الألم عادة ما يتضاءل أكثر وأكثر. بل إنه قد يتلاشى ويختفي تماماً.

آل: إحدى الطرق شائعة الاستعمال في البرمجة اللغوية العصبية للتعامل ببراعة وسعة حيلة مع مشكلة ما تتمثل في الانفصال عن الحالة السببية للمشكلة، ويكون الانفصال مفيداً كذلك بوجه خاص في السيطرة على الألم. غير أن الانفصال المذكور هنا كواحد من جوانب عدم الارتباط بالشعور وهو حالة تصفها أنت بأنها تتسم بقلّة الحيلة. هل لديك تعليق على ذلك؟

بالتأكيد، الإجابة تكمن فيما تنفصل عنه. ونأخذ أولاً الانفصال عن حالة المشكلة. فعندما نفصل أنفسنا عن الجانب الحسي في موقف مسبب للضيق، فإننا لن نجد سوى الجانبين البصري والسمعي منه. هذا مفيد للغاية كلما شعرنا بطغيان المشاعر السيئة علينا وبإصابتها لنا بالشلل. إن الانفصال عن تلك المشاعر مفيد للغاية كخطوة أولى نحو بلوغ الموارد والحيل، بحيث يمكنك الارتباط بمشاعر أكثر إيجابية، وهو ما يمكن أن يكون مفيداً في حل المشكلة. غير أنك لو كنت انفصلت عن حالة البراعة وسعة الحيلة، فسوف تفقد مشاعر البراعة وسعة الحيلة الإيجابية لهذه الحالة.

والآن دعونا ندرس فائدة الانفصال في السيطرة على الألم. في البداية أود أن أشير إلى أن الانفصال يختلف تماماً عن القتال والتوتر في مواجهة الألم اللذين تحدثت عنهما. فعندما تقاوم الألم، تظل مرتبطاً، وبظل انتباهك مركزاً على الألم. والانفصال مفيد في السيطرة على الألم بنفس الطريقة التي يكون بها مفيداً في غيرها من الأحوال غير السارة. ففي كل من الانفصال والسيطرة الفعالة على الألم يكون الانتباه مركزاً في مكان آخر، وهكذا تتفادى الألم وتجاهله. عندما تركز انتباهك على السمات الحسية للألم - شكله، ونونه، وقوامه، إلخ - بدلاً من تركيزك على استجابة الألم، فإن هذا يعد مثلاً على تحويل الانتباه بعيداً عن الألم.

كثيرون منكم معتادون على نمط عام للحواس الفرعية يسمى "التحويل". وفيها تحافظ على مضمون الموقف السبب للمشكلة والأحداث الفعلية كما هي، غير أنك تغير كل الحواس الفرعية إلى تلك الخاصة بحالة أخرى إيجابية ملائمة، ولهذا النمط العديد من التطبيقات المحددة والفعالة، مثل "تبيد الأحران" و"التخلص من الخجل" و"أنساط

الصفح". ومع علمنا بالفائدة الواسعة لهذا النمط، فإن هناك مبررات قوية تجعلنا نتوقع أن تكون له فائدة مماثلة وأن يحقق نفس النتائج عند تطبيقه على تجربة الانفصال. وما أريد منكم عمله بعد ذلك أن تجربوا القيام بتحويل الانفصال إلى ارتباط غير أنه كثيراً ما تظهر اعتراضات على هذا، لهذا فإنني أريد أن نضع بضعة إطارات للتفاهم ثم نسأل عن أي اعتراضات أخرى قد تظهر اعتراضاً على قيامك بذلك، حتى أفعل ما في وسعي للإجابة عنها.

في البداية، أريد أن أشير إلى فرق واضح بين عالمكم الداخلي والعالم الخارجي. إن شعورك بالانفصال موجود داخل أذهانكم، وفي داخل هذا العالم الداخلي أطلب منكم أن تجربوا تحويل الانفصال إلى ارتباط، فأن لا أطلب منكم تغيير أسلوب تفاعلكم مع الشخص الآخر في عالم الواقع الخارجي. فربما كان العالم الخارجي مكاناً غير ملائم للمرة لترتيب فيه بذلك الشخص، برغم أنني سأناقش تلك النقطة فيما بعد. إن هدفي أكثر تواضعاً بمراحل، فهو يتمثل في علاج حالة الانفصال القائمة داخل جهازك العصبي.

تذكر أنني طلبت في التدريب الأخير أن تختار شخصاً ليس موجوداً في هذه الغرفة. أريد منكم أن تفكروا في بعض عواقب ذلك. لنفرض مثلاً أنك غاضب من الشخص الذي شعرت بالانفصال منه. ولما كان هذا الشخص غير موجود بالغرفة في هذه اللحظة، فإن تجسيدك لهذا الشخص يكون بذلك لا وجود له سوى داخل عقلك أنت. وصورتك الذهنية التي كونتها عنه قد تكون تعبيراً دقيقاً عن أسلوب التصرف غير السار الذي قام به ذلك الشخص في موقف ما، ولكن في هذه اللحظة، فإنه يوجد مستقلاً داخل ذهنك، ويحتل جزءاً من جهازك العصبي. إذن هناك جزء من عقلك تحتله تلك الصورة الذهنية، وأنت تشعر بهذه الصورة باعتبارها منفصلة ومنعزلة عن ذاتك.

بعدها يحتل الغضب تجاه تلك الصورة داخل ذهنك جزءاً آخر منه، وعادة ما يشعر المرء بذلك الغضب دون خبير منه وبصورة تلقائية. ولا يمكن التحكم فيه. "إنه يؤثر غضبي". ولم كان الجهاز العصبي المشغول بجانب هذا الصراع الداخلي لم يعد تحت سيطرتك. فقد صارت بذلك موارد أقل من أن تسمح لك بالتعامل مع الموقف الخارجي الفعلي السبب للمشكلة. هل يمكنك التفكير في موقف ما أصبت فيه بالضيق الشديد داخلياً حتى إنك لم تستطع أن تجاري مشكناً خارجية بسيطة نوعاً ما؟

هذا يشبه بلداً ما يواجه نوعاً ما من التهديد الخارجي. فإذا انقسم هذا البلد داخلياً بفعل حرب أهلية أو صراع اقتصادي أو نحوه، فقد صارت موارده المتاحة لمواجهة المشكلة الخارجية أقل من ذي قبل. وهناك الكثير من الأمثلة التاريخية على بلدان لم تكن قادرة على التعامل مع تحدي خارجي بسبب صراع داخلي. بل إن هناك شعار الحرب الشهير "فرق تسد" الذي يعبر عن هذا الموقف. فعندما تعالج الصراع الداخلي وتذيب الحدود الداخلية، يتيح لك ذلك المزيد من الموارد للتعامل مع أي صعوبات خارجية فعلية.

وبطبيعة الحال، فإن ذلك الإنسان الذي يغضب كثيراً، والذي يتفصل عن كثير من أجزاء نفسه، يصبح أكثر خوفاً وانشغالاً بهاجس الصراعات الداخلية مع عذاباته التي قام بتغريبها. وكلما زاد خوفه وقلة حيلته، مال أكثر نحو محاولة فصل نفسه عن التهديدات التي يراها من حوله في كل مكان. وكأنه يهبط في سلم حلزوني ينتهي به إلى الانعزال. وقد يدعي مريض البارانويا أنه شخص عظيم لكنه مضطهد أو أنه جان دارك مثلاً! غير أن هذا الفكر الأنوي المتطرف ما هو إلا غطاء كاذب وهش لما يشعر هو به بالفعل داخله من ضآلة وقلة حيلة.

إنني لست على يقين على الإطلاق من أنني أعرف ما هو التنوير. لكنني على يقين تام بأنه ليس هو البارانويا، وأنه أقرب ما يكون إلى أن يكون تقيض البارانويا. فالحكماء المتنورون يوصفون عادة بأنهم أدس مسألون تماماً. يستحيل إغضابهم، ويتقبلون قبولاً تاماً أولئك المختلفين عنهم اختلافاً تاماً. وهذا ينطبق بالتأكيد على الحكيم الوحيد الذي حظيت بشرف التعرف إليه عن قرب.

هناك هاجس آخر ينتاب الناس بشأن التحول من الانفصال إلى الارتباط، وهو أنهم ربما يجرون تغييراً سيئاً ليس محل ترحيب، وهم يخشون أنه قد "يلتصق بهم" كما هي حال الأم التي تخوف أبناءها من عمل شكل ضاحك بوجههم بقولها إنه سيتجمد على وجوههم. وأستطيع أن أضمتكم إلى أنه إذا ظهر أن هذه التجربة غير مرضية لك بأي شكل من الأشكال، فباستطاعتك دائماً أن تعيد كل شيء إلى ما كان عليه عندما بدأتها. وأستطيع أن أقول لك أيضاً من واقع خبرتي أن المشاعر البغيضة نادرة للغاية، وحتى إذا حدثت، فإنني أدعوكم لأن تطلبوا مني البحث عن سبيل لجعلها تمضي دون عناء وبصورة مريحة لكم. فهل لديكم أية هواجس أخرى حول القيام بهذا التحول من الانفصال إلى الارتباط؟

آن: إذا شعرت بأنني مرتبطة، فإنني لا أعتقد أن باستطاعتي الوثوق بهذا الشخص.

عندما تغيرين مشاعرك من حيث الارتباط بشخص ما، فإن هذا لا يعني أن عليك التخلي عن معرفتك وعن حكمتك. فلا يزال لديك الخبر في ألا تثقي به. إن خوض تجربة الارتباط ليس معناه أنه يشترط عليك إقراضه مالياً أو الإعجاب به أو مواجهته أو أي شيء آخر. إنه يعني فحسب أنه ينبغي عليك أن تظلي مرتبطة ومحتفظة بموارد من سعة الحيلة مع ذلك الشخص وأن يكون لديك خيارات أكثر - لا أقل - حول طريقة تفاعلك معه.

وحيث إننا نناقش موضوع الثقة، فإنني أود أن أذكر مفهومين يمكن لكثير من الناس الاستعانة بهما. أولهما أنه برغم أن علاقة الثقة أمر رائع، فإن الثقة العقلانية تقوم على أساس خبرتك بشخص ما. أو على معلومات من شخص آخر لديك مبرر قوي للثقة به. أما إعطاء ثقتك ببساطة لشخص ما دون أي دليل على استحقاق لتلك الثقة فقد

يبدو أمراً طيباً ينطوي على حسن النية، غير أنه نوع من الحمافة، وقد يوقعك في الكثير من المتاعب.

والمفهوم الثاني أنه بالنسبة للعديد من الناس تعد الثقة بمثابة تعميم هائل، وفكرة تحتاج لتقسيمها إلى أجزاء أصغر حجماً. نثق بمن: وفي ماذا، بالتحديد، ومتى وأين نثق به؟ يمكنك أن تثق ببعض الناس وتؤمنهم على مشاركتك أو على زوجتك، ولكن ليس على سيارتك أو على مالك، والعكس صحيح. لقد عرضت يوماً ما على صديق جديد أن أقرضه سيارتي، بناءً على تقديري لتدراجه الشاملة وأمانته، ولكنه أخبرني أنه لا يعرف كيف يقود سيارة! لقد كان في استطاعتي أن أثق بنواياه ولكن ليس بقدرته.

آمي: أشعر بأنني منفصلة عن شقيقي، فهو يسيء معاملة أطفاله. وعندما حاولت التدخل في الماضي، أساء معاملي أنا أيضاً. إنني قلقة على الأطفال، وأود لو استطعت تغيير سلوكه نحريهم.

تذكري أن ما أطرحة في هذا التدريب ليس سوى لعلاج انفصالك الداخلي، دون النظر إلى أي شيء يمكنك عمله حيال الوضع الخارجي. ولكن طالما أنك تريد تغيير الموقف الخارجي، فلنستكشفه قليلاً. عندما تشعرين بالانفصال، فمن المحتمل أن تتصرفي كذاق من برنج عاجي أو باعتبارك قاضياً وأغلب الناس لا يستجيبون جيداً لذلك. إذا كنت تريد الارتباط مع شقيقك، فأعتقد أنه من المرجح أن دافعك هو الرعاية والشعور بالحنان تجاهه وكذا تجاه أطفاله. فأعتقد أنه بذلك سيكون لديك فرصة أفضل كثيراً للتعامل معه بطريقة ما، وامتلاك القدرة على التأثير على سلوكه. غير أنك تعلمين عنه أكثر مما أعلم أنا. فإيهما تعتقدين أنه سيحقق معه استجابة أفضل، الانفصال أم الارتباط؟

آمي: أعتقد أن الارتباط ربما أتى باستجابة أفضل. غير أنني لازلت قلقة من احتمال إيذائه لي.

حسناً، وهذا القلق قد يكون واقعياً للغاية. ومرة أخرى أود أن أسألك إن كنت تعتقدين أنك ستكونين أكثر أمناً في حالة الانفصال أم في حالة الارتباط؟

آمي: الارتباط على الأرجح.

لا شيء يحقق النجاح في كل الأوقات. ولكن إذا كنت تريد التعامل معه بهدف تغيير الموقف مع أطفاله، فأعتقد أن حالة الارتباط هي الأقرب كثيراً للحصول على استجابة طيبة منه عن حالة الانفصال. وحتى تكوني في أمان، أقترح عليك عندما تحاولين ذلك، أن يكون بجوارك شخص ما يمكنه حمايتك، ومنع شقيقك من إيذائك.

عادة ما يذكر الناس أنهم تعلموا الكثير من واقع تجربة التحول. أغلب الناس أيضاً اكتشفوا حلاً جزئياً، وأحياناً حلاً كاملاً للتحدي الذي واجهوه في موقف الانفصال. كذلك اكتشف كثيرون أنه عندما تم علاج الانفصال الداخلي، كان لهذا أيضاً تأثير بالغ

الفائدة على تفاعلهم الفعلي مع الشخص الآخر في عالم الواقع. إنهم يجدون أنفسهم يتفاعلون على النور مع الشخص الآخر بطريقة أكثر براعة وسعة حيلة عن ذي قبل، وغالباً ما يستجيب الطرف الآخر بصورة أكثر إيجابية نتيجة لذلك. والآن أريدكم أن تجربوا هذا. عليكم بمباداتي لو ظهر لديكم اعتراض لم تناقشه بعد. ليكن عمل كل منكم مع نفسه أساساً، وليساعد كل منكم الآخرين حسبما تقتضي الضرورة.

## تدريب ٢-١٤ التحول من الانفصال إلى الارتباط (مجموعات ثلاثية، لمدة ١٥ دقيقة)

١. مضمون الانفصال. ابدأ بتجربتك الخاصة بالانفصال والتي استخدمتها في التدريب السابق، واحتفظ بنفس المضمون، الأشخاص، والموقف، والأحداث الفعلية التي حدثت.

٢. التحويل. باستعمال قائمة اختلافات الحواس الفرعية التي صنعناها من قبل، قم بتحويل الحواس الفرعية لتجربة الانفصال إلى الارتباط. غير المظلم إلى المشرق، وانفصل إلى المرتبط، إلخ، إلى أن يتم تجسيد مضمون الانفصال بشكل كامل ولكن باستخدام الحواس الفرعية للارتباط وعندما تبدأ في تغيير الحواس الفرعية، قد تجد أن ثمة تغييراً معيناً صعباً أو غير مريح. فإذا حدث ذلك، فكل ما عليك هو أن تتراجع، وأن تنتقل إلى تحويل الحاسة الفرعية التالية. عادة ما يكون اتباع ترتيب آخر أكثر سهولة بكثير، ويصبح التغيير الذي كان غير مريح فيما مضى مريحاً فيما بعد، بعد الانتهاء من إجراء التغييرات بالفعل.

٣. تجربة الارتباط الجديد. ابق مع هذه التجربة لمدة ما، حتى تكتشف ما يمكنك أن تتعلمه من معيشة هذه المشكلة مع تجسيد أكثر ثراءً وأوسع حيلة. إذا أعجبتك نتائج هذه التجربة، فقم بوضعها في المستقبل لتواجه بها أي موقف كهذا يحتمل أن يواجهك فيما بعد.

\* \* \* \* \*

هل لديكم أي شيء تحبون أن تذكروه من واقع هذا التدريب؟

ماري: لقد اكتشفت أن استيعاب الشخص الآخر ضمن حدودي غير بصورة تلقائية من جميع الحواس الفرعية الأخرى ليجعلها الحواس الفرعية الخاصة بالارتباط.

أليس: بدلاً من الاكتفاء بالتفكير في الشخص الواقف في هذا الموقف، اكتشفت أن لدي الكثير من الذكريات عن تجارب إيجابية معه، لهذا صار إحساسي به أكثر اكتفاءً. واستطعت أن أرى العديد من جوانبه. ولما صرت قادرة على رؤية الموقف سبب المشكلة من منظور المواقف الأخرى الأكثر إيجابية، حقق ذلك لي توازناً وراحة أكثر كثيراً عن ذي قبل.

سام: لقد كانت تجربة تنويرية؛ بالعاني المتعددة لتلك الكلمة. إن ما سبب معظم التغيير الذي طرأ علي هو أن تجربتي انفتحت وبدأت في التحرك، وبدأت الصور ترد إلي. وبدأت أفكر في أمور أخرى يمكنني القيام بها بشكل مختلف في المستقبل عندما أجد نفسي في مثل هذا النوع من المواقف.

تشارلز: لقد اقتبست فكرتك، "حسناً، لا يوجد شيء هناك"، التي تعني أنني بالفعل إذا شعرت بالغضب أو الضيق أو الانفصال. فإنني أنفصل عن جزء من ذاتي، وذلك حتى أستطيع أن ألتزم بثبات نفسي من جديد، بطريقتي. وبينما أنا أعالج ذلك، حضرت علي بغتة هذه الفكرة: "يا إلهي، إذا نجحت في القيام بهذا، فإن كثيراً من السلوكيات الدفاعية التي كنت أمارسها لزمين طويل لن تصبح لها ضرورة بعد ذلك". وبعدها قال جزء آخر: "لكنني أحب أن أقوم ببعض من هذه السلوكيات!". وهكذا جلب علي بعض المشاكل المحيرة والمتعة في آن واحد. والآن صار لزاماً علي أن أقرر إن كنت أريد القيام بذلك أم لا. قبل ذلك لم يكن لدي خيار، فلقد كانت مجرد استجابة تلقائية.

أحد الافتراضات الرئيسية في البرمجة اللغوية العصبية أن وجود خيار متاح أفضل دائماً من عدم وجود خيار، وهذا خيار لطيف حقاً متاح أمامنا. إن اختيار القيام بأمر يختلف اختلافاً كبيراً عن أن يكون المرء مدفوعاً نحو القيام بذلك الشيء. إذا كنت تستمتع ببساطة بالقيام بشيء ما، فتم لا؟ وإذا قررت الاستمرار في بعض من تلك السلوكيات، فسوف أكون مستعداً للمراهنة علي أنها ستكون أكثر بهجة لك، الآن بعد أن زالت مسألة "الاضطرار" للقيام بها، واني لأتنبأ بأن تأثيرها علي المواقف الأخرى سوف يكون أكثر إيجابية بكثير.

سو: لقد انتقيت موقفين مع نفس الشخص (أمي)، واحد منهما شعرت فيه بتهديد شديد، والآخر شعرت فيه بالأمن التام. وبعدها عندما قمت بعملية التحويل شعرت بحنان غامر، ولم يعد بالأمر مشكناً بعد ذلك. ولقد كنت أتساءل دوماً لماذا كان التواصل معها أمراً عظيماً في بعض الأحيان وفي أحيان أخرى لم يكن كذلك. وفي بعض الأحيان كنت أشعر بالارتباط وفي أحيان أخرى لم أكن كذلك. وعندما اتخذت موضع "الأخر"، أصبح كل شيء واضحاً. فالشروع في الأمر وأنت منفصل يشبه التواجد داخل ساحة القتال. وعندما يفعل شخص آخر هذا معي: أشعر بالضييق منه لأنه يدفني. ولكن عندما يرتبط بي، أشعر بالتكريم وباليقين وتقن الاعتراضات إلى أقصى درجة.

فريد: لدي علاقة كنت أحاول أن أنفصل عنها. ولكنني عندما دخلت في طور الانفصال، ذهبت كل مواردني إلى الجحيم، وكنت أتعامل معها بطريقة رديئة. والآن يمكنني رؤية أن ما أنا بحاجة للقيام به هو البقاء مرتبطاً حتى يمكنني الانفصال. قد يبدو هذا غريباً، لكنني أعلم أنه صحيح.

سالي: عندما فعلت ذلك مع تجربة محددة، قام هذا الأسلوب بتحويل تلك التجربة. بعدها فكرت في جميع المواقف الأخرى التي يمكن أن يفيد ذلك فيها؛ وأين أريد أن تكون الاستجابة الجديدة بمثابة جزء مني. لهذا استعنت بما تعلمته من قبل في بناء سمة الارتباط كجزء من مفهومي عن ذاتي عن طريق إنشاء قالب جديد، وتحويل الأمثلة المضادة، وما إلى ذلك. والآن صرت شخصاً يرتبط بالآخرين، سواء كان ذلك الارتباط ساراً أم لا.

جاك: عقب قيامي بعملية التحويل، وعندما تخيلت أنني أتحدث إلى الشخص في موقف مستقبلتي، لاحظت أن نبرة صوتي كانت مختلفة. لقد كانت أرق، وأبطأ، وشعرت بعزيم من الراحة. ولا أعلم مقدار الفارق الذي سوف يصنعه ذلك في استجابته عندما ألقاه فعلاً، غير أنني على يقين أن شعوري تجاه ذلك قد صار أفضل الآن.

في هذا التدريب طلبت منكم رسم خط فاصل بين ما تقومون به بداخلكم، وما تفعلونه خارجكم. غير أن هذا الفاصل مصطنع. فعندما تحققون تكاملاً داخلياً أعظم، فإن ذلك سوف يغير علي الدوام من سلوككم الخارجي بضرع مفيدة، وعندما تتصرفون بصورة مختلفة مع شخص آخر، فإن هذا سيؤدي غالباً إلى تغيير في استجابته، وأريدكم جميعاً أن تلاحظوا كيف أن التحويل الذي قمت به قد غير كيفية استجابكم وتصرفاتكم، وعلى الأقر أن تفكروا إن كانت استجاباتكم الجديدة من الممكن كذلك أن تفيدكم في التفاعل مع هذا الشخص في العالم الخارجي أم لا. بل إن في استطاعتكم أن تختبروا، بأساليب بسيطة آمنة، لكي تكتشفوا إلى أي مدى نجحت استجاباتكم الجديدة في التكيف مع المواقف الخارجية الفعلية التي كانت فيما مضى تمثل تحدياً صعباً.

هذا التدريب يجري علي نحو مخالف تماماً لأغلب الثقافات الأوروبية الغربية، والتي تميل إلى منطقتة وتبرير الغضب والتحامل، ورفض ومهاجمة سبب الغضب أو الإحباط. غير أن الثقافات الأخرى تحتوي علي تعاليم مخالفة لذلك. فتجد الكثير من الصوفيين يرون ضرورة الاحتفاظ بالارتباط مع أعدائك، وإيجاد سبيل ما لتكوين صداقات معهم. "أفضل سبيل لتدمير عدو لك أن تجعله صديقاً لك". ولعل أغلبكم يعرف تعاليم السيد المسيح فيما يتعلق بالتسامح: "وإذا ضربك أحدهم على خدك الأيمن، فأدر له خدك الأيسر"، ومثل هذه التعاليم تجدها في أديان أخرى.

وعندما يقتل الناس بعضهم بعضاً، فعادة ما يكون ذلك بدافع الغضب أو الغيظ، وهذا يتضمن الانفصال والرفض. فإذا ظلمت مرتبطاً بإنسانية الطرف الآخر، ثم قررت في موقف معين أنك لا بد أن تقتل شخصاً ما لحماية نفسك أو حماية شخص آخر، فسوف تشعر بالحزن العميق لاضطرارك لذلك. وهذا يقلص من احتمال لجوء المرء للقتل. ومن السهل للغاية إلى حد زائد أن تقتل بدافع الغضب والانفصال والرفض، وكم أود لو جعلنا القتل أصعب ما يمكن. فإذا اضطررت للقتل، يجب أن يكون ذلك مصحوباً بأسف

عظيم. وألا يكون بدافع الغضب. فالغضب يعزل ويفصل، أما الأسف فيحافظ على الارتباط.

"انغضب" كلمة شبيهة بكلمة "الخطر". وعلى الرغم من أن الضرر الذي يلحقه الغضب والعنف بالآخرين واضح تماماً للعيان، فإن الضرر الذي يلحقه الغضب بالشخص الغاضب ليس معترفاً به بنفس التقدير، ولا أقصد بذلك مجرد ارتفاع ضغط الدم وغيره من الآثار الفسيولوجية، وإنما أعني العواقب النفسية له.

في كثير من عادات وتقاليد الهنود الحمر، السكان الأصليون لأمريكا، تجد أنه من الصحي عليك عندما تقتل حيواناً أن تفعل ذلك بقدر هائل من الاحترام، والحزن، وأن تكون على قناعة أنك ما فعلت ذلك إلا لكي تقتات أو لتحصي نفسك أو أسرته. وهم مقتنعون بوضوح بصورة أو بأخرى أنهم عندما يزهقون روح كائن حي بدافع الغضب أو أثناء ممارسة الرياضة أن "روح الحيوان" سوف تعود لتسكن أجسادهم وتؤذيهم، نتيجة لغياب ذلك الارتباط والاحترام.

حتى في سلسلة أفلام "حرب النجوم" Star Wars، وهي واحدة من أبرز الرموز الغربية الأسطورية الراهنة وأكثرها شعبية، يوجد هذا الافتراض الضمني الأساسي: برغم أنه من السهل أن نتقد أثره وسط كل المذابح والدمار الذي تشاهده في تلك الأفلام. والرسالة تتمثل في أن الغضب والكراهية يحولان قوة الحياة لتصبح ضد ذاتها، فتصبح الجانب المظلم من القوة. وفي الجزء الثاني The Empire Strikes Back يلقن "يودا" وهو أشبه بمعظم "زن" مستقبلي، أساليب البيدي:

يودا: القدرة التي يتمتع بها "البيدي" تنساب من القوة. ولكن حذار من الجانب المظلم: الغضب، والخوف، والعنف، إنها تتدفق بسهولة، ومستعدة للانضمام إليك في القتال. وبمجرد أن تبدأ في السير في الطريق الظلمة. سوف يهيمن على مصيرك إلى الأبد، وسوف ينهكك، مثلما فعل مع غلام "أوبي وان" (دارث فيدر). إن البيدي يستعمل قوته في المعرفة والدفاع، ولا يستخدمها في الهجوم مطلقاً.

لوك: هناك أمر غير صحيح هنا. إنني أشعر بالبرد. الموت.

يودا: هذا المكان مليء بقرة الجانب المظلم من القوة. إنه مرتع الشر. لا بد أن تذهب.

لوك: ماذا يوجد بالداخل؟

يودا: فقط ما تصطحبه معك. (لوك يبدأ في ارتداء حزام أسلحته). أسلحتك، لن تحتاج إليها.

"لوك" يرتدي أسلحته ويهبط داخل ما يشبه الكهف في مستنقع الغابة. ويقابل خيالاً لـ "دارث فيدر"، فيسحب سيفه الضوئي ويبارزه، فيفصل رأسه عن جسده.

وعندما يشق خوذة فيدر، يكتشف وجهه الميت هو نفسه بداخلها. ففي ثورة غضبه، قتل نفسه.

وفي الجزء الثالث Return of The Jedi يقوم الإمبراطور "دارث فيدر" بأسر لوك، ويعايره الإمبراطور بهزيمته، ويقول له: "عظيم. أستطيع أن أحس بغضبك. إنني أعزل. فخذ سلاحك. واضربني بكل ما لديك من كراهية، وسوف تكتمل بذلك رحلتك نحو الجانب المظلم".

لكن لوك يرفض أخيراً الاستسلام للكراهية، وعندما يحاول الإمبراطور قتله، لا تنقذه كراهيته، وإنما حب أبيه (دارث فيدر) له.

إذن هناك رسالة أخرى هنا: مهما كان طول المشوار الذي قطعته في السير في الجانب المظلم، فلا تزال هناك بذرة الحب التي يمكنها أن تعيدك إلى طريق الخير.

بالطبع هذا ليس سوى فيلم، فماذا عن شيء أقرب إلى واقع الحياة العملية؟ في الفنون العسكرية الآسيوية، مثل التاي تشي، والإيكيديو، والكاراتيه، نجد القاعدة الأساسية هي أن تظل مرتبطاً بالقوة التدميرية التي تهجمك، وبعدها وبدلاً من مهازمتها مباشرة، تستغل هذه الرابطة في تغيير اتجاه القوة. وفي نزال بالأيدي العزل من السلاح، يكون هذا الأسلوب عملياً للغاية، تستعمل فيه أقل قوة ممكنة لتحقيق أعظم نتيجة ممكنة.

ولكن الأكثر تشويقاً هو استخدام تلك القاعدة على المستوى العقلي، بحيث لا يصل الصراع أبداً إلى المستوى البدني. فعلى امتداد سنوات عديدة ظلت أجمع تقارير عن الأسلوب الذي يتبعه أولئك الذين يتجنبون التعرض للاغتصاب أو للسرقة بالإكراه أو للإهانة، عن طريق الاحتفاظ بالارتباط مع مهاجميهم، واستعمال نوع من "الإيكيديو الذهني" لإيجاد طريقة للاستفادة من الموقف.

كانت إحدى النساء جالسة ذات مرة عند سلم الطوارئ وكانت ضمن المدعووات إلى حفلة صيفية، تحظى ببعض النسيم البارد، وتدخن سيجارة، عندما شعرت بشيء ما يوضع فوق كتفها. فنظرت تجاهه فشاهدت سكيناً حاداً. فقالت بصورة عارضة، وكأنها تحدث نفسها: "هم، إنه يبدو مثل سكين، لا بد أن عيني تخدعاني، فمن ذا يحمل سكيناً في حفل كهذا"، فاختنفى الرجل.

كانت امرأة راقدة في فراشها ذات ليلة، عندما بوغتت برجل غريب في غرفتها. فمدت يدها إلى الكومودينو والتقطت ربع دولار معدنياً وقدمته إليه قائلة: "معدرة، هلا تنضلت بالاتصال بالشرطة. فهناك رجل غريب في منزلي"، فغادر الرجل المنزل.

كان طالب جامعي يجلس في غرفته ببيت الطلبة، يستذكر دروسه بجدية قبل امتحانات نهاية العام، عندما انفتح الباب ودخل طالب آخر غرفته، وقال بصوت كئيب: "سوف أطلق عليك النار". فشرع الطالب الذي كان مستغرقاً في المذاكرة بالغضب

الشديد لمقاطعته، فقال بصوت عالٍ: "انظر، إنني أستذكر دروسي استعداداً لامتحانات نهاية العام، وليس لدي وقت لهذا العيب، اذهب وأطلق النار على شخص آخر". ثم التفت مرة أخرى نحو كتبه. فقال الذي كان يحمل مسدساً: "آه، حسناً". ثم غادر الغرفة. وبعدها بحوالي دقيقة سُمع صوت إطلاق رصاص من الغرفة المجاورة.

مريض في إحدى المستشفيات العقلية جاءه مريض من خلفه وقام بخنقه وشل حركته. ولم يكن هذا المريض أقوى منه وحسب وإنما كان يتقن كذلك الكثير من الفنون العسكرية. وأدرك المريض أن مقاومة المريض ومحاولة تخليص نفسه لن تجدي، لهذا مد يده، قبل أن يفتد وعيه. وأخذ يربت بحب فوق ذراع المريض المطبقة على عنقه. فتوقف المريض عن خنقه لأنه. حسبما قال فيما بعد: "كان هذا أمراً شامداً، لهذا كان علي أن أتوقف لأعرف ماذا يجري بالضبط".

امرأة احتجزها رجل يحمل مدفعاً رشاشاً رهينة وكان يسلط مدفعه نحو عنقها، ظلت تحكي له النكات: "هل سمعت تلك نكتة —". وبعد حوالي ساعة من ذلك، أطلق الرجل سراحها دون أن ينسها بسوء.

امرأة أخرى كانت تسير في الشارع وسط حي موبوء بالمجرمين في وقت متأخر من الليل، عندما لاحظت رجلاً يبدو عليه أنه يقفني أثرها فعبرت الشارع فوجدته يتبعها. فأسرعت في خطها فحذا حذوها. ولما بدأ القلق ينتابها بعض الشيء، استدارت على عقبها واتجهت نحوه وقالت له: "معدرة: إنني أشعر بالذعر. هلا رافقتني إلى المنزل؟". فأمسك الرجل يدها ورافقها إلى منزلها. واكتشفت المرأة فيما بعد أنه اتجه للاغتصاب امرأة أخرى فيما بعد في تلك الليلة ذاتها.

عندما يستمع الناس إلى تلك الحكايات، يعتقدون أن هذا النوع من الاستجابات قد يكون من الصعب للغاية أن تصل إليه في لحظتها. فمن المؤكد أن هؤلاء الناس كانوا يمتنعون بروح إبداعية غير عادية. وبرغم أنه قد يكون من الصعب التوصل إلى استجابة إبداعية في التو والنحظة وفي غمار الموقف الصعب، فإن من الممكن التخطيط مسبقاً للاحتتمالات التي من المرجح أن تقع وأن تكييف استجاباتك المستقبلية عليها، وبذلك تصبح استجابات تلقائية.

إحدى السيدات كانت تعمل في وظيفة تتطلب منها أن تعود إلى منزلها في ساعة متأخرة من الليل سيراً على الأقدام عبر منطقة موبوءة، فكانت تتخذ دوماً استعدادات خاصة قبل مغادرة عملها، ففي البداية تضع نصف شعرها في شكل ذيل فرس ملتصقاً إلى أحد جانبي رأسها ومنصباً لأعلى، وبقي شعرها على هيئة ذيل فرس آخر في شكل عارضة أفقية على الجانب الآخر. وبعدها تظلي فمها على شكل ابتسامة عريضة مثل "البليانشو" باستخدام طلاء، شفاء أخضر فاقع. وأخيراً، تضع في راحة يدها قرصين من أملاح معدنية فوارة. وعندما يقترب منها رجل بطريفة مريبة، كانت تدير وجهها نحوه، وتبتسم له ابتسامة عريضة، وتفتح عينيها على اتساعهما، وهو ما كان عادة كافياً

لإبعاده. وفي المرة الوحيدة التي لم يفلح فيها ذلك، وضعت قرص الفوار في فمها وبدأت تطلق منه الرقاوي، فكان ذلك كفيلاً بأن يجعله يطلق ساقيه للريح.

إذا فحصتم تلك الأمثلة بحثاً عن عامل مشترك يجمع بينها، لوجدتم بعض الدروس الشائعة. أحدها أنه بدلاً من الهروب أو الانفصال عن الموقف، ظل أولئك الناس مرتبطين بالصعوبة، واحتفظوا بعلاقتهم بها. ولا يوجد أسلوب يحقق النجاح على الدوام، وإنني لعلى يتبين من أن هناك أناساً جربوا ذلك النوع من الأساليب دون أن يحالفهم نفس القدر من النجاح. ولكن الاحتفاظ بالارتباط يحفظ لك إمكانية بلوغ جميع مواردك، ويمنحك الفرصة ليكون لك تأثير على شخص آخر وأنت في موقف تهديد.

وهذا عنصر آخر مشترك يجمع بين كل تلك الأمثلة وهو أنهم جميعاً رفضوا قبول الإطّار أو السياق الذي واجههم؛ وبدلاً منه قاموا بإنشاء إطار جديد أقرب إلى نفوسهم. كل منهم صنع سياقاً كان أفضل كثيراً من ذلك الذي وجدوا أنفسهم فيه، وتصرفوا في نطاق ذلك الإطار بأسلوب جذب الشخص الآخر إلى ذلك الإطار الجديد، فحثوه بذلك على الإتيان باستجابة مختلفة. ولقد كانت هذه هي الفكرة الثابتة الدائمة لدى "فيرجينيا ساتير" في عملها الذي حقق نجاحاً كبيراً مع العائلات التي عالجتها. "أي شخص خارجي هو شخص أستطيع أن أتجاوب معه؛ غير أنه لا يمكن أن يتحكم في، ما لم أسلبه أنا بنفسي زمام أموري". ومن أجل طرح إطار أو سياق جديد وأفضل، كان هؤلاء الناس بحاجة لاستلاك جميع مواردهم الداخلية متاحة لهم، وألا يتورطوا في صراع داخلي دائماً ما ينشب كجزء من خوفهم أو غضبهم؛ مما يجعل الإنسان ضعيفاً وعرضة لهجوم والجرح.

قد يكون من المفيد أيضاً أن نتدبر الموقف المخالف لذلك. فهل يمكنكم جميعاً التفكير في موقف حدث لكم في حياتكم كان الواقع الخارجي فيه ببيجاً، وربما وصل الأمر فيه إلى أنه كان رائعا بحق، غير أنكم لم تستطيعوا الاستمتاع به لأنكم كنتم مشغولين تماماً ببعض الاضطرابات الداخلية؟ من المؤكد أن "البارانويا" تعد مثالا على الشخص الذي يقضي وقتاً عصيباً للغاية. وكثيراً ما يكون هذا على الرغم من المحاولات التي يبذلها أناس من حوله لمساعدته على الاستمتاع بحياته. فإذا لم تستطع أن تصنع سلاماً مع انقدماتك الداخلية، فسوف تقضي وقتاً تيميساً، سواء حالت المشاكل الخارجية أم لم تحلها، وهذه أيضاً رسالة جوهرية في العديد من الديانات والعقائد. "الجنة بداخلك"، هذه العبارة ليست مجرد مجاز تجريدي، إنها عبارة مباشرة جداً تمنحك مفاتيح حل المشكلة.

س: كنت تتحدث عن المشاكل التي تحدث بسبب التجسيدات الداخلية التي تتدخل في النزاعات. هل يمكنك أن تكلمنا قليلاً عن التجسيدات الإيجابية؟  
بالتأكيد. يمكنك صنع السلام مع تجسيد المشكلة، فإنه يتحول إلى تجسيد إيجابي، ومن ثم يصبح مورداً إضافياً يمثل جزءاً منك. وعندما تحبين شخصاً ما، فإن تجسيدك الداخلي لهذا الشخص يثريك. ويصبح جزءاً من العالم الداخلي الذي تحمليه



مك أينما ذهبت. غير أنك تكتسبين أكثر كثيراً من مجرد جلب شيء رائع من الخارج. أنت أيضاً تكتسبين نفسك في كافة الاستجابات الرائعة التي أنت قادرة عليها. إنك تكتسبين نفسك بينما أنت ترتبطين بذلك الطرف الآخر. فإذا لم يكن هذا الإنسان قد دخل حياتك، فربما ما استطعت أن تعلمي أن لديك القدرة على العناية والاهتمام والتقدير ولا كنت اكتشفت أي شيء آخر مما اكتشفت في نفسك من خلال تلك العلاقة. وفي كل مرة تجلين فيها شيئاً رائعاً من خارج ذاتك ويتم بالجمال والصدق معاً، فإنك تكتسبين في ذات الوقت المزيد عن نفسك، وتصبحين أحظم مما كنت عليه. وكلما زاد ما داخل ذاتك، زادت أيضاً قدرتك على تقدير ما هو خارجك.

إن الطفل الصغير لم يتح له الوقت بعد لكي يجمع العديد من التجارب، وفي الوقت الذي يتمتع فيه بالبساطة الرائعة والبراءة، فإنه لا يملك الخبرة الكافية لتقدير الفروق الصغيرة الدقيقة. وبالنسبة للطفل الصغير، فإن أي حلوى ترضيه، طالما كانت مليئة بالسكر. لكنه قد يدرك بالفعل فيما بعد أن نكهة سكر القيقب تختلف عن نكهة أو قوام أنواع الحلوى الأخرى. مع الازدياد التدريجي في تراء عاله الداخلي من التجارب. وينطبق نفس هذا المبدأ على تنوع الفنون أو الموسيقى أو أي خبرات أخرى معتدة.

أي نوع من العوالم الداخلية تحمله معك؟ وما التجارب التي وضعتها في عقلك؟ بعض الناس يجمعون الأحقاد والضغائن والكوارث وغيرها من الذكريات المؤلمة ثم يعيشون بها. فلك أن تتخيل ما سيكون المنزل أو المكتب عليه لو أننا علقنا على جميع جدرانها صوراً ورسومات تصور المأسى والأحداث المؤلمة كي نراها وننفعل تجاهها كل يوم. سوف يكون ذلك بحق شيئاً رهيباً مسبباً للاكتئاب، ومع ذلك فإن هذا هو ما يفعله كثير من الناس داخل عقولهم؛ والفارق هنا أنه على العكس من المنزل أو المكتب. فأنت في هذه الحالة لن تستطيع أن تفر من عقلك. ولقد قرأت مؤخراً كلمة مأخوذة عن كاري فيشر تعبر جيداً عن هذا المعنى: "الأحقاد والضغائن هي شيء يشبه أن تتجرع أنت السم، وتنتظر موت الشخص الذي توجيهها نحوه".

وبدلاً من ذلك، لم لا تملأ عقلك بتجارب قوية؟ جمال مذهل، وعرفان عميق بالجميل، وحب رقيق، ومتعة دائمة، وروح دعاية، وولاء لا يتزعزع، وشجاعة خارقة، وحكمة نافذة، ونوع الارتباط الذي يجعل الدموع تترقرق...

إنني لست أقصد بذلك أن أنكر وجود الأوهام الجسام التي يجلبها غباء الإنسان ولا إنسانيته، وإنما أقصد أنه من الممكن الابتعاد عنها، وأن تبقئها بعيدة عن المنزل الذي تعيش فيه: عقلك.

وماذا عن بناء سمة شخصية داخل ذاتك تتمثل في الإصرار على الحياة بعقل مفعم بالجمال والحقيقة والسعادة، وأن تبدأ الآن في جمع التجارب التي تغذيك وحشدها تماماً كما تفعل مع أي سمة أخرى من سمات ذاتك؟ أعتقد أن هذا سيكون واحداً من أنفع الطرق وأعمتها تأثيراً والتي يمكنك الاستعانة بها في تطبيق ما تعلمته في هذا الكتاب حتى تجعل حياتك أفضل.

## الخاتمة

كنت بصدد صياغة نموذج مفهوم الذات سلباً وإيجاباً على مدى ١٢ عاماً مضت، ولقد وصلت في نهاية الأمر إلى نقطة ظننت عندها أنني قد أنجزت عملاً مكتملاً إلى حد بعيد من صياغة نموذج للعالمية العظمى على الأقل من الجوانب الرئيسية للطرق العديدة التي يفكر الناس من خلالها في أنفسهم. وما تعلمته من هذا الكتاب يعد مجموعة شاملة من العمليات والمفاهيم العملية التي يمكن الاستعانة بها في تحويل ذاتك عن طريق تعديل وتغيير أي سمة في مفهومك عن ذاتك. بعض من تلك العمليات حديث نسبياً، وبعض الجوانب الجديدة لتلك المادة ظهرت فقط أثناء التنقيح النهائي لهذا الكتاب. لذا فإنه ما من شك أن هناك اختلافات أخرى غابت عني، ولا تزال قابعة تنتظر أن يلاحظها أحد ويشرحها. ومع ذلك، فإن هذا الكتاب يعد بمثابة خارطة عملية مفيدة يمكن الانتفاع بها في تنوية وتغيير مفهومك عن ذاتك.

والسؤال الآن هو: "كيف يمكنك معرفة التوقيت المناسب للاستعانة بكل هذه الطرق المختلفة؟ ومتى تحقق أقصى فائدة لها في القيام بتغيير في مستوى مفهوم الذات؟". يحتوي كل فصل على بعض الإشارات المحددة والخاصة بتطبيقات المادة الواردة في ذلك الفصل، لكنني أود أن أقدم بعضاً من التعيينات الشاملة التي ربما تكون مفيدة.

عندما يتحدث شخص ما عن نفسه، أو عن المشكلات التي يواجهها، فإنه يذكر عبارات عن طريقة تفكيره في ذاته. وهكذا يمكنك الاستعانة بأحد أساليب تغيير مفهوم الذات لحل أية مشكلة يتحدث الشخص عنها. غير أنه لو قال أحدهم: "لا أستطيع التهجني"، أو "كم أود لو كنت قادراً على خوض حوارات ودية قصيرة"، أو "أعاني من رهاب" فمن الواضح أنه يتكلم عن مشكلة أو مهارة خاصة لا تحدث سوى في سياق أو موقف معين.

وعندما يواجه شخص مشكلة مقصورة على موقف معين أو مهمة محددة، فإنه في العادة يصح من الأجدى كثيراً الاستعانة بوسائل أقدم وأكثر بساطة لحلها وذلك

التدخل في مفهوم الذات إذا كانت لديه مشكلة محددة من الواضح أنها ممتدة الجذور عبر الزمان والمكان. كان من الواضح أن بيتر يملك جميع المهارات الخاصة اللازمة لكي يكون محبوباً، وبهذا كان تغيير مفهوم الذات هو كل ما يلزمه لجعل هذا واضحاً في سلوكه. ومن ناحية أخرى، قد يكون لشخص ما سمة بالغة القوة ومتطورة للغاية يعتقد من خلالها أنه شخص محبوب، غير أنه يفقد بعض المهارات المحددة (الحميمية)، أو الحساسية، أو الرقة، أو الحنان. إلخ، وهذا من شأنه أن يصنع فرقاً ضخماً في طريقة ظهور هذه السمة فعلياً واستقبال الآخرين لها.

إن نموذج "الحفيف" الذي ينشئ سمة داخل مفهوم الذات، يمكن استعماله لداواة العادات البسيطة بعض الشيء كقضم الأظفار، علاوة على تغيير سلوكيات معينة كالتدخين أو إنقاص الوزن تعد أموراً أكثر تعقيداً بدرجة كبيرة في أغلب الأحيان. إذن يمكنك استعمال التدخل في مفهوم الذات لعلاج أي شيء تقريباً. والأمر بحق متروك لك سواءً للتعقد أن شخصاً ما يمكنه الاستفادة من تغيير سلوكي محدود، أو من تغيير أكثر توسعاً في مفهوم الذات، أو ربما من كليهما.

وعندما يتحدث أحدهم عن القيام على الدوام بشيء لا ينجح معه، أو عن أنه كثيراً ما يصادف مشكلة ما، وأنت تعتقد أن تقيض ذلك قد يكون أمراً مفيداً له إذا ظن أنه سمة له، يمكنك دائماً الانتقال من القيام بشيء أو الاضطرار للقيام به، إلى كون المرء مختلفاً، بينما تستكشف نتيجة إيجابية مستحبة. "لقد تحدثت إلي عن إصدار الحكم كثيراً على الآخرين وإدانتهم وأنواع الصعوبات الناجمة عن ذلك. لهذا فالأمر يبدو أشبه بكونك تحب أن تكون شخصاً أكثر تقبلاً للأمور، شخصاً يحترم جميع أشكال الوجود المختلفة في الدنيا. في الوقت الذي تحترم فيه احتراماً كاملاً ما تحبه أنت وما لا تحبه. فهل يبدو لك التحول نحو ذلك هدفاً مفيداً؟"

لقد كنت بصدد تعليمكم كيف تغيرون مفهوم الذات بأسلوب واع وصريح وتفصيلي للغاية، لأنني كنت أريد منكم أن تجربوا وأن تفهموا بشكل شامل جميع النواحي المختلفة لأسلوب عمل مفهوم الذات. ولكن الآن وقد صار لديكم ذلك الفهم التفصيلي، فإن أولئك الذين يريدون منك تقديم تلك المفاهيم للآخرين ليسوا بحاجة لاستعمال تلك التفاصيل بالغة الدقة، أو أن يكونوا بهذا الوضوح، طالما أنكم تراقبون بحرص وعناية الاستجابات الانفعالية غير اللفظية للشخص كما يفعلون مع استجاباته اللفظية. عليكم أن تتذكروا أننا كنا بصدد استكشاف جوانب من حياتنا تتسم باللاوعي التام بالنسبة لأغلب الناس، وبمجرد تدريبكم على تلك المهارات، سوف تكونون قادرين على القيام بالكثير منها في محادثات عابرة، ولن يكون للشخص الآخر سوى أقل فكرة عما يجري.

"عطني مثلاً واحداً على طبيعتك في الماضي". كم عدد السبل المتنوعة التي تتبعها لتكون طبيياً، مع مختلف الأشخاص وفي مختلف المواقف؟ "هل من الأسهل عليك أن تفكر في كل تلك الطرق المختلفة مجتمعة معاً دفعة واحدة، وكأنها نوع من ألبيومات

بالاستعانة بالتغيير السلوكي الخرفي. إنه يطلب تغييراً محدداً، وغالباً ما يكون هذا هو كل ما يحتاج إليه. إن التغييرات المحددة أكثر سهولة في إجرائها؛ حيث إنها أقل ميلاً بكثير نحو التدخل في بقية شؤون حياة المرء، وهكذا لن تظهر عادة سوى قلة قليلة من الاعتراضات التي يتعين التعامل معها.

منذ عدة سنوات مضت، كنت أعرف مدرباً كان الحل الذي يطرحه لكل مشكلة تقريباً يتمش في الحث على الثقة بالنفس والجمع بينها وبين حالة المشكلة. لكنك إذا استعنت بالتدخل في مفهوم الذات لاكتساب مهارة خاصة مثل التهجي، فمن غير المرجح أن هذا سيؤثر على قدرتك على التهجي جيداً، وهكذا سيظل المرء على الأرجح ضعيفاً في الهجاء حتى بعد أن تنتهي من عملك! فكل الثقة بالنفس التي تحتوي عليها الدنيا لن تجعل إنساناً ضعيفاً في الهجاء يتحول إلى متهجم جيد لو أنه لم يتعلم كيف يتهجى. ربما شعر بأنه لا بأس به بالرغم من كونه متهجياً سيئاً، وهو بالتأكيد ما يمثل نوعاً من التحسن، لأنه على الأقل قد صار الآن لا يجد غضاضة في كونه على ذلك الحال.

لكن ليس هذا هو ما كان يطلبه، وليس ما هو في حاجة إليه حقاً. فلا يزال غير قادر على التهجي جيداً، والعواقب الضارة التي سوف يضطر للتعامل معها عند تقديمه لطلب وظيفة مثلاً ستظل كما هي. الثقة بالنفس يمكن أن تعدل وتغير كيفية استخدامه لمهارة محددة، لكنها لا تنشئها من العدم. وإذا كان لديه الآن قدر كبير من الثقة بالنفس، فمن المحتمل أن يصاب بالدهشة (وربما يصل الأمر إلى الغضب) عندما يشير أحدهم إلى أنه أخطأ في تهجي بعض الألفاظ في بعض "الحلول" هي في واقع الأمر مشاكل متخفية!

عندما يتحدث أحدهم بصراحة عن نفسه بتعظيم شديد، لاسيما إذا كان يقول أو يعني ضمناً كلمات مثل "دائماً" أو "في كل مكان" (أو "أبداً" أو "ليس في أي مكان") فإن في هذا إشارة طيبة إلى أنه من الممكن أن يستفيد من تغيير مفهومه عن ذاته، حيث إن ذلك التغيير سوف يصاحبه دوماً وفي كل مكان. وعبارات مثل "إنني شخص بشع"، أو "إنني فاشل"، أو "أنا لا أستحق أن أشعر بالسعادة"، أو "لا أستطيع تكوين علاقة طيبة" تعد بمثابة دلالات واضحة للغاية على أن التغيير في مفهوم الذات سوف يكون مفيداً للغاية. لهذا يمكن أن تسأل نفسك على مستوى غير محدد تماماً: "هل هذا الشخص يقول: "لدي مشكلة"، أم "أنا مشكلة"؟ فعندما يقول الشخص أنا مشكلة، فإن من الواضح أن معالجة مفهوم الذات ستكون ملائمة له.

وإذا واجه شخص ما صعوبات جمة في معظم جوانب حياته، فمن المرجح أن التدخل وإجراء تغييرات على مستوى مفهوم الذات سوف يكون في غاية الفائدة له. ولكن حتى عندما يكون المرء متمتعاً بإمكانيات عالية بصفة عامة ويعود من الناجحين، مثلما كان بيتر في البيان العلي الخاص ببناء مفهوم الذات، فإنه من المحتمل أن يستفيد من

عليك حقاً. كثيرون منكم على الأرجح لم يكونوا على يقين أو أصابتهم الحيرة بشأن ما كنت أمنيه وقتها، ولكنني لو طلبت منك القيام بذلك الآن، فعلتك تستطيع القيام بالهمة بدقة وسرعة شديدتين وفي يسر بالغ، وليس ذلك سوى إشارة بسيطة دالة على كل ما تعلمته.

ونظراً لارتباكنا الذي لا مفر منه خلال المراحل الأولى من التعلم، فإن بعض الناس يتقادون عملية التدريب على الأمور الحديثة، لأنها تجعلهم أقل ارتياحاً، ناسين تلك الحكمة القديمة التي تقول: "لو كان الأمر جديراً بأن يفعله المرء، فهو جدير بأن يحتمل من أجنه الغشل في المرة الأولى". وإذا أردت تذكراً بصدق هذه المقولة، ففكر في تعلم السباحة لأول مرة. أو في أول مرة استخدمت جهاز كمبيوتر وأنت لا تدري عنه شيئاً. إذا ضل الارتباك المصاحب لمراحل التعليم والتدريب الأولى يسبب لك الضيق، فإن بإمكانك أن تذكر نفسك بأنك شخص يمكنه الاحتفاظ داخل ذاكرته بأهدافه بعيدة المدى، وأنتك تتمتع بالثابرة والإصرار على مواصلة طريقك برغم الضيق المؤقت الذي تشعر به وأضعاً نصب عينيك المذفع الرائعة التي تنتظرك. ولو حدث ولم تكن الثابرة جزءاً من مفهومك عن ذاتك بعد، فأنت تعلم تماماً كيف تبني تلك السمة بداخلك بأسلوب يدوم ويحقق فعالية مؤكدة، عن طريق التفكير في تلك المرات التي كنت مثابراً فيها، وتجميع تلك التجارب بذلك الأسلوب الفريد الذي يجمع بين القوة والإقناع.

أريدك أيضاً أن تحاول إقامة جسر بين التجارب التي عشتها في هذا الكتاب، والمستقبين المتد أمامك يدعوك إليه. لقد عرفت وشعرت بالفعل بالآثار الإيجابية لتلك العمليات التي تعلمتها هنا في هذا الكتاب على حياتك. لأنها جعلت مفهومك عن ذاتك أكثر ثباتاً واستقراراً، غير أنه في الوقت نفسه أكثر تقبلاً للتقييم والتغيير، مما يجعل حياتك أكثر بهجة وتشويقاً وممتعة. أريدك كذلك أن تدرك أن ما أنجزناه هنا ليس سوى بداية، أو مقدمة، وأن الأمر بيدك أنت إن أردت أن تلزم نفسك بالاستمرار في عملية الاستنفاة الكاملة من كل ما تعلمته، بحيث تنتفع أنت وأصدقاؤك بتلك المعرفة فتحققوا في حياتكم كل ما تصبون إليه.

وأعتقد أن هذا القسم من تلك الرحلة التي نقطعها كلنا عبارة عن محاولة لاكتشاف معنى كون المرء إنساناً. فمنذ بضع مئات من السنين، وفي المجتمعات التقليدية، كانوا يعلمون من هو الإنسان، ولم يتشكك سوى نفر قليل جداً في الحقائق القديمة الراضحة. لقد كان التغيير في غاية البطء، ولهذا لم تظهر سوى بضعة تحديات قليلة لتلك المعتقدات التي رسخت في أذهان الجميع. فالقوس والسهم اخترعا منذ ٣٠٠٠٠ إلى ١١٠٠٠ عام مضت. وخلال كل تلك الفترة لم تظهر سوى حفنة من الابتكارات ضئيلة الأهمية التي تتعلق بصناعة القوس. ولو أنك عشت في تلك العصور، لكان من المنك أن تحيا عمرك كله فلا تشاهد فيه سوى قلة قليلة من التغيرات. فلقد كان بإمكانك أن تعلم من أنت ولم تكن هناك أمور كثيرة يمكن أن تحدث من شأنها أن تثير الشك في هويتك أو تغير منها.

لكن الآن، صارت التغيرات تطرأ بسرعة جد هائلة حتى إننا لا نستطيع ملاحظتها جميعاً، وصرنا أقل قدرة على التكيف معها. لقد حدثت مئات وربما الألوف من التغييرات على تصميم القوس خلال السنوات الخمسين الأخيرة. إن إيقاع التغيير المتسارع يواصل الإسراع في خطاه، وهذه السرعة محفوفة بالمخاطر مثلما هي مفعمة بالفرص السانحة. والثقافة التقليدية القديمة التي ظلت دون تغيير يذكر لمئات أو آلاف السنين قد تتمتع ببعض الجوانب الجميلة والرائعة، غير أنها عندما تواجه حركة التغيير السريعة، فإنها عدة ما تصبح في مهب الريح فتفتكك عراها.

وبرغم أن ثقافتنا تظهر الكثير جداً من علامات الإجهاد والتوتر إلا أننا استطعنا تدير أمر التكيف مع التغيير، برغم أن هذا كثيراً ما يحدث بنوع من التراخي والخوف والتردد. ومنذ حوالي مائة عام كانت النساء في الولايات المتحدة يعتبرن منتككات لأزواجهن أو لأبائهن. ولم يكن لهن حق التصويت في الانتخابات. ولا يزال هذا الأمر قائماً في أماكن عديدة من سطح الكرة الأرضية. وبرغم أننا لا يزال أمامنا طريق طويل لنقطعه، فإننا نحرز تقدماً تدريجياً في الخروج من أنماطنا العرقية والجنسية والطبقية التي نشأنا عليها، وصرنا نرى كل الناس وقد استحقوا أن يحصلوا على قدر متساو من الاحترام والحقوق، ونرى أن بإمكان كل فرد فينا أن يسهم بشيء في رحلة اكتشاف الذات التي لم تبدأ الإنسانية إلا منذ عهد قريب.

فد معنى أن تكون إنساناً حراً طليقاً متحرراً من جميع المفاهيم والنواجب المنطوية المبررة، وكل تلك الافتراضات الثقافية التي لم نعتد من قبل على مناقشتها؟ لا أعتقد أن أياً منا يعرف ما الذي ستصير الإنسانية إليه، ولكن من الواضح تماماً أننا نوع من المخلوقات يعيش عملية انتقال وتغيير سريعة للغاية.

إن غاية تلك الرحلة، أو قدرتنا على بلوغ تلك الغاية، قد تكون محل شك، ولكن هذا أمر ينطبق على جميع الرحلات، ولا سيما تلك التي لا تزال في بدايتها. أمل أن يكون لكل ما عرفناه في رحلتنا الاستكشافية عبر صفحات هذا الكتاب دور ولو صغير في مساعدتنا على اكتشاف هوياتنا وما نحن قادرون على تحقيقه. واني لأمل أن تنضموا إلي في تلك المحاولات الأولى المتعثرة من هذه العملية الاستكشافية بأي طريقة تجدونها ملائمة لكم.

ومع اصطحابكم لتلك الأفكار إلى عالم الواقع، ومع الاستماع إلى الناس وهم يتحدثون عن أنفسهم وعن مهاراتهم ومشاكلهم، يمكنكم الاستماع بالتفكير في طريقة حول كيفية مساعدتهم على معرفة ذاتهم ومساعدتهم باستخدامها بطرق أكثر فائدة وفعلاً. والعالم بحق في حاجة ماسة لما تعلمتموه هنا، وهناك فرص لا حد لها أمامكم لكي تسعوا وترتقوا بحياة الناس، على أمل أن يجني البعض منكم بعض انال، وهو يقوم بذلك. أتمنى لكم رحلة ممتعة خلال الأسابيع والشهور والسنوات القادمة. فأمامكم ثروة من الفرص لاستغلال تلك المفاهيم في مساعدة الناس على أن يصبحوا ما يتمنون.

الدقيقة لعلمية بناء منزل: كيف يجري القياسات، وكيف يقطع الألواح، وكيف يثبت المسامير، وكيف يترك فتحات للنوافذ والأبواب، وكل المهارات الأخرى التي يحتاجها حتى يستطيع تدريجياً أن يوظف كل تلك المواد معاً في شيء ما ليجعل منه مكاناً مريحاً يعيش فيه.

لقد كان دأب "ميلتون إريكسون" في أغلب الأحيان عند تعريف الناس بالتنويم المغناطيسي أن يذكرهم بالبداية الأولى لتعلم الأبجدية في المدرسة الابتدائية، وهم يجلسون في صفوف من النكاتب الصغيرة في فصولهم. إنهم لا يعلمون حتى ما هي تلك الحروف التي يرونها مكتوبة على السبورة، أو فوق لوحات ملصقة في أرجاء الفصل. وهم يتعجبون ويتساءلون لماذا كانت بعض الحروف منفصلة والأخرى متصلة، ولماذا تختلف عن بعضها البعض في الشكل، حتى إن نفس الحرف قد يكتب بصورة مختلفة بينما تبدو حروف أخرى مختلفة متشابهة في الشكل.

عندما كنتم تتعلمون تلك الحروف، وبعدها تتعلمون كيف تجمعونها معاً في كلمات، وبعدها تشكلون من تلك الكلمات جملًا، لم تكن لديكم أية فكرة عن أنك تضعون أساس مهارة سوف تدونها فيما بعد في اللاوعي تماماً، وهي مقدرة سوف تفتح لكم أبواب عوالم جديدة تماماً عليكم، وتتيح لكم الدخول في عقول أناس عاشوا من آلاف السنين أو يعيشون على بعد آلاف الأميال منكم، أو ينتمون إلى بيئات مختلفة اختلافاً كلياً، أو ثقافات أو مهن متنوعة، وتزودكم بتجارب واسعة لم تكونوا بالفيها أبداً لولا تعلمكم القراءة والكتابة.

وعندما تتعلمون مجموعة جديدة من المهارات، مثل قيادة سيارة، فإنكم غالباً ما تشعرون بالارتباك الشديد في البداية، ويحتاج الأمر إلى كل انتباهكم الواعي، ولكنكم مع التمرين واكتساب المزيد والمزيد من المهارة تصبح تلك المهارة تدريجياً أمراً تلقائياً يفسح نحو خلفية انتباهكم، ويتحرر عقلكم الواعي ليتفرغ لأمر آخر، إلى أن تصير قيادة السيارة عادة تتم في الغلب في إطار اللاوعي. فأنت تنزلق وراء عجلة القيادة، وتقوم سيارتك بمهارة نحو مقصدك، مستجيباً دون وهي منك للإشارات، والتقاطعات، والسيارات المارة الأخرى، وجميع الأحداث الأخرى التي تحتاج للانتباه إليها حتى تقود سيارتك بأمان، في حين ينشغل عقلك الواعي بالتحدث إلى مرافقك أو التخطيط لقضاء يومك. فالقيادة لا تحتاج لوعيك إلا في حالات الطوارئ الفاجئة، أو في ظروف الطريق غير المعتادة، أو إذا كنت تقود سيارة ليست مألوفة لديك، أو عند البحث عن عنوان جديد في مدينة غريبة. وحتى في هذه الحالات، تظل أغلب مهارات القيادة الأساسية في اللاوعي.

وإذا عدت بالزمن إلى الوراء حيث بداية هذا الكتاب، وفكرت في كل شيء وقع منذ ذلك الحين، فإني أريد منك أن تتذكر حالئك الذهنية عندما طلبت منك لأول مرة أن تتحول إلى داخل ذاتك وأن تكتشف كيفية تجسيدك اللاوعي لسمة تعلم أنها تنطبق

الصور، أم واحدة تلو الأخرى، مثل عرض سريع للشرائح؟". "هل يمكنك تصور تلك المرات التي ستحدث مستقبلاً والتي تتوقع تماماً أن تكون فيها طيب القلب؟". "كيف يمكنك أن تكون طيباً تجاه شخص ما بأسلوب جديد ومختلف لم تجربته من قبل مطلقاً؟". "أتساءل إن كان باعتقادك أن تفكر في تلك المرات التي كنت فيها طيباً لفترة قصيرة للغاية. وكذلك المرات التي استمرت فيها طيبك لفترة زمنية طويلة؟". "عندما تفكر في الأمثلة على معنى الطيبة، هل تفكر في الأسلوب الذي تصرف به الآخرون على نحو طيب. أم أن أمثلك تدور حولك أنت في المرات التي كنت فيها طيباً؟". "عندما تفكر في مرة كنت فيها طيباً تجاه شخص ما، هل يمكنك أن تتخيل ما سيكون عليه الأمر لو أنك دخلت في جسده واستشعرت ما بداخل ذلك الشخص الآخر الذي يتلقى معاملةك الطيبة؟". "ما الذي تشعر به عندما تفكر في المرات التي لم تكن تتسم بالطيبة فيها؟". "اختر واحدة من تلك المرات، وأخبرني عما تحب أن تفعله بدلاً من ذلك في المرة التالية التي يقع فيها موقف كهذا". "هل يمكنك أن ترى نفسك مستجيباً على هذا النحو في المرة القادمة؟". "هذا سيكون مثلاً آخر على مدى طيبتك. أليس كذلك؟". وبالطبع يمكنك طرح نفس النوعية من الأسئلة عن الحدود والارتباط.

عندما تقوم بذلك، آس وأعتقد أن ما تفعله سيكون واضحاً لك تماماً، ولكن بالنسبة لشخص لا يملك ما تملكه من معرفة، سوف تكون أسئلتك وإبائك غير المفهومة مجرد جزء من محادثة شيقة، قد لا يربط بينها وبين التغييرات الإيجابية التي سيحسرها نتيجة لها.

## تعليق ختامي

والآن أريدكم أن تسترخوا قليلاً، وأن تتلحوا لأنفسكم بعض الوقت لاستعراض ومراجعة التجارب والخبرات التي مررتم بها: كل شيء أريتموه وسعتموه وشعرتم به أثناء قراءتكم لهذا الكتاب، وأجراء التمرينات التي يحتوي عليها. وبينما أنتم تتأملون في تلك الرحلة التي اجتازتموها عبر ذلك الفضاء اللانهائي بداخل عقولكم: حتى تصلوا إلى أساس وجودكم ومفهومكم عن ذاتكم، وجذور ومعين هويتكم الذي لا ينضب، أريد منكم أن تفكروا في التغييرات التي حدثت لكم وشعرتم بها بالفعل. وأريد أن ادعوكم كلاً من عقلكم الواعي واللاوعي للمشاركة الكاملة في هذه المراجعة، لأنه ربما كانت هناك أشياء كثيرة قد تعلمها عقلكم اللاوعي لم يلاحظها بعد عقلكم الواعي.

عندما تبدأ في بناء أساس جديد للنهم، فإن الأمر يشبه كثيراً بناء منزل. ففي البداية الأول. ليس لديك سوى مجموعة من الخطط، التي هي عبارة عن علامات صغيرة على الورق تصيبك بالهيرة ولا يبدو عليها أنها تعني أي شيء. وبعدها بتليل ربما تجد حفرة في الأرض، وبعضاً من الخرسانة، وبعض الأكوام من الألواح والمسامير، وغيرها من المواد. فإذا أردت أن تعلم شخصاً ما كيف يبني منزلاً، فمن المنطقي أن تزوده أولاً بصورة لشكل البيت عند الانتهاء من تشطيبه، وبعدها تعلمه كل الأجزاء الصغيرة والتفاصيل

## ملحوظة ختامية

اقتبس الكثيرون عبارة "مارتن فيشر" الشهيرة: "الاستنتاج هو الشيء الذي تبلغ فيه التعب من التفكير". وعلى نفس النهج، فإن الكتاب هو الشيء الذي يبلغ فيه الإنسان التعب من التأليف والتحرير. واني لعلى يقين من أن هناك أجزاء من هذا الكتاب كان من الممكن أن تكتب بطريقة أوضح، ولا شك أن هناك بعض الفقرات المحذوفة. وربما حتى بعض الأخطاء. ومن المؤكد أن هذا الأمر ينطبق على كل كتاب قرأته. وبرغم أن الطرق المقدمة هنا عرضة دائماً للتساؤل والشك، فإنها تعد سبباً عملية لمساعدة الناس بسرعة على تحسين حياتهم، وذلك بتغيير طريقة تفكيرهم في أنفسهم. ولقد تم اختبار تلك العمليات في بوتقة من التجريب المتكرر والملاحظة الدقيقة. كل شيء قابل للتحسين على الدوام. وهذا الكتاب والعمليات التي اشتمل عليها ليست استثناءً من ذلك. واني لأدعوكم للبحث عن طرق أفضل للاستفادة من المفاهيم والعمليات التي قدمتها في كتابي هذا وتوسيع نطاقها وتعديلها وتنقيحها.

## الملاحق

## أنماط المنظور

## مقدمة

من بين طرق وصف أغلب التعاسة هو أننا نرى من "منظور نقبي"، أي التركيز الضيق على مشكلة ما في الوقت الذي نتجاهل فيه كل شيء آخر محيط بها. نحن أيضاً نميل لفصل التجارب الخاصة بالمشكلات عن مجرى الزمن الذي تحدث فيه، فننزلها بذلك عن مجريات الأحداث التي سبقتها والتي تليها. وبرغم أن هذا التركيز ربما كان مفيداً في دراسة موقف ما بهدف رؤية ما يمكن عمله، فإن الرؤية ضيقة الأفق غالباً ما تتجاهل تحديداً المعلومات التي نحن في حاجة إليها بهدف البدء في التحرك نحو إيجاد حل ما. وحتى ترى المشكلة "في منظورها الصحيح" فإن هذا معناه أن تراها من واقع صلتها أو علاقتها بشيء آخر، ونفس الشيء ينطبق على تفكيرنا في أنفسنا.

هناك طرق كثيرة وعديدة لاكتساب المنظور. إن مجرد توسيع مجال رؤيتك بحيث يشمل الكثير جداً مما يحدث في نفس التوقيت وفي نفس اللحظة يمنحك منظوراً بالفعل أوسع وأرحب مجالاً، "الصورة الكبيرة" التي تشمل المزيد والمزيد من المعلومات. عادة عندما ننظر إلى مشكلة ما في إطار سياق أتمثل، فإنها تبدو أصغر حجماً وأسهل في حلها، والمعلومات الإضافية التي تتم إضافتها قد تقدم أساساً لحل ما. إن توسيع الإطار على هذا النحو يعد أكثر الأشكال شيوعاً في معظم قصص الرسو المتحركة. فالتصية تظهر عادة سلسلة من الإطارات الصغيرة التي تعرض موقفاً محيراً أو مربكاً، وبعدها يظهر إطار أكبر حجماً في النهاية يحتوي على شيء جديد يحل اللغز ويجعله في النهاية منطقياً، مغيبراً المعنى. وفي بعض الأحيان لا يمثل هذا الإطار الأخير سوى تحويل الانتباه نحو

شيء ما كان موجوداً بالفعل في الإطارات السابقة، لكنه كان أمراً من السهل أن تمر العين عليه وتتجاهله.

ولما كانت إطارات الرسوم المتحركة تشير عادة إلى تسلسل زمني ما، فإن هذا المثال يقدم لنا طريقة أخرى يمكننا بها توسيع مجال رؤيتنا، عن طريق تحويل صورة ثابتة إلى فيلم ذي صور متتابعة تعرض موقفاً ما يتغير بمرور الزمن. إن توسيع المجال سواء في المكان أو الزمان أو كليهما أمر بسيط، غير أنه يعد تغييراً بالغ الفعالية والقوة ويمثل جزءاً مهماً من العديد من أنماط التغيير الفعالة.

إن الانفصال البسيط، أي الخروج من موقف يمثل مشكلة، يتيح لك أن ترى نفسك في ضوء ما يحيط بك من أشياء. وهذا يعطيك منظوراً مختلفاً وكأنك تنظر لنفسك من الخارج. أي من الموضع الإدراكي لمراقب فضولي، وربما متعاطف، لكنه فيما عدا ذلك غير متورط عاطفياً. إن اتخاذ الموضع الإدراكي لشخص آخر يتعرض لنفس الموقف يقدم كذلك منظوراً آخر، ولكن بمعلومات مختلفة.

إن رؤية حدثين منفصلين زمنياً في ضوء ارتباط كل منهما بالآخر يوفر نوعاً آخر من المنظور. وعندما نحتل شيئاً غير سار بهدف الانتقال نحو المستقبل المرغوب، فإننا نرى كيف يرتبط نشاطنا الراهن بنتائجنا المستقبلية، مما يزيدنا برؤية ومنظور تتابعي. هذا النوع من المنظور ينتفع بتجسيدات يرتبطان في آن واحد داخل تجربتنا، ولكنهما يظلمان منفصلين عن بعضهما البعض في إطارات زمنية مختلفة. أولئك المفرطون في تناول الطعام أو المخدرات أو الأشكال الأخرى من التمتع المحظية الفانية لا يرون عادة سلوكهم الراهن في ضوء ارتباطه بعواقب بعيدة المدى. ويمكن تعليمهم كيفية التعمد على "رؤية بعيدة المدى" كي تساعد على تفادي التجارب التي قد تكون مبهجة الآن، غير أن لها عواقب خيرة سارة فيما بعد. نفس هذا المنظور قد يساعد على المواظبة على أداء المهام التي ليست مبهجة بطبيعتها، غير أنها مفيدة في الوصول إلى أهداف سارة.

وبالتعب، قد يكون مفيداً للغاية في مواقف عديدة أن نمتلك منظوراً ضيقاً، مركزين فيه انتباهنا على أمر ما، ومتجاهلين عن عمد الاهتمامات والأحداث والمعلومات الأخرى. وعندما نرغب في أن نركز انتباهك على مهمة واحدة أو على متعة بسيطة من متع الحياة، فإن المنظور الأشمل لن يكون له جدوى أكثر من تشتيت انتباهك بعيداً عن التجربة أو الشعور. وجميع المهارات مفيدة في أوقات معينة أو في أماكن محددة، وكل مهارة تصبح قيماً إذا لم تكن نملك القدرة على المفاضلة بين استعمالها من عدمه في موقف محدد.

ولقد وضع "جون ماكويرتر" سمات الشكل العام للمنظور المتزامن الذي هو أساس مفهوم الذات الصحي، وهو نمط له تطبيقات أخرى كثيرة ونافعة.

## نمط المنظور البصري

أود أن أعرض هذا النمط داخل الجهاز البصري بالتعاون مع شخص منكم لدي صورة لا تزال تزعجه بصورة أو بأخرى. ولا أريد معرفة أي شيء عن الضموم، فيمكنكم الاحتفاظ به لأنفسكم. ("مايك" يتجه نحوي). إذن يا مايك فإن لديك صورة كلما فكرت فيها، تؤرقك، هل هذا صحيح؟ جربها الآن فوراً، فقط حتى تتأكد أنها لا تزال تضايقتك... (أناس مايك تصبح أقل عمقاً، ويصبح جسده ساكناً).

مايك: نعم، إنها لا تضايقتني بشدة، ولكنها لا تزال تبعث ضيق.

حسناً، خذ هذه الصورة فقط نجها جانباً في مكان ما. والآن أريد منك أن تفكر في أربع تجارب بمثابة موارد لك. واحدة تلو الأخرى، ومن الجائز أن تكون تجارب في اعتقادك أنها قد تكون مفيدة بوجه خاص بالنسبة للصورة التي لا تزال تضايقتك. وأود أن يكون عقلك اللاواعي مشاركاً مشاركة تامة في عملية الانتقاء هذه. وأريد منك رسم صورة لكل واحد من تلك الموارد الأربعة. صورة تجسد كلاً منها تجسيدا تاماً. وأخبرني عندما تنتهي من تخيل تلك الصور الأربع... (يومي برأسه).

والآن أريد منك أن تأخذ هذه الصور الأربع، وتجعل مساحة كل صورة منها ١٨×١٨ بوصة، ثم تضعها بجوار بعضها البعض بحيث يمكنك رؤيتها جميعاً دفعة واحدة في الألبوم كبير يقع في مواجهتك على بعد حوالي متر واحد منك. وبعض الناس يحبون أن يتخيلوا أنهم قد وضعوا بعضاً من مادة الفيلكرو اللاصقة في ظهر كل صورة بحيث إنهم عندما يضعونها في مكانها يمكنهم سماع هذا الصوت الخفيف الذي تصنعه مادة الفيلكرو عندما تلتصق بسطح ما، فيعرفون بذلك أنها سوف تظل ملتصقة وثابتة في موضعها. وعندما تصبح الصور الأربعة جميعها معاً، سوف يصعب عليك قليلاً أن تضاهد تفاصيل كل واحدة منها، لكنك ستظل منماً بها في داخلها. أتح لنفك ما تشاء من الوقت الذي تحتاجه لذلك، ثم أخبرني عندما تكون مستعداً... (يومي برأسه).

عظيم. والآن ومع الاحتفاظ بسلامة هذا الألبوم، أريد منك أخذ تلك الصورة التي بدأنا بها والتي لا تزال تضايقتك. ثم ضعها في منتصف الألبوم مباشرة بحيث تغطي بالضبط الأركان الداخلية لتلك الصور الأربع حيث تلتقي في منتصف الألبوم. وربما تحب أن تعدل حجم تلك الصورة المزعجة قليلاً بحيث تستقر مستوية وتصير جزءاً من الألبوم، تاركة معظم أجزاء الصور الأربعة الأخرى مرئية. بعدها عليك بملاحظة كيفية استجابتك لتلك الصورة المزعجة في سياق تلك الموارد الأربع...

مايك: إنها تستخرج منها "عصارتها".

إذن استجابتك لها تحس قدرأ أقل من المشاعر، أليس كذلك؟ (بلى). إذن هناك نقص في شدة وضوح الصورة، أو في مقدار الشعور بها. هل تتغير كذلك جودة ونوع استجابتك بطريقة أو بأخرى؟

مايك: حسناً، أعتقد أن جودة استجابتي أقرب إلى كونها فهماً من كونها رد فعل. عندما يكون لديك مفهوم ما، فإن هذا غالباً ما يؤدي إلى نوع من الحل المرتقب، وبذلك يمكنك رؤية مخرج.

مايك: آه، نعم. لقد كنت أحاول بالفعل التوصل إلى حلول. إن ما سبب لي الضيق هو قوة رد فعلي تجاهها.

والآن صرت تشعر برد فعل أكثر راحة تجاهها. هل هذا سيسر عليك التوصل إلى حل؟ (نعم).

هل لديكم أية أسئلة تودون طرحها على "مايك"؟ مايك: بالطبع لديك الخيار ألا تجيب عن أية أسئلة تفضل عدم الإجابة عنها.

آن: لقد قلت إنك كنت بالفعل تحاول التوصل لحل لذلك الموقف؟

مايك: لقد كنت أحاول التوصل إلى حل، لقد كنت أعلم أن هناك حلاً ما للمشكلة. الشيء الذي لم أكن مرتاحاً تجاهه كان رد فعلي تجاه الموقف. "لماذا كان رد فعلي تجاه ذلك عنيماً هكذا؟" من الواضح أنه بإمكانني التوصل إلى حل ما. ولكن ما الذي يجري أيضاً مع ذلك؟

فريد: هل وصلت إلى أربع تجارب مختلفة، أم أربع أحوال ذهنية مختلفة؟

مايك: لقد ظهرت لي صور تجارب أربعة مختلفة عشتها من قبل.

فريد: أعتقد أن سؤالك هذا كان موجهاً لي في واقع الأمر. ولعلها فرصة للإشارة لنقطة أعتقد أنها مهمة للغاية في عيننا كلة. الطريقة التي أفكر بها في الأمر هي أن الصور تؤدي إلى ما يمكن أن نسميه حالة ذهنية. إذا طُلبت منك الوصول إلى حالة ذهنية، ولتكن على سبيل المثال "الإثارة"، فكيف ستصرف حيال ذلك؟ أغلب الناس سوف يفكرون على الفور في تجربة محددة استجابوا لها بنوع معين من الإثارة. إن كلمة "إثارة" تعد مصطلحاً عاماً بعض الشيء، يمكن أن ينطبق على مجموعة واسعة من المشاعر المتباينة في مختلف المواقف. وإن كثيراً من المعالجات وغيرها من طرق التغيير الشخصي تبقى داخل واقع تلك المصطلحات الأكثر عمومية، وهذا يجعل من الصعب كثيراً أن تستحث استجابات محددة تؤدي بالفعل إلى تغييرات سلوكية. وعندما نتحدث بمصطلحات عامة، تكون النتيجة مفاهيم عامة عادة لا تؤدي إلى تغيير فعلي في الاستجابة. وما يسمى "الفهم الذهني" يعد مثلاً على ذلك.

ولنأخذ مثلاً بسيطاً جداً. أريد منكم جميعاً أن تفرزوا لعباً الآن، وذلك بمجرد تركيز انتباهكم على أفواهكم. هذا أمر صعب بعض الشيء، على أغلب الناس. لأن "إفراز اللعاب" مجرد كلمة، لهذا فإنك لا تحصل على استجابة قوية للغاية. ويصبح إفراز اللعاب أيسر كثيراً إذا تخيلت صورة حية لعملية تقطيع ليمونة صفراء براقية بمسكين حادة، ورؤية السطح اللامع للليمونة المقطوعة ويضع قطرات من عصير الليمون تتساقط

منها، ثم تخيلت أنك رفعت أحد نصفي الليمونة إلى فمك واعتصرت منها قطرات داخل فمك وتذوقتها. هذا هو أسلوب استخدام التخيل شديد الوضوح لاستثارة ما يكون في العادة استجابة غير واعية، وهي استجابة لا تحصل عليها بمجرد أن تقول كلمة "إفراز اللعاب". وبالمثل، فإن عملية إنشاء نمط المنظور البصري هي عملية في الغالب تتم في الوعي، غير أن الاستجابة التي تحصل عليها تتم في اللاوعي بشكل تلقائي.

سالي: مايك، هل تغيرت حواسك الفرعية التي أدركت بها صورة المشكلة؟

مايك: نعم. لقد صارت أكثر عتامة، وألوانها أقل وضوحاً؛ صارت أقل شدة ووضوحاً بصفة عامة.

سؤال رائع. إن ما قمنا به هنا هو أسلوب غاية في البساطة لتعليم استعمال المنظور المتزامن في الجهاز البصري، وذلك عن طريق تجميع تجارب مختلفة ووضعها جنباً إلى جنب بطريقة معينة. شكراً لك يا "مايك". وإليك موجزاً لهذه العملية البسيطة للغاية.

### موجز تدريب المنظور البصري (بمجموعات ثنائية: لمدة ١٥ دقيقة)

١. تذكر الصورة المزعجة، واختبرها حتى تتأكد من أنها لا تزال مزعجة، ولاحظ رد فعلك تجاهها.

٢. حدد أربع تجارب محددة لموارد إيجابية ذات صلة بتلك الصورة واحصل على صورة لكل منها.

٣. أنشئ ألبوماً كبيراً من تلك الصور الأربع، أبعاده ٣×٣ أقدام، وبيعد عنك حوالي ٣ أقدام.

٤. ضع الصورة المزعجة وسط هذه الصور، بحيث تغطي فقط الأركان الداخلية للصور الأربع للموارد وتستقر مسطحة وتصبح جزءاً من الألبوم.

٥. لاحظ كيف تغير رد فعلك، سواء من حيث الكم أو من حيث الكيف. إذا لم يتغير رد فعلك، فعد إلى خطوات سابقة بالعملية واحصل على موارد مختلفة. أو قم بإجراء تعديلات أخرى. تبادلاً الأدوار ثم اعرض تجربتيكما على أحدهما الآخر وناقشهما معاً.

إن أكثر المشاكل التي يواجهها بعض الناس شيوعاً عند القيام بهذا أن الصورة المزعجة تصبح هائلة الحجم حتى إنها تغطي الموارد. وأيسر الطرق نحو تجنب ذلك أن تشير أو تصنع إيماءة بكتفك يديك وأنت تغطي التعليمات لزميلك، في البداية تكون الإشارة أكبر حتى تدل على حجم الألبوم، ثم بعد ذلك أصغر كثيراً لتشير إلى حجم صورة المشكلة. وحتى في هذه الحالة، فإنه في بعض الأحيان تصبح صورة المشكلة كبيرة الحجم للغاية، وفي تلك الحالة كل ما عليك هو أن تتوقف، وأن تعود بضع خطوات من العنية وأن تشرح للزميل أن الصورة صاحبة المشكلة في حاجة لأن تكون أصغر حجماً.

قد تظهر أيضاً بمشكلة أخرى إذا لم تستقر صورة المشكلة مسطحة فوق الألبوم ولم تصبح جزءاً منه. إذا ظلت صورة المشكلة مننصلة عن الصور الخاصة بالوارد، فإن من المحتمل أن تراها بالمقارنة بها، وليس معها أو كجزء منها. هذه المقارنة عادة ما تؤكد على المشكلة أكثر، وتزيد من تجربة "الرؤية النفقية" بدلاً من معالجتها.

وأخيراً، من الممكن أن تكون الموارد التي وقع عليها اختيارك غير ملائمة، وهكذا يمكنك أن تجرب اختيار موارد مختلفة.

آل: لقد كنت أتساءل عن امثالك أكثر من أربع صور.

أربعة عدد مناسب تماماً وعادة ما يحقق نجاحاً طيباً. إحدى النساء اللاتي فعلن ذلك ظهرت لها على الغور ثماني صور تقريباً، فصارت مثل بتلات زهرة كبيرة، وصارت الصورة المزعجة حينئذ في مركز الزهرة. ومعظم الناس يعتقدون أن الصور لابد وأن تكون مستطيلة الشكل، لكن الشكل ليس نرماً أيضاً. فيمكنك أن تتخيل صوراً دائرية أو بيضوية، أو مستطيلات ذات حواف مستديرة. كذلك يمكنك أن تتخيلها موزعة من أعلى إلى أسفل، أو على الجانبين في طاير طويل.

لقد شاهدت ذات يوم برنامجاً تليفزيونياً ظهر فيه "بريان فايس" وهو يعالج امرأة تعاني من خوف مرضي (رهاب)، مستعملاً عملية تسمى "الارتداد للحيوات الماضية". وبعد أن تم علاجها، كنت تستطيع أن تعلم من استجابتها الانفعالية غير اللفظية أنها لا تزال تعاني من حالة الرهاب، لكنها لم تعد تؤرقها بنفس القدر مثلما كان الحال من قبل، لأنها صارت ترى الآن حياتها الحاضرة وكأنها جزء صغير من شريط طويل من الحيوانات. عدة حيوات مرت عليها من قبل، وحيوات أخرى منتشرة. لقد أشارت بيديها ونراعيها كي تبين هذا الشريط الطويل من الحيوانات. ومن منظور ذلك الشريط الطويل، بدت حياتها الحاضرة غاية في الضآلة، وصارت المشاكل التي كانت تعاني منها في حياتها تلك أصغر وأصغر وأنا شخصياً. لدي شك عظيم في حقيقة الحيوانات الماضية، واني لأفضل أن أعالج الرهاب وحسب. ومع ذلك، فإنه يعد مثلاً شائقاً على استعمال ذلك النوع من نمط المنظور في تغيير استجابة شخص ما بأسلوب مفيد. وهناك العديد من السبل لصنع هذا المنظور، غير أنها جميعاً تتبع نفس المبادئ. والأسر المحوري هنا أن تربط بين جميع الصور معاً في نفس الموقع والمستوى.

بن: لقد طلبت من مايك انتقاء صور، ولكنك لم تحدد له إن كانت صوراً ثابتة أم أفلاماً.

هذا لا يهم حقيقة. ما لم يكن ذلك يهم الشخص نفسه، وبعدها من المحتمل أن يعنى قدماً ويستعمل أي شيء يفضل. إن كلمة "صورة ذهنية" أو "صورة" تسمح له بالحصول على تجسيد بصري بأي أسلوب يعتبره الأيسر بالتمسية له. وإذا طلبت الحصول على تفاصيل، فإنك غالباً ما تكتشف أن الذس لديهم ما يظهر في البداية في

شكل صورة ثابتة، لكنها صورة يمكن بسهولة التوسع فيها لتصبح شريطاً سينمائياً أو فيلماً. إن الصورة الثابتة نوع من التلخيص أو الأيقونة التي توجز كل العنومات الموجودة في الفيلم الكامل.

فريد: لقد طلبت من مايك أن يختار الموارد التي تعد ذات صلة بالصورة المزعجة. هل هذا من المستحسن دائماً؟

أعتقد أن هذا يعد في العادة أمراً مستحسنًا، لأن كلمة "مورد" مصطلح عام جداً يمكن أن يقصد به مجموعة واسعة جداً من التجارب. وجميعنا لدينا العديد والعديد من التجارب الموردية العظيمة، البعض منها تعد موارد رائعة لنوع ما من المشاكل أو المهارات. ولا استخدام لها على الإطلاق مع نوع آخر. فالمورد العظيم الذي يعينك على حل المسائل الرياضية قد لا يفيدك كثيراً في الترحلق على الجليد مثلاً، والعكس صحيح، لهذا فإنه من المفيد أن يكون لديك وسيلة للانتقاء.

ومن ناحية أخرى، قد يفكر شخص ما في المشكلة بنظرة ضيقة حتى إنه يستبعد عن عمد موارد ربما كانت نافعة للغاية. وعندما تكون بداخل صندوق، فقد يصعب عليك كثيراً أن تفكر فيما هو خارج الصندوق. وفي بعض الأحيان يكون المورد البعيد تماماً عنك، والذي قد "لا تتوقعه" مطلقاً، هو بالضبط ما أنت بحاجة إليه حتى تبطل مفعول الرؤية المنفقية التي تستبعده بشكل تلقائي. ومن الأسباب التي دفعتني لكي أطلب من عقله اللاواعي أن يساهم كاملاً في عملية الاختيار، أن يكون عقله الواعي مستعداً لاحتمال تفكير عقله اللاواعي في موارد قد يستبعدها باعتبارها غير ملائمة، بل إنه في بعض الأحيان قد يكون من المفيد أن تطلب من الشخص أن يفكر في موارد لا تتصل كثيراً بالصورة المزعجة. فمع شخص يملك عقلاً واعياً مضاداً جداً ويتسم بإفراط في نشاطه، يمكنك حتى أن تطلب منه اختيار موارد يعتقد أنها لا يمكن أن تكون مفيدة.

والآن أريد منكم أن تكونوا أزواجاً فيما بينكم وأن يساعد كل منكم الآخر في القيام بذلك. أمامكم حوالي ٥ دقائق لكل فرد من الثنائي، وخمس دقائق أخرى لمناقشة ما حدث لمدة ١٥ أو ٢٠ دقيقة.

\* \* \* \* \*

### نمط المنظور السمعي

فيما يلي أود أن أعرض عليكم نمط المنظور هذا باستخدام الجهاز السمعي، مستعملاً صوتاً مزعجاً بدلاً من صورة، ومرة أخرى لست بحاجة لمعرفة أي مضمون. وقد يكون الصوت صوتك أنت، أو صوت شخص آخر، أو قد يكون صوتاً ليس مصحوباً بأي كلمات. ("تيم" ينهض)، تيم، أريدك أن تستمع لذلك الصوت وتتحقق من أنه لا يزال يسبب لك إزعاجاً...

تيم: (ينظر لأعلى ثم لأسفل يساراً ويتطب جبينه) نعم، إنه بالتأكيد يزعجني.



يبدو وكأنك ترى صورة أولاً قبل أن تسمع الصوت. هل هذا صحيح؟ (نعم). لا بأس، لا زال في استطاعتنا استعمال الصوت. هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر؟ (إنه صوتي أنا). حسناً، إذن أنت تتحدث إلى نفسك. أين تسمع هذا الصوت؟

تيم: خلف رأسي. إلى اليمين قليلاً.

حسناً، والآن كل ما عليك أن تفعله هو أن تدع هذا الصوت يتجه إلى حيث تتجه الأصوات عندما لا تكون منصتاً إليها، وفكر في أربعة مواقف في حياتك قدم لك صوتك خدمة باعتباره مورداً قوياً لك. (لو كان تيم استمع إلى صوت شخص آخر يزعجه، لكنك بدلاً من أن أطلب منه أربعة أصوات لموارد تنتمي إليه طلبت أصواتاً تنتمي لشخص آخر). فكر فيها واحداً تلو الآخر واستمع لما يقوله كل منها، وإلى نبرته، إلى أن يصبح عددها أربعة (تيم يهز رأسه)... والآن ضع هذه الأصوات الأربعة حول رأسك، على مسافات متقاربة تقريباً من بعضها البعض، وفي الموضع الذي تراه ملائماً لك، قد يكون أحدها أمامك، والآخر من خلفك، وواحد على كل من الجانبين. ومثلما حدث مع النمط البصري، فإنك عندما تجد تلك الأصوات الأربعة تتحدث جميعها دفعة واحدة، فسوف يصعب عليك الاستماع إلى تفاصيل ما تقوله، لكنك ستظل قادراً على الاستماع إلى نبرات الأصوات، وأن تعلم بصفة عامة طبيعة ما تقول. أبلغني عندما تكون جاهزاً، والأصوات الأربعة كلها تتحدث معاً. (يهز رأسه)... حسناً، والآن أعد هذا الصوت المسبب للضيق إلى الخلف لينضم إلى الأربعة الأخرى، واستمع إلى الخمسة جميعاً دفعة واحدة... هل هذا يغير من استجابتك تجاه ذلك الصوت؟

تيم: إنه صار أبعد الآن، وليس مرتفعاً كما كان من قبل. أشعر بأني أفضل، من الأيسر الاستماع إليه. أستطيع الاستماع إلى بعض ما يقوله باعتباره معلومة مفيدة، في حين أنني كنت قبل ذلك لا ألاحظ سوى ما يناهني من مشاعر سيئة تجاهه.

حسناً عظيم. هل لدى أي منكم أسئلة يود طرحها على تيم؟

تيس: هل كنت قادراً على فهم ما تقوله الأصوات الخمسة عندما كانوا يتحدثون جميعاً معاً في وقت واحد؟

تيم: لا. كنت أعلم أنها موجودة، وكان باستطاعتي التقاط بعض المقاطع والألفاظ، وكان المعنى واضحاً، لكنني لم أتمكن حقيقة من سماع جميع الأصوات الخمسة معاً.

هذا عادي، ومن أهم أن نخبر الناس من ذلك. وإلا فإنه قد ينتابهم القلق من أنهم يؤديون العملية بطريقة خاطئة. فالرأة التي ولدت عمياء ولم تلمتع بنعمة البصر إلا عندما قاربت الثلاثين ينكها أن تتابع حوالتي ثماني محادثات مختلفة تجري في آن واحد، كما لو كانت تستمع إلى جهاز تسجيل ذي ثمانية مسارات صوتية. غير أن عدداً قليلاً جداً من الناس يمكنه القيام بذلك، ولا يشترط أن ينجح هذا النمط.

تيم: عندما استمعت لأربعة أصوات مورديّة تتحدث في آن واحد، شعرت وكأنني أجلس في مقعد وثير وكبير ومريح، وكما لو كانت الأصوات تؤيدني بكل معنى الكلمة. هذا حس متزامن وتلقائي لطيف. وإيكم موجزاً لتلك العملية.

### موجز تدريب نمط المتصور السمعي (مجموعات ثنائية، لمدة ١٥ دقيقة)

١. فكر في صوت يسبب لك الضيق، ولاحظ رد فعلك تجاهه. لاحظ موقع الصوت، ولاحظ إن كان صوتك أنت أو صوت شخص آخر. بعد ذلك تح الصوت جانباً.
٢. ابحث عن أربعة أصوات مورديّة، واحداً تلو الآخر، واستمع لكل صوت منها، لنبرة الصوت والألفاظ معاً. (إذا كان الصوت المزعج صوت شخص آخر، يجب أن تكون الأصوات المورديّة خاصة بشخص آخر أيضاً، وإذا كان الصوت المزعج هو صوتك أنت، يجب أن تكون الأصوات المورديّة هي أصواتك أنت أيضاً).
٣. رتب تلك الأصوات حول رأسك بحيث يمكنك أن تسمع الأصوات الأربعة جميعها تتحدث في آن واحد. سوف يصعب عليك أن تستمع إلى التفاصيل عندما يتحدثون جميعاً.

٤. اجلب الصوت المسبب للضيق، واستمع للأصوات الخمسة جميعها تتحدث في آن واحد. لاحظ كيف تتغير استجابتك سواء من حيث شدتها أو نوعها.

س: لماذا تجعل الأصوات حول الرأس؟

كلنا تقريباً يشعر بالصوت المزعج في مكان ما حول رأسه أو بداخلها. إذا استمع شخص للصوت في موقع آخر، فربما لا يضايقه كثيراً، ويمكنكم جميعاً أن تجربوا تجربة صغيرة تبين ذلك. فكروا في صوت مزعج أو ناقد، سواء كان صوتكم أو صوت شخص آخر... هل استمع أي منكم للصوت ليس بداخله ولا بالقرب من رأسه؟ لا. والآن جربوا الاستماع لنفس ذلك الصوت، ولكنه صادر من عند كوعكم الأيسر... والآن استمعوا إليه قادماً من كعب قدمكم اليمنى... الموقع مهم للغاية لجميع تجاربنا، ولا سيما تلك الخاصة بالأصوات.

إن إجراء هذا النوع من تغيير الموقع وحده قد يكون مفيداً جداً كبيان عملي سريع لأهمية الموقع. أو كتدخل مؤقت في الأزمة، ولكنه عادة لا يدوم إلا إذا جمعنا بينه وبين عملية أخرى تحترم تماماً الوظيفة أو النتيجة الإيجابية للصوت المسبب للضيق. عندما استمع تيم لصوته المسبب للضيق مجتمعاً مع أصوات الموارد، انتقل الصوت على الفور ليصبح على مسافة أبعد وصار أرق. وهذا سهل على تيم الإنصات إليه وتقدير ما يقوله. هذا النوع من التحول في الاستجابة تجاه تغير آخر هو الأكثر ميلاً للدوام.

والآن أريد منكم جميعاً العودة لتكوين ثنائيات وليساعد كل منكم زميله في القيام بهذا. لن يستغرق الأمر منكم إلا حوالي خمس دقائق للقيام به مع كل فرد، وبعدها يمكنكم الحصول على خمس دقائق أخرى تعرضوا فيها تجاربكم على شركائكم.

\* \* \* \* \*

### نمط المنظور الحسي اللمسي

إن تطبيق منظور مأكويرتر في الجهاز الحسي اللمسي يحتاج لاستعمال الحيلة بدرجة أكبر قليلاً من المنظورين السابقين، لمسبيين مختلفين تماماً. السبب الأول أن أغلبنا أكثر اعتياداً بكثير على استعمال الجهازين البصري والسمعي، وإجراء تغييرات في صورتنا وأصواتنا.

والسبب الثاني أنه عندما نتحدث عن مشاعرنا الحسية، فإننا نقصد بذلك عادة مشاعر البهجة أو الأسى، الحب أو الكراهية لشيء ما، إلخ. تلك هي المشاعر التقييمية التي تدور حول تجربة أخرى. ورغم أن تلك المشاعر مهمة للغاية في اتخاذ القرار حول نوع التجربة التي نريدها بدرجة ما، فإنها غير ملائمة لنمط المنظور.

إن المشاعر الملائمة لنمط المنظور هي مشاعر تجربة القيام بأمر ما. فعندما تقوم بأي نشاط، يكون لديك مشاعر لس عديدة تبدأ من أعصاب الإحساس الموجودة في جسدك، والتي تزودك بثروة من المعلومات عن البيئة التي تتصل بها. فإذا كنت تسيح، مثلاً، يمكنك أن تشعر بدرجة الحرارة وحركة الهواء والماء بالنسبة لجسدك، علو على أي أشياء أخرى قد تكون ملائمة لك.

كذلك يمكنك الشعور بالعديد من الأحاسيس الخاصة بالأعضاء الداخلية والواردة من الأعصاب المارة بعضلاتك ومفاصلك والتي تقول لك ما هو وضع جسدك وحركته، ومنها التوتر العضلي أو الاسترخاء. كل تلك المشاعر تزودك بمشاعر حسية محددة حول وضع وحركات جسدك وعن الدنيا المحيطة بك مباشرة.

كذلك قد تحس بمشاعر تقييمية تجاه مشاعرك الحسية، تماماً مثلما يمكنك أن تحس بمشاعر تقييمية تجاه شيء تراه أو تسمعه أو تذوقه أو تشمه. فقد تحب بدرجة حرارة الماء، أو لا تحب الطريقة التي يتحرك بها جسدك في الماء وأنت تسيح، إلخ. هناك أيضاً مشاعر تقييمية تجاه مشاعر البيانات. هذان النوعان المختلفان من المشاعر من السهل الخلط بينهما، لأن كليهما نشعر به في أجسادنا. إن المشاعر التقييمية عادة ما يشعر المرء بها في الغالب عبر الخط الأوسط مقدمة الصدر والبطن. ورغم أنه يمكنك أن تحس بالمشاعر التقييمية باللغة القوة في جميع أرجاء الجسم.

وعندما يبين نمط المنظور عملياً باستخدام الجهازين البصري والسمعي، طلبت صورة أو صوتاً يسبب الضيق والانزعاج للشخص. والمشاعر المضربة دائماً ما تكون مشاعر تقييمية تتمثل في كراهية الصورة أو الصوت. وبالمثل، عندما نستعمل نمط المنظور

في الجهاز الحسي اللمسي، فإن ما نريده هو مجموعة من المشاعر الحسية اللمسية الحركية واستشعار الحركة الخارجية والتي يكون الشخص تجاهها مشاعر تقييمية مزعجة. ونهذنا على سبيل المثال قد يكون شخص ما غير راض عن سباحته، أو لعبه للجولف، أو عزفه على البيانو، أو أي نشاط بدني آخر. ونمط المنظور في الجهاز الحسي مفيد بوجه خاص في تحسين أداء أي رياضة أو مهارة حركية أو أي أداء حركي آخر. هل يجب أي منكم تجربة هذا الأمر؟

بل: إنني غير راض عن أدائي في لعبة كرة السلة.

عظيم. بداية أريد منك أن تعيد الإحساس بما يعنيه لعب كرة السلة، وقد يكون من المفيد للغاية أن تختصره إلى عنصر واحد محدد من اللعبة، مثل الرميات الحرة، أو تنظيط الكرة على الأرض. وبعد أن تنتهي من استخدام النمط مع عنصر واحد فسوف يكون من السهل عليك أن تواصل طريقك وتفعل نفس الشيء بالعناصر الأخرى من اللعبة. لا يشترط أن تقوم بالمروفة أو التصويب على السلة فعلاً، وإنما أقترح عليك أن تتقف، بحيث يصبح جسدك كله حر الحركة قليلاً وأنت تسترجع ما تشعر به وأنت تلعب كرة السلة. كذلك أريد منك أن تراجع لكي تتأكد من أنك لا تزال تشعر ببعض من عدم الرضا عنه...

بل: إنني بصفة عامة أستمتع بلعب كرة السلة، والا ما كنت مارستها. لكن هناك أيضاً بعض المهارات التي لا أؤديها بسلاسة، حيث أشعر بنوع من الارتباك وبطء في حركتي في كل شيء لحظياً. وأنا لا أحب تلك المواقف، وعادة ما أرتكب أخطاء فيها أو بعدها مباشرة.

حسناً، والآن لننح جانباً تلك التجربة الخاصة بلعب كرة السلة لبرهة، ونفكر في أربعة أنشطة بدنية يمكنك أن تؤديها وظيفة الموارد، الواحد تلو الآخر. ولما كنت قد وصفت المشكلة بأنها ارتباك أو افتقار إلى سلاسة الحركة، فإنني أقترح عليك أن تنتقي أربعة أنشطة يمكنك القيام بها تحديداً بمنتهى السلاسة. ولما كانت لعبة كرة السلة نشاطاً يشترك فيه الجسم كله، فعليك أن تتأكد من أن كل مورد هو أيضاً مورد يشترك فيه الجسم كله. وبينما أنت تختار كل نشاط من تلك الأنشطة الموردية، أتج لفسك بعض الوقت لتعيد الإحساس بشعورك تجاه القيام به. وأخبرني عندما يصبح العدد أربعة.. (يهز رأسه).

حسناً، والآن أريد منك أن تقوم بشيء ربما شعرت بأنه غريب بعض الشيء، تخيل أنك قسمت جسدك إلى أربعة أجزاء، باستخدام خط أفقي عند خصرك تقريباً وآخر عمودي من عند المنتصف. وبعد ذلك عليك ببلوغ الموارد الأربعة واحداً تلو الآخر، واستشعر كل مورد في واحد من تلك الأجزاء الأربعة من جسدك. ومثلما حدث مع النمط البصري والسمعي تماماً، سوف يكون من الصعب عليك قليلاً أن تشعر بتفاصيل كل منها

عندما تشعر بها كلها دفعة واحدة. وأبلغني عندما تنتهي من الأربعة جميعاً... (يهز رأسه).

والآن، مع الاحتفاظ بمشاعرك تجاه تلك الموارد الأربعة المختلفة، تخيل أنك تلعب كرة السلة، مستخدماً جسدك كله. وبعد فترة قصيرة. اسمح لتلك الموارد بالتحرك نحو الأجزاء الأخرى من جسمك والامتزاج معاً. خذ بعض الوقت لتستشعر ذلك الإحساس.

بل: إنه أمر جد شائق، ولطيف للغاية، غير أنني أعتقد أنه سيكون من الصعب علي بعض الشيء، أن أصنفه. فعندما طلبت مني أولاً أن أجعل الموارد الأربعة كلها في أجزاء مختلفة من جسدي شعرت بالغرابة حقاً وبأن أوصالي ممتككة. ولكن عندما تخيلت نفسي ألعب كرة السلة، حدث ما يشبه التدفق والامتزاج بين مشاعر الموارد المختلفة لتمرّج بعد ذلك مع لعب كرة السلة. وهذا أعطاني شعوراً عضلياً حقيقياً بأنني ألعب بسلاسة أكبر، وعالج كل الأجزاء المتككة والبطء.

سو: كنت أتساءل عمّ إذا كنت مستعداً لتخبرنا ما الأنشطة اليومية الأربعة؟

بل: بالتأكيد. الترحلق على الجليد، وعمل تدليك لشخص آخر، وقيادة السيارة على طريق تعصف فيه الرياح، والسباحة في المحيط.

آن: ستيف، في النمط البصري جعلت التجربة المزعجة الخاصة بالمشكلة تغطي جزءاً فقط من الموارد. أما في هذا النمط الحسي، كانت جميع الموارد تتع في أجزاء مختلفة من الجسم، في حين أن النشاط صاحب المشكلة كان نشاطاً يمارسه الجسم كله، وهو ما يعني أن الموارد كانت مغطاة تماماً بالنشاط صاحب المشكلة. هل يمكنك أن تحدثنا عن ذلك؟

هذا سؤال رائع. وأبسط إجابة عنيه أنني لا يمكنني أن أفكر في طريقة أفضل للقيام به إذا كان النشاط صاحب المشكلة نشاطاً يؤديه الجسم كله. أما إذا كان نشاطاً يؤديه فقط جزء من الجسم، فإن بإمكانك أن تقوم به بطريقة أكثر شبيهاً بما فعلنا في النمط البصري، لأنه إذا غطاها بالكامل، فلن تتمكن من رؤية الموارد على الإطلاق، لهذا فإنه من المستحيل حينئذ أن يتم دمجها مع المشكلة. وفي الجهاز السمعي، عندما تنطلق كل الأصوات معاً دفعة واحدة، فإنها تغطي بعضها البعض تماماً، غير أنك لا تزالين قادرتين على سماعها جميعاً، فالتداخل لن يجعل أصوات الموارد تختفي، إلا إذا كان الصوت المزج مرتفعاً جداً بحيث يغطي تماماً على صوت الموارد ويخربها.

من المفيد للغاية أن تتيح لنفسك بعض الوقت للتمرين على معايشة حدث أو نمط ما باستخدام حاسة معينة ثم تحويله إلى تجربة مماثلة باستخدام حاسة أخرى. فكيف يمكنك القيام بنمط منظور بصري مدق أو محالٍ لوقف عايشته بجهازك السمعي أو الحسي؟

بل: حسناً، إنني أفكر في تجربتي مع النمط الحسي للمسي كما لو كنت قادراً على الإحساس بمجموعة من المشاعر من خلال الأخرى. فإذا جربت ذلك على الجهاز البصري، فسيصبح أشبه برؤية صورة ما من خلال صورة أخرى، كما لو كانتا شفافتين جزئياً.

بالضبط. إذا قمنا بالنمط البصري باستخدام صور شفافة، فإنه يمكننا تغطية الموارد تماماً بالصورة المزعجة، وسوف يصبح في مقدورك مع ذلك أن ترى من خلالها، غير أن كثيراً من الناس يربطون بين الشفافية واللاواقعية، وإذا حدث ذلك، فإن هذا كفيلاً بإضعاف الموارد. إن التداخل الجزئي يحقق نجاحاً رائعاً في الجهاز البصري. لهذا فإنني أقترح عنيت أن تؤدي العملية ببساطة على هذا النحو.

إن الشفافية حاسة فرعية مفيدة للغاية لا يستخدمها معظم الناس. وهي مفيدة على وجه الخصوص في تخيل ما بداخل الأشياء بصورة مجسمة، مثل يحدث في المسح بالأشعة المقطعية. الجيولوجي يمكنه الاستعانة بالشفافية في النظر إلى جانب التل، وتخيّل الشكل المحتمل لجميع طبقات الصخور والترية. والجراح الساهر يمكنه تخيل الأعضاء التي بداخل جسد المريض.

يمكن أيضاً الاستعانة بالشفافية في دمج الصور البصرية عن طريق تركيب الصور فوق بعضها ثم السماح لها بالامتزاج تدريجياً في صورة واحدة. على سبيل المثال، يمكنك رسم صورة شفافة لشكّة ما، ثم تحريكها جانباً مؤقتاً في الوقت الذي تصنع فيه شفافية أكبر كثيراً تجسد حياتك كلها. وبعد ذلك تقوم بتركيب صورة المشكلة الشفافة الأصغر حجماً فوق الصورة الشفافة المعبرة عن حياتك كلها وتسمح لهما بالاندماج معاً في صورة واحدة. وفي هذا استعمال للشفافية، بجانب استعمال مجال أوسع كثيراً يشمل حياتك كلها ليعطيك منظوراً جديداً مختلفاً. وقد يكون من المفيد جداً أن تجري تحولاً في حاسة فرعية واحدة مثل هذه - من العتم إلى الشفاف - وأن تلهو معها وتستخدمها لكي تكتشف مدى إمكانية استخدامها مع الأنماط التي كنت تعرفها من قبل.

لقد قمت بتقديم هذا النمط في كل واحدة من الحواس الثلاث الرئيسية. هل تعتقدون أن بإمكانكم القيام بنفس النمط في الوقت الذي تمزجون فيه بين الحواس؟ على سبيل المثال، هل يمكنكم استعمال الموارد البصرية مع صوت يسبب مشكّة ما؟ أو موارد حسية مع صورة تسبب مشكّة؟

توم: عندما أجري موازنة رصيدي وحساباتي، أسمع أصواتاً تشبه الرياح في غابات الصنوبر، أو صوت خرير جدول ماء يحفزني على القيام بذلك العمل: لأنه يذكرني بما سأستمتع به في النهاية من أموال.

إنها طريقة عظيمة لتحفيزك، وهي تستغل بالفعل المنظر بوحدة من الطرق التي ذكرتها من قبل. ولكن إذا كانت تلك الأصوات تحفزك، فإنني أتوقع أن تكون في موقع

مختلف، ولا تندمج فعلياً مع مهمة مراجعة الحسابات. فلكي تحصل على الحافز، أنت بحاجة إلى أن تكون التجريبتان مرتبطتين، رغم انفصالهما من حيث المكان والزمان، وكأنك تقول: "افعل هذا، فيحدث لك ذلك".

ولكي يتحقق الاندماج الذي يحدث مع نمط "ماكويتر"، يحتاج التجسيدان إلى أن يكونا باستخدام نفس الحاسة. فإذا أردت أن تضيف كسوراً عشرية أو اعتيادية أو تحذفها، فإن عليك أن تحول أحدهما إلى الآخر حتى تتمكن من ذلك. وفي بعض الأحيان يستطيع المرء على الفور التقييم بالتعديلات الضرورية، ولكن ليس من الحكمة الاعتماد على ذلك دائماً، وغالباً ما تحصل على شيء آخر غير الذي كنت تقصده. غير أنه بإمكانك إجراء دمج لإحدى الصور المصحوبة بالصوت مع صورة أخرى مصحوبة بالصوت، لأنه حينئذ يمكن للصورتين أن تندمجا وللصوتين أيضاً أن يندمجا.

إن نمط منظور "ماكويتر" يربط بين مجموعة من الأحداث المختلفة معاً في مجموعة من التجارب التي تؤدي إلى تعميم أو مفهوم أوسع. وعندما طلبت أربع تجارب موريدية، فإن كلمة "مورد" هي في الأصل تعميم يشتمل على مجموعة من الأحداث المحددة المتشابهة بشكل أو بآخر. وعندما تنضم إلى التجربة المزججة، فإن كليهما يثري الآخر فيشكلان معاً تعميماً جديداً.

## المعتقدات

من المناطق الشائعة بوجه خاص لاستخدام المفاهيم التي يقدمها هذا النمط المنظوري تلك التعميمات التي تسمى عادة "المعتقدات المقيدة"، لاسيما عندما تكون تلك المعتقدات عن ذلك. عندما يكون لديك اعتقاد يقيدك، فإن هناك عدة احتمالات ممكنة:

١. قد يكون الاعتقاد قائماً على أساس تجربة واحدة فقط سيئة وسلبية، وبدون تجارب إيجابية مرتبطة بها لتقديم منظور نافع. وهذا هو ما ينترضه أناس كثيرون عندما يقومون "بإعادة تشكيل سماتهم" أو "تغيير تاريخهم الشخصي"، أو إجراء بعض التغييرات الإصلاحية الأخرى في تجربة صعبة واحدة من الماضي.

٢. هناك مجموعة من التجارب السلبية السيئة. في حين أنه من الممكن أن تكون لديك تجربة صعبة واحدة، إلا أن معظم الصعوبات تتكرر، وعادة ما تتحول أشدها صعوبة إلى نوع من الغناطيس الذي يجذب غيره من التجارب المماثلة فيشكل مجموعة تعد أساساً لمنظور غير ذي فائدة على الإطلاق، وهذا هو ما نسميه غالباً اعتقاداً "سلبياً" أو "مقيداً". إن التباه بعمل تحويلي لتجربة واحدة لن يحقق النجاح المرجو إلا إذا أجري على أصعب مثال من مجموعة التجارب، لأنه حينئذ سوف يعمم التغيير عادة على باقي المجموعة بصورة تلقائية.

٣. قد يقوم الاعتقاد على أساس مجموعة من التجارب السلبية السيئة، مع تجربة واحدة فقط أو بضع تجارب قليلة تنتم بالإيجابية وسعة الحيلة. التجارب

الإيجابية ليست بالقوة أو العدد الكافي لتقديم منظور متوازن. وفي هذه الحالة قد يكون من المفيد تحويل التجارب السلبية السيئة، وكذلك أن نتذكر ونستحث وننشئ أمثلة إيجابية إضافية، وهكذا يصبح المعنى الشامل للتعيم أكثر إيجابية وفائدة.

٤. قد يكون الاعتقاد عبارة عن مزيج من التجارب السلبية والإيجابية مما يقدم منظوراً غامضاً. وهذا يشبه تماماً الموقف السابق، ولهذا نجد مرة أخرى أنه من المفيد تحويل الأمثلة السلبية وإنشاء أمثلة إضافية إيجابية بحيث يصبح التعيم إيجابياً دون غيبوض.

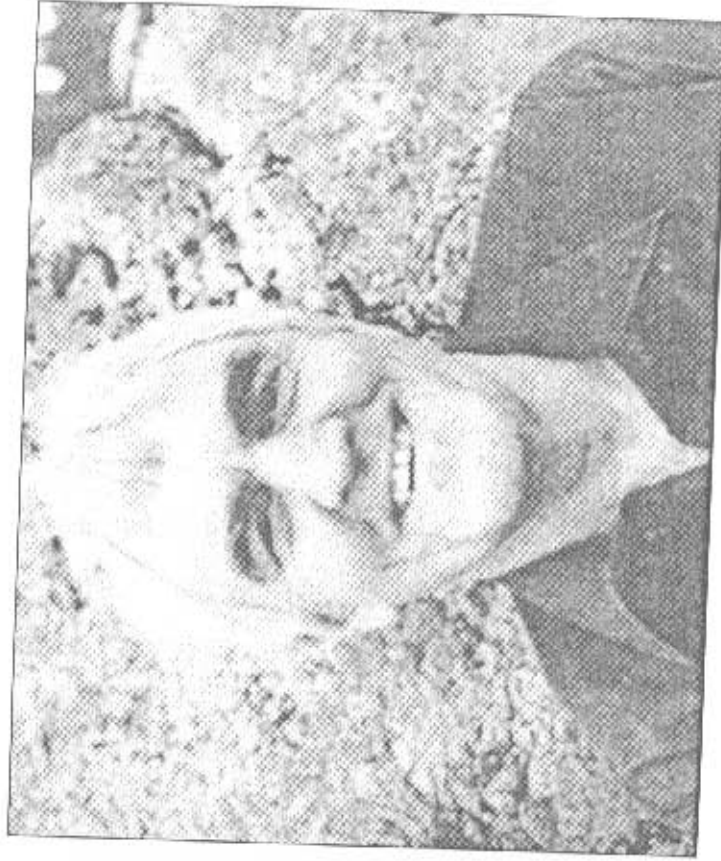
ولتبسيط الأمر، عرضت نمط منظور ماكويتر في سياق تجربة واحدة سلبية مزعجة، مع استخدام عدد من الموارد التي تقدم مجالاً أوسع ومزيداً من المعلومات. وهذا يصنع سياقاً جديداً للتجربة المزججة، مما ينشئ منظوراً جديداً نافعاً يزودك بمعنى جديد. غير أنه عادة ما تكون التجربة المزججة المسببة للمشكلة جزءاً من مجموعة تجارب تكون الأساس للاعتقاد المتقيد، وبعدها تكون في حاجة لمعالجة المجموعة كلها بهدف تغييرها. وأيسر الطرق للتقييم بذلك أن تقسم التجارب إلى مجموعات واضحة طبقاً لتشابهها ثم تحول أكثر التجارب شدة، لأن هذا التغيير عادة ما يسفر عن تغيير التجارب الأقل شدة.

هذا النوع من نمط المنظور يشكل أساساً لكل المفاهيم العامة والتعميمات التي تصنعها، سواء عن العالم أو عن ذاتك، لهذا فإن ذلك النمط يقدم بعضاً من الخواص الأساسية لعنلية تشكيل جميع معتقداتنا. والآن وقد صرتم تتفتنون بالحساسية تجاه هذه العملية، فلعلكم تجدونها (أو تجدون الحاجة إليها) في كل مكان تقريباً.

عام ١٩٨١، و *Using Your Brain for a CHANGE* في عام ١٩٨٤. وقد كتب ستيف عدة مقالات وأنتج أكثر من ٦٠ شريطاً ما بين الكاسيت والفيديو في مجال البرمجة اللغوية العصبية (عنوان موقعه على شبكة الإنترنت [Steveandreas.com](http://Steveandreas.com)) ويقوم بتدريس هذا العلم في دورات تدريبية متقدمة على مستوى العالم.

وهذا الكتاب هو نتاج ما يربو على ١٢ عاماً من البحث ووضع نتائج لكيفية قيام الناس بصنع وتغيير أفكارهم عن أنفسهم. وهو يتغص إلى عدد من الأنماط الأخرى التي ابتكرها هو وكونبرا، ومنها طرق سريعة للتسامح والمصغ، وتبديد الأحران، والخطوط الزمنية (كيفية تجسيد الناس للزمن، وتغيير أولوية المدير، واستراتيجية الاستجابة للنقد، والدمج بحركة العين، والتخلص من المحلل).

وستيف وكونبرا وأيضاًهما الثلاثة الياقون يعيشون عند سفح جبال روكي شمال مدينة بولدر، بولاية كولورادو.



## نبذة عن المؤلف

حصل ستيف أندرياس (واسمه الأصلي جون أوه. ستيفن) على درجة البكالوريوس في الكيمياء من جامعة كالتيك عام ١٩٥٧، ودرجة الماجستير في علم النفس من جامعة برانديس عام ١٩٦١، حيث كان يعمل دراسة لـ "أبراهام ماسلو". ولقد كرس حياته منذ ذلك الحين لاستكشاف الكيفية التي يتغير بها النفس، بدءاً من كارل روجرز. بعدها تعلم أسلوب العلاج بالجلسات من "فريتز بيرلز"، وجمع بين الجلسات وتدريس علم النفس والعلوم الاجتماعية بكتابة "ريابلو فالتي" بكاليفورنيا، لمدة سبع سنوات. ومن حصيلة ذلك جاء كتابه عن تجارب الوعي بالجلسات *Awareness: exploring, experimenting, experiencing* في عام ١٩٧٠.

ثم تعرف هو وزوجته "كونبرا" على علم البرمجة اللغوية العصبية NLP عام ١٩٧٧، وظلا يتعمقان ويدربان غيرهما عليه ويجريان الأبحاث ويطوران في نماذجه منذ ذلك الحين. وقد اشتركا معاً في تأسيس *NLP Comprehensive* وهي مؤسسة تدريب دولية -صارت نموذجاً لتقديم عمليات تدريب تقسم بالجودة والعمق على البرمجة اللغوية العصبية- تهتم بالفرد واحترام التوازن البيئي الشخصي الداخلي. كذلك ألفا كتبت تدريسية عديدة لممارسة البرمجة اللغوية العصبية، وللممارسين المحترفين، وللمدربين، وتستعملها معاهد من جميع أنحاء العالم.

وستيف هو مؤلف كتابي *Virginia Satir: The Patterns of Her Magic* الذي صدر في عام ١٩٩١، و *Is There Life Before Death* (وهو كتاب مقتطفات، ١٩٩٥). كما اشترك مع زوجته "كونبرا" في تأليف كتاب "قلب العقل" *Heart of the Mind* عام ١٩٨٩، و *The Change and Keep Your Mind and Change* في عام ١٩٨٧. كما أن ستيف محرر أو مشارك في تحرير عدة كتب مع البكتريين الأصليين للبرمجة اللغوية العصبية، "ريتشارد بندلر" و"جون جريندر": *Frogs into Princes* الذي صدر في عام ١٩٧٩، و *Trance-formations* في عام ١٩٨١، و *Reframing*

## نبذة عن المؤلف

حصل ستيف أندرياس (واسمه الأصلي جون أوه. ستيفنز) على درجة البكالوريوس في الكيمياء من جامعة كالتيك عام ١٩٥٧، ودرجة الماجستير في علم النفس من جامعة برانديس عام ١٩٦١، حيث كان زميل دراسة لـ "أبراهام ماسلو". ولقد كرس حياته منذ ذلك الحين لاستكشاف الكيفية التي يتغير بها الناس، بدءاً من كارل روجرز. بعدها تعلم أسلوب العلاج بالجشطات من "فريتز بيرلز"، وجمع بين الجشطات وتدريب علم النفس والعلوم الاجتماعية بكلية "ديابلو فالي" بكاليفورنيا، لمدة سبع سنوات. ومن حصيلة ذلك جاء كتابه عن تجارب انوعي بالجشطات Awareness: exploring, experimenting, experiencing في عام ١٩٧٠.

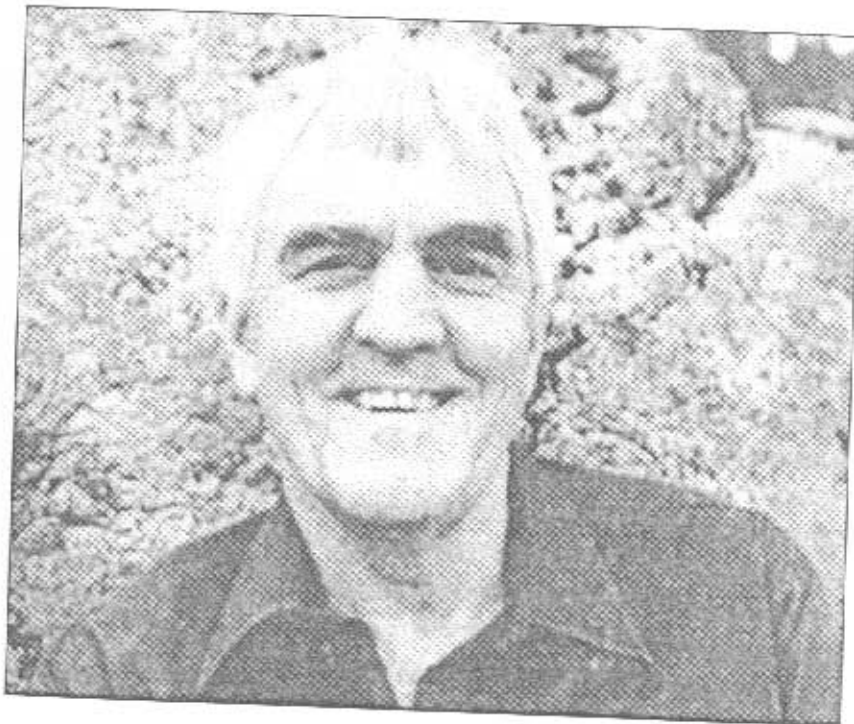
ثم تعرف هو وزوجته "كونيرا" على علم البرمجة اللغوية العصبية NLP عام ١٩٧٧، وظلا يتعلمان ويدربان غيرهما عليه ويجريان الأبحاث ويطوران في نماذجه منذ ذلك الحين. وقد اشتركا معاً في تأسيس NLP Comprehensive وهي مؤسسة تدريب دولية -صارت نموذجاً لتقديم عمليات تدريب تتسم بالجودة والعمق على البرمجة اللغوية العصبية- تهتم بالفرد واحترام التوازن البيئي الشخصي الداخلي. كذلك ألفا كتيبت تدريبية عديدة لممارسي البرمجة اللغوية العصبية، وللممارسين المحترفين، وللدربين، وتستهملها معاهد من جميع أنحاء العالم.

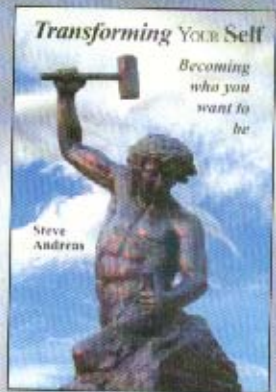
وستيف هو مؤلف كتابي Virginia Satir: The Patterns of Her Magic الذي صدر في عام ١٩٩١، و Is There Life Before Death (وهو كتاب مقتطفات، ١٩٩٥). كما اشترك مع زوجته "كونيرا" في تأليف كتاب "قلب العقل" Heart of the Mind عام ١٩٨٩، و Change Your Mind and Keep The Change في عام ١٩٨٧. كما أن ستيف محرر أو مشارك في تحرير عدة كتب مع المبتكرين الأصليين للبرمجة اللغوية العصبية، "ريتشارد بندلر" و"جون جريندر": "Frogs into Princes" الذي صدر في عام ١٩٧٩، و Trance-formations في عام ١٩٨١، و Reframing في

عام ١٩٨١، و Using Your Brain for a CHANGE في عام ١٩٨٥. وقد كتب ستيف عدة مقالات وأنتج أكثر من ٦٠ شريطاً ما بين الكاسيت والفيديو في مجال البرمجة اللغوية العصبية (عنوان موقعه على شبكة الإنترنت Steveandreas.com) ويقوم بتدريس هذا العلم في دورات تدريبية متقدمة على مستوى العالم.

وهذا الكتاب هو نتاج ما يربو على ١٢ عاماً من البحث ووضع نماذج لكيفية قيام الناس بصنع وتغيير أفكارهم عن أنفسهم. وهو يتضح إلى عدد من الأنماط الأخرى التي ابتكرها هو وكونيرا، ومنها طرق سريعة للتسامح والصفح، وتبديد الأحزان، والخضوط الزمنية (كيفية تجسيد الناس للزمن، وتغيير أولوية المعيير، واستراتيجية الاستجابة للتقد، والدمج بحركة العين، والتخلص من الخجل).

وستيف وكونيرا وأبناؤهما الثلاثة اليافعون يعيشون عند سفح جبال روكي شمال مدينة بولدر، بولاية كلورادو.





ج ٤٨,٠٠٠

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... not just a bookstore ...

6 281072 036539  
282203502

  
Real People Press

# كيف تغير ذاتك

وتصبح الإنسان

الذي تتمنى



ستيف  
أندرياس



مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a bookstore...  
...ليس مجرد مكتبة...