



مباريات سيكولوجية

psychological game



الدكتور
عادل صادق
أستاذ الطب النفسي



جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٩٤٨٩

الترقيم الدولي: ISBN

977 - 255 - 158 - 6

مركز السلام لتجويد النص
ميدان المعهد عمر
١١١١١٤٢



دار
الافتاح

للنشر والتوزيع

٤٨ شارع مجلس الأمة - القاهرة

للجانحة: ٢٩٩٤٣٩٩

daraliftah@gmail.com

مقدمة المؤلفين

حتى لا نصبح كمنصوب العيبي
الذي بحث في حرفة مظلمة عن قطة
سوداء ليست موجودة أصلاً. نتقدم
إليك عزيزي القارئ بهذا الكتاب

ليس مدخل لك في مناهات التفكير
المعاصر لعدم الفهم أو التحليل المهي
ولكنا سحاول الاقتراب منك
وتحدث بلعنك الواضحة.

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

لقد حاولنا فيما نكتب أن نجعل هذا الكتاب يصل إلى قلبك..
فحين يؤمن بطريقة في غاية البساطة وهي أن ما يخرج من القلب يصل
إلى القلب. ونحن نعتقد أن أفكار وكلمات هذا الكتاب تخرج من
قلوبنا.

شيء واحد نريد أن نؤكد لك.. أننا نريد حقًا أن نقدم لك ما
ينفعك وما يفيدك في هذا الكتاب.. لأننا نحمسنا عقليًا وقلبيًا لهذه
الأفكار التي ستقرأ عنها بعد دقائق.. ونأمل أن نتحمس معنا لهذه
الأفكار ونكتشف من خلال قراءتك لصفحات هذا الكتاب طاقات
جديدة كامنة فيك وبدائل جديدة متاحة أمامك.

اربط الحزام من فضلك

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

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

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

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

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

رئيس المجلس: أبوه يا أستاذ مختار أنا معاك أن ربط الأجر بالإنتاج
يغفز العاملين بشكل كويس. لكن ماتنساش أن ده
كلام بنسمعه من سنين وكل مؤتمرات الثورة الإدارية
تكرره وبعدين يطلع على مافيش. ماتنساش مشكلة
الأعمال اللي بطبيعتها إدارية وده يخلق لنا مشكلة ويفتح
علينا باب ما نغدرش نسده.

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

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

وبعدين أي قرار حانخذه مش لازم يتفد على طول
ممكن ندير له اعتمادات جديدة وأنا شايف أن الوزير
متحمس وانتو عارفين الغربال الجديد له شدة.

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

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

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

رئيس المجلس: أيوه أنا فاكر إنك قلت لي على الموضوع ده وأنا كمان
سمعت في الوزارة على النظام وإيجابياته وسلبياته. لكن أنا
دايمًا أقول مش بالضرورة النظام اللي ينجح في حته ينفع في
حته تانية شركة الدخان في الحقيقة لها ظروفها واحنا لنا
ظروفنا وما افتكرش إن نظامهم ينفعنا.

حد يا إخوانا عنده اقتراحات ثانية.

(صمت)

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

أنا حاسيكم دلوقتي علشان رابع المؤتمر في الميريديان طبعاً اتو ما وصلكوش دعوة كالمعتاد سلامه عليكم.

ينصرف رئيس مجلس الإدارة ويلحق به مدير مكتبه ويدور

الحوار التالي:

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

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

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

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

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

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

مدير المصانع: لا اتفضل نجب نسع رأيك.

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

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

الجميع: فعلا.. فعلا...

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

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

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

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

لماذا يفعل بعض الناس ذلك؟

هل يدركون أنهم يلعبون المباريات السيكلوجية؟

هل يعلمون مدى التدمير الذي يحدثونه؟

هل هم مرضى نفسيون؟

هل بإمكانهم تغيير حياتهم؟

هل بإمكاننا تغييرهم؟

هل بمقدورنا كسر المباريات عليهم؟

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

ولكن لماذا هذا النظرية بالذات؟

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

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

من حقا الآن أن تعرف اسم هذه النظرية أو هذا المنهج الجديد الذي نريد أن نحدثك عنه، إنه منهج تحليل العلاقات المتبادلة Transactional Analysis (T.A).^(١) لا تنزعج من الاسم. بعد قليل سنعيش هذا المنهج معاً وسوف تستعمله بسهولة وسوف تتولي شرحه أنت بنفسك لأصدقائك.

(١) منهج العلاقات المتبادلة منهج حديث نسبياً قدمه لأول مرة على نطاق واسع طبيب نفسي أمريكي هو (إيريك بيرن Eric Berne) عام ١٩٦٤م من خلال مؤلفه الذي حقق أفضل مبيعات في وقته تحت عنوان «مباريات بلديها البشر» Games People play الآن وبعد ستة عشر عاماً من صدور هذا المؤلف هناك عشرات المؤلفات التي طورت مفاهيم هذا المنهج وأتسعته للدراسة التحليلية والتجارب العبادية وهناك الجمعية الدولية لتحليل العلاقات البشرية المتبادلة International Transactional Analysis في مدينة سان فرانسيسكو بكاليفورنيا الأمريكية تضم المئات إلى عضويتها من مبادئ العلم والمعرفة المتنوعة في بلدان العالم المختلفة. وهناك الآلاف من البشر الذين ساعدتهم هذا المنهج على اكتشاف القدرات الكامنة فيهم على التطوير وإدارة حياتهم بصورة أفضل. الخط الفكروي لهذا الكتاب مستمد من مفاهيم وتحليلات هذا المنهج.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نرجو أن تكون لغتنا سهلة وواضحة ومفهومة لك عزيزنا القارئ.

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

نحن نعتقد أن السعادة والنجاح هما الإحساس بالطمأنينة وبأن هناك طمأنينة ورائحة ولوناً للأشياء.. السعادة والنجاح هما بصيص النور الذي يبدد ظلمة الوجود.. هما أن هناك غداً نتضره ونأمل الخير فيه.. هما الإحساس بالأمان. وباختصار شديد جداً وعميق جداً أن الدنيا بخير - أنك بخير - وأنتا بخير.

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

علاقاتك مع الناس في اتجاه السعادة والتجاح.. أن تؤكد علاقاتك بالناس وتدعم وتعزز مفهومك عن نفسك وعن الناس.. أن يصح ششارك في الحياة دائماً هو أنا بخير وأنت بخير، فهل أماننا مشكلة؟ نعم أماننا بعض المشكلات.

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

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

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

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

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

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

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

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

لا يبقى بعد ذلك سوى أن نتحرك معًا.

نحن مستعدون.

هل أنت مستعد؟

إذن... دعنا نبدأ الرحلة..

ولتكن البداية بأنفسنا أولاً.

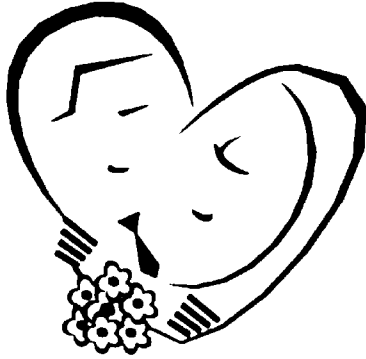


1

القسم الأول

مفتاح

الشخصية



مفتاح الشخصية

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

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

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

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

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

ومن أي شيء ينتقل؟ وإلى أي شيء؟

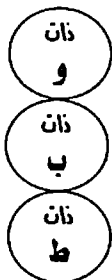
نحن ندرك أن محاولة استكشافنا لذاتنا يمكن أن تصبح مغامرة، قد تمتد بنا العمر بأكمله. ولكن دعنا نبدأ هذه المحاولة أو المغامرة إن شئت، للتعرف على شخصية الإنسان أنت وأنا وكل الناس بالتعرف على الأجزاء الرئيسية التي تكون في مجموعها هيكل الشخصية الإنسانية.

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

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

و- ب- ط.

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



هيكل الشخصية الإنسانية

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

كيف؟

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

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

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

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

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

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

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

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



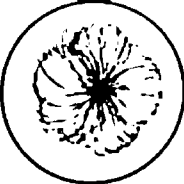
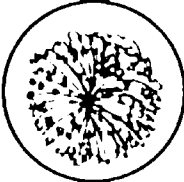
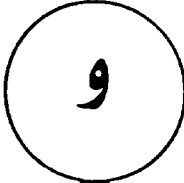
هذه التسجيلات تم اختزانها في المخ وفي النسيج العصبي ويمكن - بل يتم بالفعل - إعادة استدعائها واسترجاعها بكل ما تشمله من مشاعر وأحاسيس وسلوك مرتبط بها بحيث يعاد معايشتها في أي وقت لاحق في حياة الإنسان.

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





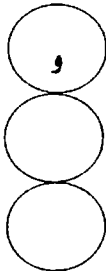
الوالدية



١- الدوالدية

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

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



﴿٧﴾ أكثر من مجرد صوت وصورة

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

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

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

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

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

ونحن الآن نسأل كيف تصبح والذا إذا لم تكن قد تعلمت أن تكون والذا؟. كيف يمكن أن توجه وتحنو وتعطف وتقود إذا لم تكن قد تعلمت هذه الأشياء؟ كيف نستطيع أن نتفقد ونوبخ وترجر وتعاقب إذا لم تكن قد تعلمت كيف نعمل ذلك؟ كل الأشياء السابقة بانطع هي أشياء والدية.. إنها أفعال والدية.. وهي كما تبدو أشياء سلوكية يمكن اكتسابها ولكنها في الحقيقة لا يمكن أن تصدر عنك بشكل ناست ومستمر إلا إذا كنت تحمل في داخلك الأحاسيس الدية. أي أن الوالد يكون موجودا داخلك.. أن يدخل في

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

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

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

سأحكي لك هذه التجربة الشخصية..

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

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

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

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

هل تتذكر الآن هذه اللعبة.. هل تتذكر مشاعرك وقتها. إنها ذات الوالدية في داخلي وداخل حارتي التي كانت تتحكم فينا ونحن نلعب هذه اللعبة.. ذات الوالدهي التي دفعتني إلى أن أخرج وأن أحضر لها الطعام ثم أضربها لكي ينام ولا يسبباً إزعاجاً..

ربما نستطيع أن نلاحظ ذات الوالدية الآن في أطفالك وهم

يلعبون لعبة أخرى حين تمسك ابتك بعروستها الملمبة وتخيّل نفسها
أنّها هذه العروسة وتحملها وتطعمها وتدلّلها ثم تشخط فيها
وتعاقبها..

سأحكى لك قصة أخرى.. تجربة ذاتية حديثة جدًّا وأستطيع أن
أتذكّر ها بوضوح.. وربما مروت بك أنت أيضًا..

في الأسبوع الماضي عدت من عملي قبل مواعدي المعتاد، وكان
يبدو عليّ التعب والإجهاد.. تعجب ابني البالغ من العمر خمس
سنوات من عودتي المبكرة وأخبرته أنني مصاب بالأنفلونزا..
وفوجئت بابني يقول لي: يجب أن تذهب يا بابا إلى السرير الآن
ولا تتحرك وسوف أحضر لك الإسبرين والماء.. وامتلت لأوامر ابني
وقد أثارني تصرفه.. امتلث له حتى أرقب تصرفاته.. وحين همت
زوجتي بإحضار أقراص الإسبرين نارابي وأصر أن يحضرها هو لي..
وفعلًا أحضر كوبًا من الماء وقراصين من الإسبرين أصر أيضًا أن
يضعهما بيده في فمي، وأمسك بكوب الماء ورفع بيده إلى فمي حتى لا
يحملني مشقة حمله.. وتمددت في الفراش ووجدته يرفع الغطاء على
جسمي.. وجلس بجانبني يراقبني حتى لا أتحرّك..

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

وكما قلنا فإن العملية ليست مجرد تسجيل أعمى أو أصم كما

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

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

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

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

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



📖 نعيد لعبة الشريط

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

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

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

والآن فإننا نتوقف لحظة ونقول لك:

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

من فضلك أعد لعب الشريط إراديًا هذه المرة.. سوف تكتشف اكتشافًا مثيرًا مذهلاً سوف تقول لنفسك: هكذا كان أبي.. لقد كان متعصبًا متحيزًا شديد النقد والتجريح في هذا الموقف..

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

وقد يكون سلوكك عطوفًا متسامًا بالحنان والحماية.. لا شك أن والدك كان كذلك..

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

ويمكنك، ملاحظة من حولك من الشر لتكتشف سهولة أنه في أحيان يكون سلوك بعض الناس من ذات الودية عددهم منجبراً ومتعمداً وانتادياً، وفي أحيان أخرى يكون السلوك ألبساً في ذات الودية عفوفاً ويتصف بالحنان والحمية. وعمل ذلك بمكسا التمييز سهولة بين وجهين للشخصية الودية المحتواة في ذات الودية عندما ذات الودية الانتقادية وذات الودية التراخية

()

—

—

ولهذا فالعرد الذي يسلك مع السلوك الذي تعودت الشخصية الودية التي نأثر بها أن نسلكه يكون تحت تأثير ذات الودية سواء الانتقادية أو التراخية

ومن شاه أناه فما ظلم ونحن نعدل هذا القول هنا ونقول من شاه أناه أحياناً فما ظلم أي أن الإنسان لا حيلة له في أنه يسلك أحياناً مع أسلوب والده والذي نشع به وسجله في محه حين كان طفلاً دون الخامسة..

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

ونظراً لاصفة به طوال حياته، تُحدد سلوكه ودوافعه واتجاهاته دون
إرادة من

علماء الاجتماع يؤيدون هذا الرأي ويعلمون أن الإنسان هو من
صاحبه

والكس مهلة، فالأمر ليس بهذه الساطة فالعوامل الوراثية
لا شك أنها تلعب دورها في تكوين شخصية الإنسان، وسوف
يوضح لك ذلك حد قليل



أكثر من سبع جد

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

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

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

ماذا يقول يونج؟

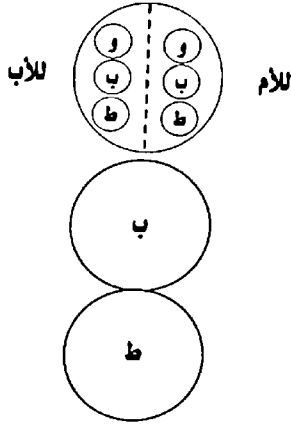
يونغ يعتقد أننا نرث أسلافنا الذين سبقونا منذ آلاف السنين:

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

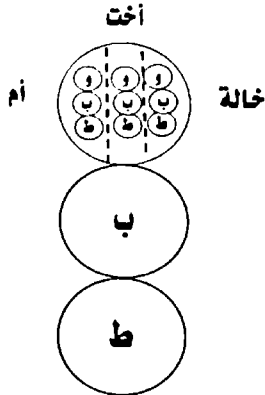
كل العادات والتقاليد والأفكار والمعتقدات والمواقف والمخاوف والمشاعر التي سارت رحلة طوها آلاف السنين قد ترسبت في اللاشعور وتتحكم وتوجه سلوكك الآن .

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

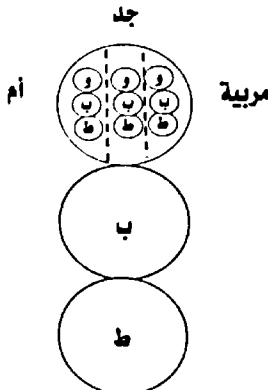
وكما أوضحنا لك من قبل فإن الإنسان لا يتأثر بذات والديه واحدة . فهناك الأب .. وهناك الأم .. فالأفراد الذين يحنون سلوك شخصيات والديه متمثلة في الأم والأب يسلكون سلوكًا مقلدًا لأي من حالات الذات المرتبطة بها من الشخصيتين كما يمكن تصويرها في الشكل التالي:



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



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



غير قابل للكسر

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

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

ويتم ذلك عن طريق التوجيه والنصح والمثل.. وأيضًا عن طريق التحذير والتنبية..

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

وأنت تسمي هذا الجزء من نفسك الذي يوخزك ويؤذيك إذا أخطأت بالضمير.. ورائد التحليل النفسي «فرويد» سماه «الأنواع الأعلى».

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

فإذا أردت أن تصق في الشارع وجدت شيئاً في داخلك يقول
«عيب».. إذا أردت أن تشي وحدت شيئاً في داخلك بقول لك.
«حرام».

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

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

وحيثما نبدأ في إدراك مثل هذه القواعد داخلنا نستطيع أن نفهم
الحجم المؤثر لذات الوالدية على سلوكنا.. ونظرًا لأن هذه القواعد قد
تم تدعيمها وتقويتها داخل رءوسنا بتغليفيها بكلمات مثل «دائمًا»،
«أبدًا» فإنه يكون من شبه المستحيل علينا أن نكسرها..

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

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

على سبيل المثال هناك بعض الأمثلة والأقوال المأثورة التي

تلقيناها عن آبائنا وسجلت في ذات الوالدية والتي يجمعها خط واحد وهو التحذير الصادر من ذات الوالدية بأن نبتعد عن المخاطرة وأن نفتتح بالقليل الذي في أيدينا، مثل .

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

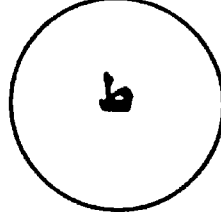
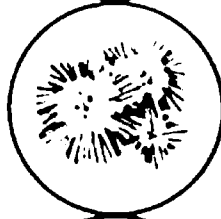
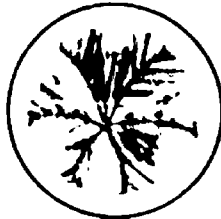
واضح تمامًا أن البالغ فينا والذي اكسب قدرًا من التعليم والثقافة في عصر المنافسة والجرأة والتحدي لا يقبل مثل هذه النماذج من الحكم والأقوال المأثورة..

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





الطفولة

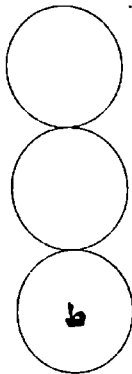


٢- ذات الـ (ط) فولة

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

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

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



ما الذي يفعله ذلك الطفل داخلنا؟

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

وهنا نشير قضية الجانب الإرادي والجانب اللا إرادي في السلوك.

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

داخلك.. والتي تتحكم في سلوك هذه اللحظة..

أنت مدعو معنا الآن. إلى أن تأمل كثيراً في الأسلوب الذي تتسلق به ذات الطفل حتى تستطيع أن تكون بصيراً على نفسك وأن تحدد حجم ودرجة تحكم ذات الطفل في حياتك ذلك إن استطعت.. أي إذا كانت لك القدرة على التفكير الهادئ بعقلية واعية صافية، وأيضاً إذا كانت لك القدرة على التوجيه الذاتي المبني على النقد الموضوعي والتحليل الواقعي للمواقف والأشياء..

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

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

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

وربما تخفي هارباً من المطار بعد أن تكون قد أعددت بالكامل عدة السفر..

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

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

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

والمشكلة التي يعاني منها البعض أو نقل الكثيرون هي الخوف

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

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

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

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

وحيث كبرت وتعلمت وتفتقت ووصلت إلى مكانة اجتماعية ومادية مرموقة فإن نفس المشاعر ما زالت تتتابك وأنت تواجه الناس.. بسهولة تحدث «الشنكلة» لذات الطفل داخلك.. هذا هو مصدر مخاوفك يا عزيزي الإنسان..

☞ ثلاثة أطفال.. كيف؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

حتى لا نترك الزمام بيد الطفل

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

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

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

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

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

ولعل هذا هو أحد الأهداف التي من أجلها تقدمنا إليك بهذا
الكتاب..



الطفل في موقف الدفاع

عزيزنا القارئ..

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

فهل نستطيع أن نقول إن الشخصية المستيرية هي شخصية

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

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

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

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



7 رفقا بالقوارير

عزيزنا الإنسان..

أوضحنا لك بعض سليات ذات الطفولة.. تطرق بنا الأمر إلى ربطها ببعض الشخصيات غير الطبيعية والأحوال غير الصحية.. طلبنا منك أن تكون واعياً ومراقباً لنفسك حتى لا تسمح لسليات ذات الطفولة أن تجسرك إلى أن تحسر جولانك في الحياة وتند سعادتك..

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

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

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

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

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

تحتاج وأنت تأخذ حمامك إلى - رفع صوتك بالغناء- وقد يكون صوتك أجش- وأن تعجب بهذا الصوت وتتأثر بطريقة غنائك..

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

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

تحتاج أحياناً إلى أن تقول.. أنا تعبت وزهقت.. كفاية بقى شغل..
أنا رابع أنام وأستمع بالدفء.. الدنيا برد يا عم.. بلا شغل بلا وجع
دماغ..

لا تكابر وتقول إيه التفاهة دي.. لا تنس أنك تجلس وحدك
الآن مع هذا الكتاب وليس وسط مجموعة من الناس لتقول.. أنا
لا أحتاج إلى مثل هذه الأشياء.. أنا إنسان موضوعي جداً وعملي
جداً.. ما دمتم وحدك الآن.. فأنا واثق أنك ستكون شديد
الصرامة مع نفسك.. والدليل على ذلك أنك وأنت تقرأ هذا الكتاب
ومنذ خمس دقائق قد قمت من كرسيك وذهبت إلى الدلاحة لتشرب
وتكاسلت أن تضع الشيب في قديمك وذهبت إليها حافية.. أو على
الأقل هذا ما ساورك.. أو ما قد تفكر فيه.. ففعلها
وستكتشف المتعة التي يمنحها لك الطفل داخلك.. ولكن احذر أن
تصاب قدمك.. وهذه العبرة الأخيرة هي كلمات ذات الوائدة..

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

ليس من المفروض أن تكون كل الرحلات إلى المعارض والمتاحف
والأماكن الأثرية.. وليس من المفروض أن تكون كل جلسات لأصدقاء
حديثاً عن المشاكل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية.. الطفل في
داخلك يدعوك إلى البساطة.. إلى المرح.. إلى التحلل من القيود.. إلى أن
تكون تافهاً أحياناً.. أن تفكر في لا شيء.. أن تستريح من عناء مشوار

الحياة.. إنها لحظات أحتاج إليها أنا وأنت..

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

بل إن هناك احتياجاً فعلياً لأن تستعيد مشاعر الطفولة.. أنا
 وأنت وكل الناس هكذا.. يظفي علينا هذا الإحساس ونحن في
 مواقف الضعف والهزيمة والمرض والغربة.. نحتاج إلى الصديق
 الحنون لنتوكلن إليه.. نحتاج لليد الحنون التي تمسح على رأسك..
 نحتاج إلى من يقول لك: «لا تخزن يا ولدي».

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

تعال نستعرض بعض المواقف الأخرى ..

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

في وداعة إلى الآخرين وتكون تحت تأثيرهم يرشدونها ويوجهونها ويحكون لها عن مستقبلها.. ذات الوالدية هي التي ترشد وتوجه النصح.. أما ذات الطفولة فهي التي تحتاج إلى من يطمئنها ويخفف قلقها من أجل الغد..

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

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

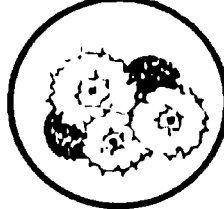
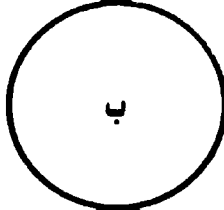
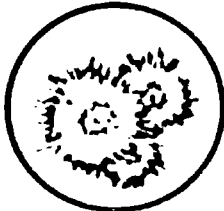
هناك شعوب أخرى اشتهر عنها النظام الدقيق في إدارة شئون حياتها.. اشتهر عنها احترام العمل والدقة في كل ما تنتج وأن تخطيطها يمتد عشرات السنين إلى الأمام.. هل تقول إن ذات البالغ

هي الطابعة في معظم أو كل أفراد هذه الشعوب..

لا شك أن هناك سمات عامة يشترك فيها أفراد الشعب الواحد
 وأن بعض هذه السمات تقرب من سمات أو نذبة أو سمات الطفولة
 أو سمات الشيخ وهذا ما يفسرنا إلى الحديث عن الدائرة الوسطى في
 هيكل الشخصية ذات النابع



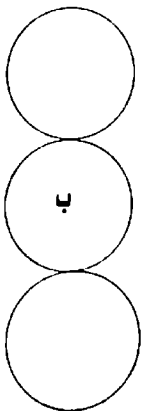
البالغ



٣- ذات ال (ب) بالغ

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

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



❏ ولادة متأخرة

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

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

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

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

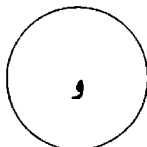
منه شيئاً بسيطاً كأن يرسل لها قبلة في الهواء أو يمتنع عن فعل الأشياء. ولكن تلك القدرة الغريبة على ملاحظة الأشياء الصغيرة هي التي تلفت نظر الأم أكثر من غيرها في تلك السن. حب الاستطلاع يتوج أميرنا الصغير بذات البالغ.

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

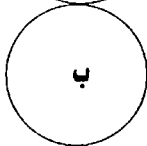
وعندما يبلغ الصغير سن العشرة شهور يبدأ عادة في معايشة الشعور بالقوة على الحركة من داخله. أصبح باستطاعته أن يرى العلاقات بين الأشياء والأجزاء. ربما يكون قد بدأ منذ سن الثمانية شهور في استغلال هذه الخاصة، ولكن بلوغه سن العشرة شهور عادة يضع كل محركانه الداخلي في خدمة حركته الحرة في تعامله مع ما حوله ومن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

النمو التدريجي لذات البالغ

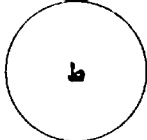
منذ الولادة إلى
خمس سنوات



عشرة شهور وما
بعدها



منذ الولادة إلى
خمس سنوات



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

هذه هي بداية ذات البالغ عند الصغير.

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

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

الكمبيوتر

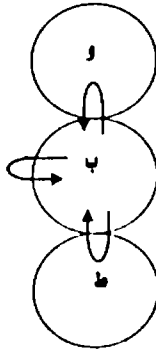
كل إنسان منا لديه ذات بالغ بدأت في العمل منذ الشهر العاشر من عمره وما لم يصب المخ بأضرار بالغة فكل واحد منا قادر على الاستفادة من طاقة ذات البالغ عنده بأشكال مختلفة. وقضية النضج أو عدم النضج هنا ليس لها أي وزن في استعمال ذات البالغ فالسلوك الذي يبدو لنا وكأنه صادر عن شخص غير ناضج لا يعني أن هذا الشخص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

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

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

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

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



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

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



7 تشرفا

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

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

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

هل اتفقتم على الحل؟

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

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

جناب المدير

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



لا أسمعك بوضوح

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

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



ذات الوالدية تتلوث ذات البالغ

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



ذات الطفولة تلوث ذات البالغ

كل شيء على ما يرام

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

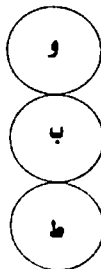
هذا الحكم الجيد، تمامًا كما يحدث في مباريات الملاكمة سوف يصر على اللعب التنظيف فيمنع حالات «الضرب تحت الحزام»... هذا الحكم الجيد سوف يكون بمقدوره أن يتعرف على الجوانب السلبية من ذات الوالدية ومن ذات الطفولة فيعزلها. وسوف يكون بمقدوره أيضًا أن يكشف الجوانب الإيجابية من ذات الوالدية ومن ذات الطفولة فدعمها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

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

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

الإنسان أعلى وأتمن من أن تركها في يد طفل عابث أو تحت تصرف أمثال شعبية عفى عليها الزمن. لا بد أن نأخذ زمام الأمور بأيدينا ونعيش عصرنا في إطار من القيم الصحية التي نحفظها من تراثنا وباستماع صحي من خبرات طفولتنا ولكن يبقى القرار في النهاية بأيدينا فنحن الذين نعيش عصرنا. نقطة البداية فقط في إزالة هذا التلوث هي الإدراك.

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



إعادة ضبط حدود حالات الذات دون تلوث

7 نظرة عامة على هيكل الشخصية

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

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

للإجابة عن ذلك نعرض في الصفحات التالية لعدد من

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



سعدية.. تبعت عن صديقة!

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

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

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

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

ما الذي فعلته سعيدة بعد ذلك؟

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

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

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

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



7 عبد اللطيف.. والمكالمة التليفونية

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

كيف تفسر ما حدث لعبد اللطيف من تغيرات؟

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

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

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

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

7 وعزيز.. يحاول إخفاء الحقيقة!

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

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

انطباع المرءوسين عن الأستاذ عزيز بشير هنا إلى أن الذات التي تسيطر عليه بشكل أكبر في أثناء العمل هي ذات البالغ. من الطبيعي أنه لا يظهر في حالة ذات البالغ طيلة وقت العمل. ولكن الاتجاه العام في هذه الحالة هو أن ذات البالغ تأخذ كثيراً من الوقت في قيادة شخصية الأستاذ عزيز في أثناء العمل. إدراك المسئولية مقترناً مع العدالة في معاملة الأفراد بشير إلى سلوك موضوعي بمير ذات البالغ. الأستاذ عزيز يخرج من عمله يومياً، مثل كثير من المديرين، متعباً

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

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

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

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



﴿٧﴾ دعها تعمل.. دعها تمر

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

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

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

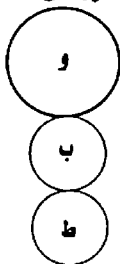
مفتاح التحول والتنقل إراديًا من ذات إلى أخرى يكمن في ذات البالغ. والقدرة على استعمال هذا المفتاح إراديًا يمكن تنميتها بالممارسة. وبإمكانك، عزيزنا القارئ، أن تفعل هذا في كل وقت إذا قررت من خلال ذات البالغ أن هذا مفيد. بإمكانك أن تجعل الطاقة النفسية تناسب بسهولة بين حالات الذات الثلاث عندك على اعتبار أن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

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

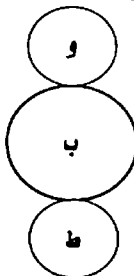
عزيزنا القارئ..

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

رابعة. وهذا الشخص يمكن تصويره على النحو التالي:



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

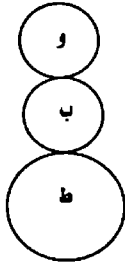


تفضيل منذ الصغر لأن يستقروا في الدائرة الوسطى ويتصرفوا منها غالب الأحيان. يرون أنفسهم كجهاز الكمبيوتر تعطى لهم بيانات فينظمونها ويستخرجون معلومات يقصدون احتمالها ويتخذون القرارات. هؤلاء يمكن تصويرهم على النحو التالي:

هناك أيضًا نوع ثالث من البشر يتصرفون

معظم الوقت بناء على مشاعرهم وانفعالاتهم الفطرية. نجدهم

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



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

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

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

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

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

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

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

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

2

القسم الثاني

اتصالات

البشر



اتصالات البشر

من يخاطب من؟

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

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

كيف؟

هذا ما سنحاول أن نجيب عليه..

خمس دقائق

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

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

تعال نتذكر معاً..

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

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

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

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

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

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

Intellectual Empathy

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

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

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

لاشك أن الحوار بينكما كان يتقل بسهولة ويسر بين البالغ والوالد والطفل لديكما.. حين يتقل الحديث إلى ذات الطفولة تفرحان وتتضحكان ثم تنتقلان إلى ذات البالغ فتناقشان مشكلة أو

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.. أي كان بتقديك أو بوجهك.. هنا تشعر بالضيق الذي يمتد إلى الإحساس بالنفور.. لقد جعل ذات الطفل عندك تغضب وتستشاط غضبًا وضيقةً وترمًا حتى وإن كانت ذات البالغ عندك توافق إلى حد ما على بعض آرائه..

ولكن دعنا نقل إنه كان سخيًا في استعماله للألفاظ أو طويته أو حتى نبرات صوته.. وقد يتطور الأمر إلى خناقة وخاصة إذا نشطت لديك ذات الوالدية.. ووجهت إليه ألفاظًا أكثر عنفًا..

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

لا شك أن إحساسًا بالقرف يتأبنا جميعًا حينما نتحدث إلى هذه النوعية من الناس.. حينما تشعر بعدم صدقهم أو عدم أمانتهم والتوائهم.. وكلها في الحقيقة مشاعر تنير القرف..



التناغم له مصدر وحيد

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

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

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

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

دامت محتوياتها سليمة..

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

تأكيد هذه الروح لن يتحقق إلا برحلة خلوية تخضعون فيها لأحذبتكم وتجرون خلف الكرة.. أو تدعوهم جميعاً إلى حفلة مرحه.. أي لا بد أن تبرز في بعض الأوقات ذات الطفولة للتخلص من أعباء ومسئوليات العمل التي قد تكون جافة أحياناً.. ولا مانع وأنت تجتمع بهم أن تسمعهم آخر نقطة.. ثم سرعان ما تعود إلى أرقامك وتحليلاتك ثم لا مانع بعد ذلك أن تظهر تعاطفك مع أحد الموظفين الذي أصيب ابنه بالحمى وتعفيه من مسئولياته في الرحلة القادمة ونسمح له بأن يتغيب بعض الوقت من عمله.. أي لا بد أن تحرك بحرية ويسر ووعي بين ذات البالغ وذات الودبة وذات الطفولة.. بهذا يتحقق التناغم الوجداني والتناغم الذهني..

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

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

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

كيف تتحدث إلى هذا الرئيس؟

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

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

نتوقع أن يرد عليك قائلًا.. اخرج يا أسناذ من مكنتي الآن لأنني
مش فاضي لمثل هذه الأمور النافهة.

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

أطلب إجازة بدون مرتب لمدة عام..

نتوقع أن يرد عليك قائلاً: سأعرض الأمر على شئون العاملين للنظر في هذا الموضوع.

أنت الآن تتحدث من ذات الطفل فتقول له: في الحقيقة يا سيادة المدير أن ظروفى صعبة شوية وأنا أطمح أن سيادتكم تتولى برعايتكم الموضوع وتتبناه شخصياً..

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

إذا اعتقدت أن التحدث بالأسلوب الأخير يعتبر تملقاً ورياءً، فأنت لم تفهمنا بعد..

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

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

وتحقق السعادة لهم ولنفسك.

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



7 بالدوائر تكشف عنها

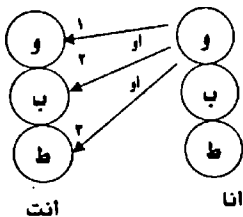
تعال معنا الآن نستعمل لغة العلاقات التبادلية التي حدثناك عنها في البداية لكي نتصور معاً كيف يحدث التلاقي والتناغم والتعاطف، وأيضاً كيف يحدث الرفض والنفور في علاقات البشر. نتذكر معاً أن لغة العلاقات التبادلية تستخدم حالات الذات الثلاث - الوالدية والبالغ والطفولة - كوحدات أساسية لفهم الشخصية الإنسانية.

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

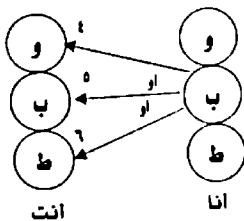
الآن وبعد أن قطعنا هذا الشوط معاً في التعرف على الشخصية الإنسانية ومفاتيحها الأساسية - نستطيع القول إن ما يحدث هو لقاء بين شخصين كل منهما يحمل ثلاث حالات للذات تحركه.. بهذا الشكل نجد أنفسنا أمام ستة أشخاص في الواقع ثلاثة أشخاص يمثلهم الفرد الأول وهم حالات الذات الثلاث عنده، وثلاثة أشخاص عند الفرد الثاني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

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

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

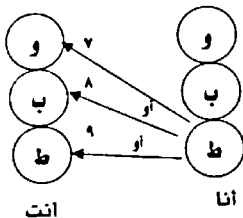


كما يمكنني أيضاً مخاطبتك من ذات البالغ عندي وأوجه رسالتي إلى ذات الوالدية أو ذات البالغ أو ذات الطفولة عندك على النحو التالي.



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

عندك على النحو التالي:



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

عادة ما أتعشم أنا عند توجيهي رسالة إلى ذات معينة عندك أن أحصل على استجابة من نفس هذه الذات التي خاطبتها. وإذا حدث هذا فإن نوع التبادل الذي سيتم بيننا سيكون مرئياً لي ولك. وهذا ما سمي نوع التبادلات المكتملة

Complementary Transactions

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

مثال: تبادل بين ذات طفولة وذات والدية..

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

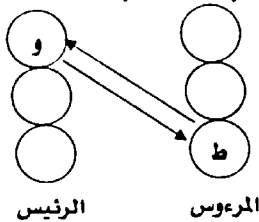
المرءوس: من فضلك يا سيادة المدير أنا تعبان قروي النهاردة وحاسس إني حاقع من طولي، ممكن تساعني المرة دي وتسييني أروح علشان أنام شوية في البيت؟

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

الرئيس: وماله يا ابني روح النهاردة وخذ لك فنجان شاي وأسبرينه.. بس أدق كويس في الريسر علشان ما تعرضش لتيار هوا..

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

الإيضاحي التالي (لاحظ توازي خطوط الاتصال):



مثال: تبادل بين ذات بالغ وذات بالغ:

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

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

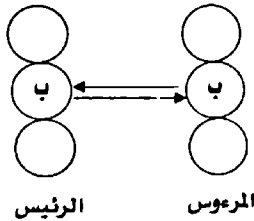
المرءوس: هل تتوقع يا سيادة المدير أن يكون عندنا ساعات عمل إضافي مع الأسبوع القادم؟

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

بالغ الرئيس يكون التبادل مكتملاً وتصيح خطوط الاتصال متوازية.
 كأن يرد الرئيس:

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

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



مثال: تبادل بين ذات طفولة وذات طفولة:

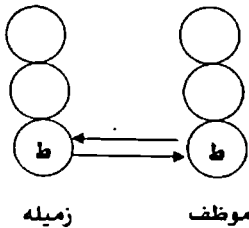
بعض الأحيان قد يتخاطب الزملاء في العمل من خلال ذات
 الطفولة الخاصة بهم. فإذا أخبر أحدهم الآخر بكنة طريفة وضحك
 لها الأخر، فالواقع أنهم قد تخاطبوا من خلال ذات الطفولة وتم
 التبادل المكمل بينهما. وبالمثل إذا غاب رئيس العمل لسبب أو لآخر
 وتخاطب اثنان من المرءوسين بشأن الموضوع فقال الموظف لزميله
 مداعباً:

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

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

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

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



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

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

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

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

الزوج: من فضلك ما تعرفين أين القميص الأبيض اللي ها
خرج به بعد الظهر؟

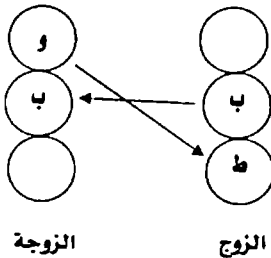
إذا حصل الزوج على إجابة من النوع الذي يتوقعه، بأن ردت الزوجة بأن القميص في درج معين أو بأنه سيجده حيث سبق أن وضعه آخر مرة أو بأن القميص لم يرد من عند المكوجي بعد، أو ما إلى ذلك من رد منطقي يعرض حقائق، فإن التبادل يكون من نوع التبادلات المكتملة.

ولكن قد يحدث أن تكون الزوجة قد مرت بيوم عصيب جمعت

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

الزوجة: أنت فاكِر عقلي دفتِر. دَوّر عل القميص بنفسك
ولأنت عايز الناس تخدمك وأنت قاعد.

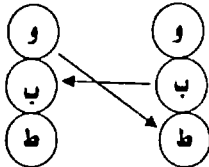
النتيجة هي تبادل متقاطع. المثير كان من ذات البالغ وموجهًا إلى ذات البالغ، ولكن الزوجة أدارت الاستجابة من ذات الوالدية الانتقادية عندها، ووجهت ردها إلى ذات الطفولة عند زوجها، ويعلم الله كيف ستكون بقية الحوار. على أي حال يمكننا تصوير مثل هذا التبادل المتقاطع على النحو التالي (لاحظ تقاطع الأسهم).



مزيد من الدوائر

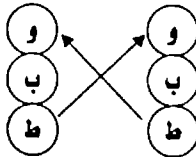
واليك -عزيزنا القارئ- سلسلة من انواع التبادلات المتقاطعة التي تحدث بين البشر، والتي عادة ما تؤدي إلى المشكلات في الاتصال:

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

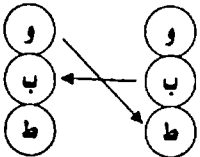


الرئيس: انت فاكري مطبعة؟! روح هات لك نسخة من إدارة المستخدمين بنفسك.

موظف: أنا ما صدقت لقبتك لأنني محتاجك خالص تحمل لي



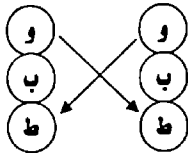
الورطة اللي أنا واقع فيها وما فيش حد حايقظني غيرك. زميله: أنا؟! ده أنا اللي غرقان في المشاكل وكنت بادور عليك علشان ما حدش حايقظني منها غيرك.



الزوجة: أنا لازم أخلص التقرير اللي طالبه رئيسي في

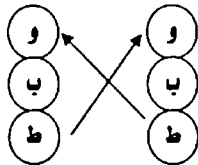
العمل قبل ما أنام الليلة.

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



موظف: انت دايمًا تيجي الشغل متأخر، عمرك ما حتنظم وقتك أبدًا.

زميله: انت فاكتر نفسك ريس هنا. الريس قاعد جوّه مالكش دعوه خليك في حالك.



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

الأم: والنبي يا ابني ما حد غرقان غبري، سيني أنام أحسن أنا عل أخري النهاردة.

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

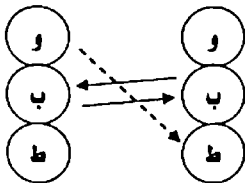
٧٥ احتسرس

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

موظف: انت زعلان مني علشان كسرت لك الساعة بتاعتك؟

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

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



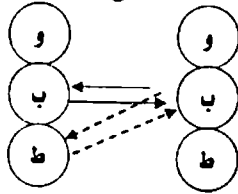
قد يستعمل البائع في أحد المحلات التجارية نوع الشبديلات الخفية لكي يستدرج المشتري أو على وجه الدقة لكي يستدرج ذات الطفولة عند المشتري، مثال ذلك:

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

المشتري: أحب أشوف الصنف الغالي. أنا يهمني الجودة.

هذه الرسالة من البائع تحمل في الواقع رسالتين إحداهما ظاهرة، تبدو كأنها موجهة من ذات بالغ إلى ذات بالغ. ولكن الرسالة الثانية خفية وهي تحمل تحدياً ضمنياً لذات الطفولة عند المشتري، وكأن لسان حال البائع يقول لطفولة المشتري: «لما اشوف حاتفدر على دي بقي ولأ لأ». ويبدو أن البائع قد نجح في شنكلة ذات الطفولة عند المشتري حيث قبلت التحدي وطلبت الصنف الغالي، وكأن لسان حالها يقول: «إنت فاكرني ما أقدرش، لاده أنا أقدر ونص».

ويمكن تصوير مثل هذا النوع من التبادلات على النحو التالي.



لا تفتح فمك من فضلك

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

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

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

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

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

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

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

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

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

خططته لتحصل على نتيجة إيجابية.

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

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

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

٣- أنت - عزيزيا القارئ- وبكامل إرادتك وتمت سيطرة البالغ عندك دائماً تستطيع أن تلجأ إلى الاتصالات المتقاطعة وذلك إذا كان الهدف هو نقل الفرد من ذات نشطة إلى ذات مطلوب التعامل معها للوصول إلى هدف مشترك من خلال تبادلات مكتملة بعد ذلك.. أنت أيضاً تخرج النص.. أنت الذي تدبر الدقة بدكاء وبنية طبية.

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

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

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

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

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

يمكننا أيضاً مخاطبة ذات الوالدية عندك -عزيزنا القارئ- من ذات الوالدية عندنا لنقول لك:

«يمكن مشكلة الاتصالات ما تظهرش مع الناس اللي زبا لأننا أتريننا على احترام الناس وتقدير مشاعرهم.. المشكلة دي ممكن تظهر بين شباب اليومين دول واللي مطولين شعورهم. ايه.. كانت أبام ما تعوضش!».

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

«يا عم بلا مكلمة بلا متقاطعة، خلبينا نفكر في حاجة تضحك
شوية».

7- تلك اللمسات السحرية وما تفعله بنا

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

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

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

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

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

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

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

يعطونك اعترافًا إيجابيًا وتشعر بأهميتك وأنت معهم. كأنهم يشكرون الأقدار أن وُضعتُ بينهم.

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

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

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

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

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

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

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

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

ويختلف الأفراد في نوع الاعتراف الذي يريدون أن يحصلوا عليه من الآخرين. فبينما يبحث شخص عن اعتراف الآخرين بتسريحة شعره أو بطريقة ملبسه قد يحتاج شخص آخر إلى اعتراف الآخرين بإنجازته الأكاديمي أو تعرفه في الألعاب الرياضية أو بمواهبه الفنية.

وبالمثل فإنه داخل الفرد الواحد نحتاج كل حالة من حالات الذات الثلاث لأنواع مختلفة من الاعتراف بها. وبالتالي فإن كلاً من

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

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

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

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

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

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

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

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

الملاحظ أن حركة التحرر العالمي للمرأة لتطلب المزيد والمزيد من

الاعتراف بذات البالغ عندهن. والاعتراف بقدرتهن على التفكير الرشيد والموضوعي والمتكرر. وهذه الصيحة العالمية للتحرر من المرأة ليست إلا صيحة البالغ الذي دفعته ذات الطفولة المتحررة على الأوضاع القديمة التي كانت لا تعطي اعترافاً للمرأة إلا على سحرها الأنثوي، أو على قدراتها الراحية المعتية الموجودة في ذات الوالدية.

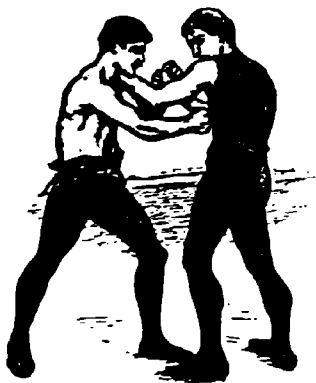
وحتى لا تغضب نساء العالم نقدم لمن مع نخالص احترامنا مثلاً من عالم الرجال، فتاريخها لم يعترف بالرجال إلا وكان هذا الاعتراف موجهاً إلى ذات الوالدية أو ذات البالغ عندهم. فالرجل يعترف به تاريخياً كأب أدى دوره أو قائد حقق نتائج أو مفكر أو متخذ لقرارات من ذات البالغ. ولكن ذات الطفولة عند الرجال حرمت كثيراً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



3

القسم الثالث

المباريات



المباريات: بعضنا يلعبها بخشونة

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

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

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

7 افتراضات البشر

يمر الإنسان بأحوال انفعالية ومزاجية مختلفة ومتباينة وأيضاً متناقضة. وذلك باختلاف وتباين وتناقض الظروف والمواقف التي يمر بها. وبالتالي فمن الطبيعي أن تتأرجح حالته النفسية تبعاً لهذه الظروف وتلك المواقف.. ولكنه ليس تأرجح الريشة في الهواء تتقاذها الرياح يميناً وشمالاً ولا حول له ولا قوة.. ولكنه تأرجح محدود الدرجة والوقت ومتماش مع الموقف كنوع من رد الفعل التلقائي اللا إرادي.. وعادةً ما يكون ذلك بعيداً عن العقل -أي أنها استجابات انفعالية- فالوجدان سريع التأثر وبشكل حاد وتلقائي.. هكذا كل الناس ولكن أبداً لا يتغير الإنسان.. لا تتغير مبادئه وآراؤه وخاصة الإنسان السوي نفسياً الناضج وجدانياً وفكرياً..

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

وأنت في حالة اكتئاب لأي سبب من الأسباب تقول:

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

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

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

- يا أخي الواحد لما يبقى متضايق ببص في المراية فيلاقيها مقلوبة.. يبشوف نفسه فيها مشوه..

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

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

- الواحد يا أخي لما يبقى متضايق كأنه لابس نضارة سوداء يشوف بيها نفسه سيئ ويشوف الآخرين سيئين أيضًا..

وفي أحيان نادرة جدًا نراك تقول:

- يا أخي ما عدش حد بيغهم حاجة.. ما حدش عايز يعمل حاجة.. الناس يظهر أصبحت كلها سيئة.. بحاول قدر جهدي ولكن مش عارف أعمل حاجة في الجو ده.. الواحد أحسن يهاجر لبلد تانية يلاقي ناس تفهمه فيها..

هذا يعني أنك تحاول أن تقول. أنا بخير والآخرين ليسوا بخير.

ولكنه إحساس مؤقت سرعان ما يزول.. إحساس كان سببه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عزيزنا القارئ..

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

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

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

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

«أنا لست بخير بالنسبة ل.....».

«أنا بخير بالنسبة ل.....».

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

«أنت لست بخير».

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

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



٧ أربعة افتراضات رئيسية

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

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

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

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

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

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

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

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

أنا بخير وأنت بخير.

أنا بخير وأنت لست بخير.

أنا لست بخير وأنت بخير.

أنا لست بخير وأنت لست بخير.

والشكل التالي يوضح هذه الافتراضات الأربعة:

أنت

لست بخير

بخير

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

أنا

لست بخير

شبكة الافتراضات البشرية

الافتراض الأول: أنا بخير وأنت بخير:

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

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

الخير فقط عليّ أن أسعي بجد وإخلاص.. فأنا أتق بنفسي..

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

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

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

أنا بخير لأنني آمنت واقتنعت أن الحب هو نبع السعادة.. ولهذا فأنا أمد عقلي وقلبي إلى كل الناس بالحب.. وبالكلمة الطيبة والكلمة الطيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء.. تؤتي ثمارها خيراً رجباً وسلاماً.. أي سعادة لي وللآخرين..

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

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

الحخير الذي عندك لا يكون عندي خيرا..

أنت بخير لاني أثق بك.. فلا شر مطلق ولا خير مطلق..
والغلبة للخير أخيرا فانا لا أتوقع منك شرًا أو أذية.. بل دائما أتوقع
يدك ممدودة إلي بالخير والحب.. وبدون يدي ويدك معا لن يكون
هناك سعادة.. فالسعادة يجب أن نقاسمها عملاً ونتيجة يكون هناك
سعادة.. فالسعادة يجب أن نقاسمها عملاً ونتيجة.. أنا وحدي لا
أكفي.. أنت وحدك لا تكفي.. بل أنا وأنت معا.

ولذا فانا اعلن ان افتراضي السيكلوجي هو:

أنا بخير وأنت بخير..

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

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

الافتراض الثاني: أنا بخير وأنت لست بخير:

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

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

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

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

يشعر بالمرارة ويزداد غيظه إذا أجمع الناس على أن فلاناً من الناس طيب أو عظيم أو ذكي بينما هو له رأي مخالف في هذا الإنسان.. فهو دائما يقلل من قيمة الآخرين.. بسفه آراءهم.. يتقدم بشده.

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

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

هي ذات الولاية التسلطية الناقدة..

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

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

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

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

الافتراض الثالث: أنا لست بخير وأنت بخير:

ألم تمر بك حالة اكتئاب؟ بدون شك كلنا نمر بنا لحظات اكتيابيه تمتد أيا ما كرود فعل.. أو استجابات لأحداث سيئة تمر بها.. فشل في العمل.. موت إنسان عزيز، اضطراب في علاقاتنا بالناس. في هذه الأوقات يشعر الإنسان أنه لا شيء؛ أنه عبء على الحياة.. أنه لا قيمة له.. يضطرب ويتردد ويصعب عليه اتخاذ أي قرار.. يشعر أنه سوف يزيد العطين بلَّةً يفقد ثقته بنفسه.

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

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

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

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

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

الافتراض الرابع: أنا لست بخير وأنت لست بخير:

الشخص الذي يتبنى هذا الافتراض غير الصحي يعيش رحلة عذاب قد ينهها بيديه. بالنسبة له ليس هناك أمل.. أي أمل.. لا معنى للحياة ولا طعم لها لا فائدة من أن نحياها بل هي أصلاً لا نستحق أن نحياها الكلل خاسرون الكلل يتعذب الكلل يعانِي الكلل بنألم.. ماذا بهم؟ لاشيء.. بهم فلوس، شهرة، مجد، كل شيء زائف ورائل ولا يجلب التمتع أو الخير إيمان.. ما فائدة الإيمان والحياة أصلاً لا معنى لها نحن نعيش مأساة والحياة نفسها هي المأساة..

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

ما فيش فايده.. أنا لست بخير وأنت لست بخير..

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

انت		بحير أنا لست بخير
بخير	لست بخير	
+	+	
«ابعد عن طريقي».	«دعنا نتفاعل مع الحياة».	
	+	
«ليس هناك فائدة».	«أنا لا شيء إذا فورنت بك».	

منطق الافتراضات البشرية

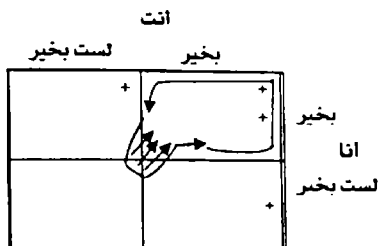
الآن وفي هذا اللحظات التي نكتب لك فيها هذا الكتاب معاً، نشعر أننا داخل المربع الذي به علامتا + +. نشعر - عريزنا القارئ- أننا بخير وأنك بخير أيضاً. لسبت هذه هي اللحظة الوحيدة التي يتابنا فيها هذا الشعور بالنسبة الكبيرة من وقتنا بقضيتها مع هذا الشعور. ولكن ليس بمقدورنا أن نخفي عليك - عريزنا القارئ- أنه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

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

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

لقد اتخذنا القرار، بكل دائرة من دوائر الذات الثلاث عند كل واحد منا. وقرارنا واضح وسنعله على الجميع.

«أنت بخير.. ونحن أيضًا»..



نعرف الآن الطريق

إلى بيتنا السيكلوجي

☞ هو اللاعب وأنت الضحية

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

- أنا بخير وأنت لست بخير.

- أنا لست بخير وأنت بخير..

- أنا لست بخير وأنت لست بخير.

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

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

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

الذي تنكسر عليه أسلحته..

هذا الإنسان صاحب هذا الافتراض السيكلولوجي غير السوي
بمحاورك.. محاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك
حتى ترفع الراية في النهاية ونستسلم ونقول «حقي برقتي».. يعني ما
معناه أنك موافق على افتراضه أنه بخير وأنت لست بخير.. أي أنه
اضطرك إلى التنازل عن الافتراض الصحي الذي تتبناه وهو «أنا بخير
وأنت بخير»..

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

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

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

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

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

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

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

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

أيوه.. لكن..



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

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

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

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

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

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

أنت: صباح الخير.

هو: خير.. ولو أنه ما بقاش فيها خير.

أنت: «بحسن نية» له كفى الله الشر؟؟

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

أنت: الخير بييجي من عند ربنا إن شاء الله.

هو: أبوه.. صحيح.. ربنا بيعت الخير.. لكن الناس ما بقاش

فيها خير.

أنت: له بس؟؟

هو: هوه فيه غيره.. رئيسي في العمل اللي قاعد في الأوضة اللي

عليها اللبنة الحمراء يا سيدي.

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

هو: أبوه.. هو جازب طيب.. لكن اللي بنشوفه منه مش طيب..

مش عارف أتفاهم معاه ولا حتى عارف ازاي أخليه بسمعني.

أنت: طيب له ما فتلوش إنك عايز تتكلم معاه وتخلوا المشكلة؟

هو: أقدر أعمل كده صحيح.. لكن ده مشغول دايماً
ورزى ما أنت شايف.. اللمبة الحمراء.

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

هو: أنا ممكن أدخل له.. لكن حلاقيه لابس النظارة
وقاعد بقلب في الأوراق ويتكلم في التليفون وقاعد مع العملاء
ومشغل تكييف الهواء.. تفكر حايتهم بأنه يتكلم معايا.. مش بقول
لك ما فيش فائدة.. ده أنا أسهل عليّ أخذ ميعاد من دكتور الأسنان
من أي أخذ ميعاد معاها..

أنت: باراجل ده ابن حلال زيك.. تحب أدخل معاك له
وأكلهمولك وتيجوا تشربوا فنجان قهوة عندي في مكتبي وتحلوا
المشكلة؟

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

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

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

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

هو: أنا في مشكلة.. أرجو مساعدتك.

أنت: أدي مساعدتي.

هو: مش كفاية ساعدني أكثر.

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

هو: مش كفاية حاول ساعدني كمان..

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

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

أنت: (تنصرف شاعرًا بأنك مهزوم)..



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

هذا اللاعب يريد أي يثبت أنه أفضل منك وأفضل من

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

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

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

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

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

دعه يقول رأيه أولاً..

ولا تبتلع الطعم بأن يحفزك..

أديني قفشتك..

يتظر لاعب مباراة «أديني قفشتك».. شخصاً آخر يقع في خطأ عندئذ يهجم عليه كـ«كعبان» (الكوربا).. ويطلق سمومه ليجعله يعاني من الشعور بالذنب وبأنه ليس بخير.. وبهذا يحصل اللاعب على الإشباع الذي يريده.. بأن أثبت لنفسه أنه بخير.. وأن الآخرين ليسوا بخير..

قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر في المدرسة مثلاً فيترك اللاعب الصغير نقوده أو كراسه واجباته أو أدواته الرياضية متاحة، وبمجرد أن يقترّب منها تلميذ زميله ويفتحها بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويتهمه بالتلبس بالسرقة.

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

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

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

- حضرتك ما سألتش عن المعلومات دي..

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

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



شوف خليقتي أعمل إيه؟

يقوم لاعب مباراة اشوف خليقتي أعمل إيه، يرتكب خطأ معين في وجود شخص آخر ثم يتهمه به كأنه كان سب في وقوع هذا الخطأ، فمثلاً: قد يكون أحد العمال في حانة تركب على صاع شيء معين، وبمجرد أن يمر المشرف ويسقي نظرة على ما يقوم به يحس بسقط ما في يده ثم ينظر إلى المشرف بأسى ولسان حانة يقول: «شوف خليقتي أعمل إيه؟ أنا كنت كويس خالص لغاية ما حيت انت».. عادة لا يقول هذا.. ولكن نظرتة تقوله، وبدلاً من أن يتحمل نتيجة خطئه يريد تحميل المشرف مسئوليته.. مثل هذا العامل أحد افتراضاً سيكلوجياً منذ الصغر بأنه بخير ما دام الناس بعيدة عنه؛ لأن أساس لست بخير..

واحد من الأشكال الشائعة أيضاً لهذه المباراة كاتب الآلة الكتابة الذي يبنى الافتراض ويرتكب أخطاء في الكتابة إذا اقترب منه شخص آخر، ثم يتهم هذا الشخص بأنه السبب. وقد يضع له الاتهام في طبق شهى مغلف بعبارة تحمل معنى مردوخا، مثل «مورا».

وعادة ما يكون الاتجاه الرئيسي للاعب مباراة اشوف خليقتي أعمل إيه؟ هو إثبات أنه بخير ما دام بعيداً عن الناس. لأن أساس ليسوا بخير وهم «بعدون» حينما يقتربون منه.. ومن الشائع أن مثل هذا اللاعب يمكن أن ينتج بشكل طيب إذا أتيحت له فرصة العمل شبه المنعزل بعيداً عن الإشراف اللصيق.. وربما يكون هذا أحد الحلول التي يمكن استعمالها معه إذا لم يدرك مشكلته ومحلها..

بعض المديرين يلعبون هذه المباراة أيضًا.

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

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

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

رئيس القسم: إتفضل (بضعها.. وبينها يقوم المدير بفتح الزجاجه) يستكمل رئيس القسم قائلاً) تحب حضرتك أروح أعتمر للسيد رئيس مجلس الإدارة؟

المدير: إيه (وبينا هو ينظر إلى رئيس القسم تسقط زجاجة الخبر من يده على التقرير وعلى ملابسه فينفجر قائلاً).. شوف خليتني أعلم إيه بتكلمني وأنا بافتح قزازة الخبر.. حاروح لرئيس مجلس الإدارة ازاي دلوقتي.. والتقرير ده مين حايكته تازي.. شوف خلتي أعلم إيه؟

لاشك أنك بعد قراءة هذا الحوار تشعر بالغيظ من هذا المدير الغيبي.. ولاشك أنك تنفق معنا على أنه شخصية اخسها دابة لا يريد أن يعترف بخطئه ولا بد أن يلوم الآخرين على أخطائه التي يقع فيها.

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

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

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

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

رئيس القسم: أنا حطيت قدام سماعتك بيانين.. واحد بتاع السنة اللي فاتت وواحد بتاع السنة دي. وقلت لسعاتك كده..

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

رئيس القسم؛ سيادتك معاك حق.. أنا فعلا غلطان.. لكن أنا
اعتقدت.. أن المعروض أحط فقدام سيادتك بيان
السنة اللي فانت علشان تطلع عليه الأول وبعدين
تطلع على بيان السنة الجديدة.. أنا قلت إن
حضرتك حتلا حظ الحكاية دي.. إحنا عارفين
سيادتك دقيق جدًا..

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

إذا أوقعتك الظروف في إنسان يلعب مباراة «شوف خيلتيني
أعمل إيه» إياك وأن تقف ساكتًا.. أن ذلك سيجعله يتهادى في كل
مرة.. كل أخطائه سوف يحملها لك.. لا بد أن ترد عليه بأسلوب..
«أنا غلطان.. لكن» بهذا ترد إليه شاكرًا السم الذي حاول أن يجعلك
تجرعه بالتدريج.. سوف يتمتع عن لعب هذه المباراة معك وسوف
يبحث عن ضحية جديدة يمارس معها هوايته المحببة.



الاعتصاب

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

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

المدير: إسمع يا هشام يا ابني.. إنت زى ابني برضه.. مش كده. أنا عايزك تعتبرني زى والدك بالضبط.. كلنا يا ابني مرينا بالتجربة بناعتك وأنا عارف شعورك دلوقتي وأنت لسه حابتيدي حياتك.. أنا عايزك تسأل عس أي حاجة عايز نفهمها وحانلاقيني دايبًا واقف معاك.. أي حاجة مش فاهمها تحبيلي.. فاهم..

الموظف الجديد: فاهم.. ربنا نجليك..

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

سؤال رميله وبتحه مباشرة إلى مديره.. بطرق باب المدير.. فلا يسمع رداً بفتح الباب من عشمه بأن المدير مثل والده.. يجد المدير يتصفح بعض الأوراق. يحاول التراجع حتى لا يزعم المدير ولكن يلتفت إليه المدير

المدير: أيوه يا هشام.. خير؟

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

المدير: الله.. والله عجائب.. هو أنت يا ابني كل دقيقة حانط لي.. وتقول شوف اللي باعمله.. بالشكل ده أسبب شغلي أنا وأفضالك.. إنت عارف الأوراق اللي أنا كنت بقرا فيها دي إيه.. يا بني دي فلوس الدولة.. حانقعد كل شوية تقول لي صح وغلط.. إنت مش واثق من نفسك ليه؟ أنا لما كنت قدك كنت بالقطعها وهي طابرة.. روح اشتغل..

يخرج هشام وقد أحس «بالدش الباردة» الذي أخذه لتوه.. ينهار على كرسيه.. يفكر قليلاً في لاشيء.. ينده على الفراش ويطلب منه شراء علبه سجائر يسأله الفراش وعمايز نوع ثاني غير اللي عمل مكتبك؟

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

المدير: هيه يا هشام عملت إيه؟

الموظف الجديد: والله يا أفندم أما مكسوف من نفسي أن
أز عجت حضر تك النهاردة..

المدير: لا يا بني مفيش إزعاج ولا حاجة.. الحكاية أنك حيتلي
في وقت مزنوق قوي.. إنت عارف ماحدث بيرحم..
لكن أنا في الحقيقة مش عابزك تكش مني. إنت عارف
أنا قللتك اعتبرني زى والدك.. ده أنا حش انسي أكبر
منك وعقبالك عنده ثلاث أولاد دلوقتي والراعة حاية
في السكة إن شاء الله.. أي حاجة يا هشام تحيل. فاهم..
الموظف الجديد: ربنا يخيلهم لك يا أفندم ويديك الصحة..
طيبًا يا أفندم.. طيبًا..

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



الأصل في هذه المباراة أنها تصدر عن لاعبة مريضة باضطراب
في شخصيتها.. تغري الرجال بأنها متاحة لهم جنسيًا. وحبها يجاوز
أحد أن يستفيد مما تعرضه ويقرب منها. فإها تعبر فحأة من سلوكها
وتتهمه بقلة الأدب والوقاحة وسوء الخلق وبأسه يسمى إلى
اغتصابها.. وتنتهي بالمباراة الشائعة «إنت فاكرني إيه»؟

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

تعال تقرب من هذه السيدة أكثر لنسمع ماذا تقول:

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

ولذلك جذور نفسية أيضاً هي إحساسها بالنقص تجاه الناس وحقدتها على كل الرجال الذين لو عرفوا حقيقة برودها الجنسي سوف يهربون منها.. ولهذا يجب أن تذبذبهم جميعاً، يجب أن تطعنهم في الشيء الذي لا يستطيع أن يفعله.

إننا نحذر بشدة من هذه الشخصية؛ فهي تحمّر المتاعب على كل من يتعامل معها، فإذا كنت رجلاً فلا تصدق إشاراتها فهي تريد أن

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

تنصحكم بعدم لعب أي مباراة مضادة معها..

الحل الوحيد هو الابتعاد عنها..

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

المسكين هو الذي يصبح زوجها لها..

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



الضحيج

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

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

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

الزوج: (يدخل المنزل واضعاً سحابة من الغضب على وجهه)
الساعة تلاتة والأكل لسه ما خلصش، أمال كتني
بتعمل إيه؟

الزوجة: وأنت اللي أخرك للساعة تلاتة.. ما كلتش سندوتش
بره ليه؟

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

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

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

الزوجة: مال شغلي ومال الطيخ هو انت عايزني أقعد في البيت علشان أشتغل طباحة لسيادتك؟

الزوج: وماله لما تشتغلي طباخه في بيتك مش أحسن ما إنتي رايحه جاية وقاعدة تشتغلي تريكو طول النهار في الشغل وتدردي مع اللي حواليك؟

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

الزوج: لأ.. دا إنتي زوديتها قوي.. ما تخليش احلف بمين ما اوديكې الشغل تاني..

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

الزوج: مع ألف سلامة والقلب داعي لك..

ثم يعطي كل منها ظهره للأخر تدخل هي إلى حجرة النوم ويدخل هو ليستلقي في الصالون.. ثمر ساعتان.. يام كل منها منفردًا ثم يستيقظ هو من النوم ويدخل إلى

المطبخ ليعد فنجان شاي لنفسه ثم نسمعه يصيح:

الزوج: إنتي يا ست هانم يا اللي راقده جوه.. البيت ما فيهوش شاي.. ولا حتى بُن.. وعامله نفسك ربة بيت.

الزوجة: لما أنت عارف من امبارح ان البيت ما فيهوش شاي ولا بُن ماجتش ليه وانت جاي. ولأ بس شحط ونظر على الفاضي..

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

..... وهكذا تستمر القصة مرة أخرى.....

كلا اللاعبين - طرفا مباراة «الضجيج»- يريدان يثبت للأخر أنه «ليس بخير»، ولذلك يستخدم كل منهما ذات الودبة والانتقادية عنده يخاطب بها ذات الطفولة عند الآخر، ولكن نظرًا لأن كلاً منهما لديه انتقادية قوية فإن طفولته تتلقى الاتهامات وتسلمها للوالدية التي تتولي الرد، وليس من المستغرب أن يستمر اثنان من اللاعبين في لعب هذه المباراة طول العمر. فالواقع أن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة يومياً مع ذلك لا ينفصلان حيث إنهما يشتركان في هوايتهما المفضلة.. لعب مباراة «الضجيج».

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

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

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

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

المدير العام: يعني إيه «اللي أنا طلبتها» هو أنا باطلب ولأدى
احتياجات الناس اللي بتشتغل...

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

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

لولاك... لكانت الحياة أفضل:

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

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

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

- لولا الحجره الضيقه لكانت النتائج أفضل.

قد يقول الآن:

- لولا لون الحجره لكانت النتائج أفضل!!!

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

وقعت يا جميل.....

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

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

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

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

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

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

المدير: طيب مادامت موافق بقي. أنا ها بلغ رئيس مجلس الإدارة أنك ها تعمل التقرير.. نسيت أقول لك أن ملاحق التقرير ها باقي عبارة عن ٢٧ جدول إنت اللي ها نجمع بياناتهم بنفسك، علشان كده أنا حا بعتك الصحراء الشرقية علشان نغري مقابلات مع عمال التنقيب، وتفرغ البيانات دي، وبالمره تبقى تطلع بعد كده على الواحات نجيب بيانات المياه الجوفية.

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع «الطعم» المرءوسه في شكل حوافر لسفر إلى الخارج وبانه يمكن أن يعهد بهذه المهمة لشخص آخر، وحينئذ اتبع المرءوس الطعم وقع في المصيدة، وتبين بعد ذلك أن لعملية أعادًا أخرى تنطوي على أشياء لم يرد ذكرها.. هنا يكون المرءوس قد دحل إلى المصيدة وأقفلت عليه وإذا حاول التخلص يمكن ن يثمه رئيسه به لا يتحمل المسئولية، وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى.. وهكذا..

بعض شركات تلعب أيضًا هذه الماراة مع من ترغب في تعيينهم. فقد نعت شركة عن حاجتها لطلب موظفين في تخصصات معينة وتضع هم في لإعلان صورة وردية عما سيحدثونه في الشركة، وما سيستعملونه.. وبمجرد أن تحصل الشركة على حاجتها يكتشف المتحقيقون الموظفون أن جزءًا بسيطًا فقط من هذه الوعود قد تحققت. وهذا يضاعف سيؤدي إلى ارتفاع دوران الوظائف.



إيه ده... ليه كده؟؟

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

مثال ذلك: ما حدث من مدير مع أحد معاونيه فقد طلب المدير من معاونيه أن يعد تقريراً مفصلاً عن المشروع الجديد الذي قام المعاون بتعبئه مع زملائه.. وبعد أن أعد المعاون تقريراً شاملاً مستوفياً لكل وواحي المشروع وقدمه إلى رئيسته نظرت رئيسة إلى التقرير ثم تصفحه، وقال: 'إيه ده.. صفحة ١٧ مش واحدة رقم مسلسل ليه...؟ والكلمة اللي في آخر صفحة ٤٣ مش باينة ليه كده؟ وشمسي لون الجلدة بني.. يعني ليه ما يبقاش اسود أو اخضر... هه.. وما حطتش التاريخ ليه في أول صفحة.. ليه كده.. والنواحد مش لازم يعتني شغفه ولأيه!!!'

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

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

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

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

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

لشخصيتك..

وقد يلعبها الزوج مع زوجته حينما يقول لها:

- أنا صحيح كنت عايز أكل ملوخية النهاردة.. بس ليه

الصلصة كثير، أو:

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

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

كيف يكون ذلك؟

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

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

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

تعال نتصور موقفًا آخر:

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

صاحب المرسيدس يقول لصديقه:

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

واضح من الوجة الشكلية أنها عبارة بريئة تحمل إطرأ ومدىحا، ولكن المعنى الخفي أنه يريد أن يقول له:

- أنا أفضل منك؛ لأنى أملك سيارة كبيرة..

بمعنى: إنتى بخير.. وأنت لست بخير.

أتوقع هنا أن يرد صاحب الفيات، فيقول لرد الصفعة:

- الحقيقة أنا لى ووجهة نظر فى موضوع السيارات، ما فىش علاقة بين المركز الكبير والسيارة، مادمت تملك سيارة عملية وتعمل بكفاءة، أنا غير مؤمن بالمظاهر الكذابة.. الإنسان بشخصيته وليس بسيارته..

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

شمعة تحترق:

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

وللأسف فإن بعض المنظمات تشجع مثل هذه المباريات والرناسات الأعلى فيها تكافئ الضحايا، وأحد الأسباب أن اللاعب الرئيسي في هذه المباراة يظهر في صورة المدير ذي القدرات غير العادية، فهو يقضي نهاره بأكمله في العمل يتناول غداءه الساعة الرابعة ظهراً، وفي العمل أيضاً يتلوه بالعشرات من فناجين القهوة والشاي، ويمرّق العشرات من السجائر.. فهو مدير متواجد دائماً أو مقيم.. ويفني نفسه في العمل.. ولهذا فهو جاهز لأي منصب أعلى....

مثل هؤلاء الأشخاص يقضون أغلب أوقاتهم في العمل داخل أجهزتهم، ويعتبرون أنفسهم حملة الشمعة، وأنه من الطبيعي أن يحترقوا.. وللأسف لا يكتشفون ما احترق منهم إلا بعد فوات الأوان، وما داموا مستغرقين في أعمالهم بجدية وعنفة؛ فانهم يدعّمون مشاعرهم بأنهم بخير. لا يفكرون كثيراً في فترات الاستجمام أو مزاولة أي نشاط رياضي أو سفر أو أي شيء. خلافة لأن هذا يعدّهم عن الإدارة وإذا ما ابتعدوا - هكذا يظنون - فستنهال الأمور...

ونجى بعض القيادات الأعلى منهم لتكافئهم على تغانيهم «ليل

نهاراً في العمل فيقلدون مناصب أعلى؛ ومن ثم تزيد مسئولياتهم وينخرطون في العمل بشكل أكبر ويجهد أكبر.. وهكذا.. ويبدأون في إحضار ما تبقى من العمل معهم إلى المنزل؛ لكي 'يسهروا عليه' وأحياناً - بل كثيراً - ما تضيع العطلة الأسبوعية في العمل أيضاً. ويمكن لهم عادة أن يستمروا في هذا الأسلوب بين خمسة عشر وثلاثين عاماً..

وأحياناً ما نسمع البعض منهم يصرح بكل فخر:

- أنا بقالي ١٦ سنة ما أخذتش إجازة أقضيها مع أولادي..

ولكن لا تهتم كثيراً بمشاعر الفخر التي يظهرها ولاحظ نبرة الصوت التي تدل على مشاعر الندم عليها..

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



أدعوك، أنت وهو.. إلى.. الشجار..

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

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

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

سميرة: صحيح الواحدة منا ما اعرفش إزاي بتوافق على أنها

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

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

وهكذا يستمر محسن في عملية التسخين إلى أن تقترب سميرة
من حالة الانفجار.. سميرة تبتلع «الطعم» وتنطلق إلى غرفة الرئيس
مجلس الإدارة لتنفجر في وجهه بالشكوى من السياسة الظالمة التي لا
ترضي أحداً والتي ذهبت هي ضحيتها وأثناء عملية الانفجار تفقد
سميرة قدرتها على التحكم في ألفاظها ليتهي الموقف إلى انفجار
مقابل من رئيس مجلس الإدارة ينقلها بالتالي إلى خارج غرفته.

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

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



إيه اللي تتوقعه من واحد في حالتي؟

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

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

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

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

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

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

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

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

ولهذا من المستحيل أن ترى إنساناً ناجحاً يلعب هذه المباراة فهي مباراة الفاشلين دائماً.

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

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

ويظل هكذا طوال عمره.. يريد أن يقول لك:
- أشفق عليّ. إنني أستحق العطف.. لا تلمني..
مشكلة المشاكل أن تعمل معك شخصية عاجزة..
وكارثة رهيبه أن يكون هذا هو أسلوب الحكومات والشعوب
في التعامل مع مشاكلها..
سيظل هذا الإنسان فاشلاً عاجزاً طوال حياته..
وستظل مثل هذه الحكومات والشعوب في قاع العالم حتى يوم
القيامة..



عسكر.. و.. حرامية:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

وعلى المستوى الفردي يسلك هذا السلوك الأفراد الذين عانوا من السلطة الوالدية المتعنتة القهرية التي حرمتهم من الاستمتاع بطفولتهم ومن تكوين شخصية استقلالية لها رأيا وتصورها للمواقف ومشاركتها في رسم حياتها، ولهذا أصبحت كل سلطة أخرى هي سلطة قهرية انتقادية، وأصبح التحدي لها يجلب السعادة..

قاعة المحكمة:



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

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

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

يكون هناك قاضٍ وأن يصدر حكماً.

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

لقد شرحنا لك هذه المباراة لكي نحذرك من لعب دور «القاضي» متجددًا من يحاولون جر قدمك لكي تكون طرفًا في المباراة، وسوف تتطوع بحسن نية وبدافع الخير إلى أن تبنى المشكلة أو القضية، وسوف تستمع إلى كلام الطرفين وتحاول أن تكون حياديًا، وتقول كلمة الحق وتصدر حكمك بأن أحد الطرفين مخطن والطرف الآخر على حق، وهذا معناه أن أحد الطرفين سوف يغضب منك لأنك لم تنصره، وسوف تتوقع أنت لطيبتك أن الذي نصرته سوف يكون مسرورًا وشاكرًا لك ولوقوفك بجانبه.

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

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

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

نكرر النصيحة - عزيزنا القارئ- بعدم لعب دور القاضي، وإذا اضطررت لذلك نظراً لصدقتك القوية بأطراف النزاع، فنحن نصحك بالتأني والترث في الفحص، ليس فحص القضية، ولكن فحص أطراف القضية، اسأل نفسك: هل هما من هواة لعب هذه المباريات؟ ومن هواة الشكوى والاستمتاع بأن يكون أحدهما مظلوماً والآخر ظالماً.. أن يكون أحدهما متصراً والآخر مهزوماً..

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

لا تقل رأيك بسهولة وببساطة في الأشياء، لا تلق أحكاماً يميناً وشمالاً، ولا داعي لأن تلعب دور القاضي في كل الأوقات الناس لا يحتاجون إلى قاض ليفض منازعاتهم، الناس هم أقدر الناس على حل

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

يا مظلوم يا أنا..

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

- أنا ليه يا ربي ما طلعتش حلوة زى الباقيين.. (يا مظلومة يا أنا).
- كل الناس بتسهر برة إلا أنا.. (يا مظلومة يا أنا).
- ما حدش يشغل أيام الجمعة إلا أنا.. (يا مظلوم يا أنا).
- كل الناس اللي زسى بقوا وكلا وزارات إلا أنا... (يا مظلوم يا أنا).

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

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

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

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



مش بالذمة دي مصيبة؟

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

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

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

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

الأول: عندك حق يا أخي.. تصور شهرين مافيهوش حرارة..
الثاني: شهرين مين يا عم، ده أنا بقى لي سنة كاملة ما استعملتش التليفون أكثر من ست أيام، وإيه.. باعتينلي فاتورة بمكالمات زيادة.

الأول: ده أنا رحت المصلحة قالولي اصبر شوية علشان ماسورة الميه ضربت، وغرقت الكابيل..

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

الأول: اهدرنا إنك بتلاقي ميه نضيفة ده أنا الكمام يوم اللي
بتنقط فيهم الحنفية ميه ينزل معاها حاجات حمرة
وخضرة وما بقيتش عارف امتي السمك ها ينزل مع
الميه.

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

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

الثاني: وتلاقوها فين أكياس النايلون دي يا أخويا.. ده احنا
دورنا على أكياس نايلون في السوق علشان نحط فيها
للحمة في الشلاجة ما لقيناش أبدا.. خفوها تحار السوق
السودة.

الأول: هما بيغلبوا.. شوف عملوا إيه في السجابر..

الثاني: ...

الأول:

وهكذا يستمر الحوار.. مصيبة قصاد مصيبة..

واحد بطلع مصيبة والثاني يحط له مصيبة أكبر..

ثم يتهي الحوار على نحو:

الثاني: إلا قول لي بالمناسبة.. إنت كنت عايز تتصل بيه ليه؟

خير إن شاء الله؟

الأول: هي عاد فيها خير، والله ما أنا فاكر يا أخي.. مش بالذمة

دي مصيبة.

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

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

الخلاصة أنا لست بخير وأنت لست بخير أيضاً، هذه هي

الرسالة التي يفضلها كل منهما!!

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

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

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

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

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

شفيق: يمكن يخصم لك يومين.. ولأيدبك علاوة..

عبده: الاثنين زى بعض، لو خصم يومين ماتفرش لأنها بايظة، بايظة.. ولو اداني علاوة ها يجدها الفكهازي ويدبلي بغيخة قرعة حارمها طبعًا.

شفيق: على رأيك.. دي بقت حاجة تقرف.. إنت فاكر المرة اللي فاتت لما قالوا حا يعملوا اللايحة الجديدة وادونا استبارات نملاها وأدي وش الضيف..

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

شفيق: أبوه والله يا أخي عندك حق.. والأدهى من كده أن..

ويستمر كل من شفيق وعبده في تعذيب كل منها الآخر حتى ينتهي الحوار على:

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

شفيق: صحيح دي بلوة مش مصيبة بس . بالمناسبة كان فيه واحد من العملاء جاي يسأل عليك وقلت له يستناك برة .

عبده: عملاً مين يا عم .. خليه يفوت بكرة .. علشان يتسل شوية .. أنا ناقص ..

تُرى لماذا يهوى بعض الناس لعب مثل هذه المباراة؟

في الحقيقة أن هناك عدة أسباب:

- أن يكون ذلك إحدى سمات الشخصية، وخاصة في الشخصية المستيرية والشخصية المعاجزة والمدف طبعمًا هو جذب الانتباه عن طريق إثارة التعاطف.

- وقد تكون مسألة مرتبطة ببعض الأفكار، والعادات السائدة في المجتمع؛ فالمجتمعات التي تحشى الحسد دائمًا تجد الناس فيها ينعون حالتهم؛ حتى لا يمسدهم الناس على الخير الذي هم فيه.

- وقد تكون هذه هي بدايات الاكتئاب، ففي الاكتئاب يشعر الإنسان أنه مظلوم، وأنه قليل الحظ، ويرى أنه لا يستحق إلا أن يكون في هذا الوضع الظالم له ولكن في تلك الحالة لا نعتبر أنه يلعب مباراة ..

تُرى ماذا يكون موقفك من الإنسان الذي يهوى لعب هذه المباريات حتى أنه أوجع دماغك بكثرة شكواه؟

الحل أن تبسم في وجهه وتقول له:

- أنت أفضل كثيرًا من غيرك..

- إنك بذلك تغيظه، فهذا معناه أنه لم يستطع استشارة شفقتك..
إذا أردت أن تريح دماغك فعليك اتباع هذه الأسلوب، وبالتالي
سينحول إلى شخص آخر لكي يشكو له حاله.. متظرًا أن يتعاطف
معه، ويقول له:

- معاك حق، إنت فعلاً ماخذتش حقتك، إنت فعلاً مظلوم..



يا محلل يا نفسي..

ليس بمستغرب على بعض من يتعرفون على أداة تحليلية لفهم سلوك البشر - أن يقوموا باستخدامها بشكل يجعلهم يدخلون في دائرة لاعبي المباريات السيكلوجية وهم يدخلون هذه الدائرة من خلال لعبهم لمباراة: «يا محلل يا نفسي».

وفي هذه المباراة فإن بعض الأفراد يحاولون استخدام ما حصلوا عليه من لغة جديدة «الكبس» الآخرين ومحاولة إظهار معلوماتهم المنقولة في التحليل النفسي، فقد يعتقد البعض أن مجرد معرفته لبعض المعلومات عن سلوك البشر قد أهله لأن يصبح محللاً نفسياً بمقدوره أن يفتح البشر ويعرف ما بداخلهم، وبالتالي فإنه يتصور أنه قد أمسك بكل الأدوات الجراحية، ويبدأ بالفعل في إجراء العمليات الجراحية لكل من يصادفه في المنزل، أو في العمل، أو في أي مكان.

هذه المباراة مدمرة.. وبدلاً من تحسين العلاقات البشرية، وهو الهدف الأصلي لأدوات التحليل النفسي، فإن اللاعب يؤدي مشاعر الآخرين ويعكس الهدف.

منهج تحليل العلاقات البشرية، مثله في ذلك مثل غيره من المناهج والفلسفات التي تحاول اكتشاف بعض ما وضعه الخالق - عز وجل - في مخلوقاته. يستهدف في الأساس مساعدة البشر، ولكن من البشر من سيبيء استخدامه. وإلبيهم نقول من ذات الوالدية عندنا إلى ذات الطفولة عندهم:

- لا تفعلوا هذا.. هذه المبراة تؤذي. لعبيكم لها يشير إلى مشاعر سلبية داخلكم ويكشفكم أمام الآخرين.. الأولى بكم أن تستخدموها لتحسين العلاقات بدلاً من تسميمها.

تتفق معنا -عزيزنا القارئ- أنك لست واحداً من هؤلاء ولا نحن.. معاً نبني بالحب والفهم والقيم مجتمعاً إنسانياً قادراً على العطاء الإيجابي.. بالحب من ذات الطفولة بالفهم من ذات البالغ وبالقيم من ذات الولاية، سوف نفهم أنفسنا أولاً ثم نتعايش وتفاعل بإيجابية مع الآخرين ثانياً.





رسائل شخصية

للديرين ولغيرهم أيضاً

عزيزنا القارئ..

لا شك أنك تشاركنا الرأي في أن طعم الحياة سيكون جميلاً للغاية إذا خلقت من لاعبي المباريات.. وحتى نصل إلى هذا اليوم علينا أن نعود أنفسنا على الحياة وسط بعض اللاعبين.. وعلينا أن نسلح ضد ما يلبسونه من مباريات مدمرة. وسلاحنا يبدأ بأن نسلّم القيادة لذات البالغ عندنا، فهي أقدر من غيرها على التعامل مع لاعبي المباريات..

إذا سلّمنا القيادة لذات البالغ عندنا، فإن هذا سيساعدنا على تحليل نوع وسلوك المباراة التي نتعرض لها وسوع العائد الذي يريد اللاعب الحصول عليه من وراء لعب المباراة. وهذه هي نقطة البداية في كسر المباريات إرادياً. إدراكنا للموقف الذي تعرضنا له واتجاه اللاعب في المباراة يمثل مرحلة مهمة جداً في تعاملنا مع اللاعب..

الميزة الأخرى التي تتحقق إذا أسلّمنا القيادة إلى ذات البالغ عندنا هي أننا نضمن «تحييد» ذات الوالدية وذات الطفولة؛ حيث إن أياً منها تكون عادةً عرضةً «للشكلة» من جانب لاعبي المباريات، فلاعب المباراة بوجهه رسائله عادةً إلى ذات الطفولة الفطرية أو المتكيفة، وإلى ذات الوالدية الراجعة أو الانتقادية؛ لأن أياً منها تلقائية في انفعالها ويسهل شكلتها. وإذا قمنا بتحييد ذات الوالدية وذات الطفولة، فستقوم ذات البالغ بالتعامل مع لاعب المباراة بشكل جيد ينتهي عادةً بكسر المباراة عليه وهزيمته.

ذات البالغ تدرك أن القاعدة العامة في كسر المباريات السيكلوجية هي عدم إعطاء اليد المكلمة، وهي تدرك أيضًا أنه بإعطاء لاعب المباراة تبادلًا عكس ما يتوقعه، فإن هذا يعني إعطاءه صفة سيكلوجية هو أهل لها.. وفي هذا المعنى فإنه إذا كان اللاعب يسمى في الأصل إلى صفة سيكلوجية، مثل لاعب ماراة «عسكر وحرامية».. علينا أن نمتنع عن إعطائه إياها.. حرمانه منها سيعذبه ويجعله يقطع عن لعب المباراة معنا.

عل أن كسر المباراة لا يعني أن اللاعب سوف يُشفي من لعب المباريات. فالواقع أنه سوف يستمر في لعب مبارياته المفضلة مع أشخاص آخرين «يستلطفهم» لأنهم «لقطة» بالنسبة له. ولكن على الأقل سوف ينتهي الأمر بالنسبة لنا؛ لأنه لم يجد اليد المكلمة عندنا. مثل هذا اللاعب يحتاج إلى نوع من المداواة النفسية لدى متخصص.

منهج تحليل العلاقات البشرية يساعدنا على السيطرة على ما يفعله الآخرون لنا أو معنا، ويساعدنا أيضًا على فهم أنفسنا، وبالتالي فإن الجانب المفيد حقًا في دراسة وتحليل المباريات السيكلوجية يتمثل في تحقيق سيطرتنا على ما قد يبدر منا من سلوك قريب إلى لعب المباريات والذي قد يشجعه وجودنا في تنظيم معين أو وسط مجموعة معينة من البشر. في نفس الوقت تساعدنا هذه الدراسات على التقليل من لحظات الأذى التي قد يلحقها بنا لاعبو المباريات.

من ناحية أخرى تشير نتائج التجارب التي خاضها العبد من الأجهزة والشركات العالمية المتطورة إلى أن نشر الوعي بمخاطر

المباريات السبكلوجية، وتأثيراتها السلبية من خلال برامج تدريب، وتنمية القيادات الإدارية داخل الشركة - يعمل كصمام أمان ضد انتشار ظاهرة لعب المباريات. والدراسات التي نشرت عن نتائج مثل هذا البرنامج مشجعة للغاية فيما يتعلق بتحسين العلاقات الإنسانية وزيادة إنتاجية العاملين.

وعلى سبيل المثال فإن منظمة التليفون والتلغراف الأمريكية، وهي أكبر نظام للاتصالات في العالم قد أفادت كثيرًا من تحسين وسائل الاتصال البشري داخلها من خلال برنامج تحليل العلاقات البشرية. وهي في هذا تتفق مع نفس النتائج الإيجابية التي توصلت إليها أجهزة متطورة، مثل: بنك أمريكا، وشركة الخطوط الجوية الأمريكية، وشركة الخطوط الجوية اليابانية وغيرها من جراء استخدام منهج تحليل العلاقات البشرية.

ولعله من دواعي السعادة أن نرى منظمات عربية قد اقتنعت بأهمية استخدام منهج العلاقات المتبادلة سواء في برامج التدريب والتطوير الإداري أو في إثراء المناخ التنظيمي وتحسين علاقات العمل وتجربتنا على امتداد السنوات الثلاث الماضية مع عدد من الشركات، والأجهزة الرائدة في مصر، وفي بقية أنحاء الوطن العربي مشجعة للغاية وتعكس درجة عالية من التجارب والوعي.

وإذا أخذنا نتائج هذا الوعي على مستوى الجهاز التنظيمي بأكمله وانتقلنا بها إلى المستوي الفردي من جراء إدراك الآخرين لثقافته المرتبطة بسلوك اللاعبين - فمعرفة الآخرين بأن شخصًا معينًا يستوعب الفرق بين السلوك الصحي وسلوك اللاعبين يعمل أيضًا

كصمام أمان ضد محاولات بعض اللاعبين اصطباذه.

نقطة أخرى مهمة لا يمكن إغفالها في تحليلنا لأسلوب سلوك لاعبي المباريات هي أن البداية الحقيقية في لعب المباريات تبدأ مع الأفراد من الصغر عند الأطفال، وإذا أدركنا أن الطفل قد يلعب المباريات السيكلوجية من أجل الحصول على اعتراف الآخرين به وأنه يستمر في لعب هذه المباريات نفسها وهو كبير؛ ليحصل على الاعتراف أيضًا، أمكننا معرفة نوع السلوك المطلوب من جانبنا حتى نوفر مناخًا لا تنمو فيه المباريات.

ومعرفتنا بهذه الأمور نحثم علينا الاهتمام بإعطاء الاعتراف الإيجابي للآخرين. وكلما اعترفنا بجهود الآخرين، وأصبح ذلك جزءًا من سلوكنا اليومي ساعدنا على بناء الشخصية الصحية في محيطنا، وتناقص عدد المباريات التي تلعب من حولنا. وإذا لم يكن إعطاء الاعتراف بجهود الآخرين جزءًا من عاداتنا اليومية فإن من أبسط الأمور أن نتعود عليه، وكل ما يحتاجه الأمر هو اقتناع بالعائد الإيجابي الذي يتحقق من وراء ذلك، ثم الممارسة الواعية لفترة يصبح بعدها هذا الاعتراف جزءًا من نمط سلوكنا اليومي، وجزءًا من أسلوب حياتنا.



للأمهات والآباء بصفة خاصة جداً

هل تذكرين -عزيزتنا الأم- ذلك اليوم الذي كنت تتمتعين فيه بنوم عميق. كان أحد أيام الجمعة من شهر يناير، والوقت يشير إلى الساعة السابعة والنصف صباحاً. الجو بارد قليلاً والسرير دافئ كثيراً. كنت قد تميت أن تأخذي قسطاً طويلاً من الراحة في هذا اليوم بالذات بعد حفل عيد الميلاد الذي أشرفت على كل صغيرة وكبيرة فيه في اليوم السابق. استمرت السهرة حتى الثانية صباحاً، ومن حقلك أن ننالي كل الراحة حتى الحلم الذي انقطع الآن كان جميلاً. فجأة تستيقظين على صوت طبق ينكسر في المطبخ، وتسمعين صوت الصغير يصيح. «شوفي عملتي إيه.. إنتي اللي خلتيني أكسر الطبق.. أنا حا قول لماما إن إنتي اللي كسرتيه»..

تصارعين الغطاء الثقيل الذي يوفر لك الدفء، وترفعين لتصيحى «مش معقول أنا مش حا قدر أستحمل، أنا خلاص هلكت، قوم وشوف لك حل مع الأولاد، أنا حا يجيل انتيار عصبي منهم».

ومع ذلك نذكرك -عزيزتنا الأم- بأنك قد تحملت الأولاد مرات ومرات لقد جمعت الأجزاء المتناثرة للطبق مرات ومرات خوفاً على أرجل الأولاد أن تصاب.

تجهين إلى المطبخ مع ذلك لتكتشفي أن المسألة اعقد من مجرد أن طبقاً قد كسر.. فالصغير لم يكسر فقط طبق التورتنه المتبقية من الأمس، بل إنه قد ترك آثار أقدامه الملطخة بالكريمة على أرض المطبخ.. وما بعد المطبخ.. أخته قد سكبت زجاجة الكوكا على المائدة

الصغيرة، وما زالت آثار المعركة التي دارت داخل المطبخ ساخنة، التلاجة بابها مفتوح كأنها أراد الأطفال تبريد الجو داخل المطبخ لتخفيف حرارة المعركة. الصداع بدأ يعتصر رأسك من الخلف. مجرد يوم جمعة من أيام الشتاء.

هل تذكرين -عزيزتنا الأم- ذلك السؤال الذي ظل يتردد على ذهنك طيلة أسبوع كامل بعد يوم الجمعة الشهير: كان مفروض أعمل إيه؟

هل تذكرين تلك العبارات التي ترددت على ذهنك، والتي كانت تحتوي عبارات مثل: «خليكي صبورة يا بتي.. الأولاد ما تفهمش هيه بتعمل إيه.. الحلم سيد الأخلاق- ربنا بخليكي ليهم ويخليهم ليكي؟»

أرجو أن تكون قراءة هذا الكتاب قد ساعدتك على إدراك أن هذه رسائل مسجلة في ذات الوالدية الراحية المعنية عندك..

وهل تذكرين -أيضاً- تلك المشاعر التي انبثقت بأنك لا تستطيعين تحمل كل هذا. إنك تريدين الهرب ولو حتى إلى مكان مجهول لا يعرفه أحد لكي تنفذي نفسك من كل ذلك.

أرجو أن تكون قراءة هذا الكتاب قد ساعدتك على إدراك أن هذه هي مشاعر ذات الطفولة المسجلة عندك.

وهل تذكرين -عزيزتنا الأم- كيف أنك هدأت بعد ذلك وجمعت الأولاد وجعلت كل واحد منهم يشترك في تنظيف المطبخ معك، ثم أعطيتهم درساً انتهى بأن أخذ كل منهم دُشاً ساخناً ونحلولوا إلى الوداعة بعينها بقية النهار. أرجو أن تكون قراءة هذا الكتاب قد

ساعدتك على إدراك أن هذا هو ما قررتَه ذات البالغ عندك.

عزيزتنا الأم ليس قصدنا من الكتابة إليك بصفة خاصة هنا هو أن نقول لك. لا تغضبي، أو لا تشعرى بالضيق، كما لا ندعي أننا نملك مفاتيح الأمومة المثالية، فهذا أمر يبعد عن الواقعية أو هكذا تقول ذات البالغ عندنا: أنت ومشاعرك مهان للغاية تمامًا، كما هي أطفالك وشعورهم جزء من تكوين الشخص الطبيعي الصحي ينطوي على بعض المخاطرة التي تشمل ارتكاب الأخطاء وتقديم الاعتذارات وإصلاح ما أفسد، ولكن الأمهات القادرات على استعمال ذات البالغ عندهن، لديهن القدرة على معالجة المواقف بحكمة. ونحمني أنك واحدة منهن وإننا لفخورون بك.

عزيزتنا الأم عندما تنظرين إلى بناتك وأبنائك الصغار ماذا تريدین؟ هل لاحظت شيئًا خاصًا؟؟

إذا لم تكوني قد لاحظت شيئًا خاصًا فأعيدي النظر إليهم ستكتشفين بعد قليل أن هناك تاجًا صغيرًا فوق رأس كل منهم إنه تاج الإمارة، إنهم أحباب الله، بتك أميرة - عزيزتنا الأم - وابنتك أمير أيضًا.

ستجدنيهم يتطلعون إليك في كثير من الأحيان يطلبون حبك وحنانك ورعايتك وصدقتك، هذا هو الأوكسجين الذي جعل أفتدنيهم تنفس بشكل صحي، احضيتهم وداعيتهم والعبيتهم معهم واخرجي معهم إلى الأماكن المفتوحة واعترفي بهم وبإيجابياتهم أمام الأقراب والأصدقاء. ستكتشفين - عزيزتنا الأم - أن التاج سوف يزداد بريقًا يومًا عن يوم.

عزيزتنا الأم إنك لست مرتاحة إلى تلك العبارات التي يرددها أطفالك من حين لآخر نتيجة مشاهدة برامج التلفزيون، وتعلم أنه أصبح من العسير منع الأطفال عن مشاهدة التلفزيون في هذه الأيام. ولقد فكرت أكثر من مرة في كيفية حجب تلك المشاهد المؤسفة التي يراها الأطفال، وتلك الكلمات النابية التي تتردد بين الحين والآخر وتلك المشاهد التي تتسم بالعنف مع بعض الحلقات الأجنبية، ولكن لم تكن تلك المحاولات ناجحة في كل مرة.. فماذا تفعلين؟

حاوي -عزيزتنا الأم- أن تقطعي بعض الوقت لتخصيصه للجلوس مع أطفالك وهم يشاهدون برامج التلفزيون، حاوي أن تفكري في نوع البرامج التي تساعد على نموهم بشكل صحي وتدعم السلوك الصحي القويم فيهم، وأوضح لهم ذلك. حديثك معهم سيكون جزءاً من التسجيلات التي ستصاحب مشاهداتهم لنفس المواقف. أنت ستدخلين ذات الوالدية عندهم جنباً إلى جنب مع البرنامج التلفزيوني، توجيهاتك ستكون أقوى أثراً لأنك بجوارهم يشعرون بأنفاسك تدفئهم..

وأنت عزيزنا الأب أهلاً بك..

تدعوك -عزيزنا الأب- إلى حوار حول ما نقوله لبناتنا وأبنائنا، هل تذكر تسجيلات ذات الوالدية؟ الكثير من تسجيلات الوالدية يحوي تعليقات خاصة بكيفية فعل أشياء وكيفية الامتناع عن فعل أشياء أخرى..

هل تعلم -عزيزنا الأب- أن الكثير من الآباء يفضل أن يقول «لا» عن أن يقول «نعم» لبناته وأبنائه؟ بعض الآباء يعتقد أن رفضه

المستمر يجعل «الفرملة» في يده وينعكس هذا أيضًا في نصائحه للأولاد بأن يوجه عباراته بشكل سلبي بدلاً من وضعها في صورة إيجابية..

هل تذكر -عزيزنا الأب- ذلك اليوم الذي أمسكت فيه بأذن ابنك الصغير، وقلت له: «لا تضرب أختك مرة أخرى»؟ ومع ذلك فقد اضطررت إلى أن تمسك هذه الأذن نفسها مرة أخرى بعد أسبوع وتقول له: «أنا متى سبق نبهتك قبل كده إنك ما تضربش أختك؟». أعلم أنك انفجرت حينما رد عليك ابنك أنه لم يضربها هذه المرة، وإنما قرصها في ذراعها «ومن ثم أعدت عليه التوبيخات مرة أخرى بأنه لا بد أن يمنع عن الضرب والقرص؛ لأن الاثنين زى بعض».

ما رأيك -عزيزنا الأب- لو أن هذه الرسالة التأديبية كانت قد وجهت منذ البداية في شكلها الإيجابي. ألم يكن من الأفضل أن توجه الطفل إلى الطريقة التي يرضى بها أخته ويعتني بها بدلاً من أن تعطي له رسائل سلبية بالامتناع عن فعل أشياء؟ المشكلة هنا أننا نتصور أن ما نوجهه للطفل مفهوم صحيح أنه واضح بالنسبة لنا، ولكنه واضح بشكل محدود بالنسبة لهم. ندعوك -عزيزنا الأب- إلى استعمال رسائل إيجابية بدلاً من الرسائل السلبية. ونطمئنا أنك تفعل هذا في الغالب، ونحن سعداء بك.

هل تشاركنا الرأي -عزيزنا الأب- أن إتاحة الفرصة أمام صفارتنا الأعزاء للتعبير عن أنفسهم يدعم فيهم السلوك الإيجابي ويفتح أمامهم أفقاً جديدة؟ هل تشاركنا الرأي في أن عقد مجلس عائلة -مثلاً- كل أسبوع مرة وإتاحة الفرصة للصغار لكي يذكر كل

منهم رأيه في الإيجابيات والسلبيات التي مرت به طيلة الأسبوع ورأيه في الكيفية التي يستفيدون بها من ذلك يؤدي إلى توثيق الروابط الأسرية؟

ندرك تمامًا -عزيزنا الأب- أن مشاكل الحياة اليومية أصبحت أكثر تعقيدًا بحيث نأخذنا معها في كثير من الأحيان ولكننا ندرك أيضًا أن هذه المشاكل جزء من الحياة التي يعيشها إنسان العصر؛ ومن ثم فإننا نضعها في حجمها الطبيعي كواحدة من متغيرات العصر أطفالنا وأسرتنا أيضًا تمثل جزءًا مهمًا من متغيرات كل عصر ويجب أن نأخذ حجمها الملائم وسط حياتنا وتفكيرنا، وحيننا نجلس مع أسرتنا نحن لا نحافظ على ما تملكه فقط، وإنما نحافظ على ما سيكونون عليه في المستقبل. نحن نربي المستقبل بجلوسنا معهم.

إنصاتك -عزيزنا الأب- لما يقوله أطفالك وما يشعرون به من وراء كلماتهم واحد من أروع أساليب الاعتراف بهم. إنصاتك يمثل حديثًا إليهم، وكأنها أنت تقول لهم: «أنا أراكم، أنا أسمعكم. أنا أحترم آراءكم، وأحترمكم، وأنتم أعز ما أملك».

ساعدهم -عزيزنا الأب- على أن يواجهوا مشاكلهم بأنفسهم؛ فهذا يمجهم من لعب المباريات السيكلوجية غير الصحية لا تضع نفسك باستمرار في مكان القاضي بينهم، شجعهم على حل خلافاتهم بعيدًا عنك، واستمع منهم إلى النتائج الإيجابية التي توصلوا إليها، واشكرهم على هذه المشاركة، وهذا السلوك اعترف بقدراتهم على مواجهة المشاكل، وشجع كل واحد منهم على أن يكلم الآخر في وجهه بدلاً من أن يتحدث عنه، وكأنه غير موجود. شجع الأميرات

والأمراء على أن يحلوا مشاكلهم بطريقة ملكية.

يدك على رءوسهم وأكتافهم - عزيزنا الأب - لها مفعول السحر، وهم يتطلعون إليها، ويشاقون إلى لمسات الحنان منك؛ فهي بمثابة اعتراف بهم، وهي لن تكلفك ملياً واحداً، ولكنها تساوي كنوز الأرض عندهم. لمسات اليد إلى جانب الكلمات الإيجابية، تصنع جيلاً إيجابياً يري الحياة بخير، ويرى نفسه بخير، ويرى الآخرين بخير. هذا نضمن مجتمعاً يخلو من لاعبي المباريات السيكلوجية.



الفهرس

الصفحة

الموضوع

- ٣ مقدمة.
- ٥ اربط الحزام من فضلك
- القسم الأول: مفتاح الشخصية**
- ٢٧ ١ - الوالدية.....
- ٢٩ * أكثر من مجرد صوت وصورة.....
- ٣٦ * نعيد لعب الشريط
- ٤٠ * أكثر من سابع جد.....
- ٤٤ * غير قابل للكسر
- ٤٩ ٢ - الطفولة.....
- ٥١ * ما الذي يفعله ذلك الطفل داخلنا؟
- ٥٥ * ثلاثة أطفال.. كيف؟
- ٥٨ * حتى لا نترك الزمام بيد الطفل.....
- ٦٠ * الطفل في موقف الدفاع
- ٦٥ * رفقًا بالقوارير.....
- ٧١ ٣ - البالغ.....
- ٧٣ * ولادة متأخرة.....
- ٧٧ * الكمبيوتر
- ٨٠ * تشرفنا
- ٨١ * هل اتفقتم على الحل؟.....
- ٨٢ * جناب المدير.....

- ٨٦ * لا أسمعك بوضوح
- ٨٨ * كل شيء على ما يرام
- ٩٠ * نظرة عامة على هيكل الشخصية
- ٩٢ * سعيدة تبحث عن صديقة
- ٩٥ * عبد اللطيف والمكاملة التليفونية
- ٩٧ * وعزيز يحاول إخفاء الحقيقة
- ١٠٠ * دعها تعمل .. دعها تمر

القسم الثاني : اتصالات البشر

- ١٠٨ * خمس دقائق
- ١١٤ * التناغم له مصدر وحيد
- ١١٩ * بالدوائر تكشف عنها
- ١٢٨ * مزيد من الدوائر
- ١٣٠ * احترس
- ١٣٢ * لا ننتج نمك من فضلك
- ١٣٧ * تلك اللمسات السحرية، وما تفعله بنا

القسم الثالث: المباريات

- ١٤٨ * افتراضات البشر
- ١٥٦ * أربعة افتراضات رئيسية
- ١٦٩ * هو اللاعب.. وأنت الضحية
- ١٧٢ * أبوه.. لكن
- ١٧٧ * أديني قفشتك
- ١٧٩ * شوف خليتي أعمل إيه

- الاغتصاب..... ١٨٣
- الضجيج..... ١٨٨
- لولاك لكانت الحياة أفضل ١٩٢
- وقعت يا جميل..... ١٩٣
- إيه ده.. ليه كده..... ١٩٥
- شمعة تحترق..... ١٩٨
- أدعوك أنت وهو إلى الشجار..... ٢٠٢
- إيه اللي تتوقعه من واحد في حالتي..... ٢٠٤
- عسكر.. و.. حرامية..... ٢٠٧
- قاعة المحكمة..... ٢١٠
- يا مظلوم يا أنا..... ٢١٤
- مش بالذمة دي مصيبة..... ٢١٦
- يا محلل يا نفسي..... ٢٢٢
- رسائل شخصية..... ٢٢٥
- للمديرين ولغيرهم أيضاً..... ٢٢٦
- للامهات والآباء بصفة خاصة جداً..... ٢٣٠
- الفهرس..... ٢٣٧

مباريات سيكولوجية



الدكتور عادل صادق في سطور
- ولد الدكتور عادل صادق في التاسع من أكتوبر عام ١٩٤٣ بمحافظة القاهرة، وكان والده يعمل ضابطاً بالجيش المصري.

- كان ترتيبه الأول وتبعه ستة من الأشقاء ، توفيت إحداهم في طفولتها تاركة ذكري أليمة في الأسرة.

- التحق بمدرسة المنيرة وأظهر التزاماً وحباً لدراسته ووداعة وعطاء تجاه قرائه، مما أثار إعجاب وتقدير المحيطين به في هذه السن المبكرة.. ثم التحق بكلية الطب بناء علي رغبة والده - حيث كان يرغب في دراسة الأدب والفن والموسيقى - ولكنه بالرغم من ذلك أظهر تفوقاً واضحاً، فقد كان يؤمن أن علي الإنسان أن يقوم بواجباته ومسئولياته علي أكمل وجه. وأثناء الدراسة، أهلتته شخصيته الكاريزمية والقيادية لأن يكون رئيساً لإتحاد الطلبة.

- تزوج عام ١٩٧٠ من زميلته في الدراسة بعد قصة حب طويلة، وأثمر هذا الزواج عن نجله الدكتور هشام ثم كريمته لينا. وكان لأبنائه نعم القدوة والمثل الصالح، ولم يشغله نجاحه وعمله عن الاهتمام بأدق تفاصيل حياتهم وتوجيههم.

- سافر إلي إنجلترا عام ١٩٧٣ للدراسة، واستمر في تحقيق إنجازات علمية متواصلة حتي علم بمرض والده - الذي أقعده - فقرر العودة إلي مصر واعتبرها مشيئة الله في أن يبدأ مشواره في بلاده.