السرّ المكنون

كيف يعمل العقل الباطن؟
وكيف يُشكّل أفكارنا وعاداتنا ومشاعرنا؟



علي إبراهيم خليل الخفاجي

السرّ المكنون

كيف يعمل العقل الباطن؟ وكيف يُشكّل أفكارنا وعاداتنا ومشاعرنا؟

تأليف

علي إبراهيم خليل الخفاجي

كتاب ثقيفي إنساني يجمع بين المعرفة النفسية والتأمل الأخلاقي

الطبعة الأولى · ٢٠٢٦

فهرس الكتاب

محطات الرحلة من الملاحظة إلى الفهم والتغيير

01 **المقدمة** — لماذا نبحث في الداخل؟

02 **الباب الأول** — مفاتيح الداخل: الوعي واللاوعي والعقل الباطن

03 **الباب الأول** — كيف يتكوّن الانتباه؟

04 **الباب الثاني** — الطفولة والذاكرة الأولى

05 **الباب الثاني** — الذاكرة والنسيان والذكريات المؤلمة

06 **الباب الثالث** — من الفكرة إلى العادة

07 **الباب الثالث** — لماذا نفشل في تغيير أنفسنا؟

08 **الباب الرابع** — المشاعر: رسائل لا أوامر

09 **الباب الرابع** — الأفكار التلقائية والتحيزات

10 **الباب الخامس** — العقل الباطن والقرارات

11 **الباب الخامس** — الكلمات والتكرار والبيئة

12 **الباب السادس** — النوم والجسد والضغط

13 **الباب السادس** — الأحلام: ما نعرفه وما لا نعرفه

14 **الباب السابع** — برنامج العودة إلى الذات

15 **الباب السابع** — الإيمان والأخلاق والمسؤولية

16 **الختام** — الخاتمة، المراجع، قاموس المفاهيم، ورسالة إلى القارئ

تتخلل الأبواب حكايات تطبيقية قصيرة تساعد على رؤية الفكرة في الحياة اليومية. وهي أمثلة توضيحية متخيّلة، لا سير أشخاص حقيقيين ولا أدوات للتشخيص.

بداية فصل

المقدمة: لماذا نبحث في الداخل؟

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

المقدمة: لماذا نبحث في الداخل؟ في صباح عادي، قد يخرج الإنسان من بيته وهو يظن أنه يعرف يومه جيدًا. يعرف الطريق إلى عمله، والمهام التي تنتظره، والكلمات التي يريد أن يقولها في اجتماع مهم. ثم يقع أمر صغير لا يتوقعه: يتأخر زميل عن موعد، أو تأتيه ملاحظة عابرة، أو يرفض أحدهم طلبًا تقدّم به. عندها يفاجأ بانفعال أكبر من الموقف نفسه. يصمت حين أراد أن يتكلم، أو يرفع صوته حين كان يتمنى الهدوء، أو يعتذر اعتذارًا طويلًا عن أمر لا يستدعي الاعتذار. يمضي اليوم، وتهدأ المشاعر، ويبقى السؤال: لماذا فعلت ذلك مرة أخرى؟ قد يظن الإنسان أن السؤال يتعلق بقلة الإرادة وحدها. يعد نفسه أن يكون أكثر حزمًا، أو أقل خوفًا، أو أهدأ غضبًا. ينجح يومًا أو يومين، ثم يجد نفسه في الموقف القديم، يسلك الطريق نفسه تقريبًا، ويندم بالطريقة نفسها. هنا تبدأ الحاجة إلى البحث في الداخل: لا هربًا من العالم، ولا رغبة في تعليق أخطائنا على قوة غامضة، بل رغبة في فهم ما لا ننتبه إليه أثناء انشغالنا بالعيش. في حياة كل واحد منا مساحة واسعة من العادات والتوقعات والاستجابات التي تعمل من غير قرار واعٍ في كل مرة. نمد اليد إلى الهاتف عند لحظة ضيق، ونتهيأ للدفاع عن أنفسنا قبل أن نفهم كلام الطرف الآخر، ونشعر أحيانًا بأننا لا نستحق فرصة جيدة رغم استعدادنا لها. هذه الأشياء لا تعني أن وراء ستار النفس كائنًا يديرنا، ولا أنها أسرار لا يصل إليها العقل. إنها تذكير بأن الإنسان لا يلاحظ كل ما يؤثر في اختياراته، وأن فهم سلوكه يحتاج إلى صبر وملاحظة، لا إلى شعارات سريعة. من هنا اختير بلغة إنسانية تحترم العلم والإيمان معًا. لا نبحث عن مفتاح سحري يفتح أبواب الحياة

جميعها، ولا عن تفسير واحد لكل حزن أو فشل. نبحث عن طريقة أصدق لرؤية أنفسنا: ما الذي تعلمناه قديمًا وما زلنا نكرره؟ كيف تتكون العادات؟ لماذا تسبقنا بعض مشاعرنا إلى الكلام؟ وكيف نستطيع أن نوسع المسافة بين ما نشعر به وما نختار فعله؟ «قد تكون الخطوة الأولى إلى التغيير أن نرى الطريق الذي اعتدنا سلوكه.» ما الذي نعنيه بالعقل الباطن؟ عبارة «العقل الباطن» شائعة وقريبة من الناس، لكنها ليست اسمًا لعضو محدد في الدماغ، ولا صندوقًا مستقلًا تخزن فيه كل أسرار الشخصية. وفي الحديث العلمي المعاصر، تكون عبارات مثل «المعالجة غير الواعية» و«التعلم الضمني» و«العادات التلقائية» أدق عند وصف جوانب كثيرة من هذه الظاهرة. فالعقل البشري يعالج معلومات أكثر مما يدخل انتباهنا الواعي، ويتعلم ارتباطات بين مواقف ومشاعر، ويستعين بخبراته السابقة ليختصر الوقت والجهد. حين يتعلم شخص قيادة السيارة، يحتاج في البداية إلى انتباه شديد لكل حركة. ينظر إلى الطريق، ويتذكر ترتيب الخطوات، ويتردد قبل بعض القرارات. وبعد التدريب، تصبح مهارات كثيرة أكثر تلقائية. لا يعني هذا أنه فقد الوعي أو أن قوة خفية أمسكت بالمقود؛ بل إن التعلم جعل أداء بعض المهام أقل احتياجًا إلى التفكير التفصيلي المستمر. هذه القدرة نعمة عملية، لأنها تتيح لنا أن ننجز أعمالًا مألوفة من غير أن نبدأ تعلمها كل صباح. لكن الاختصار النافع قد يحمل معه صعوبة. قد يتعلم المرء، من تكرار تجربة أو من بيئة نشأ فيها، أن النقد تهديد، أو أن الرفض إهانة، أو أن الراحة لا تستحق إلا بعد إنهاك طويل. وليس كل ما تعلمه في الماضي مناسبًا لحاضره.

المقدمة: لماذا نبحث في الداخل؟

ربما كانت استجابة ما مفهومة في ظرف قديم، ثم صارت تعوقه في علاقة أو عمل جديد. لهذا لا يكون السؤال: «كيف أتخلص من عقلي الباطن؟» بل: «كيف

أتعرف إلى الأنماط التي اكتسبتها، وأراجع ما يحتاج منها إلى مراجعة؟» العلم هنا يقدم لنا أدوات للفهم، لكنه لا يقدم عادة تفسيرًا قاطعًا لكل موقف فردي. يمكن للباحثين دراسة الانتباه والذاكرة والعادة والانفعال، ويمكنهم ملاحظة أن تجارب سابقة تؤثر أحيانًا في التوقع والسلوك. أما القول إن موقفًا واحدًا في الطفولة هو السبب المؤكد لكل ما يفعله إنسان بعد عقود، فادعاء أكبر من الأدلة التي نملكها في الغالب. النفس الإنسانية تتشكل من عوامل كثيرة: الاستعدادات الفردية، والأسرة، والخبرة، والثقافة، والظروف الحاضرة، والاختيارات المتكررة. لهذا سنستخدم عبارة «العقل الباطن» بحذر: بوصفها بابًا مألوفًا للحديث عن عمليات لا نلاحظها كلها مباشرة، لا بوصفها تفسيرًا جاهزًا لكل مجهول. لماذا يستحق الداخل هذا الاهتمام؟ لأننا نعيش نتائج بعض أنماطنا قبل أن ننتبه إلى وجودها. إنسان يقول إنه يريد صداقة قريبة، لكنه ينسحب كلما اقترب منه أحد. وآخر يرجو عملًا أفضل، لكنه يؤجل إرسال طلباته حتى تنتهي المواعيد. وثالث يحب أسرته، لكنه يعود إلى البيت مرهقًا فيرد بجفاء على من كان يتمنى أن يجد عندهم السكينة. من السهل أن نصف هذه الأفعال من خارجها: خوف، كسل، سوء طبع. وقد يصيب الوصف جانبًا، لكنه قد يفوّت السؤال الأهم: ماذا يحدث قبل الفعل؟ لعل صاحب الصداقة يخشى أن يعرفه الآخرون ثم يبتعدوا. ولعل من يؤجل الطلب يخاف من رفض يراه حكمًا على قيمته، فيبدو له عدم المحاولة أقل ألمًا. ولعل الأب أو الأم المرهقين يحتاجان إلى لحظة انتقال بين ضغط العمل واحتياجات البيت، لكنهما لا يعرفان كيف يطلبانها. هذه احتمالات لا تشخيصات؛ الاكتفاء بالإدانة. والبحث في الداخل لا يعني أن الخارج بلا أثر. قد يكون العمل مرهقًا فعلًا، والعلاقة مؤذية، والظرف الاقتصادي ضاغطًا، والظلم واقعًا لا متخيلًا. لا يجوز أن نقول لمن يعيش مشكلة حقيقية إن الحل كله في طريقة تفكيره. هذه

قسوة تختفي في هيئة نصيحة. لكن الاعتراف بالظروف لا يلغي سؤالنا عن الاستجابة الممكنة داخلها. أحيانًا لا يستطيع الإنسان تغيير الموقف سريعًا، ويستطيع أن يبدأ بفهم شعوره، وطلب المساندة، وحماية حدوده، واتخاذ خطوة صغيرة نحو وضع أصلح. حين نبحث في الداخل، لا ننكر مسؤولية العالم عما يحدث لنا، ولا ننكر مسؤوليتنا عما نستطيع فعله. نحاول أن نرى الصورتين معًا. «فهم السبب لا يمحو المسؤولية، لكنه يمنحها طريقًا أرحم.» حكاية باب يُغلق قبل أوانه كان سامر، وهو اسم مستعار، يعمل في وظيفة يتقن تفاصيلها. عرفه زملاؤه بالدقة والالتزام، وكان مديره يثق بقدرته على إنجاز المهام الصعبة. ومع ذلك، لم يكن سامر يبقى طويلًا في فريق واحد. تبدأ العلاقة المهنية على نحو جيد، ثم يقع خلاف صغير أو تأتي ملاحظة على عمله، فيشتد توتره. يفسر الملاحظة على أنها إعلان بعدم الثقة فيه، فيرد بحدّة أو ينسحب. بعد أشهر، يقرر الانتقال إلى مكان آخر مقتنعًا بأن الآخرين لم ينصفوه. تكررت التجربة في أكثر من عمل. وكان لكل انتقال أسبابه الواقعية؛ فلا بيئة عمل تخلو من الأخطاء وسوء الفهم. لكن سامر بدأ يلاحظ شيئًا لا يتعلق بالمكان وحده: كلما قال له مسؤول «نحتاج إلى تعديل هذا الجزء»، سمع في داخله معنى أشد من العبارة المنطوقة، كأنها تقول: «أنت لا تصلح». لم يكن هذا المعنى يُقال له، لكنه كان يشعر به قبل أن يفكر.

المقدمة: لماذا نبحث في الداخل؟

في أحد الأيام، تلقى رسالة قصيرة من زميلة تقترح مراجعة عرض أعدّه قبل إرساله إلى العميل. كتب ردًا غاضبًا، ثم توقف قبل أن يضغط زر الإرسال. سأل نفسه لأول مرة: ما الذي أخافني في هذه الرسالة؟ لم يكن السؤال مريحًا. تذكر أن الخطأ، في بيته القديم، كان يقابل أحيانًا بتوبيخ قاسٍ، وأن الاعتراف به لم يكن يبدو آمنًا. لم يصل من هذه الذكرى إلى حكم نهائي على ماضيه أو على أهله، لكنه أدرك أن

خوفه الحاضر قد يكون أكبر من الموقف الحاضر. محا الرد الغاضب، وكتب: «شكرًا للتنبيه. ما الأجزاء التي ترين أنها تحتاج إلى مراجعة؟» لم تنته قصته عند تلك الجملة. عاد إلى دفاعه القديم في مواقف أخرى، ونجح أحيانًا في التوقف قبل الرد. تحدث مع شخص يثق به، وتعلم أن يطلب إيضاحًا حين لا يفهم المقصود من ملاحظة، وأن يمنح نفسه وقتًا إذا شعر بالانفعال. احتاج إلى أشهر ليرى فرقًا ثابتًا نسبيًا، وبقيت بعض المواقف أصعب عليه من غيرها. هذه حكاية واقعية في ملامحها العامة، جمعت تفاصيلها في صورة واحدة حفاظًا على خصوصية أصحاب التجارب المشابهة. أهم ما فيها ليس أن سامر «اكتشف سرًا» قلب حياته في يوم واحد، بل أنه بدأ يميز بين الحدث والتفسير، وبين صوت زميلته في الحاضر وصدى خبرة قديمة في نفسه. لم يكن مسؤولًا عن كل ما تعلمه صغيرًا، لكنه صار أقدر، حين انتبه إليه، على تحمل مسؤولية رده اليوم. قد يجد قارئ نفسه في سامر، وقد لا يجدها. ربما يكون نمطه مختلفًا تمامًا: إرضاء الآخرين على حساب حاجاته، أو توقع الخيبة قبل الفرح، أو الانشغال المستمر حتى لا يبقى وقت للتفكير. الغاية من القصة ليست دعوتنا إلى البحث عن ذكرى واحدة وراء كل مشكلة، بل ملاحظة إمكان التكرار. حين تتغير الوجوه والأماكن ويبقى ردنا متشابهًا، يجدر بنا أن نسأل عما نحمله معنا. بين الدليل العلمي والتأمل الإيماني أن يدرسها العلم بأدواته: كيف تتكون عادة؟ ما أثر النوم والضغط النفسي في الانتباه والانفعال؟ كيف تؤثر التوقعات في تفسير المواقف؟ وما الأساليب التي قد تساعد بعض الناس على تعديل سلوك متكرر؟ إجابات العلم في هذه المسائل تتغير وتتحسن مع تراكم البحث، ولها حدود تختلف بحسب قوة الدراسة وطبيعة السؤال. وهناك تأمل إيماني يتصل بمعنى الإنسان وكرامته ومسؤوليته وصلته بربه. يستطيع المؤمن أن يرى في محاسبة النفس قيمة روحية وأخلاقية، وأن يجد في الدعاء والعبادة والرجاء سندًا

يعينه على الصبر والصدق مع نفسه. هذا التأمل لا يحتاج إلى أن نتظاهر بأنه تجربة مخبرية، كما أن نتائج المختبر لا ينبغي أن تُحمّل ما لا تحتمل من أحكام غيبية. لكل مجال لغته وحدوده، ويمكن أن يجتمعا في حياة الإنسان من غير خصومة مصطنعة. ليس الاهتمام بالعمليات النفسية غير الواعية إنكارًا للدين أو للروح أو للمسؤولية. فأن نعرف أن للعادة أثرًا لا يعني أن الإنسان آلة بلا اختيار. وأن نعترف بتأثير الخبرات السابقة لا يعني أن الذنب والفضل كلمتان بلا معنى. الإنسان يتأثر، ويتعلم، ويخطئ، ويراجع نفسه، ويستعين بالله وبالناس. وقد تكون معرفة ما يؤثر فيه من أسباب جزءًا من أخذه بالأسباب، لا نقيضًا لإيمانه. وفي الجهة المقابلة، لا يصح أن نحول اللغة الإيمانية إلى وسيلة لإسكات الألم النفسي. قد يحتاج شخص إلى نصيحة حكيمة، وقد يحتاج آخر إلى تقييم لدى مختص مؤهل، وقد يحتاج إلى الأمرين معًا.

المقدمة: لماذا نبحث في الداخل؟

لا ينبغي أن يقال لمن يعاني أعراضًا شديدة أو مستمرة إن إيمانه ناقص لمجرد أنه يعاني، ولا أن يُوعد بأن قراءة كلمات معينة أو اتباع تمرين بسيط سيزيل عنه كل ضيق. الرحمة هنا تبدأ بالإنصات، وبالامتناع عن الأحكام المتعجلة. «لا يتعارض الصدق مع النفس مع الرجاء في رحمة الله؛ بل قد يقوده إليه.» حدود أخلاقية لا نتجاوزها انتشر حول «العقل الباطن» كلام كثير يمزج الملاحظة الصحيحة بالمبالغة. قد يقال إن مجرد تكرار عبارة إيجابية يغير الواقع الخارجي، أو إن كل ما يصيب الإنسان نتيجة أفكاره وحدها، أو إن الأحلام تكشف المستقبل كشفًا يقينيًا. هذه أفكار لا يكفيها بريق العبارة. قد تنفع بعض العبارات التذكيرية شخصًا في تنظيم انتباهه أو تشجيع نفسه على فعل محدد، لكن الكلمات وحدها لا تضمن وظيفة ولا تشفي مرضًا ولا ترفع ظلمًا. والإنسان لا يجلب المصائب إلى حياته لمجرد أنه خاف منها. التفكير الإيجابي،

حين يكون واقعيًا، قد يساعدنا على رؤية إمكانات أهملناها. أما حين يصير أمرًا دائمًا بالابتسام وإنكار الألم، فإنه يضيف عبئًا إلى من يتألم. من حق الإنسان أن يحزن إذا فقد عزيزًا، وأن يغضب إذا اعتدي عليه، وأن يقلق أمام أمر مجهول. السؤال الأخلاقي ليس كيف نمنع هذه المشاعر منعًا تامًا، بل كيف نفهمها ونعبر عنها دون إيذاء أنفسنا أو غيرنا، وكيف نطلب العون حين تثقل علينا. ومن الأخلاق أيضًا ألا نستخدم معرفة الأنماط النفسية للتلاعب بالناس. فهم مخاوف الآخر لا يمنحنا حق الضغط عليه بها، ومعرفة حاجته إلى القبول لا تبيح استغلاله. الغاية من البحث في الداخل أن تزداد قدرتنا على الصدق والاختيار والتعاطف، لا أن نصير أكثر براعة في السيطرة. وما نريده لأنفسنا من احترام الحدود ينبغي أن نريده لغيرنا. كذلك لا ينبغي أن يتحول تأملنا الشخصي إلى تشخيص للآخرين. قد نقول: «ألاحظ أنني أتجنب الحوار حين أخشى في باطنك جرحًا قديمًا»، فقد يكون قفزًا فوق معرفتنا به. لا نملك مفاتيح الناس لمجرد أننا قرأنا عن النفس. لكل إنسان حق في أن يروي قصته بلغته، وأن يختار ما يكشفه منها. إذا كان نمط ما يسبب ضيقًا شديدًا، أو يعطل الدراسة والعمل والعلاقات، أو يرتبط بخوف طاغٍ أو ذكريات مؤلمة أو أفكار بإيذاء النفس، فالمساندة المهنية ليست علامة ضعف. هذا الكتاب مساحة للتثقيف والتأمل، لا بديلًا عن التقييم والعلاج لدى المختصين عند الحاجة. كيف يبدأ الإصغاء إلى النفس؟ قد يتخيل القارئ أن البحث في الداخل يتطلب عزلة طويلة، أو حفرًا لا ينتهي في الذكريات. ليس الأمر كذلك. البداية أهدأ وأقرب: أن نمنح موقفًا متكررًا قدرًا من الانتباه. ماذا حدث؟ ماذا شعرت في جسدك وفكرك؟ ما المعنى الذي أعطيته لما حدث؟ ماذا فعلت بعد ذلك؟ ثم ماذا كانت النتيجة؟ لنفترض أن صديقًا تأخر في الرد على رسالة. الواقعة وحدها هي التأخر. ربما تظهر بعدها فكرة: «لقد ملّ مني»، ويأتي معها ضيق، فتكتب

رسالة عتاب قاسية. وقد يكون الصديق منشغلًا لا أكثر. هذا لا يعني أن تفسيرك خاطئ دائمًا، ولا أن حاجتك إلى الاهتمام غير مشروعة. لكنه يفتح احتمالًا مهمًا: ربما سبقت الفكرةُ الدليلَ، وربما كان من الممكن السؤال بهدوء قبل إصدار الحكم. في مرات أخرى، قد يكون التأخر جزءًا من إهمال متكرر يستحق حوارًا واضحًا. الملاحظة الصادقة لا تفرض نتيجة واحدة؛ إنها تساعدنا على الاقتراب من الواقع. ومثال آخر: شخص يوافق على طلبات كثيرة ثم يشعر بالاستنزاف والغضب من طالبيها.

بداية فصل

الباب الأول — مفاتيح الداخل: الوعي واللاوعي والعقل الباطن

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

إذا نظر إلى كل طلب منفردًا، فقد يظن أن المشكلة في الناس جميعًا. وإذا راقب اللحظة التي يقول فيها «نعم»، ربما يلاحظ خوفًا من خيبة ظنهم أو رغبة شديدة في تجنب الحرج. هنا يمكنه أن يتدرب على جملة صغيرة: «أحتاج إلى مراجعة وقتي قبل أن أجيبك». ليست هذه الجملة حلًا شاملًا، لكنها تمنحه وقتًا يختار فيه بدل أن يستجيب تلقائيًا. ولأن الملاحظة قد تصبح قاسية إذا اقترنت بالتوبيخ، نحتاج إلى لغة أرحم. بدل «ما أسوأني، لقد كررت الخطأ»، يمكن أن نقول: «ها هو النمط يعود؛ ما الذي سبق ظهوره هذه المرة؟» لا تعني الرحمة إعفاء النفس من المسؤولية. هي طريقة تجعل مراجعة الخطأ ممكنة بدل أن تتحول إلى سبب جديد للهرب منه. قد نكتشف أيضًا أن بعض ما كنا نسميه ضعفًا كان محاولة قديمة للحماية. الانسحاب من الخلاف، مثلًا، قد يكون تعلّمًا سابقًا لتجنب تصعيد مؤلم. إدراك ذلك لا الباب الأول — مفاتيح الداخل: الوعي واللاوعي والعقل الباطن مدخل: بيتٌ نعيش فيه ولا نرى كل غرفه في آخر

يومٍ طويل، يعود الإنسان إلى بيته، يضع مفتاحه في مكانه المعتاد، ويخلع حذاءه، ثم يمضي إلى المطبخ. بعد دقائق يسأل نفسه: أين وضعت المفتاح؟ لم يكن غائبًا عن الحياة حين وضعه، ولم تكن يداه تعملان بسحرٍ خفي. لكنه كان منشغلًا بفكرة أخرى، فلم يُعطِ تلك اللحظة من الانتباه ما يكفي لتبقى واضحة في ذاكرته. وفي صباحٍ آخر، يقود الطريق الذي اعتاده إلى عمله، ثم ينتبه إلى أنه قطع عدة شوارع وهو يفكر في حديثٍ السيارات. ومع ذلك، إذا سُئل عمّا مرّ به في جزء من الطريق، فقد لا يملك وصفًا دقيقًا. مثل هذه الخبرات اليومية تدعونا إلى سؤال مهم: ما الذي نعيه حين نعيش، وما الذي يجري فينا من غير أن ننتبه إليه مباشرة؟ السؤال جذاب، لكن الإجابة عنه تحتاج إلى هدوء. فالداخل الإنساني ليس غرفة مضاءة وغرفة مظلمة فحسب. فيه انتباه يتسع ويضيق، وذكريات نستدعيها عمدًا، ومهارات نؤديها بسهولة بعد تدريب، وإشارات يعالجها الدماغ قبل أن نتمكن من وصفها بالكلمات. وفيه كذلك معانٍ نؤمن بها ونتأملها، لكن التأمل في المعنى ليس هو نفسه قياس الظواهر في المختبر. سنفتح في هذا الفصل أبوابًا متجاورة: الوعي، والعمليات غير الواعية، والذاكرة الضمنية، وما يُسمى في الحديث الشائع «العقل الباطن». ليست الغاية أن نضع لكل حركة في النفس تفسيرًا جاهزًا، بل أن نكتسب لغة أدق، ونصير أرفق بأنفسنا حين لا نفهمها من النظرة الأولى. ما الوعي؟ الحضور الذي لا يحيط بكل شيء حين تقول: «أشعر ببرودة الهواء»، أو «أفكر في قرارٍ صعب»، أو «انتبهت إلى صوت الباب»، فأنت تصف خبرة واعية. الوعي، بمعناه القريب من حياتنا، هو أن تكون لك خبرة حاضرة تستطيع، في الجملة، الإحساس بها والانتباه إليها والتعبير عن شيء منها. أنت لا تعرف العالم من الخارج فقط؛ بل تعيش له صورةً في داخلك: لونًا تراه، وألمًا تشعر به، وفكرةً تراجعها،

وذكرى تمر في ذهنك. غير أن الوعي ليس مصباحًا يضيء الحياة كلها بالدرجة نفسها. قد تسمع صوت المروحة في الغرفة من غير أن تلتفت إليه، ثم يصير بارزًا في اللحظة التي يذكره فيها أحد. وقد تركز في قراءة صفحة، فلا تنتبه إلى تبدّل وضع جلستك إلا حين يؤلمك ظهرك. ما يقع ضمن متناول انتباهك يتغير باستمرار، والانتباه نفسه مورد محدود.

الباب الأول — مفاتيح الداخل: الوعي واللاوعي والعقل الباطن

لذلك لا يعني قولنا «لم أنتبه» أن شيئًا لم يحدث، ولا يعني قولنا «كنت واعيًا» أنني أحطت بكل ما أثر فيّ. والوعي ليس نوعًا واحدًا من الخبرة. هناك وعيٌ بما حولك، كأن ترى المطر خلف النافذة. وهناك وعيٌ بما يجري فيك، كأن تلاحظ أنك قلق قبل لقاء مهم. وهناك قدرة على مراجعة الفكرة نفسها: «هل أنا قلق بسبب اللقاء، أم بسبب قلة نومي؟». هذه المراجعة لا تمنحنا عصمةً من الخطأ، لكنها تفتح مسافة نافعة بين الشعور والتصرف. قد يغضب المرء، ثم يلحظ غضبه قبل أن يرفع صوته. تلك اللحظة الصغيرة ليست إلغاءً للغضب؛ إنها فرصة لاختيار الاستجابة. من المهم أيضًا ألا نخلط بين الوعي والقدرة على الكلام عنه. أحيانًا يشعر الإنسان بضيقٍ حقيقي ولا يجد له عبارة مناسبة. وقد يتأخر فهمه لسبب انفعاله إلى ما بعد وقوع الموقف. اللغة تساعدنا على تنظيم الخبرة، لكنها لا تلتقطها كلها. وما نعجز عن وصفه الآن ليس بالضرورة سرًا عميقًا مدفونًا؛ قد يكون شعورًا مختلطًا، أو انتباهًا مشتتًا، أو خبرة تحتاج إلى وقت كي تتضح. ما العمليات غير الواعية؟ عملٌ لا نراقب تفاصيله تحدث في أجسامنا وأدمغتنا عمليات كثيرة لا نشعر بخطواتها. حين تقرأ هذه السطور، لا تختار بوعيٍ حركة عينيك في كل جزء من الثانية، ولا تستدعي عمدًا معنى كل حرف على حدة. يتعاون الإدراك واللغة والذاكرة والانتباه لتفهم الجملة. وما يظهر لك في النهاية هو

المعنى، لا سجلٌّ مفصل بكل خطوة أدت إليه. يسمي الباحثون كثيرًا من هذه الأنشطة «عمليات غير واعية» أو «تلقائية»، بحسب الظاهرة المقصودة. وقد تشمل معالجة بعض المعلومات الحسية، أو تكوّن ألفة مع نمط متكرر، أو تنفيذ مهارة اعتدتها، أو استجابةً سريعة لإشارة في البيئة. لكن من الخطأ جمعها كلها في كيان واحد له نوايا خفية. «غير واعٍ» هنا وصفٌ لطريقة عمل أو لحدود إدراكنا لها، وليس اسمًا لشخصٍ آخر يسكن ويلتقط من بين الأصوات اسمه حين ينطق به أحد. لا يلزم من ذلك أنه كان يصغي بوعيٍ كامل إلى جميع الأحاديث. كما لا يلزم أن دماغه فهم كل كلمة دارت حوله. الذي نستطيع قوله بحذر هو أن بعض الإشارات المهمة لنا قد تلفت الانتباه وسط الضجيج. ولكي نعرف ما الذي حدث على وجه الدقة، نحتاج إلى ظروفٍ محددة وتجربة تقيسه، لا إلى حكاية واحدة مهما بدت مقنعة. وثمة فرق بين أن يجري الشيء دون انتباهنا وبين أن يكون مستحيلًا علينا الانتباه إليه. قد تصعد الدرج وأنت تفكر في موعدك، ثم تستطيع، إذا أردت، أن تركز على موضع قدمك. وقد تشعر بانقباضٍ عند سماع نبرة صوت مألوفة قبل أن تسمي ما أزعجك فيها. تتبدل درجة الوعي بحسب المهمة والسياق وحالة الشخص. ولهذا فإن الحد الفاصل بين «واعٍ» و«غير واعٍ» ليس دائمًا جدارًا مستقيمًا؛ كثيرًا ما يكون انتقالًا في درجة الانتباه وإمكان التقرير عما جرى. لا ينبغي كذلك أن نجعل التلقائية مرادفًا للخطأ. لولا مهارات كثيرة تؤدى من غير مراقبة مستمرة، لاستنزفتنا تفاصيل الحياة. عازفٌ متمرّس لا يحتاج إلى التفكير المنفصل في كل حركة من أصابعه، وسائقٌ ماهر لا يعيد تعلّم المقود عند كل منعطف. ومع ذلك، إذا تغيّر الطريق أو ظهرت عقبة، احتاج إلى انتباهٍ أوضح. التلقائية نافعة

حين تناسب الموقف، وقد تصبح مصدر ارتباك حين نعتمد عليها في ظرفٍ جديد.

الذاكرة الضمنية: حين يظهر أثر التعلّم في الفعل

الباب الأول — مفاتيح الداخل: الوعي واللاوعي والعقل الباطن

إذا سألتك عما تناولته في إفطار أمس، فقد تحاول استرجاع صورة المائدة أو ترتيب أحداث الصباح. هذا مثال قريب من الذاكرة التي نستدعي محتواها صراحةً: نريد أن نتذكر واقعة أو معلومة، ونعرف أننا نتذكرها. أما الذاكرة الضمنية، فيظهر أثرها غالبًا في الأداء أو الاستجابة، من غير أن يتطلب الأمر استحضار موقف التعلّم نفسه ووصفه. تعلّم ركوب الدراجة مثال مشهور على جانب من هذا الباب. قد تجد صعوبة في أن تشرح لشخص، بالكلمات وحدها، كيف يحافظ على توازنه عند المنعطف، لكنك بعد التدرّب تستطيع أن تؤدي ما تعجز عن شرحه تفصيلًا. ويحدث شيء قريب حين تعتاد الكتابة على لوحة المفاتيح؛ تتحرك أصابعك نحو الحروف، بينما قد تتردد لو سُئلت عن موضع كل حرف على اللوحة وهي بعيدة عنك. وهناك صور أخرى من أثر الخبرة السابقة. قد يسهل عليك التعرف إلى كلمة لأنك رأيتها قبل قليل، حتى إنك لا تتذكر رؤيتها بوضوح. وقد تتكون ألفة أو توقعات بفعل التكرار. يجمع الباحثون بعض هذه الظواهر تحت مظلة الذاكرة الضمنية، مع التنبه إلى أنها ليست مهارة واحدة ولا نظامًا بسيطًا ذا مفتاح منفرد. والتمييز هنا دقيق: ليست كل ذاكرة ضمنية «لا واعية» بكل معاني الكلمة. يمكن للإنسان أن يعي أنه يركب الدراجة، وأن يلاحظ تحسن أدائه، بل أن يتذكر أيام تدريبه الأولى. لكن تفاصيل المهارة التي تسند أداءه لا تُستحضر عادةً خطوةً خطوة. الوعي بالفعل شيء، والوعي بكل عملية تعلّم أو ضبط تسهم فيه شيء آخر. هذه الدقة تحمينا من تفسير متعجل. إذا مال شخص إلى طريقٍ يعرفه حين

كان ينوي الذهاب إلى مكان جديد، فقد أسهم الاعتياد في سلوكه. لكن لا يجوز أن نستنتج من ذلك وجود رغبة خفية في الوصول إلى الطريق القديم. وإذا ارتاح إنسان إلى لحنٍ سمعه مرارًا، فقد يكون للتكرار دور في هذه الألفة؛ وليس لازمًا أن يحمل اللحن يُعرف بالتخمين وحده. «العقل الباطن»: عبارة شائعة تحتاج إلى سؤال إضافي تتردد عبارة «العقل الباطن» في الكتب والمحادثات ومقاطع النصائح. أحيانًا يقصد بها الناس العادات التي تعمل من تلقاء نفسها. وأحيانًا يقصدون الذكريات والانفعالات التي لا ينتبهون إليها. وقد تُستخدم للدلالة على رغباتٍ خفية، أو على كل ما لا يستطيع الإنسان تفسيره في نفسه. لذلك ليست العبارة، في هذا الاتساع، اسمًا لمصطلح علمي واحد متفق عليه يشير إلى شيء محدد يمكن قياسه بطريقة واحدة. إذا قال صديق: «عقلي الباطن جعلني أؤجل المهمة»، فلا حاجة إلى السخرية من عبارته؛ فقد يكون يحاول وصف خبرة حقيقية: تأجيل متكرر لا يفهمه بسهولة. لكن العبارة وحدها لا تشرح السبب. هل المهمة كبيرة وغامضة؟ هل يخشى ارتكاب خطأ؟ هل اعتاد مكافأة نفسه بتصفح هاتفه كلما شعر بالملل؟ هل هو متعب؟ قد تجتمع عدة عوامل، ولا يكشفها الاسم العام الذي نضعه فوقها. الأفضل أن نسأل: ما الظاهرة المقصودة هنا؟ إن كنا نتحدث عن مهارة متعلمة، فلنسمّها مهارة. وإن كنا نتحدث عن انتباهٍ محدود، فلنبحث في الانتباه. وإن كنا نشير إلى عادةٍ تتكرر استجابةً لموقف، فلنصف الموقف والعادة. وإن كان الأمر شعورًا مربكًا أو ذكرى مؤلمة، فلنتعامل معه بجدية ورحمة، دون أن نفترض أننا عرفنا تفسيره من أول جملة. قد تكون للعبارة قيمة أدبية حين تذكّرنا بأن في حياتنا ما لا نراه بوضوح. لكنها تصبح مضللة إذا تحولت إلى وعاءٍ نلقي فيه كل سؤال، أو إلى سلطةٍ نحمّلها مسؤولية أفعالنا.

الإنسان أكثر تعقيدًا من عبارة واحدة، وهو أيضًا أقدر من أن يُختصر في قوةٍ خفية لا سبيل إلى فهمها. مشهد إنساني: ليلى والطريق إلى الباب القديم كانت ليلى تعمل في مدرسة، وتسلك كل صباح طريقًا محفوظًا حتى تكاد تعرف زمن الإشارة المرورية قبل أن تراها. وفي يومٍ من الأيام خرجت مبكرًا لتزور مكتبةً افتُتحت في حي جديد. وضعت عنوانها في هاتفها، ثم رنّ الهاتف باتصال قصير من زميلة تسألها عن موعد اجتماع. أنهت المكالمة، وأكملت القيادة وهي تراجع في ذهنها ما ستقوله في الاجتماع. بعد ربع ساعة انتبهت إلى واجهة المخبز القريب من المدرسة. أبطأت السيارة وحدقت في الشارع. لم تكن المكتبة هنا، ولم تكن قد قررت تغيير وجهتها. أخذت المنعطف الذي اعتادته أيامًا كثيرة، بينما كان انتباهها موزعًا بين الطريق والحديث والعمل. في المساء روت الحادثة لأخيها، فقال مازحًا: «يبدو أن عقلك الباطن يحب المدرسة أكثر من الكتب». ضحكت، لكنها بقيت تفكر. هل كانت تهرب من زيارة المكتبة؟ ربما كانت مترددة فعلًا بشأن شراء كتب جديدة، وربما لم يكن لذلك صلة بما حدث. عرفت أنها لا تستطيع استخراج حقيقةٍ قاطعة من منعطفٍ واحد. رأت تفسيرًا أبسط وأقرب: طريق اعتادته، وانشغالًا خفف انتباهها إلى الوجهة الجديدة. في اليوم التالي جرّبت شيئًا صغيرًا. قبل أن تتحرك، قالت بصوت مسموع: «وجهتي المكتبة، وسأنتبه عند مفترق السوق». لم تعتبر الجملة تعويذة، ولم تنتظر منها أن تغيّر أسرار عقلها. كانت مجرد تذكيرٍ عملي يضع القرار الحاضر في متناول انتباهها. وحين وصلت إلى المفترق، رأت لوحة الشارع الجديد، وانعطفت. لم تُحلّ بهذه الحادثة كل أسئلة ليلى عن نفسها. لكنها تعلّمت أن تميّز بين ثلاثة أمور: ما فعلته بالفعل، وما يمكن تفسيره تفسيرًا معقولًا،

وما لا تعرفه بعد. ذلك التمييز بابٌ من أبواب الإنصاف. فنحن نظلم أنفسنا حين نحاكم حياتنا. ما الذي يعرفه العلم، وأين يقف؟ يملك البحث العلمي أدوات لدراسة جوانب من الانتباه والذاكرة والتعلّم واتخاذ القرار. يستطيع الباحثون، مثلًا، أن يقارنوا أداء أشخاص تعرّضوا لمعلومة بأداء آخرين لم يتعرضوا لها، أو أن يقيسوا سرعة الاستجابة ودقتها، أو أن يدرسوا كيف يتحسن أداء مهارة بالتدريب. هذه الأدوات تكشف أن خبراتنا السابقة وبعض المعلومات التي لا نستحضرها صراحةً قد تؤثر في ما نفعله. لكن الانتقال من نتيجةٍ في تجربة محددة إلى عبارة واسعة عن «سر الإنسان كله» انتقال غير مأمون. التجربة تجيب عادةً عن سؤال مضبوط: ماذا حدث في هذه الظروف، لدى هؤلاء المشاركين، وباستخدام هذا القياس؟ وقد تتغير النتائج حين تتغير الطريقة أو السياق. لذلك يحتاج الفهم العلمي إلى تكرار النتائج، ومقارنتها بتفسيرات بديلة، وتقدير حجم الأثر لا مجرد إثبات وجوده. ومن حدود العلم أيضًا أنه لا يملك نافذةً شفافة يرى منها الحياة الداخلية لأي شخص كاملة. قد نقيس سلوكًا أو نشاطًا جسديًا، وقد نستمع إلى وصف الإنسان لخبرته، لكن كل وسيلة تمنحنا جانبًا وتترك جوانب أخرى. كما أن الشخص نفسه قد يخطئ في تفسير سبب تصرفه، مع أنه أدرى من غيره بكثير مما يشعر به. الحذر هنا لا يعني الشك في كل تجربة إنسانية؛ بل يعني التفريق بين صدق الشعور وصحة تفسير سببه. قد يكون الضيق حقيقيًا تمامًا، بينما يظل سبب الضيق موضع بحث.

بداية فصل

الباب الأول — كيف يتكوّن الانتباه؟

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

ومن المهم مقاومة المبالغات التي تعد بالتحكم الكامل في النفس عبر مخاطبة «العقل

الباطن»، أو تزعم أن رسالةً عابرة تخفي قدرةً مضمونة على تغيير السلوك، أو تفترض أن كل حلم وزلة وعادة تملك معنى واحدًا ينتظر من يفك شفرته. بعض المؤثرات الدقيقة موضع دراسة علمية فعلًا، لكن نتائجها لا تبرر هذه الوعود الواسعة. التغيير الإنساني غالبًا أبطأ وأكثر ارتباطًا بالظروف والتدريب والدعم والاختيارات المتكررة مما توحي به العبارات اللامعة. وإذا سببت الأفكار أو الذكريات أو العادات معاناةً شديدة أو عطلت الحياة اليومية، فلا يلزم أن يحمل المرء عبء تفسيرها وحده. الحديث مع مختص مؤهل قد يساعده على فهم ما يمر به والنظر في الخيارات المناسبة. ليس في طلب المساعدة إقرارٌ بوجود سر مخيف، بل اعترافٌ بأن بعض المسائل تستحق صحبةً مهنية أمينة. بين المعرفة العلمية والتأمل الإيماني يمكن للمؤمن أن يرى في قدرته على المراجعة والتعلّم مدعاةً للشكر والمسؤولية. ويمكنه أن يتأمل قيمة الصدق مع النفس، والتواضع أمام ما يجهله منها، والرحمة بمن يخطئ وهو يحاول أن يصلح مساره. هذه معانٍ إيمانية وأخلاقية تمنح السلوك وجهةً، لكنها ليست بديلًا عن البحث العلمي حين نسأل: كيف تتكون عادة بعينها؟ أو ما أثر التكرار في أداء مهمة محددة؟ وكذلك لا ينبغي أن نُلزم العلم بما ليس من طريقته. أدواته نافعة في قياس الظواهر واختبار الفرضيات، لكنها لا تقرر وحدها ما الذي يجعل حياة الإنسان كريمة أو لأي غايةٍ يطلب تهذيب نفسه. حين نفرّق بين السؤالين، لا نضعهما في خصومةٍ مفتعلة. نستفيد من الدليل فيما أنه نتيجة تجربة مخبرية. ومن جميل ما يتعلمه المرء عند هذا الحد أن يقول: «لا أعلم بعد». ليست العبارة ضعفًا. إنها تحفظنا من اختراع تفسيرٍ مريح لكل تصرف، وتفتح الباب لملاحظةٍ أصدق الباب الأول — كيف يتكوّن الانتباه؟ حين تفتح عينيك في الصباح، لا يدخل العالم إلى وعيك دفعة واحدة. يصل الضوء إلى عينيك، وتصل

الأصوات إلى أذنيك، ويلامس الهواء جلدك، لكنك لا تعيش كل ذلك بالدرجة نفسها. قد تسمع صوت المروحة طوال الليل ثم لا تنتبه إليه إلا حين تتوقف. وقد تمرّ بعينيك على رفّ كتب كامل، فلا ترى منه إلا عنوانًا يجيب عن سؤال يشغلك. وبينما تتحدث إلى صديق في مكان مزدحم، يبدو صوته أوضح من عشرات الأصوات المحيطة بك. الانتباه هو ما يجعل بعض ما يصل إلينا حاضرًا في التجربة، ويترك بعضه الآخر في الخلفية. وليس زرًّا نضغطه فنختار به، في كل لحظة، ما نرى وما لا نرى. إنه عملية تتأثر بما نريده، وما نخافه، وما اعتدناه، وبطبيعة المهمة التي نقوم بها، وبمقدار ما تستطيع ذاكرتنا العاملة حمله. لذلك فإن السؤال: «كيف يتكوّن الانتباه؟» لا يخص الباحثين وحدهم. إنه يخصّ أمًّا تحاول الإصغاء إلى طفلها بعد يوم عمل مرهق، وطبيبًا يقرأ نتائج فحوص متتابعة، وقائد سيارة يظن أنه رأى الطريق كله، وإنسانًا يريد أن يحكم على غيره بعدل. في هذا الفصل سنقترب من أربع حقائق مترابطة: أننا ننتقي بعض ما حولنا، وأن قدرتنا الذهنية محدودة، وأن ما نكرره يصير أسهل وأكثر تلقائية، وأن توقعاتنا تؤثر فيما نلاحظه وفي تفسير ما نلاحظ. ثم نسأل السؤال الأهم في حياتنا اليومية: إذا كان انتباهنا محدودًا وقابلًا للتوجيه والخطأ، فكيف نستعمله بمسؤولية، وكيف نجعل قيمنا حاضرة في طريقة نظرنا إلى الناس والأشياء؟ نافذة صغيرة على عالم واسع تخيّل أنك تقف عند نافذة تطل على شارع مزدحم.

الباب الأول — كيف يتكوّن الانتباه؟

تمر سيارات، ويتحدث عابران، ويحاول بائع ترتيب بضاعته، وتسقط ورقة من شجرة قريبة. تستطيع أن تنقل نظرك من مشهد إلى آخر، لكنك لا تستطيع أن تفحصها جميعًا في اللحظة نفسها بالعمق ذاته. هذا التشبيه يساعدنا على فهم الانتباه الانتقائي: القدرة

على إعطاء أولوية لبعض المعلومات دون غيرها، حتى نستطيع إنجاز ما نفعله. الانتقاء ليس عيبًا في الإنسان. لولاه لاستحال علينا أن نقرأ جملة وسط ضوضاء، أو نبحث عن طفلنا في ساحة مزدحمة، أو نفهم سؤالًا يوجَّه إلينا بينما تدور أحاديث أخرى من حولنا. يحتاج الدماغ إلى أن يحدّد ما هو أكثر صلة بالمهمة الراهنة، فيمنحه نصيبًا أكبر من المعالجة. لكن المنفعة نفسها تحمل خطرًا: ما لا يدخل في دائرة انتباهنا قد يكون مهمًّا أيضًا. حين تبحث عن مفاتيحك، تفتّش غالبًا في المواضع التي تتوقع أن تكون فيها: قرب الباب، أو على الطاولة، أو داخل الحقيبة. قد تقع عيناك على المفاتيح فوق رف غير معتاد ثم تواصل البحث؛ ليس لأن العين لم تستقبل صورتها، بل لأنك كنت تبحث بطريقة محددة عن شيء في مكان متوقع. وقد يحدث العكس: تكون منشغلًا بنقاش، فيستوقفك ذكر اسمك في محادثة بعيدة. ما يهمك يستطيع أحيانًا أن يخرج من الخلفية إلى مقدمة وعيك. توضح لنا دراسات الانتباه، ومنها تجارب يُكلَّف فيها المشاركون بعدّ حدث معيّن داخل مشهد متحرك، أن التركيز الشديد على مهمة واحدة قد يجعل بعض الناس يغفلون عن حدث واضح نسبيًّا في المشهد نفسه. لا تعني هذه النتائج أن العين «لا ترى» بالمعنى الحرفي دائمًا، ولا أنها تنطبق بصورة واحدة على كل شخص وكل موقف. لكنها تذكّرنا بأن مشاهدة شيء، والانتباه إليه، وتذكّره لاحقًا، مراحل ليست متطابقة. من هنا يبدأ التواضع المعرفي. عبارة «كنت هناك، إذن رأيت كل شيء» أوسع من قدرة الإنسان المعتادة. قد نكون صادقين تمامًا في روايتنا، ومع ذلك يفوتنا مليئًا بالمواعيد والرسائل، وفي الطريق إلى البيت ظلّ هاتفها يضيء بإشعارات لم تقرأها. وضعت الطعام على الطاولة وجلست إلى جوار ابنها ياسر، ذي الأعوام العشرة. سألته عن المدرسة، فأجاب: «بخير». هزّت رأسها، وشرعت تسأل عن واجبه، ثم نظرت

إلى شاشة الهاتف حين ظهر اسم زميلة من العمل. قال ياسر شيئًا بصوت خافت. رفعت ليلى عينيها وقالت: «ماذا قلت؟» أجاب: «لا شيء». بدا لها أنه متجهم، فظنت أنه يتهرب من واجبه كعادته في بعض الأيام. قالت بحدة لم تقصدها: «إذا كان عندك واجب، فأنهِه قبل اللعب». نهض ياسر ووضع طبقه في المطبخ. عند الباب توقف قليلًا، ثم مضى إلى غرفته. بعد دقائق رأت ليلى ورقة مطوية بجوار كوبه. كانت دعوة إلى نشاط مدرسي سيقدّم فيه الأطفال ما صنعوه بأيديهم. في أسفلها سطر كتبه بخط متردد: «أتمنى أن تأتي أمي». تذكرت ليلى ما قاله عند الطعام. لعله لم يقل «لا شيء» أول مرة؛ لعله حاول أن يخبرها عن الدعوة حين كانت عيناها على الهاتف. طرقت بابه وجلست قربه. قالت: «أظن أنني لم أسمعك كما ينبغي. هل تريد أن تخبرني عن يومك من البداية؟» لم تنقلب الأم في لحظة إلى شخص لا يخطئ، ولم يختفِ ضيق الطفل بكلمة واحدة. لكن شيئًا مهمًّا حدث: توقفت عن الدفاع عن تفسيرها الأول، وأعطت الموقف فرصة ثانية. ليلى تحب ابنها، وهذا واضح من سعيها للعمل ورعايتها له. الحب هنا لم يكن موضع شك.

الباب الأول — كيف يتكوّن الانتباه؟

الذي ضاق هو مجال انتباهها، ثم دخل توقع سابق — أنه يؤخر واجبه — ليسدّ فراغ ما لم تسمعه. هذه صورة إنسانية تتكرر بأشكال مختلفة: في البيت، وفي المدرسة، وفي مكان العمل. كثير من سوء الفهم لا يبدأ من نية سيئة، بل من انتباه مرهق وتفسير متعجل. ومع ذلك تبقى لنا مسؤولية الإصلاح حين ننتبه إلى ما فاتنا. «النية الطيبة لا تسمع وحدها؛ إنها تحتاج أحيانًا إلى هاتف صامت وكرسي قريب.» الحمل المعرفي: حين تمتلئ مساحة العمل إذا كان الانتباه يختار، فإن الحمل المعرفي يوضح لماذا يصبح

الاختيار أصعب في بعض الأوقات. حين تقرأ رقم هاتف جديدًا وتحاول الاحتفاظ به إلى أن تكتبه، فأنت تستعمل ذاكرتك العاملة: تلك المساحة المحدودة التي نحتفظ فيها بالمعلومات ونعالجها مؤقتًا. تستطيع أن تتابع فيها جملة، أو تقارن بين خيارين، أو تحسب ثمن مشترياتك تقريبًا. لكنها ليست مخزنًا لا نهاية له. لنفترض أنك تقود في حي لا تعرفه، وتبحث عن عنوان، وتستمع إلى إرشادات أحد الركاب، ويضيء هاتفك برسالة، ثم يقطع طفل الطريق أمام السيارة. كل عنصر يطلب نصيبًا من المعالجة. ليست المشكلة أنك «ضعيف التركيز»، بل أن المهمة الرئيسية صارت تنافس مهام أخرى على موارد محدودة. لهذا يخفّض كثير من الناس صوت المذياع تلقائيًّا حين يبحثون عن شارع مجهول؛ فالهدوء يترك مساحة أكبر للملاحة والانتباه للطريق. يختلف الحمل المعرفي بحسب المهمة والخبرة والبيئة. نص سهل لشخص قد يكون شديد التعقيد لآخر يتعلم لغته. ومعادلة تُحل بسرعة لدى من تمرّن عليها قد تستنفد انتباه المبتدئ. والإرهاق، وقلة النوم، والتوتر، والمقاطعات المتكررة، يمكن أن تجعل التعامل مع المعلومات أشق. لا نحتاج إلى افتراض رقم ثابت يصلح لكل الناس كي نفهم الفكرة الأساسية: قدراتنا الآنية محدودة، وتصميم البيئة وطريقة عرض المهمة يؤثران فيما يتحدث المتحدث بسرعة عن نقاط أخرى. يُطلب من الحاضرين أن يقرأوا ويستمعوا ويقارنوا في الوقت نفسه. إذا خرج بعضهم بفهم ناقص، فلا يصح أن نسارع إلى اتهامهم بعدم الاهتمام. ربما كانت المعلومات أكثر مما تسمح به اللحظة. يمكن للمتحدث أن يوزع الأفكار، ويبرز العلاقات الأساسية، ويترك وقتًا للسؤال. هنا لا تكون مراعاة الحمل المعرفي حيلة لتبسيط العالم تبسيطًا مخِلًّا، بل احترامًا للطريقة التي يتعلم بها الإنسان. وفي البيت، قد نقع في خطأ قريب حين نعطي طفلًا خمس تعليمات متتابعة ثم نغضب

لأنه نسي الثالثة. أو حين نناقش مسألة حساسة مع شخص أنهكه يوم صعب، فنفسر بطء جوابه على أنه استخفاف. فهم الحمل المعرفي يدعونا إلى سؤال عملي قبل الحكم: هل كانت الظروف تسمح أصلًا بانتباه جيد؟ هذا الفهم لا يرفع المسؤولية عن الإنسان رفعًا كاملًا؛ فنحن نحتاج إلى الوفاء بالمواعيد وحفظ الحقوق حتى في الأيام المزدحمة. لكنه يساعدنا على توزيع المسؤولية بعدل. من واجبي أن أهيئ نفسي للمهمة المهمة، ومن الحكمة كذلك أن أصمم العمل والكلام والطلب على نحو يقلل الأخطاء التي يمكن تجنبها. التلقائية: هدية التدريب وحدوده في أول مرة تتعلم فيها قيادة السيارة، يبدو كل شيء محتاجًا إلى قرار واعٍ: موضع القدمين، والمرآة، وإشارة الاتجاه، والمسافة بينك وبين السيارة التي أمامك. بعد المران، تصبح بعض الخطوات أسهل وأسرع. لقد تحوّل جانب من الأداء إلى تلقائية، أي إلى استجابة لا تحتاج في كل مرة إلى القدر نفسه من الانتباه الواعي. التلقائية نعمة عملية. بفضلها نستطيع قراءة الكلمات المألوفة دون تهجئة كل حرف، وربط الحذاء ونحن نتحدث، وإنجاز أعمال متكررة بجهد أقل.

الباب الأول — كيف يتكوّن الانتباه؟

إنها تتيح للانتباه أن يتفرغ لما هو جديد أو صعب. لكن الاعتماد عليها بلا مراجعة قد يصنع غفلة؛ فقد تصل إلى طريق اعتدت سلوكه ثم تكتشف أنك سلكته اليوم رغم أنك كنت تقصد وجهة أخرى. وقد تردّ على شخص بالجملة المألوفة قبل أن تسمع تمامًا ما سأل عنه. العادات ليست أفعالًا آلية خالصة، ولا تعمل دائمًا بعيدًا عن إرادتنا. لكنها تجعل بعض المسارات أيسر من غيرها. إذا اعتاد المرء أن يفتح هاتفه كلما شعر بالملل، صار انتقال اليد إلى الهاتف سريعًا حتى قبل أن يسأل نفسه عما يحتاج إليه. وإذا اعتاد أن يترك لحظة صمت قبل الرد حين يغضب، فقد تصبح تلك الوقفة نفسها

أقرب إلى طبعه بالممارسة. ما نكرره لا يقرر مصيرنا، لكنه يرسم طرقًا مألوفة تسهل العودة إليها. وهنا تظهر صلة التلقائية بالقيم. ليست القيم كلمات نكتبها في ورقة ثم نضعها جانبًا؛ إنها تظهر، إلى حد كبير، في الأفعال الصغيرة التي نعيدها. من يرى الإنصاف قيمة يستطيع أن يدرّب نفسه على سؤال: «هل سمعت الطرفين؟» قبل أن يخاز. ومن يرى الأمانة قيمة يراجع رسالة العمل قبل إرسالها حين تتضمن معلومة غير مؤكدة. ومن يرى الرحمة قيمة يلاحظ ميله إلى المقاطعة، ويتعلم أن يترك للآخر جملته كاملة. لا يعني هذا أن الفضيلة تتحول إلى برنامج يعمل دون تفكير، أو أن كل موقف تحكمه عادة واحدة. المواقف الجديدة تحتاج إلى يقظة وحكم. غير أن العادات الحسنة تخفف كلفة الاختيار الجيد في الأيام المتعبة. فمن الصعب أن نتوقع من أنفسنا بطولة استثنائية في كل دقيقة؛ والأسلم أن نبني في أيامنا العادية ممارسات صغيرة تعيننا حين تضيق طاقتنا. «ما نكرره باختيارنا اليوم قد يستقبلنا غدًا بوصفه الطريق الأسهل.» كيف نرى ما نتوقعه؟ حين تدخل غرفة تبحث فيها عن شخص يرتدي معطفًا أحمر، ستلتقط اللون الأحمر سريعًا. وحين تقرأ رسالة من شخص تظن أنه غاضب منك، قد تبدو لك جملة فهو يرشّح ما يستحق الفحص ويقترح معاني أولية لما نراه. لكن اقتراح المعنى ليس دليلًا نهائيًّا عليه. توقعاتنا تأتي من مصادر كثيرة: تجارب سابقة، ومعلومات تعلمناها، وسياق اللحظة، وحالتنا النفسية. إذا دخل طالب إلى اختبار مقتنعًا بأنه سيفشل، فقد يلتقط الأسئلة التي استعصت عليه أكثر من الأسئلة التي عرفها. وإذا اقتنع مدير بأن موظفًا «غير مبادر»، فقد يلاحظ لحظات صمته ويتجاوز اقتراحاته القليلة، حتى حين تستحق التقدير. ليس معنى ذلك أن توقعاتنا تخترع كل ما نراه، أو أن الوقائع بلا قيمة. المعنى أن الانتباه والتفسير يتأثران بما نحمله معنا إلى الموقف.

تأمل مثالًا بسيطًا: يمر بك أحد الجيران ولا يرد التحية.

الواقعة التي تعلمها بثقة معقولة هي أنه لم يرد في تلك اللحظة. أما سبب ذلك فمفتوح: ربما لم يسمع، وربما كان شاردًا، وربما كان منشغلًا بأمر مؤلم، وربما تعمد تجاهلك. إن نقل أحد الاحتمالات إلى مرتبة اليقين دون قرينة كافية ليس قوة ملاحظة، بل زيادة على ما تسمح به الملاحظة. ينبغي، مع ذلك، ألا نستعمل هذا الفهم ذريعة لإنكار خبرات الناس أو تجاهل الأنماط الواضحة. إذا تكرر سلوك مؤذٍ وتوافرت دلائله، فمن المسؤولية رؤيته وتسميته. المطلوب ليس الشك الأبدي في كل حكم، بل ضبط المسافة بين ما رأيناه وما استنتجناه. هذه المسافة الصغيرة تحمي العلاقات من ظلم متعجل، وتحمي القرارات المهمة من ثقة أكبر من دليلها. ولهذا تفيد ثلاثة أسئلة عند الالتباس: ماذا حدث فعلًا؟ ماذا فسّرت أنا؟ وما المعلومات التي قد تغيّر تفسيري؟

بداية فصل

الباب الثاني — الطفولة والذاكرة الأولى

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

قد لا نستطيع طرحها في كل موقف عابر، لكنها تستحق مكانًا في المواقف التي تمس سمعة إنسان أو حقه أو علاقة عزيزة. الانتباه ومسؤولية الإنسان حين نعرف أن الانتباه محدود، قد نميل إلى القول: «لم أقصد، إذن لا مسؤولية عليّ». وحين نعرف أن التدريب يغير عاداتنا، قد نميل إلى العكس: «كان يجب أن ينتبه الجميع دائمًا». كلا الطرفين قاسٍ على الحقيقة. لسنا قادرين على ملاحظة كل شيء في كل وقت. تفوتنا إشارات، ونسيء فهم وجوه، ونضعف أمام الإرهاق والتشتت. لكننا قادرون، في حدود متفاوتة، على ترتيب بيئاتنا، ومراجعة أحكامنا، والاعتذار حين نخطئ، وطلب

المساعدة في المهام التي تتجاوز طاقتنا. المسؤولية ليست ادعاء الكمال؛ إنها الاستجابة الصادقة لما عرفناه عن حدودنا. إذا كان عملك يتطلب دقة عالية، فمن المسؤولية ألا تعتمد على الذاكرة وحدها في التفاصيل الحساسة. استخدم قائمة تحقق مناسبة، أو اطلب مراجعة زميل، أو أبعد مصادر المقاطعة في وقت التركيز. وإذا كنت تدخل حوارًا مصيريًّا مع قريب لك، فمن المسؤولية أن تختار وقتًا يمكنك فيه الإصغاء، لا أن تعقده بين مكالمتين وأنت تنظر إلى الساعة. وإذا اكتشفت أن انطباعك الأول عن شخص كان ناقصًا، فمن المسؤولية أن تسمح للمعلومة الجديدة بأن تؤثر في حكمك. القيم هنا ليست زينة تُضاف إلى علم النفس بعد انتهائه. العلم يصف، من خلال البحث والملاحظة، جوانب من طريقة عمل الانتباه وحدوده، ويختبر تفسيرات قابلة للمراجعة. أما سؤال «كيف ينبغي أن أتعامل مع الآخر حين أعلم أن حكمي قد يخطئ؟» فهو المنضبط، بوصفها دوافع للمحاسبة والرحمة. هذا تأمل قيمي وإيماني، لا نتيجة تجربة مخبرية؛ ومن الأمانة ألا نخلط المجالين، وألا نقلل من قيمة أيٍّ منهما في موضعه. إن العدل لا يطلب منا أن نثق بكل انطباع، والرحمة لا تطلب منا أن ننكر الوقائع. يجتمع الاثنان حين نصغي جيدًا، ونتثبت بقدر ما يتطلبه الأمر، ثم نتصرف بما نعرف لا بما نخشى أو نتخيل فقط. في المدرسة والسوق والطريق للانتباه المحدود آثار تتجاوز الفرد. في الصف، قد يلتفت المعلم أكثر إلى الطلاب الذين يرفعون أيديهم باستمرار، فيفوته طالب يفهم الدرس لكنه يحتاج وقتًا قبل أن يتكلم. يمكنه أن ينوّع طرائق المشاركة ليمنح فرصة لمن لا يجذبون الانتباه سريعًا. وفي مكان العمل، قد يُنسب نجاح المشروع إلى الشخص الذي تحدث في الاجتماع الأخير، بينما تُنسى مساهمة من جمع البيانات أو أصلح خللًا مبكرًا. توثيق العمل يساعد الفريق على رؤية ما لا يظهر بالصوت العالي.

وفي السوق، تتنافس العناوين اللامعة والألوان والتنبيهات على أعيننا. قد نشتري شيئًا لأن تصميم الباب الثاني — الطفولة والذاكرة الأولى مدخل: البيت الأول لا يكتب القصة كلها في سنوات الطفولة الأولى يتعلّم الإنسان أشياء لا يجد لها أسماء بعد. يتعلّم من نبرة الصوت قبل أن يفهم الجملة، ومن طريقة استقباله حين يبكي، ومن الوجوه التي تقترب منه أو تنشغل عنه. يراقب كيف يُدار الخلاف داخل البيت، وكيف يُعبَّر عن الفرح، وماذا يحدث حين يخطئ أحد. ثم يكبر، وقد نسي كثيرًا من الوقائع، لكنه قد يحتفظ بشيء من أثرها في توقعاته وعاداته وطريقته في الاقتراب من الآخرين. لهذا تستحق الطفولة أن نتأملها. لا لأنها تفسّر كل ما نحن عليه، ولا لأنها تصدر حكمًا نهائيًا على مستقبلنا، بل لأنها أحد الفصول الأولى في حكاية طويلة. بين ما ورثناه من طباع واستعدادات، وما عشنا فيه من ظروف، وما صادفناه لاحقًا من أشخاص وفرص وتجارب، نتكوّن شخصياتنا على مهل.

الباب الثاني — الطفولة والذاكرة الأولى

قد يترك البيت الأول أثرًا عميقًا، لكن الإنسان لا يبقى محبوسًا فيه إلى الأبد. والحديث عن أثر الأسرة لا ينبغي أن يتحول إلى محكمة. فالآباء والأمهات بشر، لهم حدودهم وتواريخهم وهمومهم، وقد يجتمع في البيت الواحد حب صادق مع أخطاء مؤلمة. كما أن الطفل لا يعيش داخل أسرته وحدها؛ فالمدرسة، والأصدقاء، والحي، والظروف الاقتصادية، والأحداث العامة، كلها تدخل في الصورة. الإنصاف هنا ليس تبرئة كل سلوك، بل محاولة فهم ما حدث دون اختزال أحد في خطئه، ودون مطالبة من تأذّى بأن ينكر أذاه. في هذا الفصل سنقترب من الذاكرة الأولى بحذر ورحمة: كيف تؤثر التجارب المبكرة؟ لماذا لا تشبه الذاكرة آلة تسجيل؟ وما الذي تعنيه المرونة

العصبية حين نقول إن الإنسان يستطيع أن يتعلم طرقًا جديدة للحياة؟ ما الذي يتعلّمه الطفل قبل الكلمات؟ حين يولد الطفل، يعتمد على من حوله اعتمادًا كبيرًا. يحتاج إلى الطعام والدفء والحماية، ويحتاج أيضًا إلى استجابة بشرية تساعده على الهدوء والشعور بالأمان. فإذا شعر بالخوف ولم يعرف كيف يهدأ، كان صوت مألوف أو حضن مطمئن وسيلة تساعده على تنظيم انفعاله. ومع تكرار الخبرات، يبدأ في تعلّم توقعات بسيطة عن العالم: هل يقترب مني أحد حين أحتاج؟ هل أستطيع أن أطلب المساعدة؟ ماذا يحدث حين أغضب أو أخاف؟ هذه التوقعات ليست قوانين واعية يكتبها الطفل في دفتر. إنها أنماط يتعلمها عبر الحياة اليومية. قد ينشأ طفل في بيت تُسمع فيه الأسئلة ويُسمح فيه بالخطأ، فيجد السؤال أمرًا طبيعيًا. وقد ينشأ آخر في ظروف تجعل الجميع متوترين، فيتعلم أن يراقب الوجوه قبل أن يتكلم. لا يعني هذا أن الأول سيعيش مطمئنًا دائمًا، أو أن الثاني سيظل خائفًا. إنه يعني فقط أن البدايات تمنح كل طفل خبرات أولية مختلفة. ومن المهم أن نرى الفروق داخل البيت نفسه. فقد يعيش أخوان مع بضائقة، أو اختلفت حاجاتهما وطباعهما، أو حظي أحدهما بمعلم مؤثر وصديق آمن في وقت حاسم. خبرة الطفل ليست نسخة من قائمة أحداث عائلية؛ إنها لقاء بين الحدث وشخص بعينه، في زمن بعينه. كما أن أثر التجربة يتصل بتكرارها وسياقها، لا بوقوعها مرة واحدة فحسب. لا يحتاج الطفل إلى أسرة لا تخطئ؛ فذلك مطلب مستحيل. يحتاج، قدر الإمكان، إلى من يلاحظ الخطأ ويصلحه. قد يعلو صوت أحد الوالدين ثم يعود معتذرًا، ويشرح أن غضبه لا يجعل الطفل سيئًا. في هذا الإصلاح درس مهم: العلاقة قد تتعثر ثم تستعيد طريقها. الاعتذار الصادق لا يمحو كل أثر، لكنه يفتح بابًا مختلفًا عن باب الإنكار أو التخويف. الأسرة بين التأثير واللوم قد يكون من السهل،

بعد سنوات من المعاناة، أن نبحث عن سبب واحد نعلّق عليه كل شيء. وربما كانت للأسرة أخطاء واضحة تستحق الاعتراف بها. لكن فهم الأثر لا يتطلب أن نجعل الأب أو الأم تفسيرًا وحيدًا لكل خوف أو تعثر، كما لا يتطلب أن نصغّر الضرر باسم البر أو التسامح. إذا قال شخص: «كنت أخاف أن أُظهر حزني في البيت»، فهذه شهادة تستحق الإصغاء. وقد تكون بداية لفهم سبب صعوبة طلبه للمساندة اليوم. لكنها لا تكفي وحدها للقول إن كل علاقاته الحالية ستفشل، أو إنه عاجز عن تعلّم طريقة أخرى. وإذا قال آخر: «أحبني أهلي، لكنهم لم يعرفوا كيف يصغون إليّ»، فقد جمع في جملة واحدة حقيقتين لا تلغي إحداهما الأخرى. الفهم المنصف يتيح لنا أن نقول: كان هذا مؤلمًا، وربما لم يكن مقصودًا، وما زال من حقي أن أتعامل مع أثره.

الباب الثاني — الطفولة والذاكرة الأولى

ويمكن للمرء أن يضع حدودًا في علاقة عائلية من غير أن يحوّلها إلى ساحة انتقام. ويمكنه أن يعترف بما بذله والداه، دون أن يطالب نفسه بالشعور بأن كل شيء كان حسنًا. ولا ينبغي تحميل الطفل مسؤولية ما لم يكن في وسعه فهمه أو تغييره. الطفل الذي حاول إرضاء الجميع حتى لا يختلفوا لم يكن «ضعيف الشخصية». كان يستخدم ما تاح له عمره من وسائل ليحافظ على قدر من الأمان. والطفلة التي كتمت أسئلتها لأنها لم تجد من يجيب عنها لم تكن «باردة» أو «غير مبالية». قد تكون تعلّمت الصمت لأنه كان أقل كلفة في ذلك الوقت. ما نحتاج إليه في الرشد ليس السخرية من وسائلنا القديمة، بل تقدير سبب ظهورها، ثم النظر بهدوء: هل ما زالت تخدمنا الآن؟ حكاية مريم والرسالة التي لم تُرسل كانت مريم في الثانية والثلاثين حين جلست أمام شاشة هاتفها تكتب رسالة إلى صديقتها: «تضايقت حين ألغيتِ موعدنا في اللحظة الأخيرة».

قرأت الجملة مرات، ثم حذفتها. كتبت بدلًا منها: «لا بأس، أعرف أنك مشغولة». لم يكن الأمر كبيرًا في نظر من يراقبه من الخارج؛ مجرد موعد تغيّر. لكن مريم شعرت بانقباض مألوف كلما فكرت في التعبير عن ضيقها. في طفولتها، كان بيتها مزدحمًا بالمسؤوليات. أحبها والداها، وحرصا على تعليمها، لكن أيامهما كانت ثقيلة. حين تقع مشكلة، كان الجميع يحاول أن يواصل يومه بسرعة. سمعت مريم مرارًا عبارات من قبيل: «ليس وقت الكلام الآن»، أو «كوني عاقلة ولا تكبّري الموضوع». لم تكن تلك العبارات دائمًا قاسية في نية قائلها؛ أحيانًا كانت تصدر عن تعب حقيقي. لكنها، في خبرة مريم الصغيرة، ارتبطت بشعور أن انزعاجها عبء ينبغي أن تخففه عن الآخرين. وفي المقابل، تتذكر مساءات جميلة: أمها تقص عليها حكاية قبل النوم، وأباها يعود بحلوى تحبها بعد يوم عمل طويل. لهذا ضايقتها محاولات بعض الناس أن يضعوا طفولتها في وفيها ما لم تجد له كلمات إلا بعد أن كبرت. بعد إلغاء الموعد، سألتها صديقتها في اليوم التالي: «هل أزعجك ما حدث؟» همّت مريم أن تجيب بالنفي، ثم توقفت. قالت: «نعم، قليلًا. كنت أتطلع إلى لقائك، وأفضّل أن تخبريني أبكر إن استطعتِ». لم تتغير حياتها في تلك اللحظة، ولم يختفِ الانقباض من صدرها. لكن صديقتها اعتذرت، واتفقا على موعد آخر. خرجت مريم من المحادثة بدهشة هادئة: لقد عبّرت عن حاجتها، ولم تنهَر العلاقة. في الأيام التالية، لم تعتبر مريم هذه الواقعة دليلًا على أنها «تجاوزت طفولتها». رأت فيها تجربة جديدة، صغيرة وواضحة. صار بإمكانها أن تلاحظ خوفها القديم دون أن تطيعه كل مرة. وحين عادت إلى ذكرياتها، لم يكن هدفها كتابة لائحة اتهام ضد والديها، بل فهم الجملة التي كانت تسكنها: «لا تُثقلي على أحد». ثم بدأت تسأل نفسها، في مواقف محددة: هل هذا الطلب ثقيل فعلًا، أم أنني أسمع صدى شعور

قديم؟ هذه القصة لا تقدم وصفة تصلح للجميع. فبعض العلاقات لا تستقبل المصارحة باللطف، وبعض التجارب المبكرة أشد إيذاءً وتعقيدًا مما تستطيع محادثة واحدة حمله. لكنها تبيّن معنى مهمًا: قد تظهر آثار الطفولة في تفاصيل يومية صغيرة، وقد يبدأ التغيير بخبرة آمنة جديدة، لا بإنكار الماضي ولا بالاستسلام له. الذاكرة ليست كاميرا حين نقول «أتذكر»، قد يخطر لنا أننا نفتح ملفًا محفوظًا على حاله، فنرى الماضي كما وقع تمامًا. لكن الأبحاث في علم النفس المعرفي تشير إلى أن الذاكرة البشرية لا تعمل عادة بهذه الصورة.

الباب الثاني — الطفولة والذاكرة الأولى

إنها تعيد بناء الخبرة اعتمادًا على ما احتُفظ به من تفاصيل، وعلى المعاني التي كوّنها الإنسان، وعلى ما عرفه لاحقًا. قد تبقى بعض الذكريات واضحة ومتماسكة، لكن الوضوح وحده ليس ضمانًا لدقة كل جزئية فيها. نرى ذلك في الحياة العادية. قد يتذكر فردان رحلة عائلية قديمة، فيتفقان على المكان ويختلفان في ترتيب الأحداث أو في الكلمات التي قيلت. قد يحتفظ أحدهما برائحة المطر، ويحتفظ الآخر بارتباك الطريق. لا يعني الاختلاف بالضرورة أن أحدهما يكذب؛ فقد انتبه كل واحد منهما إلى شيء مختلف، ثم أعاد الزمن ترتيب ما بقي لديه. وتزداد المسألة حساسية في ذكريات الطفولة المبكرة. فكثير من الناس لا يملكون ذكريات شخصية متصلة من السنوات الأولى، وقد تختلط بعض الصور بما سمعوه من الأسرة أو شاهدوه في الصور الفوتوغرافية. لهذا من المفيد أن نفرّق بين «أعرف أن هذا حدث لأن عائلتي روته» و«أتذكر مشهدًا منه»، وبين «أتذكر المشهد» و«أعرف يقينًا معنى كل تصرف وقع فيه». هذه الفروق لا تنتقص من صدق المشاعر، بل تساعدنا على التفكير بدقة. إذا تذكر شخص خوفه في

موقف قديم، فخوفه يستحق الاحترام، حتى إن لم يعرف كل التفاصيل أو تعذّر التحقق منها. وفي الوقت نفسه، لا ينبغي أن نملأ الفراغات بتأكيدات لمجرد أن قصة متماسكة تبدو مريحة. من حق الإنسان أن يقول: «لا أتذكر على وجه الدقة»، أو «لدي انطباع، لكنه ليس يقينًا». التواضع أمام الذاكرة ليس ضعفًا؛ إنه طريقة لحماية الحقيقة، وحماية النفس من أحكام متسرعة. ولذلك لا يُنصح بمحاولة انتزاع ذكريات منسية بالقوة، أو التعامل مع كل صورة عابرة أثناء التأمل أو الحلم على أنها سجل مؤكد لحدث وقع. من يواجه ذكريات مربكة أو مؤلمة يمكنه طلب مساعدة مختص مؤهل، خاصة إذا كانت تؤثر في نومه أو علاقاته أو قدرته على أداء شؤون يومه. المساعدة الجيدة لا يحتاج إليه الآن. بين الحدث ومعناه ليست الأحداث وحدها ما يؤثر فينا، بل المعاني التي نكوّنها حولها. قد ينتقل طفل إلى مدرسة جديدة فيشعر بأنه تُرك وحده، بينما يشعر طفل آخر في الظرف نفسه بالحماس إلى بداية مختلفة. وقد يفسر الصغير صمت أحد والديه بأنه غضب منه، ثم يكتشف بعد سنوات أن ذلك الوالد كان يمر بقلق يتعلق بالعمل. معرفة السبب الجديد لا تلغي شعور الطفل القديم، لكنها قد تغيّر الحكم الذي بناه عن نفسه. من الجمل التي يحملها بعض الناس إلى رشدهم: «أنا مزعج»، «يجب أن أكون مثاليًا كي أُحَب»، «لا أحد سيأتي إذا طلبت المساعدة». قد تكون هذه الجمل قد نشأت من خبرات متعددة لا من حادثة واحدة. وحين ننظر إليها اليوم، لا يلزم أن نخوض في كل تفصيل من الماضي كي نسأل: هل هذه الجملة صحيحة في كل الأحوال؟ ماذا يحدث إذا تصرفت على أساس أنها ليست قانونًا؟ لا يكفي ترديد عكسها أمام المرآة كي تتبدل المشاعر تلقائيًا. فالمعاني التي تعلّمناها عبر خبرات متكررة تحتاج غالبًا إلى خبرات أخرى، وتفكير صبور، وعلاقات نحترم فيها أنفسنا ونُحترم. إذا

اعتاد شخص أن يصمت خشية الرفض، فقد تكون خطوته الواقعية أن يعبّر عن رأي صغير في موقف آمن، ثم يلاحظ النتيجة. وإن لم تكن النتيجة لطيفة، فهذا لا يجعل اعتقاده القديم صحيحًا دائمًا؛ قد يعني فقط أن هذا الموقف أو هذه العلاقة لا يصلحان لتلك الخطوة. المرونة العصبية: القدرة على التعلّم لا وعد بالتحوّل السريع يتغير الدماغ مع الخبرة والتعلّم على امتداد الحياة.

الباب الثاني — الطفولة والذاكرة الأولى

ويُستخدم مصطلح «المرونة العصبية» لوصف جوانب من قدرة الجهاز العصبي على التكيّف، مثل تغيّر قوة بعض الروابط بين الخلايا العصبية أو تغيّر أنماط النشاط مع التدريب والخبرة. هذه حقيقة علمية عامة، لكنها لا تعني أن بإمكان الإنسان محو أثر سنوات بكلمة تشجيع، أو إعادة تشكيل نفسه كيف شاء وفي أي وقت. المرونة ليست زرًا نضغطه، بل قدرة تعمل ضمن حدود وظروف. النوم، والصحة، والضغط المستمر، والبيئة، والعمر، والدعم المتاح، كلها عوامل قد تؤثر في التعلم والتكيف. وبعض الصعوبات تحتاج إلى علاج مهني أو مساندة اجتماعية، لا إلى نصيحة عامة بالمثابرة. لذلك فمن غير المنصف أن نقول لمن يعاني: «دماغك مرن، فلماذا لم تتغير بعد؟» مثل هذه العبارة تحوّل معلومة نافعة إلى عبء جديد. المعنى الأهدأ للمرونة هو أن أنماطنا ليست حجرًا مصمتًا. الشخص الذي تعلم الحذر المفرط يمكنه، في ظروف مناسبة، أن يميّز بين خطر حاضر وقلق اعتاده. ومن اعتاد تجنب السؤال قد يتدرب على طلب توضيح، مرة بعد مرة، حتى تقل غرابة الفعل. وقد يسهم التعلم والعلاقات الداعمة والعلاج المناسب في بناء طرق أفضل للاستجابة. لا يسير التغير في خط مستقيم؛ قد تتقدم خطوة وتعود في يوم مرهق إلى عادة قديمة. هذا لا يلغي ما تعلمته، بل يذكّرك

بأن المهارة تحتاج إلى وقت وسياق يدعمها. وليس المطلوب أن نراقب أدمغتنا أو نفسر كل انفعال بلغة الأعصاب. يكفي أن نفهم من المرونة مبدأ عمليًا متواضعًا: ما تكرر في الماضي قد يؤثر في الحاضر، وما نكرره اليوم بوعي وفي بيئة أكثر أمانًا قد يفتح إمكانات جديدة مع الزمن. ما الذي نستطيع اختياره اليوم؟ ليس كل ما أثّر فينا كان باختيارنا، لكن بعض ما نفعله بعد أن نفهمه يمكن أن يصبح موضع اختيار. يبدأ ذلك أحيانًا بالتمييز بين الماضي والحاضر. إذا ارتفع صوت شخص في نقاش، فقد هل أنا آمن الآن؟ هل أحتاج إلى إنهاء الحديث، أم إلى طلب أن نكمل بنبرة أهدأ؟ الملاحظة لا تضمن هدوءًا فوريًا، لكنها تمنح مساحة صغيرة بين الشعور والتصرف. ويبدأ أحيانًا باختيار الناس الذين نصغي معهم إلى أنفسنا. وجود شخص يحترم كلمة «لا»، ويعتذر إذا أخطأ، ولا يسخر من حاجتنا إلى وقت، قد يعلّمنا أكثر مما تفعله عشرات النصائح. وكذلك يمكن أن نكون نحن هذا الشخص لغيرنا، مع إدراك أن دعم الأحبة لا يحل محل المختص حين تستدعي الحال رعاية متخصصة. أما من صار أبًا أو أمًا، فقد يثير هذا الفصل خوفًا من تكرار أخطاء الماضي. لا حاجة إلى تربية كاملة لا تعرف التعب أو سوء الفهم؛ فالطفل لا يعيش مع مثال مجرد، بل مع بشر يتعلمون. السؤال النافع ليس: «هل سأترك أثرًا؟» فكل علاقة تترك أثرًا. السؤال: «كيف أزيد فرص الأمان والإنصاف والإصلاح في بيتي؟» أن نصغي، وأن نضع حدودًا مفهومة، وأن نعتذر عند الخطأ، وأن نطلب عونًا حين تثقل علينا المسؤولية: تلك أفعال ممكنة، وإن لم تكن سهلة كل يوم. أما التأمل الإيماني فيضيف، لمن يجد فيه سكينة، معنى المسؤولية والرجاء. يستطيع المرء أن يرى في السعي إلى العدل مع النفس والأهل عملًا أخلاقيًا، وأن يطلب من الله العون على ما يعجز عنه وحده. هذا معنى روحي لا يُقدَّم

بدلًا من الدليل العلمي أو الرعاية المهنية، ولا يُستعمل لإسكات ألم أحد. الرحمة لا تطلب من المتألم أن يتظاهر بأنه بخير؛ إنها تعينه على أن يقول الحق بقدر استطاعته، وأن يبحث عن الطريق الذي يصون كرامته.

بداية فصل

الباب الثاني — الذاكرة والنسيان والذكريات المؤلمة

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

تمارين آمنة للتأمل والعمل التمرين الأول: خريطة بلا أحكام خذ ورقة واكتب ثلاثة عناوين: «ما ساعدني»، «ما كان صعبًا»، « الباب الثاني — الذاكرة والنسيان والذكريات المؤلمة حين عاد سامر إلى بيت العائلة بعد سنوات من الغياب، لم تكن الصورة المعلّقة في الممر هي التي أوقفته، ولا لون الجدران الذي تغيّر، بل رائحة الصابون القادمة من المطبخ. في لحظة واحدة، شعر كأنه عاد طفلًا ينتظر أمه قرب النافذة. تذكّر صوت الأطباق، وضوء العصر على الأرض، وطمأنينة لم يكن يعرف يومها أنها ثمينة. ثم، بعد دقائق، حاول أن يتذكر اسم المعلم الذي كان يحبه في المدرسة، فلم يستطع. بدت له المفارقة عجيبة: كيف تعيده رائحة عابرة إلى زمن بعيد بكل هذا الوضوح، بينما يعجز عن استحضار اسم يعرف أنه يعرفه؟ لا تعمل الذاكرة كخزانة مرتبة نفتح درجًا منها فنجد الماضي كما تركناه. إنها نشاط حيّ: ننتبه، ونفهم، ونربط، ونحفظ، وننسى، ونسترجع. وما نتذكره قد يكون دقيقًا في بعض جوانبه وناقصًا أو متبدلًا في جوانب أخرى. لذلك فإن فهم الذاكرة لا يساعدنا على الدراسة والعمل فحسب؛ بل يساعدنا أيضًا على التعامل برفق مع ذكرياتنا المؤلمة، من غير أن ننكرها أو نمنحها سلطانًا على حياتنا كلها. «ليس النسيان دائمًا خيانة للماضي، كما أن التذكر ليس دائمًا عودة

كاملة إليه». — من تأملات هذا الكتاب كيف تبدأ الذكرى؟ يمر الإنسان خلال يومه بأصوات ووجوه وروائح وأحاديث لا تُحصى. لا تتحول كلها إلى ذكريات يمكن استدعاؤها لاحقًا. فالانتباه يختار بعض ما يرد إلينا، ثم يتعامل الدماغ معه وفق معناه جملة قالها لأنها مست خوفًا في داخلنا أو فتحت لنا باب أمل. يتحدث الباحثون عادة عن عمليات مترابطة: ترميز الخبرة حين تقع، والاحتفاظ ببعض آثارها، ثم استرجاعها في وقت لاحق. ليست هذه العمليات مراحل منفصلة تمامًا، وليست متساوية في القوة عند كل الناس أو في كل الظروف. فالنوم، والإجهاد، والانتباه، والعمر، والحالة النفسية، وطريقة التعلّم، كلها عوامل تؤثر في ما يبقى من الخبرة وفي سهولة الوصول إليه. وقد يظن المرء أن تعذّر استرجاع معلومة يعني أنها اختفت. لكن المعلومة قد تكون موجودة ويصعب الوصول إليها في تلك اللحظة. من خبر منا اسمًا عالقًا «على طرف اللسان» يعرف هذا الشعور: لا يستطيع نطقه، ثم يظهر بعد ساعة وهو منشغل بشيء آخر. وفي المقابل، قد نسترجع حدثًا بثقة كبيرة مع أن بعض تفاصيله ليست كما وقعت. الثقة في الذكرى ليست وحدها دليلًا كافيًا على دقتها. الذاكرة العاملة: طاولة صغيرة أمام العقل تخيّل أنك تقرأ رقم هاتف لم تكتبه بعد، وتردده في ذهنك ريثما تفتح تطبيق الاتصال. أو أنك تحسب ثمن مشترياتك تقريبًا، فتحتفظ بمجموع مؤقت وتضيف إليه سعرًا جديدًا. هذه أمثلة على عمل الذاكرة العاملة: القدرة على إبقاء قدر محدود من المعلومات حاضرًا لفترة قصيرة، والتعامل معه لإنجاز مهمة. الذاكرة العاملة ليست مجرد مخزن قصير الأجل. إنها أشبه بطاولة عمل صغيرة: نضع عليها ما نحتاجه الآن، ونرتبه، ونقارن بين أجزائه، ثم نزيح ما انتهينا منه. وحين تمتلئ الطاولة، تزداد الأخطاء. لهذا قد ينسى أحدنا سبب دخوله إلى غرفة عندما يقاطعه اتصال، أو يفقد

خيط حديثه إذا طُلب منه في اللحظة نفسها أن يتابع إشعارًا على هاتفه. تظهر أهمية هذه الذاكرة في القراءة والفهم واتخاذ القرار. فعندما تقرأ فقرة طويلة، تحتاج إلى الاحتفاظ ببداية الفكرة حتى تصل إلى نهايتها.

الباب الثاني — الذاكرة والنسيان والذكريات المؤلمة

وعندما تختلف مع شخص تحبه، تحتاج إلى تذكّر ما قاله فعلًا، لا ما تخشاه أنت من معنى كلامه. غير أن القلق الشديد قد يشغل جزءًا من «طاولة العمل» بأسئلة متكررة: ماذا سيحدث؟ ماذا لو أخطأت؟ هل أنا في خطر؟ عندئذ قد يجد الإنسان صعوبة في التركيز، لا لأنه قليل القدرة، بل لأن قدرًا من موارده الذهنية صار مشغولًا بالانتباه إلى التهديد. لذلك تنفع الوسائل البسيطة أحيانًا: تدوين المهام بدل حملها جميعًا في الرأس، وتقسيم المهمة الكبيرة إلى خطوات، وتقليل المقاطعات، وأخذ استراحة حين يشتد الإرهاق. هذه الوسائل لا تزيد سعة الذاكرة العاملة زيادة سحرية، لكنها تخفف العبء الواقع عليها. الذاكرة طويلة الأمد: ما يبقى وما يتغير إذا كانت الذاكرة العاملة طاولة صغيرة، فالذاكرة طويلة الأمد أقرب إلى شبكة واسعة من المعاني والخبرات والمهارات. فيها أسماء نعرفها، وطرائق تعلمناها، وأحداث عشناها، ومعلومات عن العالم. نستطيع أن نذكر مثلًا عاصمة بلد درسناه، أو نستحضر يوم تخرجنا، أو نركب دراجة بعد انقطاع طويل. لكن عبارة «طويلة الأمد» لا تعني أن كل ما يدخلها يبقى واضحًا إلى الأبد. بعض الذكريات يقوى بالتكرار والمراجعة والارتباط بمعنى شخصي، وبعضها يبهت، وبعضها يختلط بغيره. والذاكرة ليست تصويرًا متصلًا لكل لحظة؛ نحن نحتفظ بقطع، ثم نبني منها رواية نفهم بها ما جرى. قد تبقى الفكرة العامة من لقاء قديم، بينما تضيع العبارات الدقيقة وترتيب الأحداث. يساعدنا هذا الفهم على التواضع حين

نتحدث عن الماضي. فقد يختلف أخوان صادقان في وصف يوم واحد عاشاه معًا. ربما انتبه أحدهما إلى غضب الأب، وانتبه الآخر إلى خوف الأم؛ وربما أُعيد سرد القصة بين أفراد الأسرة حتى استقرت عند كل واحد بصورة مختلفة. لا يعني اختلافهما بالضرورة أن أحدهما يتعمد الكذب. وقد يعني، ببساطة، أن الذاكرة البشرية تنتقي التلقائي في رواية إنسان عن ألمه، ولا يجعل كل ذكرى صحيحة في جميع تفاصيلها. الإصغاء المسؤول يجمع التعاطف والتثبت عند الحاجة، ويبتعد عن إصدار الأحكام المتعجلة. الذاكرة الضمنية: حين يتعلم الجسد والعقل من غير حكاية واضحة هناك أشياء نعرفها من غير أن نحتاج إلى روايتها بالكلمات. من تعلّم الكتابة على لوحة المفاتيح قد تتحرك أصابعه إلى الحروف سريعًا، لكنه يتردد إذا سُئل عن مكان كل حرف على حدة. ومن اعتاد طريقًا معينًا قد ينعطف تلقائيًا وهو يفكر في أمر آخر. هذا جانب مما يُسمّى الذاكرة الضمنية: أثر خبرات سابقة يظهر في الأداء أو الميل أو الاستجابة، من غير استرجاع واعٍ لحدث محدد. ومن أمثلتها تعلّم المهارات والعادات، كما يمكن أن تظهر في بعض الاستجابات الانفعالية. قد يشعر إنسان بتوتر حين يسمع صوتًا يشبه صوتًا ارتبط لديه بوقت صعب، قبل أن يفسّر سبب توتره. ليس معنى ذلك أن كل انزعاج غامض يدل على واقعة مخفية أو ذكرى «مدفونة». فالجسد يتأثر بأسباب كثيرة: تعب، وقلة نوم، وضغط يومي، ومرض، وخبرات متراكمة. ولا يصح تحويل كل إحساس إلى دليل قاطع على حادثة بعينها. هذا التمييز مهم على نحو خاص عند الحديث عن الذكريات المؤلمة. فقد يحمل الإنسان أثر تجربة قاسية في صورة حذر زائد أو تجنب لموقف ما، وقد يتذكر الحدث بوضوح، وقد تكون ذاكرته عنه متقطعة. هذه الاحتمالات لا تصلح وحدها لتشخيص حالة، ولا تمنح أحدًا حق اقتراح قصة جاهزة

على صاحبها. الاسترجاع: لماذا تعود بعض الذكريات بسهولة؟ الاسترجاع هو وصولنا إلى ما سبق تعلمه أو عيشه.

الباب الثاني — الذاكرة والنسيان والذكريات المؤلمة

وقد يأتي مقصودًا، كما حين نحاول تذكّر كلمة في امتحان، أو غير مقصود، كما حين تفتح رائحة بابًا قديمًا في النفس. تساعد الإشارات المحيطة بالذكرى على ظهورها: مكان، أو أغنية، أو مذاق، أو سؤال، أو حالة شعورية مشابهة. ولهذا يمكن أن يعود الحدث نفسه بوجوه مختلفة. عندما نسأل: «ماذا حدث في تلك الرحلة؟» قد نستحضر ترتيب الأماكن. وعندما نسأل: «كيف شعرت فيها؟» قد تظهر تفاصيل لم تخطر لنا أول مرة. السؤال لا يفتح الذاكرة فحسب؛ بل قد يوجه الانتباه داخلها. لذلك يحتاج من يستمع إلى شخص يروي تجربة حساسة إلى الحذر من الأسئلة الموحية، مثل: «لا بد أن فلانًا فعل بك كذا، أليس كذلك؟» فالسؤال من هذا النوع لا يترك لصاحب القصة مساحة كافية ليصف ما يعرفه وما لا يعرفه. وقد نبحث عن ذكرى فلا نجدها، ثم نتذكرها لاحقًا. وقد تأتينا ذكرى لا نريدها في لحظة غير مناسبة. كلا الأمرين جزء من طبيعة الذاكرة، وإن كانت الذكريات الدخيلة المتكررة والمزعجة تستحق اهتمامًا مهنيًا إذا أثرت في النوم أو العمل أو العلاقات أو الإحساس بالأمان. إعادة التثبيت: هل تتغير الذكرى عندما نتذكرها؟ تشير أبحاث الذاكرة إلى أن استرجاع بعض الذكريات قد يجعلها، في ظروف معينة، قابلة للتحديث قبل أن تستقر مرة أخرى؛ وتُسمّى هذه العملية «إعادة التثبيت». والفكرة الأساسية ليست أن الماضي نفسه يتغير، بل أن تمثيلنا الذهني له قد يتأثر بما نعرفه ونشعر به الآن. قد يتذكر المرء موقفًا قديمًا كان يفسره على أنه دليل على فشله، ثم يرى بعد سنوات أنه كان صغير السن وقليل الخبرة وأن الظروف كانت

أعقد مما ظن. بقي الحدث، لكن معناه في حياته تغيّر. هذه الفكرة دقيقة، ولا يجوز تحويلها إلى وعد سهل بمحو الذكريات المؤلمة أو إعادة كتابتها متى شئنا. فنتائج الدراسات تختلف بحسب نوع الذاكرة وظروف التجربة، ولا تزال التطبيقات العلاجية تحتاج تغيير علاجي، بل قد يزيد الضيق إذا جرى الاستحضار بلا استعداد أو دعم. يمكننا القول بحذر: الذاكرة ليست حجرًا جامدًا، لكن مرونتها ليست لعبة آمنة نجربها كيفما اتفق. والتعامل العلاجي مع أثر الصدمة ليس مجرد «فتح ملف الماضي»، بل عمل يتطلب فهم الحالة، وتقدير القدرة على التحمل، وبناء الأمان، واختيار طريقة مناسبة. النسيان: عيب أم نعمة أم وظيفة؟ نشكو النسيان حين تضيع منا معلومة نحتاجها، لكننا لا نستطيع العيش لو ظل كل تفصيل في يومنا حاضرًا بالقوة نفسها. يسمح لنا النسيان بالتركيز على المهم، وتخفيف ازدحام المعلومات، والتعامل مع العالم المتغير. نحن بحاجة إلى أن نتذكر الطريق إلى البيت، ولسنا بحاجة عادة إلى استبقاء مواقع كل سيارة مررنا بها في الأسبوع الماضي. ومع ذلك، ليس النسيان قرارًا نأمر به النفس فتطيعه. حين يقول أحدهم لشخص متألم: «انسَ الأمر فقط»، قد يزيد شعوره بالعجز؛ لأنه يسمع تكليفًا لا يعرف كيف ينجزه. والأقرب إلى الرحمة أن نقول: قد لا تملك محو ما حدث، لكنك تستطيع، بمساندة مناسبة ومع الوقت، أن تبني حياة لا يحكمها الحدث وحده. كما أن استمرار الذكرى المؤلمة لا يعني ضعف الإيمان أو فساد الشخصية. الألم النفسي لا يُقاس بصدق الإنسان ولا بقوة إرادته وحدهما. وفي المقابل، لا تعني القدرة على مواصلة الحياة بعد حدث قاسٍ أن الحدث لم يكن مؤلمًا. للناس طرائق مختلفة في الاستجابة، وما يحتاجه أحدهم لا يلزم أن يحتاجه الآخر. لماذا لا ينبغي استحضار الذكريات المؤلمة بطرق خطرة؟

المقعد الذي بدا خالياً

حكاية تطبيقية عن الانتباه والتوقع

وصل نادر إلى قاعة التدريب منتظراً زميلته هناء التي وعدته بحضور عرضه. حين بدأت الجلسة ورأى المقعد المجاور فارغاً، شعر أن جهده لا يعني لها شيئاً. راح يراقب الباب، وكلما فُتح ظن أنها تأخرت عمداً.

بعد اللقاء اكتشف أن الجلسة نُقلت إلى مبنى آخر، وأن التوضيح أُرسل إلى مجموعة العمل لا إلى محادثتهما. لم تكن خيبته وهماً، لكن السبب الذي ألصقه بهناء احتمال لا حقيقة. وتذكر أنه كان متوتراً أصلاً لأن العرض مهم له.

أخبرها بما شعر به من غير اتهام، فاعتذرت عن غموض الرسالة واتفقا على قناة واحدة للتواصل. فهم أن الانتباه قد يركز على علامة واحدة ويغفل السياق، وأن التحقق مسؤوليته من غير إنكار شعوره.

بعد ذلك صار نادر يميز بين حاجته إلى التشجيع وبين ما يعرفه فعلاً عن مقصد الآخرين. إذا تكرر موقف مشابه، يستطيع تسمية خيبته وطلب توضيح، ثم مراجعة رأيه حين تظهر معلومات جديدة. وهكذا يتحول الانتباه من مطاردة الإشارات إلى فهمها في سياقها.

عندما تظن أن إشارة صغيرة تحمل معنى قاطعاً، توقف لحظة واسأل: ما الذي رأيته أو سمعته تحديداً؟ وما الذي أضفته أنا إلى المشهد؟

وقفة للتأمل

ما الإشارة التي قد تتحول عندي سريعاً إلى حكم؟ وما سؤال التحقق المحترم الذي يمكن أن أطرحه قبل أن أتصرف؟

قد ينتشر تصور يقول إن الشفاء يقتضي دائمًا تذكّر كل شيء، والبحث عن تفاصيل مخفية، وإعادة عيش الألم بأقصى شدة. هذا التصور غير دقيق، وقد يكون مؤذيًا. لا يلزم الإنسان أن يستخرج كل مشهد من ماضيه كي يستحق المساعدة أو يتحسن. وقد يبدأ العمل النافع من التعامل مع ما يعانيه اليوم: نوم مضطرب، أو قلق، أو شعور بالذنب، أو صعوبة في العلاقات، سواء كانت التفاصيل القديمة واضحة أم لا. تزداد الخطورة عندما يستخدم شخص غير مؤهل الإلحاح أو الإيحاء: يطلب من المتألم إغماض عينيه حتى «يرى الحقيقة»، أو يؤكد له أن عرضًا معينًا يثبت وقوع حادثة محددة، أو يضغط عليه ليواجه ذكرى لا يريد الاقتراب منها. وقد تؤدي الأسئلة الموحية والتوقعات القوية إلى خلط بين التذكر والتخيل والاستنتاج. كما أن الاستغراق المفاجئ في حدث شديد الإيلام قد يرفع مستوى الخوف أو يسبب شعورًا بالانفصال والارتباك لدى بعض الأشخاص. ولا ينبغي كذلك استخدام التسجيلات أو التمارين المنتشرة على الإنترنت بوصفها وسائل مضمونة «لاستخراج الذكريات المكبوتة». قد تكون بعض تمارين الاسترخاء مفيدة لبعض الناس في ظروف مناسبة، لكنها لا تكشف حقيقة تاريخية مخفية، ولا تقوم مقام التقييم المهني. وإذا اقترن تمرين ما بإيحاءات جازمة عن ماضٍ مجهول، فالحذر أولى. القاعدة هنا بسيطة: الأمان يسبق الفضول. وليس من الشجاعة أن يدفع الإنسان نفسه، أو يدفع غيره، إلى تجربة تتجاوز قدرته الحالية على الاحتمال. الشجاعة أحيانًا أن يتوقف، وأن يطلب عونًا مؤهلًا، وأن يختار وقتًا وطريقة يحفظان كرامته وسلامته. تنبيه للمختصين ومن يعملون في الرعاية إذا كنت مختصًا في الصحة النفسية أو تعمل في مجال الرعاية، فالموضوع يتطلب أكثر من حسن النية. ينبغي إجراء تقييم فردي للحالة، والانتباه إلى مستوى الاستقرار الحالي، واحتمال

الحصول على موافقة مستنيرة، وتوضيح حدود المعرفة العلمية، وتجنب الأسئلة الموحية أو افتراض وجود حدث لم يذكره الشخص. لا تُستخدم تقنيات التعرض أو استحضار الخبرات المؤلمة على نحو آلي أو خارج نطاق التدريب والصلاحية المهنية. وقد يحتاج بعض الأشخاص أولًا إلى مهارات لتنظيم الانفعال وإلى خطة أمان وشبكة دعم. ولا يصح تقديم إعادة التثبيت بوصفها وسيلة مؤكدة لمحو الصدمة، كما لا يصح مساواة قوة الانفعال بدقة التفاصيل التاريخية. احتفظوا بالتمييز بين مساعدة الشخص على فهم تجربته وتخفيف معاناته، وبين الجزم بما وقع حين لا تتوافر أدلة كافية. وإذا ظهر خطر وشيك على سلامة الشخص أو سلامة غيره، فالأولوية للإجراءات المهنية والطبية العاجلة الملائمة للبلد والسياق، لا لمواصلة الحديث عن الماضي. مشهد من حياة مريم كانت مريم تعمل في مدرسة ابتدائية. في مساء يوم عادي، سمعت صوت ارتطام قوي في الشارع، فارتجفت يداها وسرع قلبها. عادت إليها صورة من حادث سيارة شهدته قبل أعوام. لم تكن الصورة كاملة؛ تذكرت صوت الفرامل ووجه أختها، ولم تستطع الجزم بترتيب ما حدث بعد ذلك. في الليلة نفسها، فتحت هاتفها وكتبت: «كيف أتذكر كل تفاصيل الحادث؟» وجدت صفحات كثيرة. إحداها تعد بأن تمرينًا صوتيًا سيُظهر «الذكرى الحقيقية» خلال دقائق. كادت تضغط زر التشغيل، لكنها توقفت عند عبارة تطلب منها البقاء وحدها وإعادة المشهد مهما اشتد خوفها. وضعت الهاتف جانبًا واتصلت بصديقتها هالة. لم تطلب هالة منها أن تسرد الحادث، ولم تقل لها إن نسيان بعض التفاصيل علامة على شيء خفي. قالت فقط: «هل أنت الآن في مكان آمن؟ هل تريدين أن أبقى معك قليلًا على الهاتف؟» نظرت مريم حولها. كانت في غرفتها، والنافذة مغلقة، وعلى الطاولة كوب ماء.

صوت الممر القديم

حكاية عن الذاكرة من دون اختراع يقين

كانت ليلى تتوتر كلما سمعت خطوات سريعة في ممر المدرسة. لم تكن تعرف لماذا، وكانت تقول لنفسها إن هناك حادثة من طفولتها لا بد أن تكون أصل هذا الخوف. راحت تفتش ذاكرتها، وكلما ظهرت صورة مبهمة بنت حولها تفاصيل أكثر. لكنها لاحظت أن البحث المتكرر يزيد اضطرابها ولا يمنحها يقيناً.

تحدثت مع خالتها عن أيام المدرسة، فعرفت أن الممر كان مزدحماً وأنها كثيراً ما أسرعت كي لا تفوت الحافلة. لم تتذكر الأسرة واقعة واحدة تفسر كل شيء، ولم يكن هذا دليلاً على أن إحساس ليلى غير حقيقي. اتفقت مع نفسها على أن تقول: «هذا الصوت يثير توتري الآن»، بدلاً من أن تجزم بسبب لا تعرفه. صارت تلاحظ أين يظهر القلق، وما الذي يخففه، وهل يؤثر في حياتها على نحو يحتاج إلى مساندة.

تعلّمت أن الذكريات ليست تسجيلاً كاملاً، وأن تذكر مشهد لا يساوي استعادة كل تفاصيله. لم تعد تطلب من نفسها استخراج قصة مخفية بأي ثمن. وحين صار القلق يعطل طريقها إلى الدراسة، استشارت مختصة، فساعدتها على التعامل مع الاستجابة الحاضرة من غير تلقينها ماضياً غير مؤكد.

احترام الذاكرة يعني الإصغاء إلى أثرها، مع التواضع أمام ما لا نستطيع الجزم به. لا يحتاج الإنسان إلى العثور على «ذكرى سرية» كي يستحق الدعم.

وقفة للتأمل

هل أتعامل مع ما أتذكره بوصفه حقيقة كاملة أم رواية قد تتغير؟ ما الذي أحتاجه الآن، بصرف النظر عن تفسير الماضي؟

العبارة التي بقيت

حكاية عن أثر الكلمات وإمكان مراجعتها

ظلت هناء تذكر عبارة قيلت لها في المدرسة: «أنت بطيئة». كلما بدأت عملاً جديداً، خافت أن يلاحظ الآخرون تأخرها، فكانت تستعجل وتغفل التفاصيل. اعتقدت أن العبارة تصفها إلى الأبد، مع أنها قيلت في موقف واحد ولم تكن تشرح كل قدراتها. طلبت من زميلتها أن تراجع معها طريقة ترتيب مشروع كبير. اكتشفت أن تقسيم العمل إلى خطوات قصيرة يجعل أداءها دقيقاً، وأنها تحتاج وقتاً إضافياً عند الانتقال بين المهام لا أنها عاجزة عن الإنجاز. بدأت تستخدم قائمة بسيطة وتطلب الموعد النهائي بوضوح. وحين أخطأت في تقدير الزمن، عدّلت الخطة بدلاً من تكرار الوصف القديم لنفسها.

لم تمحُ الكلمات القديمة أثرها، ولم تحتج هناء إلى إنكار ألمها كي تلاحظ نجاحاتها. صارت تسأل: من قال العبارة؟ وفي أي سياق؟ وما الأدلة التي أراها في حياتي الآن؟ ثم اختارت لغة أكثر عدلاً: «أحتاج إلى ترتيب الخطوات والوقت كي أعمل جيداً». قد تؤثر الكلمات التي نسمعها في توقعاتنا، لكن أثرها ليس قدراً ثابتاً. يمكننا فحصها في ضوء الخبرة اللاحقة، مع الاعتراف بأن بعض البيئات تحتاج إلى تغيير لا إلى تعديل حديث النفس وحده.

وقفة للتأمل

ما الوصف القديم الذي أكرره عن نفسي؟ ما الوقائع الحالية التي تسمح بصياغة أعدل وأكثر تحديداً؟

بداية فصل

الباب الثالث — من الفكرة إلى العادة

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

أخبرت صديقتها بما تراه أمامها، وانتظرت حتى هدأ تنفسها تدريجيًا. في اليوم التالي، قررت مريم طلب موعد مع مختصة. لم يكن هدفها أن تنتزع من ذاكرتها كل ثانية من الحادث، بل أن تفهم لماذا صار بعض الأصوات يفاجئها بهذا القدر، وكيف تستعيد شعورها بالأمان. وفي اللقاء الأول، لم تبدأ المختصة بطلب التفاصيل الدقيقة. سألت عن حاضرها: النوم، والعمل، وما يحدث عندما تسمع صوتًا مشابهًا، وما الذي يساعدها على الهدوء. شعرت مريم للمرة الأولى أن من حقها أن تقول: «لا أعرف»، وأن عدم المعرفة لا يبطل ألمها. هذه قصة متخيلة، لكنها تصف اختيارًا واقعيًا مهمًا: يمكننا أخذ المعاناة بجدية من غير مطاردة التفاصيل على نحو مؤذٍ. ويمكن طلب المساعدة من غير أن نَعِد أنفسنا بصورة كاملة ونهائية للماضي. بين الدليل العلمي والتأمل الإيماني يبحث العلم في كيفية عمل الذاكرة، وفي آثار الضغط والصدمة، وفي فاعلية وسائل المساندة والعلاج وحدودها. وهو يقدّم نتائج قابلة للفحص والمراجعة، لا إجابات عن كل سؤال وجودي الباب الثالث — من الفكرة إلى العادة مدخل: حين تصير الخطوة الصغيرة طريقًا قد يشتري إنسان كتابًا وهو صادق الرغبة في القراءة، ثم يضعه قرب سريره وينسى أن يفتحه. وقد يقرر آخر أن يقلل استعمال هاتفه، فإذا به يمد يده إليه قبل أن يكتمل قراره. وبين الرغبة والفعل مسافة يعرفها كل من حاول تغيير شيء في حياته. نحن لا نعجز دائمًا عن معرفة ما ينفعنا؛ فكثيرًا ما نعرفه بوضوح. الصعوبة أن ما نعرفه لم يجد بعد مكانًا ثابتًا في يومنا، بينما وجدت عاداتنا القديمة ذلك المكان منذ

إلى أرض مناسبة وعناية متكررة حتى تنمو. أما العادة فهي فعل وجد طريقًا مألوفًا إلى حياتنا. لا نحتاج في كل مرة إلى نقاش طويل قبل أن نؤديه؛ يكفي أن يحين وقته، أو يظهر ما يذكّرنا به، فنجد أنفسنا نتحرك في اتجاهه. هذا الاعتياد نعمة حين يخدم ما نريد أن نكونه. فمن اعتاد أن يرتب أدواته بعد العمل، أو أن يقرأ صفحات قليلة قبل النوم، يخفف عن نفسه عبء اتخاذ القرار كل يوم. وقد يكون الاعتياد عبئًا حين يقوده إلى ما يشتت انتباهه أو يبدد وقته. لهذا لا يكون التغيير مجرد أمر نقوله للنفس: «توقف» أو «ابدأ». إنه فهم للطريق الذي يسلكه الفعل، ثم تعديل هادئ لذلك الطريق. حين نفهم العادة، لا نعود مضطرين إلى تفسير كل تعثر على أنه ضعف في الشخصية. نرى الإشارة التي سبقت الفعل، والحاجة التي حاول الفعل تلبيتها، والبيئة التي جعلته سهلًا، ثم نبحث عن طريقة أفضل. وهذه النظرة لا تعفينا من المسؤولية؛ بل تمنحنا مسؤولية يمكن العمل بها. حلقة العادة: إشارة وروتين ومكافأة من أبسط الطرق لفهم العادة أن ننظر إليها بوصفها حلقة من ثلاثة أجزاء: إشارة، وروتين، ومكافأة. الإشارة هي ما يوقظ السلوك. قد تكون صوت إشعار، أو وقتًا معينًا، أو مكانًا، أو شعورًا بالملل، أو لحظة توتر بعد حديث صعب. والروتين هو ما نفعله استجابةً لتلك الإشارة: نفتح الهاتف، نؤجل مهمة، نقرأ صفحة، نعد كوبًا من الشاي، أو نسير دقائق. أما المكافأة فهي ما نحصل عليه من الفعل، أو نتوقع الحصول عليه: متعة، أو راحة، أو إحساس بالإنجاز، أو هروب قصير من ضغط لا نعرف كيف نواجهه. تخيل أنك تعمل على تقرير، فتصل إلى فقرة تحتاج إلى تفكير. يظهر الضيق، وتبدو المهمة أثقل مما توقعت. هذه اللحظة قد تكون الإشارة. تفتح الهاتف وتتنقل بين الرسائل والمقاطع؛ وهذا هو الروتين.

بعد دقائق تشعر بأنك ابتعدت قليلًا عن الضيق، وتلك راحة سريعة تمثل المكافأة. المشكلة أن التقرير ما زال ينتظر، وربما صار الرجوع إليه أصعب. ليس معنى ذلك أن استعمال الهاتف سيئ في ذاته. قد نتصل به بأهلنا، ونتعلم منه، وننجز عملًا مهمًا. لكن السلوك نفسه قد يكون نافعًا في موضع، ومشتتًا في موضع آخر. لذلك يفيد أن نسأل: ما الذي سبق الفعل؟ وماذا فعلت؟ وماذا أعطاني هذا الفعل في تلك اللحظة؟ وفي مثال آخر، قد يعود شخص إلى بيته مرهقًا، فيرى كتابًا موضوعًا على وسادته. يقرأ صفحتين قبل النوم، فيشعر بمتعة هادئة أو برضا لأنه وفى بوعد صغير قطعه لنفسه. هنا تشكل رؤية الكتاب إشارة، والقراءة روتينًا، والراحة أو الرضا مكافأة. بمرور الوقت، قد يصير فتح الكتاب جزءًا مألوفًا من نهاية اليوم. هذه الحلقة ليست وصفًا كاملًا لكل ما يدور في الإنسان. دوافعنا أعمق من ثلاثة ألفاظ، وظروفنا تختلف، وبعض السلوكيات ترتبط بضغوط تحتاج إلى دعم أوسع. لكنها خريطة عملية نافعة: تجعلنا نرى موضعًا نستطيع البدء منه بدل أن نواجه حياتنا كلها دفعة واحدة. الإشارة: الباب الذي يدخل منه الفعل كثير من العادات يبدأ قبل أن ننتبه إلى أننا اتخذنا قرارًا. قد نمد يدنا إلى الهاتف لأن الشاشة أضاءت، أو لأننا انتظرنا المصعد، أو لأن الحديث توقف لثوانٍ. وقد نؤجل عملًا لا لأننا لا نريده، بل لأن بدايته غير واضحة. أحيانًا تكون الإشارة خارجية ظاهرة، وأحيانًا تكون شعورًا داخليًا دقيقًا. حين تريد فهم عادة ما، راقب ما يحدث قبلها مباشرة. أين كنت؟ ما الوقت؟ من كان حولك؟ ماذا كنت تشعر؟

وما المهمة التي كنت على وشك أدائها؟ لا تحتاج إلى مراقبة مرهقة طوال اليوم. يكفي أن تختار عادة واحدة، وتسجل ملاحظات قصيرة عنها أيامًا قليلة. لنفترض أنك تفتح هاتفك مرارًا أثناء القراءة. قد تظن أن المشكلة هي غياب حبك للكتب. لكن الملاحظة تكشف أنك تفعل ذلك كلما وصلت إلى صفحة تحتاج إلى تركيز أكبر. هنا لا يكون الهاتف وحده أصل المسألة؛ بل صعوبة الانتقال من قراءة سهلة إلى قراءة متأنية. إذا عرفت الإشارة، أمكنك إعداد استجابة أخرى لها: تضع علامة عند الفقرة، وتتنفس قليلًا، ثم تعود إليها، أو تقرر أن تقرأ عشر دقائق فقط من غير مطالبة نفسك بفهم كل شيء من المرة الأولى. وقد تكون الإشارة في التسويف جملة نقولها لأنفسنا: «يجب أن أنهي المشروع اليوم». يبدو هذا هدفًا واضحًا، لكنه قد يكون كبيرًا إلى حد يبعث على النفور. كلما اقتربنا من المكتب شعرنا بثقل المشروع كله. في هذه الحالة، يمكن تصغير المدخل: «سأفتح الملف وأكتب عنوانًا وثلاث نقاط». لقد تغيرت الإشارة من مهمة مبهمة ثقيلة إلى خطوة قابلة للبدء. الروتين: ما نفعله فعلًا، لا ما نقول إننا سنفعله نحب أن نصف أنفسنا بنياتنا: أريد أن أقرأ، أريد أن ألتزم، أريد أن أترك التسويف. لكن اليوم يتشكل مما نفعله فعلًا. وبين النية والفعل تفاصيل صغيرة قد تحسم النتيجة: أين وُضع الكتاب؟ هل الهاتف على الطاولة؟ هل عُرفت الخطوة الأولى من المهمة؟ هل خُصص وقت مناسب؟ الروتين ليس دائمًا فعلًا طويلًا. قد يكون فتح تطبيق لثوانٍ، أو النهوض لإعداد القهوة بدل البدء، أو قراءة فقرة واحدة. وصغر الفعل لا يجعله بلا أثر. تكرار الأفعال الصغيرة يترك مسارًا مألوفًا؛ فإذا تكررت مقاطعة العمل عند أول صعوبة، اعتدنا الهرب من الصعوبة. وإذا تكررت العودة إلى المهمة بعد استراحة قصيرة محددة، تعلمنا أن التعـ لا يعني نهاية المحاولة.

عند تغيير روتين غير مرغوب، يكون السؤال: ما البديل الممكن في اللحظة نفسها؟ من الصعب أن نملأ فراغ عادة بكلمة «لا». إذا كان الهاتف يمنحك استراحة من العمل، فقد تحتاج إلى استراحة فعلية لا إلى منع مطلق. يمكنك أن تقف وتمدد دقيقتين، أو تشرب ماء، أو تنظر من النافذة، ثم تعود. وإذا كان فتح الهاتف يلبي حاجة إلى الاطمئنان على رسالة منتظرة، فقد تختار وقتًا محددًا للتحقق منها بدل أن تتحقق كل دقيقتين. ليس البديل الجيد أكثر البدائل مثالية، بل ما تستطيع فعله حين تأتي الإشارة حقًا. خطة تحتاج إلى قدر كبير من القوة في أكثر لحظاتك تعبًا قد تبدو رائعة على الورق، ثم تخذلك عند التنفيذ. أما الخطوة الصغيرة الواضحة، فلديها فرصة أفضل لأن تجد مكانًا في يومك. المكافأة: لماذا يعود السلوك؟ قد نعرف أن بعض الأفعال يتركنا أقل رضا بعد ساعة، ثم نعود إليه. والسبب أن المكافأة القريبة قد تكون أقوى حضورًا من النتيجة البعيدة. حين نؤجل مهمة مزعجة، نشعر براحة فورية، ولو كان التأجيل سيزيد قلقنا مساءً. وحين نتصفح الهاتف بلا قصد، نجد جديدًا يتغير باستمرار، ولو خرجنا بعد ذلك ونحن نشعر بأن الوقت ضاع. لذلك لا يكفي عند بناء عادة نافعة أن نقول: «ستفيدني بعد سنة». هذا سبب مهم، لكنه بعيد عن اللحظة التي نحتاج فيها إلى الفعل. من المفيد أن نرى مكافأة قريبة وصادقة: راحة ترتيب المكتب، أو لذة فهم فكرة في كتاب، أو شعورًا بسيطًا بإتمام عشر دقائق من العمل. ويمكن أن نسجل تقدمنا بعلامة في مفكرة، لا لنحول الحياة إلى سباق أرقام، بل لنرى أن الجهد الصغير لم يختفِ. ينبغي كذلك أن نكون منصفين مع أنفسنا حين نفحص مكافأة عادة نريد تقليلها. من يفتح الهاتف عند الوحدة قد يكون محتاجًا إلى صلة إنسانية، لا إلى محاضرة عن

الانضباط. ومن يؤجل مهمة لأنه يخشى أن يؤديها أداءً ناقصًا قد يحتاج إلى السماح يلبي الحاجة الحقيقية بطريقة أنفع. التكرار: كيف يصير الفعل مألوفًا؟ لا تتحول الفكرة إلى عادة بمجرد أن نقتنع بها. تحتاج إلى عودة متكررة في سياق قريب الشبه. قد يقرأ إنسان ساعة كاملة يومًا واحدًا، ثم لا يعود إلى الكتاب شهرًا. وقد يقرأ آخر عشر دقائق في معظم الأمسيات. القراءة الأولى قد تكون ممتعة، لكن الثانية تبني مكانًا للكتاب في الحياة اليومية. التكرار ليس امتحانًا للكمال. ليس مطلوبًا أن تتشابه الأيام جميعًا، ولا أن يؤدي الانقطاع مرة إلى هدم ما بُني. إن فاتتك القراءة ليلة، فالمهم ألا تجعل الليلة التالية أسيرة الشعور بالفشل. وإن تأخرت في مهمة، فابدأ من الجزء المتاح الآن. العودة نفسها فعل يستحق التقدير؛ فهي التي تمنع العثرة من أن تصير مسارًا. من المفيد ربط السلوك الجديد بما هو ثابت أصلًا. بعد تنظيف الأسنان مساءً أضع الكتاب في يدي. بعد إعداد فنجان الصباح أفتح ملف العمل لخمس دقائق. بعد أن أضع حقيبتي عند العودة إلى البيت، أرتب المكتب قبل الجلوس. هذه الروابط تجعل الإشارة أوضح، وتقلل السؤال اليومي: «متى أفعل ذلك؟» ولأن الحياة تتغير، يحتاج التكرار إلى مرونة. من يسافر، أو يرعى طفلًا، أو يمر بأسبوع عمل مزدحم، قد لا يستطيع أداء عادته بالصورة المعتادة. هنا تنفع «النسخة الصغيرة» من الفعل: صفحة بدل فصل، وخمس دقائق بدل نصف ساعة، وكتابة سطرين بدل صفحة. الغاية ليست خداع النفس بأن القليل يساوي الكثير، بل حفظ الصلة بالسلوك حتى يتاح وقت أوسع.

الباب الثالث — من الفكرة إلى العادة

البيئة: اليد الخفية التي ترتب اختياراتنا نظن أحيانًا أن كل قرار نتخذه يبدأ من داخلنا وحدنا. لكن ما يحيط بنا يوجه انتباهنا باستمرار. شيء ظاهر أمام العين يُذكّرنا بنفسه.

وشيء يحتاج إلى خطوات كثيرة قد نؤجله، وإن كنّا نحبه. لذلك يكون ترتيب البيئة جزءًا من ترتيب السلوك. إذا أردت تقليل تفقد الهاتف أثناء العمل، فتركه بجوار يدك مع إشعاراته المضيئة يجعل المهمة أصعب. يمكنك إسكاته، أو وضعه بعيدًا عن مجال النظر، أو تخصيص أوقات معلومة للرسائل. وإذا أردت القراءة، فلا تجعل الوصول إلى الكتاب يتطلب البحث عنه تحت أوراق متراكمة. ضعه حيث تجلس عادة، وافتحه عند الصفحة التي توقفت فيها. وإذا أردت البدء في مشروع مؤجل، فأعدّ قبل النوم ما تحتاج إليه صباحًا: الملف مفتوح، والمراجع قريبة، والخطوة الأولى مكتوبة على ورقة. هذا ليس اعترافًا بضعف الإرادة، بل استعمال حكيم لها. نحن نحتاج إلى الإرادة أحيانًا، لكن من الرحمة بأنفسنا ألا نجعل كل فعل حسن معركة يومية. البيئة الجيدة لا تجبرنا على الاختيار؛ إنها تجعل الاختيار الذي نريده أقرب وأسهل. والبيئة لا تعني الأشياء فقط. الأشخاص أيضًا جزء منها. صديق يسأل عن الكتاب الذي تقرؤه قد يفتح لك باب حديث مشجع. وزميل يشاركك موعدًا قصيرًا للعمل الهادئ قد يساعدك على البدء. وفي المقابل، قد تجعل جماعة اعتادت المقاطعات المستمرة التركيز أمرًا أصعب. لا نحتاج إلى لوم الناس، لكننا نستطيع أن نوضح حدودنا ونختار أوقاتًا وأماكن تناسب ما نريد إنجازه. مشهد من الحياة: ليلى والساعة التي تضيع كانت ليلى تعود من عملها وفي رأسها خطط كثيرة للمساء. تريد أن تراجع دورة تتعلم من خلالها مهارة جديدة، وأن تقرأ قليلًا، وأن تتصل بوالدتها. تضع حقيبتها قرب الباب وتجلس «دقيقة واحدة» لتستريح. يضيء الهاتف. تفتح رسالة، ثم مقطعًا قصيرًا، ثم تنتقل إلى آخر.

الباب الثالث — من الفكرة إلى العادة

وحين ترفع رأسها، تكتشف أن ساعة مضت. يضيق صدرها، فتقول: «غدًا سأكون

أكثر حزمًا». تكرر الغد، وتكررت الجملة. ذات مساء، قررت ألا تبدأ بالمنع، بل بالفهم. وضعت ورقة صغيرة قرب الأريكة، وكتبت بعد كل مرة تطول فيها جلستها مع الهاتف: ما الذي سبقها؟ وماذا كنت أحتاج؟ خلال أيام، لاحظت أن أصعب وقت هو أول نصف ساعة بعد العودة. لم تكن مستعدة للتعلم فورًا؛ كانت تحتاج إلى راحة حقيقية. لكن الهاتف كان يملأ وقت الراحة من غير أن يمنحها دائمًا إحساسًا بأنها ارتاحت. غيرت ليلى ترتيب المساء. وضعت هاتفها على الشاحن في غرفة أخرى، وأبقت خيار الاتصال المهم متاحًا. وحين تعود، تبدل ملابسها وتعد مشروبًا، ثم تجلس عشر دقائق بلا مهمة مطلوبة. بعد ذلك تفتح درسًا واحدًا قصيرًا. ولم تجعل القراءة منافسًا للدراسة؛ وضعت الكتاب قرب سريرها وقررت أن تقرأ صفحتين قبل النوم. في الأسبوع الأول لم يسر الأمر كما أرادت كل يوم. نسيت مرة، وطال حديث عائلي مرة أخرى، وعادت إلى التصفح في مساء متعب. لكن الفارق أنها لم تعتبر ذلك دليلًا على عجزها. سألت: «ما الذي حدث اليوم؟» فاكتشفت أن عليها، في الأيام الأشد إرهاقًا، الاكتفاء بفتح الدرس وقراءة عناوينه. ومع الوقت، صار بدء التعلم أقل ثقلًا. بعض الأمسيات أنجزت فيها أكثر مما خططت، وبعضها اكتفت بالقليل. لم تتحول ليلى إلى شخص لا يحب هاتفه، ولم تصبح أيامها مرتبة على نحو مثالي. لكنها استعادت حق الاختيار في ساعة كانت تنفلت منها. عرفت أن الراحة حاجة مشروعة، وأن التصفح ليس طريقتها الوحيدة لتلبيتها. وكان هذا الفهم بداية التغيير. الهاتف: من الاستجابة التلقائية إلى الاستعمال المقصود الهاتف مثال واضح على اجتماع الإشارة والروتين والمكافأة.

الكتاب قرب وسادة الهاتف

حكاية عن تعديل البيئة لا انتظار الإرادة

أراد حسام أن يقرأ قبل النوم، واشترى كتاباً جديداً ووعد نفسه أن يقرأ فصلاً كل ليلة. كان يضع الهاتف على الوسادة، والكتاب في درج المكتب. كل مساء، يلتقط الهاتف ليرد على رسالة، ثم يجد نفسه يتنقل بين مقاطع قصيرة حتى ينام. بعد أسبوع وصف نفسه بالكسول، مع أنه كان يبدأ يومه باكراً ويعود متعباً.

بدلاً من إعلان خطة أكبر، راقب الطريق الذي يسبق السلوك. كانت الإشارة هي استلقاؤه على السرير، وكانت أقرب أداة إلى يده هي الهاتف. وضع الشاحن على رف بعيد، وترك الكتاب فوق الوسادة، واتفق مع نفسه على قراءة صفحتين فقط. وفي الليالي التي لم يستطع فيها القراءة، اكتفى بفتح الكتاب دقيقة ثم أغلقه بلا توبيخ.

لم تتحول العادة إلى طقس مثالي؛ انقطع عنها في أيام مزدحمة، ثم عاد إليها حين خفف هدفه. بعد شهر لاحظ أن القراءة صارت خياراً أسهل لأن ترتيب الغرفة يدعمه. كما أدرك أن المشكلة لم تكن نقصاً أخلاقياً، بل عادة محاطة بإشارات وعوائق يمكن تغيير بعضها.

لم يختر حسام خطة تناسب الجميع، بل جرّب تعديلاً صغيراً وقاس أثره. وإذا لم تنجح الخطة، فالمعلومة الجديدة ليست حكماً عليه؛ قد تعني أن وقت القراءة غير مناسب أو أن الهدف ما زال كبيراً.

وقفة للتأمل

ما السلوك الذي أريد تسهيله؟ ما الإشارة التي يمكن ربطه بها، وما عائق واحد أستطيع إبعاده؟

بداية فصل

الباب الثالث — لماذا نفشل في تغيير أنفسنا؟

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

الإشعار إشارة ظاهرة، لكن غياب الإشعار لا يعني غياب الدافع؛ فالملل أو الانتظار أو صعوبة المهمة قد يؤدي الدور نفسه. الروتين هو فتح الجهاز والانتقال بين التطبيقات. والمكافأة قد تكون خبرًا جديدًا، أو تواصلًا مع شخص، أو نسيانًا مؤقتًا لما يزعجنا. لإعادة الاختيار إلى يدك، حدد أولًا الموضع الذي تريد تغييره. عبارة «سأقلل الهاتف» واسعة جدًا. أما «لن أضع الهاتف على طاولة القراءة» فهي واضحة. يمكنك إيقاف إشعارات لا تحتاج إليها فورًا، وإبعاد التطبيقات المشتتة عن الصفحة الأولى، وتحديد وقت تتفقد فيه الرسائل. وإذا وجدت نفسك قد فتحته بلا قصد، فأغلقه بهدوء وارجع إلى ما كنت تفعله. لا حاجة إلى توبيخ طويل؛ فالتوبيخ نفسه قد يستنزف وقتًا جديدًا. ومن المهم أن تترك للتواصل مكانه. لا تجعل تنظيم الهاتف قطيعة مع من تحب، ولا تجعل رغبتك في التركيز سببًا لتجاهل حاجة عاجلة. المقصود أن يكون استعماله قرارًا يناسب قيمتك ووقتك، لا حركة تسبق وعيك. التسويف: حين نخاف بداية الطريق كثير من التسويف يبدو كسلًا من الخارج، لكنه من الداخل قد يكون ارتباكًا: المهمة كبيرة، أو نتيجتها مهمة، أو الخطوة الأولى مجهولة. يقترب المرء منها فيشعر بالضغط، فينتقل إلى عمل أصغر وأسهل. قد يرتب الملفات، أو يقرأ أخبارًا لا يحتاج إليها، أو يبحث طويلًا عن أفضل طريقة للبدء بدل أن يبدأ. هنا تكون الإشارة هي مواجهة المهمة، والروتين هو الابتعاد عنها، والمكافأة راحة مؤقتة. ولتغيير الحلقة، جرب أن تجعل البداية صغيرة ومحددة إلى حد يصعب الغموض معها. لا تقل: «سأكتب البحث». قل: «سأكتب

المالية». قل: «سأجمع الفواتير في مكان واحد». يمكنك أيضًا الاتفاق مع نفسك على مدة قصيرة للعمل، تليها استراحة معلومة. فإذا بدأت، فقد تواصل. وإن لم تواصل، تكون قد أنجزت خطوة حقيقية. وعندما يتكرر التسويف بسبب خوف شديد من النقد أو ضغط مستمر يفوق قدرتك، فقد يكون الحديث مع شخص تثق به أو الباب الثالث — لماذا نفشل في تغيير أنفسنا؟ في أول ليلة يقرر فيها الإنسان أن يتغير، يبدو المستقبل سهلًا على نحوٍ غريب. يضع كتابًا قرب سريره، أو يجهّز حذاء المشي عند الباب، أو يحذف تطبيقًا يلتهم وقته. يشعر أن صفحة جديدة قد فُتحت، وأن ما عجز عنه بالأمس سيصير ممكنًا من الغد. ثم يأتي الغد محمّلًا بما لم يكن حاضرًا في لحظة القرار: عمل متأخر، نوم ناقص، طفل يحتاج إلى انتباه، خبر يثقل القلب، أو رغبة قديمة تعرف الطريق إلى يومه أكثر مما يعرفه قراره الجديد. هنا يبدأ السؤال المؤلم: لماذا أفشل، مع أنني أريد التغيير حقًا؟ قد يكون في السؤال افتراض يحتاج إلى مراجعة. فالتعثر لا يعني دائمًا ضعف الرغبة، كما أن تكرار المحاولة لا يعني بالضرورة أننا لم نتعلم شيئًا. أحيانًا نحاول تغيير سلوك نشأ داخل ظروف معينة، ثم نترك تلك الظروف كما هي. نطلب من أنفسنا أن نتصرف بطريقة جديدة، بينما الوقت والمكان والإشارات المحيطة بنا تدفعنا كل يوم إلى الطريقة القديمة. وأحيانًا نضع توقعات كبيرة إلى حد يجعل أي تقدم صغير يبدو هزيمة. لا توجد عبارة واحدة تفسر كل إخفاق. بعض الناس يواجهون ضغوطًا مادية أو أسرية، وبعضهم يعاني ألمًا نفسيًا أو جسديًا يحتاج إلى دعم متخصص، وبعضهم ببساطة لم يجد بعد خطة تناسب حياته. لكن فهم الإرادة والاحتكاك والهوية والتوقعات والانتكاس والرحمة بالنفس يمنحنا طريقة أعدل للنظر إلى محاولاتنا.

بدل أن نسأل: «ما العيب فيَّ؟»، نستطيع أن نسأل: «ما الذي يحدث حين أحاول، وما الذي يمكن تعديله؟». الإرادة مهمة، لكنها لا تعيش وحدها نحتاج إلى الإرادة لكي نبدأ. لا يكاد قرار يتخذ شكل فعل من دون قدر من القصد والاختيار. لكننا نرهق الإرادة حين نعاملها كأنها مصدر طاقة لا ينفد، قادر وحده على تعويض قلة النوم، وكثرة المشتتات، وضيق الوقت، والضغوط المتراكمة.

تأمل شخصًا يريد أن يقرأ كل مساء.

يشتري كتابًا يحبه، ويعد نفسه بعشرين صفحة يوميًا. لكن الكتاب في غرفة بعيدة، وهاتفه في يده، وموعد نومه غير منتظم. حين لا يقرأ، قد يقول لنفسه: «أنا كسول». غير أن هذا الحكم لا يشرح ما جرى. لقد كان عليه كل ليلة أن يتذكر قراره، ويقاوم عادة فتح الهاتف، ويبحث عن الكتاب، ويبدأ القراءة وهو متعب. تحولت مهمة صغيرة في ظاهرها إلى سلسلة طويلة من القرارات. لا تعني هذه الملاحظة أن الإنسان بلا مسؤولية، بل تعني أن المسؤولية تصبح أنفع حين تتجه إلى ما يمكن ترتيبه. يمكن وضع الكتاب حيث يجلس عادة، وإبعاد الهاتف عشر دقائق، واختيار صفحة واحدة حدًا أدنى في الليالي المزدحمة. هذه التعديلات لا تلغي الحاجة إلى الإرادة، لكنها تجعلها تعمل في طريق أقل وعورة. وتشير بحوث السلوك، بوجه عام، إلى أن التكرار والسياق والإشارات المحيطة تؤثر في تكون العادات واستمرارها. لكن البحث العلمي لا يقدم وعدًا بأن حيلة واحدة ستنجح مع الجميع، ولا يجعل الإنسان آلة تستجيب بالطريقة نفسها كل يوم. ما نستفيده منه هنا مبدأ عملي متواضع: إذا احتاج السلوك المرغوب إلى

معركة جديدة في كل مرة، فالأرجح أننا سنُنهك قبل أن يصبح جزءًا من حياتنا. «لا تلك العقبات الصغيرة التي لا نراها الاحتكاك في تغيير السلوك هو ما يجعل الفعل أصعب مما يبدو: دقائق التحضير، أو غموض الخطوة الأولى، أو بُعد الأدوات، أو وجود بديل أسهل على مسافة لمسة. قد يكون صغيرًا إلى درجة أننا لا نذكره حين نفسر إخفاقنا، لكنه يتكرر بما يكفي ليغيّر النتيجة. من يريد إعداد طعام في البيت بعد العمل قد لا يعجز عن الطهي، بل عن البدء به وهو جائع ومتعب، والمطبخ يحتاج إلى ترتيب، والمكونات لم تُشترَ بعد. ومن يريد المشي صباحًا قد يحب المشي فعلًا، لكنه ينهض متأخرًا ثم يبحث عن ملابسه المناسبة، فيغلبه الوقت. ومن يريد أن يقلل تصفح الأخبار قد يجد هاتفه بجوار وسادته، والإشعارات تستقبله قبل أن يستوعب أنه استيقظ. في كل مثال، ثمة مسافة بين النية والفعل. وقد تنفع الإرادة في عبورها مرة أو مرتين، لكن تكرار العبور مرهق. لذلك يفيد أن نسأل سؤالين متقابلين: كيف أجعل السلوك الذي أريده أسهل قليلًا؟ وكيف أجعل السلوك الذي أريد تقليله أقل سهولة قليلًا؟ إذا أردت الكتابة، افتح الملف وضع عنوانًا أو جملة افتتاحية قبل موعد الكتابة. إذا أردت شرب الماء بانتظام، اجعل الكوب أو الزجاجة في موضع تراه. إذا أردت تقليل استخدام الهاتف أثناء حديث الأسرة، فاتركه في غرفة أخرى مدة الجلسة. وإذا كان تطبيق ما يجذبك بلا قصد، فأزل اختصاره من الشاشة الأولى أو أوقف إشعاراته غير الضرورية. ليست هذه الحلول عميقة أو بطولية، وقد لا تكفي وحدها، لكنها تحترم حقيقة مهمة: كثير من أيامنا يُدار وسط تعب وانشغال، لا في أوقات صفاء كامل. وفي الاتجاه الآخر، علينا ألا نزيد الاحتكاك أمام السلوك الجديد

باسم المثالية.

الباب الثالث — لماذا نفشل في تغيير أنفسنا؟

من يريد أن يبدأ ممارسة الرياضة لا يلزمه في أسبوعه الأول برنامج طويل وتجهيزات كثيرة. قد يكون المشي عشر دقائق أقرب إلى الاستمرار من خطة متقنة تؤجل أول خطوة. ومن يريد أن يصلح علاقته بأهله لا يحتاج إلى انتظار جلسة مثالية تزيل كل خلاف؛ ربما يبدأ بسؤال صادق وإنصات لا تقاطعه شاشة. لا تصلح إزالة الاحتكاك لكل مشكلة. فبعض العادات يرتبط بحزن أو قلق أو حرمان أو ظروف قاسية، ويحتاج التعامل معها إلى فهم أعمق ومساندة مناسبة. لكنها تمنعنا من ارتكاب ظلم شائع: أن نفسر كل صعوبة على أنها نقص في الأخلاق أو الإرادة. حين تصبح العادة جزءًا من الاسم الذي نطلقه على أنفسنا لا نحمل أفعالنا وحدها، بل نحمل قصصًا عنها. يقول أحدنا: «أنا لا أستمر في شيء»، ويقول آخر: «أنا شخص فوضوي»، وثالث: «أنا أفشل كلما حاولت». ربما خرجت هذه العبارات من تجارب حقيقية، لكنها تتحول مع الوقت من وصف لمرحلة إلى حكم على الهوية. حين يؤمن الإنسان بأنه «لا يستمر»، قد يتوقع انقطاعه حتى قبل أن يبدأ. وإذا مر يوم صعب، وجد فيه دليلًا جديدًا على القصة القديمة. أما الأيام التي نجح فيها فيتجاوزها لأنها لا توافق الصورة التي اعتادها. لا يقتصر أثر الهوية على ما نقوله للآخرين؛ إنها تظهر في الخيارات الدقيقة التي نتخذها لأنفسنا. يمكن أن نراجع هذه القصة دون أن نخدع أنفسنا. بدل «أنا إنسان لا يلتزم»، نقول: «لم أجد بعد طريقة أستطيع الالتزام بها في ظروفي الحالية». وبدل «أنا سريع الغضب بطبعي ولا فائدة»، نقول: «أغضب في مواقف معينة، ويمكنني أن أتعلم كيف

أتوقف قبل أن أؤذي بكلامي». الفرق بين العبارتين ليس تجميلًا لغويًا. الأولى تغلق الباب، والثانية تصف مشكلة يمكن العمل عليها. لكن الحذر مطلوب هنا أيضًا. لا يكفي أن نردد هوية جديدة أمام المرآة ثم نتوقع أن تتبدل حياتنا. الهوية التي تساعدنا اليوم، ثم يعود غدًا. ومن يريد أن يكون أمينًا مع مواعيده قد يبدأ بالوصول في الوقت إلى موعد واحد، أو بالاعتذار المبكر حين يعجز. الأفعال الصغيرة لا تمنح الإنسان لقبًا نهائيًا، لكنها تسمح له بأن يبني وصفًا لنفسه أكثر صدقًا من الحكم القديم القاسي. وفي التأمل الإيماني، يستطيع المرء أن يستحضر أن قيمة الإنسان لا تختزل في عادة سيئة ولا في يوم تعثر فيه، وأن باب التوبة والإصلاح لا ينبغي إغلاقه بحكم نهائي على النفس. هذا معنى يعين القلب على النهوض، لا برهانًا علميًا على نتيجة سلوكية محددة. أما ما يمكن ملاحظته في الحياة اليومية فهو أن الإنسان الأقدر على رؤية نفسه قابلًا للتعلم يكون أوسع استعدادًا لتجربة خطوة جديدة. التوقعات: حين تتحول البداية إلى مطالبة بالكمال كثير من خطط التغيير تفشل لأنها صُممت لشخص لا يمرض ولا ينشغل ولا يحزن ولا يفاجئه شيء. يقول صاحبها: «من الآن فصاعدًا سأمشي ساعة كل يوم، وأقرأ كل ليلة، وأتوقف تمامًا عن السهر». يبدو القرار جميلًا، لكنه يجمع ثلاث معارك في وقت واحد، ولا يترك مكانًا ليوم عادي غير مثالي. التوقعات المرتفعة ليست خطأ دائمًا، قد تلهمنا رؤية بعيدة. المشكلة حين نجعلها المقياس الوحيد للأسبوع الأول. إذا كان النجاح عندنا يعني ألا نفوت يومًا، فإن يومًا واحدًا فائتًا قد يجعل بقية الأيام بلا معنى. وإذا كان النجاح يعني أن نشعر بالحماس دائمًا، فإن أول صباح ثقيل سيبدو علامة على أن التغيير لم يكن صادقًا. الأفضل أن نفرق بين الاتجاه والجرعة.

الاتجاه قد يكون كبيرًا: أن نصير أكثر صحة، أو أكثر حضورًا مع أسرنا، أو أقل اندفاعًا في الكلام. أما الجرعة اليومية فتحتاج إلى أن تكون قابلة للحياة. قد يختار الإنسان عشر دقائق بدل ساعة، أو وجبة واحدة يعدها بوعي بدل تغيير طعامه كله، أو دقيقة توقف قبل الرد في موقف واحد بدل المطالبة بهدوء دائم. وهناك فرق بين الحد الأدنى والحد الأعلى. الحد الأعلى هو ما تفعله في يوم واسع الوقت والطاقة. أما الحد الأدنى فهو ما تستطيع فعله في يوم مزدحم من غير أن تؤذي نفسك أو تهمل واجبًا أهم. من الحكمة أن نضع حدًا أدنى واضحًا، لا لأنه يحقق كل ما نريد فورًا، بل لأنه يحافظ على صلة بيننا وبين الاتجاه الذي اخترناه. حين نبدأ بعادة جديدة، قد نسأل: «ما أصغر صورة نافعة لهذا الفعل؟». الجواب ليس واحدًا للجميع. خمس دقائق من المشي قد تكون بداية مناسبة لشخص، ولا تكون مناسبة لآخر يحتاج إلى استشارة طبية قبل زيادة نشاطه. وكتابة ثلاثة أسطر قد تفتح الباب لكاتب متعثر، بينما يحتاج غيره إلى موعد هادئ أطول. المقصود ليس تقديس الصغر، بل اختيار حجم يسمح بالتكرار والتعلم. «الخطوة الصغيرة التي تعود إليها أكرم من خطة عظيمة لا تجد لها موضعًا في يومك.» قصة مريم والباب الذي لم يُغلق كانت مريم تعود من عملها في آخر النهار، تضع حقيبتها على الكرسي، وتقول لنفسها إنها ستستريح عشر دقائق قبل إعداد العشاء. تمد يدها إلى هاتفها، فتتحول الدقائق إلى ساعة، وأحيانًا إلى أكثر. لم تكن تستمتع طوال الوقت. كانت تنتقل بين الصور والرسائل والمقاطع، ثم تنهض بانقباض لأنها أخرت أعمالها وخسرت وقتًا كانت تريد أن تقضيه مع ابنتها الصغيرة. حاولت التغيير

مرات كثيرة. في المحاولة الأولى قررت ألا تلمس الهاتف بعد العمل. صمدت يومين، ثم جاء يوم مرهق فتصفحت طويلًا، وقالت: «لم أنجح». في المحاولة الثانية حذفت ساعة من المساء؛ وحين تأخر خروجها من العمل، انهار الجدول كله. لم تكن مريم تفتقر إلى الرغبة. كانت تريد أن تنام في وقت أفضل، وأن تسمع حكاية ابنتها عن المدرسة وهي منتبهة، وأن تنهي يومها من غير شعور ثقيل بأنها غابت عنه. لكنها كانت تحاول سد حاجة حقيقية إلى الراحة بطريقة لا تمنحها الراحة التي ترجوها. وكان الهاتف، في اللحظة التي تدخل فيها البيت متعبة، أقرب الأشياء وأسهلها. في إحدى الأمسيات جلست وكتبت ما يحدث، لا ما تتمنى أن يحدث. كتبت: «أصل إلى البيت جائعة. أحتاج عشر دقائق لا يطلب فيها أحد مني شيئًا. أمسك الهاتف قبل أن أغير ملابسي. إذا بدأت التصفح لا ألاحظ الوقت». لم تكن تلك الورقة حكمًا على شخصيتها؛ كانت خريطة صغيرة لعادتها. في الأسبوع التالي لم تضع هدفًا اسمه «لن أستخدم الهاتف مساءً». اختارت هدفًا أضيق: «بعد أن أصل، سأضع الهاتف على الرف قرب الباب، وأغسل وجهي، ثم أجلس عشر دقائق مع كوب ماء أو شاي. بعد ذلك أقرر ما أريد فعله». أخبرت ابنتها أن هذه الدقائق استراحة قصيرة، وأنهما ستجلسان معًا بعدها. وفي بعض الأيام أعدت شيئًا بسيطًا تأكله قبل العودة أو فور وصولها، لأنها لاحظت أن الجوع يزيد اندفاعها. لم تتبدل حياتها في ليلة. في يوم الأربعاء حملت الهاتف إلى الأريكة، ومضى منها وقت طويل. كادت تقول عبارتها المعتادة: «عدت إلى الصفر». لكنها نظرت إلى ما وقع بدقة: كان لديها اجتماع مرهق، وتأخرت في الطريق، ولم تجد شيئًا تأكله.

الموعد الذي لم يتحول إلى عادة

حكاية عن التعثر بوصفه معلومة

حددت مريم لنفسها موعداً يومياً للمشي بعد عودتها من العمل. التزمت أربعة أيام، ثم جاء أسبوع مزدحم فتوقفت. كانت قد وعدت صديقتها أن تمشي كل يوم، ولذلك شعرت أنها خذلتها وخذلت نفسها. اقترحت عليها صديقتها ألا تقرر بعد إن كانت الخطة فاشلة، بل أن تفهم ما الذي حدث.

راجعت مريم الأيام التي فاتتها: كانت تصل إلى البيت بعد حلول الظلام، وحذاؤها الرياضي في خزانة بعيدة، كما أن الطريق المعتاد لم يكن مريحاً لها وحدها. قررت أن تمشي في استراحة الظهيرة مرتين في الأسبوع مع زميلة، وأن تختار في الأيام الأخرى حركة منزلية قصيرة إن كان ذلك مناسباً لصحتها. لم يعد الهدف سلسلة مثالية من الأيام، بل نشاط يمكن أن يستمر بأمان.

بعد شهر، مشت أقل مما خططت أول مرة، لكنها صارت أكثر انتظاماً وأقل توبيخاً لنفسها. فهمت أن التعثر قد يكشف عائقاً حقيقياً: الوقت، أو المكان، أو الطاقة، أو عدم ملاءمة الخطة. كما عرفت أن بعض الأهداف تحتاج إلى دعم اجتماعي أو استشارة صحية قبل البدء.

إعادة ضبط المسار ليست عودة إلى الصفر. هي استخدام لما تعلمناه كي نصنع خطوة أنسب للظروف الحالية.

وقفة للتأمل

ما العائق الذي أظهره تعثري الأخير؟ هل أحتاج إلى تصغير الخطوة، أم تغيير وقتها أو مكانها، أم طلب دعم؟

بداية فصل

الباب الرابع — المشاعر: رسائل لا أوامر

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

أعادت الهاتف إلى الرف في اليوم التالي، وأضافت إلى خطتها وجبة خفيفة في حقيبتها. وفي يوم آخر احتاجت إلى الرد على رسالة مهمة، ثم وجدت نفسها تتصفح بلا قصد. فقررت أن تنهي الرسائل المطلوبة قبل مغادرة العمل إن أمكن، وأن تترك ما ليس عاجلًا إلى وقت محدد. مرت أسابيع. لم تصبح أمسيات مريم مثالية، ولم تختفِ رغبتها في التصفح. لكنها صارت تنتبه إلى اللحظة التي تبدأ فيها العادة، وتعرف أن أمامها خيارًا آخر. بعض الأيام نجحت في الجلوس مع ابنتها بعد الاستراحة، وبعض الأيام لم تفعل. الفارق أنها لم تعد تعدّ كل تعثر دليلًا على عجزها؛ صار معلومة تساعدها على تعديل الخطة. حين سألتها صديقة عما غيّر الأمر، لم تقل إنها وجدت قوة خفية في نفسها. قالت: «توقفت عن مطالبة نفسي بأن أكون شخصًا آخر بمجرد دخولي البيت. حاولت أن أفهم ما أحتاج إليه في تلك الساعة، ثم رتبت لها طريقة أرحم وأوضح». ليست قصة مريم وصفة عامة؛ فقد تختلف حياة غيرها واحتياجاته. لكنها تضيء معنى مهمًا: تكرار المحاولة لا يكون دورانًا في المكان إذا خرجنا من كل محاولة بمعرفة جديدة. الانتكاس ليس حكمًا نهائيًا نميل إلى تخيل التغيير خطًا صاعدًا: نبدأ، ثم نتحسن، ثم نستمر. لكن الحياة لا تقدم أيامها بهذه النظافة. قد تتغير ساعات العمل، أو يمرض قريب، أو تأتي فترة امتحانات، أو يعود توتر قديم. عندها قد نترك سلوكًا نافعًا اعتدناه، أو نعود إلى سلوك كنا قد قللناه. الانتكاس كلمة ثقيلة في بعض السياقات، وقد تستدعي مشكلات صحية تتطلب رعاية متخصصة. وفي حديثنا عن العادات اليومية، نعني بها بعد التعثر، تكون أمامنا مهمتان مختلفتان: أن نعتني بما حدث، وأن نتعلم منه. الأولى

تمنع القسوة والتجاهل. فإذا أدى السهر مثلًا إلى تقصير في واجب، قد يلزم الاعتذار أو إصلاح ما يمكن إصلاحه. والثانية تسأل بهدوء: ما الذي سبق هذا السلوك؟ هل تغير نومي؟ هل بالغت في الخطة؟ هل احتجت إلى مساعدة لم أطلبها؟ هل كان المكان أو التوقيت غير مناسبين؟ قد يكون الجواب أن الخطة نفسها تحتاج إلى تعديل، لا أن صاحبها يحتاج إلى توبيخ. وقد يكون الجواب أن هناك مسؤولية يجب تحملها بوضوح. الرحمة بالنفس لا تعني إعفاءها من كل تبعة، كما أن تحمل المسؤولية لا يستلزم إهانتها. إذا تكررت العودة إلى سلوك يسبب أذى كبيرًا، أو بدا الإنسان غير قادر على التعامل معه وحده، فطلب العون من مختص أو شخص موثوق خطوة مسؤولة. لا يجب أن نختزل كل معاناة في «عادة» قابلة للحل بجدول أسبوعي. ومن أنفع الأسئلة بعد يوم صعب: «ما أقرب خطوة جيدة أستطيع فعلها الآن؟». ليس بالضرورة تعويض كل ما فات، ولا إعلان بداية كبرى جديدة. ربما تكون الخطوة نومًا مبكرًا، أو ترتيب المكان لخمس دقائق، أو إرسال اعتذار، أو العودة غدًا إلى موعد المشي المعتاد. إن العودة الهادئة أقل إثارة من الوعود الكبيرة، لكنها في كثير من الأحيان أكثر نفعًا. الرحمة بالنفس: أن نرى الحقيقة بلا إهانة يخاف بعض الناس من الرحمة بالنفس؛ يظنون أنها ستجعلهم يتساهلون حتى يتركوا المحاولة. لذلك يستعملون مع أنفسهم لغة لا يقبلون توجيهها إلى صديق يحبونه: «أنت فاشل»، «لا فائدة منك»، «كل الناس يستطيعون إلا أنت». قد تدفع هذه اللغة الإنسان لحظة واحدة تحت ضغط الخجل، لكنها لا تعلمه كيف يتصرف حين تتكرر الباب الرابع — المشاعر: رسائل لا أوامر مدخل: حين يطرق الشعور الباب

الباب الرابع — المشاعر: رسائل لا أوامر

قد يستيقظ إنسان في صباح عادي، فيجد في صدره ضيقًا لا يعرف له اسمًا. يغسل

وجهه، يعدّ قهوته، ويجيب عن رسالة قصيرة، لكن شيئًا في داخله يظل مشدودًا. وقد يسمع آخر خبرًا ساراًّ، فيبتسم، ثم يشعر بالحرج لأنه لا يستطيع أن يفرح كما توقع. وقد يغضب أب من ابنه غضبًا شديدًا، لا لأن الخطأ كبير، بل لأن يومه كان أثقل مما يحتمل. المشاعر لا تستأذننا قبل أن تأتي، ولا تعرض علينا تفسيرًا مرتبًا لنقبلها أو نرفضها. إنها جزء من خبرتنا الإنسانية: تتأثر بما يحدث حولنا، وبذكرياتنا، وبصحة أجسادنا، وبما نحتاج إليه ونخشاه ونرجوه. وهي، على اختلاف ألوانها، تحمل معلومات تستحق الإصغاء. لكن المعلومة ليست أمرًا واجب التنفيذ. أن تشعر بالغضب لا يعني أن تجرح، وأن تشعر بالخوف لا يعني أن تهرب دائمًا، وأن تشعر بالحزن لا يعني أن حياتك فقدت معناها. يمكن أن نقول، بوصفها عبارة للتأمل: «أصغِ إلى الشعور كمن يقرأ رسالة، لا كمن يتلقى أمرًا نهائيًّا». هذا الفصل لا يدعو إلى إسكات المشاعر، ولا إلى تسليم القيادة لها. إنه محاولة لفهم خمس خبرات مألوفة: الخوف، والقلق، والحزن، والغضب، والفرح. سننظر إلى ما قد تؤديه من وظائف، وإلى الفرق بين الإحساس والفعل، ثم نتعلم وسائل عملية لتنظيم الانفعال والعناية بالنوم وطلب المساعدة حين تصبح الأحمال أكبر من طاقتنا الفردية. ما المشاعر، وما الذي تخبرنا به؟ الشعور خبرة تحدث في الإنسان كله، لا في فكرة منعزلة داخل رأسه. حين تخاف، قد يتسارع نبضك وتتوتر عضلاتك ويضيق انتباهك نحو مصدر الخطر. وحين تحزن، قد تثقل حركتك وتقل رغبتك في الكلام. وحين تفرح، قد يخف توترك وتميل إلى مشاركة الخبر مع غيرك. هذه التغيرات ليست متطابقة لدى الجميع؛ فالناس يختلفون في أجسادهم وتاريخهم وطرق تعبيرهم. من الناحية العلمية، تساعدنا دراسة الانفعالات على فهم أن يحوّل كل شعور في كل لحظة إلى معادلة بسيطة. قد يدل الخوف على خطر حاضر، وقد يكون أثر تجربة سابقة في موقف آمن نسبيًّا. وقد يشير الغضب إلى حدٍّ جرى

تجاوزه، أو يتغذى من تعب وجوع وقلق لا علاقة مباشرة لها بالشخص الذي نقف أمامه. لذلك لا يكفي أن نسأل: «ماذا أشعر؟» بل نحتاج إلى أسئلة أخرى: «ما الذي حدث؟ ماذا فهمت مما حدث؟ ماذا يحتاج جسدي الآن؟ ما الفعل الذي يخدم قيمي ومصلحتي ومصلحة من حولي؟» بهذه الأسئلة تتحول المشاعر من قوة غامضة إلى خبرة يمكن التعامل معها برفق ومسؤولية. ولا توجد قائمة ثابتة تقسم المشاعر إلى طيبة وسيئة. قد يكون الفرح جميلًا، لكنه لا يعفينا من مراعاة حزن شخص آخر. وقد يكون الغضب مؤلمًا، لكنه ينبهنا إلى ظلم ينبغي إصلاحه. قيمة الشعور لا تحدد وحدها قيمة الفعل الذي يليه. الخوف: حارس يقظ، لا قائد دائم للخوف وظيفة واضحة حين يقترب خطر حقيقي. طفل يهمّ بعبور شارع مزدحم؛ يسمع صوت مركبة مسرعة، فيتراجع. هذا الخوف لم يعطّل حياته، بل ساعده على حمايتها. وقد يدفعنا الخوف إلى الاستعداد: نراجع باب المنزل قبل النوم، أو نطلب معلومات أوضح قبل قرار مهم، أو نبتعد عن موقف مؤذٍ. لكن الحارس اليقظ قد يبالغ أحيانًا في الإنذار. من تعرض للسخرية في موقف عام قد يخاف لاحقًا من التحدث أمام مجموعة، ولو كانت هذه المجموعة ودودة. ومن مرّ بتجربة فقد مؤلمة قد يراقب أحباءه بقلق زائد. الشعور هنا حقيقي، حتى إن لم يكن الخطر حاضرًا بالحجم الذي يتصوره صاحبه. احترام حقيقة الشعور لا يعني التسليم بدقة توقعه.

الباب الرابع — المشاعر: رسائل لا أوامر

حين يأتي الخوف، من المفيد التفريق بين ثلاثة أمور: ما أعرف أنه يحدث الآن، وما أتوقع حدوثه، وما أحتاج إلى فعله. قد أعرف، مثلًا، أنني سألقي كلمة غدًا. وقد أتوقع أن أتلعثم فيضحك الناس. أما ما أحتاج إليه فهو التحضير، والنوم، والتدرب، وربما قبول احتمال الخطأ البسيط. بهذا التفريق لا نستهزئ بالخوف، بل نضعه في

موضعه. والشجاعة ليست غياب الخوف. قد تتمثل الشجاعة في خطوة صغيرة واعية مع وجوده: مكالمة تؤجلها منذ أيام، أو اعتذار تخشى ثقله، أو مراجعة مختص بعد أن طال ترددك. وفي المقابل، قد تكون الشجاعة أن تنسحب من خطر فعلي بدل أن تثبت لنفسك أنك لا تخاف. القلق: عقل يسافر إلى الغد يشبه القلق الخوف في بعض آثاره الجسدية، لكنه يتعلق كثيرًا بما لم يقع بعد. إنه يسأل: ماذا لو فشلت؟ ماذا لو مرض من أحب؟ ماذا لو ضاع العمل؟ قد يدفعنا قدر معتدل منه إلى التخطيط والاحتياط، وهذا جانب نافع. لكن القلق حين يطول أو يتسع قد يحوّل كل احتمال إلى طارئ، ويجعل الذهن يعمل ليلًا ونهارًا من غير أن يقترب من حل. ليس كل تفكير في المستقبل قلقًا مرهقًا. التخطيط ينتهي عادة بخطوة محددة: أراجع موعدًا، أدخر مبلغًا، أستشير شخصًا، أو أعدّ خطة بديلة. أما الدوران القلق فيكرر السؤال نفسه، ويطلب يقينًا لا تتيحه الحياة. بعد ساعة من التفكير، لا تكون لدينا معلومات أكثر ولا فعل أوضح، بل تعب أكبر. إذا لاحظت أنك تدور في حلقة «ماذا لو»، فجرّب أن تكتب القلق في جملة واحدة، ثم تكتب تحته: «ما الذي يقع ضمن قدرتي اليوم؟» قد تكون الإجابة صغيرة جدًا: إرسال طلب، أو ترتيب أوراق، أو إجراء فحص موصى به، أو انتظار نتيجة لا يمكن تعجيلها. ما يقع خارج قدرتك لا يصبح تحت سيطرتك بمجرد إعادة التفكير فيه عشرات المرات. ولأن القلق يرتبط بالجسد أيضًا، فإن محاولة وقدماك على الأرض، وتلاحظ الهواء يدخل ويخرج من أنفك، وتخفف المنبهات في وقت متأخر، وتتحرك قليلًا. هذه الوسائل لا تمحو سبب القلق، لكنها قد تمنحك مساحة أهدأ للنظر إليه. الحزن: مساحة لما فقدناه يأتي الحزن بعد فقد إنسان، وقد يأتي بعد فقد فرصة، أو بيت، أو صورة كنا نحملها عن المستقبل. وقد نحزن على مرحلة انتهت، حتى لو اخترنا نحن إنهاءها. لذلك لا يصح أن نصغر حزن غيرنا لأن سببه يبدو لنا عاديًّا. ما

يبدو صغيرًا من الخارج قد يمس تاريخًا طويلًا في الداخل. للحزن أحيانًا وظيفة بطيئة وعميقة: يدعونا إلى الاعتراف بأن شيئًا مهمًّا تغير، وأن القلب يحتاج وقتًا ليستوعب التغير. قد يجعلنا نطلب القرب، أو نعيد ترتيب أولوياتنا، أو نتذكر قيمة من فقدناه. وليس معنى ذلك أن كل حزن يحمل درسًا يجب استخراجه على الفور. بعض الأيام تحتاج إلى طعام وراحة ورفيق يصغي، لا إلى تفسير كبير. من حق الحزين أن يبكي، ومن حقه أيضًا ألا يبكي. الناس لا يعبرون عن الفقد بطريقة واحدة. قد يبدو أحدهم عمليًّا ومنشغلًا، ثم ينهار عند رؤية غرض صغير. وقد يضحك في أثناء الحداد، فلا يكون ضحكه خيانة لذكرى من أحب. المشاعر تتجاور؛ يمكن أن يزورنا الامتنان والحزن في اليوم نفسه. لكن من المهم ألا نترك الحزن الشديد الممتد وحده بلا انتباه.

الباب الرابع — المشاعر: رسائل لا أوامر

إذا صار يعيق النوم والعمل والعناية الأساسية بالنفس مدة ملحوظة، أو صاحبه يأس قاسٍ، أو ظهرت أفكار بإيذاء النفس، فطلب المساعدة المهنية أو التواصل العاجل مع جهة طوارئ أو شخص موثوق يصبح خطوة مهمة. لا تحتاج إلى إثبات أنك «متعب بما يكفي» كي تستحق الدعم. الغضب: إشارة إلى حدٍّ أو حاجة قد نشعر بالغضب عندما يعتدي شخص على حقنا، أو يخلف وعدًا، أو يستهين بجهدنا. في هذه الحالات يحمل الغضب إشارة تستحق الفحص: هل وقع ظلم؟ هل احتاج الأمر إلى حد واضح؟ هل ينبغي أن أتحدث أو أطلب إنصافًا؟ من دون هذه الطاقة ربما نسكت عن أذى متكرر. لكن الغضب سريع الاشتعال، وقد تتسع معه الأحكام: «أنت لا تحترمني أبدًا»، «لا أحد يهتم»، «سأريهم». هذه العبارات قد تبدو مقنعة في اللحظة، لكنها ليست دائمًا وصفًا دقيقًا للواقع. وقد يكون سبب حدّة ردنا تراكمًا لم نعالجه: أيام نوم ناقص، أو ضغوط مالية، أو شعور قديم بالتجاهل. الفرق الحاسم هنا بين الشعور والفعل. الغضب

شعور لا يجعل صاحبه إنسانًا سيئًا. أما السب والإهانة والتهديد والاعتداء فهي أفعال يتحمل صاحبها مسؤوليتها. نستطيع أن نقول: «أنا غاضب وأحتاج إلى وقت قبل أن نكمل الحديث»، بدل أن نطلق كلمات يصعب إصلاح أثرها. ونستطيع أن نطالب بحقنا بصوت واضح لا مهين. إذا بلغت شدة الغضب حدًّا تخشى معه إيذاء أحد أو إتلاف شيء، فالأولوية للسلامة: ابتعد عن الموقف إن أمكن، واترك ما قد تستخدمه للأذى، واطلب مساعدة شخص مناسب أو جهة طوارئ عند الحاجة. ليس تأجيل النقاش هزيمة. قد يكون أقصر طريق إلى نقاش عادل. الفرح: خبرة تستحق الحضور لا يحتاج الفرح إلى دفاع، لكنه يحتاج أحيانًا إلى انتباه. في حياة مزدحمة، قد نمر على الأخبار الجميلة مرورًا سريعًا: نجاح صغير، لقاء دافئ، وجبة مع الأسرة، أو صباح نام فيه الجسد بإنجازات لم نسكنها لحظة. قد يساعدنا الفرح على التقارب والمشاركة واستعادة النشاط. وهو ليس اختبارًا للأخلاق ولا دليلًا على خلو الحياة من الهموم. يستطيع الإنسان أن يفرح بتخرج ابنه وفي قلبه حزن على غائب. وليس مطلوبًا أن يشعر الجميع بالفرح بالطريقة نفسها أو بالقدر نفسه. ومن الحكمة أن ننتبه إلى أن طلب الفرح لا ينبغي أن يتحول إلى أمر جديد نثقل به أنفسنا. عبارة «كن سعيدًا دائمًا» قد تؤذي من يمر بألم حقيقي. الأصدق أن نترك للفرح مكانًا حين يأتي، من غير أن نطرد الحزن قسرًا. ويمكن أن نزيد فرص اللحظات الطيبة بأفعال بسيطة: وقت مع من نحب، أو هواية، أو مشي في ضوء النهار، أو تقدير عمل أُنجز. لا تضمن هذه الأفعال شعورًا بعينه، لكنها تهيئ للحياة مساحة أرحب. قصة: الرسالة التي لم تُرسل عادت مريم من عملها بعد يوم طويل، فوجدت على هاتفها رسالة من أخيها يسألها إن كانت قد انتهت من ترتيب أمر عائلي وعدت به. قرأت السؤال على أنه اتهام بالتقصير. شعرت بحرارة في وجهها، وكتبت ردًّا حادًّا: «طبعًا، لا أحد يرى ما أفعله. تتذكرونني فقط حين تريدون شيئًا». كانت

إصبعها قريبة من زر الإرسال. في تلك اللحظة دخلت ابنتها الصغيرة تحمل دفترًا تريد أن تريها رسمًا جديدًا. قالت مريم بحدة: «ليس الآن». ارتبكت الطفلة وتراجعت. رأت مريم أثر صوتها في وجه ابنتها، فتوقفت. لم تكن مريم سعيدة بتصرفها، لكنها لم تحاول إقناع نفسها بأنها لا تغضب. وضعت الهاتف على الطاولة، وشربت ماء، ثم جلست دقائق في غرفة هادئة. سألت نفسها: ما الذي أعرفه حقًّا؟

الباب الرابع — المشاعر: رسائل لا أوامر

تعرف أن أخاها سأل سؤالًا. أما أنه يتهمها أو لا يقدّرها، فذلك تفسير لم تتأكد منه. ثم سألت: لماذا أنا بهذه الحدة؟ تذكرت أنها نامت قليلًا، وتناولت غداءها على عجل، وحملت وحدها عدة مهام هذا الأسبوع. عادت إلى ابنتها واعتذرت: «رفعت صوتي عليك، ولم يكن ذلك من حقّي. أريد أن أرى رسمك الآن إن أحببتِ». وبعد أن هدأت، كتبت لأخيها: «لم أنتهِ بعد. هذا الأسبوع كان مزدحمًا، وأحتاج أن نتقاسم ما بقي من المهمة. هل تستطيع أن تتولى الاتصال غدًا؟» لم تختفِ مشكلة العمل ولا العبء العائلي، ولم يصبح أخوها فجأة قادرًا على فهم كل ما تمر به. لكن مريم فعلت شيئًا مهمًّا: قرأت الغضب بوصفه رسالة عن تعب وحدود وحاجة إلى تعاون، ولم تجعله أمرًا بإرسال الإهانة. واعتذرت لابنتها عن الفعل من غير أن تنكر الشعور الذي سبق الفعل. في اليوم التالي، أخبرت مريم صديقة لها بما حدث. لم تكن تبحث عن حكم يبرئها، بل عن أذن تساعدها على رؤية النمط المتكرر: توافق على مهام أكثر مما تستطيع، ثم تتألم حين لا يلاحظ الآخرون مقدار ما بذلت. كان الإصلاح الحقيقي أوسع من رسالة مهذبة؛ احتاج إلى حدود أوضح وطلب مساعدة قبل أن تبلغ الإنهاك. بين الشعور والفعل مساحة للاختيار قد لا نختار أول ومضة شعورية. لا يستطيع المرء دائمًا أن يأمر نفسه بألا يخاف أو يحزن أو يغضب. لكنه يستطيع، بدرجات تتفاوت بحسب

الموقف وحالته الصحية وما يتوفر له من دعم، أن يتعلم كيف يستجيب. هذه المساحة قد تكون واسعة في يوم هادئ، وضيقة جدًا بعد ليلة بلا نوم أو في وسط صدمة. لذلك نحتاج إلى مسؤولية لا تخلو من رحمة. يمكن تخيل الأمر في أربع حلقات: حدث، ثم تفسير له، ثم شعور وتغير في الجسد، ثم فعل. ليست الحلقات منفصلة تمامًا، لكنها تساعدنا على الفهم. يقول زميلك: «نحتاج إلى مراجعة عملك». قد تفهمها على أنها كلامه نقد قاسٍ فعلًا. التوقف للتحقق لا يعني اتهام نفسك بالمبالغة؛ يعني ألا تحكم قبل أن ترى ما يكفي. ومن المفيد أن نميز بين الاعتراف بالشعور وتبرير السلوك. يمكن أن تقول لمن أخطأت في حقه: «كنت غاضبًا، وقد رفعت صوتي، وأنا أعتذر». هذه جملة تحمل الأمرين معًا: صدق التجربة وتحمل المسؤولية. أما «كنت غاضبًا، ولذلك لا تلمني» فتجعل الشعور تصريحًا مفتوحًا بالأذى. وفي الجهة الأخرى، قول «لا يحق لي أن أغضب» قد يدفع الشعور إلى الاختباء بدل أن يساعدك على فهمه. تنظيم الانفعال: لا قمع ولا انفلات تنظيم الانفعال هو مجموعة طرق تساعدنا على التعامل مع المشاعر، وفهم شدتها، واختيار استجابة أنسب. ليس المقصود به أن نبدو هادئين دائمًا. قد يكون التعبير الواضح عن الغضب تنظيمًا جيدًا إذا جاء بلا اعتداء، وقد يكون البكاء مع شخص آمن تنظيمًا للحزن. أما الابتسام القسري في كل موقف، أو كتمان الألم حتى ينفجر، فليس غاية نطلبها. تبدأ الخطوة الأولى بالتسمية. بدل «أنا في حالة سيئة»، حاول وصف ما تجد: «أنا خائف من النتيجة»، «أنا محبط لأن جهدي لم يُرَ»، «أنا حزين ومشتاق»، «أنا فرح وخائف من أن يزول الفرح». قد يجتمع أكثر من شعور في وقت واحد. التسمية الدقيقة لا تحل المشكلة وحدها، لكنها تقلل غموضها وتساعدك على اختيار ما يلزم. الخطوة الثانية ملاحظة الجسد. هل تحتاج إلى طعام أو ماء أو راحة؟ هل كتفاك مشدودان؟ هل تنفسك سريع؟

الرسالة عند آخر النهار

حكاية عن الشعور بوصفه إشارة لا أمراً

عادت دلال من عملها وهي تحمل في رأسها قائمة من المهام. عند الباب، سألها ابنها سؤالاً عادياً عن واجب المدرسة، فردت بانفعال وقالت إنه لا يتركها ترتاح أبداً. رأته ينظر إلى الأرض، فندمت. كادت تصف نفسها بأنها أم سيئة، لكنها تذكرت أن الغضب يطلب منها أن تنتبه إلى شيء، لا أن تطيعه فوراً.

جلست دقائق في غرفة هادئة، ولاحظت شدّ كتفيها وتسارع أنفاسها. اكتشفت أنها لم تتناول الغداء، وأنها قلقة من موعد تسليم في الصباح. اعتذرت لابنها عن نبرة صوتها من غير أن تلقي عليه مسؤولية تعبها، ثم طلبت منه أن يمنحها عشر دقائق لتبديل ملابسها وشرب الماء قبل أن يساعدها. اتفقا على أن يراجع معها واجبه بعد ذلك.

لم يختفِ ضغطها، لكن المسافة بين الانفعال والفعل اتسعت قليلاً. ساعدها الشعور على كشف حاجتها إلى استراحة وحدود أوضح، ولم يثبت أن سؤال طفلها كان اعتداءً أو استفزازاً. كما أن فهم التعب لم يعفها من إصلاح أثر كلامها.

يمكن أن نجمع بين أمرين: أن يكون الشعور حقيقياً ومهماً، وألا يكون حكماً نهائياً على الآخرين أو أمراً يجب تنفيذه كما هو. وإذا تكررت الانفعالات بقوة تؤذي صاحبها أو من حوله، فطلب المساندة خطوة مسؤولة.

وقفة للتأمل

ما الحاجة التي قد يخبرني بها شعوري؟ وما الفعل الذي يحفظ كرامتي وكرامة الآخرين في الوقت نفسه؟

بداية فصل

الباب الرابع — الأفكار التلقائية والتحيزات

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

أحيانًا نطلب من عقل مرهق أن يفكر بحكمة، فيما الجسد يطلب حاجة أساسية مهملة. خذ وقتًا قصيرًا لتخفيف الشد: امشِ، أو غيّر مكانك، أو تنفس بإيقاع مريح غير قسري. إن سببت لك تمارين التنفس ضيقًا، فلا تلزم نفسك بها؛ انظر حولك، والمس شيئًا ثابتًا، أو اختر طريقة أخرى تشعرك بالأمان. ثم تأتي خطوة فحص التفسير: ما الوقائع، وما الاستنتاجات؟ هل هناك تفسير آخر ممكن؟ لا يعني ذلك أن نفترض حسن النية في كل موقف مهما تكرر الأذى، بل أن نرى الصورة قبل أن نتصرف. بعدها اسأل عن القيمة التي تريد أن يقودك إليها الفعل: الإنصاف، أو الصدق، أو حفظ العلاقة، أو حماية النفس. قد تحتاج إلى مواجهة، أو اعتذار، أو استراحة، أو قرار بالابتعاد. ومن وسائل التنظيم أيضًا الباب الرابع — الأفكار التلقائية والتحيزات حين نرى ما نتوقع أن نراه في صباح مزدحم، أرسل سامر إلى زميله رسالة يسأله فيها عن موعد تسليم ملف مشترك. مرّت ساعتان من دون رد. نظر سامر إلى هاتفه أكثر من مرة، ثم قال في نفسه: «إنه يتعمد تجاهلي. منذ الاجتماع الأخير وهو لا يريد التعاون معي». بعد قليل، وجد نفسه يستعيد مواقف قديمة: مرةً قاطعه زميله في الحديث، ومرةً لم يبتسم له عند باب المكتب. وقبل الظهر، صار مقتنعًا بأنه يعرف ما يجري في نفس الرجل. في الثالثة عصرًا وصل الرد: «أعتذر، كنت مع والدتي في المستشفى، ولم أتمكن من فتح الهاتف. سأرسل الملف قبل الخامسة». لم تكن مشاعر سامر وهمًا؛ فالقلق الذي أحسّ به كان حقيقيًا. لكن القصة التي بناها لتفسير الصمت

الفراغ قبل أن تتوافر المعلومات. هذا ما يحدث لنا جميعًا بدرجات مختلفة. عقولنا لا تنتظر دائمًا اكتمال الأدلة حتى تمنح الأحداث معنى. فهي تختصر وتخمّن وتقارن بما تعرفه، لأن الحياة اليومية تفرض علينا قرارات لا تنتهي. وفي كثير من الأحيان تكون هذه السرعة نافعة: نفهم عبارة مألوفة من نصفها، ونتجنب خطرًا ظاهرًا، ونتصرف في موقف عاجل. لكنها قد تقودنا أيضًا إلى حكم متسرّع على شخص، أو خوف مبالغ فيه من احتمال، أو قسوة على أنفسنا لا يسندها الواقع. ليست الغاية من فهم الأفكار التلقائية والتحيزات أن نرتاب في كل فكرة تخطر لنا، ولا أن نعاقب أنفسنا على أخطاء التفكير. الغاية أن نكتسب مساحة صغيرة بين ما يحدث وما نحكم به عليه. في تلك المساحة نستطيع أن نسأل، ونراجع، وأن نختار ردًا أعدل. الأفكار التلقائية: صوت سريع لا حقيقة نهائية الفكرة التلقائية عبارة أو صورة أو معنى يمرّ في الذهن بسرعة عند وقوع حدث. قد تكون: «لقد فشلت»، أو «هو غاضب مني»، أو «هذا الأمر خطير»، أو «لن يثق بي أحد بعد الآن». تأتي أحيانًا واضحة كجملة، وأحيانًا لا ننتبه إليها إلا من أثرها: ضيق مفاجئ، رغبة في الانسحاب، اندفاع للدفاع عن النفس. تخيّل طالبةً تسلّمت ورقة اختبار وعليها ملاحظة من المعلمة: «تحتاج المقدمة إلى مزيد من الوضوح». قد تفكر الطالبة: «إذن كتابتي ضعيفة دائمًا». تشعر بالإحباط، وتؤجل واجبها التالي. وقد تفكر طالبة أخرى: «المقدمة تحديدًا تحتاج إلى تعديل»، فتسأل عن موضع الغموض وتعيد الكتابة. الملاحظة واحدة، لكن تفسيرها مختلف، ولذلك يختلف أثرها. لا يعني هذا أن المشاعر مجرد نتيجة لأفكار خاطئة؛ فالحزن والخوف والغضب قد ترتبط بظروف مؤلمة فعلًا، وبعض المواقف تتطلب حماية أو اعتراضًا لا إعادة صياغة وحسب.

المقصود أن تفسيرنا للأحداث جزء مهم من التجربة، وأن مراجعة هذا التفسير قد تكشف جوانب أغفلناها. أما التحيزات المعرفية فهي ميول متكررة في طريقة انتباهنا للمعلومات وتذكرها وتفسيرها. ليست عيوبًا تخص «الآخرين» وحدهم، ولا تُلغي قيمة عقل الإنسان. إنها تذكير بأن الذهن، مهما كان صاحبه ذكيًا ومخلصًا، لا يرى المشهد كله من أول نظرة. التحيز التأكيدي: حين نفتش عمّا يؤيدنا التحيز التأكيدي هو ميلنا إلى ملاحظة المعلومات التي توافق اعتقادًا سابقًا، والبحث عنها وتذكرها بسهولة أكبر، مع إهمال ما يخالفها أو التقليل من شأنه. يبدأ الأمر أحيانًا باعتقاد صغير: «جاري لا يحبني». بعد ذلك تبدو التحية المقتضبة دليلًا على النفور، بينما تُفسَّر مساعدته في حمل الأغراض بأنها مجرد مجاملة. هكذا يصبح الاعتقاد قادرًا على ابتلاع الوقائع كلها: ما وافقه شاهد، وما خالفه استثناء. وفي مثال آخر، يسمع أب أن ابنه «مهمل». إذا استقر هذا الوصف في ذهنه، فقد يلاحظ كوبًا تُرك على الطاولة وينسى أن الابن أنهى واجباته ورتّب غرفته وساعد أخته. لا يكذب الأب عمدًا؛ لكنه ينظر من نافذة ضيقة. يظهر التحيز التأكيدي كذلك في النقاشات العامة. قد يقرأ شخص خبرًا عن قضية اقتصادية أو تربوية، ثم يبحث عن تعليق يؤيد رأيه وحده. وكلما وجد رأيًا موافقًا شعر بأن المسألة حُسمت، مع أن قوة الرأي لا تُقاس بعدد من يرددونه في دائرته. للخروج من هذه الدائرة، لا يكفي أن نسأل: «ما الذي يثبت أنني محق؟» بل ينبغي أن نسأل أيضًا: «ما المعلومة التي لو عرفتها لجعلتني أراجع حكمي؟» والسؤال الثاني أصعب، لأنه يطلب منا أن نعامل رأينا بوصفه قابلًا للاختبار، لا بوصفه جزءًا من كرامتنا. يمكن للأم التي تظن أن ابنتها «لا تصغي أبدًا» أن تبحث أسبوعًا كاملًا عن مواقف

الإصغاء وعدم الإصغاء معًا. وربما تكتشف أن ابنتها تصغي في الأوقات الهادئة، وتغلق إلى «كيف نختار وقتًا وطريقةً أفضل للكلام؟» تحيز التوافر: ما يسهل تذكّره يبدو أكثر شيوعًا في إحدى الأمسيات، شاهدت امرأة مقطعًا مصورًا عن حادث سرقة في شارع يشبه شارعها. أعادت مشاهدة المقطع، ثم رأت التعليقات والتحذيرات، وأرسلته إلى أختها. في اليوم التالي، شعرت بأن الخروج من المنزل صار أشد خطرًا مما كان عليه بالأمس. قد يكون من الحكمة أن تتخذ احتياطات مناسبة، لكن شعورها بانتشار الخطر ربما تضخم لأن صورة الحادث كانت حاضرة في ذهنها بقوة. هذا هو تحيز التوافر: حين نقدّر شيوع أمر أو احتماله بناءً على سهولة استحضار أمثلة عليه. الأحداث المثيرة، والقصص القريبة منا، والصور الحادة، والأخبار المتكررة يسهل تذكرها. لكن سهولة التذكر ليست مقياسًا دقيقًا لمدى الشيوع. إذا سمع موظف قصتين متتاليتين عن فشل مشروعات صغيرة، فقد يقول: «كل من يبدأ مشروعًا يخسر». وإذا شاهد أب أخبارًا متكررة عن مشكلات المراهقين، فقد يظن أن كل خروج لابنه ينتهي بضرر. في المقابل، قد يستخف شخص بخطر حقيقي لأنه لم يرَ أثره في محيطه القريب. فالتحيز نفسه يمكن أن يرفع تقديرنا للخطر أو يخفضه، بحسب ما هو متاح في ذاكرتنا. لا يعني تصحيح هذا الميل أن نهمل القصص الإنسانية؛ فالخبرة الفردية جديرة بالاحترام، والألم لا يفقد قيمته لأنه غير شائع. لكن قرارًا واسعًا يحتاج أحيانًا إلى معلومات أوسع من قصة واحدة. حين نقول: «حدث هذا مع قريب لي»، يمكن أن نضيف: «فهل هو نمط عام، أم حالة ينبغي فهم ظروفها؟» وحين نقرأ خبرًا مقلقًا، يمكن أن نسأل: «هل تتكرر هذه الوقائع فعلًا، أم يتكرر عرضها أمامي؟»

الباب الرابع — الأفكار التلقائية والتحيزات

الفرق دقيق، لكنه مهم. فالهدوء لا يأتي دائمًا من سماع خبر مطمئن، بل من معرفة حدود ما نعرفه. تحيز الإسناد: نفسر أنفسنا بالظروف والآخرين بالطباع تأخرت مريم عن لقاء صديقتها نصف ساعة بسبب ازدحام الطريق وتعطل سيارتها. كانت ترى أن تأخرها مفهوم، وتمنت لو تصغي صديقتها إلى السبب. بعد أسبوع، تأخرت الصديقة عشر دقائق، فقالت مريم في نفسها: «هي لا تحترم المواعيد». حين نبحث عن تفسير لسلوك الآخرين، قد ننسبه سريعًا إلى طباعهم أو نياتهم: «متكبر»، «مهمل»، «لا يهتم». وحين نفسر سلوكنا نحن، نرى الظروف المحيطة بوضوح أكبر: كنا مرهقين، أو مضطرين، أو لم تتضح لنا التعليمات. يُسمى هذا النمط، في بعض صوره، تحيز الإسناد. وليس معناه أن الظروف تبرر كل تصرف؛ بل أن الحكم العادل يحتاج إلى النظر في الشخص والموقف معًا. في المنزل، قد يفسر الزوج انشغال زوجته أثناء حديثه بأنه عدم اهتمام، بينما تكون تحاول إنهاء أمر عاجل قبل أن تستمع. وقد تفسر الزوجة صمته بعد عودته بأنه برود، بينما يكون مستنزفًا ولا يعرف كيف يبدأ الكلام. وفي العمل، قد يظن المدير أن الموظف الذي أخطأ «غير مبالٍ»، مع أن التعليمات وصلته ناقصة؛ وقد يظن الموظف أن المدير «يترصد له»، مع أن الملاحظة وُجهت إلى الفريق كله. هذا لا يدعونا إلى ابتكار أعذار لكل أذى، ولا إلى احتمال الإساءة المتكررة بلا حدود. يمكن أن نقول: «هذا التصرف أضرّ بي، وأحتاج إلى أن يتغير»، من غير أن نزعم معرفة كل ما في نفس فاعله. وصف السلوك أدق من اختزال الإنسان في صفة. «تأخرتَ ثلاث مرات عن موعدنا» عبارة قابلة للنقاش؛ أما «أنت لا تحترمني أبدًا» فتفتح باب الدفاع والخصومة. تأثير الهالة: حين تطغى صفة واحدة على الصورة دخل متحدث إلى قاعة تدريب بملابس أنيقة، وتكلم بثقة وصوت هادئ. شعر بعض

يتلعثم متحدث خبير في بداية عرضه، فينصرف بعضهم عن مضمون كلامه. تأثير الهالة هو أن تؤثر صفة بارزة في حكمنا على صفات أخرى لا ترتبط بها بالضرورة. قد يكون الشخص لطيفًا، فنفترض أنه دقيق في عمله. وقد يكون ناجحًا في التجارة، فنظن أن رأيه في التربية أو الصحة لا يحتاج إلى تمحيص. وقد تعجبنا طريقة معلّم في الشرح، فنقبل كل رأي له خارج مجال خبرته. وعلى الجانب الآخر، قد تجعلنا هفوة واحدة نغفل صفات نافعة لدى شخص ما. في اختيار شريك للعمل مثلًا، من المعقول أن نرتاح إلى حسن الحديث. لكن الارتياح لا يكفي للحكم على الالتزام بالمواعيد أو القدرة على إدارة المال. هذه أمور تحتاج إلى شواهد تخصها. وفي العلاقات الشخصية، قد يدفعنا موقف كريم واحد إلى تجاهل نمط متكرر من عدم الوفاء بالوعود، كما قد تدفعنا زلة محرجة إلى نسيان سنوات من المعروف. مقاومة تأثير الهالة لا تعني البرود أو الارتياب في الناس. تعني أن نعطي كل سؤال أدلته المناسبة. إذا كان السؤال: «هل هذا الشخص أمين في أداء مهمة محددة؟» فلنبحث عن سلوكه في أداء المهمات، لا عن ابتسامته أو شهرته أو فصاحته وحدها. التفكير الثنائي: عالم ضيق بين «كل شيء» و«لا شيء» «إما أن أنجح نجاحًا كاملًا، أو أكون فاشلًا». «إما أن توافقني، أو أنك ضدي». «إن أخطأت اليوم، فقد ضاع ما بنيته». هذه العبارات تجعل العالم خانتين، مع أن التجربة الإنسانية مليئة بالدرجات والتفاصيل. يسمى هذا التفكير الثنائي، أو التفكير بمنطق الأبيض والأسود.

الباب الرابع — الأفكار التلقائية والتحيزات

وقد يكون نافعًا في مسائل محددة تتطلب حدًا واضحًا، لكنه يضللنا حين نفرضه على التعلم والعلاقات والنمو. الطالب الذي ينقصه عدد من الدرجات ليس مساويًا لطالب

لم يتعلم شيئًا. والصديق الذي يختلف معنا في قرار ليس بالضرورة عدوًا. واليوم الصعب لا يمحو شهرًا كاملًا من الجهد. لنأخذ مثال امرأة تحاول تنظيم نفقاتها. وضعت ميزانية، ثم اشترت شيئًا غير مخطط له. قالت: «لقد أفسدت الخطة، لا فائدة من المتابعة». بهذا الحكم الثنائي قد تنفق المزيد، لا لأن الخطأ الأول فرض ذلك، بل لأن تفسيرها أغلق أمامها باب التصحيح. أما الصياغة الأدق فهي: «خرجت اليوم عن بند واحد؛ أستطيع معرفة السبب وتعديل ما تبقى من الأسبوع». ليست إعادة الصياغة تجميلًا للواقع. فقد يكون الخطأ مهمًا، وقد يحتاج إلى اعتذار أو تعويض أو تغيير واضح. لكنها تمنعنا من تحويل خطأ محدود إلى هوية دائمة. ومن الكلمات التي تستحق الانتباه في حديثنا الداخلي: «دائمًا»، «أبدًا»، «كل»، «لا شيء»، «تمامًا». ليست هذه الكلمات خاطئة في كل استعمال، لكنها كثيرًا ما تخفي تفاصيل مؤثرة. قراءة الأفكار: الادعاء الصامت بأننا نعرف ما في القلوب في اجتماع عائلي، قدمت ندى فكرة لرحلة قصيرة. لم تعلّق خالتها، واكتفت بالنظر إلى كوب الشاي. عادت ندى إلى البيت منزعجة: «هي ترى فكرتي سخيفة». لم تسألها، ولم تكن لديها عبارة صريحة تستند إليها. كان لديها صمت، ثم تفسير للصمت. قراءة الأفكار هي افتراض أننا نعرف ما يفكر فيه الآخرون أو يشعرون به من دون دليل كافٍ. أحيانًا تكون لدينا قرائن تستحق الانتباه؛ فنبرة الصوت وتكرار السلوك ليسا بلا معنى. لكن القرينة ليست نافذة شفافة على القلب. قد يسكت شخص لأنه مشغول، أو حائر، أو متعب، أو لأنه لم يسمع السؤال جيدًا. وقد يوافقنا بدافع المجاملة وهو غير مقتنع.

الباب الرابع — الأفكار التلقائية والتحيزات

لذلك يظل السؤال المباشر، متى كان مناسبًا وآمنًا، أفضل من بناء قصة كاملة على إشارة واحدة. في الرسائل الهاتفية تزداد فرص هذا الخطأ. نقطة في آخر الجملة قد تبدو غضبًا، وكلمة مختصرة قد تُقرأ استهزاءً، وتأخر الرد قد يصير دليلًا على نهاية علاقة. من المفيد أن نقول لأنفسنا: «أنا أعرف ما حدث: لم يصلني رد بعد. أما سبب ذلك فما زال احتمالًا». ولا ينبغي الخلط بين ترك قراءة الأفكار وتجاهل أنماط الأذى. إذا تكرر التحقير أو التهديد، فالسلوك نفسه يستحق أن يؤخذ بجدية، حتى لو جهلنا النية. لسنا محتاجين إلى معرفة ما في قلب الآخر كي نضع حدًا محترمًا لما يضرنا. قصة: الرسالة التي كادت تصبح خصومة كانت هناء تعمل في مكتبة صغيرة، وتساعدها زميلتها آمنة في ترتيب الطلبات الإلكترونية. قبل معرض الكتاب بأسبوع، اشتد العمل، وكثرت الرسائل بينهما. أرسلت هناء جدول المناوبات الجديد، ثم جاءها من آمنة رد قصير: «سأرى الأمر لاحقًا». حدقت هناء في العبارة. قبل شهر، اختلفتا على تبديل مناوبة، وتذكرت هناء أن آمنة بدت منزعجة يومها. قالت لنفسها: «هي لا تريد أن تساعد. دائمًا تتركني عند الضغط». ثم فتحت سجل المحادثة، تبحث عن عبارات قديمة تؤيد ما شعرت به. وجدت ردًا مقتضبًا من أسبوعين، وملاحظة على طلبية قبل أيام. تجاهلت، من غير قصد، أن آمنة بقيت بعد موعد انتهاء عملها مرتين لإنجاز الشحنات. في المساء، روت هناء الأمر لأختها. قالت الأخت: «ربما هي متعبة». أجابت هناء: «لا، أعرف أسلوبها». كانت الجملة مريحة؛ إذ منحتها شعورًا باليقين. لكنها في الوقت نفسه أغلقت باب الفهم. في اليوم التالي، رأَت هناء آمنة تتحدث مبتسمة مع زبونة. ازداد غضبها: «لديها وقت للحديث، وليس لديها وقت لتجيبني».

علامتان زرقاوان

حكاية عن الفرق بين الوقائع والتأويل

أرسلت مها إلى صديقتها سؤالاً عن موعد زيارة، ثم رأت أن الرسالة قُرئت ولم يصلها رد. خلال دقائق ظهرت في ذهنها عبارات متتابعة: «إنها غاضبة مني»، «لقد ملّت صداقتنا»، «كان يجب ألا أكتب». فتحت المحادثة مراراً، وكتبت رسالة طويلة ثم مسحتها.

في دفترها فصلت بين الوقائع والتفسير. الواقعة: قُرئت الرسالة ولم يصل رد خلال ساعتين. التفسير: الصديقة تريد إنهاء العلاقة. ثم كتبت ثلاثة احتمالات أخرى: ربما كانت تقود، أو انشغلت، أو أرادت أن تجيب حين تتفرغ. لم تقنع نفسها بأن كل شيء بخير، ولم تتهم صديقتها، بل انتظرت حتى المساء وأرسلت سؤالاً بسيطاً: «هل يناسبك أن نحدد الوقت غداً؟»

ردت الصديقة بأنها كانت في موعد طبي مع والدتها، وشكرت مها على صبرها. لم يكن المطلوب من مها أن تلغي احتمال وجود خلاف، بل أن تمتنع عن التعامل مع الاحتمال كأنه حقيقة قبل أن تملك ما يؤيده. لاحظت أيضاً أن قلة نومها في الليلة السابقة جعلت الانتظار أصعب.

ساعدتها هذه الخطوات على تهدئة عقلها، لكنها لم تمنعها من وضع حدود إذا ظهرت مشكلة حقيقية. الفكرة التلقائية باب للتساؤل: ما دليلها؟ وما المعلومة الناقصة؟

وقفة للتأمل

اكتب واقعة واحدة وتفسيراً واحداً يرافقها، ثم اسأل: ما تفسير بديل معقول لا ينكر ما أشعر به؟

بداية فصل

الباب الخامس — العقل الباطن والقرارات

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

لم تعرف أن الزبونة كانت تسأل عن كتاب نادر، وأن الحديث جزء من عمل آمنة. كان كل مشهد جديد يمر عبر الفكرة الأولى، فيخرج شاهدًا عليها. بعد الظهر، كادت هناء ترسل رسالة تقول فيها: «إن كنت لا تريدين التعاون فقولي ذلك بوضوح». توقفت قبل الضغط على زر الإرسال. تذكرت موقفًا مرّ بها من قبل، حين فُهم ردها المختصر على أنه غضب، بينما كانت تكتب من غرفة انتظار في المستشفى.

فتحت دفترًا صغيرًا كانت تضعه قرب المكتب، وكتبت ثلاث جمل:

ما أعرفه: آمنة قالت إنها سترى الأمر لاحقًا، ولم تؤكد المناوبة بعد. ما أظنه: إنها تتعمد ترك العبء عليّ. ما أحتاج إليه: جواب واضح قبل نهاية اليوم حتى أوزع العمل. حين رأت الجمل منفصلة، خفّت حدة يقينها. لم تختفِ حاجتها إلى جواب، ولم يصبح رد آمنة كافيًا، لكنها لم تعد مضطرة إلى مهاجمة نيتها. كتبت: «أحتاج تأكيد جدول الخميس قبل الخامسة كي أرتب الطلبات. هل يناسبك الموعد المقترح، أم لديك ظرف يستدعي التبديل؟» جاءها الرد بعد قليل: «أعتذر عن اختصاري أمس. لدي موعد مهم صباح الخميس، وكنت أنتظر تأكيده. أستطيع أخذ مناوبة المساء أو تعويضك الجمعة». لم تكن آمنة تقصد ما ظنته هناء. ومع ذلك، لم تكن هناء مخطئة في حاجتها إلى تنظيم العمل. الذي تغيّر هو طريق الوصول: من اتهام لا تملكه إلى طلب محدد تملك حق قوله. بعد المعرض، تحدثنا عن ضغط ذلك الأسبوع. الباب الخامس — العقل الباطن والقرارات مدخل: حين نختار قبل أن نعرف لماذا في كل يوم نتخذ قرارات لا

نضعه في سلة المشتريات. ثم تأتي قرارات أخرى تجعلنا نتوقف طويلًا: قبول وظيفة، أو الدخول في شراكة، أو الانتقال إلى مدينة جديدة، أو اتخاذ موقف في علاقة عزيزة. في النوعين معًا يعمل العقل بطرائق أكثر تعقيدًا من صورة إنسان يجلس أمام قائمة مرتبة من الخيارات، يحسب كل شيء، ثم يختار الأفضل. كثيرًا ما نشعر بأن قرارًا ما «واضح» قبل أن نشرحه لأنفسنا. وقد يكون هذا الوضوح ثمرة خبرة تراكمت عبر السنين، كما يحدث لطبيب يلحظ علامة تستدعي الانتباه، أو لسائق متمرّس ينتبه إلى خطر في الطريق. وقد يكون، في أحيان أخرى، أثر خوف قديم، أو انطباع أول، أو تعب لم نعترف به. ليست السرعة دليل صواب، وليست البطء ضمان حكمة. والسؤال الأجدى ليس: «هل أصدق إحساسي أم أفكر؟» بل: «متى أستفيد من إحساسي، ومتى أحتاج إلى التمهل والتحقق؟» يستعمل الناس تعبير «العقل الباطن» للإشارة إلى ما يؤثر في أفكارنا وسلوكنا من خارج انتباهنا المباشر: العادات، والارتباطات المتعلمة، والانطباعات السريعة، والخبرات التي لا نستحضرها كلها لحظة الاختيار. وهو تعبير نافع في الحديث اليومي إذا فهمناه بهذا المعنى المحدود، لا بوصفه قوة غامضة تعرف المستقبل أو تمنحنا إجابات معصومة. فالإنسان لا يملك نافذة شفافة يرى منها جميع أسباب قراراته، لكنه يستطيع أن يتعلم ملاحظة الظروف التي تدفعه إلى اختيار دون آخر. «ليس كل خاطرٍ دليلًا، وليس كل ترددٍ ضعفًا.»

تأمل من هذا الفصل

القرار السريع: هدية الخبرة وحدودها حين تعبر شارعًا وتسمع صوت مركبة تقترب، لا تحتاج إلى اجتماع مطوّل مع نفسك كي تتراجع. سرعة الاستجابة هنا نعمة. ويحدث شيء شبيه، وإن كان أقل وضوحًا، في أعمالنا وعلاقاتنا: موظفة خبيرة تلاحظ أن بندًا

ملاحظة في فهم الإشارات اليومية

في عقد غير مألوف، ومعلم يدرك من وجوه طلابه أن الشرح لم يصل، وأم تسمع تغيراً في نبرة طفلها فتسأله عما يضايقه. هذه أمثلة على التقاط إشارات صغيرة تساعدنا على الانتباه، لكنها لا تمنحنا معرفة كاملة بما يدور في داخل الآخرين.

إذا لم يكن الوقت مناسباً للحوار، يمكن الاتفاق على العودة إليه لاحقاً. المهم أن تظل الملاحظة قابلة للتصحيح، فلا تتحول إلى اتهام أو إلى ادعاء بأننا نعرف مشاعر الناس أكثر منهم.

قد تلتقط الأم نبرة متعبة، لكن سببها قد يكون خلافاً في المدرسة أو صداعاً أو حاجة إلى الهدوء. وقد يرى المعلم شرود طالب فيظنه إهمالاً، فيما يكون الطالب قلقاً من أمر خارج الصف. لذلك تكون الملاحظة بداية سؤال لا نهاية حكم: «لاحظت أنك صامت اليوم، هل ترغب أن تخبرني بما يشغلك؟» تترك هذه الصيغة للآخر مساحة كي يوافق أو يرفض، وتقلل خطر فرض تفسير جاهز عليه.

في الحياة المهنية كذلك، قد يكشف تعبير وجه أو تردد عن أن التعليمات لم تكن واضحة، لكن التحقق يكون بالسؤال الهادئ وإعادة صياغة المطلوب. كلما ميّزنا بين ما رأيناه وما خمّناه، صار انتباهنا أداة للتواصل لا وسيلة لقراءة النوايا. والإنصات الجيد يجمع بين ملاحظة الإشارة واحترام حق صاحبها في شرحها بلغته.

وقد نراجع انطباعنا بمعلومة بسيطة: نسأل إن كان الشخص يحتاج إلى توضيح أو استراحة، ثم نصغي إلى جوابه بدلاً من البحث عن علامة تؤيد ظننا. هذا لا يضمن معرفة كل شيء، لكنه يخفف سوء الفهم ويحفظ مساحة الآخر.

قاعدة عملية: اكتب الواقعة كما حدثت، ثم اكتب تفسيرك لها في سطر منفصل،

واسأل عن معلومة واحدة يمكن أن تراجع بها ذلك التفسير.

الباب الخامس — العقل الباطن والقرارات

تتكون هذه الاستجابات من انتباه وتعلّم وممارسة، وقد تختصر وقتًا وجهدًا. لكن العقل السريع يستعين أيضًا باختصارات. فهو يلتقط ما يبرز أمامه، ويملأ الفراغات بما اعتاده، ويميل أحيانًا إلى الحكم من أول معلومة. إذا قابلنا شخصًا عبوسًا في صباح متعب فقد نظنه جافّ الطباع، مع أن ما رأيناه لحظة واحدة من يومه. وإذا قرأنا خبرًا مثيرًا تكرر ظهوره أمامنا، فقد نظن الواقعة شائعة أكثر مما هي عليه، لمجرد أن مثالها صار سهل الاستحضار. تزداد قيمة الحدس حين يكون قد تكوّن في مجال مارسناه طويلًا، وكانت فيه النتائج واضحة بما يكفي لنتعلم من أخطائنا. أما في مجال جديد، أو موقف نادر، أو قرار تختلط فيه المصالح والمشاعر، فمن الحكمة أن نعامل الإحساس الأولي بوصفه إشارة تستحق الفحص، لا حكمًا نهائيًا. قد يقول لك شعورك: «هنا أمر غير مريح». هذه بداية سؤال جيد: ما الأمر تحديدًا؟ هل هناك واقعة تؤيده؟ وهل توجد قراءة أخرى للموقف؟ لا نحتاج إلى محاربة الاستجابة السريعة. نحتاج فقط إلى معرفة موضعها. فهي نافعة حين يكون الوقت ضيقًا والخبرة ملائمة، وأقل أمانًا حين يكون ثمن الخطأ كبيرًا، أو حين تتعلق المسألة بأشخاص نحكم عليهم من معرفة محدودة. القرار البطيء: حين نمنح الفكرة حقها القرارات البطيئة لا تعني التفكير بلا نهاية. معناها أن نخرج قليلًا من اندفاع اللحظة لنحدد المشكلة، ونقارن الخيارات، ونسأل عن النتائج. من يفكر في شراء منزل، مثلًا، لا يكفيه أن يعجبه الضوء الداخل من النافذة. عليه أن ينظر إلى التكلفة الكاملة، والموقع، وحاجات الأسرة، وأعباء الصيانة، والبدائل المتاحة. قد يبقى البيت جميلًا بعد هذا الفحص، وقد يتبين أن جماله وحده لا يكفي.

يشيع تبسيط التفكير إلى «نظام سريع» و«نظام بطيء». هذا التقسيم مفيد للتعليم، لكنه ليس وصفًا حرفيًا لوجود عقلين منفصلين يتناوبان قيادة الإنسان. ما نعرفه من دراسة ومراجعة، وأن الحدود بينهما ليست حادّة. فقد يبدأ القرار بإحساس سريع، ثم يخضع للتدقيق. وقد نظن أننا نفكر بتأنٍّ بينما نبحث، دون أن نشعر، عما يؤيد رغبتنا الأولى. ولهذا لا يكفي أن نطيل زمن القرار؛ المهم أن نحسن استخدام الوقت. يمكن لإنسان أن يقضي أسبوعًا في مقارنة هاتفين، ثم يقبل عملًا جديدًا لأنه لم يرد إحراج من عرض عليه الوظيفة. ويمكن لآخر أن يؤجل قرارًا مناسبًا أشهرًا خوفًا من احتمال لا يستطيع أحد إزالته. التفكير الجيد ليس جمع أكبر عدد من المعلومات، بل جمع ما يغيّر الحكم فعلًا، ومعرفة ما يبقى مجهولًا، ثم الاختيار في الوقت المناسب. في بعض القرارات يفيد أن نكتب. الكتابة تُبطئ الفكرة قليلًا، وتكشف الفروق بين «أريد»، و«أخشى»، و«أعرف». حين نكتب: «أعرف أن الراتب أعلى، وأخشى أن أخسر الاستقرار، وأريد فرصة للتعلم»، تصبح الأصوات الداخلية أوضح. لا تحل الورقة المشكلة عنا، لكنها تمنع الكلمات المتشابهة من الاختباء وراء بعضها. قصة: رسالة أُرسلت قبل أن يبرد الغضب كان سامر يعمل في شركة صغيرة منذ أربع سنوات. في مساء يوم مزدحم، أرسل إليه مديره ملاحظة قصيرة: «نحتاج إلى مراجعة التقرير؛ الأرقام في الصفحة الأخيرة لا تتفق مع الملحق». قرأ سامر الرسالة وهو عائد إلى بيته بعد تأخر طويل، ولم يكن قد تناول طعامًا جيدًا منذ الظهيرة. كانت تلك ثالث ملاحظة يتلقاها في أسبوع شعر فيه أنه يحمل أكثر مما يحتمل. لم يرَ في الرسالة طلب مراجعة، بل سمع فيها اتهامًا: أنت مهمل. عاد إلى المحادثات القديمة، وانتقى منها جملًا تؤكد في نظره أن جهده غير مقدّر.

فتح بريده وكتب ردًا طويلًا، بدأه بالدفاع عن نفسه وأنهاه بعبارة قاسية: «إذا كنتم لا تثقون بعملي، فابحثوا عمّن يناسبكم». ضغط زر الإرسال، وشعر لثوانٍ براحة تشبه الانتصار. في الصباح، بعد نوم متقطع ووجبة إفطار، فتح الملف. وجد خطأً في نقل رقم واحد إلى الصفحة الأخيرة. كان الملحق صحيحًا، والملاحظة في محلها. ردّ المدير بهدوء، لكنه طلب اجتماعًا لأن لهجة الرسالة أقلقته. لم يفقد سامر عمله، ولم تكن الحكاية كارثة كما تخيل في تلك الليلة، غير أن أسبوعًا كاملًا انصرف إلى ترميم ثقة كان يمكن الحفاظ عليها برسالة أبسط: «شكرًا على التنبيه، سأراجع الأرقام صباحًا». ما الذي دفع سامر إلى التسرع؟ لم يكن الجوع وحده، ولا التعب وحده، ولا عبارة المدير وحدها. اجتمعت عوامل عدة: ضغط متراكم، وحاجة إلى التقدير، وتوقيت سيئ، وقراءة سريعة لرسالة مقتضبة لا تظهر فيها نبرة الصوت. ثم أخذ يبحث في ذاكرته عمّا يدعم تفسيره الغاضب. هذه ليست قصة رجل لا يفكر، بل قصة إنسان فكر تحت تأثير حالة ضيّقت أمامه الاحتمالات. بعد الاجتماع وضع سامر لنفسه قاعدة صغيرة: لا يرسل ردًا حاسمًا على رسالة أثارت غضبه ليلًا. يكتب المسودة إن احتاج إلى إخراج ما في نفسه، ثم يعود إليها صباحًا. لم تمنعه القاعدة من الشعور بالغضب، لكنها فصلت بين الشعور والفعل. وفي هذه المسافة القصيرة اتسع المجال لقرار أفضل. أثر السياق: المكان يشارك في الاختيار نتصور أحيانًا أن تفضيلاتنا ثابتة تمامًا، ثم نتفاجأ بأننا نختار الشيء نفسه في مكان، ونرفضه في مكان آخر. حين تُعرض علينا ثلاثة اشتراكات مختلفة، قد يبدو الخيار الأوسط معقولًا لمجرد وجود خيار أغلى بجانبه. وحين يكون زر الموافقة

واضحًا وكبيرًا، ويكون شرح الشروط بعيدًا أو طويلًا، قد نوافق دون انتباه كافٍ. هذه أمثلة على أن طريقة عرض الخيارات تؤثر في ما نراه وما نهمله. السياق لا يسلب المتاح، وكلام المحيطين بنا، والمكان الذي نجلس فيه، وحتى السؤال الذي طُرح قبل دقيقة؛ كل ذلك قد يوجّه انتباهنا. إذا سألك أحدهم: «ألا تخشى أن تفوّت هذه الفرصة؟» فقد يبدأ تفكيرك من الخسارة المحتملة. وإذا سألك: «ما الذي ستتنازل عنه إن قبلتها؟» فقد ترى وجهًا آخر للمسألة. تظهر قوة السياق أيضًا في القرارات الأخلاقية واليومية. يسهل على المرء أن يلتزم ميزانية الطعام حين يكتب قائمة وهو هادئ في بيته، ويصعب عليه الأمر أكثر إذا دخل متجرًا وهو جائع ومحاط بعروض لافتة. ويسهل أن نعِد بالإنصات حين نتحدث عن العلاقة في وقت صفاء، لكن الاختبار الحقيقي يأتي وسط انشغال وضجيج وسوء فهم. لا يعني ذلك أن نلوم الظروف على كل خطأ؛ بل أن نبني ظروفًا تساعدنا على الوفاء بما نراه صوابًا. من الحكمة، قبل قرار مهم، أن نسأل: هل سأرى هذا الخيار بالطريقة نفسها لو عُرض بعبارات أخرى؟ هل أقارنه بما يناسب حاجتي، أم بما وُضع بجانبه؟ وهل استعجالي نابع من ضرورة حقيقية، أم من عبارة «العرض ينتهي الليلة»؟ أحيانًا يتغير القرار بمجرد تغيير السؤال. الضغط: حين يضيق مجال الرؤية للضغط وظيفة نافعة في بعض المواقف؛ فهو قد يدفعنا إلى الانتباه والتصرف عند الطوارئ. لكن الضغط الشديد أو الممتد قد يجعل التركيز أضيق، ويصعّب ترتيب الأولويات وموازنة العواقب. من كان يحاول في وقت واحد إنجاز مهمة عاجلة، والرد على اتصالات متلاحقة، وتهدئة نزاع في البيت، قد يميل إلى الخيار الذي يخفف توتر اللحظة، ولو كان يخلق عبئًا أكبر بعد أسبوع.

يختلف أثر الضغط من شخص لآخر ومن موقف لآخر. ليس صحيحًا أن كل إنسان مضغوط يتخذ قرارًا سيئًا، ولا أن الهدوء التام شرط لكل اختيار. بعض الناس أداؤهم جيد في مواقف سريعة تدربوا عليها. لكن التدريب شيء، والقرارات المصيرية المفاجئة شيء آخر. عندما يكون الجسد في حالة استنفار، قد يصبح قول «نعم» طريقة لإنهاء إلحاح الآخرين، ويصبح قول «لا» طريقة لإغلاق باب الخوف، لا نتيجة فهم كافٍ. لذلك يحتاج صاحب القرار المهم إلى تمييز نوعين من العجلة: عجلة الواقعة وعجلة الشعور. قد يكون الرد مطلوبًا خلال ساعة حقًا، وقد يكون المطلوب خلال ساعة هو فقط إسكات القلق. إذا لم تتوافر مهلة طويلة، يمكن طلب مهلة قصيرة: «أحتاج عشر دقائق لأراجع الأمر»، أو «سأرد قبل نهاية اليوم». هذه الجمل البسيطة لا تبدو بطولية، لكنها تحفظ حق العقل في أن يلحق بالانفعال. وإذا تعذر تأجيل القرار، فالأفضل تبسيطه إلى أسئلة أساسية: ما الخطر الذي يجب تجنبه الآن؟ ما المعلومة التي أحتاج إليها فورًا؟ من الشخص المناسب للاستشارة؟ وما القرار الذي يمكن الرجوع عنه إذا ظهرت معلومات جديدة؟ تحت الضغط، لا نحتاج دائمًا إلى تحليل طويل؛ نحتاج إلى ترتيب يحمي المهم من ضجيج العاجل. الجوع والنوم: الجسد حاضر إلى طاولة القرار الجوع لا يحوّل الإنسان آليًا إلى شخص غير حكيم، لكنه قد يؤثر في المزاج والانتباه والصبر لدى بعض الناس، ولا سيما إذا طال الوقت دون طعام أو صاحبه إجهاد. من المفيد لذلك أن نلاحظ حالنا بدل أن نطلق قاعدة مطلقة. هل أميل إلى الحدة قبل وجبة العشاء؟ هل أشتري أكثر مما أحتاجه حين أتسوق وأنا جائع؟ هل أفهم كلام الآخرين على نحو

أسوأ عندما أكون مرهقًا؟ الإجابات الشخصية هنا نافعة، لأنها تربط المعرفة العامة بملاحظة صادقة للنفس. أما النوم فله صلة مهمة بالانتباه والتعلم وتنظيم الانفعال. بعد مما بدت في وقت الراحة. ولا يعني هذا أن النوم يقدم حلًا سحريًا أو أن كل قرار يتخذ ليلًا خاطئ. لكنه سبب وجيه لتأجيل ما يقبل التأجيل، خصوصًا القرارات التي تحمل أثرًا طويلًا أو تتضمن مواجهة مشحونة. في حياتنا عبارة حكيمة المضمون وإن اختلفت صياغاتها: «دع الأمر إلى الصباح». ليست دعوة إلى الهرب، بل اعتراف بأن المرء يتغير بين ساعة وأخرى. قد تبقى الوقائع على حالها بعد النوم، لكن قدرتنا على رؤيتها وترتيبها تتحسن. وقد نستيقظ لنجد أن الرسالة التي أردنا إرسالها لم تكن تعبّر عن مقصدنا الحقيقي. إذا كان قرارك يتعلق بصحتك، أو مالك، أو مصير علاقة، وأنت جائع أو محروم من النوم، فاسأل أولًا: هل أستطيع أن آكل أو أرتاح ثم أعود إلى المسألة؟ إن كانت الإجابة نعم، فهذه ليست مماطلة. إنها تهيئة لظروف أوضح. وإن لم يكن التأجيل ممكنًا، فاعترف بتعبك، واستخدم قائمة قصيرة مكتوبة، واستعن بشخص موثوق إذا احتجت. ما الذي يفعله «الباطن» حين لا ننتبه؟ تتكون في داخلنا روابط من خبراتنا السابقة. قد ننفر من خيار لأنه يشبه موقفًا آلمنا، وإن لم يكن مطابقًا له. وقد نرتاح إلى شخص لأن صوته أو أسلوبه مألوف، دون أن يكون ذلك سببًا كافيًا للثقة. وقد نتمسك بخطة بدأناها لأننا بذلنا فيها وقتًا ومالًا، مع أن ما يهم الآن هو ما ستكلفنا من هذه اللحظة فصاعدًا. هذه كلها طرق يمكن أن تؤثر بها الخبرة السابقة والعادة والانفعال في الحكم. ومع ذلك، لا ينبغي أن نفتش وراء كل اختيار عن سرّ خفي.

الاستقالة في المسودة

حكاية عن تأجيل القرار الكبير حتى تهدأ السرعة

تلقى فؤاد ملاحظة حادة من مشرفه في نهاية يوم مرهق. شعر بالإهانة وكتب استقالة في المسودة، مقتنعاً أن إرسالها فوراً سيعيد إليه احترامه. لكنه تذكر ألا يرسل قراراً مصيرياً وهو غاضب أو محروم من النوم، ما لم يكن هناك خطر مباشر. حفظ المسودة. في الصباح رأى أن الملاحظة تضمنت طلباً محدداً لتعديل تقرير، وإن كانت لهجتها قاسية. لم يكن ذلك مبرراً للإهانة، ولا دليلاً وحيداً على ضرورة ترك العمل. كتب أسئلته: هل تكرر الأسلوب؟ وما خياراته من الحوار إلى البحث عن وظيفة أخرى؟

تحدث مع المشرف وطلب ملاحظات مهنية. تحسن التواصل جزئياً، وظل فؤاد يبحث عن فرص أخرى بهدوء. لم يتراجع عن حقه في المغادرة، لكنه اختار توقيتها وسببها بدلاً من ترك لحظة الغضب تختار عنه.

حين راجع قراره، قارن بين كلفة البقاء مؤقتاً وكلفة الرحيل، وطلب رأياً من شخص يعرف ظروف العمل من غير أن يقرر عنه. وضع لنفسه موعداً يعود فيه إلى المسودة، كي لا يتحول التمهل إلى تأجيل مفتوح.

التمهل ليس إنكاراً للمشاعر أو تبريراً للأذى؛ إنه حماية للقرار من أن يصدر تحت ضغط لحظي. وإذا كان المكان خطراً أو مسيئاً على نحو شديد، فالأولوية للأمان وطلب الدعم.

وقفة للتأمل

ما القرار الذي يمكن تأجيله ساعات كي أراجع الوقائع؟ وما الخطوة الآمنة التي أستطيع اتخاذها الآن؟

بداية فصل

الباب الخامس — الكلمات والتكرار والبيئة

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

أحيانًا نختار طريقًا لأنه أقصر فعلًا، أو نعتذر لأننا أخطأنا فعلًا. المبالغة في تفسير الدوافع قد تجعل الإنسان يشك في كل فكرة حتى يعجز عن العمل. الغاية من فهم العمليات غير الواعية ليست الارتياب الدائم في النفس، بل التواضع المعرفي: ربما لا أعرف كل سبب دفعني إلى هذا الحكم، فلأختبره حين تكون stakes القرار عالية. يمكن فعل ذلك بأسئلة عملية. إذا قلت: «لا أثق بهذا العرض»، فاسأل: ما العلامة المحددة التي أثارت الشك؟ إذا قلت: «هذه فرصتي الأخيرة»، فاسأل: ما الدليل على أنها الأخيرة؟ وإذا قلت: «لا بد أن أواصل المشروع، فقد أنفقت عليه كثيرًا»، فاسأل: لو بدأت اليوم من الصفر، هل سأختار الاستثمار فيه من جديد؟ مثل هذه الأسئلة لا تُلغي المشاعر، بل تعطيها فرصة لتتحول إلى معلومات قابلة للفحص. «الإحساس الجيد يطرق الباب؛ والتحقق يسأل عمّن يقف خلفه.»

تأمل من هذا الفصل

قائمة فحص أولى: قبل قرار مهم استخدم هذه القائمة حين يتعلق القرار بمال كبير، أو عمل، أو سكن، أو علاقة، أو التزام يصعب التراجع عنه. لا يشترط أن تجيب بإسهاب عن كل بند؛ يكفي أن تتوقف عند ما قد يغيّر اختيارك.

1. ما القرار المطلوب تحديدًا؟ اكتب جملة واحدة تصفه، بدل عبارة عامة مثل «يجب أن أحسم حياتي».

أسئلة القرار — كيف نستخدمها؟

تابع الأسئلة قبل قرار مهم:

٢. ما الموعد الحقيقي للحسم؟ ميّز بين الموعد المعلن وبين الضغط الذي تشعر به؛ فقد يسمح الأمر بيوم للتفكير، وقد يكون عاجلاً فعلاً.

٣. ما الخيارات المتاحة؟ اكتب التأجيل المحدد أو التجربة المحدودة ضمن الخيارات، لا تحصر نفسك بين القبول الفوري والرفض النهائي.

٤. ما أهم ثلاث قيم أو حاجات تريد حمايتها؟ مثل السلامة، والكرامة، والاستقرار، والوفاء بالالتزام.

٥. ما الوقائع التي تعرفها، وما الافتراضات التي لم تتحقق منها؟

مثال: عُرض على ندى انتقال وظيفي براتب أعلى. الواقعة أن الراتب المقترح أعلى، وأن مكان العمل أبعد. أما افتراضها أن الفريق الجديد غير متعاون فلم تتأكد منه. طلبت وصفاً مكتوباً للمهام، وسألت موظفة تعرف المكان عن ساعات العمل، ثم قارنت وقت التنقل بما تحتاجه لرعاية طفلها. لم تختفِ الحيرة تماماً، لكنها صارت مبنية على معلومات أكثر.

بعد ذلك أعادت ندى قراءة الإجابات في يوم آخر، وسألت نفسها أي معلومة جديدة قد تغير القرار. حين وصلها وصف الدور، اتضح أن بعض المسؤوليات غير مناسبة لها، فطلبت تعديلاً قبل أن توافق. كانت الأسئلة أداة للتفكير، لا قائمة تضمن قراراً بلا ندم.

بعد الإجابة، اختر خطوة تالية قابلة للمراجعة: طلب توضيح، أو استشارة شخص موثوق، أو تجربة محدودة، أو رفض محترم. وإذا كان القرار طبياً أو قانونياً أو مالياً

عالي الأثر، فالمعلومات العامة لا تحل محل رأي المختص المؤهل.

الباب الخامس — الكلمات والتكرار والبيئة

6.
ما تكلفة كل خيار الآن، وما أثره المحتمل بعد ستة أشهر أو سنة؟

7.
هل يمكن التراجع عن القرار؟ وما ثمن التراجع؟

8.
من سيتأثر به غيرك، وهل سمعت وجهة نظره إن كانت لازمة؟

9.
ما حالتك الجسدية والنفسية الآن: نوم، جوع، غضب، خوف، حماس شديد؟

10.
لو اتخذ صديق تحبه القرار نفسه للأسباب نفسها، ماذا ستسأله قبل أن يمضي؟ قد تكشف الإجابات أن القرار أبسط مما ظننت، أو أن معلومة واحدة ناقصة هي سبب حيرتك. وفي الحالتين تكون قد انتقلت من الدوران في القلق إلى خطوة يمكن القيام بها. قائمة فحص ثانية: عندما يلحّ عليك الرد ب الباب الخامس — الكلمات والتكرار والبيئة مدخل: ما الذي يدخل معنا إلى اليوم؟ لا يبدأ يوم الإنسان حين يفتح باب بيته، بل يبدأ، في كثير من الأحيان، من أول كلمة يقولها لنفسه بعد الاستيقاظ، ومن أول صورة تقع عليها عيناه، ومن الأشخاص الذين يلتقيهم أو يسمع أصواتهم. قد يكون الحدث واحدًا عند شخصين، لكن الكلمات التي يصفان بها الحدث تصنع فرقًا في انتباههما إليه وفي الخطوة التي تليه. يقول أحدهما بعد تعثره: «أنا فاشل»،

ويقول الآخر: «لم تنجح هذه المحاولة، وأحتاج إلى فهم السبب». لا تزيل العبارة الثانية الخسارة، لكنها تترك بابًا مفتوحًا للتعلم؛ أما الأولى فتختصر الإنسان كله في لحظة واحدة. وللكلمات أثر يمتد خارج حديثنا الداخلي. فالبيت الذي تتكرر فيه عبارات

البيئة التي تعلّمنا ما نتوقعه

التحقير ليس كالبيت الذي يعرف أهله كيف ينبهون إلى الخطأ دون إهانة. ومكان العمل الذي لا يسمع فيه الموظف إلا أخبار الأزمات والتوبيخ ليس كمكان تُسمّى فيه المشكلات بوضوح وتُناقش فيه الحلول بهدوء. والشاشة التي ترافقنا ساعات كل يوم ليست نافذة محايدة تماماً؛ فهي تختار ما نراه، وما يتكرر أمامنا، وما نظن أنه شائعٍ أوِ عاجِلٍ أوِ جديرٍ بِالخوف.

تخيل شخصاً يتابع الأخبار في ساعة متأخرة، ثم ينام وهو يشعر أن الخطر حاضر في كل مكان. لا يعني ذلك أن الأخبار مختلقة أو أن عليه تجاهلها؛ لكنه يستطيع أن يسأل عن أثر توقيت المتابعة ومصادرها، وأن يختار وقتاً محدوداً لمراجعتها، وأن يبحث عن معلومات موثوقة بدلاً من التمرير المتواصل. وفي البيت، يمكن تصحيح الخطأ من دون وصم الشخص: «هذا التصرف يحتاج إلى تعديل» أعدل من «أنت لا تفهم أبداً».

الكلمات المتكررة تصبح جزءاً من المناخ الذي نعيش فيه، لكنها لا تتحكم بنا حتماً. قد نحتاج إلى طلب تغيير طريقة الحديث، أو وضع حدود لاستخدام الهاتف، أو دعم من مؤسسة العمل والأسرة. ولا يستطيع شخص واحد وحده إصلاح بيئة مؤذية، لذا لا ينبغي تحميله كامل المسؤولية عن أثرها.

تطبيق: راقب رسالة واحدة تتكرر في بيئتك. ما أثرها؟ وما البديل العملي الذي

يحافظ على الحقيقة والاحترام معاً؟

الباب الخامس — الكلمات والتكرار والبيئة

ومع ذلك، ينبغي أن نبدأ من حد واضح: الكلمات لا تحقق الأمنيات لمجرد ترديدها، ولا يكفي التفاؤل لتغيير واقع يحتاج إلى علم وعمل ووقت وموارد. ليس المطلوب أن نقف أمام المرآة فنعلن أن كل شيء بخير، بينما ما يؤلمنا يحتاج إلى مواجهة. المطلوب أن نتعلم كيف نستخدم اللغة لتسمية الواقع بدقة، وكيف ننظم ما يتكرر حولنا حتى يساعدنا على السلوك الذي نريده بدل أن يجرّنا بعيدًا عنه. اللغة عدسة، وليست عصًا سحرية حين نقول إن اللغة تؤثر في الانتباه، فنحن لا نعني أنها تخلق الواقع من العدم. الكلمة أشبه بعدسة: قد تقرّب تفصيلًا، أو تُبعد آخر، أو تمنح الحدث اسمًا يساعدنا على التعامل معه. إذا وصف شخص يومه كله بأنه «كارثة» لأنه تأخر عن موعد واحد، فقد يصعب عليه أن يرى ما أنجزه قبل التأخر وما يستطيع إصلاحه بعده. وإذا قال: «تأخرت اليوم، وهذا أربكني وأربك غيري»، بقي الحدث جادًا، لكنه أصبح محددًا. التحديد هنا ليس ترفًا لغويًا. إن له أثرًا عمليًا في السؤال التالي: ماذا أفعل الآن؟ عبارة «حياتي فوضى» واسعة إلى حد يشلّ صاحبها أحيانًا. أما عبارة «أحتاج هذا المساء إلى ترتيب أوراق الفواتير والرد على رسالتين» فتقرب العمل من اليد. وكلما كانت العبارة أدق، صار من الأسهل اختبارها وتصحيحها. قد أكتشف أنني لا أحتاج إلى ترتيب جميع الأوراق، بل إلى العثور على فاتورة واحدة مستحقة غدًا. بهذه الطريقة تخدم اللغة التفكير، بدل أن تصبح غطاءً للقلق. وهناك فرق بين وصف الشعور والحكم على الذات. يجوز للإنسان أن يقول: «أنا حزين»، «أنا خائف»، «أنا مرهق». هذه عبارات

تعترف بحالة يمر بها. لكن عبارة «أنا ضعيف ولا أصلح لشيء» تنتقل من وصف الحالة إلى إصدار حكم شامل على الشخص. وربما احتاج المرء إلى مساعدة مختص إذا طال حزنه أو اشتد اضطرابه؛ فاللغة الأفضل لا تقوم مقام الرعاية النفسية أو الطبية المعنى يمكن أن نقول، من تأملات هذا الكتاب: «الكلمة الجيدة لا تلغي الجرح، لكنها تساعدنا على معرفة موضع الضماد». إنها لا تنكر الألم، ولا تعدنا بالشفاء وحدها. قيمتها أنها تردّنا من الأحكام العامة إلى رؤية يمكن العمل معها. بين الترديد والفعل يشيع أن يُطلب من الإنسان أن يكرر جملة متفائلة عشرات المرات حتى تتحول حياته. في هذا القول قفزة لا يسندها ما نعرفه عن السلوك. فقد يكون للتذكير المتكرر بفكرة نافعة أثر إذا ارتبط بانتباه واعٍ وخطوات ممكنة، لكن الترديد المجرد لا يسدد دينًا، ولا يبني مهارة، ولا يصلح علاقة دون إنصات واعتذار وتغيير. بل إن العبارة الإيجابية المبالغ فيها قد تزيد ضيق بعض الناس إذا بدت بعيدة جدًا عن واقعهم. الأجدى أن تكون الكلمات جسورًا إلى أفعال صغيرة. بدل «سأصبح إنسانًا منظمًا دائمًا»، يمكن أن يقول المرء: «سأضع مفاتيحي في المكان نفسه حين أعود إلى البيت». وبدل «لن أقلق بعد اليوم»، يمكن أن يقول: «حين يزداد قلقي، سأبتعد دقائق عن الشاشة، وأكتب ما أعرفه وما لا أعرفه، ثم أقرر الخطوة التالية». العبارة الثانية لا تعد بمحو القلق؛ إنها تحدد استجابة ممكنة له. والتكرار النافع ليس تكرار الصوت فحسب، بل تكرار الصلة بين إشارة وفعل. حين يترك الطالب كتابه على مكتبه مفتوحًا عند الصفحة المطلوبة، تتكرر أمامه دعوة هادئة إلى القراءة. وحين يضع شخص حذاء المشي قرب الباب، تصبح بداية المشي أقل كلفة. لا يعني ذلك أن الإشارات تنجح دائمًا، فالإنسان يتعب

وينشغل وتضيق به الظروف.

الباب الخامس — الكلمات والتكرار والبيئة

لكنها تقلل عدد القرارات الصغيرة التي عليه أن يخوضها قبل البدء. نحن نتأثر بما نردده لأن التكرار يمنح بعض العبارات حضورًا مألوفًا. وما يألفه الذهن قد يستحضره بسرعة عندما يحتاج إلى تفسير موقف أو اتخاذ قرار. لهذا يستحق أن نسأل: ما الجمل التي تكثر في حديثي مع نفسي؟ هل هي دقيقة؟ هل تدفعني إلى فعل نافع، أم تحبسني في لوم لا ينتهي؟ السؤال ليس من أجل مراقبة كل كلمة بقلق، بل من أجل ملاحظة الأنماط التي تسكن أيامنا. «دائمًا» و«أبدًا» وكلمات تُغلق الأبواب بعض الكلمات الصغيرة تحمل أحكامًا كبيرة. يقول المرء في لحظة غضب: «أنت لا تستمع إليّ أبدًا»، فيستحضر الطرف الآخر مرة استمع فيها، وينتقل الحوار من أصل المشكلة إلى الدفاع عن النفس. ولو قال: «حين تحدثت إليك مساء أمس وشعرت أنك منشغل بهاتفك، تأذيت وأريد أن أتكلم معك الآن»، لكان كلامه أضيق وأعدل، وربما أقرب إلى حل. وفي حديث الإنسان مع نفسه تظهر الكلمات المطلقة بالطريقة ذاتها: «أنا دائمًا أتأخر»، «لا أنجح في شيء»، «كل الناس أفضل مني». قد يكون وراء هذه العبارات ضيق حقيقي، لكن اتساعها يحجب تفاصيل مهمة. ربما يتأخر في مواعيد الصباح فقط، أو يعجز عن مهمة معينة لأنه لم يتعلمها بعد، أو يقارن يومه العادي بلقطات منتقاة من حياة الآخرين. حين نراجع التعميم، لا نبرئ أنفسنا من المسؤولية؛ بل نضع المسؤولية في موضعها الصحيح. ليس المقصود أيضًا أن نستبدل كل جملة صعبة بأخرى ناعمة. من الأمانة أن نقول: «أخطأت في حق زميلي»، إذا كنا قد أخطأنا. ومن الشجاعة أن نقول: «لم

أستعد للامتحان كما ينبغي». لكن الدقة تُلزمنا أن نكمل: «كيف أصلح الضرر؟ وما الذي أغيره قبل المرة القادمة؟». الاعتراف الذي ينتهي عند جلد الذات يفقد جانبًا من فائدته، كما أن التبرير الذي يتجنب الاعتراف يمنع التعلم. البيئة: ما الذي تجعلُه سهلًا؟ إرادة، والآخر لا يملكها. لكن السلوك يجري داخل أماكن وأوقات وعلاقات. قد ينجح شخص في القراءة ساعة كاملة في مكتبة هادئة، ثم يعجز عن عشر دقائق في غرفة يرن فيها هاتفه وتقاطعه الأصوات. ليس لأنه تغيّر في جوهره خلال ساعة، بل لأن ما حوله تغيّر. البيئة لا تسلب الإنسان اختياره، لكنها تجعل بعض الاختيارات أقرب من غيرها. إن كان الطعام المتاح في لحظة الجوع لا يحتاج إلى إعداد، فسيُختار كثيرًا. وإن كانت الملفات المهمة مبعثرة بين تطبيقات عدة، فسيستهلك الوصول إليها طاقة كان يمكن أن تُصرف في العمل نفسه. وإن كان مكان الجلوس يواجه شاشة مضاءة طوال الوقت، فقد يقفز النظر إليها قبل أن يتذكر صاحبه ما نوى فعله. تغيير البيئة يبدأ غالبًا بسؤال بسيط: ما السلوك الذي أريده، وما العائق الصغير الذي يسبقه؟ من أراد قراءة صفحات قبل النوم، قد يضع الكتاب حيث اعتاد وضع هاتفه، ويترك الهاتف بعيدًا عن السرير إن سمحت ظروفه. ومن أراد التزام موعده، قد يجهز حقيبته في المساء ويكتب وقت الخروج، لا وقت الوصول فقط. ومن أراد حديثًا عائليًا أقل توترًا، قد يقترح إبعاد الشاشات خلال وجبة واحدة في الأسبوع. هذه تغييرات متواضعة، لكنها تحترم حقيقة مهمة: نحن لا نختار في فراغ. ولا تتاح الظروف نفسها للجميع. فبعض الناس يعملون ساعات طويلة، أو يعيشون في مساكن مزدحمة، أو يحملون مسؤوليات رعاية لا تترك لهم هدوءًا كافيًا. لذلك لا يصح أن تتحول نصيحة «غيّر بيئتك» إلى اتهام

لمن لا يملك تغييرها بسهولة.

الباب الخامس — الكلمات والتكرار والبيئة

أحيانًا يكون التحسين الممكن زاوية صغيرة، أو وقتًا قصيرًا، أو تفاهمًا مع من يشاركنا المكان. وأحيانًا يحتاج تغيير الظروف إلى تعاون أسرة أو مؤسسة، لا إلى جهد فرد واحد. قصة: طاولة مريم الصغيرة كانت مريم تعمل في خدمة العملاء عن بُعد ثلاثة أيام في الأسبوع. بعد انتهاء دوامها، كانت تقول إنها ستدرس ساعة واحدة للحصول على شهادة مهنية تؤهلها لفرصة أفضل. لم تكن تنقصها الرغبة، فقد دفعت رسوم الدورة، ووضعت خطة جميلة في دفتر جديد. لكن المساء كان يتسرب من بين يديها. تجلس إلى الطاولة نفسها التي عملت عليها طوال اليوم، وتجد أمامها بقايا أوراق العمل، وكوبًا فارغًا، وهاتفًا تضيء شاشته كل بضع دقائق. تفتح الدرس، ثم تتذكر رسالة، ثم ترى خبرًا، ثم ترد على تعليق. وحين تقترب ساعة النوم تقول لنفسها: «أنا لا ألتزم أبدًا». في أحد الأيام، سمعتها أختها الصغرى تكرر هذه الجملة. قالت لها: «ربما أنت متعبة، لكن طاولتك أيضًا لا تساعدك». لم تكن العبارة حلًا كاملًا، لكنها بدت لمريم أقل قسوة وأكثر فائدة من وصف نفسها بالفشل. نظرت إلى الطاولة كما لو أنها تراها للمرة الأولى: كل ما فيها يذكّرها بعمل انتهى، أو يدعوها إلى انشغال جديد. لم تشترِ مريم مكتبًا جديدًا، ولم تبدأ حياة مختلفة في صباح واحد. فعلت ما استطاعت. خصصت صندوقًا لأوراق العمل تُدخله تحت الطاولة بعد انتهاء الدوام. وضعت دفتر الدراسة وسماعاتها في موضع ظاهر. عطّلت إشعارات التطبيقات غير الضرورية في ساعة الدراسة، وأخبرت أهل البيت أنها تحتاج إلى نصف ساعة لا تُقاطع فيها إلا لأمر مهم. ثم غيّرت الجملة

التي تقولها لنفسها: بدل «أنا لا ألتزم أبدًا»، كتبت على ورقة صغيرة: «ابدئي بعشرين دقيقة، ثم قرري». في الأسبوع الأول، درست أربعة أيام ولم تدرس يومين. وفي اليوم السابع كانت مرهقة فلم تفتح المادة. كادت تعود إلى حكمها القديم، ثم انتبهت إلى أن إلى يوم راحة؟ في الأسبوع التالي نقلت جلستين إلى الصباح، لأن المساء بعد بعض المناوبات كان أثقل مما توقعت. لم تجعل البيئة الامتحان سهلًا، ولم تضمن لها النجاح. لكنها أزالت من طريقها عوائق كانت تواجهها كل يوم، وأعطتها فرصة لتعرف ما يناسبها. بعد أشهر، لم تكن مريم قد أصبحت «إنسانة لا تتعثر». كانت لا تزال تؤجل أحيانًا وتتعب أحيانًا. لكنها صارت أسرع عودة إلى خطتها، وأقل ميلًا إلى تحويل يوم ضائع إلى حكم على حياتها كلها. وأدركت أن سؤال «ما الذي في المكان والوقت والعبارة يساندني؟» أنفع لها من سؤال «لماذا لست قوية بما يكفي؟». الإعلام: حين يزدحم القلب بما لا يستطيع حمله يدخل الإعلام إلى بيوتنا حاملًا أخبارًا وصورًا وآراء وتجارب أشخاص بعيدين. وفي ذلك خير ظاهر: نتعلم، ونعرف أحوال الناس، وننتبه إلى قضايا ربما غابت عنا. لكن كثرة التعرض لا تعني دائمًا زيادة الفهم. الخبر العاجل يتبعه خبر عاجل، والصورة المؤثرة تليها صورة أشد منها، حتى يشعر المرء أنه مطالب بأن يحزن ويغضب ويعلّق ويتخذ موقفًا في كل ساعة. كما أن ما يظهر على الشاشة لا يمثل العالم كله بالقدر نفسه. تختار المؤسسات الإعلامية والمنصات ما تنشره وما تبرزه، وتختلف معايير هذا الاختيار. وقد يتكرر أمامنا نوع من المحتوى لأننا توقفنا عنده من قبل، لا لأنه أهم ما ينبغي أن يشغل يومنا. وحين لا ننتبه إلى ذلك، قد نخلط بين «ما أراه كثيرًا» و«ما يحدث في كل مكان»، أو بين «ما يثيرني» و«ما يفيدني».

الجملة على ورقة المطبخ

حكاية عن حديث النفس والإشارات المحيطة

كتبت سارة على ورقة قرب مكتبها: «أنا لا أنهي شيئاً». كانت ترى هذه العبارة كل صباح، فتبدأ يومها شاعرة أنها متأخرة قبل أن تفتح حاسوبها. لاحظت أن الجملة ظهرت أول مرة بعد أسبوع مزدحم، ثم تحولت إلى وصف دائم لشخصيتها.

استبدلتها بجملة أدق: «لدي ثلاث مهام، وسأبدأ بتقرير يحتاج إلى عشر دقائق». قسمت الملف إلى خطوات صغيرة، وأغلقت إشعارات الهاتف خلال فترة العمل. لم تُنهِ كل المهام في يوم واحد، لكنها أتمت أول خطوة وأرسلت سؤالاً واضحاً لزميلتها عن معلومة كانت تعطلها. في المساء كتبت ما أنجزته، وما ستؤجله إلى الغد.

لم تكن الكلمات الجديدة تعويذة تغير الواقع، بل طريقة لتسميته بحجم يمكن التعامل معه. كما غيّرت البيئة: جعلت قائمة المهام أمامها، وأبعدت التطبيقات المشتتة. حين تعثرت في الأسبوع التالي، لم تقل «عدت إلى نقطة الصفر»، بل سألت ما الذي تغيّر في ضغطها أو وقتها.

وجعلت سارة المراجعة قصيرة في نهاية اليوم: ما الذي بدأته؟ ما الذي أوقفني؟ وما أول خطوة غداً؟ كان ذلك أصدق من تقييم يومها بعبارة واحدة عامة.

اللغة قد توسع خياراتنا أو تضيقها، والبيئة قد تسهّل سلوكاً أو تعرقله. لكن لا الكلمات ولا الترتيب يضمنان النجاح وحدهما؛ فائدتهما أنهما يقدمان دعماً عملياً يمكن تقييمه وتعديله.

وقفة للتأمل

ما العبارة المطلقة التي أكررها عن نفسي؟ كيف أستبدلها بوصف واقعي يتضمن خطوة قابلة للبدء؟

الغرفة التي لا تمنح استراحة

حكاية عن حدود المكان وتأثيره

عملت ريم من المنزل في غرفة مشتركة مع إخوتها. كانت تتلقى رسائل العمل أثناء إعداد الطعام ومساعدة الصغار، ثم تلوم نفسها لأنها لا تستطيع التركيز. جربت أن تضع هاتفها على الصامت، لكن ذلك جعلها تخشى أن تفوت اتصالاً مهماً.

جلست مع أسرتها وشرحت حاجتها إلى فترة قصيرة واضحة لا إلى عزلة طوال اليوم. اتفقوا على ساعة صباحية تستخدم فيها طاولة المطبخ، وعلى إشارة بسيطة تعني أنها في اجتماع. كما أبلغت فريقها بالوقت الذي ترد فيه على الرسائل غير العاجلة، وأبقت وسيلة اتصال متاحة للحالات الطارئة.

لم يكن الحل مثالياً؛ كانت المقاطعات تحدث أحياناً، وبعض أيام العمل تتطلب مرونة. لكن الاتفاق نقل المشكلة من اتهام ذاتها بالكسل إلى تعديل البيئة والتفاوض على توقعات واقعية. حين جاءتها رسالة عاجلة في وقت الأسرة، اعتذرت عن المقاطعة ونظمت أولوية المهمة بدلاً من اعتبار كل إشعار أمراً واجب التنفيذ فوراً.

تتشكل عاداتنا داخل أماكن وعلاقات، لا في فراغ. لذلك لا يكفي مطالبة الفرد بمزيد من الإرادة إذا كانت البيئة تضع أمامه عقبات مستمرة. وقد يكون التغيير المطلوب تعاوناً جماعياً أو دعماً مؤسسياً.

وقفة للتأمل

ما التعديل الصغير في المكان أو الاتفاق الذي قد يخفف المقاطعات من غير أن يضر بحقوق الآخرين؟

بداية فصل

الباب السادس — النوم والجسد والضغط

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

لا يعني هذا أن نهرب من أخبار الناس أو نتعامى عن معاناتهم. الرحمة والمسؤولية تقتضيان أن نعرف ما يكفي لنحسن الفهم والتصرف. لكنها لا تقتضي أن نبقى متصلين بكل تدفق في كل لحظة. يمكن للمرء أن يحدد أوقاتًا لمتابعة الأخبار، وأن يختار مصادر معروفة بتصحيح الأخطاء وتوضيح الوقائع، وأن يتوقف قبل مشاركة معلومة مثيرة ليسأل عن مصدرها وتاريخها وسياقها. ويمكنه، حين يجد خبرًا يؤلمه، أن يبحث عن فعل مناسب لقدرته: دعم موثوق، أو مساعدة قريبة، أو حديث مسؤول، أو دعاء صادق. ليس كل حزن بحاجة إلى منشور، وليس كل منشور فعلًا نافعًا. أما المقارنة التي تغذيها الصور اليومية، فلها باب آخر. يرى الإنسان نجاحات الآخرين، رحلاتهم وبيوتهم ومناسباتهم، ثم يقارنها بوقته العادي، بغسيله المتراكم وتعبه وأسئلته التي لم تُحل. قد تكون الصور حقيقية، لكنها غالبًا لا تعرض الحياة كاملة. لذلك من الحكمة أن نلاحظ أثر الحسابات التي نتابعها: هل توسع معرفتي؟ هل تلهمني إلى عمل معقول؟ أم تتركني ساخطًا على حياتي وعاجزًا عن التقدم فيها؟ ليس إلغاء المتابعة عقوبة لأحد، بل ترتيب لما يدخل إلى الانتباه. الرفقة: اللغة التي نتبادلها لا تتكون عاداتنا بالكلمات التي نقولها لأنفسنا وحدها. إننا نتعلم أيضًا من لغة من نجالسهم: كيف يسمون الخطأ، وكيف يتحدثون عن الغائب، وكيف يواجهون الخلاف، وكيف يفرحون لنجاح غيرهم. قد يجلس الإنسان ساعة مع صديق فيخرج مستخفًا بنفسه، وقد يجلس ساعة مع آخر

فيخرج أكثر قدرة على رؤية واجبه دون احتقار لذاته. الرفقة النافعة ليست جماعة «تحتاج إلى أن تستريح وتطلب المساعدة». لكنه يقول ذلك بصدق لا يستمتع بإذلالنا، وباحترام لا يتركنا وحدنا مع الخطأ. وفي المقابل، ليست كل علاقة صعبة علاقة يجب قطعها؛ ففي الأسرة والعمل روابط ومسؤوليات وطباع مختلفة. قد يكون الممكن هو وضع حدود واضحة، أو اختيار موضوعات الحوار، أو تقليل الاحتكاك في أوقات التوتر، أو طلب وساطة إذا تعقد الخلاف. ومن صور أثر الرفقة أن الأفعال تصبح أسهل حين لا نشعر أننا نفعلها وحدنا. من يريد المشي قد ينتفع بموعد أسبوعي مع جار. ومن يتعلم لغة قد يجد في مجموعة دراسة سببًا للعودة إلى الكتاب بعد يوم مرهق. ومن يحاول إنفاق ماله بحكمة قد يحتاج إلى أصدقاء لا يسخرون من اختياراته البسيطة. هنا لا تصنع الرفقة المعجزة، لكنها تمنح العادة مكانًا في الحياة المشتركة. ويبدأ الإصلاح أحيانًا بأن نصير نحن الرفقة التي نطلبها. نستمع قبل أن ننصح، ونسأل قبل أن نحكم، ونمتنع عن نشر خبر يضر بسمعة غائب لم نتثبت منه. وحين نختلف، ننتقد الفعل أو الرأي بدل أن نختصر الإنسان في وصف جارح. فالكلمات التي نبني بها مجالسنا تصبح، مع الوقت، جزءًا من البيئة التي يعيش فيها الجميع. تفاؤل يرى الطريق، وواقعية ترى الحفر يتخاصم التفاؤل والواقعية في أذهان بعض الناس كأن علينا اختيار أحدهما. يقول المتفائل المندفع: «كل شيء سيسير كما أريد»، فيصطدم بما لا يملك التحكم فيه. ويقول المتشائم المنهك: «لا جدوى من المحاولة»، فيترك ما كان يستطيع تغييره. وبينهما موقف أصدق: أتمنى الخير، وأعمل له بما أملك، وأستعد لاحتمال أن تتأخر النتائج أو تختلف عن خطتي. الواقعية تبدأ الباب السادس — النوم والجسد والضغط حين يطلب الجسد

أن نصغي في نهاية يوم طويل، قد يجلس الإنسان في مكان هادئ، وقد انتهت الأعمال وانطفأت الأصوات، ثم يفاجأ بأن عقله بدأ يعمل كأنه لم يجد فرصته إلا الآن.

الباب السادس — النوم والجسد والضغط

يتذكر كلمة قالها في الصباح، ورسالة لم يرد عليها، وموعدًا يخشى التأخر عنه. يضع رأسه على الوسادة، فيشعر بنبض قلبه أو بشدّ في كتفيه، ويقول لنفسه: «يجب أن أنام». لكن النوم لا يأتي بالأمر، وكلما طارده ازداد ابتعادًا. هذا المشهد مألوف، وليس دليلًا، في حد ذاته، على مرض أو ضعف شخصية. إنما يذكّرنا بأن الإنسان لا يترك يومه خارج غرفة النوم كما يترك حذاءه عند الباب. نحن نحمل معنا ما عشناه: في عضلاتنا، وفي انتباهنا، وفي مزاجنا، وفي الأفكار التي تعود عندما يهدأ المكان. والجسد، بدوره، لا ينتظر دائمًا إذن العقل ليعبّر عن التعب. قد تظهر حاجته إلى الراحة في صورة تثاؤب، أو ثقل في الحركة، أو ضيق في الصبر، أو صعوبة في التركيز. يريد هذا الفصل أن ينظر إلى العلاقة بين الجسد والنفس والنوم والذاكرة والإجهاد نظرة رحيمة ودقيقة. لن يقدّم تشخيصًا، ولن يعد بأن عادة واحدة تصلح حياة معقدة. لكنه يحاول أن يفتح نافذة للفهم: ماذا يحدث لنا حين يطول الضغط؟ ولماذا يتأثر نومنا وذاكرتنا؟ وكيف نبني عادات عامة تساعدنا، من غير أن نحمل أنفسنا مسؤولية ما يفوق طاقتها؟ ومتى يكون طلب المساعدة الطبية أو النفسية خطوة حكيمة لا يصح تأجيلها؟ الجسد والنفس: حديث لا ينقطع اعتدنا أن نقسم خبرتنا إلى قسمين: «هذا جسدي» و«هذه نفسي». يسهل هذا التقسيم الكلام، لكنه لا يصف الحياة كلها. فالخوف مثلًا ليس فكرة مجردة؛ قد يصاحبه تسارع في النبض وتوتر في العضلات. والإرهاق الجسدي

ليس شأن العضلات وحدها؛ قد يجعل أبسط خلاف أثقل على القلب، وأقل مهمة أشد صعوبة. وحين يحصل الإنسان على راحة كافية، قد يجد أنه أقدر على الاحتمال والتفكير، وإن بقيت المشكلة الخارجية كما هي. لا يعني ذلك أن كل ألم جسدي سببه نفسي، ولا أن كل اضطراب في المزاج يزول بالنوم. هذا تبسيط قد يظلم صاحبه ويؤخر أحدهما يساعد أحيانًا على فهم الآخر. إذا لاحظنا أننا صرنا سريعي الانفعال، فمن المفيد أن نسأل عن ظروفنا: هل ننام بما يكفي؟ هل نأكل بانتظام؟ هل نعيش أيامًا مزدحمة بلا فسحة؟ وإذا لاحظنا تعبًا جسديًا مستمرًا، فلا يكفي أن نصفه بأنه «ضغط» من غير نظر في احتمال وجود سبب صحي يحتاج إلى تقييم. الجسد ليس خصمًا يفسد خططنا كلما تعب، والنفس ليست آلة نستطيع تشغيلها إلى ما لا نهاية. كلاهما جزء من حياة واحدة. ومن الرحمة بالنفس أن نتعامل مع الإشارات المبكرة للتعب بوصفها معلومات تستحق الانتباه، لا اتهامات تستحق الخجل. ما الضغط، ومتى يصير عبئًا؟ الضغط جزء من الحياة. قد نشعر به قبل امتحان، أو في أيام العمل الكثيف، أو عند رعاية مريض، أو أثناء اتخاذ قرار مهم. في المدى القصير، يساعدنا الاستنفار على الانتباه والاستجابة؛ يوجّه الذهن إلى ما يبدو عاجلًا، ويهيئ الجسد للحركة. المشكلة ليست في كل ضغط، بل في شدته وطول مدته، وفي غياب ما يكفي من الراحة والدعم. تختلف قدرة الناس على الاحتمال باختلاف ظروفهم. فهناك من يعمل ساعات طويلة ثم يعود إلى بيت هادئ، وهناك من يعود ليبدأ نوبة ثانية من الرعاية والقلق. وهناك من يملك حرية تنظيم وقته، وآخر يعيش قلق المال أو المرض أو الأمان. لذلك لا يصح أن نقارن تعب شخص بتعب آخر اعتمادًا على عدد المهام فقط. الضغط لا يتكون من قائمة الأعمال

وحدها، بل من الموارد المتاحة، والمعنى الذي تحمله الأحداث، ومدى شعور الإنسان بأنه ليس وحده.

الباب السادس — النوم والجسد والضغط

عندما يطول الإجهاد، قد تتغير طريقة انتباهنا إلى العالم. نصير أسرع في التقاط ما يهددنا وأبطأ في ملاحظة ما يطمئننا. قد يصعب علينا الاسترخاء حتى بعد انتهاء العمل، لأن الجسد لا ينتقل دائمًا من الاستنفار إلى الهدوء بضغطة زر. وقد يتأثر النوم، فتتشكل حلقة مرهقة: ضغط يجعل النوم أصعب، وقلة نوم تجعل مواجهة الضغط أشق. ومع ذلك، ليست هذه الحلقة قدرًا ثابتًا. فهمها خطوة أولى في التعامل معها، بشرط ألا نحول الفهم إلى لوم. ليس من العدل أن نقول لمن يعيش ظرفًا ثقيلًا: «اهدأ فقط». الأجدى أن نسأل: ما الذي يمكن تخفيفه؟ وما الذي يحتاج إلى مشاركة؟ وما الذي يحتاج إلى رعاية متخصصة؟ النوم ليس وقتًا ضائعًا قد يبدو النوم، من الخارج، انقطاعًا عن الإنجاز. لا نكتب فيه رسالة، ولا ننهي مهمة، ولا نرد على أحد. لكنه ليس فراغًا في يوم الإنسان. أثناء النوم تجري عمليات مهمة لاستعادة النشاط وتنظيم وظائف متعددة في الجسد والدماغ. وتتبدل خلاله مراحل النوم، ولكل منها دور في صورة الراحة العامة. لا نحتاج إلى مراقبة هذه المراحل ليلة بعد ليلة حتى ننتفع بالنوم؛ يكفي أن نعرف أن ما يبدو سكونًا هو جزء نشط من حياتنا. تختلف حاجة الناس إلى النوم بحسب العمر والظروف والفروق الفردية. والبالغون عمومًا يحتاجون إلى نوم كافٍ ومنتظم، لكن الرقم وحده لا يروي القصة كلها. فقد يمضي شخص ساعات طويلة في السرير ويستيقظ غير مرتاح، وقد تمر بآخر ليلة قصيرة على غير عادته ثم يستعيد انتظامه

في الليالي التالية. لذلك من المفيد الانتباه إلى النمط العام وإلى أثر النوم في النهار، بدل الحكم على أنفسنا من ليلة واحدة. النوم أيضًا ليس امتحانًا للأخلاق. من نام قليلًا لأنه يرعى طفلًا أو مريضًا، أو لأن عمله يتبدل بين النهار والليل، لا ينقصه الوعي بقيمة الراحة. وقد يعرف الإنسان ما يفيده ثم تحول الظروف بينه وبينه. هنا تصبح النصائح الجميع بلوغها. في بعض الليالي، يوقظنا قلق محدد. وفي ليالٍ أخرى، لا نجد سببًا واضحًا لصعوبة النوم. وقد يزيد الانشغال الشديد بالسؤال «هل سأنام؟» من التوتر. لهذا من النافع أن ننظر إلى النوم بوصفه علاقة نبني حولها ظروفًا مناسبة، لا مهمة ننجزها بالقوة. نستطيع تهيئة المكان والوقت والعادات، لكننا لا نستطيع إصدار أمر مباشر للنعاس. كيف يخدم النوم الذاكرة والتعلّم؟ الذاكرة ليست درجًا نضع فيه الأحداث ثم نفتحه كما تركناه. إنها عملية معقدة تشمل الانتباه إلى المعلومة، والاحتفاظ بها، والقدرة على استعادتها لاحقًا. إذا كنا مشتتين أو مرهقين حين نسمع أمرًا، فقد لا يُحفظ جيدًا من البداية. وإذا كنا تحت ضغط شديد، فقد يصعب استدعاء ما نعرفه في اللحظة التي نحتاج إليه فيها. ولذلك قد يقول المرء: «كنت أعرف الجواب، لكنه اختفى حين سُئلت». تشير الأبحاث العلمية إلى أن النوم يسهم في تثبيت جوانب من التعلم والذاكرة. بعد يوم من الدراسة أو اكتساب مهارة، لا يكون الوقت الذي نقضيه بعيدًا عن الكتاب عديم الفائدة. النوم جزء من العملية التي تساعد الدماغ على تنظيم ما تعلمه. غير أن هذا لا يعني أن النوم وحده يعوض غياب التعلم، أو أن ليلة واحدة تحدد مستقبل الذاكرة. العلاقة أعمق من شعار سريع يقول: «نمْ فتتذكر كل شيء». تظهر أهمية ذلك في أمثلة بسيطة. طالب يراجع حتى الفجر ثم يدخل اختبارًا بعينين متعبتين، قد يكتشف أن

الساعات الإضافية لم تمنحه التركيز الذي توقعه.

الباب السادس — النوم والجسد والضغط

وموظفة تتعلم نظامًا جديدًا في العمل قد تجد أن فهمها صار أوضح بعد راحة ونوم، لا لأنها تلقت معلومات جديدة في الليل، بل لأن عقلها وجد فرصة للتعامل مع ما سبق. وأب مشغول قد ينسى أين وضع مفاتيحه؛ ليس بالضرورة لأن ذاكرته ضعيفة، بل ربما لأنه وضعها وهو يفكر في خمسة أمور أخرى. في المقابل، لا ينبغي أن نفسر كل تغير واضح أو مستمر في الذاكرة بأنه نتيجة الضغط أو السهر. النسيان الذي يتفاقم، أو يؤثر بوضوح في شؤون الحياة، يستحق استشارة مختص. الفهم العام للعلاقة بين النوم والذاكرة يساعدنا على العناية بأنفسنا، لكنه لا يقوم مقام التقييم الفردي. قصة سلمى: حين ازدحم الليل بما لم يتسع له النهار كانت سلمى تعمل في مكتب صغير وتعود إلى بيتها قبيل المغرب. في الطريق تراجع ذهنيًا ما بقي من عملها، ثم تتذكر حاجات أمها، ورسائل الأصدقاء التي أجلت الرد عليها، وفاتورة تنتظر الدفع. لم تكن أيامها كلها سيئة؛ كان فيها ضحك ولقاءات ولحظات مودة. لكنها صارت تتعامل مع الراحة كما لو كانت جائزة لا تستحقها إلا بعد اكتمال كل شيء، والأشياء لا تكتمل. في إحدى الليالي، أغلقت الحاسوب بعد منتصف الليل. أرادت أن تطمئن إلى موعد صباحي، ففتحت هاتفها. ظهر لها خبر مزعج، ثم انتقلت إلى رسالة عمل، ثم إلى صور أصدقاء في رحلة. رفعت عينيها إلى الساعة بعد وقت طويل. وضعت الهاتف جانبًا، لكن ذهنها بقي يتنقل بين ما رأت وما تخشاه. في الصباح نسيت ورقة كانت قد أعدتها بعناية، وانفعلت من سؤال عابر لزميلتها. قالت لنفسها بحدة: «ما بي؟ لقد صرت لا أحسن

شيئًا». في مساء ذلك اليوم، جلست مع خالتها، وهي امرأة لا تستعجل النصيحة. سألتها الخالة: «متى ترتاحين؟» أجابت سلمى: «حين أنتهي». ابتسمت الخالة بحزن خفيف وقالت: «وهل ينتهي كل شيء؟» لم تتغير حياة سلمى بتلك الجملة. بقي العمل، وبقيت فراغًا كاملًا لتسمح لنفسها براحة صغيرة. راحت تترك لبعض المهام موعدًا واضحًا في اليوم التالي بدل حملها إلى الوسادة. أوقفت تنبيهات العمل في وقت تستطيع فيه ذلك، ووضعت دفترًا قريبًا تكتب فيه ما تخاف نسيانه. واتفقَت مع أخيها على تقاسم بعض شؤون البيت. لم يكن أي من هذه الخطوات علاجًا سحريًا، ولم تجعل نومها منتظمًا فورًا. لكنها خففت شيئًا من ازدحام رأسها، والأهم أنها توقفت عن تفسير تعبها بأنه فشل أخلاقي. قصة سلمى ليست نموذجًا يجب نسخه. ربما لا يستطيع قارئ أن يوقف هاتف العمل، وربما لا يجد من يتقاسم معه المسؤوليات. لكنها تضيء سؤالًا يستحق أن يطرحه كل منا بحسب ظروفه: هل أطلب من جسدي أن يتحمل ما كان ينبغي أن يُوزَّع أو يُؤجَّل أو يُناقَش؟ الإجهاد والانتباه: لماذا نصير أكثر نسيانًا؟ حين تتزاحم المطالب، يصبح الانتباه موردًا ثمينًا. قد نظن أننا ننجز أمورًا كثيرة في الوقت نفسه، لكن التنقل المتكرر بين المهام يستهلك قدرًا من الجهد. نبدأ كتابة رسالة، فنسمع إشعارًا، ثم نتذكر غرضًا للبيت، ثم نعود إلى الرسالة وقد نسينا ما أردنا قوله. وفي نهاية اليوم نشعر أننا كنا مشغولين بلا انقطاع، مع أننا لم نمنح كثيرًا من الأعمال انتباهًا كاملًا. يمكن للضغط وقلة النوم أن يزيدا صعوبة التركيز واتخاذ القرارات وضبط الانفعال. ومن هنا يتصل الجسد بالنفس والذاكرة مرة أخرى: إنسان متعب قد يقرأ الصفحة نفسها مرات، لا لأنه فقد القدرة على الفهم، بل لأن ذهنه لا يجد مساحة كافية.

وقد يسيء فهم نبرة شخص يحبه، ثم يندم بعد أن يهدأ. لا تُعفينا هذه المعرفة من مسؤولية الاعتذار حين نؤذي الآخرين، لكنها تدعونا إلى معالجة الظروف التي تجعل الأذى أرجح. ومن الحكمة ألا نبني حكمًا نهائيًا على أنفسنا في أيام الإنهاك. عبارة «أنا شخص فاشل» أوسع بكثير من واقعة نسيان موعد أو التعثر في مهمة. يمكن أن نقول كلامًا أدق: «أنا متعب، وقد أخطأت، وأحتاج إلى تنظيم الأمر أو طلب عون». الدقة هنا ليست ترفًا لغويًا؛ إنها طريقة عادلة لفهم الواقع. عادات عامة تهيئ للراحة العادات الصحية ليست قوانين صارمة، ولا يلزم أن تناسب الجميع بالطريقة نفسها. قيمتها أنها تمنح الجسد إشارات متكررة تساعده على الانتظام، ضمن ما تسمح به حياة الإنسان وظروفه. من هذه العادات محاولة تثبيت وقت تقريبي للنوم والاستيقاظ في معظم الأيام، ما أمكن. الانتظام لا يعني الدقة إلى حد القلق، بل أن يعرف الجسد مسارًا مألوفًا. ومن المفيد أن يحصل الإنسان على ضوء النهار وأن يتحرك حركة مناسبة لقدراته وحالته الصحية؛ فالنشاط اليومي والتمييز بين ضوء النهار وهدوء الليل يدعمان إيقاع الحياة المعتاد. وقد يساعد أن يكون وقت ما قبل النوم أقل ازدحامًا بالعمل والتنبيهات والمحتوى المثير للقلق. لا يستطيع كل الناس فصل أجهزتهم ساعات طويلة، لكن بعضهم يستطيع أن يختار حدًا بسيطًا: إبعاد الهاتف عن الوسادة، أو إيقاف إشعارات غير ضرورية، أو تأجيل نقاش ثقيل إلى وقت أصلح له. كما يفيد الانتباه إلى أثر المنبهات، مثل الكافيين، في نوم الشخص نفسه، ولا سيما إذا تناولها في وقت متأخر. والاستماع إلى هذا الأثر أنفع من اتباع قاعدة جامدة بلا نظر إلى اختلاف الأجساد.

الطعام المنتظم، والماء الكافي، والحركة الملائمة، وفسحات الراحة خلال النهار، كلها أجزاء من العناية العامة بالجسد. وقد يكون لبعض الناس روتين هادئ قبل النوم: المقصود ليس إضافة قائمة جديدة من الواجبات، بل تخفيف المطالب عن اللحظة التي يفترض أن نستريح فيها. إذا لم يأت النوم في ليلة ما، فلا حاجة إلى تحويل الوقت كله إلى معركة. يمكن للمرء أن يبتعد قليلًا عن مراقبة الساعة وأن يختار نشاطًا هادئًا يناسبه، ثم يعود إلى فراشه عندما يشعر بالنعاس. أما إذا تكررت الصعوبة أو طالت وأثرت في حياته، فالأفضل ألا يكتفي بتجريب النصائح العامة وحدها. الراحة أوسع من النوم نحتاج إلى النوم، لكننا نحتاج أيضًا إلى أشكال أخرى من الراحة. قد ينام الإنسان عددًا كافيًا من الساعات ثم يواصل حمل أعباء لا يتوقف عندها لحظة. هناك راحة تأتي من توزيع المسؤوليات، وراحة تأتي من الحديث مع شخص مأمون، وراحة تأتي من ترك مساحة لا يُطلب فيها منا إنتاج شيء. وليس كل توقف راحة. قد نمضي نصف ساعة نتنقل بين الأخبار المقلقة فنخرج أشد توترًا. وقد نجلس عشر دقائق في مكان هادئ فنشعر أننا استعدنا بعض اتساع الصدر. لهذا يفيد أن نسأل أنفسنا بصدق: ما الذي يريحني فعلًا، وما الذي يشتتني فقط؟ الجواب يختلف من شخص إلى آخر، وقد يتغير بحسب المرحلة. من المهم أيضًا أن نلاحظ أثر العلاقة بالآخرين. العزلة ليست دائمًا هدوءًا؛ أحيانًا يكون وجود شخص يسمعنا جزءًا من تخفيف الحمل. ولا يشترط أن يحلّ ذلك الشخص المشكلة. يكفي، في بعض الأيام، أن يساعدنا على تسمية ما يحدث: «أنت تحمل أشياء كثيرة»، أو «لنرتب ما يمكن فعله أولًا». الإنسان لا يقوى دائمًا لأنه شدّ على نفسه، بل قد يقوى لأن يدًا أخرى شاركته الحمل.

الإشارة التي تجاهلها مازن

حكاية عن الإصغاء للجسد من دون تشخيص ذاتي

لاحظ مازن أنه يرد على أسرته بحدة في المساء، ويظن أن السبب ضعف صبره. لكنه بدأ يسجل وقت نومه ووجباته ومواعيد عمله. بعد عدة أيام رأى نمطاً: ينام ساعات أقل في الليالي التي يطيل فيها النظر إلى الشاشة، ويؤجل وجبته حتى وقت متأخر، ثم يحاول إنجاز أعمال إضافية بعد عودته إلى المنزل.

لم يستنتج أن التعب يفسر كل شيء، ولم يقرر علاجاً من تلقاء نفسه. جرّب أسبوعاً أن يوقف العمل عند ساعة محددة مرتين، ويضع الهاتف بعيداً قبل النوم، ويحضر وجبة بسيطة في وقت أقرب. كما أخبر أسرته أنه يحتاج إلى دقائق هادئة عند العودة، واتفق معهم على وقت واضح للحوار.

تحسن مزاجه في بعض الأيام ولم يتحسن في أخرى. وحين استمر الصداع وتكرر، حجز موعداً مع طبيب ليفحص الأسباب الصحية المحتملة. ساعده التسجيل على وصف ما يحدث بدقة، لا على تشخيص نفسه. عرف أن النوم والجوع والإجهاد قد تؤثر في الانفعال، لكنها لا تلغي أثر الظروف أو الحاجة إلى الرعاية.

ملاحظة الجسد ليست امتحاناً للكمال. يمكن البدء بسؤال بسيط: هل أحتاج إلى ماء أو طعام أو راحة؟ وإذا كانت الأعراض شديدة أو مستمرة، فالتقييم المختص أولى من التخمين.

وقفة للتأمل

ما العلامة الجسدية التي ألاحظها كثيراً؟ وما تعديل آمن أستطيع تجربته، ومتى أحتاج إلى رأي مختص؟

استراحة على درج الطابق

حكاية عن ملاحظة الحمل قبل أن يتحول إلى انفجار

كان جلال يعمل في متجر مزدحم، ويظن أن عليه أن يظل هادئاً مهما حدث. في يوم طويل، أخطأ زميله في ترتيب صناديق، فرد جلال بنبرة قاسية أمام الزبائن. بعد دقائق أحس بالخجل، ثم قال لنفسه إن طبعه سيئ ولا يمكن تغييره.

عندما راجع ما سبق اللحظة، وجد أنه لم يجلس منذ الصباح، وشرب قهوة كثيرة ولم يتناول طعاماً كافياً. لم يستخدم ذلك عذراً للإساءة؛ اعتذر لزميله، وصحح الخطأ، ثم اتفق مع المسؤول على استراحة قصيرة عند منتصف المناوبة ما دامت ظروف العمل تسمح. صار يلاحظ شد الفك وارتفاع صوته بوصفهما إشارتين إلى أن الحمل زاد.

بعد أسابيع لم تختفِ الخلافات، لكنه صار أقدر على طلب استراحة أو تأجيل نقاش غير عاجل إلى وقت أنسب. كما تعلم أن بعض الضغوط لا يحلها تنظيم الفرد وحده، وأن بيئة العمل مسؤولة أيضاً عن فترات الراحة والتوقعات المعقولة.

وفي المناوبة التالية اتفق مع زميله على إشارة عملية لتبديل المهمة لدقائق عند تراكم العمل. لم يكن ذلك امتيازاً خاصاً، بل ترتيباً يساعد الفريق على تقليل الأخطاء ويحترم حدود الطاقة البشرية.

الجسد يشارك في تجربتنا، لكن الاستجابة لا تختزل فيه. ملاحظة التعب تمنحنا معلومة عن الحالة، ثم نختار كيف نصلح الأثر ونطلب ما نستطيع من دعم.

وقفة للتأمل

ما الإشارات المبكرة التي تظهر في جسدي عند الضغط؟ وما فعل واحد يخفف الحمل ويحفظ الاحترام؟

بداية فصل

الباب السادس — الأحلام: ما نعرفه وما لا نعرفه

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

بين المعرفة العلمية والتأمل الإيماني يمكن للعلم أن يدرس النوم وارتباطه بالانتباه والذاكرة والضغط، وأن يقدّم أدلة تساعد على فهم العادات النافعة ومتى نطلب التقييم. لكنه لا يجيب وحده عن كل سؤال يتعلق بمعنى التعب أو قيمة الإنسان في وقت ضعفه. وهنا يجد كثير من الناس في إيمانهم موردًا للسكينة والرجاء، من غير أن يجعلوا التأمل الإيماني بديلًا عن الرعاية الطبية. يمكن للمؤمن أن يرى في حاجة الجسد إلى النوم تذكيرًا بأنه مخلوق محدود، لا يُطلب منه أن يحمل الدنيا وحده. وأن يفهم الأخذ بالأسباب، ومنه الراحة وطلب العلاج عند الحاجة، على أنه من المسؤولية لا من قلة التوكل. هذا تأمل في معنى التجربة، وليس ادعاءً علميًا يثبت سبب الأعراض أو يتنبأ بنتيجة علاجها. «ليست الراحة انصرافًا عن الأمانة؛ قد تكون مما يعيننا على أدائها.» هذا معنى يصلح لأن نتذكره عندما نخجل من حاجتنا إلى التوقف. فالإنسان لا تزداد قيمته كلما أنكر حدود جسده، ولا تنقص حين يعترف بأنه يحتاج إلى مساعدة. متى تكون الاستشارة الباب السادس — الأحلام: ما نعرفه وما لا نعرفه في الصباح، قد يبقى من الليل مشهد صغير لا يشبه شيئًا عرفناه في اليقظة: بيت قديم بأبواب جديدة، أو وجه نحبه يظهر في مكان لم نزره، أو طريق نجري فيه ولا نصل. نفتح أعيننا فنجد الغرفة كما هي، لكن أثر الحلم لم يغادرنا بعد. أحيانًا نضحك من غرابته، وأحيانًا نحمله معنا ساعات، وربما أيامًا، نسأل: لماذا رأيت هذا؟ وهل يعني شيئًا؟ السؤال إنساني وقديم، والإجابة عنه تحتاج تواضعًا. فقد تعلم العلماء كثيرًا عن النوم،

كل حلم، ولا دليلًا يجيز تحويل صورة عابرة في النوم إلى خبر يقيني عن المستقبل أو حكم قاطع على النفس والآخرين. وبين هذين الحدين مساحة واسعة للتفكير: مساحة تحترم خبرة الإنسان، ولا تمنح الظن منزلة الحقيقة. هذا الفصل دعوة إلى النظر في الأحلام بعينين مفتوحتين: عين تسأل عما تثبته الملاحظة والبحث، وعين تحفظ للإنسان حقه في التأمل والسكينة والمعنى. ليست كل حيرة مطالبة بتفسير، وليس كل حلم رسالة تنتظر فك رموزها. أحيانًا يكون أفضل ما نفعله أن نفهم نومنا، ونصغي إلى مشاعرنا، ثم نعود إلى يومنا بخطوة هادئة. لماذا ننام قبل أن نسأل: لماذا نحلم؟ حين نتحدث عن الأحلام، يسهل أن ننسى البيت الذي تسكنه: النوم نفسه. والنوم ليس توقفًا خاملًا عن الحياة، بل حالة حيوية تتغير فيها أنشطة الدماغ والجسم على امتداد الليل. يمر النائم بدورات تشمل مراحل من نوم حركة العين غير السريعة، تتدرج عمومًا نحو النوم الأعمق، ومراحل من نوم حركة العين السريعة، التي تُعرف اختصارًا بمرحلة «ريم». لا تسير هذه الدورات على ساعة واحدة ثابتة لدى الجميع، ولا تكون الليالي نسخًا متطابقة؛ فهي تتأثر بالعمر، والضغط النفسي، والمرض، والأدوية، والعادات اليومية. للنوم وظائف ثبتت أهميتها على نحو أوضح من فهمنا لوظيفة كل حلم بعينه. فهو يساعد الجسم والدماغ على أداء عمليات تتعلق بالانتباه والتعلم وتنظيم المشاعر. ويرتبط النوم الجيد بتثبيت جوانب من الذاكرة، وإن لم تكن العملية مجرد نقل بسيط للمعلومات من صندوق إلى آخر. فالدماغ، في أثناء النوم، لا يبدو كأمين أرشيف يرص الملفات فقط؛ بل يعيد التعامل مع الخبرات بطرائق معقدة ما زال الباحثون يدرسونها. وللنوم أثر واضح في اليقظة التالية. من جرّب ليلة قصيرة قبل يوم مزدحم يعرف أن التركيز يصير أثقل، وأن الاحتمال يضيق، وأن مشكلة صغيرة قد تبدو أكبر مما هي.

كما أن الحرمان المستمر من النوم يرتبط بمخاطر صحية متعددة. غير أن هذا لا يعني أن ليلة أرق واحدة ستفسد صحة المرء، أو أن تحقيق «نوم مثالي» كل ليلة أمر ممكن. الأجدى أن ننظر إلى النوم بوصفه حاجة تستحق الرعاية، لا امتحانًا نخاف الرسوب فيه. أما الأحلام، فتحدث خلال مراحل مختلفة من النوم، وإن كانت الأحلام الحية ذات السرد الواضح تُذكر كثيرًا عند الاستيقاظ من مرحلة حركة العين السريعة. وكوننا لا نتذكر حلمًا لا يعني أننا لم نحلم. فالذاكرة عند الاستيقاظ انتقائية؛ قد يمحو انتقال بسيط إلى شؤون الصباح ما كان حاضرًا قبل لحظات. لهذا لا يجوز بناء استنتاج كبير على جملة من قبيل: «أنا لا أحلم أبدًا». الأدق أن نقول: «لا أتذكر أحلامي غالبًا». ما الذي نعرفه عن مادة الأحلام؟ تأتي الأحلام من عالمنا الداخلي والخارجي معًا. فيها وجوه مألوفة، وأماكن معروفة، ومخاوف راهنة، وتفاصيل صغيرة ربما لم نلتفت إليها ونحن مستيقظون. وقد تمتزج هذه العناصر على نحو لا يخضع لقواعد المكان والزمان المعتادة. ربما يرى المرء زميلًا قديمًا في بيت طفولته، ثم يتبدل المكان في لحظة إلى محطة قطار. هذا التداخل ليس عيبًا في الحلم؛ إنه من طبيعته المألوفة. تشير الأبحاث إلى صلات بين الخبرات اليومية وما يرد في الأحلام. فقد يظهر أثر امتحان قريب، أو حديث مؤلم، أو رغبة شغلت البال. لكن الصلة ليست قاموسًا مباشرًا: رؤية البحر، مثلًا، لا تعني الشيء نفسه لكل إنسان، ولا تحمل بالضرورة معنى واحدًا للإنسان نفسه في كل مرة. قد يكون البحر ذكرى رحلة، أو صورة شاهدها مساءً، أو عنصرًا جاء في قصة قرأها، أو مجرد خلفية لا تحتاج إلى تأويل عميق. وتبدو المشاعر جزءًا مهمًا من خبرة الحلم. قد نستيقظ من حلم لا نذكر تفاصيله، لكننا نحتفظ بقلق أو فرح أو

حنين. هذا الأثر حقيقي بوصفه شعورًا عشناه، حتى لو لم تكن أحداث الحلم واقعة «ما رأيته سيحدث». الشعور يستحق الاعتراف والعناية؛ أما الادعاء عن المستقبل فيحتاج دليلًا لا يوفره الحلم وحده. نظريات كثيرة، ولا تفسير واحدًا حاسمًا حاولت مدارس علمية وفكرية متعددة أن تجيب عن سؤال: ما وظيفة الأحلام؟ ولم نتفق على جواب نهائي شامل. من النظريات ما يربط الأحلام بمعالجة الخبرات والذكريات. وفق هذا المنظور، قد تسهم بعض أنشطة النوم في إعادة تنظيم ما تعلمناه وما عشناه، وقد تكون الأحلام وجهًا من وجوه هذه العمليات أو أثرًا مرافقًا لها. تبدو الفكرة معقولة في حالات كثيرة، لكنها لا تخبرنا لماذا ظهر كل تفصيل بعينه، ولا تسمح لنا بأن نفسر حلم شخص غريب تفسيرًا موثوقًا بمجرد سماع عنوانه. وهناك من يدرس الأحلام من زاوية الانفعال. قد يرتبط الحلم، لدى بعض الناس وفي بعض الظروف، بالتعامل مع مشاعر لم تكتمل معالجتها في اليقظة. من ينشغل بخلاف عائلي قد يرى مشاهد تجمع بين الخوف والرغبة في المصالحة، أو لا يرى ما يشبه الخلاف إطلاقًا. لا ينبغي أن نحول هذا الاحتمال إلى قاعدة تقول إن كل حلم كشف دقيق عن «مشاعر مكبوتة». النفس أعقد من عبارة جاهزة، وتفسير الإنسان لنفسه يتغير حين يعرف ظروفه ويمنحها وقتًا. واقترحت تفسيرات أخرى أن الدماغ يبني أثناء النوم قصصًا من نشاط عصبي وإشارات متفرقة، محاولًا صنع قدر من الترابط بينها. يفسر هذا جانبًا من غرابة الأحلام وانتقالاتها المفاجئة، لكنه لا يلغي احتمال تأثر محتواها بذكرياتنا واهتماماتنا.

الباب السادس — الأحلام: ما نعرفه وما لا نعرفه

فالعلم لا يضعنا دائمًا أمام خيارين متعارضين: إما أن يكون الحلم «رسالة مشفرة»

وإما أن يكون «ضجيجًا بلا أي صلة بحياتنا». قد تكون العمليات متعددة، وقد يتغير ما يغلب منها بحسب الشخص والوقت والحلم. وتوجد فرضيات ترى في بعض الأحلام مساحة لمحاكاة المواقف الاجتماعية أو المخاطر، كأن الذهن يجرب احتمالات دون أن يتعرض لها في الواقع. يستشهد أصحابها بأحلام المطاردة أو النزاع أو اللقاءات المحرجة. لكن وجود هذه الأحلام لا يثبت أن كل حلم تدريب مقصود، ولا أن الدماغ يتنبأ بما سيأتي. المحاكاة، إن حدثت، تختلف عن النبوءة: من يتخيل طريقًا مزدحمًا لا يعرف بذلك ما سيقع في الغد. لقد أثرت في الثقافة الحديثة أيضًا نظريات نفسية قديمة أعطت للأحلام منزلة كبيرة في كشف الرغبات والصراعات. ولها قيمة تاريخية، وقد يجد بعض الناس في التأمل الحر حول حلمهم مدخلًا لفهم أنفسهم. لكن عددًا من ادعاءاتها التفسيرية يصعب اختباره علميًا، ولا يصح التعامل مع رموزها بوصفها قوانين عامة. ليس من الإنصاف للعلم أو للإنسان أن نفرض على حلمه معنى لمجرد أن كتابًا مشهورًا ربط صورة بمعنى ثابت. هذه النظريات، على اختلافها، تعلمنا فضيلة مشتركة: أن نقول «قد» حين يكون الأمر محتملًا، و«لا نعلم» حين يتجاوز السؤال ما لدينا من أدلة. الغموض لا يقلل من قيمة التجربة. إنما يحميها من التبسيط الذي يدعي فهم كل شيء. حين يصبح الحلم مرآة لا خريطة لنتخيل امرأة رأت في نومها أنها تأخرت عن قطار، وظلت تبحث عن حقيبتها بين ممرات لا تنتهي. يمكن لمن يعرف أنها تستعد للانتقال إلى عمل جديد أن يسألها بلطف: «هل يشغلك الشعور بأن الوقت يسبقك؟» لكن السؤال ليس حكمًا. ربما كانت قد شاهدت فيلمًا عن القطارات قبل نومها، أو عاشت في طفولتها تجربة سفر مرتبكة، أو لم تجد في الحلم سوى مشهد مزعج بلا صلة

كما تعكس مرآة غير مستوية صورة فيها شيء من الشبه وشيء من التشوه. لكنه ليس خريطة مضمونة ترشدنا إلى قرار مهني، أو تكشف نية شخص، أو تحدد موعد حدث. وحتى إذا لفت انتباهنا إلى قلق حقيقي، فالقرار الجيد يحتاج معلومات من اليقظة: حقائق، ومشاورة، وتقديرًا للعواقب، ووقتًا للتفكير. قد يحدث أيضًا أن نحلم بأمر ثم يقع ما يشبهه لاحقًا. هذه التجربة قد تكون لافتة، وقد تحمل لدى صاحبها وقعًا شخصيًا عميقًا. لكن التشابه وحده لا يثبت قدرة عامة للأحلام على التنبؤ. فنحن نحلم بأحداث كثيرة لا تقع، وننسى أكثر أحلامنا، ونلتفت بقوة إلى المصادفات التي أصابت شيئًا من الواقع. كما أن الذاكرة نفسها قد تعيد ترتيب تفاصيل الحلم بعد وقوع الحدث، من غير قصد أو خداع. هذا لا يبيح السخرية ممن دهشته مصادفة، لكنه يدعونا إلى التريث قبل بناء يقين عليها. والأشد خطرًا أن يُتخذ الحلم دليل اتهام. قد ترى زوجة في منامها خيانة، أو يرى صديق أن رفيقه أساء إليه، فيستيقظ وفي قلبه ألم حقيقي. يمكنه أن يهدئ نفسه ويلاحظ ما يشعر به، لكنه لا يملك من الحلم وحده واقعة يدين بها الآخر. الأحلام ليست شهادات أمام محكمة. والعلاقات لا تُصان إذا سمحنا لصورة نائمة أن تتقدم على الحوار والعدل وحسن الظن. مشهد من بيت سليم استيقظ سليم قبيل الفجر وقلبه يدق سريعًا. رأى في حلمه أخاه الأصغر واقفًا على طرف طريق، فيما تتجه نحوه سيارة لا تتوقف. انتهى الحلم قبل أن يعرف ما حدث. جلس في سريره، ومد يده إلى هاتفه.

الباب السادس — الأحلام: ما نعرفه وما لا نعرفه

أراد أن يتصل بأخيه فورًا، ثم تردد: هل يوقظه ويخيفه؟ وهل الحلم إنذار؟ كان

سليم قد أمضى اليوم السابق منشغلًا بأخيه. علم أنه يقود مسافات طويلة بسبب عمله الجديد، وسمع في المساء خبر حادث مروري في الحي. لم تذهب هذه التفاصيل إلى مكان بعيد؛ كانت معه وهو ينام. نهض، شرب ماء، وفتح النافذة قليلًا. قال لنفسه: «أنا خائف عليه، وهذا الخوف يستحق انتباهي، لكن الحلم لا يخبرني بما سيقع». في الصباح اتصل بأخيه اتصالًا عاديًا. سأله عن يومه، ثم قال له: «تذكرت أنك تقود كثيرًا هذه الأيام، فاحرص على الراحة ولا تستعجل الطريق». لم يثقل عليه بصورة السيارة، ولم يطلب منه أن يترك عمله بسبب حلم. بعد المكالمة، أحس أن شيئًا في صدره قد هدأ. لم يعرف تفسير الحلم على وجه القطع، ولم يحتج إلى ذلك كي يفعل أمرًا نافعًا: أن يعبّر عن محبته، وأن ينصح نصيحة معقولة، وأن يترك لأخيه حياته وقراراته. هذه القصة لا تقول إن كل حلم مخيف انعكاس مباشر لخبر سمعناه، ولا تمنع أحدًا من الاستئناس بمعنى روحي يخصه. إنها تعرض فرقًا عمليًا: بين أن يقودنا الخوف إلى ادعاء معرفة الغيب، وأن يقودنا إلى عناية متزنة بمن نحب. البعد الروحي: احترام بلا خلط يعيش كثير من الناس أحلامهم داخل أفق إيماني. قد يستيقظ المرء من حلم جميل فيشعر بالامتنان، أو من حلم مزعج فيلتمس السكينة بالدعاء والذكر والصلاة. هذه ممارسات ذات معنى لأصحابها، ولا يحتاج احترامها إلى تحويلها إلى نتائج مخبرية. فالتجربة الروحية ليست هي نفسها الفرضية العلمية، ولكل منهما لغته ومجاله. وفي التراث الديني مكان للحديث عن الرؤى، كما أن فيه دعوة إلى التثبت، وحفظ النفس من الفزع، وعدم بناء الأحكام على الظنون. غير أن الحديث عن إمكان معنى روحي لبعض الخبرات لا يمنح أي شخص قدرة مضمونة على تفسير أحلام الناس، ولا يجعل كل حلم نافذة

القطار الذي لم يكن نبوءة

حكاية عن معنى الحلم وحدود تفسيره

رأت هدى في منامها أنها تركض خلف قطار لا يتوقف. استيقظت قلقة، وقالت لأختها إن الحلم ربما ينذر بفقدان فرصة مهمة. كان لديها في ذلك الأسبوع موعد مقابلة، وكانت تخشى ألا تستعد كما تريد. صار الحلم في ذهنها دليلاً على نتيجة لم تقع بعد.

كتبت ما تتذكره من المنام، ثم فصلت الصورة عن المعنى الذي أضافته إليها. الصورة: قطار يبتعد. الشعور: استعجال وخوف. أما القول بأنه نبوءة، فلم تملك عليه دليلاً. سألت نفسها ما الذي يشبه هذا الإحساس في حياتها، فوجدت أنها تؤجل التحضير للمقابلة بسبب قلقها من الفشل.

اختارت أن تراجع سيرتها الذاتية نصف ساعة، ثم نامت في موعد أقرب. لم تختفِ الأحلام الغريبة، ولم تعتبر كل حلم رسالة خفية. بعد المقابلة، كتبت ما تعلمته من التجربة الواقعية، سواء حصلت على الوظيفة أم لا. صار الحلم باباً للتأمل في قلقها، لا حكماً على المستقبل.

قد تتأثر الأحلام بما يشغلنا أو بما يمر به الجسد، لكن الحلم وحده لا يشخّص اضطراباً ولا يتنبأ بما سيحدث. وإذا تكررت كوابيس شديدة أو أثرت في النوم والحياة، يمكن طلب مساعدة مناسبة.

وقفة للتأمل

ما الشعور الذي بقي بعد الحلم؟ وما صلته المحتملة بحياتي الراهنة من دون أن أتعامل معه كحقيقة غيبية؟

شكر نعمة أو إصلاح علاقة، لكن لا يحق له أن يلزم غيره بتفسيره، أو أن ينسب إلى الله خبرًا محددًا بلا بينة. وقد يختار شخص أن يحدّث من يثق بحكمته عن حلم أقلقه. هنا تكون الرعاية في الإصغاء، لا في استعجال المعنى. بدل أن نقول له: «هذا يعني حتمًا أنك ستخسر مالًا»، يمكن أن نسأل: «هل تخشى أمرًا ماليًا هذه الأيام؟ وما الذي يساعدك على الاطمئنان والتصرف بحكمة؟» السؤال يترك لصاحب الحلم كرامة التفكير، ويمنع استغلال ضعفه. إن الامتناع عن الجزم لا يفرغ الحياة من الإيمان، بل يحمي الإيمان من أن يصير أداة لتخويف الناس. والإقرار بحدود العلم لا يفتح الباب لكل دعوى؛ فهناك فرق بين ألا نعرف كل شيء، وبين أن نصدق أي تفسير يقال بثقة عالية. الكوابيس: حين يترك الليل أثرًا ثقيلًا ليست الأحلام كلها غريبة مسلية. بعضُها كوابيس يستيقظ منها المرء مذعورًا، يتصبب عرقًا أو يحتاج لحظات ليدرك أنه في غرفته الآمنة. قد تزداد الكوابيس مع الضغط النفسي، أو اضطراب مواعيد النوم، أو بعض الأدوية، أو بعد تجارب مؤلمة. لكنها ليست دائمًا علامة على مرض، ولا ينبغي أن يشعر صاحبها بالخجل لمجرد أنه خاف. إذا وقع كابوس عابر، فقد يفيد أن يضيء الشخص مصباحًا خافتًا، وينظر حوله، ويسمي في نفسه أشياء يراها ويسمعها ليعود إلى الحاضر. يمكنه أن يبطئ أنفاسه من غير أن يجبر نفسه على نمط يزعجه، أو يشرب ماء، أو يتحدث إلى شخص يطمئن إليه.

بداية فصل

الباب السابع — برنامج العودة إلى الذات

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

وقد يختار ما ينسجم مع إيمانه من دعاء أو ذكر يبعث فيه السكينة. الهدف ليس أن يمحو الحلم قسرًا، بل أن يتذكر أن الحدث الذي أخافه وقع في النوم وأنه الآن مستيقظ.

أما إذا تكررت الكوابيس، أو عطلت النوم والعمل، أو ارتبطت بصدمة معروفة، أو صاحبها خوف شديد من النوم، فاستشارة مختص صحي أو نفسي خطوة مناسبة. توجد أساليب مهنية للتعامل مع الكوابيس المتكررة، لكن اختيار ما يناسب الفرد يحتاج تقييمًا لا يوفره فصل في كتاب. ومن المهم أيضًا إخبار الطبيب إذا بدأت الكوابيس بعد دواء جديد، من غير إيقاف الدواء أو تغيير جرعته من تلقاء النفس. ومن ظواهر النوم التي قد تربك الإنسان شلل النوم، حيث يستيقظ جزئيًا ويشعر مؤقتًا بأنه لا يستطيع الحركة، وقد تصاحبه أحاسيس أو صور شديدة الواقعية. التجربة مخيفة، لكنها معروفة في طب النوم، ولا يصح القفز منها إلى تفسير خارق. إذا تكررت أو سببت ضيقًا شديدًا، فطلب المشورة الطبية مفيد. المعرفة هنا لا تسلب التجربة وقعها؛ إنها تعطي صاحبها أرضًا يقف عليها. لماذا تغرينا التفسيرات الجازمة؟ في لحظات القلق، تبدو الإجابة القاطعة مريحة. من يقول «رأيت بابًا مغلقًا، فماذا يعني؟» قد يتمنى من يجيبه في سطر واحد. والإنترنت يقدم سطورًا كثيرة: قوائم تجعل لكل حيوان دلالة، ولكل لون نذيرًا، ولكل سقوط في حلم خبرًا عن خسارة قريبة. لكنها غالبًا تتجاهل حياة الحالم، وسياق الرؤية، وحدود المعرفة. وقد تتناقض القوائم فيما بينها، فلا يبقى من يقينها إلا نبرة واثقة. تزداد المشكلة حين تتحول التفسيرات إلى تجارة بالخوف. يُقال تبعية مستمرة للمفسِّر. هنا ينبغي أن ينتبه إلى علامة واضحة: من يزرع الفزع، ويمنع السؤال، ويطلب مالًا أو طاعة لرفع ضرر زعم أنه عرفه من حلم، لا يقدم رعاية أم الباب السابع — برنامج العودة إلى الذات قد يظن الإنسان أن العودة إلى ذاته تبدأ بقرار كبير: أن يترك عملًا، أو يغيّر حياته دفعة واحدة، أو يصبح شخصًا جديدًا مع أول صباح. لكن العودة، في كثير من الأحيان، أهدأ من ذلك بكثير. تبدأ حين ينتبه إلى أنه متعب، بدل أن يوبّخ نفسه على التعب. وحين يسأل: «ما الذي أحتاجه الآن؟» قبل

أن يسأل: «لماذا لا أستطيع أن أكون أفضل؟». هذا الفصل برنامج عملي لثلاثين يومًا، لا امتحانًا للشخصية ولا خطة لصناعة إنسان مثالي. غايته أن يساعدك على ملاحظة ما يجري في داخلك، وتنظيم ما يمكن تنظيمه، وبناء عادة صغيرة نافعة، ثم تثبيت ما يصلح منها لحياتك. لن تحتاج إلى أدوات خاصة؛ تكفيك ورقة أو دفتر، وقلم، وبضع دقائق كل يوم. وإذا فاتك يوم، فلا تعُد إلى البداية عقابًا لنفسك. افتح الصفحة التالية وأكمل. ليس المقصود بالعودة إلى الذات أن تنشغل بنفسك عن الناس أو الواجبات، بل أن تحضر في حياتك حضورًا أصدق. فمن يعرف حدود طاقته يستطيع أن يعطي دون أن يستنزف نفسه، ومن ينتبه إلى حزنه لا يحتاج دائمًا إلى تغطيته بالانشغال، ومن يكتشف ما ينفعه يستطيع أن يختار بخطوات أصغر وأكثر ثباتًا. ومن المهم أن نفرّق هنا بين ما نعرفه وما نتأمله. تشير المعارف النفسية والسلوكية عمومًا إلى فائدة الملاحظة المنتظمة، وتحديد الأفعال الصغيرة، وتقليل العوائق أمام السلوك المرغوب. لكن لا يوجد برنامج واحد يناسب الجميع، ولا يضمن هذا الفصل زوال القلق أو الحزن أو حل المشكلات المعقدة في ثلاثين يومًا. أما التأمل الإيماني، فيفتح للإنسان باب الرجاء وحسن الظن برحمة الله، ويذكّره بأن الرفق ليس ضعفًا.

الباب السابع — برنامج العودة إلى الذات

هذا معنى يعين القلب، لا بديلًا عن طلب مساعدة مختص حين تكون المعاناة شديدة أو مستمرة أو تؤثر في الأمان والحياة اليومية. كيف تستخدم البرنامج؟ اقرأ مهمة اليوم صباحًا أو في أي وقت يناسبك، ونفّذها بأصغر صورة ممكنة. ثم أجب عن السؤال بجملة واحدة إن شئت، وسجّل المقياس المطلوب. المقاييس هنا أدوات ملاحظة لا درجات نجاح: الصفر لا يعني الفشل، والعشرة لا تعني أنك وصلت. وإذا بدا يوم من الأيام أكبر من طاقتك، فاختصره إلى دقيقة. وإن كانت الدقيقة كثيرة، فاكتفِ

بملاحظة أنك تحتاج إلى الراحة. سترافقنا خلال الفصل قصة مريم، وهي امرأة تعمل، وترعى بيتها، وتجد نفسها في آخر اليوم كأنها كانت حاضرة للجميع وغائبة عن نفسها. ليست قصتها نموذجًا يجب تقليده، بل مرآة لبعض ما قد يحدث حين يبدأ المرء من مكانه الحقيقي، لا من الصورة التي يتمنى أن يكون عليها. الأسبوع الأول: الملاحظة — أن ترى قبل أن تغيّر في الأسبوع الأول لا نطلب منك إصلاح شيء. الملاحظة وحدها عمل مهم؛ لأنها تفصل بين الحدث والحكم عليه. هناك فرق بين قولك: «نمتُ متأخرًا أمس»، وقولك: «أنا شخص لا ينضبط أبدًا». الأولى معلومة يمكن التعامل معها، والثانية حكم قاسٍ قد يحجب الطريق. اليوم الأول: نقطة البداية المهمة: خصص خمس دقائق لكتابة ثلاثة أشياء تشغل بالك الآن، دون شرح مطوّل أو ترتيب للأهمية. اكتبها كما تأتي: عمل، علاقة، تعب، قرار مؤجل، أو أمر صغير لا يعرفه أحد. السؤال: ما أكثر أمر يطلب انتباهي هذه الأيام؟ المقياس: قيّم إحساسك بالضغط الآن من صفر إلى عشرة؛ صفر يعني هدوءًا نسبيًا، وعشرة يعني ضغطًا شديدًا. تنبيه الرفق: لا تجعل القائمة دليل اتهام. ما كتبته صورة للحظة، لا تعريف لشخصك. فتحت مريم دفترًا قديمًا في درج مكتبها، وكتبت: «النوم، مكالمة أمي، الأوراق المتراكمة». استغربت أن

اليوم الثاني: الإصغاء إلى الجسد

ما يثقل مريم لم يكن عشرين أمراً كما كانت تتخيل، بل ثلاثة أمور واضحة تحتاج إلى نظر. بعد تسجيلها لما شغلها في اليوم الأول، خصصت اليوم الثاني لملاحظة إشارات الجسد من غير أن تطلب منه أن يمنحها إجابات كاملة.

اختارت ثلاث لحظات خلال اليوم، وتوقفت في كل منها دقيقة: كيف هو تنفسي؟ هل أشعر بتوتر في الفك أو الكتفين؟ هل أحتاج إلى ماء أو طعام أو حركة أو استراحة؟ لم تستخدم هذه الأسئلة لتشخيص نفسها، بل لتعرف ما يمكنها فعله

الآن. كتبت ملاحظة قصيرة عند الظهر ومساءً، ولاحظت أن اجتماعاً متتالياً جعلها تشد كتفيها وتنسى شرب الماء.

في اليوم التالي، أضافت فاصلاً قصيراً بين مهمتين، ووضعت زجاجة الماء في مكان ظاهر. لم يختف الضغط، ولم تصبح كل الأيام متشابهة. لكن الإشارة الجسدية صارت معلومة عملية تساعدها على الاستجابة قبل أن يتراكم الإنهاك. وإذا كان الألم أو التعب شديداً أو مستمراً، فالمطلوب طلب تقييم طبي، لا افتراض أن السبب نفسي أو أن تغيير الروتين يكفي.

وفي نهاية اليوم كتبت ملاحظة قصيرة عما نفع وما لم ينفع، من غير أن تحول التسجيل إلى واجب جديد. إذا فاتتها الملاحظة، عادت في اليوم التالي ببساطة؛ فالغرض زيادة الوعي لا مراقبة النفس بلا توقف.

ممارسة اليوم: اكتب ملاحظة واحدة عن إحساس جسدي ووقت ظهوره، ثم اختر استجابة صغيرة وآمنة. لا تُجبر نفسك على الاستمرار إذا كانت صحتك تتطلب الراحة.

الباب السابع — برنامج العودة إلى الذات

المهمة: توقف مرتين خلال اليوم، لدقيقة واحدة كل مرة. لاحظ التنفس، والكتفين، والفك، واليدين. لا تحاول تغيير ما تشعر به؛ سمِّه فقط: شد، راحة، صداع، جوع، أو نشاط. السؤال: أين يظهر التعب في جسدي عادة؟ المقياس: سجّل شدة التوتر الجسدي من صفر إلى عشرة في إحدى الوقفتين. تنبيه الرفق: لا تُفتش في جسدك بقلق. الهدف ملاحظة لطيفة، لا مراقبة متوترة لكل إحساس. اليوم الثالث: ما يرفع الطاقة وما يستهلكها المهمة: ارسم عمودين في ورقة. في الأول اكتب نشاطًا واحدًا منحك بعض الطاقة اليوم، وفي الثاني نشاطًا واحدًا استهلكها. قد يكون النشاط

حديثًا قصيرًا، أو مهمة منزلية، أو تصفحًا طويلًا للهاتف. السؤال: هل كنت أعرف أثر هذين الأمرين عليّ قبل أن أكتبه؟ المقياس: قيّم طاقتك في نهاية اليوم من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: ليس كل ما يستهلك الطاقة خطأ؛ بعض الواجبات متعبة وضرورية. الملاحظة تساعدك على الاستعداد لها، لا على لوم نفسك بسببها. اليوم الرابع: لغة الحديث مع النفس المهمة: انتبه إلى عبارة واحدة تكررها لنفسك عندما تخطئ أو تتأخر. اكتبها، ثم صغ عبارة أدق وأرحم. مثلًا: بدل «أنا أفشل دائمًا»، قل: «تعثرت اليوم، وأحتاج إلى طريقة أوضح». السؤال: لو قال صديق عزيز هذا الكلام عن نفسه، كيف سأرد عليه؟ المقياس: قيّم قسوة حديثك مع نفسك اليوم من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: لا توبّخ نفسك لأنك توبّخ نفسك؛ يكفي أن تنتبه وتجرّب لغة أخرى. اليوم الخامس: لحظة راحة حقيقية المهمة: اختر عشر دقائق لراحة لا تُستخدم للتحضير لعمل آخر.

الباب السابع — برنامج العودة إلى الذات

اجلس بهدوء، أو امشِ مشيًا خفيفًا، أو اشرب شيئًا تحبه دون شاشة. إن لم تتيسر عشر دقائق، فخذ ثلاثًا. السؤال: ما الذي جعل الراحة سهلة أو صعبة عليّ؟ المقياس: قيّم شعورك بالاستراحة بعدها من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: قد لا تشعر بتحسن فوري. الراحة ليست اختبارًا يجب أن تنجح فيه. اليوم السادس: الانتباه إلى المشتتات المهمة: اختر فترة قصيرة، نحو عشرين دقيقة، ولاحظ كم مرة تمتد يدك إلى الهاتف أو تنتقل من مهمة إلى أخرى. سجّل العدد التقريبي فقط، دون محاولة منع نفسك طوال اليوم. السؤال: ما الذي كنت أبحث عنه حين تشتتُّ: معلومة، تسلية، هروب من صعوبة، أم تواصل؟ المقياس: اكتب عدد مرات الانتقال الملحوظة في تلك الفترة. تنبيه الرفق: كثرة التشتت ليست حكمًا على إرادتك. قد تكون إشارة إلى إرهاق أو غموض المهمة

أو كثرة المنبهات حولك. اليوم السابع: مراجعة بلا محاكمة المهمة: اقرأ ما كتبته خلال الأيام الستة الماضية. ضع خطًا تحت ملاحظة واحدة تكررت، ودائرة حول شيء سار، ولو كان صغيرًا. السؤال: ماذا تعلمت عن نفسي ولم أكن أنتبه إليه؟ المقياس: قيّم وضوح صورتك عن أسبوعك من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: لا تبحث عن «أسبوع ناجح». ابحث عن معرفة نافعة تحملها إلى الأسبوع التالي. في نهاية الأسبوع، لاحظت مريم أنها تقول لنفسها كل مساء: «لم أفعل ما يكفي». لكنها حين قرأت دفترها وجدت أنها أنجزت أعمالًا كثيرة، وأن تعبها يزداد بعد أيام الاجتماعات الطويلة. لم يُحلّ هذا الاكتشاف مشكلتها، لكنه غيّر السؤال: بدل «ما خطبي؟» صار «كيف أرتب يومًا أعرف أنه مزدحم؟». الأسبوع الثاني: التنظيم — أن تهيئ مكانًا لما يهم التنظيم هنا ليس ملء جدول حتى آخر دقيقة. إنه إزالة بعض الفوضى التي تسرق الانتباه، وتحديد ما يمكن فعله وما ينبغي تأجيله.

الباب السابع — برنامج العودة إلى الذات

وقد يكون أنفع قرار تنظيمي في بعض الأيام هو الاعتراف بأن الطاقة محدودة. اليوم الثامن: ثلاث أولويات فقط المهمة: اكتب في الصباح ثلاث أولويات لليوم: واحدة ضرورية، وواحدة نافعة، وواحدة صغيرة يسهل إتمامها. لا تجعل القائمة مستودعًا لكل ما تأخر. السؤال: أيّ أمر، إن أنجزته، سيخفف عني عبئًا حقيقيًا؟ المقياس: في المساء، سجّل عدد الأولويات التي أنجزتها: صفرًا أو واحدة أو اثنتين أو ثلاثًا. تنبيه الرفق: إنجاز أولوية واحدة في يوم صعب قد يكون عملًا حسنًا. الرقم للمراجعة، لا للمقارنة بالآخرين. اليوم التاسع: ترتيب مساحة واحدة المهمة: اختر مساحة محددة جدًا: سطح مكتب، حقيبة، رف، أو زاوية من غرفة. رتّبها عشر دقائق فقط، ثم توقف ولو بقي غيرها. السؤال: هل توجد فوضى صغيرة تتكرر لأنها لا تملك مكانًا واضحًا؟ المقياس: قيّم

سهولة استخدام هذه المساحة بعد الترتيب من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: لا تحوّل عشر دقائق إلى مشروع يستنزف بقية يومك. المطلوب مساحة أيسر، لا بيت مثالي. اليوم العاشر: موعد للراحة المهمة: ضع الراحة القصيرة في جدولك كما تضع موعدًا آخر. حدّد وقتًا ومدّة واقعيين، وأخبر من يلزم إن كانت مسؤولياتك مشتركة. السؤال: ما العائق المتوقع أمام هذا الموعد، وكيف أخففه؟ المقياس: سجّل عدد الدقائق التي أخذتها فعلًا، ولو كانت أقل مما خططت. تنبيه الرفق: إذا انقطع الموعد لطارئ، فلا تعتبره دليلًا على أن الراحة غير ممكنة. ابحث عن وقت بديل أصغر. اليوم الحادي عشر: تقسيم مهمة مؤجلة المهمة: اختر مهمة تؤجلها، واكتب أول خطوة مرئية فيها. لا تكتب «أنهي الملف»، بل «أفتح الملف وأقرأ الصفحة الأولى»، أو «أجمع الأوراق في مكان واحد». نفّذ الخطوة إن استطعت. السؤال: ما الجزء الذي كان يبدو غامضًا قبل تقسيم المهمة؟

المقياس: قيّم صعوبة البدء قبل الخطوة وبعدها، كلًّا منهما من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: أحيانًا تبقى المهمة صعبة بعد تقسيمها. هذا لا يلغي فائدة معرفة سبب الصعوبة. اليوم الثاني عشر: نافذة للرسائل المهمة: إن كان ذلك ملائمًا لعملك وظروفك، جرّب تخصيص فترة أو فترتين محددتين للرد على الرسائل غير العاجلة. أخبر من يعتمد عليك بما يلزم، ولا تؤخر أمرًا مهمًا أو طارئًا. السؤال: هل تتطلب الرسائل حضوري الدائم، أم اعتدتُ الشعور بذلك؟ المقياس: سجّل عدد مرات تفقد الرسائل خارج الوقت الذي اخترته. تنبيه الرفق: لا تجعل التجربة قاعدة جامدة. ظروف الرعاية والعمل تختلف، والتنظيم الجيد يتسع لها. اليوم الثالث عشر: طلب مساعدة محددة المهمة: اطلب مساعدة صغيرة وواضحة إن احتجتها: رأيًا في خطوة، مشاركة في عمل منزلي، أو توضيحًا لمهمة. وإن لم تكن تحتاج إلى مساعدة اليوم، فاكتب اسم شخص يمكنك الرجوع إليه عند

الحاجة. السؤال: ما الذي يجعل طلب المساعدة صعبًا عليّ؟ المقياس: قيّم سهولة الطلب من صفر إلى عشرة، سواء نفذته أم اكتفيت بالاستعداد له. تنبيه الرفق: طلب العون لا ينتقص منك، كما أن عدم توافره في هذه المرة لا يعني أنك لا تستحقه. اليوم الرابع عشر: خطة أسبوع تتنفس المهمة: انظر إلى الأسبوع المقبل. ضع فيه المواعيد الثابتة، ثم اختر وقتين قصيرين لما يهمك، واترك فراغًا معقولًا للطوارئ. لا تملأ كل ساعة. السؤال: أين أحتاج إلى هامش، لا إلى مهمة جديدة؟ المقياس: قيّم واقعية خطتك من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: الخطة النافعة قابلة للتعديل. إذا تغيّرت الظروف، فعدّلها بدل أن تعاقب نفسك على تغيّرها. طلبت مريم من زميلتها توضيحًا في ملف كانت تؤجله منذ أيام. قالت لها ببساطة: «أحتاج إلى معرفة الخطوة الأولى المتوقعة مني». لم تكن المشكلة كسلًا كما ظنت، بل تعليمات ناقصة. وفي البيت خصصت عشر التالي بدأ دون بحث طويل عن مفاتيحها. الأسبوع الثالث: بناء عادة — أن تختار فعلًا صغيرًا يمكن تكراره كثيرًا ما تفشل المحاولات لا لأن أصحابها يفتقرون إلى الرغبة، بل لأنهم يبدؤون بحجم لا يحتمله يومهم المعتاد. في هذا الأسبوع، اختر عادة واحدة فقط تخدمك: كتابة سطر، أو مشي بضع دقائق إن كان مناسبًا لصحتك، أو ترتيب مكان صغير، أو قراءة صفحتين، أو إغلاق الهاتف قبل النوم بوقت يسير. لا تختَر ما يبدو مثيرًا للإعجاب؛ اختر ما يمكن أن تعود إليه. اليوم الخامس عشر: اختيار العادة المهمة: اكتب عادة واحدة، وسببًا شخصيًا لاختيارها. ثم صغ لها نسخة صغيرة جدًا تستطيع فعلها حتى في يوم مزدحم؛ مثل كتابة جملة بدل صفحة. السؤال: هل اخترت هذه العادة لأنها نافعة لي، أم لأنها تبدو جيدة أمام الآخرين؟ المقياس: قيّم قدرتك المتوقعة على تكرار نسختها الصغيرة من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: إذا كان الرقم منخفضًا،

صغّر العادة. لا تجعل حماسك اليوم يفرض عبئًا على أيامك المقبلة. اليوم السادس عشر: وقت ومكان واضحان المهمة: اربط عادتك بموقف موجود أصلًا. قل لنفسك: «بعد أن أفرغ من وجبة الإفطار، سأفعل كذا لدقيقتين»، أو «قبل أن أضع الهاتف للشحن، سأكتب سطرًا». السؤال: ما الحدث اليومي الذي يصلح أن يكون تذكيرًا طبيعيًا لي؟ المقياس: سجّل هل تذكرت العادة في وقتها: نعم، أو بعد وقتها، أو لم أتذكر. تنبيه الرفق: النسيان معلومة عن التذكير الذي اخترته، لا عيب في شخصك. اليوم السابع عشر: إزالة عائق واحد

بداية فصل

الباب السابع — الإيمان والأخلاق والمسؤولية

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

المهمة: جهّز ما تحتاجه لعادتك قبل وقتها: ضع الدفتر قرب سريرك، أو الحذاء في مكان ظاهر، أو الكتاب حيث تجلس. اختر عائقًا واحدًا فقط وأزله. السؤال: ما الذي يجعل الفعل الصغير أصعب مما ينبغي؟ المقياس: قيّم سهولة البدء اليوم من صفر إلى عشرة. تنبيه الرفق: لا تقضِ اليوم كله في تجهيز الأدوات وتنسى الفعل نفسه. البساطة هي المقصود. اليوم الثامن عشر: تنفيذ النسخة الصغيرة المهمة: نفّذ عادتك في أصغر صورة حددتها، ثم توقف إن شئت. لا ترفع المدة لمجرد أنك متحمس، إلا إذا كان التوسع مريحًا لك. السؤال: كيف شعرت قبل البدء، وكيف شعرت بعده؟ المقياس: سجّل عدد الدقائق أو عدد المرات، وفق طبيعة عادتك. تنبيه الرفق: قيمة اليوم في الحضور والتجربة، لا في طول المدة. اليوم التاسع عشر: الاستجابة ليوم مزدحم المهمة: افترض أن يومك ازدحم فعلًا. نفّذ نسخة «الحد الأدنى»: نفس واحد مع انتباه،

سطر واحد، صفحة واحدة، أو ترتيب شيء واحد، بحسب عادتك. السؤال: ما أقل صورة من هذه العادة تظل ذات معنى لي؟ المقياس: سجّل: نفّذت النسخة المعتادة، أو النسخة الصغيرة، أو لم أنفّذ. تنبيه الرفق: خيار «لم أنفّذ» جزء صادق من السجل. لا تمحه ولا تكتب بجانبه وصفًا جارحًا. اليوم العشرون: مكافأة هادئة المهمة: بعد تنفيذ العادة، امنح نفسك اعترافًا بسيطًا: ضع علامة في دفترك، أو قل: «لقد حضرت اليوم». اختر علامة لا تتحول إلى ضغط لجمع سلسلة كاملة. السؤال: أيّ نوع من التشجيع يساعدني دون أن يجعلني أخاف من الانقطاع؟ المقياس: قيّم رضاك عن الجهد المبذول التي تتعثر فيها. اليوم الحادي والعشرون: مراجعة العادة المهمة: انظر إلى الأيام الستة الماضية. هل كانت العادة مناسبة؟ عدّل وقتها أو حجمها إذا لزم الأمر، واكتب الصيغة الجديدة في جملة واضحة. السؤال: ما الذي ساعد على التكرار، وما الذي أعاقه؟ المقياس: سجّل عدد الأيام التي مارست فيها العادة، دون اعتبار العدد حكمًا على قيمتك. تنبيه الرفق: التعديل ليس تراجعًا. أحيانًا تكون النسخة الأصغر هي النسخة التي تستطيع أن تعيش معك. اختارت مريم الباب السابع — الإيمان والأخلاق والمسؤولية حين يقف الإنسان أمام نفسه قد يمرّ يوم كامل من غير أن يسأل المرء عن المعنى الأخلاقي لما فعل. يستيقظ على عجل، يردّ على الرسائل، يعمل، يختلف مع أحدهم، يعتذر أو لا يعتذر، ثم يضع رأسه على الوسادة. وفي اللحظة التي يهدأ فيها ضجيج اليوم، قد تعود إليه كلمة قالها بقسوة، أو فرصة مساعدة فاتته، أو موقف اختار فيه الصمت مع أنه كان يستطيع الكلام. هذه المراجعة ليست دليلًا على أن الإنسان ملاك كان عليه ألا يخطئ. إنها دليل على أنه كائن يهمّه ما يتركه وراءه في نفوس الآخرين. وهو، في الوقت نفسه، كائن يتأثر بالتعب والخوف والتربية والظروف والعادات. بين هاتين الحقيقتين تتشكل

حياته الأخلاقية: لسنا آلات تتحرك بلا وعي، ولسنا أيضًا أحرارًا من كل قيد أو أثر. نحن بشر نتعلّم أن نرى ما يؤثر فينا، ثم نختار، بقدر ما نستطيع، ما نريد أن نصير إليه. يلتقي العلم والإيمان عند أسئلة الإنسان الكبرى، لكن لكل منهما مجاله وطريقته. يبحث العلم، بأدوات الملاحظة والتجربة، في أثر النوم والانفعال والبيئة والتعلّم والعلاقات على السلوك. أما الإيمان فيفتح باب السؤال عن الغاية والضمير والأمانة، ويذكّر المؤمن بأن أفعاله ليست أحداثًا عابرة بلا قيمة. لا يحتاج أحد المجالين إلى أن ينتحل لغة الآخر كي يكون ذا معنى.

الباب السابع — الإيمان والأخلاق والمسؤولية

فحين نعرف، مثلًا، أن الإجهاد قد يجعل ضبط الانفعال أصعب، لا نكون قد أسقطنا المسؤولية عن كلمة جارحة. وحين نتأمل في قيمة الرحمة، لا نكون قد أثبتنا حقيقة علمية عن الدماغ. المعرفة تساعدنا على فهم ما يحدث، والتأمل الإيماني والأخلاقي يساعدنا على سؤال أنفسنا: ماذا ينبغي أن نفعل بهذه المعرفة؟ بين ما يؤثر فينا وما نختاره يولد الإنسان في ظروف لم يخترها. لا يختار أسرته الأولى، ولا لغته الأم، ولا كثيرًا من التجارب التي تترك أثرها المبكر فيه. وقد يكبر وهو يحمل طرقًا مألوفة للدفاع عن نفسه: ينسحب إذا خاف، أو يهاجم إذا شعر بالإهانة، أو يرضي الجميع لأنه تعلّم أن الرفض مكلف. هذه الأنماط ليست عيبًا شخصيًا بسيطًا يمكن محوه بأمر سريع. إنها أحيانًا حصيلة سنوات من التعلم والخبرة. تشير بحوث السلوك والتعلّم إلى أن العادات تتقوّى بالتكرار، وأن الانتباه إلى المثيرات والظروف يساعد في تغيير الاستجابات. كما أن الصحة النفسية والجسدية، وطبيعة العلاقات، والضغوط المعيشية، كلها تؤثر في قدرة الشخص على اتخاذ القرار. لكن التأثير ليس حكمًا نهائيًا. ليس من

الدقة أن نقول لمن تألم في طفولته: «انسَ الأمر واختر السعادة». وليس من الدقة أيضًا أن نقول له: «لن تستطيع إلا أن تكرر ما حدث لك». بين الإنكار والاستسلام مساحة واسعة، فيها فهم، ومساعدة، وتدريب، وصبر، وربما علاج مهني حين تدعو الحاجة. قد يلاحظ رجل أنه يرفع صوته كلما خالفه ابنه، ثم يتذكر أن الخلاف في بيت طفولته كان ينتهي دائمًا بالصراخ. هذا الاكتشاف لا يحوّل صراخه إلى فعل حسن، لكنه يمنحه فرصة ليفهم الطريق الذي يسلكه غضبه. يستطيع أن يتوقف لحظة، أو يخرج ليهدأ، أو يعود معتذرًا إذا أخفق. وقد يحتاج إلى عون أكثر انتظامًا إن كان ما يحمله أثقل من أن يعالجه وحده. المسؤولية هنا ليست إنكار الماضي، بل الامتناع، قدر من يعمل ساعات طويلة تحت ضغط الحاجة ليس في الموقف نفسه الذي يملك الراحة والوقت والموارد. لهذا ينبغي أن يكون حكمنا على الآخرين متواضعًا. قد نعرف الفعل، ولا نعرف مقدار الجهد الذي بذله صاحبه حتى لا يفعل ما هو أسوأ. ومع ذلك لا يصح أن تختفي حقوق المتضررين خلف تفسير الظروف. الإنصاف يقتضي أن نرى الطرفين: الإنسان بما يحمله من أعباء، والناس بما يستحقونه من أمان واحترام. «فهم الجرح لا يعني أن نسمح له بأن يجرح غيره.» من تأملات هذا الفصل الإنسان ليس آلة تفسر العلوم جوانب كثيرة من تصرفاتنا، ولا يلزم من ذلك أن يصبح الإنسان مجرد مجموعة من الاستجابات. فقولنا إن قلة النوم قد تزيد التهيّج، أو إن التوتر يضيّق مجال الانتباه، لا يحيط بكامل معنى موقف يقول فيه المرء الحقيقة مع أنها صعبة، أو يكفّ نفسه عن الانتقام مع أنه قادر عليه. الدراسة العلمية مفيدة لأنها تمنحنا وصفًا أدق لبعض الآليات والاحتمالات؛ لكنها لا تختزل المحبة والوفاء والندم والشجاعة في لغة واحدة. حين يعتني شخص بمريض طوال الليل، يمكننا أن نسأل علميًا عن أثر العاطفة

والتعلّق والعادة في سلوكه. ويمكننا، في الوقت نفسه، أن نرى فعل الرعاية بوصفه تعبيرًا عن قيمة إنسانية. السؤالان مختلفان، ولا يتعارضان لمجرد اختلافهما. المشكلة تبدأ حين نطالب العلم بإصدار أحكام نهائية على معنى الحياة، أو حين نحول التأمل الإيماني إلى بديل عن فحص الوقائع. ليس من العدل أن نستخدم كلمة «اختيار» كما لو أن كل إنسان يملك الفرص نفسها. وليس من الحكمة أن نلغي الاختيار لأن الفرص متفاوتة.

الباب السابع — الإيمان والأخلاق والمسؤولية

الأخلاق تبدأ من الاعتراف بالحدود، ثم البحث عن المساحة المتاحة داخلها. أحيانًا تكون تلك المساحة كبيرة: نختار أن نفي بوعد، أو أن نردّ مالًا، أو أن نكف عن نميمة. وأحيانًا تضيق حتى تكاد تصير قرارًا واحدًا صغيرًا: أن نصمت قبل أن نقول ما نندم عليه، أو أن نطلب المساعدة بدل أن نؤذي أنفسنا أو غيرنا. صِغَر الخطوة لا يلغي قيمتها. وقد يكون من أهم أشكال الحرية أن يعرف المرء متى لا تكفي إرادته وحدها، فيسأل خبيرًا، أو يستعين بصديق أمين، أو يغيّر البيئة التي تعيده كل مرة إلى الخطأ نفسه. النية: بداية الطريق لا نهايته للنية مكان عميق في الحياة الأخلاقية. فقد يتشابه فعلان في صورتهما ويختلفان في مقصدهما: من يسأل صديقًا عن حاله رغبة في الاطمئنان، ومن يسأله ليجمع خبرًا ينقله إلى الآخرين، ينطقان السؤال نفسه تقريبًا. والنية تهمّ صاحبها لأنها تكشف له ما يريد حقًا، وتدعوه إلى الصدق مع نفسه قبل أن يطالب الناس بحسن الظن به. لكن حسن النية لا يعفي من النظر في النتائج. قد يضغط والد على ابنته في اختيار دراسة لا تحبها، وهو يظن أنه يحمي مستقبلها. وقد يمزح شخص مع زميله قاصدًا التخفيف عن المجلس، ثم يكتشف أنه أحرجه أمام الجميع. النية هنا جزء مهم من فهم الموقف، لكنها ليست كل الموقف. من تمام المسؤولية أن يسأل

المرء: ماذا أردت؟ وماذا فعلت؟ وما الأثر الذي وقع فعلًا؟ وهل كان بإمكاني أن أرى هذا الأثر قبل أن يحدث؟ قد لا نستطيع التحكم في كل نتيجة، ولا يطلب منا أحد أن نتنبأ بكل تفصيل. لكننا نستطيع أن نصغي حين يخبرنا شخص بأن فعلنا آلمه، بدل أن نكتفي بالقول: «لم أقصد». هذه الجملة قد تكون صادقة، لكنها ليست اعتذارًا كاملًا. يصبح معناها أرحب حين يتبعها: «لم أقصد، لكنني أرى أنني آذيتك، وأريد أن أصلح ما أستطيع». وفي المقابل، لا يجوز أن نعامل كل نتيجة مؤلمة على أنها برهان المريض، وليس الحزن هنا دليلًا على خطأ المصارحة. وقد يضع شخص حدًا لعلاقة تستنزفه، فيتألم الطرف الآخر، من غير أن يكون وضع الحد ظلمًا. الأخلاق تحتاج إلى تمييز هادئ؛ فالنية، والفعل، والنتيجة، والحقوق، والظروف، كلها عناصر في الصورة. «النية بذرة، والعمل ما نزرعه في أرض الناس؛ فلا يكفي أن نحب البذرة وننسى ما ينبت منها.» من تأملات هذا الفصل حكاية دفترٍ صغير كانت مريم تعمل في إدارة مدرسة مزدحمة. في صباح يوم حار، وصلتها رسالة من معلمة جديدة تسأل عن موعد تسليم ملفات الطلاب. قرأت مريم الرسالة وهي بين اتصالين، وقد تأخرت في إنجاز مهمة أخرى. كتبت جوابًا مقتضبًا: «الموعد معلن منذ أسبوع. راجعي التعليمات قبل أن تسألي». ثم أرسلت الرد، وعادت إلى عملها. لم ترَ مريم في تلك اللحظة سوى سؤال مكرر ووقت يضيق. أما المعلمة الجديدة، هدى، فكانت قد بدأت عملها قبل أيام، ولم يصلها التعميم القديم. فتحت الرسالة في غرفة المعلمات، وقرأت الرد أمام زميلة حاولت أن تتظاهر بأنها لم تنتبه. احمرّ وجه هدى، وأغلقت هاتفها. لم تكن الكلمات شتيمة، لكنها قالت لها بوضوح: أنتِ عبء هنا. في المساء، وبينما كانت مريم ترتب حقيبتها، سقط منها دفتر صغير تكتب فيه ما تريد إنجازه. وجدت في أولى صفحاته

عبارة دوّنتها قبل أشهر بعد خلاف عائلي: «إذا بدا سؤال أحدهم بسيطًا، فقد تكون وراءه قصة لا أعرفها». توقفت عند العبارة. تذكرت ردها الصباحي، ثم قالت لنفسها سريعًا: كنت متعبة، والتعليمات واضحة.

الباب السابع — الإيمان والأخلاق والمسؤولية

كان في عذرها شيء من الحقيقة، لكنها شعرت أنه لا يكتمل. أخرجت هاتفها، وأعادت قراءة رسالة هدى. لم يكن فيها ما يدل على إهمال أو استخفاف؛ كان فيها سؤال فقط. في اليوم التالي، ذهبت مريم إلى مكتب المعلمات. قالت لهدى على انفراد: «رددت عليك أمس بحدة. كان ينبغي أن أرسل لك الموعد بدل أن ألومك. أعتذر». لم تبدأ بشرح ازدحام يومها، ولم تطلب من هدى أن تطمئنها بأنها لم تتأذَّ. أجابتها هدى بعد صمت قصير: «شكرًا. لم أكن قد رأيت التعميم». أعطتها مريم نسخة منه، ثم اقترحت على الإدارة أن تُرسل التعليمات الأساسية مباشرة إلى كل موظف جديد، بدل افتراض أنه عثر عليها. لم تتحول مريم في تلك اللحظة إلى شخص لا يضيق صدره أبدًا، ولم تمحُ كلمة الاعتذار أثر الرد الأول تمامًا. لكنها فعلت ثلاثة أشياء ممكنة: اعترفت بالفعل، وأنصتت إلى ما لم تكن تعرفه، وغيرت إجراءً قد يكرر المشكلة. وفي طريق عودتها إلى مكتبها، لم تشعر بانتصار أخلاقي كبير. شعرت بشيء أهدأ: أنها لم تترك خطأ الأمس يحدد سلوك اليوم. هذه حكاية صغيرة، وربما لهذا تصلح للتأمل. فالحياة الأخلاقية لا تقع كلها في المواقف الاستثنائية. كثير منها يمرّ في بريد إلكتروني، أو طابور انتظار، أو نبرة صوت على مائدة البيت. هناك، حيث لا يرانا جمهور ولا ينتظرنا ثناء، نتعلم معنى المحاسبة. المحاسبة التي تفتح بابًا قد يخاف الناس من كلمة «المحاسبة» لأنها تذكّرهم بالتوبيخ أو الفضيحة أو جلد الذات. لكنها، في معناها البنّاء،

وقفة صادقة بين الإنسان وعمله. لا تقول له: أنت خطؤك. بل تسأله: ما الذي حدث، وما نصيبك منه، وما الذي تستطيع إصلاحه؟ تبدأ المحاسبة بالتسمية الواضحة. هناك فرق بين أن يقول المرء: «ساءت الأمور» وأن يقول: «قاطعتك مرارًا ولم أتركك تكمل حديثك». الجملة الثانية أصعب، لكنها أكثر فائدة؛ لأنها تشير إلى فعل يمكن تغييره. المتضرر إلى أمر آخر: إعادة حق، أو تصحيح معلومة، أو وقت، أو مسافة آمنة. ولا تعني المحاسبة أن نحمل أنفسنا ما لم نفعل. فمن اعتاد الشعور بالذنب قد يعتذر كلما غضب شخص منه، حتى إن كان قد عبّر بأدب عن حاجة مشروعة. ومن عاش في علاقة مؤذية قد يظن أنه مسؤول عن انفعالات الطرف الآخر كلها. لهذا تحتاج مراجعة النفس إلى صدق مزدوج: ألا نهرب من مسؤوليتنا، وألا نستولي على مسؤولية غيرنا. قد تساعد أسئلة بسيطة في هذه المراجعة: ما الواقعة كما حدثت، لا كما يرويها خوفي؟ ماذا كنت أعرف وقتها؟ هل تجاهلت إشارة واضحة؟ ما الحق الذي تأثر؟ وما الخطوة المناسبة الآن؟ هذه الأسئلة لا تقدم وصفة تصلح لكل موقف، لكنها تمنعنا من الاكتفاء بدفاع سريع أو اتهام قاسٍ للذات. من منظور إيماني، يمكن أن تكون المحاسبة تعبيرًا عن رجاء لا عن يأس. فمن يراجع نفسه يؤمن، في أعماقه، بأن الغد لا يلزم أن يكون نسخة من الأمس، وأن باب الرجوع إلى الصواب يستحق الطرق. هذا تأمل في معنى التوبة والإصلاح، لا ادعاء علمي بشأن ما يجري في النفس. أما من ناحية الخبرة الإنسانية، فإن تحويل الخطأ إلى خطوات محددة أكثر نفعًا من الدوران الطويل حول عبارة «أنا سيئ»؛ فهذه العبارة قد تشلّ صاحبها، بينما الفعل المحدد يدعوه إلى الإصلاح. الرحمة لا تلغي الحق قد يُساء فهم الرحمة حتى تصير اسمًا للتهاون مع الأذى. فيقال لمن ظُلِم: ارحم من ظلمك، بمعنى أن تسكت.

مفتاحان لا مفتاح واحد

حكاية عن المساندة والحدود

كان عادل يتولى معظم شؤون والده المريض، ويقول لنفسه إن الابن الصالح لا يطلب مساعدة. بدأ يشعر بالإرهاق، ثم صار يعتذر عن كل تأخير ويغضب من إخوته في صمت. كان يحب والده، لكنه ظن أن وضع حد لطاقته يعني التخلي عنه.

في جلسة عائلية، قال بهدوء: «أريد أن أستمر في المساندة، لكنني لا أستطيع أن أكون الشخص الوحيد المسؤول». وزعوا المهام: واحد يتابع المواعيد، وآخر يشتري المستلزمات، وعادل يزور والده في أيام محددة. لم تختفِ الخلافات، فناقشوها من جديد عندما لم تناسب الخطة الجميع.

تعلّم عادل أن الرحمة تشمل المريض ومَن يرعاه، وأن المسؤولية لا تعني حمل كل الأعباء وحده. كما عرف أن الإيمان بالقيم لا يحول الإنسان إلى معصوم من التعب، ولا يجعل طلب المساندة ضعفاً. كان عليه أن يعتذر حين رفع صوته، وأن يستمر في طلب توزيع عادل للعمل.

قد تختلف ظروف الأسر، ولا توجد صيغة واحدة للرعاية. لكن السؤال عن القدرة والإنصاف والحقوق يجعل العطاء أصدق وأطول نفساً. أحياناً يكون الفعل الأخلاقي أن تقول «نعم»، وأحياناً أن تطلب عوناً أو تضع حداً واضحاً.

وقفة للتأمل

ما القيمة التي أريد حمايتها؟ وما حدّ أو طلب مساعدة يجعلني أعيشها باستمرار من غير ظلم لنفسي أو للآخرين؟

اعتذار بلا تبرير

حكاية عن فهم السبب وإصلاح الأثر

اختلف يوسف مع أخيه على موعد زيارة والدتهما. كان يوسف مرهقاً، فرفع صوته وقال كلاماً جارحاً. بعد أن هدأ، فكر في طفولته وفي الطريقة التي كان ينتهي بها النقاش داخل البيت، وفهم أن الصراخ صار ردّاً مألوفاً لديه عند الشعور بالضغط.

لم يقل لأخيه إن الماضي يبرر ما فعل. اتصل به وقال: «كنت متوتراً، لكن هذا لا يبرر أن أجرحك. أنا آسف. أريد أن نتفق على طريقة أهدأ لتوزيع الزيارات». شرح حاجته إلى جدول واضح، واستمع إلى ما يستطيع أخوه تحمله. لم يحل الاعتذار كل الخلاف، لكنه أوقف محاولة تحميل الآخر مسؤولية انفعاله.

بدأ يوسف يلاحظ اللحظات التي يسرع فيها إلى الدفاع عن نفسه. أحياناً طلب تأجيل النقاش عشر دقائق، وأحياناً استمر في الحديث بهدوء. لم يعد الماضي حكماً يقرر عنه، لكنه بقي معلومة تساعده على فهم ما تعلمه وما يريد تغييره.

معرفة السبب توسع مساحة الاختيار، ولا تمحو أثر الفعل. يمكن للإنسان أن يرحم نفسه بما مر به، وأن يتحمل في الوقت نفسه مسؤولية الإصلاح ووضع حدود تحفظ كرامة الجميع.

لم يطلب يوسف من أخيه أن ينسى بسرعة، بل ترك له حقه في أن يحتاج إلى وقت. كان الإصلاح التزاماً يتكرر في المواقف التالية، لا جملة اعتذار واحدة تنهي النقاش.

وقفة للتأمل

ما التفسير الذي يساعدني على فهم رد فعلي من غير أن يحوله إلى عذر؟ وما إصلاح صغير أستطيع القيام به؟

بداية فصل

الخاتمة والمراجع

كل ما نراه في الخارج يمرّ أولًا من بوابةٍ في الداخل.

أو يقال لمن أخطأ: أنت إنسان، فلا حاجة إلى إصلاح ما أفسدت. كلا المعنيين ناقص. الرحمة لا تقتضي إنكار الضرر، ولا سلب المتضرر حقه في الحدود والإنصاف. الرحمة الحقيقية تنظر إلى الإنسان في ضعفه من غير أن تغمض العين عن فعله. يمكن للأم أن تفهم خوف ابنها الذي دفعه إلى الكذب، ثم تطلب منه قول الحقيقة وتحمل نتيجة مناسبة. ويمكن للمدير أن يدرك أن موظفًا يمرّ بظرف صعب، فيتيح له دعمًا معقولًا، مع الحفاظ على حقوق زملائه ومن يعتمدون على عمله. ويمكن للمرء أن يسامح في قلبه، أو يختار ألا يفعل الآن، مع بقائه ملتزمًا بألا ينتقم أو يظلم. هذه قرارات شديدة الخصوصية، ولا يصح انتزاعها من أصحاب الألم باسم فضيلة جميلة. والرحمة بالنفس ليست إعفاءً دائمًا منها. إنها طريقة أرفق لمواجهة الحقيقة. من يقول لنفسه بعد إخفاقه: «لا فائدة مني» قد يعجز عن البدء من جديد. ومن يقول: «أخطأت، وهذا مؤلم، وسأتحمل ما يخصني وأتعلم» يمنح نفسه أرضًا يقف عليها. الرفق هنا ليس تبرئة، بل قوة تساعد على الثبات أمام ما يجب فعله. أما الرحمة بالآخرين فتبدأ أحيانًا بكبح رغبتنا في اختصار قصصهم. الإنسان الذي تأخر عن موعده قد يكون مهملًا، وقد يكون قد واجه ظرفًا طارئًا. لا نعرف قبل أن نسأل. ومع ذلك، لا يلزم أن نلغي أثر التأخير على من انتظر. يمكننا أن نستوضح السبب، ونذكر حاجتنا إلى احترام الوقت، ونبحث عن حل. حين تسير الرحمة مع العدل، لا تصبح إحداهما خصمًا للأخرى. «ليست الرحمة أن نقول إن شيئًا لم يحدث؛ بل أن نرى ما حدث بوضوح، ثم نرفض أن نجعل القسوة

كثيرًا من الناس لغة للتواضع والامتنان والرجاء. يذكرهم بأن القدرة والأمان والوقت ليست أمورًا مضمونة، وأن للناس كرامة لا تقاس بمدى نفعهم لنا. وقد يجد المؤمن في عبادته ودعائه وتأمله دافعًا لمراجعة نفسه وخدمة غيره. هذه معانٍ يعيشها أصحابها ويستمدون منها قوة، ولا ينبغي تقديمها كما لو كانت نتائج تجربة مخبرية، أو فرضها على كل إنسان بالطريقة نفسها. حين يصبح الإيمان بوصلة أخلاقية، فهو لا يعفي صاحبه من السؤال والتعلّم. من أراد أن يساعد فقيرًا، احتاج إلى الإصغاء لما يحتاجه الفقير فعلًا، لا إلى الاكتفاء بما يجعله هو يشعر بالرضا. ومن أراد مواساة مريض، احتاج إلى احترام علاجه وقراراته، لا إلى تقديم وعود لا يملكها. ومن تحدّث باسم قيمة دينية، كان أولى به أن ينتبه إلى أثر نبرته وأفعاله، لأن الناس قد يسمعون أخلاقه قبل كلماته. ولا يصح استعمال الإيمان عصًا على ظهور المتعبين. ليس كل حزن نقصًا في اليقين، ولا كل قلق دليلًا على ضعف الأخلاق. هناك آلام تحتاج إلى سند إنساني ورعاية متخصصة، كما تحتاج إلى كلمات طيبة ومساحة آمنة. يستطيع الإيمان أن يرافق طلب المساعدة، لا أن يمنعه. ويستطيع المؤمن أن يقول لمن يعاني: «لست وحدك»، من غير أن يدّعي معرفة سبب كل الفصل الأخير: الخاتمة والمراجع حين تنتهي الصفحات وتبدأ الحياة يبلغ الكتاب صفحته الأخيرة، لكن الإنسان لا يبلغ نسخته الأخيرة. نظن أحيانًا أن القراءة الجيدة ستمنحنا جوابًا نهائيًا: كيف نطمئن دائمًا؟ كيف لا نخاف؟ كيف نعيش من غير خيبة أو فقد أو تعب؟ ثم نكتشف أن قيمة ما قرأناه ليست في إلغاء الأسئلة، بل في أن نعود إليها بقلب أهدأ، وعين أكثر صدقًا، وقدرة أكبر على طلب العون حين نحتاج إليه.

الخاتمة والمراجع

قد يطوي قارئ هذا الكتاب صفحته الأخيرة وهو جالس قرب نافذة لا يرى منها إلا جدارًا مقابلًا. وقد يطويه آخر في وسيلة نقل مزدحمة، قبل أن يعود إلى بيت تنتظره فيه مسؤوليات كثيرة. وربما تقرؤه امرأة في وقت قصير انتزعته لنفسها بين عمل ورعاية، أو يقرأه شاب يخفي قلقه خلف إجابات مقتضبة من نوع «أنا بخير». هؤلاء لا يحتاجون إلى خطاب يلومهم لأنهم لم يتغيروا بسرعة. يحتاجون، أولًا، إلى حقيقة رحيمة: التغيير الإنساني غالبًا أبطأ من رغبتنا فيه، وأكثر تعرجًا مما تصوره العبارات اللامعة. ليس كل ما يؤلمنا مرضًا، وليس كل ما نتحمله علامة قوة. بين هذين الطرفين مساحة واسعة تستحق الإصغاء. فيها حزن طبيعي يحتاج إلى وقت وصحبة، وفيها ضغط يستدعي الراحة وإعادة ترتيب الأولويات، وفيها أعراض قد تحتاج إلى تقييم مهني وعلاج مناسب. والتمييز بين هذه الأحوال لا يتحقق بالإنكار، ولا بالحكم السريع على النفس أو الآخرين، بل بالانتباه إلى الشدة والمدة والأثر في الحياة اليومية، وبالاستعانة بأهل الاختصاص عندما يصبح الأمر أكبر من قدرتنا على الاحتمال وحدنا. ربما كان أكثر ما يستحق أن يبقى معنا بعد هذا الكتاب سؤالًا بسيطًا: ما الخطوة الصادقة التالية؟ لا الخطوة المثالية، ولا الخطوة التي تثير إعجاب الناس، بل تلك التي تلائم واقعنا الآن. أهي نوم نؤجله منذ أيام؟ أم حديث مؤجل مع شخص نثق به؟ أم اعتذار؟ أم موعد مع مختص؟ أم قرار بألا نحاكم أنفسنا اليوم بميزان أشد قسوة من الميزان الذي نعامل به من نحب؟ مشهد عند آخر الصفحة في مساء عادي، عادت سلمى من عملها ووضعت حقيبتها قرب الباب. لم يكن يومها الأسوأ، لكنه كان واحدًا من أيام كثيرة تراكمت حتى صارت الأشياء الصغيرة ثقيلة: رسالة لم تجب عنها، طبق لم تغسله، مكالمة من أختها لم تستطع الرد عليها. جلست على طرف السرير، ومدّت يدها إلى هاتفها

وبعضها وعدها بأن كل شيء سيتبدل إذا اتبعت خطوات محددة لأيام قليلة. أغلقت الهاتف. لم تكن تحتاج إلى تشخيص من شاشة، ولا إلى وعد سريع. احتاجت إلى أن تسأل نفسها بصدق: منذ متى وأنا على هذه الحال؟ هل ما زلت أستطيع القيام بما يلزمني؟ هل أتناول طعامي وأنام كما اعتدت؟ هل أجد لحظات أرتاح فيها، أم صار الضيق يرافقني معظم الوقت؟ في الصباح، قالت لأختها: «لا أعرف بالضبط ما بي، لكنني لا أريد أن أبقى وحدي مع هذا الثقل». لم تُحل مشكلاتها في تلك اللحظة. إلا أن شيئًا مهمًا حدث: انتقلت من محاولة إخفاء التعب إلى السماح بوجود شاهد عليه. وبعد أيام، رتبت موعدًا لتقييم حالتها لدى مختص. لم يكن القرار إعلان هزيمة؛ كان تصرفًا مسؤولًا تجاه نفسها. هذه الحكاية ليست وصفة واحدة للجميع. قد يحتاج شخص إلى صديق وإجازة ووقت، وقد يحتاج آخر إلى تقييم وعلاج، وقد يحتاج ثالث إلى مساعدة عاجلة. لكن المشهد يذكرنا بأن العناية بالنفس لا تبدأ دائمًا بخطوة كبيرة. أحيانًا تبدأ بجملة واضحة: «هذا ما أمر به، وأريد أن أفهمه». ما الذي نأخذه معنا؟ يمكن للمعرفة أن تخفف عزلة الإنسان عندما تمنحه لغة لما يعيشه. فحين نتعلم أن الضغط النفسي قد يؤثر في النوم والتركيز والمزاج، نصير أقل ميلًا إلى تفسير كل صعوبة على أنها ضعف في الشخصية. وحين نفهم أن الناس يختلفون في استجاباتهم للتجارب، نتوقف عن مقارنة جرح بجرح، أو مطالبة شخص آخر بأن يتعافى بالسرعة التي نتصورها مناسبة. لكن المعرفة لا تكفي وحدها.

الخاتمة والمراجع

هناك فرق بين أن نعرف أهمية الراحة وأن نتيح لها مكانًا في يومنا؛ بين أن نفهم فائدة التواصل وأن نجرؤ على قول «أحتاج إلى مساعدة»؛ بين أن نقرأ عن التعاطف

مع الذات وأن نمارسه حين نخطئ. هذا الفرق لا يُجسر بالقسوة. يُجسر بتكرار أفعال صغيرة قابلة للحياة، وبالعودة إليها بعد الانقطاع دون تحويل كل تعثر إلى حكم نهائي. وقد تكون من أصعب المهارات أن نميز ما يقع ضمن قدرتنا وما لا يقع. نستطيع، في أحيان كثيرة، أن نختار موعد نوم أقرب إلى الانتظام، أو نحد من أمر يستنزفنا، أو نسأل عن خدمة صحية متاحة. لكننا لا نتحكم وحدنا في ظروف العمل، ولا في أفعال الآخرين، ولا في توقيت الفقد، ولا في كل ما يمر بالجسد والعقل. الاعتراف بهذه الحدود لا يعني الاستسلام؛ بل يمنعنا من إضافة لوم غير مستحق إلى ألم موجود بالفعل. لذلك، إذا خرج القارئ من هذا الكتاب وهو أكثر انتباهًا إلى نفسه وأرفق بغيره، فقد حمل شيئًا ثمينًا. وإذا خرج منه وهو يدرك أن عليه استشارة مختص، فهذه أيضًا ثمرة نافعة للقراءة. الكتب الجيدة لا تزاحم الطبيب أو المعالج في مكانه، ولا تجعل القارئ مكتفيًا بذاته في كل ظرف؛ إنها تساعده على طرح أسئلة أوضح، واتخاذ قرارات أصدق. بين الدليل العلمي والتأمل الإيماني تدرس البحوث العلمية ظواهر يمكن ملاحظتها وقياسها: أعراضًا، وسلوكيات، وعوامل خطر، ونتائج تدخلات علاجية أو وقائية. وهي تقدم معرفة قابلة للمراجعة والتطوير، لا أحكامًا نهائية على قيمة الإنسان أو معنى حياته. وعندما تشير الأدلة إلى فائدة علاج نفسي معين لحالة محددة، أو إلى ارتباط النوم الكافي بتحسن جوانب من الصحة، فإنها تتحدث بلغة الاحتمال والنتائج المدروسة، لا بلغة الضمان لكل فرد. أما التأمل الإيماني فيتصل بالمعنى، والرجاء، والصبر، والدعاء، والتوكل، والمسؤولية الأخلاقية. وقد يمنح صاحبه سكينة وسندًا، في الإيمان، كما أن وجود الإيمان لا يلغي حاجة الإنسان إلى معرفة طبية أو نفسية حين تستدعيها حالته. يمكن للمرء أن يدعو الله، وأن يأخذ بالأسباب المتاحة، وأن يقبل

مساندة أهله ومختصه، دون أن يضع هذه المسارات في خصومة مصطنعة. وحين نقول إن الصبر قيمة، ينبغي ألا نحوله إلى مطالبة الصامت بمزيد من الصمت. وحين نقول إن الأمل مهم، ينبغي ألا نجعله واجبًا ثقيلًا على من يمر بيوم شديد الظلمة. قد يكون الأمل، في بعض الأيام، مجرد قبول أن الغد لم يأت بعد، وأن طلب المساعدة ممكن اليوم. متى نحتاج إلى مختص؟ لا توجد جملة واحدة تصلح لتقييم جميع الناس، لكن توجد إشارات تستحق الانتباه. من المناسب التفكير في استشارة طبيب أو مختص مرخص في الصحة النفسية إذا استمر الحزن أو القلق أو التهيج أو فقدان الاهتمام معظم الأيام مدة ملحوظة، أو إذا ازدادت شدتها بدل أن تخف، ولا سيما عندما تؤثر في العمل أو الدراسة أو العلاقات أو العناية بالنفس. وكذلك إذا صار النوم أو الشهية مختلفين بوضوح على نحو مستمر، أو أصبح التركيز واتخاذ القرارات بالغَي الصعوبة. ومن المهم طلب تقييم مهني عند تكرر نوبات خوف شديدة، أو ظهور ذكريات مؤلمة واقتحامية بعد تجربة صادمة، أو تجنب واسع لما يذكر بها، أو اعتماد متزايد على الكحول أو المواد الأخرى لمحاولة احتمال المشاعر. ويستحق الأمر اهتمامًا أيضًا إذا لاحظ المقربون تغيرًا كبيرًا في السلوك لا يستطيع الشخص تفسيره، أو إذا تكررت أعراض جسدية مزعجة ولم يظهر لها تفسير كافٍ بعد التقييم الطبي المناسب.

الخاتمة والمراجع

فالجسد والنفس يؤثر أحدهما في الآخر، ولا ينبغي افتراض سبب واحد من غير فحص. أما المساعدة العاجلة فلا ينبغي تأجيلها عند وجود أفكار جدية بإيذاء النفس أو الانتحار، أو نية لإيذاء شخص آخر، أو فقدان واضح للاتصال بالواقع، أو ارتباك شديد مفاجئ، أو عجز عن الحفاظ على السلامة الأساسية. في هذه الأحوال، يُتصل

بخدمات الطوارئ المحلية أو يُتوجه إلى أقرب قسم طوارئ، مع البقاء برفقة شخص موثوق إن أمكن. وإذا كان الخطر يخص شخصًا قريبًا منك، فخذ كلامه على محمل الجد، ولا تتركه وحده إذا بدا الخطر وشيكًا، واستعن فورًا بخدمة طوارئ أو جهة صحية مختصة. قد يتردد المرء لأن حالته «ليست سيئة بما يكفي»، أو لأنه يخشى أن يُساء فهمه. لكن الاستشارة لا تتطلب بلوغ أقصى درجات المعاناة. يمكن طلبها لفهم ما يحدث، وللحصول على تقييم، وللتعرف إلى الخيارات. وقد يبدأ الطريق بطبيب رعاية أولية، أو بطبيب نفسي، أو بأخصائي نفسي مؤهل، بحسب الخدمات المتاحة والحاجة. كما أن بعض الأعراض النفسية قد تتأثر بحالات طبية أو أدوية؛ ولهذا يفيد التقييم الشامل بدل الاكتفاء بالتخمين أو الاختبارات المنتشرة على الإنترنت. عند حجز الموعد، لا يلزم أن تمتلك وصفًا مثاليًا لما تمر به. يكفي أن تسجل، إن استطعت، متى بدأت الأعراض، وكيف تغيرت، وما أثرها في نومك وعملك وعلاقاتك، وما الأدوية التي تتناولها، والأسئلة التي تريد طرحها. وإذا لم ترتح إلى أسلوب مختص معين، فبوسعك الاستفسار عن بدائل متاحة. العلاقة المهنية الجيدة تقوم على الاحترام والوضوح وحدود الاختصاص، وعلى إشراكك في فهم الخيارات، لا على تخويفك أو انتزاع قرارك منك. المساعدة ليست درجة واحدة ثمة خطأ شائع يجعل الناس يتخيلون خيارين فقط: إما أن أتحمل وحدي، وإما أن حالتي خطيرة جدًا. وبين الخيارين مؤقت، أو مراجعة روتين مرهق، أو زيارة طبيب للتحقق من عوامل صحية. وقد تكون الخطوة الأنسب علاجًا نفسيًا قائمًا على أساليب مدروسة، أو علاجًا دوائيًا يقرره طبيب بعد التقييم، أو الجمع بين أكثر من نوع من الرعاية وفق الحالة. لا يستطيع كتاب عام أن يحدد الخيار الأفضل لشخص بعينه. والمساندة الاجتماعية مهمة، لكنها ليست بديلًا

تلقائيًا عن العلاج. كما أن العلاج لا يلغي قيمة الأسرة والصداقة والمجتمع. الإنسان لا يتكون من عرض واحد، ولا يُختزل في ملف صحي؛ يعيش في ظروف مالية وعائلية وثقافية تؤثر في قدرته على الراحة والوصول إلى الخدمة. لهذا ينبغي أن تكون دعوتنا إلى طلب المساعدة واقعية ورحيمة. فليس من الإنصاف أن نقول لشخص «اعتن بنفسك» ثم نتجاهل أنه لا يجد وقتًا أو مالًا أو وسيلة للوصول إلى الرعاية. قد تبدأ المساعدة حينها بالسؤال عن خدمة عامة، أو جهة مجتمعية موثوقة، أو خيارات أقل كلفة متاحة في بلده. مراجع علمية موثوقة للقارئ المراجع الآتية مصادر عامة موثوقة للتوسع والتحقق، وليست أداة لتشخيص الذات. تختلف الإرشادات والخدمات بحسب البلد، وتتجدد التوصيات مع ظهور أدلة جديدة؛ لذا يُفضّل الرجوع إلى النسخ الأحدث وإلى المختصين المحليين عند اتخاذ قرار صحي.

.1
منظمة الصحة العالمية، «التقرير العالمي عن الصحة النفسية: إحداث تحوّل في الصحة النفسية للجميع» (World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All)، 2022. يقدم عرضًا واسعًا للصحة النفسية، والعوامل الاجتماعية المؤثرة فيها، والحاجة إلى تحسين خدمات الرعاية وإتاحتها.

.2

منظمة الصحة العالمية والتصنيف الدولي للأمراض

منظمة الصحة العالمية، «التصنيف الدولي للأمراض، المراجعة الحادية عشرة»

(ICD-11). مرجع دولي لتصنيف الحالات الصحية، ومنها الاضطرابات النفسية
(ICD-11). مرجع دولي لتصنيف الحالات الصحية، ومنها الاضطرابات النفسية

والسلوكية.

صُمم هذا التصنيف للاستخدام المهني ضمن سياق التقييم، وليس لتحويل قائمة أوصاف إلى تشخيص ذاتي. قد تتشابه أعراض بين حالات مختلفة، وقد تسهم عوامل جسدية أو دوائية أو اجتماعية في ما يشعر به الإنسان. لذلك لا تكفي قراءة اسمٍ اضطراب أو مطابقة تجربة يومية ببند واحد لمعرفة ما يحدث لشخصٍ بعينه.

عند الاستفادة من مصدر صحي، اسأل: من الجهة التي أصدرته؟ ومتى نُشر أو حُدّث؟ وما الغرض منه؟ وهل يفرق بين المعلومة العامة والتقييم الفردي؟ وإذا واجهت وصفاً يثير قلقك، دوّن ما يقلقك وأسئلتك ثم ناقشها مع مختص مؤهل بدلاً من أن تستنتج تشخيصاً لنفسك أو لغيرك.

لا يعني هذا أن القارئ عاجز عن فهم صحته؛ يستطيع أن يلاحظ مدة الأعراض وتأثيرها في النوم والعمل والعلاقات، وأن يطلب مساعدة عند الحاجة. لكنه يستحق تقييماً يحترم ظروفه ويشرح الخيارات، لا حكماً سريعاً من كتاب أو صفحة إلكترونية. وفي الطوارئ أو عند وجود خطر مباشر، تكون الأولوية لطلب المساعدة المحلية العاجلة.

ويمكن للقارئ أن يحتفظ باسم الجهة وتاريخ الاطلاع، ثم يعود إلى النسخة الأحدث من المرجع عند الحاجة؛ فالمصطلحات والتوصيات تتطور مع المعرفة والخدمات.

تذكير: المراجع توسع المعرفة وتضبط حدودها، لكنها لا تستبدل العلاقة المهنية بين الشخص ومقدم الرعاية.

الخاتمة والمراجع

وهو مرجع مهني لا ينبغي استخدامه منفردًا لإصدار حكم تشخيصي على النفس أو الآخرين.

.3
المعهد الوطني للصحة النفسية في الولايات المتحدة (NIMH)، صفحات «العناية بصحتك النفسية» (Caring for Your Mental Health) و«العثور على مساعدة للصحة النفسية» (Finding Help for Mental Illness). تعرض معلومات ميسرة عن الانتباه إلى الأعراض، وطلب التقييم، ومسارات الوصول إلى المساعدة.

.4
المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية في المملكة المتحدة (NICE)، الإرشاد NG222: «الاكتئاب لدى البالغين: العلاج والتدبير» (Depression in Adults: Treatment and Management)، 2022. يتناول تقييم الاكتئاب وخيارات الرعاية والعلاج لدى البالغين وفق الأدلة المتاحة.

.5
المعهد الوطني للتميز في الرعاية الصحية (NICE)، الإرشاد NG116: «اضطراب الكرب التالي للصدمة» (Post-traumatic Stress Disorder)، 2018. يوضح مبادئ التعرف إلى الحالة ورعايتها، وخيارات التدخل المناسبة في سياقها المهني.

.6
الجمعية الأمريكية للطب النفسي، «الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الطبعة الخامسة، النص المنقح» (DSM-5-TR)، 2022. دليل مرجعي

يستخدمه المختصون ضمن التقييم السريري؛ ولا يحوّل قراءة قائمة أعراض إلى تشخيص مؤكد.

وصحة النوم» (Sleep and Sleep Health). تقدم معلومات عامة عن دور النوم في الصحة، مع التأكيد على أن الاحتياجات والظروف الصحية تختلف بين الأشخاص. هذه المراجع لا تقول إن كل ضيق اضطراب، ولا إن كل مشكلة تُحل بتدخل واحد. قيمتها أنها تساعد على وضع التجربة الفردية ضمن معرفة أوسع، وعلى تمييز النصيحة الموثوقة من الادعاء السريع. وعند قراءة أي مادة صحية، يجدر بنا أن نسأل: من الجهة التي نشرتها؟ متى حُدثت؟ هل تشرح حدود ما تعرفه؟ وهل تفرق بين المعلومة العامة والتوصية الخاصة بحالة فردية؟ مصطلحات الكتاب الصحة النفسية: جانب من صحة الإنسان يتعلق بقدرته على التعامل مع مشاعره وأفكاره، وممارسة حياته وعلاقاته، والتكيف مع الضغوط بدرجات متفاوتة. لا تعني الشعور بالسعادة طوال الوقت. الرفاه النفسي: وصف عام لجوانب من جودة الحياة النفسية، مثل الإحساس بالمعنى والقدرة على المشاركة والعلاقة بالآخرين. لا يُقاس بمزاج يوم واحد. الضغط النفسي: استجابة تظهر عندما يواجه الإنسان مطالب أو ظروفًا يشعر أنها تستنزف موارده أو تتجاوزها. وقد تكون الاستجابة مؤقتة، لكن استمرار الضغط وشدته قد يؤثران في الصحة. القلق: شعور بالتوجس أو الخوف من خطر متوقع. قد يكون مفهومًا في مواقف كثيرة؛ ويستدعي التقييم عندما يشتد أو يستمر أو يعطل الحياة. الحزن: استجابة إنسانية للفقد أو الخيبة أو الألم. يختلف عن تشخيص الاكتئاب، وإن كان الحزن الشديد أو المستمر يستحق الانتباه والتقييم عند الحاجة. الاكتئاب: حالة صحية تُقيَّم مهنيًا وفق أعراض

ومدتها وتأثيرها وسياقها، ولا تختزل في يوم سيئ أو في مجرد شعور عابر بالحزن. الصدمة النفسية: أثر محتمل للتعرض لحدث شديد التهديد أو الإيلام. تختلف استجابات الناس للأحداث، ولا يمكن الجزم بطبيعة الأثر من نوع الحدث وحده. التنظيم الانفعالي:

معجم المفاهيم النفسية — استكمال

التنظيم الانفعالي: مهارات تساعد الإنسان على ملاحظة مشاعره وفهمها والاستجابة لها بصورة لا تزيد ضرره. ولا يعني كبت المشاعر أو منعها؛ فقد يكون التعبير عنها، أو طلب مهلة، أو الحديث مع شخص موثوق استجابة مناسبة بحسب الموقف.

التعاطف مع الذات: معاملة النفس بإنصاف ورحمة عند الخطأ أو الألم، مع الاحتفاظ بالمسؤولية. ليس تبريراً لكل تصرف ولا إعفاءً من الإصلاح. مثال ذلك أن يقول المرء: «أخطأت في نبرتي، وسأعتذر وأحاول أن أطلب الاستراحة قبل النقاش المقبل» بدلاً من وصم نفسه أو تبرير الأذى.

الحدود الشخصية: توضيح ما يستطيع الإنسان قبوله أو تقديمه في علاقاته بطريقة تحترم حقوقه وحقوق الآخرين. تختلف الحدود السليمة بحسب العلاقة والظرف، وقد تتضمن رفض طلب، أو تحديد وقت للمساعدة، أو مغادرة حوار مؤذٍ عندما يكون ذلك آمناً.

الدعم الاجتماعي: العون العاطفي أو العملي أو المعلوماتي الذي يجده الإنسان في علاقات موثوقة أو مؤسسات متاحة. لا يشترط أن يأتي من عدد كبير من الأشخاص؛ وقد يكون سؤالاً صادقاً أو مساعدة محددة أو مرافقة إلى موعد.

المرونة النفسية: القدرة على التكيف والتعافي النسبي ومواصلة الحياة بعد الشدائد، مع إمكان الحاجة إلى وقت ومساندة وعلاج. لا تعني عدم التأثر أو وجوب تجاوز الألم بسرعة.

هذه تعريفات تثقيفية مختصرة وليست أدوات تشخيص. تُفهم المصطلحات في سياق حياة الإنسان وخبرته، ويمكن أن تختلف طرق استعمالها بين المراجع المهنية.

الخاتمة والمراجع

لا تعني عدم التأثر بالألم. التشخيص: تقدير مهني يستند إلى تقييم منظم للمعلومات والأعراض والسياق، وقد يتغير إذا ظهرت معلومات جديدة. لا تصنعه قائمة مختصرة على شاشة هاتف.

العلاج النفسي:

وقبل أن نغلق هذه الرحلة، لنتذكر أن فهم العقل لا يعني تحويل الإنسان إلى معادلة. في كل عادة سياق، وفي كل انفعال قصة، وفي كل قرار قيمة أو خوف أو حاجة تبحث عن طريق. لذلك لا يكفي أن نسأل: لماذا أفعل هذا؟ بل من المفيد أن نسأل أيضًا: ما الذي أحاول حمايته؟ وما الذي أحتاج إلى تعلمه؟ وما الخطوة التي تحترم كرامتي وكرامة من حولي؟ قد لا نستطيع اختيار أول فكرة تعبر أذهاننا، لكننا نستطيع أن نتعلم التمهل قبل أن نمنحها قيادة كاملة. وقد لا نستطيع محو أثر الماضي، لكننا نستطيع أن نعيد ترتيب علاقتنا به، وأن نمنع الألم القديم من كتابة كل فصول المستقبل. المعرفة بداية، والممارسة برهان، والرحمة شرط للاستمرار. إذا وجدت في هذا الكتاب فكرة نافعة، فلا تجعلها شعارًا عابرًا؛ حوّلها إلى سلوك صغير تكرره حتى يصبح جزءًا من

حياتك. وإذا وجدت فكرة لا تناسب تجربتك، فاتركها بأمان، واستشر المختص حين تحتاج. الغاية ليست أن تنتصر على نفسك، بل أن تصير أكثر صدقًا معها، وأكثر قدرة على الاختيار، وأقرب إلى الخير الذي تؤمن به.

ملحق: قاموس المفاهيم الأساسية

العقل الباطن: تعبير شائع يشير إلى عمليات ذهنية لا ننتبه إليها لحظة حدوثها، ولا يعني قوة غيبية مستقلة عن الإنسان. الوعي: ما ننتبه إليه ونستطيع وصفه الآن. الذاكرة الضمنية: أثر تعلم سابق يظهر في الأداء أو الاستجابة من غير تذكر واعٍ للتعلم الأول. العادة: سلوك يتكرر في سياق معين حتى يصبح أسهل وأسرع وأقل احتياجًا إلى القرار. الانتباه: مورد محدود يختار بعض المعلومات ويترك معلومات أخرى خارج البؤرة. المشاعر: خبرات جسدية ونفسية تحمل معلومات عن حاجاتنا وتقييمنا للموقف، لكنها ليست أوامر ملزمة للفعل. التحيز المعرفي: ميل متكرر في التفكير قد يساعد على السرعة أحيانًا ويشوّه الحكم أحيانًا أخرى. المرونة العصبية: قدرة الجهاز العصبي على التغير مع التعلم والخبرة والبيئة. التنظيم الانفعالي: مهارة ملاحظة الشعور وفهمه واختيار استجابة مناسبة بدل الانقياد الفوري له. إعادة البناء: تغيير الطريقة التي نفهم بها تجربة أو فكرة بعد فحصها من زوايا أوسع. لا ينبغي استخدام أي مصطلح من هذه المصطلحات لتشخيص النفس أو الآخرين من دون مختص. قيمة المعرفة ليست في حفظ التعريفات، بل في أن تجعل القارئ أهدأ في ملاحظته، أصدق في حكمه، وأكثر رحمة في تعامله مع نفسه والناس. كل مفهوم هنا مفتاح صغير، والباب لا يفتح بالمفتاح وحده، يحتاج إلى ممارسة وصبر ومسؤولية.

رسالة إلى القارئ

إذا وصلت إلى هذه الصفحة، فربما لم تعد تنظر إلى نفسك بالطريقة نفسها التي بدأت بها الرحلة. ليس المطلوب أن تفتش في كل فكرة عن سر خفي، ولا أن تحول كل عادة إلى مشكلة، ولا أن تحمل طفولتك مسؤولية كل ما يحدث اليوم. المطلوب أبسط وأعمق: أن ترى ما يحدث في داخلك بصدق، وأن تترك بين الشعور والاستجابة مساحة من الوعي. في تلك المساحة الصغيرة تنمو الحرية.

تذكر أن التغيير لا يبدأ عادة بوعد كبير، بل بملاحظة هادئة تتكرر. قد تختار أن تضع هاتفك بعيداً عند النوم، أو أن تسأل قبل الحكم، أو أن تسمي خوفك بدل أن تمنحه قيادة يومك، أو أن تطلب مساعدة متخصصة حين يصبح الحمل أثقل من قدرتك. هذه الأفعالِ ليست صغيرةِ حينِ تتصلِ بقيمة واضحة.

لا تبحث عن نسخة مثالية من نفسك؛ ابحث عن علاقة أكثر أماناً وصدقاً مع نفسك. وإن أخفقت، فلا تجعل الإخفاق هوية. راجع الطريق، وعدّل البيئة، وابدأ من نقطة أقرب. الإنسان لا يختزل في ذاكرته، ولا في عاداته القديمة، ولا في أكثر أيامه ضعفاً. أنت مسؤولٍ عنِ خطواتك، لكنك تستحقِ الرحمة أثناء المشي.

خطوة للغد: اختر موقفاً واحداً فقط. اكتب ما حدث كما وقع، وما شعرت به، وما فعلته بعده، ثم حدّد استجابة صغيرة تجربها مرة أخرى. لا تطلب من نفسك أن تنجح دائماً؛ راجع التجربة بعد أسبوع، واستعن بشخص موثوق أو مختص إذا احتجت. ليكن هذا الكتاب بداية سؤال ناضج لا نهاية إجابة جاهزة: ما الشيء الصحيح الصغير الذي أستطيع فعله اليوم؟

رسالة من المؤلف

كلمة أخيرة إلى قارئ هذه الرحلة

إلى قارئ هذا الكتاب،

أكتب إليك في ختام هذه الرحلة لا لأضع جواباً أخيراً، بل لأترك باباً مفتوحاً. النفس لا تُفهم بالقسوة ولا بالخوف من سر خفي؛ تُقرأ بالصبر، وبالتمييز بين ما نشعر به وما نعرفه، وبين أثر الماضي ومسؤولية الحاضر. والسر المكنون الذي نبحث عنه ليس قوة غامضة، بل طبقات من ذاكرة وعادة وانتباه وانفعال، تبقى للإنسان فرصة أن يفهمها ويتعامل معها.

لا تجعل المعرفة حكماً على نفسك ولا عذراً للأذى. إذا أخطأت فسمّ الخطأ وأصلح ما تستطيع، وإذا تعثرت فلا تختصر نفسك في يوم واحد؛ راجع الطريق وابدأ بخطوة يمكن الثبات عليها. وإذا أثقلتك تجربة تتجاوز ما تستطيع حمله وحدك، فاطلب عوناً أميناً أو مختصاً؛ فذلك من الحكمة وصون الكرامة.

أرجو أن يغادر هذا الكتاب رفّه إلى الحياة في هيئة إنصات أصدق، أو عادة أرحم، أو كلمة أهدأ، أو حدّ يحفظ حقك وحق غيرك. لا أرجو له أن يكون نهاية بحثك، بل رفيقاً يذكّرك بأن الفهم لا يكتمل، وأن الإنسان يستحق العدل والرحمة من الآخرين ومن نفسه.

أمنيتي الأخيرة أن يترك هذا العمل أثراً طيباً في قلب قارئ واحد، وأن يعينه على رؤية نفسه بوضوح، لا ليحاكمها، بل ليختار خطوته التالية بوعي.

مع خالص التقدير والمحبة،

علي إبراهيم خليل الخفاجي

© 2026 – جميع حقوق التأليف والنشر محفوظة للمؤلف: علي إبراهيم خليل الخفاجي. لا يُسمح بنسخ الكتاب أو إعادة نشره كاملاً دون إذن خطي من المؤلف، مع مراعاة الاقتباسات المسموح بها قانوناً.

«نحن لا نرى العالم كما هو..
بل نراه كما صاغته أعماقنا في صمت.»

في ختام رحلةٍ امتدت لخمسةٍ وعشرين كتابًا، يأخذنا علي إبراهيم خليل الخفاجي في غوصٍ عميقٍ نحو المساحة الخفيـة التي تُـــدير حياتنا دون أن نشعر.

بعيدًا عن الأوهام والشعارات البراقة، يكشف هذا الكتاب بلغةٍ تجمع بين رصانة العلم وهدوء التأمل كيـــف تتشكّل قناعاتنـا في الطفولة، وكيف تُخزّن ذاكرتنا المواقف والمشاعر، ولماذا نعود إلى عاداتنا القديمة رغم رغبتنا في التغيير.

"السرّ المكنون" ليس مجرد قراءة في العقل الباطن؛ بل هو خريطة طريق واقعية لفهم الذات، وتحريرها من قيود الماضي، وإعادة بناء الإنسان من الداخل بوعيٍ وطمأنينة.

علي إبراهيم خليل الخفاجي

امسح الرمز لزيارة مكتبتي الرقمية، حيث تجد جميع مؤلفاتي في مكان واحد.