بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

أعمدة تقدير الذات الستة

The Six Pillars of Self-Esteem، لناثانيال براندن (Bantam Books، الطبعة الأولى، 1994)

ملخص فصلا فصلا للقارئ العام والأولياء والمعلمين وطلبة علم النفس

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة
2. الفصل الأول: تقدير الذات: جهاز المناعة للوعي
3. الفصل الثاني: معنى تقدير الذات
4. الفصل الثالث: وجه تقدير الذات
5. الفصل الرابع: وهم تقدير الذات
6. الفصل الخامس: التركيز على الفعل
7. الفصل السادس: ممارسة العيش بوعي
8. الفصل السابع: ممارسة تقبل الذات
9. الفصل الثامن: ممارسة المسؤولية عن الذات
10. الفصل التاسع: ممارسة تأكيد الذات
11. الفصل العاشر: ممارسة العيش بهدف
12. الفصل الحادي عشر: ممارسة النزاهة الشخصية
13. الفصل الثاني عشر: فلسفة تقدير الذات
14. الفصل الثالث عشر: تنمية تقدير الذات عند الطفل
15. الفصل الرابع عشر: تقدير الذات في المدرسة
16. الفصل الخامس عشر: تقدير الذات والعمل
17. الفصل السادس عشر: تقدير الذات والعلاج النفسي
18. الفصل السابع عشر: تقدير الذات والثقافة
19. الفصل الثامن عشر: خاتمة: العمود السابع لتقدير الذات
20. الملحقات
21. خاتمة الملخص
22. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب بكلماتنا لا ترجمة له. حقوقه لمؤلفه وناشره، والملف مجاني لا يُباع. تمارينه للتأمل لا للعلاج؛ ومن راودته أفكار إيذاء النفس فليطلب مختصا، وفي الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	The Six Pillars of Self-Esteem (أعمدة تقدير الذات الستة، ويُترجم أيضا «الأركان الستة لتقدير الذات»)
المؤلف	ناثانيال براندن (Nathaniel Branden، 1930-2014)، معالج نفسي كندي أمريكي
الناشر والسنة	Bantam Books، نيويورك، 1994 (346 صفحة في الطبعة الأولى)
الجمهور	القارئ العام الذي يريد العمل على تقدير ذاته، والأولياء والمعلمون والمديرون والمعالجون
البنية	مقدمة، وثلاثة أجزاء في ثمانية عشر فصلا، وثلاثة ملاحق
طبيعة الكتاب	تأملي عيادي: يبني أفكاره على خبرة المؤلف في العلاج وعلى التحليل الفلسفي، لا على تجارب مضبوطة

المقدمة

يجيب الكتاب عن أربعة أسئلة: ما تقدير الذات؟ ولماذا هو مهم؟ وماذا نفعل لنرفعه؟ وما دور الآخرين فيه؟ ويقسّم براندن مصادره إلى داخلية، هي أفكار الفرد وممارساته، وخارجية، هي رسائل الوالدين والمعلمين والمؤسسات والثقافة. ويرى أنه أول من درس المسألة من الجهتين معا.

والكتاب حلقة أخيرة في سلسلة طويلة. نشر براندن «سيكولوجية تقدير الذات» سنة 1969، ثم «التحرر» (1970) و«الذات المنكَرة» (1972) و«تكريم الذات» (1983) و«كيف ترفع تقديرك لذاتك» (1986). ثم عاد إلى الموضوع لأن «حركة تقدير الذات» انتشرت في أمريكا في الثمانينيات، ولم يرضه كثير مما قُدّم فيها باسمه. وهو يستعمل «تقدير الذات المرتفع» و«الصحي» بمعنى واحد.

بدأ اهتمامه سنة 1954، وهو طالب علم نفس في جامعة نيويورك في الرابعة والعشرين، له عيادة صغيرة. لاحظ أن شكوى كل عميل تخفي مسألة أعمق: شعورا بأنه «غير كاف»، أو ذنبا أو خجلا أو نقصا في تقبل النفس والثقة بها. واستعار فكرة من فرويد: الأعراض العصابية إما تعبير مباشر عن القلق وإما دفاع ضده. فاقترح أن الأعراض إما تعبير مباشر عن ضعف تقدير الذات (الشعور بانعدام القيمة، والسلبية الشديدة، والإحساس بالعبث) وإما دفاع عنه (التفاخر، والسلوك الجنسي القهري، والسيطرة على الآخرين). ومن هنا تصوّره أن آليات الدفاع التي وصفها فرويد كلها محاولات لحماية تقدير الذات أو التظاهر به.

لم يجد في المكتبة يومها ما يعينه. ذكر وليم جيمس الموضوع عرضا، وفسّر فرويد ضعف «اعتبار الذات» بعجز الطفل عن امتلاك أحد والديه، ورأى أدلر أن الشعور بالنقص يبدأ من قصور عضوي ومن صغر الطفل أمام الكبار. ولم يقنعه أي من التفسيرين. ثم جاءت فرجينيا ساتير فتكلمت عن أهميته في الأسرة دون نظرية، وركّز كارل روجرز على تقبل الذات وحده، وهو عند براندن جزء من تقدير الذات لا مرادف له. وفي السبعينيات والثمانينيات كثرت الدراسات الارتباطية، لكن بلا تعريف متفق عليه، فقاس الباحثون أشياء مختلفة باسم واحد، وصار الميدان في وصفه «برج بابل».

ويقرر براندن، باستثناء الاضطرابات ذات الجذور البيولوجية، أنه لا يعرف مشكلة نفسية لا يرجع جزء منها إلى ضعف تقدير الذات: من القلق والاكتئاب إلى ضعف التحصيل والخوف من الحميمية والإدمان والعنف الأسري والانتحار. هذا حكم عيادي واسع، وسنعود إليه في قسم التحفظات.

ثم يحذّر من خطرين: تبسيط ما يتطلبه تقدير الذات وبيعه حلولا سريعة، والحتمية التي تجعل مصير الفرد مكتوبا في سنواته الأولى. وكلاهما يدعو إلى السلبية. وأكثر الناس، في خبرته، يستهينون بقدرتهم على التغير، فيصير اعتقادهم بالعجز نبوءة تحقق ذاتها. ولذلك يقدّم الكتاب «دعوة إلى الفعل»، موجهة إلى الأفراد وإلى المختصين والأولياء والمعلمين ومسؤولي المؤسسات.

ملاحظة على هذا الملخص. براندن صاحب خلفية فلسفية فردانية (عمل مع الروائية آين راند في الخمسينيات والستينيات)، وفي الكتاب مواضع يهاجم فيها الدين أو التقاليد، أوضحها في الفصلين 12 و17. عرضنا في هذه المواضع فكرته النفسية بحياد، وتركنا الجدل ضد الإيمان، لأنه رأي فلسفي لا نتيجة علمية، ولا يضيف شيئا إلى فهم تقدير الذات. وأغفلنا كذلك ما لا يناسب قارئنا من أمثلة الكحول والعلاقات خارج الزواج والتفاصيل الجنسية، ونبّهنا على ذلك في موضعه.

الفصل الأول: تقدير الذات: جهاز المناعة للوعي

يفتتح الجزء الأول «المبادئ الأساسية». وفكرته الأولى أن أهمية تقدير الذات حقيقة لا مهرب منها: قد نتجاهلها وننشغل بالأمور «العملية»، لكن أثرها يعمل فينا بعلمنا أو دونه.

تعريف أولي

لا يقصد براندن بتقدير الذات ذلك الإحساس الفطري بالقيمة الذي يُفترض أنه حق لكل إنسان؛ فهذا عنده «مدخل» لا غير. تقدير الذات المكتمل هو أن نختبر أنفسنا ملائمين للحياة ولمتطلباتها، وله وجهان:

1. الثقة بقدرتنا على التفكير وعلى مواجهة تحديات الحياة الأساسية.
2. الثقة بحقنا في النجاح والسعادة، والشعور بأننا جديرون بأن نعبّر عن حاجاتنا ونحقق قيمنا وننعم بثمار جهدنا.

ويرفض أن يكون تقدير الذات هبة تُنال بترديد عبارات إيجابية. هو إنجاز يُكتسب ويُحفظ مع الزمن، والكتاب كله بحث في جذور هذا الإنجاز.

الحلقة الأساسية

الثقة بالعقل والشعور بالجدارة بالسعادة هما جوهر تقدير الذات، وهذا الاقتناع ليس حكما أو شعورا فقط: إنه دافع. والسببية تسير في الاتجاهين: مستوى تقدير الذات يؤثر في سلوكنا، وسلوكنا يرفعه أو يخفضه. من يثق بعقله يفكر ويحضر ذهنه فيما يفعل، فتنجح أموره، فتزيد ثقته. ومن لا يثق به يتراخى ذهنيا ويستسلم أسرع، فتأتيه النتائج المخيبة دليلا على صدق شكه.

ويستند هنا إلى دراسة واحدة: أصحاب التقدير المرتفع يثابرون على المهمة مدة أطول بكثير من أصحاب التقدير المنخفض (Sandelands, Brockner & Glynn, 1988). والمثابرة ترفع احتمال النجاح، فيتأكد التصور الذاتي في الحالين. وكذلك احترام الذات: من يحترم نفسه يطلب من الآخرين معاملة لائقة فيتلقاها غالبا، ومن يقبل الإهانة والاستغلال أمرا طبيعيا يرسل هذه الرسالة دون أن يدري، فيعامله بعض الناس على قدر تقديره لنفسه.

قيمة تقدير الذات إذن أنه يجعلنا نعيش أحسن، لا أن نشعر أحسن فقط.

آثاره العامة

يرتبط تقدير الذات الصحي، كما يقول، بالعقلانية والواقعية والحدس والإبداع والاستقلال والمرونة والقدرة على إدارة التغيير والاعتراف بالخطأ والإحسان والتعاون. ويرتبط ضعفه باللاعقلانية والعمى عن الواقع والجمود والخوف من الجديد، والامتثال أو التمرد في غير موضعهما، والدفاعية، والإفراط في الخضوع أو في التحكم، والخوف من الآخرين أو العداء لهم. ويؤجّل شرح منطق هذه الارتباطات إلى الفصل الثالث.

ثم يعدّد آثارا تسير كلها في حلقة معززة لنفسها: التقدير المرتفع يطلب الأهداف الصعبة فيتغذى ببلوغها، والمنخفض يلوذ بالمألوف فيضعف أكثر. وصاحب التقدير المتين ينهض أسرع بعد السقوط (ويلاحظ أن كثيرا من رواد الأعمال الناجحين أفلسوا مرتين أو أكثر)، وطموحه أوسع فيما يرجو أن يعيشه، وتواصله أوضح لأنه لا يخاف الوضوح.

وفي العلاقات قاعدة يلحّ عليها: نرتاح أكثر مع من يشبهنا في مستوى تقدير الذات. الأضداد قد تتجاذب في أمور كثيرة، لكن ليس في هذا. وأسوأ العلاقات ما جمع شخصين يسيء كل منهما الظن بنفسه. ويستشهد بمراجعة A. S. Waterman في كتابه «سيكولوجية الفردية»: الإحساس المتطور بالقيمة الشخصية والاستقلال يرتبط بالكرم والتعاون والعون المتبادل، خلافا لمن يظن أن الفردية تقود إلى الأنانية. وبما يعرضه D. G. Myers في «السعي إلى السعادة»: تقدير الذات من أقوى المنبئات بالسعادة الشخصية.

في الحب

لا عائق أمام السعادة الزوجية أكبر من الخوف من أنني لا أستحق الحب وأن مصيري الأذى. ويضيف براندن الوجه الأقل شهرة لعبارة «من لا يحب نفسه لا يحب غيره»: من لا يشعر أنه أهل للحب يعجز عن تصديق أن أحدا يحبه، فيصير حب الطرف الآخر «ملئا لغربال» ينهكه مع الوقت. وقد ينكر هذا الشعور بوعيه ويقول إنه «رائع»، لكنه يبقى في العمق ويخرّب العلاقة: يختار من سيتركه حتما، أو يفسد العلاقة الممكنة بطلب الطمأنة بلا حد، والغيرة المتملكة، وتضخيم الخلافات الصغيرة، ورفض الطرف الآخر قبل أن يرفضه.

ويسوق حالات عيادية قصيرة، ويستخلص منها قاعدة: حين «نعرف» أننا محكومون بالفشل نتصرف بما يجعل الواقع يطابق هذه «المعرفة»، ويختار كثيرون أن يكونوا «على حق» بدل أن يكونوا سعداء. ويسمّي الظاهرة **قلق السعادة** (Happiness anxiety): تُوقظ السعادة أصواتا داخلية تقول «لا تستحق هذا»، و«لن يدوم»، و«أنت تؤذي والديك بأن تسعد أكثر منهما». ولا يلزم أن تُهدم العلاقة كلها؛ يكفي أن يبقى صاحبها «يعمل على علاقته» ليسعد غدا، لا اليوم.

التمرين: احتمال السعادة يوما بيوم. يطلب براندن من عملائه شجاعة مفارقة: أن يحتملوا السعادة دون تخريبها حتى يزول خوفهم منها. يقول لهم: انظر هل تمرّ اليوم دون أن تفعل شيئا يفسد شعورك الطيب، وإن تعثرت فلا تيأس وعد والتزم من جديد. ثم يواجه الأصوات الهدامة بدل الهرب منها: يحاورها حوارا داخليا، ويطالبها بأسبابها، ويرد على كلامها كما يرد على أشخاص حقيقيين، ويميّز صوتها من صوت الراشد الذي فيه.

في العمل

ويسوق سبعة أمثلة من بيئة العمل، نستخلص منها قواعدها: موظف رُقّي فقال لنفسه «أنا محتال»، فخرّب عمله حتى طُرد، لأن هدم المرء نفسه بيده يريحه من قلق انتظار الهدم من غيره. ومديرة حاولت دفن فكرة ممتازة لمرؤوسها، فالحسد المدمر علامة فقر في الإحساس بالذات، والكرم تجاه إنجاز الآخرين علامة تقدير الذات. ورجل عرقل عمل رئيسته لأنها امرأة، ويصعب أن نجد علامة على ضعف التقدير أوضح من الحاجة إلى رؤية جماعة أخرى أدنى. ومدقق حسابات تلعثم أمام مدير الشركة كأنه أمام أبيه، فمن يحركه الخوف يستجلب ما يخشاه. وموظفة نسيت فكرتها الجيدة بعد أن همس لها صوت «من أنتِ حتى تأتي بأفكار؟»، فمن يشك في عقله يحتقر ما ينتجه.

ورئيس يعيد صياغة كل اقتراح ليضع عليه «ختمه» ثم يشكو قلة إبداع فريقه. ولا يقصد براندن السخرية من أحد، فكل هذه المشكلات قابلة للتغيير، وأول الطريق فهم ديناميتها.

النبوءات التي تحقق ذاتها

يولّد تقدير الذات توقعات ضمنية عما هو ممكن ولائق بنا، وتدفع هذه التوقعات إلى أفعال تحققها، فتؤكد الاعتقاد الأول. وينقل عن عالم النفس التربوي إ. بول تورانس (E. Paul Torrance) أن صورة المرء عن مستقبله قد تتنبأ بإنجازه أفضل من أدائه الماضي.

ثم يعرّف **مفهوم الذات** (Self-concept): هو ما نعتقده بوعي ودون وعي عن أنفسنا، من صفاتنا الجسمية والنفسية ومواطن قوتنا وضعفنا وحدودنا. وهو أوسع من تقدير الذات ويتضمنه. وعبارته المكثفة: «مفهوم الذات قَدَر»، أو بدقة أكبر: يميل إلى أن يكون كذلك. فإذا لم يتسع مفهوم الذات لمستوى معين من النجاح، ولم يتغير، فالمتوقع أن يجد صاحبه طريقة لتخريب نفسه.

ويعرض ثلاث حالات من عيادته لأشخاص هدموا نجاحهم وهم على أبوابه: مهندس معماري كان على وشك أكبر عقد في حياته، وصاحبة سلسلة متاجر سمعت صوتا يقول إن المرأة لا يحق لها هذا النجاح، ومدير كان ينتظر ترقية. اشتد قلق كل منهم مع اقتراب النجاح، فارتكب فعلا طائشا أضاع به ما كان في يده، ثم هدأ قلقه حين عاد إلى «المنطقة الآمنة». وقد اختصرنا تفاصيل الحالتين الأولى والثالثة لأنها تتعلق بالكحول وبسلوك غير لائق. والقاسم المشترك: **قلق النجاح** (Success anxiety)، أي الرعب الذي يصيب ضعيف التقدير حين تسير الحياة على غير ما يراه لائقا به.

حاجة أساسية

الحاجة هي ما يتطلبه أداؤنا الفعال. ويشبّه براندن تقدير الذات بالكالسيوم لا بالطعام والماء: نقصه الشديد لا يقتل مباشرة، لكنه يضعف القدرة على العمل، كما يحدث لسكان مناطق في المكسيك تخلو تربتها من الكالسيوم فيتعثر نموهم وتكثر أمراضهم. والقول إنه حاجة يعني ثلاثة أمور: أنه يسهم إسهاما جوهريا في الحياة، وأنه لا غنى عنه للنمو السوي، وأن له قيمة للبقاء.

وقد يقود نقصه إلى الموت بطرق شبه مباشرة، كالجرعة الزائدة أو البقاء مع زوج عنيف أو الانتحار، لكن آثاره عند أكثر الناس خفية: اختيار شريك خاطئ، ومسار مهني لا يتقدم، وأحلام تُجهض، وقلق أو اكتئاب مزمن، وجوع لا يشبع إلى الاستحسان.

ومن هنا صورة العنوان: **تقدير الذات جهاز مناعة للوعي**. جهاز المناعة الصحي لا يمنع المرض، لكنه يقلل التعرض له ويعين على تجاوزه. وتقدير الذات الصحي لا يمنع القلق أو الاكتئاب أمام الشدائد، لكنه يجعلنا أقل قابلية لهما وأقدر على النهوض. فالمسألة مسألة مرونة لا مناعة مطلقة من الألم. ويروي براندن أنه مرّ وهو يكتب «تكريم الذات» بأسبوع شك فيه في قدرته على الكتابة، فقال لناشره إن الفرق الوحيد الذي يدّعيه أنه يضحك من هذه المشاعر ويعرف أنها ستمضي.

هل يمكن أن يزيد تقدير الذات عن حده؟

جوابه: لا، كما لا تزيد الصحة الجسدية عن حدها. ما يسميه الناس «تقديرا زائدا» من تفاخر وغطرسة هو في الحقيقة نقص في تقدير الذات. صاحب التقدير المرتفع لا يحتاج إلى أن يكون أعلى من غيره؛ فرحه بأن يكون هو، لا بأن يكون أفضل من فلان. ومن يتهم غيره بأن «تقديره لذاته زائد» يقول في الغالب شيئا عن نفسه. وقد يقلق الزوج حين يرى تقدير زوجته لذاتها ينمو فيسعى، دون وعي، إلى عرقلة نموها.

حين لا يكفي شيء

ضعف تقدير الذات لا يمنع الإنجاز بالضرورة؛ قد ينجز المرء كثيرا وهو يريد أن يثبت لأب تنبأ له بالفشل أنه «شيء». لكنه يجعله أقل فاعلية وإبداعا، ويحرمه خصوصا من المتعة بما أنجز. سأله رجل أعمال ناجح: لماذا يدوم ألم إخفاقاتي أكثر من لذة نجاحاتي، وهي أكثر؟ ثم ذكر وجه أبيه يسخر منه. ومن جعل هدفه أن يثبت أنه «كاف» دخل مشروعا لا نهاية له، لأنه خسر المعركة يوم قبِل أن المسألة قابلة للنقاش. أما حين يكون تقدير الذات سليما فالفرح هو المحرك لا الخوف، والغاية التعبير عن الذات لا تبريرها.

ويلاحظ أن بعض من يبلغ هذا الطريق المسدود يعلن أنه سيتخلى عن «الأنا» في طريق «روحي». ويرى براندن أن هذا لا ينجح: لا يتخلى المرء عما لم يملكه أصلا، ولا أحد يتجاوز حاجته إلى تقدير الذات.

كلمة تحذير

إن كان إنكار أهمية تقدير الذات خطأ، فالمبالغة فيها خطأ آخر. ليس دواء لكل داء: الظروف الخارجية تؤثر، وكذلك عوامل داخلية مثل مستوى الطاقة والذكاء ودافع الإنجاز. ودافع الإنجاز بالذات لا يرتبط بتقدير الذات ارتباطا بسيطا، لأنه قد يكون مدفوعا بالخوف من فقدان الحب أو المكانة. فتقدير الذات شرط لازم للرفاه، لكنه غير كاف: وجوده لا يضمن السعادة، وغيابه يضمن قدرا من القلق أو الإحباط. ولا يغني عن السقف والطعام، ولا عن المعرفة والمهارة، لكنه يرفع احتمال الحصول عليها.

ويضيف في هامش أن من صعوبات البحث في الموضوع أن الباحثين يستعملون تعريفات مختلفة فلا يقيسون الشيء نفسه، وأن تقدير الذات لا يعمل منفردا بل يتفاعل مع قوى أخرى في الشخصية.

وينتقد ماسلو في هرم الحاجات: وضع تقدير الذات بعد حاجات البقاء صحيح من جهة، لكنه تبسيط مضلل، لأن الناس يضحّون أحيانا بحياتهم من أجل أمور تمس تقديرهم لذاتهم. ويرفض أن تكون الحاجة إلى «القبول» أسبق من تقدير الذات.

تحديات العالم الحديث

يرى براندن أن تقدير الذات صار في زمننا حاجة اقتصادية بعد أن كان حاجة نفسية. انتقلت الولايات المتحدة من مجتمع صناعي إلى مجتمع معلومات، ومن العمل البدني إلى العمل الذهني، في اقتصاد عالمي سريع التغير شديد التنافس. وهذا يطلب من كل عامل، لا من القادة وحدهم، قدرة على الابتكار وإدارة الذات والمسؤولية والتوجيه

الذاتي. ويضرب مثلا بوصف وظيفة عامل إنتاج مبتدئ في شركة موتورولا كما نشرته مجلة Fortune سنة 1990: تحليل تقارير الحاسوب وتحديد المشكلات بالتجربة والضبط الإحصائي. لم يعد نموذج «قلة تفكر وكثرة تنفذ» صالحا.

ويمتد التحدي إلى الحياة الشخصية: أمام الفرد اليوم خيارات أكثر من أي جيل سابق في نمط عيشه ومهنته ومكان إقامته، ويسميه، مع تي. جورج هاريس، «عصر الاختيار الواعي». وكلما كثرت القرارات التي يجب أن نتخذها بوعي اشتدت حاجتنا إلى تقدير الذات؛ ومن نقص تقديره لذاته قد يخيفه هذا الكم من الخيارات فيلوذ بجماعة مغلقة أو بمادة مخدرة.

الفصل الثاني: معنى تقدير الذات

العنصران

لتقدير الذات عنصران مترابطان. الأول **الكفاءة الذاتية** (Self-efficacy)، وهي الثقة الأساسية بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة: الثقة بأن العقل يعمل، وبأننا قادرون على الفهم والتعلم والاختيار واتخاذ القرار، وبأننا نستطيع فهم الوقائع التي تخص حاجاتنا، ومعها الثقة بالذات والاعتماد عليها. والثاني **احترام الذات** (Self-respect)، وهو اليقين بقيمتنا، والموقف الإيجابي من حقنا في الحياة والسعادة، والارتياح إلى التعبير عن أفكارنا وحاجاتنا في موضعه، والشعور بأن الفرح حق طبيعي لنا.

صاحب التقدير المرتفع لا يفكر بهذين العنصرين بوعي، لكن تحليل تجربته يكشفهما. وغياب أحدهما يكفي ليختل تقدير الذات مهما كانت مزايا الشخص الأخرى، ولذلك يسميهما «العمودين المزدوجين» لتقدير الذات. الكفاءة تمنح الإحساس بالسيطرة على الحياة بدل أن يكون المرء متفرجا وضحية. والاحترام يمنح علاقة بالناس قوامها الاستقلال والتقدير المتبادل، بدل العزلة أو الذوبان في الجماعة.

ولا يقصد براندن بالكفاءة الذاتية هنا معناها عند باندورا، أي الثقة بالقدرة على مهمة محددة. هي عنده ثقة عامة بالعقل نفسه. وهذا فرق يحسن أن يتنبه إليه القارئ المختص.

التعريف الصوري

يتذبذب تقدير الذات عند الفرد الواحد كما تتذبذب كل الحالات النفسية، فالعبرة بمستواه المتوسط. ولذلك يفضل براندن أن يتكلم عن «استعداد» أكثر من «اقتناع»، ويصوغ تعريفه النهائي:

تقدير الذات هو الاستعداد لأن يختبر المرء نفسه كفئا لمواجهة تحديات الحياة الأساسية وجديرا بالسعادة.

والتعريف لا يذكر العوامل الأسرية التي تدعمه، ولا الممارسات التي تولّده، ولا نتائجه الانفعالية والسلوكية؛ إنه يحدد موضوع الحكم على الذات فقط. ويصرّ براندن على أن «الكفاءة» هنا ليست قيمة «غربية»، لأن كل مجتمع يواجه أفراده تحدي إشباع حاجاتهم والتكيف مع الطبيعة ومع الناس. والتعريف الدقيق ليس ترفا لغويا: لا نصيب هدفا لا نراه، والحماس لتقدير الذات بلا صرامة فكرية يسيء إلى الميدان كله. ويعترف بأن تعريفه قابل للتحسين مع تقدم المعرفة.

فصاحب التقدير المرتفع يشعر أنه ملائم للحياة، وصاحب التقدير المنخفض يشعر أنه «خطأ» كشخص لا في مسألة بعينها، وصاحب التقدير المتوسط يتأرجح بين الشعورين ويتأرجح سلوكه معهما.

جذر الحاجة إلى تقدير الذات

يرى براندن أن هذا السؤال أُهمل تقريبا: لماذا يحتاج الإنسان إلى تقدير الذات؟ وجوابه أن الحاجة تنشأ من حقيقتين في طبيعتنا. الأولى أن بقاءنا يتوقف على حسن استعمال وعينا، أي على قدرتنا على التفكير المجرد والتعميم والربط. كل ما على مائدتنا وفي بيوتنا ودوائنا ثمرة عقل. والعقل عنده لا يقتصر على التحليل اللفظي الخطي، بل يشمل اللاشعوري والحدسي والرمزي. والثانية أن حسن استعمال الوعي ليس آليا: القلب يضخ الدم دون إذن منا، أما العقل فلا يضخ المعرفة كلما احتجنا. نحن نختار أن نوجه انتباهنا أو نصرفه، أن نفكر أو لا نفكر. ونحن النوع الوحيد الذي يتصور القيم الجديرة بالسعي ثم يسعى إلى عكسها.

وفي هذا الاختيار يضع براندن معنى **الإرادة الحرة** (Free will): أن نركز وعينا لنوسعه أو نشتته لنتجنب ما لا نريد رؤيته. ثم يعرض قائمة من الثنائيات يراها «نقطة البداية» لفهم ما يقوم عليه تقدير الذات، منها: التركيز مقابل التشتت، والوضوح مقابل الغموض، واحترام الحقائق مقابل اللامبالاة بها، والمثابرة على الفهم مقابل التخلي عنه، والوفاء العملي للقناعات مقابل خيانتها، والصدق مع النفس مقابل خداعها، ومواجهة الذات مقابل تجنبها، والانفتاح على المعرفة الجديدة مقابل الانغلاق، وتصحيح الخطأ مقابل التمادي فيه.

ونتيجته أن تقدير الذات لا يمكن أن يبقى بمعزل عن اختياراتنا. ليست المسألة أن اختياراتنا «يجب» أن تؤثر فيه، بل إنها تؤثر بطبيعتنا. ومن يقدّم للناس صيغا «تشعرهم بالرضا» مفصولة عن الوعي والمسؤولية والاختيار الأخلاقي يسيء إليهم، فالأمر يتطلب أكثر من «قبلة يرسلها المرء لنفسه في المرآة».

وتقدير الذات لا يُحسم في الطفولة. قد يكون عند المرء في العاشرة أعلى منه في الستين، والعكس. ويعترف براندن بأن تقديره لذاته ارتفع وانخفض في حياته: انخفض حين أبى أن يرى ما يراه، وحين سكت عن حقيقة كان عليه أن يعلنها، وحين تمسك بعلاقة تؤذيه.

الكفاءة الذاتية

أن تكون كفئا هو أن تقدر على بلوغ النتيجة التي تريدها. والثقة بالكفاءة الأساسية هي الثقة بأنك تستطيع أن تتعلم ما تحتاج إليه وتفعل ما يلزم لبلوغ أهدافك، في حدود ما يتوقف على جهدك. وهي لا تعني العصمة من الخطأ، بل الثقة بالقدرة على التفكير والحكم وتصحيح الخطأ. ولا تعني اليقين بالتغلب على كل تحد، بل الاقتناع بأننا قادرون مبدئيا على التعلم. وهي أعمق من الثقة بمعارف ومهارات محددة: إنها ثقة بالعمليات التي مكّنتنا من اكتسابها. وغيابها يعبّر عنه سؤال «من أنا حتى أفكر؟ حتى أقرر؟ حتى أترك المألوف؟».

من جذورها في التربية بيت عاقل متوقع يسمح للطفل بأن يصدق أن الفهم ممكن وأن التفكير ليس عبثا. ومن جذورها في سلوك الفرد إرادة الكفاءة نفسها: رفض الاستسلام للعجز.

الثقة بالعملية لا بالمحتوى. في عالم تتضاعف فيه المعرفة كل عشر سنوات تقريبا، كما يقدّر براندن، لا يقوم أماننا إلا على قدرتنا على التعلم. رجل أعمال أمضى عشرين سنة في ميدان ثم انتقل إلى ميدان آخر: إن ضعفت كفاءته الذاتية تمسك بما يعرفه فأخفق، وإن قويت اطمأن إلى قدرته على التعلم فأتقن الجديد. وكذلك البائع أو المحاسب المتفوق حين يُرقّى مديرا.

تمرين: أسئلة المصادر الداخلية للنجاح. استشارته امرأة رُقّيت مديرة وأصابها الذعر. فطلب منها أن تبحث في أسئلة من هذا النوع (نوردها بصياغتنا):

1. لماذا نجحتِ في وظيفتك السابقة؟ وماذا فعلتِ في أشهرها الأولى لتنمي مهاراتك؟
2. بأي موقف ذهني استقبلتِ ما كان عليك تعلمه؟ وكيف تكيفتِ مع تغير المطالب؟ وما الذي جعلك مرنة إلى هذا الحد؟
3. ماذا تعلمتِ عن نفسك من ذلك النجاح يمكن أن تنقليه إلى المنصب الجديد، ولو اختلفت المهارات المطلوبة؟
4. ما الذي في طريقة عمل عقلك سيسمح لك بالنجاح من جديد؟

هذه الأسئلة تفصل المصادر الداخلية للنجاح عن المهارات الخاصة: تركز على العملية لا على المحتوى.

التحديات الأساسية. لا أحد مطالب بأن يكون كفئا في كل شيء. والتحديات التي يقصدها ثلاثة: إعالة النفس والاستقلال في تدبير الحياة حين تتاح الفرصة، ويرى أن ربة البيت ليست مستثناة، فمن مصلحة المرأة أن تملك مهارة تعيل بها نفسها إن احتاجت؛ والقدرة على التعامل مع الناس أخذا وعطاء في التعاون والثقة والصداقة والحب، والتعبير عن النفس بمسؤولية مع قبول تعبير الآخرين عن أنفسهم؛ والصمود أمام المحن والنهوض بعدها. ولا تكتمل الكفاءة دون الكفاءة في العلاقات الإنسانية: من يهرب من الناس إلى الآلات أو الرياضيات أو الفكر المجرد يبقى تقديره لذاته معيبا مهما علا مهنيا.

الجدارة

احترام الذات هو اليقين بقيمتنا، دون وهم الكمال ودون مقارنة أو منافسة. هو الاقتناع بأن حياتنا تستحق أن نعمل لحمايتها، وأننا أهل لاحترام الآخرين، وأن سعادتنا تستحق الجهد. وكما تتضمن الكفاءة توقع النجاح، يتضمن الاحترام توقع الصداقة والحب والسعادة أمرا طبيعيا.

من جذوره في التربية أن يُعامل الطفل باحترام في أسرته. ومن جذوره في سلوك الفرد الرضا عن اختياراته الأخلاقية. ويقترح براندن «اختبارا» غير رسمي وغير معصوم: أن نسأل الناس هل هم راضون عن اختياراتهم الأخلاقية وفخورون بها، كأن يقولوا الصدق ويفوا بالوعد.

وقد نجد من هو واثق بكفاءته أكثر من ثقته بحقه في السعادة: ينجز كثيرا ولا يستمتع، كرجال أعمال تصير العطلة عندهم ضغطا لا راحة، أو كمحامية لامعة تترك زملاءها ينسبون إلى أنفسهم عملها ظنا أن التذلل يضمن المحبة. وقد تعلمت في العلاج أن بناء احترامها لنفسها يمر بالوعي باختياراتها، وتحمل مسؤولية تخريبها لنفسها، والدفاع عن نفسها رغم الخوف.

ثلاث ملاحظات أساسية: من يحترم نفسه يتصرف بما يعزز احترامه، كأن يطلب معاملة لائقة؛ ومن لا يحترمها يتصرف بما يخفض قيمته أكثر، كأن يقبل الإساءة؛ ومن أراد رفع احترامه لنفسه فعليه أن يتصرف بما يرفعه، وأول ذلك التزام بقيمة شخصه يترجمه سلوك منسجم.

والحاجة إلى أن نرى أنفسنا «صالحين» تظهر مبكرا. نتعلم ألفاظ الخير والشر من الكبار، لكن الحاجة نفسها في طبيعتنا ومتصلة بالبقاء: هل أنا ملائم للحياة؟ والاهتمام بالصواب والخطأ عنده ليس نتاج التنشئة الاجتماعية وحدها، بل ينمو مع نمونا العقلي. ولا يستطيع أحد أن يعفي نفسه من الحكم القيمي على أفعاله؛ كل منا يحكم على نفسه بمعيار ما، وبقدر ما تنفصل ممارسته عن مثله يتضرر احترامه لذاته. ومن هنا الصلة الوثيقة بين النزاهة والجانب الأخلاقي من تقدير الذات.

الاعتزاز

يميّز براندن **الاعتزاز** (Pride) من تقدير الذات. تقدير الذات ينظر إلى ما ينبغي فعله ويقول «أستطيع»، والاعتزاز ينظر إلى ما أُنجز ويقول «فعلتُ». والاعتزاز الأصيل لا صلة له بالتباهي، فمنبعه الرضا لا الفراغ، ولا يعني ادعاء الخلو من العيوب، إذ يمكن أن نعتز بما صنعنا مع الإقرار بأخطائنا وبما يسميه أتباع يونغ «الظل». وهو عنده مكافأة انفعالية للإنجاز، قيمة تُطلب لا رذيلة تُقاوم.

وليس كل إنجاز يولّد اعتزازا. استشاره رئيس شركة ناجح مكتئب، فتبين أنه أراد أن يكون باحثا علميا ثم ترك حلمه إرضاء لوالديه. لم يشعر إلا باعتزاز سطحي، وجُرح تقديره لذاته، لأنه في أهم قرار في حياته سلّم عقله وقيمه لرغبة غيره. والسؤال المفيد لمن ينجز ولا يعتز: من اختار أهدافك، أنت أم صوت شخص مهم في داخلك؟ فلا الاعتزاز ولا تقدير الذات يقومان على قيم مستعارة لا تعبّر عنا.

الفصل الثالث: وجه تقدير الذات

كيف يبدو؟

يعدّد براندن مظاهر يُستدل بها على تقدير الذات. لا يكفي أي منها وحده، لكن اجتماعها يكاد يحسم الأمر. يظهر تقدير الذات في وجه وطريقة كلام وحركة تنمّ عن متعة الحياة، وفي سهولة الحديث عن الإنجاز والتقصير بصراحة لأن المرء صديق للحقائق، وفي الارتياح إلى إعطاء المديح وتلقيه، وفي الانفتاح على النقد والاعتراف بالخطأ لأن تقديره لذاته غير مربوط بصورة «الكمال». ويظهر في عفوية الكلام والحركة، وفي انسجام ما يقوله المرء مع ما يفعله وهيئته وصوته، وفي الفضول تجاه الأفكار والتجارب الجديدة. ويظهر أيضا في أن القلق إن جاء لا يغمر صاحبه، وفي القدرة على الضحك من مواقف الحياة، وفي المرونة، وفي الارتياح إلى الحزم غير العدواني عنده وعند غيره، وفي حفظ الهدوء والكرامة تحت الضغط.

وعلى المستوى الجسمي يذكر عينين يقظتين حيويتين، ووجها مسترخيا، وفكا غير مشدود، وكتفين مسترخيتين منتصبتين، ومشية لها غاية دون عدوانية، وصوتا معتدلا واضح النطق. والمحور الذي يتكرر هو الاسترخاء: من لا يختبئ من نفسه ولا يحاربها يسترخي، والتوتر المزمن يدل على انقسام داخلي، أو جانب من الذات منكَر أو مشدود بقيد قصير.

تقدير الذات في السلوك

يعود براندن إلى الارتباطات التي ذكرها في الفصل الأول ليشرح منطقها:

- **العقلانية** (Rationality): الوظيفة التكاملية للوعي، تستخرج المبادئ من الوقائع (الاستقراء) وتطبقها عليها (الاستنباط)، وتربط الجديد بما نعرف، ودليلها قانون عدم التناقض وأساسها احترام الوقائع. وليست الطاعة الآلية للقواعد ولا لما يعدّه أهل زمان «معقولا»؛ بل كثيرا ما تتحدى ذلك. وهي ليست خادمة للتقليد ولا للإجماع. وينتقد كتاب Peters وWaterman «البحث عن التميز» لأنه سوّى العقلانية بعقلية المحاسب الضيقة ثم هاجمها.
- **الواقعية**: احترام الوقائع والتمييز بين الحقيقي والمتوهم. والتوجه الجيد نحو الواقع مع الانضباط الذاتي هو ما يسميه علماء النفس **قوة الأنا** (Ego strength). ويذكر أن ضعاف التقدير يميلون في الاختبارات إلى التقليل من قدراتهم أو تضخيمها، وأن أقوياءه يقدرونها بواقعية.
- **الحدس**: في القرارات المعقدة تتجاوز المتغيرات طاقة الوعي، فتحدث تكاملات سريعة تحت مستوى الوعي تظهر «حدسا». ويعتمد عليه أصحاب الخبرة حين يعلّمهم سجل نجاحهم أنه يصيب، ويعودون إلى التفكير الصريح حين يخطئون. والعقل الواثق بنفسه أقدر على استعماله مع اختباره على الواقع. ويذكر يونغ الذي ربط احترام الإشارات الداخلية بالإبداع، وروجرز الذي ربطه بتقبل الذات والأصالة.

- **الإبداع**: المبدعون يصغون إلى إشاراتهم الداخلية ويقدّرون أفكارهم أكثر من غيرهم. ويذكر أن الدراسات تبين أنهم يدوّنون أفكارهم ويتعهدونها، أما ضعاف التقدير فتأتيهم أفكار جيدة ثم ينسونها، كأن لسان حالهم: «ما دامت الفكرة فكرتي فكم تساوي؟».
- **الاستقلال**: التفكير بالنفس وتحمل المسؤولية الكاملة عن الحياة سبب لتقدير الذات ونتيجة له.
- **المرونة**: الاستجابة للتغير دون تعلق في غير موضعه بالماضي. والجمود استجابة الخائف، كالحيوان الذي يتجمد، وكالشركات التي واجهت المنافسة اليابانية منذ السبعينيات بالتمسك بما اعتادته. والعقل الواثق «خفيف الحركة».
- **إدارة التغيير**: تقدير الذات يساير الواقع ويسرّع الاستجابة، والشك في الذات يعانده ويبطئها. ولهذا يدعو المؤسسات والمدارس إلى إدخال مبادئ تقدير الذات في التدريب.
- **الاعتراف بالخطأ وتصحيحه**: الوقائع مقدمة على المعتقدات، والحقيقة مقدمة على أن نكون على حق. وتقدير الذات الصحي لا يخجل من قول «أخطأتُ»، أما الإنكار والدفاعية فعلامة الشعور بالذنب والخزي.
- **الإحسان والتعاون**: من يُعامَل باحترام في طفولته يعامل غيره باحترام، ومن أُسيء إليه قد يعامل الناس بخوف وغضب. ومن كان مطمئنا إلى حدوده وإلى حقه في قول «نعم» و«لا» لا يحتاج إلى حصن من العداء. والتعاطف والرحمة أكثر عند أصحاب التقدير المرتفع، لأن علاقتنا بالآخرين مرآة لعلاقتنا بأنفسنا. وينقل ملاحظة إريك هوفر أن من يكره نفسه يكره غيره.

الفصل الرابع: وهم تقدير الذات

الخوف محركا

حين يضعف تقدير الذات يحركنا الخوف: من واقع نشعر أننا دونه، ومن حقائق عن أنفسنا أنكرناها، ومن انكشاف ادعاءاتنا، ومن مهانة الفشل وأحيانا من مسؤوليات النجاح. فنعيش لنتجنب الألم أكثر مما نعيش لنفرح. وإذا واجهنا مسائل الحياة بموقف «من أنا حتى أعرف أو أحكم أو أقرر؟» خسرنا قبل أن نبدأ؛ فالعقل لا يجاهد من أجل ما يراه مستحيلا.

ويحترز براندن: تقدير الذات لا يحدد تفكيرنا، فالسببية أعقد من ذلك. ما يؤثر فيه هو حوافزنا الانفعالية التي تقربنا من الوقائع أو تبعدنا عنها. ولهذا تصعب الخطوات الأولى: علينا أن نرفع وعينا رغم مقاومة انفعالية، وأن نتحدى الاعتقاد بأن «العمى» يخدم مصلحتنا. والخطر أن نصير سجناء صورتنا السلبية، وأن نستسلم لنوع من الحتمية النفسية لأن الاستسلام يعفينا من المخاطرة.

وضعف التقدير لا يعطّل التفكير فقط، بل يشوّهه: صاحبه يميل إلى أسوأ تفسير أخلاقي لسلوكه، وقد يقبل اتهامات ظالمة لأنه لا يجد في نفسه ما يرد به. أساس التقدير الضعيف الخوف لا الثقة، وغايته الأمان لا الإبداع، وما يطلبه من الآخرين وعد بالقبول والرعاية لا لقاء حقيقي. وفي المقابل يبحث التقدير المرتفع عن آفاق جديدة، ويطلب التحدي، ويبحث عن فرصة للإعجاب لا للتبرئة. ومن هنا معياره للصحة النفسية: بقدر ما يكون الدافع الثقة يكون المرء سليما، وبقدر ما يكون الخوف يكون تقديره لذاته ناقص النمو.

تقدير الذات الزائف

نرى أحيانا ناجحين يحظون بإعجاب الناس، ثم نكتشف أنهم قلقون أو مكتئبون. لهم «قناع» تقدير الذات دون حقيقته. وتفسير براندن أن نقص التقدير الأصيل مؤلم، فنهرب من الألم بإنكار مخاوفنا وتبرير سلوكنا وصناعة مظهر لا نملكه. وهذا ما يسميه **تقدير الذات الزائف** (Pseudo self-esteem): وهم الكفاءة والاحترام دون حقيقتهما، آلية حماية غير عقلانية تخفف القلق وتترك أسبابه دون فحص.

ويقوم على قيم لا صلة لها بما يتطلبه التقدير الحقيقي، حتى لو كانت مشروعة في ذاتها. البيت الكبير قيمة مشروعة، لكنه ليس دليلا على الكفاءة أو الفضيلة. والناس يطلبون تقدير الذات من الشعبية والممتلكات والمغامرات، ومن الانتماء إلى النادي أو الحزب «المناسب»، ومن الامتثال للجماعة، ومن الأعمال الخيرية بدل الصدق، ومن التحكم في الآخرين بدل الكفاءة. وكلها، في تعبيره، محاولة لشراء ما نريد «بعملة مزورة».

فتقدير الذات تجربة حميمة في صميم الكيان: هو ما أفكر فيه وأشعر به تجاه نفسي، لا ما يفكر فيه غيري. يمكن أن يحبني أهلي ولا أحب نفسي، وأن يعجب بي الناس وأحتقر نفسي. ومن نال «النجاح» دون تقدير الذات عاش كأنه محتال ينتظر أن ينكشف. فلا الإعجاب ولا العلم ولا المال ولا الزواج ولا الأبوة ولا عمليات التجميل تصنع تقدير

الذات؛ قد تريحنا مؤقتا، والراحة ليست تقدير الذات. ولذلك يراه «إنجازا روحيا»، أي انتصارا في نمو الوعي، ويرفض منطق «لو حصلتُ على ترقية أخرى، أو سيارة أكبر، أو جائزة أخرى، لارتحتُ أخيرا».

وينتقد محاضرا في تقدير الذات نصح جمهوره بأن يحيطوا أنفسهم بمن يمدحونهم. فكثير من المحاطين بالمديح يعيشون جحيم ضعف التقدير. صحيح أن الأفضل أن نختار رفاقا يدعمون تقديرنا لذاتنا، لكن جعل الآخرين مصدره الأول خطر: لأنه لا ينجح، ولأنه يحولنا إلى «مدمنين على الاستحسان». نحن كائنات اجتماعية ويسهم الآخرون في تصورنا لأنفسنا، لكن الناس يتفاوتون كثيرا في وزن هذا الإسهام، أي في درجة استقلالهم. والعلاج عنده رفع الوعي بالتجربة الداخلية: كلما ارتفع صوت الإشارات الداخلية عادت الإشارات الخارجية إلى حجمها، وذلك بتعلم الإصغاء إلى الجسد والانفعالات والتفكير بالنفس.

الاستقلال

البديل عن الاعتماد المفرط على الآخرين نظام دعم داخلي متطور، يجعل مصدر اليقين في الداخل، وهو عنده علامة النضج. والمبتكرون أقدر من غيرهم على احتمال الوحدة، أي غياب الدعم من محيطهم، فيمضون وراء رؤيتهم ولو أبعدتهم عن الجماعة. وما نسميه عبقرية يتصل كثيرا بالاستقلال والشجاعة والجرأة. والجرأة لا تُعلَّم بالتلقين، لكن يمكن دعم الطريق الذي تُتعلم به: في البيت والمدرسة والمؤسسة، وفي أنفسنا أولا.

الفصل الخامس: التركيز على الفعل

يفتتح الجزء الثاني «المصادر الداخلية لتقدير الذات»، وهو قلب الكتاب.

لماذا نبدأ بالفرد؟

قد يبدو أن المنطق يقتضي البدء بالأسرة وأثرها في ذات الطفل الناشئة. لكن براندن يبدأ بسؤال آخر: ماذا يجب على الراشد أن يفعل ليولّد تقدير ذاته ويحفظه؟ وحجته أننا لا نملك معيارا نحكم به على تجارب الطفولة، فنقول هذه مواتية وتلك ضارة، قبل أن نعرف ما الذي يتكون منه الرشد السليم نفسيا. فإذا عرفنا أن حياة الراشد تتوقف على قدرته على التفكير، عرفنا أن التجارب التي تشجع التفكير والثقة بالنفس والاستقلال تستحق التقدير، وأن الأسرة التي يُنكر فيها الواقع ويُعاقب فيها الوعي تضع أمام الطفل عقبات مدمرة.

ولماذا التركيز على الممارسات، أي الأفعال الذهنية والجسمية؟ لأن كل قيمة في الحياة تحتاج إلى فعل لتُنال أو تُحفظ، وتقدير الذات قيمة كغيره. ويستشهد هنا بتعريف آين راند للحياة بأنها فعل يولّده الكائن ويحفظ به نفسه. البيت الجيد والمعلم الجيد والعلاج الناجح ترفع احتمال أن يتعلم المرء الأفعال الداعمة لتقدير الذات، لكن الحاسم ما يفعله هو، في حدود معرفته وقيمه. وما دام الفعل في العالم انعكاسا للفعل في الذهن، فالعمليات الداخلية هي الأساس.

وكلمة **الممارسة** (Practice) مقصودة: الممارسة انضباط على فعل الشيء مرة بعد مرة، يوما بعد يوم، في الكبير والصغير، لا فعل متقطع ولا استجابة لأزمة. إنها طريقة في السلوك تصير طريقة في الوجود.

حدود الإرادة وحدود التربية

الإرادة الحرة لا تعني القدرة المطلقة. هي قوة كبيرة في حياتنا، لكنها ليست الوحيدة. قد نولد بفروق في الطاقة والمرونة والميل إلى الاستمتاع بالحياة، وبفروق في الاستعداد للقلق أو الاكتئاب، فيصير بلوغ تقدير الذات أسهل على بعضنا وأصعب على آخرين. وتأتي بعدها العوامل النمائية: قد يتضرر بعض الناس في سنواتهم الأولى ضررا لا يكاد ينشأ معه تقدير ذات صحي دون علاج نفسي مكثف.

ويستند إلى دراسة ستانلي كوبرسميث (Stanley Coopersmith) «سوابق تقدير الذات»: من أحسن الطرق إلى تقدير ذات جيد أن يكون للطفل والدان يتمتعان به ويقدمانه نموذجا، وأن يُربى بالحب والاحترام والقبول الثابت، وبقواعد معقولة وتوقعات مناسبة، دون تناقضات ولا سخرية ولا إذلال ولا عنف جسدي. لكن لا دراسة وجدت هذه النتيجة حتمية، ودراسة كوبرسميث نفسها تبيّن ذلك. فهناك من نشأ في أحسن الظروف وبقي شاكا في نفسه، ومن خرج من أسوأ البيوت ونجح في دراسته وعلاقاته وكرامته، كأنه «يجد الماء حيث لا يرى غيره إلا صحراء». ويسمي بعض الباحثين هذه الفئة «الأطفال الذين لا يُقهرون»، ويحيل إلى كتاب E. James Anthony وBertram Cohler «الطفل الذي لا يُقهر» (1987). ومع ذلك يبقى الأسهل بكثير أن يثابر المرء على العقلانية في بيئة يُحترم فيها الواقع

ويتسق فيها سلوك الناس، لا في بيئة تتبدل إشاراتها ويُنكر فيها ما هو واضح. ويسمي هذه البيئات «مختلة»، أسرا كانت أو مدارس أو مؤسسات.

العوائق الداخلية

قد تكون في النفس دفاعات لاشعورية تحجب عنا حق الحاجة إلى التفكير في مسألة ما. فالوعي متصل ذو مستويات، ومشكلة غير محلولة في مستوى قد تعطّل العمل في آخر. من حجب مشاعره تجاه والديه بالإنكار والكبت قد يعجز عن التفكير الواضح في علاقته برئيسه، لأنه قطع صلته بمادة كثيرة تخصها. ومع ذلك يتأثر تقديره لذاته بمحاولته أن يُدخل الوعي إلى مشكلته أو امتناعه عن ذلك.

ما نعرفه

قد لا نعرف كل العوامل البيولوجية والنمائية، لكننا نعرف كثيرا عن الممارسات الإرادية التي ترفع تقدير الذات أو تخفضه: الالتزام الصادق بالفهم يولّد الثقة بالنفس، والعيش بانتباه يشعر المرء بالكفاءة أكثر من العيش بغفلة، والنزاهة تولّد احترام الذات والنفاق لا يفعل. لا نستطيع أن نعيش طفولتنا من جديد مع والدين آخرين، وقد نحتاج إلى العلاج النفسي، لكن السؤال الذي يبقى في يدنا هو: ماذا أستطيع أن أفعل اليوم لأرفع تقديري لذاتي؟

ويوجّه كلمة إلى الأولياء والمعلمين والمعالجين والمديرين: نقطة البداية هي النفس. من لا يعرف بالتجربة المباشرة ما يرفع تقديره لذاته وما يخفضه لا يملك الفهم الحميم اللازم لمساعدة غيره، ومشكلاته غير المحلولة ترسم حدود فاعليته. «يجب أن نصير ما نريد أن نعلّمه». ويروي لطلبة العلاج حكاية حكيم في قرية هندية جاءه أبوان بولد مولع بالحلوى، فصرفهما أسبوعين، ثم قال لهما إنه احتاج إلى هذين الأسبوعين ليعالج ولعه هو بالحلوى قبل أن يعالج ولدهما. ويعلّق: لا يحب كل المعالجين هذه الحكاية.

طريقة إكمال الجمل

يقدم براندن هنا أداته الأساسية في الكتاب كله. **إكمال الجمل** (Sentence completion) أداة علاجية وبحثية يستعملها منذ 1970: يُعطى العميل **جذع جملة** (Sentence stem)، أي جملة ناقصة، فيكررها مرات ويكملها في كل مرة بنهاية مختلفة، ثم يُعطى جذعا آخر يتعمق في المسألة نفسها، شفويا أو كتابة. ويستعملها لتيسير فهم الذات، وإذابة حواجز الكبت، وتحرير التعبير عن الذات، واختبار فرضياته. ويرى أن تكرار أنماط معينة من النهايات عند فئات مختلفة في بلدان مختلفة دليل على أنها تكشف حقائق أساسية. ويقدم الجذوع في الفصول اللاحقة لغرضين: أن يعمل بها القارئ على نفسه، وأن يختبر بها المختصون أفكار الكتاب.

وقد يذكّر هذا القارئ المختص باختبار تكملة الجمل الإسقاطي في التقييم النفسي، لكن الاستعمال هنا مختلف: ليس أداة تشخيص تُصحح بمفتاح، بل تمرين تأملي يكتبه صاحبه لنفسه.

الممارسات الست

ما دام تقدير الذات نتيجة لممارسات داخلية، فلا نستطيع أن نعمل عليه مباشرة، لا عندنا ولا عند غيرنا؛ نعمل على مصدره. وتشجيع تقدير الذات في المدرسة أو العمل معناه خلق مناخ يدعم هذه الممارسات. ويسمي براندن ستا يراها، من خبرته العلاجية، حاسمة، ولا يجد غيرها في مثل أساسيتها، فيسميها **أعمدة تقدير الذات الستة**:

1. ممارسة العيش بوعي.
2. ممارسة تقبل الذات.
3. ممارسة المسؤولية عن الذات.
4. ممارسة تأكيد الذات.
5. ممارسة العيش بهدف.
6. ممارسة النزاهة الشخصية.

ولا يُطلب الكمال فيها. يكفي أن يرتفع متوسط الأداء قليلا لينمو الإحساس بالكفاءة والاحترام، وقد رأى تغيرات كبيرة في حياة عملائه من تحسينات صغيرة. ولذلك ينصح بالخطوات الصغيرة، لأن الكبيرة تخيف وتشل، والصغيرة تبدو ممكنة وتقود إلى غيرها.

الفصل السادس: ممارسة العيش بوعي

الوعي أداة البقاء

في أغلب التقاليد الروحية والفلسفية فكرة أن البشر يمشون في حياتهم كالنائمين، وأن اليقظة هي الاستنارة. ويرى براندن الوعي أعلى مظاهر الحياة، والنضج عندنا اتساع في الرؤية والوعي. والوعي عنده، بمعناه الأول، حالة الانتباه إلى جانب من الواقع، والعقل هو الصورة الإنسانية منه، القادرة على تكوين المفاهيم والتفكير المجرد. ولأن الوعي المفهومي عندنا إرادي، فنحن نختار أن نطلب الإدراك أو نهمله أو نتجنبه. وهذه القدرة على إدارة الذات مجدنا، وعبئنا أحيانا.

فإن لم نحضر بوعي مناسب فيما نفعل، كان الثمن الحتمي نقصا في الكفاءة والاحترام. لا يشعر المرء بالكفاءة والجدارة وهو يدير حياته في ضباب. وأبسط صور خيانة العقل تجنب الوقائع المزعجة، كمن يقول: «أعرف أنني لا أعطي عملي حقه، لكني لا أريد التفكير في هذا»، أو «أعرف أن أطفالي يتألمون من غيابي، لكني سأتغير يوما ما»، أو «أعرف أنني أنفق فوق طاقتي، لكن...».

ومن آلاف الاختيارات بين التفكير وعدمه تتكون صورتنا عن أنفسنا. لا نتذكرها بوعي، لكنها تُجمع في العمق، وحاصلها ما نسميه تقدير الذات. وعبارته المشهورة: **تقدير الذات هو السمعة التي نكتسبها عند أنفسنا**. ولا علاقة للأمر بدرجة الذكاء: العيش بوعي أن نسعى إلى إدراك كل ما يتصل بأفعالنا وأهدافنا وقيمنا بحسب قدرتنا، أيا كانت، وأن نتصرف وفق ما نراه ونعرفه.

خيانة الوعي

الشطر الأخير حاسم: الوعي الذي لا يُترجم إلى فعل خيانة للوعي. من أدرك أنه ظلم ابنه أو زوجته ويجب أن يصلح خطأه، ثم أجّل بحجة أنه «ما زال يفكر»، يعيش عكس الوعي، لأنه يتجنب معنى ما يفعل ودوافعه.

سوء فهم محتمل

يدفع براندن ثلاثة أوهام. أولها أن العيش بوعي لا يعني إبقاء كل ما تعلمناه في بؤرة الانتباه؛ فنحن نُؤتمت المهارات، كاللغة وقيادة السيارة، لنحرر الوعي للجديد. وثانيها أنه لا يعني حل المشكلات في كل لحظة؛ فللتأمل وأحلام اليقظة الإبداعية واللعب موضعها، والسياق هو الذي يحدد الحالة الذهنية المناسبة. من يلعب مع طفله على الأرض يكون في حالة غير حالته وهو يكتب، لكن جزءا من ذهنه يبقى يراقب سلامة الطفل. وثالثها أن الوعي انتقاء: حين أنتبه هنا أغفل هناك، وأهدافي وقيمي تحدد معيار الانتقاء. الكاتب المستغرق في كتابته في وعي عال، فإن قاد سيارته بالاستغراق نفسه صار وعيه خطرا، لأنه لم يتكيف مع تغير السياق.

المسؤولية تجاه الواقع

العيش بوعي احترام لوقائع العالم الخارجي ولوقائع العالم الداخلي من حاجات ورغبات وانفعالات. لا يلزم أن يعجبنا ما نراه، لكن ما هو كائن كائن، والرغبة والخوف والإنكار لا تغير الوقائع. رغبتي في ثوب جديد لا تجعل شراءه معقولا وأنا محتاج إلى المال للإيجار، وخوفي من عملية جراحية ضرورية لا يجعلني أعيش بدونها كما أعيش بها. ولذلك لا يخلط الواعي بين الذاتي والموضوعي، ولا يرى مشاعره دليلا معصوما على الحقيقة. المشاعر قد تنبه إلى وقائع مهمة، لكنها تحتاج إلى تأمل واختبار على الواقع.

مكونات العيش بوعي

يعدّد براندن عناصر الممارسة، ونجمعها هنا بصياغتنا مع أهم ما يقوله في كل منها:

- **عقل فاعل لا منفعل**: أبسط أفعال تأكيد الذات اختيار التفكير وطلب الفهم والوضوح، وفيه مسؤولية ضمنية، فلا أتوهم أن غيري يعفيني من التفكير.
- **ذكاء يفرح بعمله**: الطفل يتعلم ويستمتع بالتعلم في آن، والراشد الناجح من حفظ هذا الفرح، فصار الوعي متعة لا عبئا.
- **الحضور في اللحظة دون فقدان السياق الأوسع**: أن أفعل ما أفعله وأنا أفعله، مع الزبون أو مع الطفل أو مع العميل، دون أن أنفصل عن مجمل معرفتي.
- **الإقبال على الوقائع ذات الصلة**: هل أبقى منتبها إلى كل معلومة قد تغير مساري، أم أمضي كأن لا جديد أتعلمه؟
- **التمييز بين الوقائع والتأويلات والانفعالات**: أرى عبوسك (واقعة)، فأفهم أنك غاضب مني (تأويل)، فأشعر بالجرح (انفعال). قد يكون التأويل خاطئا، وقد يكون الانفعال في غير موضعه. ومن لم يميز بين هذه الثلاثة عامل مشاعره كأنها صوت الواقع.
- **ملاحظة دوافع التجنب ومواجهتها**: لا شيء أكثر طبيعية من تجنب ما يخيف ويؤلم، فيلزم أن نلاحظ هذا الدافع لنتجاوزه. والخوف والألم إشارتان لفتح العينين لا لإغماضهما. وتقدير الذات لا يطلب نجاحا بلا خطأ، بل نية جادة في الوعي.
- **معرفة موقعي من أهدافي**: إن كان هدفي زواجا ناجحا، فما حاله الآن؟ هل نجيب أنا وشريكي الجواب نفسه؟ هل عندي خطة، أم أنتظر أن تتحسن الأمور «بطريقة ما»؟ وكذلك في المشروع والمهنة.
- **انسجام أفعالي مع أهدافي**: كثيرا ما يأخذ أقل اهتمامنا ما نقول إنه أهم شيء عندنا. فإن لاحظت عدم الانسجام راجعت الفعل أو الهدف.
- **طلب التغذية الراجعة لتصحيح المسار**: الطائرة بين لوس أنجلس ونيويورك تنحرف دائما قليلا، وتصحح مسارها بما تنقله الأجهزة. والقائد الواعي يخطط لسوق الغد، ومتوسط الوعي لسوق اليوم، وضعيفه لا يدري

أنه ما زال يفكر بسوق الأمس. وفي البيت: هل أكرر الحديث نفسه مع زوجتي أربعين مرة دون أن ألاحظ أنه لا يجدي؟

- **المثابرة على الفهم رغم الصعوبة**: قد نستريح أو نغير الطريقة، لكننا لا نستسلم. ويروي عن تشرشل خطبة قصيرة أمام متخرجين لم يقل فيها إلا: لا تستسلموا أبدا. أما التوقف عن جهد لم يعد مبررا في ضوء قيمنا الأخرى فقرار مشروع، بشرط أن يكون واعيا.
- **الانفتاح على المعرفة الجديدة ومراجعة الافتراضات**: لا يعني الشك في كل شيء، بل قبول أن الفهم يتحسن دائما، وأن المقدمات قد تكون خاطئة.
- **الاستعداد لرؤية الخطأ وتصحيحه**: يُروى عن داروين أنه كان يدوّن فورا كل واقعة تعارض نظريته لأنه لم يكن يثق بأن ذاكرته ستحفظها. والولاء الأول للحقيقة لا لأن أكون على حق، ومن وجد الاعتراف بالخطأ مهينا فتقديره لذاته معيب.
- **توسيع الوعي التزاما بالتعلم مدى الحياة**: يُنسب إلى رئيس مكتب براءات الاختراع الأمريكي في القرن التاسع عشر قوله إن كل ما يمكن اختراعه قد اخترع. ونحن اليوم في عصر تتضاعف فيه المعرفة كل عشر سنوات تقريبا، كما يقدّر براندن، ومن ظن أنه «تعلم ما يكفي» دخل في انحدار نحو الغفلة. ومثاله نائب رئيس شركة وساطة قال إن تعلم الحاسوب كان صعبا على تقديره لذاته، لكنه كان ضروريا.
- **فهم العالم المحيط**: البيئة الطبيعية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية تؤثر فينا، وتجاهلها عيش كالسائرين نياما.
- **معرفة الواقع الداخلي**: قابل براندن أناسا يعرفون الفيزياء والفلسفة وأخبار زحل، ويجهلون ما يجري في داخلهم، وحياتهم الشخصية «خراب» يشهد على هذا الجهل. والمطلوب ليس الانشغال المرضي بالنفس، كمن يقيس حرارته الانفعالية كل عشر دقائق، بل ما يسميه **فن الملاحظة** (The art of noticing): أن ألاحظ إحساسات جسدي، وانفعالاتي في لقاء ما، وأنماط سلوكي التي لا تخدمني، وما ينشطني وما يستنزفني، وهل الصوت الذي في رأسي صوتي أنا أم صوت غيري. ومن أسئلته: هل أعرف ما أشعر به الآن؟ هل أعرف ما أريده حقا في هذا اللقاء، لا ما «يجب» أن أريده؟ هل البرنامج الذي أعيش به اخترته أنا؟ هل أعرف ما أفعله حين أرضى عن نفسي وما أفعله حين لا أرضى؟
- **الوعي بالقيم التي تحركني وبجذورها**: نتشرب قيما من الأسرة والأقران والثقافة، وليست كلها عقلانية أو في مصلحتنا. شاب رأى الكذب والنفاق حوله فاستنتج أن «هكذا يمشي العالم»، ورجل تعلّم أن قيمته في دخله، وامرأة تعلّمت أن قيمتها في مكانة زوجها. والعيش بوعي يقتضي أن نزن هذه القيم بالعقل والتجربة.

ملاحظة عن الإدمان

في الإدمان، على مادة أو على علاقة مدمرة، يظهر تجنب الوعي بوضوح. الغاية الضمنية دائما تخفيف القلق والألم والهروب من الإحساس بالعجز. لا ينطفئ القلق، بل يُدفع خارج الوعي، فيعود أشد، ويحتاج المدمن إلى جرعات أكبر.

ومن عرف أن المادة تضره ثم تناولها فلا بد أن يطفئ نور وعيه أولا، ومن بقي في علاقة تهين كرامته وتهدد سلامته فلا بد أن يُغرق صوت عقله. وعبارته: «تدمير الذات فعل يُتقن في الظلام».

مثال شخصي

يعترف براندن بأنه تزوج زواجه الأول في الثانية والعشرين متجاهلا علامات الخطأ، دون أن يفحص ما يدفعه إلى الزواج ولا ما يحذره منه، فأصيب تقديره لذاته بجرح خفي. ويقول إنه لو كتب كل صباح أسبوعين جذعا من نوع «لو أدخلتُ وعيا أكبر إلى هذه العلاقة...» لظهرت له تحفظاته العميقة، ولعرف أن الوحدة كانت تدفعه أكثر من الإعجاب. وقد أعطى هذا التمرين لعملاء مترددين في علاقاتهم، فكانت النتيجة في الغالب وضوحا كبيرا: أحيانا تتحسن العلاقة، وأحيانا تنتهي.

الوعي والجسد

ينسب إلى فيلهلم رايش (Wilhelm Reich) فضل إدخال الجسد إلى العلاج النفسي: حين تُكبت المشاعر يُحبس النفس وتنقبض العضلات، ومع التكرار يصير الانقباض جزءا من بنية الجسد، أو «الدرع الجسدي» في عبارته. ويرى أن تحرير التنفس والعضلات في العلاجات الجسدية يزيد الإحساس والوعي. ويروي أنه خضع في أوائل السبعينيات لبرنامج «الرولفنغ» (Rolfing) المنسوب إلى إيدا رولف (Ida Rolf)، وهو تدليك عميق للفافة العضلات، فصار أدق إحساسا في عمله. وهذه شهادة شخصية لا دليل على الطريقة.

تمارين إكمال الجمل للعيش بوعي

يشرح براندن هنا الطريقة بتفصيل يصلح لكل الفصول:

1. اكتب جذع الجملة في دفتر أو على الحاسوب (أو كرره في مسجل صوت).
2. أكمله بأسرع ما تستطيع بست نهايات على الأقل، وعشر تكفي، في دقيقتين أو ثلاث. الشرط الوحيد أن تكون كل نهاية إكمالا سليما للجملة.
3. لا تتوقف لتفكر، واخترع إن توقفت، ولا تسأل هل النهاية صحيحة أو عميقة.
4. لا تقرأ ما كتبته بالأمس. التكرار طبيعي، والنهايات الجديدة ستظهر.
5. في نهاية الأسبوع أعد قراءة ما كتبت، ثم أكمل جذعا من نوع: «إن كان شيء مما كتبته صحيحا، فمن المفيد أن...».
6. لا تنتظر نتيجة معينة. قم بالتمرين وامض إلى يومك ولاحظ ما يتغير. والجلسة لا تتجاوز عشر دقائق، فإن طالت فأنت «تفكر» أكثر من اللازم.

ويقترح للعيش بوعي برنامجا صباحيا ومسائيا، من الاثنين إلى الجمعة. في الصباح جذوع مثل (بصياغتنا): «العيش بوعي يعني لي...»، و«لو أدخلتُ اليوم خمسة في المئة من الوعي الإضافي على أعمالي...»، و«لو انتبهتُ أكثر إلى طريقة تعاملي مع الناس اليوم...». وفي المساء جذوع تقابلها: «حين أتأمل ما يحدث عندما أدخل خمسة في المئة من

الوعي على أعمالي...». ويسمي هذا الربط بين جذوع الصباح والمساء طريقة **الدعامتين** (Bookend)، لأن معرفة أن جذوع المساء تنتظر تحفّز الوعي طوال اليوم. ولماذا خمسة في المئة فقط؟ لأنها خطوة صغيرة لا تخيف، و«كثيرا ما تكفي».

وبعد أسبوعين يمكن الانتقال إلى جذوع خاصة: الوعي بمخاوفي، أو بحاجاتي، أو بأولوياتي، أو بالطرق التي أقف بها في طريق نفسي، أو بما يتطلبه عملي. ويقترح جذوعا لاستكشاف المقاومة، مثل: «الشيء المخيف في أن أكون أكثر وعيا قد يكون...». ويذكر أن أحدا ممن قاموا بهذا التمرين شهرا أو شهرين في مجموعاته الأسبوعية لم يخلُ من علامات وعي أعلى في حياته اليومية. وهذا مشاهدة عيادية لا نتيجة دراسة مضبوطة.

تحدّ للقارئ

العيش بوعي متصل لا ثنائي: لا أحد يعيش بلا وعي تماما، ولا أحد عاجز عن توسيعه. ونحن أوعى في بعض المجالات من غيرها: رياضيون وراقصون يحسون بأدق ما في أجسادهم ويجهلون معنى انفعالاتهم، ومهنيون لامعون في عملهم كارثيون في علاقاتهم. ولمعرفة المجال الذي يحتاج إلى وعي أكثر ننظر إلى حيث تتعثر حياتنا وتكثر آلامنا. ثم نسأل بجذوع مثل: «الصعب في أن أبقى واعيا تماما هنا هو...»، و«الجيد في ألا أكون واعيا تماما هنا هو...». ويختم بأسئلة للتأمل: لو اخترت أن تكون أوعى في عملك أو في أهم علاقاتك، ماذا ستفعل بطريقة مختلفة؟ وما السلبيات المتخيلة التي تتجنبها إن ترددت؟

العيش بوعي هو العمود الأول لتقدير الذات.

الفصل السابع: ممارسة تقبل الذات

دون تقبل الذات يستحيل تقدير الذات. والصلة بينهما وثيقة حتى يخلط بعض الناس بينهما، لكن براندن يفرّق: تقدير الذات شيء نختبره، أما **تقبل الذات** (Self-acceptance) فشيء نفعله. وبصيغة النفي: تقبل الذات رفضي أن أكون في علاقة عداء مع نفسي. وللمفهوم عنده ثلاثة مستويات.

المستوى الأول: أن أكون في صفي

في معناه الأعمق، تقبل الذات موقف قيمة والتزام بالنفس ينشأ من مجرد أني حي واع. فهو أسبق من تقدير الذات وأبسط: فعل توكيد للذات «قبل العقل وقبل الأخلاق»، نوع من الأنانية الطبيعية التي يولد بها كل إنسان ويستطيع أن يعطلها. ويرى أن بعض الناس يرفضون أنفسهم على مستوى عميق لا يبدأ معه أي عمل على النمو حتى تُعالج هذه المسألة، وأن المعالج الذي لا ينتبه إليها سيحتار لماذا لا يتحسن بعض عملائه بعد سنوات.

وهذا الموقف هو ما يسعى المعالج إلى إيقاظه حتى عند أضعف الناس تقديرا لذواتهم، فيقول المرء: أختار أن أقدّر نفسي وأعاملها باحترام وأدافع عن حقي في الوجود. وقد ينام ثم يستيقظ فجأة: حين يكون المرء على حافة اليأس فيرفع الهاتف ويطلب المساعدة، أو حين يصرخ أخيرا «لا» بعد سنوات من الإهانة. وهو عنده «صوت قوة الحياة»، فإن سكت كان تقدير الذات أول الضحايا.

المستوى الثاني: الاستعداد لأن أختبر ما أنا عليه

تقبل الذات استعداد لأن أجعل حقيقيا عندي، دون إنكار، أنني أفكر فيما أفكر، وأشعر بما أشعر، وأرغب فيما أرغب، وفعلت ما فعلت. ورفض أن أعدّ أي جزء مني، جسدا أو انفعالا أو فكرة أو فعلا أو حلما، غريبا عني. وهو عنده فضيلة الواقعية مطبقة على الذات.

وقبول المشاعر لا يعني أن تكون لها الكلمة الأخيرة في سلوكي. قد لا أرغب في العمل اليوم، فأعترف بشعوري وأقبله ثم أذهب إلى العمل بذهن أصفى لأنني لم أبدأ يومي بخداع نفسي. وكثيرا ما تنصرف المشاعر السلبية حين تُعاش وتُقبل، لأنها «قالت كلمتها».

والتقبل أكثر من الإقرار: أن أعيش الشعور وأقف في حضوره، لا أن أذكره ذكرا عابرا. من يجيب زوجته متوترا شارد الذهن «سيئ» يقر بالشعور وينكره في آن، فإذا قابلته بتعاطف ارتخى جسده وقال «نعم، أنا تعيس» وبدأ يتكلم عما يزعجه؛ فلمعايشة المشاعر قوة شفاء مباشرة. وقد أقر بالخطأ وأمضي بسرعة («اعترفت، أليس هذا كافيا؟») فأتوهم أني أتقبل وأنا أنكر، فيرجح أن أكرره.

ومن هنا قاعدته: **التقبل شرط التغيير**. لا أتعلم من خطأ لا أقبل أنني ارتكبته، ولا أتغلب على خوف أنكر وجوده، ولا أسامح نفسي على فعل لا أعترف به. غضبت منه عميلة قائلة: كيف تطلب مني أن أقبل تقديري المتدني لذاتي؟

فأجابها: إن لم تقبلي أين أنتِ الآن، فمن أين تبدئين التغيير؟ فالتقبل لا يعني الإعجاب ولا الرضا ولا التبرير. الإنكار هو الذي يُبقيني حيث أنا.

المستوى الثالث: أن أكون صديقا لنفسي

يتضمن تقبل الذات الرحمة بالنفس. إن فعلت ما أندم عليه، فالتقبل لا يقول إن الخطأ صواب، بل يسأل عن السياق: لماذا بدا لي هذا الفعل مرغوبا أو ضروريا حينها؟ لا نفهم إنسانا إذا عرفنا فقط أن فعله خاطئ؛ نحتاج إلى أن نعرف ما دفعه. وهذا ليس تبريرا ولا هروبا من المسؤولية: بعد أن أتحمل مسؤولية فعلي أذهب أعمق، كما يقول الصديق الطيب: «هذا لا يليق بك. والآن قل لي، لماذا بدا لك فكرة جيدة؟». ويقرر من خبرته مع عملائه ومع نفسه أن هذا الاهتمام المتقبل الرحيم لا يشجع السلوك غير المرغوب، بل يقلل تكراره. فكما نصحح أخطاء غيرنا دون أن نجرح تقديرهم لذواتهم، لأن سلوكهم المقبل يتشكل من مفهومهم عن أنفسهم، نعامل أنفسنا بالإحسان نفسه.

تمرين المرآة

يبدأ براندن مع عملائه بتمرين بسيط:

1. قف أمام مرآة طويلة وانظر إلى وجهك وجسمك، لا إلى ملابسك وزينتك، ولاحظ مشاعرك.
2. ستجد أجزاء تحب النظر إليها وأخرى يصعب عليك أن تطيل النظر إليها: وزن، أو علامات سن، أو ملمح لا تحبه. ستشعر بدافع إلى الهرب.
3. ابق أمام صورتك لحظات أخرى، وتنفس بعمق، وقل لنفسك مرة بعد مرة، دقيقة أو دقيقتين: «مهما كانت عيوبي، أقبل نفسي قبولا كاملا».
4. إن اعترضت بأنك لا تحب أشياء في جسدك، فتذكر أن القبول لا يعني الإعجاب ولا يمنع الرغبة في التحسين. معناه أن هذا الوجه وهذا الجسد لك، وأنهما ما هما عليه.

ويطلب من عملائه أن يمارسوه دقيقتين صباحا ومساء أسبوعين. فيلاحظون أنهم يسترخون ويصيرون أكثر حضورا مع أنفسهم، وأن ما يمكن تغييره منهم صار الدافع إلى تغييره أقوى بعد قبوله، لأننا لا نتحرك لتغيير ما ننكر وجوده. وما لا يمكن تغييره يقوينا قبوله، ويضعفنا الاحتجاج عليه. ويسأل: هل يُعقل أن نحب أنفسنا ونحن نحتقر ما نراه في المرآة؟

الإصغاء إلى المشاعر

التقبل والإنكار كلاهما عملية ذهنية وجسمية معا. نقبل الانفعال بثلاث خطوات: نركز عليه، ونتنفس بلطف وعمق ونرخي العضلات حتى نحسه، ونقر بأنه شعوري (وهذا معنى «امتلاكه»). وننكره بعكسها: نتجنب الوعي به، ونحبس النفس ونشد العضلات لنخدره، وننفصل عن تجربتنا.

وحين نعيش الانفعال ونقبله قد ننتقل إلى طبقة أعمق فيها معلومة مهمة. غضبت عميلة لأن زوجها سيسافر أسبوعين في مهمة عمل، وأخذت تؤنب نفسها وتصف غضبها بالغباء. ولم يحدث قط أن تخلص أحد من انفعال

بالشتم أو بالموعظة. فطلب منها أن تصف أين تحس الغضب في جسدها، فوصفت ضيقا في الصدر وعقدة في المعدة، ثم انقلب الغضب قلقا، ثم ظهر خوف من البقاء وحدها، ثم خوف أعمق من نفسها في غيابه. وحين بلغت الوعي بهذا الأخير ذاب الغضب والقلق، وبقيت مشكلة حقيقية صار التعامل معها ممكنا لأنها دخلت الوعي.

مثال شخصي

يحكي براندن أنه اقتنع في السادسة عشرة بأن الوحدة ضعف وأن الشوق إلى رفيق يفهمه فشل في الاستقلال، فكان يشد جسده على الألم ويؤنب نفسه، وتمسك بالعزلة كأنها فضيلة. وكان بذلك في عداء مع جزء منه، فجرح تقديره لذاته، ولما تعلم لاحقا أن يحتضن الأجزاء المنكرة منه نما تقديره لذاته. ويقرر أنه لا شيء يفيد تقدير الذات كالوعي بأجزاء النفس المنكرة وقبولها.

تجربة: التنفس في الشعور

يدعو عملاءه إلى أن يختاروا شعورا يصعب عليهم مواجهته (عدم الأمان، أو الألم، أو الحسد، أو الغضب، أو المهانة، أو الخوف)، ويستحضروه بتذكر ما يثيره عادة، ثم «يتنفسوا فيه»، أي يركزوا عليه وهم يتخيلون الهواء يتجه إليه ويخرج منه، ويقولوا لأنفسهم: «أشعر الآن بكذا، وأقبله قبولا كاملا». فإن شدّوا أجسادهم احتجاجا عادوا إلى التنفس وأذنوا لعضلاتهم بالارتخاء، وذكّروا أنفسهم بأن ما هو كائن كائن. وقد يفيد أن يقول المرء: «أنا الآن أستكشف عالم الخوف» أو الألم أو الحسد.

حين يبدو التقبل مستحيلا

إن كان الشعور أو الذكرى أشد من أن نقبله، فلا نقاوم مقاومتنا؛ نقبل المقاومة نفسها. نبدأ من حيث نحن. وهنا مفارقة مهمة: الحاجز يقوى إذا حاربناه، ويذوب إذا أقررنا به وعشناه، لأن بقاءه يحتاج إلى معارضة. ويروي حالة عميل شديد الغضب عاجز عن الإقرار به، طلب منه أن يقبل رفضه، ثم رفضه لرفضه، حتى انفجر ضاحكا وقال: أنا ممتلئ غضبا، لا أحب ذلك، لكني أقبله. والقاعدة: إن لم تستطع قبول التجربة فاقبل المقاومة، وإن لم تستطع فاقبل مقاومتك للمقاومة، حتى تصل إلى نقطة تقبلها.

مغالطتان

يصطدم كثيرون بفكرتين خاطئتين: أن تقبل الذات يعني الموافقة على كل ما فينا، وأنه يعني اللامبالاة بالتحسن («لا أريد أن أقبل نفسي، أريد أن أتغير»). وجوابه مفارقة لا تناقض: قبول ما هو كائن شرط تغييره، وإنكاره يُبقينا فيه.

برنامج إكمال الجمل لتقبل الذات

يقدم براندن لهذا العمود برنامجا من خمسة أسابيع، أطول من برامج الأعمدة الأخرى، لأنه وجد الناس يصعب عليهم فهم تقبل الذات أكثر من أي ممارسة أخرى. والطريقة طريقة الفصل السادس: جذوع صباحية ومسائية، ست نهايات أو أكثر لكل جذع، ومراجعة في نهاية الأسبوع. وتتدرج الجذوع من الجسد إلى الصراعات الداخلية، ثم

المشاعر والأفكار والأفعال، ثم المخاوف والألم والغضب، ثم الفرح، ثم إدخال الوعي على كل ذلك. وهي تأتي في أزواج: جذع عن القبول وآخر عن الإنكار، كقولنا (بصياغتنا):

- «لو تقبلت جسدي أكثر...» و«حين أنكر جسدي وأتبرأ منه...».
- «لو تقبلت مخاوفي أكثر...» و«حين أنكر مخاوفي...».
- «لو كنت مستعدا لأن أكون واقعيا في رؤية مواطن قوتي وتقصيري...».
- «حين أفكر في عواقب عدم تقبلي لنفسي...».

ويلفت النظر إلى أن بعض الجذوع تمس أمورا لم يشرحها في الفصل، كقبول الصراعات الداخلية: إن قبلتها استطعت أن أتعامل معها، وإن أنكرتها بقيت عالقا. وفي البرنامج جذوع عن الجانب الجنسي أغفلناها هنا.

أكبر جناية على النفس: إنكار الإيجابيات

كل ما يمكن أن نعيشه يمكن أن ننكره، في اللحظة أو في الذاكرة. ويستشهد بقول نيتشه في معناه: الذاكرة تقول «فعلتُ»، والكبرياء تقول «لا يمكن أن أفعل»، وفي النهاية تتراجع الذاكرة. ويلاحظ براندن أننا قد ننكر ذكاءنا كما ننكر جهلنا، وقوتنا كما ننكر ضعفنا، وما نفخر به من أفعال كما ننكر ما نخجل منه. فنحن نخاف من مواهبنا وطموحنا كما نخاف من عيوبنا، لأن النقائص تطرح مشكلة العجز، والمواهب تطرح تحدي المسؤولية: أن نتميز، وأن نقف وحدنا، وأن نوقظ «البطل الذي فينا». وأكبر جناية نرتكبها في حق أنفسنا، كما يقول، ليست إنكار عيوبنا بل إنكار عظمتنا لأنها تخيفنا. والتقبل الكامل لا يتهرب من أسوأ ما فينا، ولا من أحسنه.

تقبل الذات هو العمود الثاني لتقدير الذات.

الفصل الثامن: ممارسة المسؤولية عن الذات

لكي أشعر أنني كفء للحياة وجدير بالسعادة أحتاج إلى إحساس بالسيطرة على وجودي، وهذا يتطلب أن أتحمل مسؤولية أفعالي وبلوغ أهدافي وسعادتي. و**المسؤولية عن الذات** (Self-responsibility) شرط لتقدير الذات وتعبير عنه في آن. وهذه قاعدة عامة عند براندن: العلاقة بين تقدير الذات وأعمدته متبادلة دائما؛ الممارسات التي تولّده هي أيضا ثمراته الطبيعية.

عشرة إدراكات

تتضمن الممارسة أن أدرك أنني مسؤول عن: تحقيق رغباتي، واختياراتي وأفعالي، ومستوى الوعي الذي أحمله إلى عملي، ومستواه في علاقاتي، وسلوكي مع الناس، وترتيب أولويات وقتي، وجودة تواصلي، وسعادتي الشخصية، والقيم التي أقبلها وأعيش بها، ورفع تقديري لذاتي. ثم يشرح ما يترتب على كل منها في السلوك، ونوجز أهمها:

- **تحقيق رغباتي**: لا أحد مدين لي بتحقيق أمنياتي. إن كانت لي رغبة فعليّ أن أكتشف كيف أحققها وأضع خطة. وإن احتاج هدفي إلى تعاون غيري فعليّ أن أعرف ما يحتاجون إليه مني وأحترم مصلحتهم. والرغبة التي لا أتحمل مسؤولية تحقيقها حلم يقظة. والسؤال الحاسم: ماذا أنا مستعد أن أفعل لأنال ما أريد؟
- **اختياراتي وأفعالي**: المسؤولية هنا ليست بمعنى تلقي اللوم والذنب، بل بمعنى أنني الفاعل الأول في حياتي، مصدر اختياراتي. ويقترح على القارئ أن يكمل بسرعة ست نهايات لجذع من نوع «لو تحملت المسؤولية الكاملة عن اختياراتي وأفعالي...».
- **الوعي في العمل والعلاقات**: لا أحد غيري يُسأل عن مستوى انتباهي في عملي، ولا عن حضوري فيما يقال لي، ولا عن انتباهي إلى أثر كلامي وأفعالي في غيري.
- **سلوكي مع الناس**: أنا مسؤول عن طريقتي في الكلام والإصغاء، وعن الوعود التي أفي بها أو أخلفها. ونتهرب من المسؤولية حين نقول «هي التي تُفقدني صوابي» أو «لو تصرف هو بعقل لتصرفتُ بعقل».
- **أولويات وقتي**: من يقول إنه يحب أسرته أكثر من أي شيء ثم يقضي فراغه كله مع أصدقائه بعيدا عنها، عليه أن يواجه تناقضه. ومن يقول إن أهم مهامه جلب زبائن جدد ثم يغرق في صغائر المكتب، عليه أن يراجع توزيع جهده. وحين أعطى براندن مديرين جذع «لو تحملت مسؤولية ترتيب أولويات وقتي...» جاءت نهايات مثل: «لتعلمت أن أقول لا أكثر»، و«لألغيت ثلث ما أفعله»، و«لصُدمت من قدر ما فقدت السيطرة».
- **جودة تواصلي**: أن أكون واضحا قدر استطاعتي، وأن أتحقق من أن السامع فهمني، وأن أتكلم بصوت يُسمع، وأن أعبّر باحترام.
- **سعادتي الشخصية**: من علامات عدم النضج الاعتقاد بأن إسعادي مهمة غيري، كما كانت حياتي مهمة والديّ في طفولتي: لو أحبني أحد لأحببت نفسي، لو اعتنى بي أحد لارتحت. وتحمل مسؤولية السعادة يبدو قبل تحمله عبئا، ثم يتبين أنه تحرير، لأنه يعيد حياتي إلى يدي.

- **قيمي**: من عاش بقيم تلقاها دون تفكير ظنها «طبيعته»، ونسي أن فيها اختيارا. فإن أدرك ذلك استطاع أن يعيد النظر فيها ويراجعها.
- **رفع تقديري لذاتي**: تقدير الذات ليس هدية من أحد؛ يتولد من الداخل، وانتظار ما يرفعه حكم بالإحباط.

سؤال عن مصدر تقدير الذات

يروي براندن أن معالجا سأله في محاضرة: لماذا تركز على ما يفعله الفرد، أليس مصدر تقدير الذات منزلة الإنسان عند الله؟ وخلاصة جوابه في جانبه النفسي أن المعتقد، أيا كان، لا يحسم مسألة ما يتطلبه تقدير الذات بالمعنى الذي يدرسه. فلو كان الناس كلهم متساوين في هذه المنزلة لبقي السؤال: هل يتساوون في تقديرهم لأنفسهم، من عاش منهم بوعي ومسؤولية وصدق ومن عاش بغفلة وتهرب وخداع؟ ويرى أن هذا لا يمكن، لأن العقل يسجل اختياراتنا ولا يبقى إحساسنا بأنفسنا بمنأى عنها. فالمعتقد لا يُعفي من الوعي والمسؤولية والنزاهة. وفي هذا الموضع عبارات يصف فيها الاتكاء على المعتقد الديني بأنه سلبية، وهو حكم على الإيمان لا ملاحظة نفسية، فتركناه. والفكرة النفسية نفسها لا تصادم قارئنا: الكرامة شيء، والمسؤولية عن الفعل شيء آخر، والثانية لا تسقط بالأولى.

توضيح: حدود المسؤولية

لا يقول براندن إن الإنسان لا يصيبه أذى بحادث أو بفعل غيره، ولا إنه مسؤول عن كل ما يقع له. يرفض الفكرة المتضخمة «أنا مسؤول عن كل جانب من حياتي وكل ما يصيبني». بعض الأمور في يدنا وبعضها ليس كذلك. فإن حمّلت نفسي ما ليس في يدي عرّضت تقديري لذاتي للخطر لأنني سأخيب توقعاتي حتما، وإن تنصلت مما في يدي عرّضته للخطر أيضا. المطلوب أن أعرف الفرق. والوعي الوحيد الذي أملك عليه سلطانا إراديا هو وعي.

أمثلة

في العمل يظهر الفرق واضحا: صاحب المسؤولية يسأل عند المشكلة «ماذا أستطيع أن أفعل؟»، وعند الخطأ «ماذا أغفلت؟ وكيف أصحح؟»، ولا يقول «لم يخبرني أحد» أو «ليس هذا من عملي». وفي كل مؤسسة نوعان: من ينتظر حلا من غيره، ومن يتحمل مسؤولية إيجاده، والمؤسسات لا تعمل إلا بفضل الثاني.

وفي الحياة الخاصة يورد نهايات كتبها عملاء: امرأة في السادسة والأربعين كتبت، لجذع عن التوقف عن لوم والديها، أنها ستعترف بأنها تستمتع بالشفقة على نفسها وما زالت تحلم بأن ينقذها أبوها؛ وامرأة أنهكت أهلها بالشكوى كتبت أنها سترى كيف تصنع تعاستها بنفسها.

مثال شخصي

ربطت براندن بالروائية والفيلسوفة آين راند علاقة دامت ثماني عشرة سنة، من التلمذة إلى الزمالة ثم إلى الخصومة، صارت في آخرها خانقة تعيق نموه. فلم يبادر إلى إعادة تحديدها، وانتظر أن ترى هي ما يراه، فتسبب التأخر في ألم ومهانة لهما معا، ولم يبدأ في استعادة ما فقده من تقديره لذاته إلا حين بادر. ويقيس على ذلك من يرى أن زواجه

انتهى فلا يريد أن يكون «الطرف السيئ»، فيدفع الآخر بالمناورة إلى المبادرة: سلوك قاس ينقص كرامة الاثنين. وقاعدته: بقدر ما أتهرب من المسؤولية أجرح تقديري لذاتي، وبقبولها أبنيه.

الإنتاجية

لا يعيش بمسؤولية من لا غاية منتجة له. بالعمل نعيل وجودنا، وبتوجيه ذكائنا إلى غايات نافعة نصير أكمل إنسانية، ودون جهد منتج نبقى أطفالا. صحيح أن الفرص المتاحة تحدنا، لكن علامة الاستقلال في كل سياق أن نسأل: ما الأفعال الممكنة لي؟ ما الذي يجب فعله؟ كيف أتجاوز هذا المأزق؟

التفكير بالنفس

التفكير المستقل لازم للعيش بوعي وللمسؤولية معا. لا يفكر أحد بعقل غيره. نتعلم من غيرنا، لكن المعرفة فهم لا تقليد. وكثيرا ما يكون ما يسميه الناس «تفكيرا» إعادة تدوير لآراء غيرهم. نعم، نتأثر بالآخرين بطرق لا ندركها، لكن الفرق قائم بين من يحاول أن يفهم ويحكم بنفسه ومن لا يخطر له ذلك، والعبرة بالنية.

المبدأ الأخلاقي

حين يتبنى المرء المسؤولية عن الذات مبدأ لا ذوقا شخصيا، يعترف ضمنا بأن الآخرين ليسوا خدما له، كما أنه ليس خادما لهم، فلا يعاملهم وسائل لغاياته. وقاعدته في العلاقات: لا تطلب من أحد أن يتصرف ضد مصلحته كما يفهمها هو. إن أردت منه شيئا فقدّم له أسبابا مقنعة من جهة مصالحه وأهدافه. وهذا عنده أساس الاحترام المتبادل، ورفض لمعاملة بعض الناس قرابين لأهداف غيرهم.

برنامج إكمال الجمل للمسؤولية

يقدم براندن عينة من جذوع يستعملها في عيادته ومجموعاته، موزعة على تسعة أسابيع، تُكتب من الاثنين إلى الجمعة، ثم جذع المراجعة في نهاية الأسبوع. وتتدرج من معنى المسؤولية، إلى بلوغ الأهداف ونجاح العلاقات، إلى الرسائل التي تلقيناها من الوالدين، إلى السعادة واختيار الرفاق، إلى الكلام الذي نقوله لأنفسنا ولغيرنا، ثم إلى الطرق التي نجعل بها أنفسنا عاجزين أو قلقين. ومن أمثلتها (بصياغتنا):

- «لو تحملت خمسة في المئة زيادة من المسؤولية عن بلوغ أهدافي...».
- «أحيانا أُبقي نفسي سلبيا حين...».
- «لو تحملت مسؤولية ما أفعله بالرسائل التي تلقيتها من أمي...».
- «لو تحملت مسؤولية الكلام الذي يخرج من فمي...».
- «لو لم يأت أحد لينقذني...».

وقوة الطريقة عنده أنها تُحدث تحولا في وعي الشخص دون نقاش أو تحليل طويل، لأن الحل يتولد من داخله. ونضيف تنبيها: في البرنامج جذوع من نوع «أجعل نفسي مكتئبا حين...». الغرض منها أن يلاحظ المرء ما في يده من

عادات التفكير والسلوك، لا أن الاكتئاب من صنع صاحبه؛ فله أسباب كثيرة. ومن طال حزنه أو فقد الرغبة في الحياة فليطلب مختصا.

لا أحد قادم

من أهم اللحظات الحاسمة في العلاج، كما يرى، أن يدرك العميل أن **لا أحد قادم**: لا أحد سيأتي لينقذه أو يصلح حياته أو يحل مشكلاته، وإن لم يفعل هو شيئا فلن يتحسن شيء. حلم المنقذ يعزّي، لكنه يُبقي صاحبه سلبيا عاجزا، فتمضي الأيام والسنون. وكانت العبارة معلقة في قاعة علاجه الجماعي، فمازحه أحد الأعضاء: ليست صحيحة، فقد جئتَ أنت. فأجابه: صحيح، لكني جئت لأقول إن لا أحد قادم.

المسؤولية عن الذات هي العمود الثالث لتقدير الذات.

الفصل التاسع: ممارسة تأكيد الذات

تجربة «لي الحق في أن أوجد»

يبدأ براندن بتجربة مع طلبة دراسات عليا في علم النفس: كلهم قالوا إن لهم الحق في الوجود، لكن من وقف منهم أمام زملائه ليقول ببطء «لي الحق في أن أوجد» قالها بنبرة متحدية أو متوسلة أو متعالية، فلم يصدقه أحد. واعترض طالب بأنهم خجولون، فقال «اثنان واثنان أربعة» بطمأنينة تامة، ثم تعثر في العبارة الأولى. ومعناها عندهم: حياتي ملكي، لا يلزمني أن أحقق توقعات والديّ، أستطيع أن أقول لا. هذا ما عجزوا عن إعلانه بهدوء.

ما تأكيد الذات؟

تأكيد الذات (Self-assertiveness) أن أحترم حاجاتي ورغباتي وقيمي وأبحث لها عن صور تعبير مناسبة في الواقع. وضده الاستسلام للجبن، أن أدفن كل ما أنا عليه في قبو دائم تجنبا للمواجهة، أو إرضاء للآخرين، أو طلبا «للانتماء». وليس عدوانية ولا تقدما على الناس في الطابور ولا تمسكا بحقوقي مع العمى عن حقوق غيري. هو الاستعداد للدفاع عن نفسي، وأن أكون من أنا علنا، وأن أعامل نفسي باحترام في كل لقاء، وأن أرفض تزييف شخصي لأُحَب.

وتأكيد الذات يراعي السياق: ما يناسب اللعب مع طفل لا يناسب اجتماع عمل، واحترام هذا الفرق ليس تضحية بالأصالة بل بقاء في الواقع. قد يكون التأكيد اقتراح فكرة أو مديحا، وقد يكون صمتا مهذبا يعلن عدم الموافقة، أو امتناعا عن الضحك من نكتة سمجة. وفي العمل لا يلزم أن أقول كل ما أفكر فيه، لكن يلزم أن أعرف ما أفكر فيه وأن أبقى حقيقيا. وفي كل موقف اختيار بين الأصالة والزيف، حتى لو أنكرنا ذلك وقلنا إننا عاجزون.

ما هو وما ليس هو

يعرض براندن أربع أفكار:

1. **الوعي أول التأكيد.** في المجتمع الطبقي ينظر العبد إلى الأرض لا السيد، وكان الأسود في الجنوب الأمريكي يُضرب يوما لأنه نظر مباشرة إلى امرأة بيضاء. فالنظر نفسه فعل تأكيد. وأول تأكيد للذات تأكيد الوعي: أن أرى وأفكر، وأن أسأل، وأن أراجع السلطة، وأن أفكر بنفسي وأثبت على ما أفكر فيه. ولا يُخلط هذا بالتمرد الأعمى، فـ«تأكيد» بلا وعي كقيادة سيارة بلا انتباه. ومن الناس من لا يعرف من التأكيد إلا قول «لا» آليا، كما يفعل بعض المراهقين وبعض الراشدين الذين لم يتجاوزوا تلك المرحلة. والتأكيد الصحي يحتاج إلى القدرة على قول «لا»، لكن امتحانه الأخير بما نناصره لا بما نرفضه. ولا يكفي أن نحلم أو نحمل قيما؛ التأكيد أن نُدخلها إلى الواقع، وأن نقول في آخر العمر: كنت حاضرا وأنا أعيش حياتي.
2. **حياتي ليست ملكا لغيري.** لست هنا لأحقق توقعات غيري. وهذه مسؤولية مرعبة لكثيرين، لأنها تعني أن الأب والأم والسلطات لا يُعتمد عليهم حماة، وأن المرء مسؤول عن إحساسه بالأمان. والخوف من هذه المسؤولية ليس هو المشكلة، بل الاستسلام له. وكثيرون تعلموا صغارا أن ما يريدونه غير مهم، وخُوّفوا

بتهمة «الأنانية» كلما دافعوا عن أنفسهم. ويروي حالة رجل أعال أسرته طوال عمره، فلما أعلن رغبته في عمل أقل دخلا يتيح له القراءة والتأمل انشغل أهله بما سيخسرونه، فتراجع قائلا لنفسه: «على الأقل لست أنانيا». ويعلّق براندن بأن من يتخلى عن أعمق حاجاته قد يصير أنانيا بالمعنى التافه، يتشبث بالصغائر بعد أن تخلى عن الكبائر.

3. **في المؤسسة** لا يكفي أن تكون لك فكرة جيدة؛ التأكيد أن تطورها وتدافع عنها وتكسب لها أنصارا. ولغياب هذه الممارسة تموت إسهامات كثيرة قبل أن تولد. ويجد براندن مستشارا أن بعض الفرق تتعثر لأن أفرادا فيها لا يشاركون حقا لاعتقادهم أن إسهامهم لا يهم، فيصيرون بسلبيتهم مخربين. وقال له مدير مشروع إنه يفضل التعامل مع مغرور يظن نفسه المشروع كله على موهوب يشك في نفسه فلا يقدم ما عنده. ودون تأكيد مناسب للذات نكون متفرجين لا مشاركين.
4. **مواجهة التحديات طلبا للإتقان.** حين نوسع حدود قدرتنا، ونلتزم بتعلم جديد، ونقبل مهام تمدّنا، نرفع الكفاءة والاحترام. والمثابرة أمام جدار الفهم تأكيد للذات. وكذلك أن نتعلم كيف نكون في علاقة حميمة دون أن نفقد أنفسنا، وكيف نكون لطفاء دون أن نضحي بأنفسنا، وكيف نتعاون دون أن نخون قناعاتنا.

الخوف من تأكيد الذات

يعترف براندن بأن التقليد الأمريكي فردي، وأن بعض صور التأكيد مقبولة في أمريكا أكثر من ثقافات أخرى، وأكثر للرجل منها للمرأة، إذ ما زالت المرأة تعاقب أحيانا على تأكيد ذاتها. ومن جعل أمانه الأول في الانتماء إلى القبيلة أو الأسرة أو الجماعة أو الشركة قد يرى حتى تقدير الذات تهديدا، لأنه يعني **التفرّد** (Individuation)، أي تفتح الهوية الشخصية، ومن ثم شيئا من الانفصال. ويرد براندن بأن التفرد ليس عدو الجماعة بل شرطها: المجتمع السليم اتحاد أفراد يحترمون أنفسهم، لا شعاب مرجانية متلاصقة. والإنسان المكتمل نما على خطين يكمل أحدهما الآخر: خط التفرد والاستقلال، وخط العلاقة والقدرة على الحميمية.

ويذكر أن عالم نفس من هاواي اعترض على كتابته عن التفرد بأنها «أمريكية جدا»، لأن ثقافته تعلي «الانسجام الاجتماعي». ويرد براندن بأن الفكرة قديمة قدم أرسطو وفكرته عن الكمال الذي يسعى إليه الكائن. وهذا الاعتراض يهم قارئنا، وسنعود إليه في قسم التحفظات: في ثقافتنا أيضا قيمة عالية للانسجام والبر بالوالدين وصلة الرحم، والسؤال الذي يطرحه براندن ليس هل نتخلى عن الجماعة، بل هل نخفي أنفسنا كلها لنبقى فيها.

أمثلة

بعض الناس يقفون ويتحركون كأنه لا حق لهم في المكان الذي يشغلونه، ويتكلمون كأنهم لا يريدون أن يُسمعوا. وحين يتعلمون في العلاج أن يتحركوا ويتكلموا بثقة أكبر يذكرون، بعد قلق أول، ارتفاعا في تقديرهم لذواتهم. لكن أكثر مظاهر غياب التأكيد خفية: آلاف المرات التي نصمت فيها ونستسلم ونخفي ما نشعر به، فنجرح كرامتنا. والعالم لا يفعل بنا هذا؛ نحن نفعله بأنفسنا.

ومن أمثلته: شاب بكى تأثرا بفيلم، فلما سأله صديق جامد الوجه عن رأيه قال «لا بأس به» خوفا من أن يبدو ساذجا. وامرأة سكتت عن تعليق عنصري قبيح خوفا من الاستنكار. وزوجة سكتت عن رأي لزوجها تراه خاطئا لأنها

تعلمت من أمها أن الزوجة الصالحة تسند زوجها مخطئا أو مصيبا، فبقيت تحس ذنبا غامضا مصدره أنها خانت نفسها.

مثال شخصي

يعود براندن إلى علاقته بآين راند: كان يجلّها، ثم أدرك أنها لا تحتمل الخلاف من المقربين، فتعلم دون أن ينتبه أن يكبت اعتراضاته، لأنه صار «مدمنا» على تقديرها له، ولا ينكر مسؤوليته. ودرسه: هذه التنازلات لا تنجح، بل تؤجل مواجهات لا بد منها، وإغراء خيانة الذات يكون أشد مع من نحبهم أكثر، ولا يبرر الإعجاب بأحد التضحية بحكمنا.

برنامج إكمال الجمل لتأكيد الذات

يقترح براندن برنامجا من أربعة أسابيع بالطريقة نفسها، مع جذع المراجعة في نهاية كل أسبوع، ويذكر أنه في مجموعاته قد يعمل بها كلها في جلسة واحدة من ثلاث ساعات، تُقال النهايات بصوت عال ثم تُناقش. ومن أمثلة الجذوع (بصياغتنا):

- «لو عشت اليوم بتأكيد للذات أكثر بخمسة في المئة...».
- «لو قال لي أحد إن رغباتي مهمة...».
- «لو كنت مستعدا لأن أقول نعم حين أريد نعم، ولا حين أريد لا...».
- «حين أكتم أفكاري وآرائي...».
- «لو سمحت للناس بأن يسمعوا الموسيقى التي في داخلي...».

الشجاعة

مرة أخرى، ما يدعم تقدير الذات يعبّر عنه أيضا. ومن الخطأ أن نقول عن الواثق إن تأكيد الذات سهل عليه لأن تقديره لذاته مرتفع؛ فمن طرق بناء تقدير الذات أن نؤكد أنفسنا حين لا يكون ذلك سهلا. وفي تأكيد الذات دائما لحظات تطلب الشجاعة.

تأكيد الذات هو العمود الرابع لتقدير الذات.

الفصل العاشر: ممارسة العيش بهدف

الأمنية لا تكفي

يحكي براندن عن صديق في أواخر الستينيات، من أشهر المتحدثين في عالم الأعمال، التقى بعد ثلاثين سنة بامرأة عرفها في شبابه فارتبط بها. وكان قد مر بطلاقين، فقال له متلهفا: أرجو أن أحسن التصرف هذه المرة، أتمنى ألا أفسدها. فأجابه: إن أردتها أن تنجح فاجعل نجاحها هدفا واعيا. لو قال لك مدير في شركتك «أرجو أن ننجح في تسويق هذا المنتج، أتمنى...» لسألته فورا: ما هذا الرجاء وهذا التمني؟ طبّق ما تعرفه عن الهدف وخطة العمل على حياتك الشخصية، واترك الرجاء والتمني للأطفال.

العيش بلا هدف عيش تحت رحمة المصادفة، كفلينة تتقاذفها المياه، لأننا لا نملك معيارا نحكم به على ما يستحق الفعل. وموقفنا من الحياة رد فعل لا مبادرة. أما **العيش بهدف** (Living purposefully) فأن نستعمل قوانا لبلوغ أهداف اخترناها: الدراسة، وتربية الأبناء، وكسب الرزق، وتأسيس مشروع، وحل مسألة علمية، وحفظ علاقة زوجية سعيدة. والأهداف هي التي تدفعنا إلى الأمام وتستدعي ملكاتنا.

الإنتاجية والهدف

العيش بهدف يشمل العيش منتجا، أي أن نعيل وجودنا بتحويل أفكارنا إلى واقع. والمسؤولون عن أنفسهم لا يلقون عبء إعالتهم على غيرهم. ولا يهم مقدار القدرة الإنتاجية بل اختيار استعمال ما يملكه المرء منها، ولا نوع العمل بشرط ألا يكون ضارا بالحياة، بل أن يبحث المرء عن عمل يتيح لذكائه منفذا حين تتاح الفرصة. ونوع الأهداف التي يختارها المرء يكشف كثيرا عن مفهومه لذاته وعما يراه ممكنا ولائقا به.

الكفاءة والهدف

ما صلة الكفاءة الأساسية بالكفاءات الجزئية في مهام بعينها؟ جوابه أننا نبني الكفاءة الأساسية بإتقان كفاءات خاصة. لا كفاءة «مجردة» بلا كفاءة في شيء محدد. والإنجاز لا «يثبت» قيمتنا، لكن عملية الإنجاز هي الوسيلة التي ننمي بها فاعليتنا في الحياة.

والأهداف يجب أن تكون محددة لتتحقق. «أن أبذل أقصى جهدي» هدف غامض لا ينظم سلوكا. الهدف المحدد: أن أمشي على جهاز المشي ثلاثين دقيقة أربع مرات في الأسبوع، أو أن أنهي مهمة معرّفة بدقة في عشرة أيام. بهذا أستطيع أن أراقب تقدمي، وأقارن النية بالنتيجة، وأعدّل الخطة. والعيش بهدف يطرح أسئلة: ماذا أحاول أن أحقق؟ وكيف؟ ولماذا أرى هذه الوسائل مناسبة؟ وهل تقول التغذية الراجعة إنني أنجح أو أخفق؟ فهو عيش بوعي عال.

ويلاحظ أن الناس يفهمون هذا في العمل أكثر مما يفهمونه في الحياة الزوجية، ولعل هذا سبب نجاح كثيرين في عملهم أكثر من زواجهم. الكل يعرف أن قول «أحب عملي» لا يكفي، وأن عليه أن يحضر ويعمل. أما في الزواج فيتوهم المرء أن «الحب» يكفي وأن السعادة ستأتي وحدها، وأنها إن لم تأت فالشريكان غير متوافقين. ويقترح أن

يُسأل الزوجان السعيدان حديثا: ما خطتكما للحفاظ على هذه المشاعر؟ وأن يُسأل المتخاصمان: إن كان الوئام غايتكما فما الأفعال التي أنتما مستعدان لها، وماذا تنتظران من الآخر؟ فالأهداف التي لا ترتبط بخطة عمل لا تتحقق، وأحلام اليقظة لا تولّد الإحساس بالكفاءة.

الانضباط الذاتي

يحتاج العيش بهدف إلى **الانضباط الذاتي** (Self-discipline): القدرة على تنظيم السلوك عبر الزمن في خدمة مهام محددة، وتأجيل الإشباع العاجل من أجل هدف بعيد، أي إسقاط النتائج على المستقبل والتخطيط لمدى طويل. ومن تحديات التربية والتعليم أن ننقل احتراما للحاضر لا يهمل المستقبل، واحتراما للمستقبل لا يهمل الحاضر. ولا يعني الانضباط حياة بلا راحة أو لهو؛ يعني أن نختار الراحة بوعي، والتخلي المؤقت عن الهدف له هو أيضا هدف: التجدد.

ما يتضمنه العيش بهدف

يحدد براندن أربعة عناصر:

1. **صياغة الأهداف بوعي وتحمل مسؤوليتها**: ماذا أريد لنفسي بعد خمس سنين أو عشر أو عشرين؟ ماذا أريد أن تكون حصيلة حياتي؟ ماذا أريد في عملي وعلاقاتي؟ وإن أردت الزواج فلماذا؟ وما أهدافي مع أبنائي؟ وما تطلعاتي الفكرية والروحية؟
2. **تحديد الأفعال اللازمة لبلوغها**: كيف أصل من هنا إلى هناك؟ ما الأهداف الفرعية في الطريق؟ وإن احتجت إلى معرفة أو موارد فكيف أحصلها؟
3. **مراقبة السلوك للتحقق من انسجامه مع الأهداف**: قد ننحرف بالمشتتات أو بمشكلات طارئة أو بإعادة ترتيب لاشعورية للأولويات، فنعود إلى نيتنا الأولى أو نعيد صياغة أهدافنا.
4. **الانتباه إلى نتائج الأفعال**: قد تكون حساباتنا الأولى خاطئة أو يتغير السياق. ومثاله أن بيتر دراكر حذّر شركة جنرال موتورز، وهي في ذروة نجاحها، من أن سياساتها لن تصلح للمستقبل، فقوبل بالسخرية، ثم أنصفه الواقع. وقد تنتج أفعالنا آثارا لم نردها: الصراخ والإلحاح يحققان طاعة عاجلة ويولّدان نقمة آجلة، والسلعة الرديئة تجلب ربحا سريعا ثم تُفقد الزبائن.

تفكير واضح في العيش بهدف

يرد براندن على أربعة التباسات:

1. ينتقد قول الطبيب النفسي إرفين يالوم في «العلاج النفسي الوجودي» إن الاعتقاد بأن الحياة ناقصة دون تحقيق الأهداف «أسطورة غربية». ويرى أن الحياة مستحيلة دون تحقيق أهداف، من الأميبا إلى الإنسان، وأن البديل السلبية والتيه. وتحقيق الأهداف لا يقتصر على الأهداف «الدنيوية»؛ فلحياة الدراسة والتأمل غايتها أيضا.

2. العيش بهدف لا يعني أن قيمة الإنسان بإنجازاته الخارجية. جذر تقدير الذات ليس الإنجاز بل الممارسات الداخلية التي تجعل الإنجاز ممكنا. ويستشهد بقول أندرو كارنيغي في معناه: خذوا مصانعنا وتجارتنا وأموالنا واتركوا لنا تنظيمنا، نعد كما كنا في أربع سنين. فالقوة في مصدر الثروة لا في الثروة.
3. الإنجاز المنتج قد يعبّر عن تقدير ذات مرتفع، لكنه ليس سببه الأول. وقد يختبئ الناجح في عمله من خزي يأتيه من مجالات أخرى، فيصير العمل استراتيجية تجنب. ومن ربط ذاته بعمله أو دخله أو دوره في إعالة أسرته عرّض تقديره لذاته لظروف اقتصادية لا يملكها: حين أغلقت شركة طيران كبيرة مصنعا في إحدى المدن ازدحمت خطوط المساعدة على منع الانتحار، كما يروي. ويرى أن الرجال أكثر عرضة لهذا لأنهم نُشّئوا على ربط قيمتهم ورجولتهم بالإعالة. وقال لعمال صناعة السيارات في ديترويت، حين كانت الحكومة تناقش إنقاذ شركة كرايسلر بقرض، إن من ربط تقديره لذاته بدخله هذه السنة سلّم «روحه» لموظفين في واشنطن.
والسؤال الذي يقترحه حين يتعلق الأمر بتقدير الذات: هل هذا الأمر تحت سيطرتي الإرادية المباشرة، أو مرتبط بها بخط سببي مباشر؟ إن لم يكن، فلا صلة له بتقدير الذات، مهما كان مؤلما من جهات أخرى. ويتمنى أن يُعلّم هذا المبدأ في البيوت والمدارس.
4. سأل صديقا يقترب من الستين عن أهدافه، فقال إنه عاش للمستقبل على حساب الحاضر ولم يستمتع بأسرته ولا بالطبيعة، وصار الآن يعيش يومه فقط. ورأى براندن أنه لم يتعلم الموازنة بين إسقاط الأهداف على المستقبل والعيش في الحاضر. ومن كان غرضه «إثبات» نفسه أو دفع الخوف من الفشل صعبت عليه هذه الموازنة، لأن محركه القلق لا الفرح.

أمثلة

ثلاثة أمثلة: رجل حلم طوال عمره بأن يصير كاتبا ولم يتعلم الكتابة ولم يكتب، وبلغ الأربعين وهو يقول: يوما ما؛ فالحلم بلا خطة ليس هدفا. وموظفة مهمتها جلب الزبائن صرفت وقتها في الاستماع إلى مشكلات زملائها حتى فُصلت؛ فهدف لم تختره بوعي غلب هدفا اختارته لأنها لم تراقب سلوكها. وأب أراد أن يعلّم ابنه احترام الذات بالمواعظ، فكلما زاد وعظه زاد خوف الابن وانطواؤه؛ وكان في عمله يغير طريقته إذا لم تنجح، ونسي في البيت أن الإكثار مما لا ينجح لا ينجح.

أمثلة شخصية

يروي براندن أنه بقي سنوات سلبيا تجاه رغبة مكلفة في تحسين عيشه، حتى صدمته فكرة ليست جديدة: إن لم أفعل شيئا فلن يتغير شيء. فالتزم بإيجاد حل في أسابيع، وأطلق مشروعا جلب له الدخل، فارتفع تقديره لذاته. ومثاله الثاني: قالت له زوجته ديفرز إنه لطيف حين يتوقف لينتبه، لكنه لم يتعلم «انضباط اللطف» الذي لا يتوقف على المزاج، فجعل اللطف هدفا واعيا. واللطف الثابت عن قصد غير اللطف العفوي المتقطع في أثره على تقدير الذات.

إكمال الجمل للعيش بهدف

يقترح جذوعا مثل (بصياغتنا): «العيش بهدف يعني لي...»، و«لو أدخلت على عملي خمسة في المئة من وضوح الهدف...»، و«لو كنت أوضح هدفا بخمسة في المئة في تعاملي مع أبنائي...»، و«لو كنت أوضح هدفا في رعاية حاجاتي...»، ثم جذع المراجعة.

العيش بهدف توجه أساسي يشمل كل جوانب الحياة: أن نعيش ونفعل عن قصد. وهو العمود الخامس لتقدير الذات.

الفصل الحادي عشر: ممارسة النزاهة الشخصية

كلما نضجنا وتكونت عندنا قيم ومعايير، صارت النزاهة أثقل وزنا في حكمنا على أنفسنا. **النزاهة** (Integrity) عند براندن تكامل المثل والقناعات والمعايير مع السلوك: حين يطابق فعلنا ما نعلنه من قيم نكون نزهاء. ولا تُطرح مسألة النزاهة إلا لمن له معايير؛ من لا معايير له أصلا مشكلته أعمق من النفاق، وأكثر الناس لهم معايير.

حين نتصرف بخلاف ما نراه صوابا نسقط من أعيننا، فنحترم أنفسنا أقل، وإن صار ذلك عادة فقدنا الثقة بأنفسنا. ولا نفقد بذلك الحق في تقبل الذات بمعناه الأساسي، فالتقبل شرط الإصلاح، لكن تقدير الذات يتضرر حتما، ولا يشفي جرح النزاهة إلا ممارسة النزاهة.

وفي أبسط مستوياتها تطرح النزاهة أسئلة: هل أنا صادق أمين يُعتمد عليّ؟ هل أفي بوعودي؟ هل أفعل ما أقول إنني أعجب به وأتجنب ما أقول إنني أستنكره؟ هل أنا عادل في معاملاتي؟ وقد تتعارض قيمتان في موقف بعينه ولا يكون الحل واضحا. والنزاهة لا تضمن أحسن اختيار؛ تطلب فقط أن يكون بحثنا عنه صادقا، بوعي وتحمل للمسؤولية، دون هروب إلى الضباب.

الانسجام

النزاهة انسجام: الكلام يطابق الفعل. نثق بمن ينسجم قوله وفعله، ونرتاب في غيره. ويذكر أن دراسات تبين أن كثيرا من العاملين في المؤسسات لا يثقون بمن فوقهم، والسبب غياب الانسجام: بيانات رسالة جميلة لا تسندها الممارسة، وشعارات عن خدمة الزبون على الجدران يكذبها الواقع، وعظات عن الصدق يسخر منها الغش، ووعود بالعدل تخونها المحاباة. وحين أعطى مديرين جذع «إن أردت أن يراني الناس جديرا بالثقة...» كانت النهايات: أن أفي بكلمتي، وأن أعدل مع الجميع، وأن أطابق قولي بفعلي، وأن أدافع عن فريقي أمام من فوقي. فلا لغز فيما تتطلبه الثقة. والمبدأ نفسه بين الوالدين والأبناء: قد لا يستطيع الطفل أن يعبر عما يعرفه، لكنه يعرف.

حين نخون معاييرنا

إن خالفت قيمة يؤمن بها غيري ولا أؤمن بها فقد أكون مخطئا، لكني لم أخن قناعتي. أما إن خالفت ما أراه أنا صوابا فقد تصرفت ضد حكمي وخنت عقلي. والنفاق بطبيعته يُبطل نفسه: عقل يرفض نفسه، ويضرني كما لا يضرني لوم خارجي. ويعدد أمثلة: من يعظ أبناءه في الصدق ويكذب على جيرانه، ومن يغضب إذا أخلف الناس وعودهم معه ويخلف هو وعوده، ومن يبيع زبونا يثق به سندات يعرف أن قيمتها تنهار، ومن يطلب التضحية بالأجور من موظفيه بحجة الأزمة ثم يمنح نفسه مكافأة ضخمة. قد يبرر كل منهم ما شاء، لكنه شن هجوما على احترامه لذاته لا يمحوه تبرير.

ومن كبرى خدع النفس قول «لن يعرف أحد غيري». فهذا القول يفترض أن حكمي لا يهم وأن حكم الآخرين وحده يهم، والحقيقة أنني في مسائل تقدير الذات أخاف حكمي أكثر من حكم غيري. في محكمة عقلي الداخلية، حكمي هو

الوحيد الذي يُحتسب. أستطيع أن أتجنب من عرفوا الحقيقة المهينة عني، ولا أستطيع أن أتجنب نفسي. ويستشهد بباحث طبي مرموق اكتُشف أنه زوّر بياناته سنوات وهو يجمع المنح والتكريمات: عرف الحقيقة قبل أن يعرفها الناس، فلم يكن تقديره لذاته سليما حتى قبل الفضيحة.

وأكثر مسائل النزاهة صغيرة لا كبيرة، لكن تراكمها يؤثر في إحساسنا بأنفسنا. أعطى براندن مجموعته جذع «لو أدخلت على حياتي خمسة في المئة من النزاهة الإضافية...»، فجاءت نهايات من نوع: لأخبرت الناس حين يزعجونني، ولما ضخّمت فاتورة مصاريفي، ولصدقت زوجي في ثمن ملابسي، ولما ضحكت من نكات أراها سوقية، ولساعدت زوجتي في البيت كما وعدت، ولصدقت الزبائن في حقيقة ما يشترون، ولاعترفت لأبنائي حين أخطئ، ولما أخذت أدوات المكتب إلى بيتي. وسرعة هذه الأجوبة تدل على أن هذه المسائل ليست بعيدة تحت سطح الوعي. ومأساة كثيرين أنهم يستهينون بكلفة النفاق والكذب على تقديرهم لذواتهم، فيظنونها حرجا عابرا، وهي تلوث الروح نفسها.

التعامل مع الشعور بالذنب

جوهر **الشعور بالذنب** (Guilt) لوم أخلاقي للنفس: أخطأت وكان في وسعي أن أفعل غير ذلك. فالذنب يتضمن دائما الاختيار والمسؤولية، ولذلك يلزم أن نعرف بوضوح ما في قدرتنا وما ليس فيها، حتى لا نحمّل أنفسنا ذنبا في غير موضعه. من مات له عزيز في حادث قد يقول «كان علي أن أمنعه»، لأن لوم النفس يخفف إحساسا لا يطاق بالعجز أمام حدث بلا معنى؛ فالذنب هنا يعطي «وهم الفاعلية». وكذلك الطفل الذي يلوم نفسه على عنف أبيه أو اضطراب أمه. ومبدأ براندن: حيث لا قدرة لا مسؤولية، وحيث لا مسؤولية لا لوم معقول للنفس. الأسف نعم، الذنب لا. وفي هذا الموضع ينتقد عقيدة دينية مسيحية في الذنب الموروث، وقد تركنا هذا النقد واكتفينا بفكرته النفسية: الذنب بلا اختيار لا معنى له.

أما حين نكون مسؤولين حقا، فيقترح خمس خطوات لاستعادة النزاهة:

1. أن نقر بأننا نحن من فعل، ونواجه حقيقة ما فعلنا كاملة دون تنصل.
2. أن نسعى إلى فهم سبب فعلنا، برحمة كما في تقبل الذات، ودون تبرير متهرب.
3. إن كان في الأمر آخرون، أن نعترف لهم صراحة بالضرر، ونبين فهمنا لعواقب فعلنا وأثره فيهم ولمشاعرهم.
4. أن نفعل كل ما في وسعنا لإصلاح الضرر أو تخفيفه.
5. أن نلتزم التزاما حازما بسلوك مختلف في المستقبل.

ودون هذه الخطوات كلها قد يبقى الذنب سنوات، ولو قال المعالج إن كل الناس يخطئون، ولو سامح المظلوم. وقد نحاول الإصلاح دون أن نواجه ما فعلنا، أو نكرر «آسف»، أو نلاطف من ظلمناه دون أن نذكر الظلم. وأحيانا لا يمكن محو الضرر، فنقبل ذلك ونتصالح معه. لكن إن لم نفعل الممكن المناسب بقي الذنب. فما انكسر بفشل في النزاهة لا يجبره إلا فعل نزاهة.

وإن كانت قيمنا غير عقلانية؟

قد يتشرب المرء منظومة قيم تؤذي طبيعته وحاجاته، فإذا رأى أن الوفاء لمعاييره يقوده إلى تدمير نفسه، فقد حان الوقت لمراجعة المعايير بدل الاستسلام للعيش دون نزاهة. ويورد نهايات يسمعها كثيرا لجذع «حين أفكر في مخالفة قيم والديّ...»: أشعر بالخوف، أشعر أنني سأُنبذ من أسرتي، سأضطر إلى أن أفكر بنفسي، سأفقد حب والديّ، سأضطر إلى أن أكبر. ويذكر أمثلة لناس عالقين بين معاييرهم وحاجاتهم، أكثرها من مؤسسات دينية مسيحية ويهودية ومن نقاشات المجتمع الأمريكي، وقد أغفلناها. وخلاصته أن النزاهة لا تُمارس في فراغ فكري: تحتاج إلى العيش بوعي وإلى المسؤولية، وإلى التفكير في القيم التي تعلمناها وفي الأدوار التي أُعطيت لنا، رجالا ونساء. وكلما ارتفع وعينا عشنا باختيار صريح، وتبعته النزاهة بطبيعتها.

ونقرأ هذه الفكرة في سياقنا قراءة نفسية لا عقدية: المراجعة التي يقصدها براندن مراجعة ما تشربناه دون فهم، لا هدم المرجعية الأخلاقية للقارئ. والفرق كبير بين أن يفهم المرء قيمه ويختارها عن وعي، وأن يحملها حفظا دون فهم.

عن «اتبع نعيمك»

سُئل عن نصيحة جوزيف كامبل «اتبع نعيمك»، فقال إنه يحب قصدها لكنها خطرة إن انفصلت عن سياق عقلاني، واقترح تعديلها: عش بوعي، وتحمل مسؤولية اختياراتك وأفعالك، واحترم حقوق غيرك، واتبع ما يسعدك. ثم نبّه إلى أن القرارات الأخلاقية المعقدة لا تُحسم بعبارات كهذه، وأن الحياة الأخلاقية تحتاج إلى تأمل جاد.

أمثلة

ثلاثة أمثلة تختصر الفكرة: صديق مقرب لممثل مشهور يفشي أسراره تلميحا أمام أصدقائه ليظهر قربه منه، ثم يقسم أنه وفي، ولا يرى أن كل إفشاء يخفض تقديره لذاته. وعضوة في نادي قراءة تتخلى عن صديقة قديمة وتعدد عيوبها لتنال رضا رئيسة النادي، فتعرف المكافأة ولا تعرف ثمنها. وصاحب شركة دافع طويلا عن حرية التجارة، فلما تفوق عليه منافسون أجانب صار يطلب حماية الحكومة، ثم ألقى خطاب تخرج عنوانه «العيش بنزاهة».

مثال شخصي

يعترف براندن بأنه مر بفترة تعقدت فيها علاقاته الشخصية، فأخّر قول الحقيقة لمن يعنيهم الأمر، وأساء التصرف. وفي آخر الطريق عرف ما كان يعرفه في أوله: أن الحقيقة يجب أن تقال، وأن التأجيل جعل العواقب أسوأ على الجميع. لم يحم أحدا، ولا نفسه. إن كان يريد أن يجنب من يحبهم الألم فقد آلمهم أكثر، وإن كان يريد أن يحمي تقديره لذاته من صراع ولاءاته فقد جرحه. وعبارته: «الأكاذيب لا تنجح».

إكمال الجمل للنزاهة

نلاحظ إذا فحصنا حياتنا أن نزاهتنا متفاوتة: أقوى في مجالات وأضعف في أخرى. والمفيد أن نستكشف هذا بدل أن نتهرب منه: ما الذي يقف في طريق نزاهتي في كل مجال؟ وماذا سيحدث لو عشت قيمي باتساق؟ ومن الجذوع التي

يقترحها (بصياغتنا): «النزاهة تعني لي...»، و«حين أفكر في المجالات التي يصعب علي فيها أن أكون نزيها تماما...»، و«لو بقيت وفيا للقيم التي أومن حقا بصوابها...»، و«لو رفضت العيش بقيم لا أحترمها...»، و«لو جعلت تقديري لذاتي أولوية عالية...». أربعة جذوع في الأسبوع الأول، وأربعة في الثاني، وجذع المراجعة في نهاية كل أسبوع.

تطبيق عملي

عميل كان يكتب جذع النزاهة لم يرتح حين همّ بتضخيم فاتورة مصاريفه، فملأها بصدق ثم تساءل هل كان مغفلا ما دام «الكل يفعله». فسأله براندن: هل تستفتي الناس فيما تعدّه مقبولا؟ فانتهى إلى أنه يرى ذلك كذبا، وأنه يشعر «بنظافة» أكبر حين يصدق. فالصدق، من زاوية تقدير الذات، أحسن سياسة.

النزاهة في عالم فاسد

في عالم يُحاسب فيه الناس على أفعالهم تسهل النزاهة نسبيا، لأن ثقافة المحاسبة تسند الطموح الأخلاقي. وفي مجتمع يغلب فيه الفساد والسخرية واللامبالاة الأخلاقية يشعر الفرد أن البحث عن النزاهة عبث، إلا إذا كان مستقلا استقلالا غير عادي. والتحدي اليوم أن يحفظ المرء معايير عالية وهو يشعر أنه يعيش في مستنقع أخلاقي، مما يجعل النزاهة مهمة موحشة بطولية. فإن كانت النزاهة مصدرا لتقدير الذات، فهي اليوم أكثر من أي وقت تعبير عنه.

مبدأ السببية المتبادلة

يُطرح سؤال عن الأعمدة كلها: ألا نحتاج إلى تقدير الذات لنمارسها؟ فكيف تكون أساسه؟ وجواب براندن ما يسميه **مبدأ السببية المتبادلة** (Principle of reciprocal causation): السلوكيات التي تولّد تقدير الذات هي أيضا تعبير عنه. كلما عشت بوعي وثقت بعقلي، وكلما وثقت بعقلي صار العيش بوعي طبيعيا. وممارسة هذه الفضائل مع الزمن تولّد الحاجة إليها: من اعتاد الوعي ضاق بالضباب، ومن اعتاد المسؤولية ثقلت عليه التبعية، ومن اعتاد الصدق أزعجه الكذب حتى يزيل التنافر. ويشبهها بالرياضة البدنية: صعبة حين تكون لياقتنا ضعيفة، ثم تسهل وتمتع كلما تحسنت. نبدأ من حيث نحن.

وهذه الممارسات مُثل توجهنا، ولا يلزم أن تُعاش «بكمال» في كل وقت لتنفع؛ التحسينات الصغيرة تُحدث فرقا. وقد يلاحظ القارئ أنها تشبه منظومة أخلاقية، أو جزءا منها، وهذا صحيح عنده: الفضائل التي يطلبها تقدير الذات هي ما تطلبه الحياة.

النزاهة الشخصية هي العمود السادس لتقدير الذات.

الفصل الثاني عشر: فلسفة تقدير الذات

المعتقدات بين الفعل والشعور

بقدر ما تندمج الممارسات الست في حياتنا اليومية يقوى تقدير الذات، وبقدر ما تغيب يضعف. هذه أطروحة الجزء الثاني. لكن ما دور المعتقدات؟ يجيب براندن بأن القناعات مهمة لأنها تولّد الانفعالات والأفعال: ما نعتقده وما نقوله لأنفسنا يؤثر فيما نشعر به ونفعله، ثم نرى في ذلك معنى عن أنفسنا. والفعل له الكلمة الأخيرة، والمعتقد المنفصل عن الفعل لا يعني شيئا، لكن للمعتقدات آثارا عملية تستحق أن تُدرس في ذاتها.

ولا يقصد بالمعتقدات شعارات نرددها، بل مقدمات راسخة في كياننا لها قوة تحريك الانفعال والسلوك. وقد لا نعيها صراحة، وتبقى مع ذلك وراء أفعالنا. ويسميها «فلسفة تقدير الذات»، ويقسمها قسمين: معتقدات عن الذات، ومعتقدات عن الواقع.

معتقدات عن الذات تدعم تقدير الذات

يورد براندن قائمة طويلة، نلخص أهم ما فيها بصياغتنا:

- **عامة**: لي الحق في الوجود، وأنا ذو قيمة عالية عند نفسي، ولي أن أحترم حاجاتي ورغباتي. لست هنا لأحقق توقعات غيري، وكذلك غيري ليس هنا ليحقق توقعاتي. أنا أهل للحب وللاحترام، ومن عاملني بغير احترام فذلك يدل عليه هو لا عليّ، إلا إذا قبلت معاملته. ولا يملك فرد ولا جماعة أن يقرر كيف أفكر في نفسي وأشعر بها. أثق بعقلي، وأرى ما أرى وأعرف ما أعرف، والحقيقة أنفع لي من أن أكون «على حق». أنا كفء لمواجهة تحديات الحياة الأساسية وجدير بالسعادة. أنا «كاف»، لا بمعنى أنه لم يبق ما أتعلمه، بل بمعنى التقبل الأولي لنفسي. لي الحق في أن أخطئ، فالخطأ من طرق التعلم لا سبب للعن النفس. ولا أضحي بحكمي طلبا للرضا. والسعادة والنجاح حالان طبيعيتان كالصحة، والكارثة هي الشذوذ.
- **العيش بوعي**: كلما وعيت ما يتصل بمصالحي وقيمي صلحت حياتي، وإعمال العقل متعة، وتصحيح الخطأ خير من إنكاره، ومن الخير أن أحمل قيمي بوعي وأفحصها بدل أن أتمسك بها مسلمات لا تُسأل، وأن أراقب دوافع التجنب عندي، وأن يكون التعلم طريقة حياة.
- **تقبل الذات**: أنا في صف نفسي في المستوى الأعمق، أقبل حقيقة أفكاري ومشاعري وأفعالي دون أن أكون أسيرا لها، ومشكلاتي ليست جوهري: خوفي وألمي وأخطائي ليست لبّي.
- **المسؤولية عن الذات**: الإدراكات العشرة التي مرت في الفصل الثامن، ويضيف: أقبل «وحدتي» بالمعنى الأخير، أي أن لا أحد قادم ليصلح حياتي أو ينقذني من عواقب اختياراتي. قد يساعدني الناس في مسائل بعينها، لكن لا أحد يتنفس عني. والحاجة إلى المسؤولية طبيعية لا مأساة.

- **تأكيد الذات**: من المناسب عموما أن أعبر عن أفكاري ومشاعري إلا حيث أحكم موضوعيا أن الأحسن ألا أفعل، ولي أن أدافع عن قناعاتي، ومن مصلحتي أن يعرفني الناس على حقيقتي.
- **العيش بهدف**: أنا وحدي من يختار أهداف حياتي، وأحتاج إلى خطة عمل وإلى مراقبة نتائج أفعالي، والانضباط شرط طبيعي لتحقيق رغباتي لا «تضحية».
- **النزاهة**: أن أعمل بما أعظ به، وأفي بوعودي والتزاماتي، وأعامل الناس بعدل وإحسان ورحمة، وأسعى إلى الاتساق الأخلاقي. وتقديري لذاتي أثمن من أي مكسب عاجل لخيانته.

معتقدات عن الواقع تدعم تقدير الذات

ما هو كائن كائن، والعمى المختار لا يجعل الوهم حقيقة. واحترام الوقائع أجدى من تحديها. والبقاء والرفاه يتوقفان على حسن استعمال الوعي. والمعرفة ممكنة مبدئيا والواقع قابل للمعرفة. والقيم التي تغذي حياة الفرد وازدهاره أفضل من التي تهددها. والإنسان غاية في ذاته لا وسيلة لغيره، وعلاقات الراشدين ينبغي أن تكون اختيارية، ولا نضحي بأنفسنا للآخرين ولا بالآخرين لأنفسنا، والعلاقات القائمة على تبادل القيم أفضل من القائمة على التضحية. والعالم الذي يُحاسب فيه كل منا على اختياراته أصلح من عالم ينكر المحاسبة. والأخلاقي، إذا فُهم فهما عقلانيا، هو العملي.

ونلاحظ أن بعض هذه المعتقدات صيغت في الكتاب صياغة فلسفية فردانية واضحة، كقوله إن الإنسان لا ينتمي إلى أسرة ولا جماعة ولا دولة ولا مؤسسة دينية. وهي آراء فلسفية للمؤلف، لا نتائج بحث نفسي، ويمكن للقارئ أن يأخذ مغزاها النفسي (أن الإنسان ليس ملكا لغيره وأن كرامته لا تُصادر) دون أن يتبنى إطارها الفلسفي كله.

تعليق

لا يكفي أن نقول «أوافق» على هذه الأفكار حتى تصير معتقدات بالمعنى المقصود؛ يلزم أن نعيشها في العمق وتظهر في السلوك. والقائمة ليست حصرا. ويقول براندن إنه يراها مبررة عقلانيا، لكنه لا يدافع عنها هنا دفاعا صارما، ويكتفي بأنها محركات قوية للسلوك الداعم للصحة النفسية، أي أن لها «منفعة وظيفية»، فهي «وقود تقدير الذات».

معيار للقيمة

وكما تكون الأعمدة الستة إطارا للحكم على المعتقدات، تكون معيارا للحكم على أساليب التربية، وممارسات التعليم، وسياسات المؤسسات، ومنظومات القيم في الثقافات، وعمل المعالجين: هل تدعم هذه الممارسة الأعمدة الستة أم تضعفها؟ ولا يدّعي أن تقدير الذات المعيار الوحيد للحكم على الأمور، لكنه معيار مناسب إن كانت غايتنا تنمية تقدير الذات. وبهذا ينتهي حديثه عن العوامل الداخلية، لينتقل في الجزء الثالث إلى دور الآخرين: الوالدين والمعلمين والمديرين والمعالجين والثقافة.

الفصل الثالث عشر: تنمية تقدير الذات عند الطفل

يفتتح الجزء الثالث «التأثيرات الخارجية: الذات والآخرون». ويقرر براندن في أوله أنه لا يقدم دروسا في التربية، بل يعزل مسائل علّمته خبرته العلاجية أنها حاسمة في تقدير الذات عند الصغار.

غاية التربية

غاية التربية أن تعد الطفل للاستقلال حين يكبر. يبدأ الرضيع في تبعية كاملة، فإن نجحت تربيته صار شابا يحترم نفسه ويتحمل مسؤوليتها ويواجه تحديات الحياة بكفاءة وحماس، «معتمدا على نفسه» ماديا وفكريا ونفسيا. والرضيع لا يملك بعد إحساسا بالهوية المنفصلة، و**التفرد**، أي أن يصير المرء ذاتا، هو المهمة الإنسانية الأولى والتحدي الأول، لأن النجاح غير مضمون، وأكثر الناس يعلقون في نقطة ما من الطريق. وفي المثل القديم أن الوالدين يعطيان الطفل جذورا ثم أجنحة: أمان القاعدة، ثم الثقة لمغادرتها. والطفل لا ينمو في فراغ: في لقاءاته الأولى يجد الأمان الذي تنبثق منه الذات أو الرعب الذي يكسرها قبل أن تكتمل، ثم يجد القبول والاحترام أو الرفض والتحقير، والتوازن بين الحماية والحرية أو الحماية المفرطة التي تطفّله أو الإهمال الذي يطالبه بما لا يملك.

سوابق تقدير الذات: دراسة كوبرسميث

يعدّ براندن دراسة ستانلي كوبرسميث «سوابق تقدير الذات» من أحسن ما أنجزه علم النفس في الموضوع. أراد كوبرسميث أن يعرف سلوك الوالدين الذي يكثر حيث ينشأ الأطفال بتقدير ذات صحي. فلم يجد ارتباطا ذا دلالة بثراء الأسرة ولا تعليمها ولا منطقة سكنها ولا طبقتها ولا مهنة الأب ولا بقاء الأم في البيت. وجد أن المهم نوعية العلاقة بين الطفل والكبار المهمين في حياته، وحدد خمسة شروط:

1. يعيش الطفل قبولا كاملا لأفكاره ومشاعره ولقيمة شخصه.
2. يعيش في إطار حدود واضحة مطبقة، عادلة غير قمعية وقابلة للتفاوض، لا «حرية» بلا قيد، فيشعر بالأمان ويعرف أساسا واضحا يقيس به سلوكه. والحدود في الغالب تتضمن معايير عالية وثقة بأن الطفل سيبلغها، فيبلغها في الغالب.
3. يعيش احتراما لكرامته: لا عنف ولا إذلال ولا سخرية للسيطرة عليه، وتؤخذ حاجاته ورغباته بجد ولو لم تُلبّ، ويُتفاوض معه على قواعد الأسرة في حدود مرسومة. أي سلطة لا تسلط. ومن ثم يقل العقاب ويزيد التعزيز للسلوك الإيجابي، ويهتم الوالدان بحياته الدراسية والاجتماعية ويكونان متاحين للحديث معه.
4. يتمسك الوالدان بمعايير وتوقعات عالية في السلوك والأداء، أخلاقية وتحصيلية، ينقلانها باحترام ولطف، فيُتحدى الطفل أن يكون أحسن ما يستطيع.
5. يتمتع الوالدان أنفسهما بتقدير ذات مرتفع، فيرى الطفل نموذجا حيا لما يحتاج إلى تعلمه.

ثم ينقل عن كوبرسميث نفسه ملاحظة مهمة في معناها: لا يكاد يوجد نمط سلوك أو موقف والدي مشترك بين كل آباء الأطفال ذوي التقدير المرتفع. وهذا يؤكد عنده أن سلوك الوالدين لا يحسم وحده مسار الطفل: قد يكون المعلم أو الجد أو الجار أهم مؤثر في حياته، والطفل نفسه فاعل لا منفعل. والوالدان يسهّلان على الطفل تعلم الممارسات الست أو يصعّبانه، والممارسات الست معيار لتقييم سياساتهما.

الأمان الأساسي

أول حاجات الطفل من والديه الأمان: إشباع الحاجات الجسمية، والحماية، والرعاية، وبيئة يشعر فيها بالأمن. على هذا الأساس تنمو عملية الانفصال والتفرد، ويولد عقل يثق بنفسه لاحقا، وتتكون الثقة بالناس وبأن الحياة ليست شريرة. والحاجة لا تقتصر على السنوات الأولى، فالذات ما زالت تتكون في المراهقة، والبيت الفوضوي القلق يعرقل نموها.

ويرى عند بعض عملائه آثار رعب متكرر عاشوه أطفالا على أيدي الكبار: قلق يبدو كأنه يعود إلى الأشهر الأولى، وكأن الذي يقلق طفل في داخل الراشد. ويذكر عاملين: الظروف الموضوعية والمعاملة، والاستعداد الفطري للقلق، إذ عتبة بعض الأطفال أدنى من غيرهم. ويروي حالتين: ممرضة في الثامنة والثلاثين تنتفض إذا ارتفع صوته قليلا، وأول ذكرياتها والداها يتصارخان وهي تبكي في مهدها؛ وأستاذ فلسفة في الرابعة والثلاثين أول ذكرياته أبوه الطبيب المحترم يضربه بحزام، وما زال يشعر أنه أعزل أمام كل خطر. وقاعدته: كلما اشتد رعب الطفل وبكّر، صعب بناء ذات قوية؛ وتعلم الممارسات الست على أرضية من **العجز الصدمي** (Traumatic powerlessness) صعب جدا.

اللمس

يقرر أن اللمس ضروري لنمو الطفل، وأن الأطفال قد يموتون في غيابه ولو أُشبعت حاجاتهم الأخرى. باللمس نرسل إلى دماغ الرضيع تنبيها حسيا يعين نموه، وننقل الحب والطمأنينة، ويذكر أن الأبحاث تبين أثر اللمس، كالتدليك، في الصحة. والطفل يفهم اللمس قبل الكلمات بزمن طويل، وإعلانات الحب بلا لمس جوفاء. ومن حُرم اللمس قد يحمل في نفسه ألما لا يزول وثغرة في تقديره لذاته، ويسأل: لماذا لم يحبني والداي بما يكفي ليحتضناني؟ ويذكر ردين في الكبر: تجنب الحميمية والانسحاب من الناس، أو سلوك قهري يحاول به سد جوع اللمس بطريقة تهين ولا تشفي. وكلاهما يعزل صاحبه عن لقاء إنساني حقيقي. وقد أغفلنا تفسيرا دينيا يقترحه لقلة تدليك الرضع في الغرب.

الحب

الطفل الذي يُعامَل بحب يستبطنه ويرى نفسه أهلا له. ويُنقل الحب بالكلام وأفعال الرعاية والفرح الظاهر بمجرد وجود الطفل. والوالد الناجح يعبّر عن غضبه أو خيبته دون أن يلوّح بسحب حبه، ويعلّم دون أن يرفض، لأن قيمة الطفل ليست موضع محاكمة. ولا يشعر الطفل أن الحب حقيقي إذا كان مربوطا دائما بالأداء وبتحقيق توقعات الوالدين، أو إذا سُحب من حين لآخر لانتزاع الطاعة، أو إذا تلقى رسائل «أنت لست كافيا». و«أنا كاف» لا تعني أنه لم يبق ما أتعلمه، بل أنني أقبل نفسي قيمة كما أنا.

القبول

الطفل الذي تُقبَل أفكاره ومشاعره يتعلم تقبل ذاته. والقبول لا يعني الموافقة، بل الإصغاء والاعتراف بما يقوله الطفل ويشعر به دون توبيخ ولا جدال ولا وعظ ولا «تحليل نفسي» ولا إهانة. فإن قيل له مرارا «لا يجب أن تشعر بهذا»، تعلم أن ينكر مشاعره ليرضي والديه، وقد يتخلى عن أجزاء متزايدة من نفسه ليُحَب ولا يُهجر. «لا نخدم نمو الطفل حين نجعل إنكاره لذاته ثمنا لحبنا». ومن أنفع ما يعيشه الطفل أن تُقبل طبيعته ومزاجه واهتماماته وإن اختلفت عن والديه: قد يكون الأب رياضيا والابن لا، أو الأم منظمة والبنت فوضوية، أو الأب اجتماعيا والابن انطوائيا. إن قُبلت الفروق نما تقدير الذات.

الاحترام

الطفل الذي يحترمه الكبار يتعلم احترام نفسه. ويُنقل الاحترام بأن نخاطب الطفل بالأدب الذي نخاطب به الكبار. وينقل عن عالم نفس الطفل حاييم جينوت (Haim Ginott) مثالا: إن سكب ضيف كأسه لم نقل له «ما أخرقك!»، فلماذا نقولها لأطفالنا وهم أهم عندنا؟ الأولى أن نقول: «انسكب الماء، هل تأتي بمنديل من المطبخ؟». وقال له عميل: أبي يخاطب النادل بأدب لم يخاطبني به قط. و«من فضلك» و«شكرا» تعترفان بكرامة المتكلم والسامع. وينصح الوالدين: احذروا ما تقولونه لأطفالكم، فقد يصدقونكم. قبل أن تقول «غبي» أو «أخرق» اسأل: هل هكذا أريد أن يرى طفلي نفسه؟ والحب لا يضمن الاحترام، فالغفلة ممكنة؛ يروي أنه كان يدوّر حفيدته في الخامسة ضاحكا فلم يتوقف حين طلبت، حتى قالت: «جدي، أنت لا تسمعني»، فاعتذر وأنزلها.

الرؤية النفسية

من أهم ما يغذي تقدير الطفل ما يسميه براندن **الرؤية النفسية** (Psychological visibility): أن أشعر بأنك تراني وتفهمني، لأن ردك يطابق ما أنا عليه. إن لعبت فلعبت معي، أو فرحت ففهمت فرحي، أو حزنت فتعاطفت، شعرت أنني مرئي. وإن لعبت فرأيت فيّ عدوانا، أو فرحت فنهرتني، أو حزنت فاتهمتني بالتمثيل، شعرت أنني غير مرئي. والرؤية لا تتطلب الموافقة: قد نختلف في نقاش ونبقى مرئيين لبعضنا. والرغبة في الرؤية رغبة في نوع من الموضوعية: لا أرى نفسي إلا من الداخل، فإن جاء ردك منسجما مع إدراكي لنفسي صرت مرآة أرى فيها نفسي.

ويذكر أن ألم عدم الرؤية في البيت محوري في مشكلات كثير من عملائه الكبار، فنهاياتهم لجذع «لو شعرت أن والديّ يرونني...» من نوع: لما شعرت بهذه الغربة، لشعرت أن لي بيتا. ومثاله: طفل يقول بحزن «لم آخذ الدور في مسرحية المدرسة»، فإن قالت أمه «هذا مؤلم» شعر أنه مرئي، وإن قالت «أتظن أنك ستنال كل ما تريد؟» لم يشعر. والرؤية ليست مديحا: «يبدو أن الرياضيات صعبة عليك» ليست مديحا، لكنها تشعر الطفل بأنه مفهوم، وتفترض وعيا عند الوالد يقدمه نموذجا.

رعاية تناسب العمر

ما يناسب رضيعا في ثلاثة أشهر يطفّل طفلا في السادسة، وما يناسب ابن السادسة يعيق ابن السادسة عشرة: حين يسأل الصغير نجيبه، وحين يسأل المراهق قد يكون الأنفع أن نستخرج رأيه. ويروي حالة امرأة في السادسة والعشرين

لم تعرف كيف تشتري حاجاتها لأن أمها ثم زوجها كانا يقرران عنها. والطريق إلى الاستقلال أن نعطي الطفل اختيارات تناسب مستواه: لا نسأل ابن الخامسة هل يلبس كنزة، لكن نخيّره بين كنزتين. وحين يطلب رأينا فيما يستطيعه نسأله: «ما رأيك أنت؟». والقاعدة أن ننقل إليه القرار بأسرع ما يحتمل، وهذا تقدير يتطلب وعيا وحساسية.

المديح والنقد

قد يظن الوالد المحب أن المديح طريق تقدير الذات، لكن المديح غير المناسب قد يضر كالنقد غير المناسب. ويعتمد براندن تمييز جينوت بين **المديح التقييمي** (Evaluative praise)، كقولنا «أنت ولد طيب» و«أنت رائع»، وهو يولّد القلق والتبعية والدفاعية، و**المديح التقديري** (Appreciative praise) الذي يصف ما فعله الطفل وما نقدره فيه، ويترك له أن يستنتج الحكم بنفسه. ومن أمثلة جينوت: بنت في الثانية عشرة رتبت مكتبة القسم، فلم تقل المعلمة «أنت عاملة ممتازة»، بل وصفت: «الكتب مرتبة الآن، وسيسهل على الجميع أن يجدوا ما يريدون. كان عملا صعبا وأنجزته. شكرا»، فاستنتجت البنت: «أنا عاملة جيدة». وطفل في السابعة جاهد ليكتب سطورا مستقيمة فكتبت له المعلمة: «الحروف مرتبة، وسرّني أن أقرأ صفحتك»، فقبّل الورقة وقال: «أنا كاتب جيد».

وكلما كان المديح محددا كان أنفع، وينبغي أن يناسب حجمه حجم ما يُمدح، لأن المبالغة تقلق الطفل إذ لا تطابق إدراكه لنفسه. ومن يمدح أبناءه بلا تمييز قد يصنع منهم **مدمني استحسان** (Approval addicts) لا يخطون خطوة دون أن ينتظروا المديح. والأنفع أن «نضبط الطفل وهو يحسن» ونعبر عن سرورنا، ونثق بأنه سيستنتج.

أما النقد فيوجّه إلى السلوك لا إلى الطفل: نصف السلوك (ضرب أخيه، إخلاف وعده)، ونصف شعورنا تجاهه (الغضب، الخيبة)، ونصف ما نريده، ونمتنع عن «اغتيال الشخصية». و«أشعر أنك أسوأ طفل» ليست وصف شعور بل حكم مقنّع. ولم يصر أحد صالحا لأنه قيل له إنه سيئ؛ والهجوم على تقدير الطفل يرجّح تكرار السلوك («ما دمت سيئا فسأتصرف بسوء»). وكثير من الراشدين يسمعون في داخلهم أصوات آبائهم تقول «غبي» و«لا تساوي شيئا»، ومفهوم الذات يميل إلى أن يصير قدرا. فمن استطاع أن يؤنب دون أن يمس كرامة الطفل فقد أتقن من أصعب أبواب التربية.

توقعات الوالدين

لا نخدم الأطفال حين لا نتوقع منهم شيئا. الوالدان العاقلان يتمسكان بمعايير أخلاقية يحاسبان الطفل عليها، وبمعايير أداء: أن يتعلم ويتقن وينضج. وينبغي أن تناسب التوقعات مستوى نموه وخصائصه، فلا تغمره، ولا تفترض أنه سيحسن «بطبعه» دون توجيه. والأطفال يريدون أن يعرفوا ما يُتوقع منهم، ولا يطمئنون إذا كان الجواب: لا شيء.

ويوصي بكتب جينوت، وبكتب تلميذتيه أديل فابر وإلين مازليش ومنها «كيف تتكلم فيصغي الأطفال، وتصغي فيتكلمون»، وبكتاب توماس غوردون «تدريب الوالدين على الفاعلية». ويأخذ بموقف جينوت في ضرورة الحدود، خلافا لميل غوردون إلى حل كل خلاف «ديمقراطيا»، ويشيد بأنهم جميعا يرفضون العقاب البدني، لأن الخوف منه عنده قاتل لنمو تقدير الطفل لذاته.

التعامل مع الأخطاء

يتعلم الطفل المشي بسلسلة من الحركات الخاطئة، والخطأ جزء من أكثر التعلم. فإن وُبخ أو سُخر منه أو عوقب، أو تدخل الوالد بنفاد صبر قائلا «دعني أفعلها»، لم يشعر بحرية المحاولة، وصار تجنب الخطأ أهم عنده من إتقان الجديد، وقد يتعلم رفض نفسه كلما أخطأ. ويكفي في الغالب أن نسأل دون نقد: ماذا تعلمت؟ ماذا ستفعل في المرة القادمة؟ وتحفيز البحث عن الجواب خير من تقديم الجواب، لكنه يتطلب صبرا ووعيا أكثر، و«نفاد الصبر عدو التربية الجيدة».

ويستعمل مع الراشدين الذين تلقوا رسائل هدامة عن الخطأ سلسلة جذوع: «حين رأتني أمي أخطئ...»، و«حين رآني أبي أخطئ...»، و«حين أضبط نفسي أخطئ...»، و«لو قال لي أحد إن الخطأ مقبول...»، و«لو كنت أرحم بنفسي في أخطائي...». ومن نهاياتهم: «أفعل بنفسي ما كان والداي يفعلانه بي»، و«والداي ما زالا في رأسي». ويطلب من العميل أن يكتب ست نهايات أو أكثر لآخر هذه الجذوع يوميا أسبوعين أو ثلاثة، وسيلة «لإلغاء البرمجة»، على مبدأ أن نسلط على الأفكار الهدامة وعيا مركزا، وهو غير الاجترار والشكوى.

الحاجة إلى العقلانية في البيت

لعل أهم ما ينبغي أن نعرفه عن الأطفال أنهم يحتاجون إلى أن يفهموا تجربتهم: أن العالم معقول، وأن الحياة الإنسانية قابلة للفهم والتوقع. والطفل الذي يعجز عن فهم الناس قد يلجأ إلى الطبيعة أو الآلات أو الرياضيات لأنها أكثر اتساقا. و«العقلانية» في البيت تعني كبارا يقولون ما يعنونه، وقواعد مفهومة متسقة عادلة، وألا يعاقب الطفل اليوم على ما سُكت عنه أمس، ووالدين انفعالاتهما مفهومة متوقعة، وبيتا يعترف بالواقع ولا يتجاهل ما هو ظاهر، ووالدين يعملون بما يعظون ويعتذرون حين يظلمون، ويخاطبون رغبة الطفل في الفهم لا خوفه من الألم.

الحاجة إلى البنية

تلبي **البنية** (Structure) جزءا من حاجة الطفل إلى الأمان، ويقصد بها قواعد الأسرة الصريحة والضمنية: ما المقبول، وما المتوقع، ومن يقرر وكيف، وما القيم. والبنية الجيدة تحترم حاجات كل فرد وذكاءه، وتقدّر التواصل المفتوح، مرنة قابلة للنقاش لا مغلقة متسلطة، يقدم فيها الوالدان تفسيرات لا أوامر. والأطفال لا يريدون «حرية» بلا حدود، ويشعرون بأمان في بنية متسلطة بعض الشيء أكثر مما يشعرون به بلا بنية، ولذلك يختبرون الحدود ليتأكدوا أنها موجودة؛ يحتاجون إلى أن يعرفوا أن أحدا يقود الطائرة. والوالدان المتساهلان إلى حد التخلي عن القيادة وعن نقل أي قيم يصنعان أطفالا شديدي القلق.

عشاء العائلة

يقترح على الوالدين أن يلتزما بعشاء عائلي كبير مرة في الأسبوع على الأقل يحضره الجميع، هادئ بطيء، يتكلم فيه كل فرد عن نشاطه وهمومه، بلا محاضرات ولا مواعظ ولا تعال. ويلاحظ أن كثيرا من الآباء يحتاجون إلى انضباط كبير ليمتنعوا عن الوعظ، فإن نجحوا خلقوا إحساسا بالانتماء بأحسن معانيه.

إساءة معاملة الطفل

الإساءة الجسدية والجنسية كارثية على تقدير الطفل لذاته، لأنها تولّد عجزا صدميا وإحساسا بأن الجسد ليس ملكه. لكن براندن يوسّع المفهوم ليشمل: إشعار الطفل بأنه «غير كاف»، ومعاقبته على التعبير عن مشاعر «غير مقبولة»، والسخرية منه وإذلاله، وإشعاره بأن أفكاره بلا قيمة، والسيطرة عليه بالخزي والذنب، وحمايته المفرطة التي تعيق تعلمه، أو إهمال حمايته، وتربيته بلا قواعد أو بقواعد متناقضة متسلطة، وإنكار إدراكه للواقع حتى يشك في عقله، وترويعه بالعنف أو التهديد به، وتعليمه أنه سيئ بطبيعته. وكل هذا يزرع فيه شعورا بأن فيه عيبا، فتبدأ نبوءة هدامة تحقق ذاتها. ومن تعرض في طفولته لإساءة يجد أثرها إلى اليوم فليتحدث إلى مختص نفسي.

أسئلة للفحص الذاتي

نشر براندن في كتابه «التحرر» قائمة أسئلة يستعملها في العلاج لاستكشاف الجذور الطفولية لضعف تقدير الذات، ويعيدها هنا منقحة في أربعة وعشرين سؤالا تصلح للفرد ودليلا للوالدين. نذكر محاورها بصياغتنا: هل كان بيتك مكانا معقولا متوقعا يُعترف فيه بالوقائع؟ هل شُجعت على التفكير المستقل أم على الطاعة («افعل لأنني قلت»)؟ هل كان التعبير عن الرأي آمنا؟ هل عوملت باحترام، وكنت «مرئيا» لوالديك؟ هل شعرت أنك محبوب ومصدر سرور لهما؟ هل عوملت بعدل، وهل اعترف والداك بخطئهما؟ هل ضُربت وخُوّفت عمدا؟ هل آمن والداك بكفاءتك وطيبتك وإمكاناتك؟ هل راعت توقعاتهما قدراتك؟ هل غرسا فيك الذنب أو الخوف من العالم؟ هل احترما خصوصيتك؟ هل قُبلت أخطاؤك جزءا من التعلم؟ هل شعرت أن حياتك ملك لك، لا رصيد للأسرة تُقاس قيمته بما يجلبه لها من فخر؟

وفي القائمة سؤال عن تشجيع الطفل على «التواضع» بمعنى الحط من نفسه. والتواضع في ثقافتنا فضيلة، والمقصود عند براندن ليس ترك الكبر بل تعليم الطفل أن يحتقر نفسه. وأغفلنا سؤالين: أحدهما عن التخويف بعقاب أخروي، والآخر عن الموقف من الجنس.

الانفصال الاستراتيجي

يستسلم أطفال كثيرون بعد محاولات لفهم الكبار، ويلومون أنفسهم على عجزهم. أما الطفل الذي يواصل محاولة الفهم فقد يشعر بالغربة عن بعض من حوله، لكنه لا يشعر بالغربة عن الواقع، وهذه عنده «بطولة الوعي». ويلاحظ أن من نجوا من طفولة شديدة القسوة تعلموا ما يسميه **الانفصال الاستراتيجي** (Strategic detachment): ليس انسحابا من الواقع يقود إلى الاضطراب، بل ابتعاد محسوب عن الجوانب السامة في أسرهم، مع يقين بأن «هذا ليس كل شيء»: أمي ليست كل النساء، وأبي ليس كل الرجال، وهناك حياة خارج هذا الحي. لا يعفيهم هذا من الألم، لكنه يمنعه من تحطيمهم. ونحن نعجب بهؤلاء، لكننا نريد لأطفالنا طريقا أسعد.

التربية طريقا للنمو الشخصي

الأفكار والقيم تنتقل أقوى ما تنتقل حين تكون مغروسة في حياة الأسرة وفي كيان الوالدين: مهما ظننا أننا نعلّم، فنحن نعلّم ما نحن عليه. ويمكن أن نقلب هذا: كل مهمة كبيرة، العمل أو الزواج أو التربية، يمكن أن تصير طريقا

لنمونا. ولا يلزم أن نتظاهر بالكمال أمام أبنائنا؛ نعترف بصعوباتنا وأخطائنا، فينتفع تقدير الجميع. ويختم بأسئلة: لو أدخلنا خمسة في المئة من الوعي الإضافي على تعاملنا مع أطفالنا، ماذا سنفعل بطريقة مختلفة؟ ولو تحملنا مسؤولية تربيتنا بدل لوم الشريك أو الأطفال، أي قدوة سنكون؟ وجوابه عن السؤال الأخير، ماذا نجني نحن؟ بسيط: حين ندعم تقدير أبنائنا لذواتهم ندعم تقديرنا لذواتنا.

الفصل الرابع عشر: تقدير الذات في المدرسة

فرصة ثانية أو سجن

المدرسة عند كثير من الأطفال «فرصة ثانية» لإحساس بالذات ورؤية للحياة أحسن مما أعطاه البيت. المعلم الذي يثق بكفاءة الطفل وطيبته قد يكون ترياقا لأسرة تفتقد هذه الثقة، والمعلم الذي يرفض مفهوم الطفل السلبي عن نفسه ويتمسك برؤية أفضل لإمكاناته قد ينقذ حياة. قال له عميل إن معلمته في السنة الرابعة هي التي عرّفته أن هناك نوعا من البشر غير أسرته. لكن المدرسة عند أطفال آخرين سجن يفرضه القانون، على أيدي معلمين ينقصهم تقدير الذات أو التكوين أو كلاهما: يذلون ولا يلهمون، ويسخرون، ويقارنون مقارنات جارحة، ويعمّقون خوف الطفل من الخطأ، ولا يعرفون من الانضباط إلا التهديد. ومن منا لم يلق معلما من هؤلاء؟

وأكثر المعلمين يريدون الخير، وهم في رأيه أكثر الفئات المهنية تقبلا لأهمية تقدير الذات. لكن ما يغذيه في القسم ليس بديهيا.

ضد «الشعور بالرضا»

يلحّ براندن على أن مقاربات «الشعور بالرضا» ضارة: كثير مما يُقترح على المعلمين «هراء تافه» يسيء إلى سمعة تقدير الذات، كالتصفيق للطفل على كل شيء، والاستهانة بالإنجاز الموضوعي، وتوزيع النجوم الذهبية في كل مناسبة، وفكرة «الاستحقاق» المنفصلة عن السلوك والخلق. وهذا ما عرّض حركة تقدير الذات في المدارس للسخرية.

ويستشهد بمقال في مجلة Time (فبراير 1990): في اختبار رياضيات لتلاميذ في الثالثة عشرة من ست دول، جاء الكوريون الأوائل والأمريكيون الأواخر، لكن الأمريكيين جاؤوا الأوائل في الموافقة على عبارة «أنا جيد في الرياضيات» بنسبة 68%. ويذكر اعتراض بعض التربويين بأن العينات غير متكافئة وبأن الثقافة الكورية تستهجن مدح النفس، ثم يقرر أن نقد كاتب المقال لمناهج «الشعور بالرضا» في محله. فتقدير الذات الذي يقصده قائم على الواقع: من سماته أن يقدّر صاحبه قدراته وإنجازاته بواقعية، دون إنكار ولا تضخيم. وقد يكون للتلميذ ضعيف التحصيل تقدير ذات جيد، لأسباب كثيرة من عسر القراءة إلى قلة التحدي، فالعلامات ليست مؤشرا موثوقا لتقدير الذات، لكن صاحب التقدير السليم لا يوهم نفسه أنه ناجح وهو يخفق.

ولا تخدم النشء عبارة «أنا مميز» تُردد كل يوم، ولا ربط قيمة الذات بالانتماء إلى جماعة عرقية بدل الخلق الشخصي. فتقدير الذات يتعلق بما هو داخل في اختيارنا الإرادي، لا بالأسرة التي وُلدنا فيها ولا بلون البشرة ولا بأمجاد الأجداد. قد نسعد بهذه الأشياء، وقد تسند ذاتا هشة مؤقتا، لكنها لا تغني عن الوعي والمسؤولية والنزاهة، وهي من مصادر تقدير الذات الزائف. ومع ذلك يفيد مبدأ تقبل الذات هنا: التلميذ القادم من ثقافة أخرى قد ينكر أصله ليندمج، فمن المفيد أن نساعده على تقدير تاريخه وألا يعدّه عارا.

أطفال يأتون مثقلين

ما يجعل المهمة ملحة أن أطفالا كثيرين يصلون إلى المدرسة في ضيق انفعالي يصعّب التركيز على التعلم. ويورد أرقاما نقلها عن روبرت ريزونر (Robert Reasoner)، المسؤول السابق عن منطقة تعليمية في كاليفورنيا، عن أوائل التسعينيات: 68% من الأطفال الداخلين إلى المدرسة يعمل والداهما معا، وأكثر من نصفهم عاشوا تغيرا في الأسرة بطلاق أو انفصال أو زواج جديد، وربعهم يتعرضون لإساءة جسدية أو جنسية قبل نهاية الثانوية، وربعهم من أسر فيها مشكلات إدمان، ونسبة من يعيش معهم أجداد في البيت هبطت من 90% سنة 1890 إلى 7%، وما بين 30% و50% يفكرون في الانتحار، و15% يحاولونه محاولة جدية، و30% ينقطعون عن الدراسة قبل الثامنة عشرة. وهي أرقام محلية من زمن الكتاب، لا تصلح لتعميم على بلادنا، وقد تركنا بعض بنودها. وفكرتها أن المدرسة لا تحل كل مشكلات التلاميذ، لكن المدرسة الجيدة، أي المعلم الجيد، تُحدث فرقا كبيرا. ومن فكر في إيذاء نفسه، تلميذا كان أو راشدا، فليطلب المساعدة فورا من أهله ومن مختص، وفي الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

غايات التعليم

هل الغاية إعداد «مواطنين صالحين» يحفظون ويطيعون؟ هكذا كانت المدرسة الأمريكية قديما، ويروي براندن أن أهم ما تعلمه في مدارس الثلاثينيات أن يبقى صامتا ساكنا وأن يمشي في صف منتظم. وينقل عن روجرز أن التعليم يخرج متطابقين لا مبدعين، وعن بياجيه أن حيل الأطفال في التملص من التسلط جهود مهدرة كان يمكن استثمارها في التعاون. وعصر العامل المعرفي يطلب أناسا يفكرون ويبادرون ويعملون في فرق دون أن يذوبوا، وما يطلبه سوق العمل يصير جدول أعمال المدرسة. وتنقل جين بلوستين (Jane Bluestein) أن الأطفال المفرطين في الطاعة قد يصعب عليهم العمل في عالم اليوم.

فالغاية أن نعلّم الأطفال كيف يفكرون، ويكتشفون المغالطات المنطقية، ويبدعون ويتعلمون مدى الحياة، وأن تدخل دروس التفكير النقدي كل منهاج. ويستاء من زملاء يدعون إلى الثقة «بالحدس» دون كلمة عن المنطق؛ فالحدس بلا عقلانية خطر.

تقدير الذات عند المعلم

كما في الوالدين، يسهل على المعلم أن يلهم تقدير الذات إذا جسّده. ويذكر أن بعض الأبحاث تجعل هذا العامل الأول في قدرة المعلم على دعم تقدير تلاميذه. المعلمون ضعاف التقدير أميل إلى العقاب ونفاد الصبر والتسلط، يركزون على مواطن الضعف، ويولّدون الخوف والتبعية، ويعتمدون على استحسان غيرهم فيعلّمون أن تقدير الذات يأتي من «استحسان الكبار والأقران». وهم في الغالب معلمون تعساء يلجؤون إلى أساليب ضبط مهينة. والأطفال يراقبون المعلم ليتعلموا سلوك الكبار: إن رأوا السخرية تعلموها، وإن رأوا العدل استبطنوه. وينقل عن ريزونر أن المعلم المرتفع التقدير أميل إلى مساعدة الطفل على بناء استراتيجيات لحل مشكلاته بدل إسداء النصح أو التهوين من شأنها، ويبني ضبط القسم على الفهم والتعاون والاحترام المتبادل.

والقاسم المشترك بين المعلم والوالد والمعالج والمدرب الكبار إيمان عميق بإمكانات الشخص وقدرة على نقل هذا الإيمان. قال له عميل إنه كان ضعيفا في الرياضيات واثقا أنه لن ينجح فيها، حتى لقي معلمة رفضت أن تصدقه. ومن

أعظم ما يقدمه المعلم أن يرفض مفهوم التلميذ السلبي عن نفسه، فيريه اختيارات لم يرها، ويقسم المشكلات إلى وحدات صغيرة في متناوله. ولذلك يقضي براندن أكثر وقته في مؤتمرات المعلمين في الحديث عن تقديرهم هم لذواتهم، ويذكّر بحكاية الحكيم والحلوى.

التوقعات

القبول لا يعني «لا أنتظر منك شيئا». ويذكر أن الأبحاث تبين أن توقعات المعلم تميل إلى أن تصير نبوءات تحقق ذاتها. فإن عرف المعلم كيف ينقل «أنا مقتنع أنك قادر على إتقان هذه المادة، وأنتظر منك ذلك، وسأعطيك كل العون»، شعر الطفل بالرعاية والإلهام.

مناخ القسم

يحدد براندن خمسة عناصر:

1. **كرامة الطفل**: الأطفال لا يؤخذون بجد في الغالب، فالمعلم الذي يعامل الجميع بأدب يرسل رسالة أن قواعد هذا المكان مختلفة. ويروي أن نائبة مدير في مدرسة للموهوبين أدارت ظهرها لولد وسط جوابه لتكلم زميلا، ولو كان المتكلم راشدا لما فعلت.
2. **العدل في القسم**: الأطفال شديدو الحساسية للإنصاف. إن رأوا القواعد نفسها تطبق على الجميع، ذكورا وإناثا ومن كل الأصول، رأوا المعلم نزيها وشعروا بالأمان. والمحاباة تسمم القسم. والمعلم لا يملك ألا يرتاح إلى تلميذ أكثر من آخر، لكن المحترف يدير مشاعره، ومن لم يفهم هذا قد يجعل طفلا في الثامنة ساخرا لا يبالي بأن يقدم أحسن ما عنده.
3. **تقدير الذات للنفس**: حين يقدم المعلم وصفا لا أحكاما يساعد الطفل على رؤية نفسه، وحين يلفت نظره إلى مواطن قوته يشجعه على تقديرها. والمعلمون كثيرا ما يركزون على الضعف: تلميذ جيد في اللغة ضعيف في الرياضيات، فينصبّ الاهتمام كله على الرياضيات. والخطأ ليس في الاهتمام بالرياضيات، بل في جعلها أهم من موهبته في اللغة. وقد يكون الاتصال بالأهل حين يحسن الطفل أنفع من الاتصال بهم حين يسيء. وحتى في الضعف يمكن أن يقول المعلم «لن تصل إلى شيء إن لم تتعلم هذا»، أو «أنت مثابر رغم الصعوبة». والمعلم عنده «منقّب عن الذهب».
4. **الانتباه**: كل طفل يحتاج إلى الانتباه، وأكثر من يُنسى التلميذ المتقن الخجول الصامت. فعلى المعلم أن يبذل جهدا ليخرجه: أن يسأله عن رأيه بالاسم، أو يكلفه بمساعدة زميل متعثر ليعيش تجربة الكفاءة الاجتماعية لا ليتعلم الإيثار، أو يستبقيه دقائق بعد الحصة ليشعره بأنه ملحوظ. ومأساة أطفال كثيرين أنهم إذا لم يتلقوا سنة بعد سنة رسالة أن ما يفكرون فيه ويشعرون به مهم، صار أقل أهمية عندهم هم، ثم يُمدحون على «إيثارهم».
5. **الانضباط**: يمكن فرض القواعد بسلطة المعلم، أو شرحها بما يشرك عقل التلميذ. وتقول بلوستين إن ذكر السبب الحقيقي للقاعدة (حتى لا تجف الأقلام، حتى لا نزعج أحدا في الرواق) يبني الالتزام والتعاون حتى عند

المتمردين. والسؤال: كيف أجبر التلاميذ على فعل ما يجب؟ أم كيف أجعلهم يريدون فعله؟ الأول يحقق طاعة ويشجع التبعية، والثاني يحقق تعاونا ويشجع المسؤولية. ويقترح غوردون إشراك التلاميذ في وضع القواعد، ويقول جينوت إن جوهر الانضباط إيجاد بدائل فعالة للعقاب. وكثيرا ما يأتي الطفل المشاغب إلى المدرسة بتوقعات سلبية عن الكبار، فيستفز العقاب الذي اعتاده، والتحدي ألا يقع المعلم في هذا الفخ.
وتفضّل بلوستين **العواقب المنطقية** (Logical consequences) على العقاب: قسم تباطأ مرارا في إتمام الدرس، فأعلنت أنه لن يخرج إلى الغداء حتى يتمه، فوصلوا والطعام بارد، وفي اليوم التالي انتهى الدرس قبل الموعد. لم يكن ذلك عقابا بل نتيجة اختيارهم. ولكن الرحمة لا تعني الرخاوة: التساهل الذي يترك القسم في فوضى تخلّ عن مسؤولية المعلم، والحزم لا يتطلب الإهانة.

فهم الانفعالات

إن كان التعليم السليم يشمل فهم التفكير فعليه أن يشمل فهم المشاعر. كثير من الآباء يعلمون أطفالهم كبت مشاعرهم: «كف عن البكاء»، «لا تجرؤ على الغضب»، «لا تخف، أتريد أن يقولوا عنك جبانا؟». والوالدان المنغلقان انفعاليا ينشئان أطفالا منغلقين. ويعرّف براندن **الانفعال** (Emotion) بأنه حدث ذهني وجسمي معا: استجابة نفسية آلية لتقييمنا اللاشعوري لما نراه نافعا أو ضارا لنا. ومن كف عن معرفة ما يشعر به كف عن معرفة ما تعنيه الأشياء له. والطفل قد يحجب مشاعره نفسيا بصرف انتباهه عنها، وجسميا بحبس نفسه وشد عضلاته.

والمعلم قادر على أن يعلم احتراما عقلانيا للمشاعر مع وعي بأن قبول الشعور لا يعني الخضوع له: أن أعترف بخوفي وأذهب إلى طبيب الأسنان، وأن أعترف بغضبي وأتكلم عنه دون أن أضرب، وأن أعترف بألمي دون أن أتظاهر بالبرود، وأن ألاحظ تشوقي وأتنفس فيه ولا أخرج للعب قبل أن أنهي واجبي. والألم المواجَه أقل خطرا من الألم المنكَر. ونحن مسؤولون عما نختار أن نفعله، أما المشاعر في ذاتها فليست أخلاقية ولا لاأخلاقية. ويتوقع براندن أن مدارس المستقبل لن تخرّج أحدا دون أن يتعلم هذا. وفي هذا الموضع ينسب إلى بعض التعاليم الدينية أنها تعلّم الطفل أن هناك «أفكارا شريرة» و«مشاعر خبيثة»، وتركنا هذا التعميم وأبقينا الفكرة النفسية: التمييز بين الشعور والفعل يعين الطفل على قبول ما يشعر به وضبط ما يفعله.

التعامل مع الآخرين

يقترح مادة أخرى في المدرسة: فن الكفاءة في العلاقات. إن كان تقدير الذات ثقة بالقدرة على مواجهة تحديات الحياة، فالتعامل مع الناس أحدها، ونحو 95% من العاملين، كما يقدّر، يعملون في مؤسسات مع غيرهم. ونحن نعرف كثيرا عن مهاراتها: احترام الذات والآخر، والتفاوض الذي يربح فيه الطرفان، والعدل، والإحسان دون تضحية بالنفس، والوفاء بالوعود، والبحث عن الحلول لا عمن نلومه، والتواصل الشفوي والكتابي، والإصغاء النشط والتعاطف. ويسأل: هل هذه المعرفة أقل أهمية في تعليم الشاب من الجغرافيا؟

الكفاءة والمهارات

يأتي التلاميذ بفروق في القدرة، والمعلم الفعال يبني على مواطن القوة، فيعطي التلميذ مهام تناسب مستواه الحالي، فتسمح النجاحات بالانتقال إلى الخطوة التالية. «مهمة المعلم أن يجعل الانتصارات ممكنة ثم يبني عليها».

منحنى الدرجات

من أسوأ الممارسات عنده التنقيط على **منحنى الدرجات** (Grade curve)، أي توزيع العلامات بحسب ترتيب التلاميذ لا بحسب معيار ثابت. فهو يجعل كل تلميذ خصما لغيره، ويجعله يتمنى أن يكون بين الضعاف لأن كفاءة غيره تهدد علامته. ولا ينتقد العلامات في ذاتها، بل يطلب معايير موضوعية: إن كتبت مقالا من صفحتين فيه ستة أخطاء نحوية، فكون زملائي ارتكبوا اثني عشر خطأ لا يجعلني ممتازا في التعبير.

الفردية المعرفية

لم يعد يُفترض أن الناس يتعلمون بطريقة واحدة. وينقل عن هوارد غاردنر (Howard Gardner) أن لكل شخص مزيجا فريدا من الذكاءات (لغوي، ومنطقي رياضي، ومكاني، وموسيقي، وجسمي، وفهم الآخرين، وفهم الذات)، وأن لكل شخص أسلوب تعلم، وأن معاملة الأطفال كأن عقولهم متماثلة «خطأ مهني». ويتوقع أن يكون لتكييف التعليم مع **أساليب التعلم** (Learning styles) أثر كبير في تقدير الذات. وهذه نقطة تجاوزها البحث، نعود إليها في التحفظات.

التلميذ المطيع والتلميذ المسؤول

يقابل براندن، مقتبسا من بلوستين، بين التلميذ المطيع الذي يرى **مركز الضبط** (Locus of control) خارجه، والتلميذ المسؤول الذي يراه داخله. ونلخص المقارنة في جدول:

التلميذ المطيع	التلميذ المسؤول
تحركه عوامل خارجية: إرضاء السلطة ونيل الاستحسان	تحركه عوامل داخلية: الموازنة بين الاختيارات وتحمل نتائجها
ينفذ الأوامر، وينتظرها، وتنقصه المبادرة في غياب السلطة	يختار ويبادر، وواثق في غياب السلطة
تقديره لذاته يُحدد من الخارج، ولا يشعر بقيمته إلا مع الاستحسان	تقديره لذاته يُحدد من الداخل، مع الاستحسان أو دونه
يشعر «أنا سلوكي» (وغالبا صنعني غيري هكذا)	يعرف «لست سلوكي، لكني مسؤول عنه»
يصعب عليه ربط السلوك بعواقبه ورؤية الخيارات	أقدر على ربط السلوك بعواقبه ورؤية الخيارات واتخاذ القرار
يطيع، وقد يفكر	يفكر، وقد يطيع
تفاوضه «تربح أنت، أخسر أنا»، وهو خاضع	تفاوضه «نربح معا»، وهو متعاون

التلميذ المطيع	التلميذ المسؤول
همّه تجنب العقاب، وقد يعيش صراعا وذنبا أو تمردا	التزامه بالمهمة، وأقدر على حل الصراع بين ما يريده وما يريده المعلم

الأبعاد الأخلاقية

يرى براندن أن الانتقال من مثال الطاعة إلى مثال المسؤولية له بعد أخلاقي: التلميذ المطيع قد يضحي بنفسه أو بغيره إذا تغيرت الظروف، أما المسؤول فيتعلم علاقة إنسانية لا تقوم على التضحية بأحد: لا يضحي بغيره لأهدافه، ولا يقبل أن يُضحى به لأهداف غيره. والمطيع تعلّم ألا يراجع السلطة، والمسؤول مستعد لأن يسأل عن كل شيء. وهذا عنده ما يطلبه السوق والحضارة.

مناهج تقدير الذات

يذكر برنامجين يعرفهما: برنامج ريزونر «بناء تقدير الذات: برنامج شامل للمدارس»، ويقول إنه طُبق في مدارس كثيرة في كاليفورنيا وحسّن العلامات والحضور وقلل الانقطاع والإدمان والتخريب. وبرنامج كونستانس ديمبروسكي «المسؤولية الشخصية والاجتماعية» للمراهقين، خاصة المعرضين للخطر. وهذه نتائج يرويها المؤلف دون أن يعرض بياناتها، وسنعود إليها في التحفظات. ويتمنى أن تُبنى برامج جديدة على الأعمدة الستة.

المعلم أولا

ضغوط التعليم تمتحن تقدير المعلم لذاته كل يوم، والحفاظ على الرؤية الأولى، أن عمله إشعال العقول، مهمة بطولية. ولكي يعلّم الأعمدة الستة عليه أن يجسدها: المعلم الذي لا يعيش بوعي لا يكون نموذجا للوعي، ومن لا يتقبل نفسه لا ينقل التقبل، ومن تنقصه النزاهة لا يلهمها. فالمعلم، كالوالد والمعالج، يبدأ بنفسه، والقسم نفسه ميدان لنموه.

الفصل الخامس عشر: تقدير الذات والعمل

المعنى الأول في سياق العمل

يذكّر براندن بأن تقدير الذات في معناه الأول ثقة بفاعلية العقل، وبالقدرة على التعلم واتخاذ القرار وإدارة التغيير. ويذكر أن دراسات إفلاس الشركات تجعل خوف المديرين من اتخاذ القرار سببا شائعا. ثم يقرر أن الحاجة الاقتصادية إلى أعداد كبيرة من الناس ذوي تقدير ذات لائق جديدة في التاريخ، ويبني ذلك على ستة تحولات في الاقتصاد الأمريكي والعالمي إلى أوائل التسعينيات.

التحولات الستة

1. **من اقتصاد الصناعة إلى اقتصاد المعلومات.** كان نحو نصف العاملين في وظائف يدوية، وصاروا أقل من 18%، ويُتوقع أن يصيروا 10%. وفي بدايات الأعمال كان صاحب الشركة يعرف كل شيء، والجيش هو النموذج الوحيد للتنظيم الكبير؛ أرسل كارنيغي نائبه ليدرس تنظيم الجيش البروسي حين احتاج إلى إدارة ستة آلاف عامل بدل ستمئة. وكان فريدريك تايلور، رائد «الإدارة العلمية»، يقول سنة 1909 إن مهمة العامل أن يعرف ما يريده الرئيس ويعطيه إياه كما يريده تماما. وينصف براندن تايلور: قسّم الإنتاج إلى خطوات بسيطة رفعت الإنتاجية والأجور، وكان العامل محدود التقدير لذاته قادرا على النجاح فيه. أما اليوم فالمؤسسة تكامل بين متخصصين يُنتظر من كل منهم أن يفكر ويبتكر، والكفاءة في العلاقات أولوية.
2. **انفجار المعرفة والتقنية.** يُقال إن 90% من العلماء الذين عاشوا في التاريخ أحياء الآن، والتعلق المفرط بالمألوف صار خطرا على المؤسسة والفرد.
3. **اقتصاد عالمي شديد المنافسة.** بعد الحرب العالمية الثانية صارت الشركات الأمريكية الكبرى، بلا منافس، بيروقراطية تعتمد على الحجم لا على الابتكار، وكان «رجل المؤسسة» يندمج ولا يتميز. ثم جاءت اليابان، التي نما اقتصادها بمعدل 9.7% سنويا عشرين سنة بعد 1953، ثم دول آسيوية أخرى وألمانيا. وكان رد الفعل الأول الإنكار والتمسك بالمألوف، كما يتمسك المريض القلق بسلوك لا ينفعه، ومثله رد صناع الساعات السويسريين على الساعة الرقمية: «الساعة فيها نوابض وتروس».
4. **مطالب متزايدة على كل فرد** في المؤسسة بإدارة الذات والمسؤولية والوعي والابتكار. الهرم العسكري للقيادة والتحكم يحل محله تنظيم مسطح، وفرق متعددة الاختصاصات، وشبكات مرنة. وكثير من المديرين في «أزمة تقدير ذات»، لأن عليهم أن يفصلوا قيمتهم عن المكانة التقليدية ويبنوها على قدرتهم على التعلم والتكيف. وينقل عن تشارلز غارفيلد أن عصر الشراكة يجعل الفرد، على نحو مفارق، أهم من أي وقت.
5. **مركزية روح المبادرة.** مع الرأسمالية حل سؤال «ماذا صنعت من نفسك؟» محل «ماذا جعلك مولدك؟»، وصار الاستقلال فضيلة اقتصادية. والمبادرة عند شومبيتر «هدم خلّاق». ويذكر أن ما بين 600 و700 ألف مؤسسة جديدة كانت تُنشأ سنويا في أواخر الثمانينيات، وأن المؤسسات الصغيرة والمتوسطة خلقت نحو

ثمانية عشر مليون وظيفة. والقاعدة التي يستخرجها: كلما كان الاقتصاد مستقرا والتغير بطيئا قلت الحاجة إلى أعداد كبيرة من ذوي التقدير الصحي، وكلما اضطرب الاقتصاد وتسارع التغير اشتدت.

6. **العقل عاملا مركزيا في كل نشاط اقتصادي.** في الاقتصاد الزراعي الثروة أرض، وفي الصناعي آلات ومواد، وفي اقتصاد المعلومات قيمة الحاسوب في تصميمه لا في مادته، والرقاقة مصنوعة من الرمل وقيمتها في الذكاء المرمّز فيها.

التحديات

على الفرد أن يكتسب المعرفة ويلتزم بالتعلم مدى الحياة، وأن يعمل مع الناس بمهارة في التواصل والتعاون وبناء التوافق، وأن يدير التغيير، وأن يفكر بنفسه. ويضرب مثلا لضعف التقدير في التواصل: صاحبه يقلل من أفكاره وهو يعرضها، ويحول الوقائع إلى آراء بقوله «أظن» و«أشعر»، ويعتذر قبل أن يقترح، ويضحك في غير موضع الضحك، ويرفع نبرته في آخر الجملة كأنه يسأل. وليست كل مشكلات التواصل نقصا في التعليم؛ بعضها مفهوم ذات يخرب صاحبه. ويؤكد مرة أخرى أن تقدير الذات ليس الرصيد الوحيد الذي يحتاجه المرء، لكن غيابه يضعه في موقع خاسر.

وعلى المؤسسة أن تجعل الابتكار جزءا منظما من رسالتها، وأن تتجاوز الكلام عن «أهمية الفرد» إلى ثقافة تكافئ المبادرة والمسؤولية، وأن تعي العلاقة بين تقدير الذات والأداء. ويرى أن المؤسسة الناجحة في المستقبل مؤسسة متعلمة، وموجهة إلى تقدير الذات في آن.

شروط بيئة العمل الداعمة

حين يُدعى إلى الشركات يطلب من المشاركين أن يكملوا أسابيع جذوعا من نوع «لو أدخلت على عملي اليوم خمسة في المئة من الوعي...» و«لو عملت اليوم بمسؤولية أكبر بخمسة في المئة...»، لكل عمود جذع. ثم يعدد خمسة عشر شرطا تدعم الأعمدة الستة في المؤسسة، نوجزها:

1. يشعر الناس بالأمان: لا سخرية ولا عقاب على الصراحة، ولا على قول «أخطأت» أو «لا أعرف، وسأبحث».
2. يشعرون بالقبول: أدب وإصغاء ودعوة إلى التعبير.
3. يجدون التحدي في مهام تثيرهم وتمدّ قدراتهم.
4. يُعترف بمواهبهم وإنجازاتهم، ماديا ومعنويا.
5. يتلقون تغذية راجعة بنّاءة غير مهينة، تبني على مواطن قوتهم.
6. يرون أن الابتكار منتظر منهم، وأن آراءهم مطلوبة.
7. يصلون إلى المعلومات بسهولة، بما فيها أهداف الشركة وسياقها.
8. تُعطى لهم سلطة تناسب ما يُحاسبون عليه.
9. تكون القواعد واضحة غير متناقضة.
10. يُشجعون على حل مشكلاتهم قريبا من موقعها بدل رفعها إلى من فوقهم.

11. تفوق المكافأة على النجاح العقوبة على الإخفاق، وإلا خافوا المجازفة.
12. يُشجعون على التعلم ويُكافأون عليه.
13. يرون انسجاما بين رسالة المؤسسة المعلنة وسلوك قادتها.
14. يُعاملون بعدل، فيرون مكان العمل عالما عاقلا يُوثق به.
15. يؤمنون بقيمة ما ينتجونه ويعتزون به.

وعلق أحد المديرين بأن هذه شروط تحفيز المشاركة والإبداع، فوافقه: هذا هو المقصود.

ما يستطيعه المديرون

ثم يقدم للمديرين ثمانية وثلاثين اقتراحا، نجمعها في محاور:

- **البدء بالنفس**: أن يعمل المدير على تقدير ذاته، وأن يحمل وعيا ومسؤولية ونزاهة أكبر إلى عمله، وأن يكون قدوة، لأن المرؤوسين لا يحافظون على سلوك لا يرونه في رؤسائهم.
- **أسلوب التعامل**: الحضور الكامل حين يكلم موظفيه، والإصغاء النشط، والتعاطف، ونبرة الاحترام دون تعال ولا سخرية، وجعل الخلاف حول المهمة لا حول الأشخاص، وشرح أسباب القواعد بدل إملاء الأوامر، والاعتراف بالخطأ والاعتذار، وطلب رأي الموظفين فيه («أنت المدير الذي يقول عنه فريقك إنك هو»).
- **الأمان النفسي**: أن يشعر الموظف أن الخطأ وقول «لا أعرف» والخلاف مع المدير أمور آمنة.
- **النقد والمديح**: وصف السلوك غير المرغوب دون لوم ولا «اغتيال للشخصية»، والمديح علنا والتصحيح سرا، ومديح واقعي غير مبالغ فيه. وحين ينجح أحدهم أو يخطئ، يدعوه إلى استكشاف ما جعل ذلك ممكنا، فيرتفع وعيه.
- **المسؤولية والسلطة**: معايير أداء واضحة، وإحالة المشكلة إلى صاحبها ليقترح حلها، والاهتمام بالحلول لا باللوم، وإعطاء الموارد والسلطة مع المسؤولية، فلا مسؤولية بلا قدرة، وتجنب الإدارة التفصيلية الخانقة. والمدير الكبير ليس من يأتي بالحلول اللامعة، بل من يجعل فريقه يأتي بها: مدرب لا حلّال مشكلات لأطفال معجبين.
- **النمو والمكافأة**: ميزانية للابتكار، ومطابقة المهام لاهتمامات الناس، وتكليفهم بما يتجاوز قدراتهم المعروفة قليلا، وتعليمهم رؤية المشكلات فرصا، والترقية بالجدارة لا بالأقدمية، ومكافأة الإسهامات المتميزة، ورسائل تقدير مكتوبة، ودعم الموهوب الذي لا يحب العمل الجماعي، فللعبقري المنعزل مكانه.
- **النزاهة**: الوفاء بالوعود، والعدل مع الجميع داخل المؤسسة وخارجها، ليعتز الموظفون بالعمل في شركة أخلاقية.

ويقول إنه يشك في أن مديرا متأملا يجهل أيا من هذه المبادئ نظريا؛ التحدي أن تُمارس باتساق.

دور القائد

وظيفة القائد عنده أن يصوغ رؤية لما ستحققه المؤسسة وينقلها بإقناع، وأن يلهم العاملين ويمكّنهم من الإسهام فيها وهم يشعرون أنهم يخدمون مصلحتهم. والعقل الذي لا يثق بنفسه لا يلهم أحسن ما في عقول غيره. ومن الخطأ القول إن القائد العظيم «بلا أنا»؛ يحتاج إلى أنا صحية لا تشعر أنها في الميزان في كل لقاء، فيتفرغ للمهمة لا لحماية نفسه. ويسأل: لو قسنا تقدير الذات من 1 إلى 10، فهل يوظف قائد درجته 5 شخصا درجته 7 أم 3؟ الأرجح أنه يرتاح إلى الثالث، فتتكرر هذه الاختيارات في المؤسسة كلها. وينقل عن وارن بينيس أن الشغف الأساسي عند أحسن القادة التعبير عن الذات. فمن أراد أن ينمي قدرته على القيادة فليعمل على تقدير ذاته.

القدرة على فعل الخير

هل تحوّل البيئة الجيدة صاحب التقدير المنخفض إلى صاحب تقدير مرتفع؟ لا يرجح براندن ذلك، وإن رأى مديرين أخرجوا من أشخاص ما لم يخرجه أحد. فبعض الناس يحتاجون إلى علاج نفسي، والمؤسسة ليست عيادة. لكن المؤسسة التي تقدّر الفرد تستطيع أن تفعل خيرا كبيرا لصاحب التقدير المتوسط، وتنفع نفسها في الآن ذاته، لأن السياسات التي تدعم تقدير الذات هي التي تكسب المال، ومن يعامل الناس بقلة احترام لا ينال أحسن ما عندهم.

الفصل السادس عشر: تقدير الذات والعلاج النفسي

تقدير الذات محورا للعلاج

اقتنع براندن منذ الخمسينيات بأن ضعف تقدير الذات قاسم مشترك في كل صور الضيق التي رآها في عيادته، سببا مهيئا ونتيجة في آن. بعض المشكلات تعبير مباشر عنه، كالخجل والخوف من تأكيد الذات أو من الحميمية، وبعضها دفاع ضده، كالسلوك المتحكم والطقوس القهرية والعدوانية والطموح المدمر، وكلها تسعى إلى إحساس بالسيطرة والقيمة. ولذلك رأى أن من أولى مهام العلاج بناء تقدير الذات صراحة، خلافا لزملائه الذين رأوه ثمرة جانبية تأتي حين تُحل المشكلات الأخرى. والفصل موجه إلى المعالجين وإلى كل من يفكر في العلاج.

غايتا العلاج

للعلاج غايتان: تخفيف المعاناة، وتيسير الرفاه وتعزيزه. والغايتان متداخلتان لكنهما غير متطابقتين: إزالة القلق لا تساوي توليد تقدير الذات، وإزالة الاكتئاب لا تساوي توليد السعادة. فرفع تقدير الذات يحتاج إلى بلوغ إيجابيات، لا إلى إزالة سلبيات فقط: وعي أعلى، ومسؤولية ونزاهة أكبر، واستعداد لعبور الخوف إلى مواجهة الصراعات. ومن دخل العلاج ثم خرج دون أن يعيش بوعي أكبر فقد أخفق العلاج. ثم يبين كيف يخدم المعالج كل عمود: يزيل حواجز الوعي وينشطه، ويخلق مناخ قبول ويساعد العميل على استعادة أجزائه المنكرة، ويُحبط محاولات العميل نقل مسؤوليته إلى المعالج ويوصل له أن «لا أحد قادم»، ويجعل تأكيد الذات آمنا ويدرّب عليه بإكمال الجمل ولعب الأدوار والدراما النفسية، ويساعده على توضيح أهدافه وخطط عمله، ويعمل على توضيح قيمه وصراعاته الأخلاقية وألم خيانة الذات.

مناخ العلاج

القبول والاحترام الثابتان أول ما يقدمه المعالج، كما يقدمه الوالد والمعلم: في طريقة الاستقبال والنظر والكلام والإصغاء، ورفض دور السلطة العليمة بكل شيء، ورفض الاعتقاد بأن العميل عاجز عن النمو، مهما كان سلوكه. ويذكر أن روجرز جعل القبول والاحترام قلب طريقته. وقال له عميل إن أقوى ما في علاجه أنه شعر دائما بالاحترام، مع أنه حاول كل شيء ليجعل براندن يحتقره ويطرده كما كان أبوه يفعل.

والمعالج ليس مشجعا في مدرجات: لا يقول لمن يصف خوفه «لا ينبغي أن تشعر بهذا». في التعبير عن المشاعر دون نقد ولا وعظ شفاء في ذاته، والمعالج الذي يضيق بالمشاعر القوية عليه أن يعمل على نفسه. ويحذر من صور خفية من التعالي توحي بأن العميل هالك دون توجيه المعالج، ويقول لطلبته: الغاية ليست أن تثبت أنك لامع، بل أن تعين العملاء على اكتشاف أنهم هم اللامعون. ولذلك يفضل **التعلم التجريبي** (Experiential learning) بالتمارين والواجبات، حيث يكتشف العميل الحقيقة بنفسه، على التلقين.

كشف الجانب المشرق

يربط كثيرون فهم الذات بكشف الأسرار المظلمة، تحت أثر التحليل النفسي التقليدي، ويروي عن فرويد قوله في معناه إن المحقق يعرف الجريمة ويبحث عن المجرم، والمحلل يعرف المجرم ويبحث عن الجريمة. ويرى براندن أن مواجهة «الظل» مهمة ضرورية أحيانا، لكن العلاج الموجه إلى تقدير الذات يقدّم كشف الموارد والقوى غير المعروفة، ويتعامل مع السلبيات في إطار هذا التركيز. والفرق الأساسي بين المعالجين، أيا كانت مدرستهم، هل يبحثون أولا عن العيوب أم عن الموارد. والجميع يعرف خطر إنكار «القاتل الذي فينا»، وقليل من يفهم مأساة إنكار «البطل الذي فينا».

ويروي حالة شابة في مجموعة علاجية كانت تقول عن نفسها أسوأ الأحكام بسهولة، فلما طلب منها أن تقول أمام المجموعة «الحقيقة أنني ذكية جدا» اختنق صوتها وبكت. فأعطاها جذع «الشيء السيئ في الاعتراف بذكائي...»، فكتبت: أسرتي ستكرهني، لا يُفترض بأحد في أسرتي أن يكون له عقل، سأضطر إلى تحمل مسؤولية حياتي. ثم «لو استعملت ذكائي في مشكلاتي...»، فكتبت أنها ليست طفلة بعد الآن، وأن الطفلة هي الخائفة لا الراشدة. ثم «المخيف في الاعتراف بمواطن قوتي...»، فكتبت بين ما كتبت: لن يشفق علي أحد (وضحكت)، وسأعرف أن لا شيء يعيقني غيري. وينسب إلى فرجينيا ساتير اقتناعها بأن الناس يملكون كل الموارد اللازمة لحل مشكلاتهم، وقدرتها على نقل هذا الاقتناع.

استراتيجيات البقاء

الإنسان بطبعه يحل المشكلات، وحلوله تسعى، بوعي أو دونه، إلى إشباع حاجاته، حتى حين تكون غير عملية أو مدمرة. الطفل الذي يكبت مشاعر تثير استنكار الكبار يدفع ثمنها لاحقا غربة عن ذاته، لكن الكبت كان له، من منظور الطفل، قيمة بقاء. والطفل الذي جُرح ورُفض كثيرا قد يتعلم أن يرفض غيره أولا. هذه **استراتيجيات البقاء** (Survival strategies): ما يضرنا منها ونتشبث به كطوق نجاة يسميه علماء النفس «عصابيا»، وما ينفعنا يسمى «تكيفا جيدا». وكثير من العملاء يخجلون من استجاباتهم المختلة، فيزيدهم الخجل عجزا. ومن طرق دعم تقدير الذات أن نعلمهم أن أسوأ أخطائهم محاولات مضللة لحفظ النفس، فإذا فُهمت مشاعر إدانة الذات لم يعد لبقائها نفع، وصار العميل أحرر في البحث عن حلول أصلح. ويذكر في هذا السياق أن الانتحار نفسه قد يُفهم محاولة مأساوية للهرب من معاناة لا تطاق؛ ومن يمر بأفكار من هذا النوع يحتاج إلى مساعدة مختص فورا، وفي الجزائر رقم الحماية المدنية 14.

دمج الذوات الفرعية

أبرز ما يميز طريقته تقنيا أمران: إكمال الجمل، والعمل مع **الذوات الفرعية** (Subpersonalities). ولا يقصد «الشخصيات المتعددة» المرضية، بل مكونات طبيعية في النفس لكل منها منظورها وقيمها ومشاعرها. ويذكر أن زوجته وزميلته ديفرز براندن هي التي أقنعته بأهميتها. والذات الفرعية مكون دينامي في النفس له منظور خاص، قد يغلب على استجاباتنا في لحظة ما، وقد نعيه أو لا نعيه، ونقبله أو نعاديه، ويمكن أن ينمو. والذوات التي يعمل معها أكثر:

- **ذات الطفل**: حضور الطفل الذي كنّاه، بقيمه ومشاعره وحاجاته، لا طفل عام كما في «حالة الأنا الطفلية» في التحليل التفاعلي (Transactional Analysis). وقد نكبته لظننا أن «قتله» شرط للرشد. ولا يكتمل أحد دون أن يبني علاقة واعية رحيمة بهذه الذات، فإن أهملها طلب الشفاء من الخارج، والشفاء المطلوب بين الراشد والطفل فيه. وروت له امرأة في تمرين تخيلي أنها حين رأت طفلتها ذات الخمس سنين تنتظرها تحت شجرة، تخيلت نهرا وأغرقتها فيه. ويقول إنه لم يعالج شخصية مكتئبة إلا وجد ذات الطفل فيها تشعر أنها مكروهة من جزء أكبر.
- **ذات المراهق**: المراهق الذي كنّاه، وكثيرا ما تختار الشريك وتطفو في أزمات العلاقة («لا يهمني!»، «لا تقل لي ماذا أفعل!»)، كما في زوجين تخاصما أمامه كمراهقين ثم خجلا من سلوكهما.
- **ذات الجنس الآخر**: الجانب الأنثوي في الرجل والذكوري في المرأة، كما يتشكل عند كل فرد. ويرى صلة بين علاقة المرء بالجنس الآخر في العالم وعلاقته به في داخله، وينبه إلى أن هذا لا علاقة له بالميول الجنسية. ونلاحظ أن هذه فكرة قريبة من مفهومي الأنيما والأنيموس عند يونغ، وأنها افتراض نظري لا نتيجة بحث.
- **ذات الأم وذات الأب**: ما استبطناه من شخصية الأم والأب وقيمهما. خرج مع آخر عميل له في يوم بارد فقال له دون تفكير: «خرجت دون كنزة؟!»، ثم استدرك ضاحكا: «لم أقل هذا، أمي قالته». وكان عميل يشعر بالذنب كلما عامل خطيبته بلطف، لأن ذات الأب فيه تسخر منه.
- **الذات الخارجية والذات الداخلية**: ما نقدمه للعالم، وما لا يراه إلا نحن. ومن الجذوع القوية: «لو عبّرت ذاتي الخارجية عن مزيد من ذاتي الداخلية...».

ويحدد خطوات الدمج: أن نتعرف على الذات الفرعية ونميزها، ونفهم علاقة الذات الراشدة بها (وعيا أو غفلة، قبولا أو رفضا)، ونحدد سماتها وحاجاتها غير المشبعة، ونرى سلوكها المدمر حين تُهمل، ثم نبني معها علاقة وعي وقبول واحترام وتواصل، ونحل صراعاتها مع غيرها بالحوار وإكمال الجمل و«العمل أمام المرآة». وفي هذا الأخير يجلس العميل أمام مرآة، ويدخل حالة ذات فرعية، ويخاطب ذاته الراشدة في المرآة بجذوع مثل: «وأنا أجلس هنا أنظر إليك...»، و«من الطرق التي تعاملني بها كما كانت أمي...»، و«مما أريده منك ولم أنله قط...». ويقر بأن المرء يستطيع أن يتقن تقبل الذات دون أن يعرف شيئا عن الذوات الفرعية، لكنه حين يتعطل التقبل دون سبب واضح، وتعلو أصوات نقد داخلي لا ترحم، يصير هذا العمل طريقا إلى الانفراج.

أسئلة للمعالج وللعميل

يلخص ما يحتاج إليه المعالج الموجه إلى تقدير الذات في أسئلة: بأي وسيلة أعين عميلي على العيش بوعي أكبر؟ كيف أعلّم تقبل الذات؟ كيف أيسّر مسؤولية أعلى، وتأكيدا للذات أكبر، وعيشا بهدف، ونزاهة؟ ماذا أفعل لأغذي استقلاله وحماسه للحياة؟ كيف أوقظ إمكاناته الإيجابية المحجوبة؟ كيف أعينه على التحرر من المخاوف غير العقلانية ومن ألم الجروح القديمة، وعلى دمج ما أنكره من نفسه؟ ويستطيع العميل أن يستعمل الأسئلة نفسها ليحكم على علاجه: هل أتعلم العيش بوعي أكبر؟ هل يعزز أسلوب معالجي استقلالي؟

الخوف والألم وتخفيف السلبيات

المخاوف غير العقلانية تؤثر سلبا في إحساسنا بأنفسنا، وزوالها يرفع تقدير الذات، والألم القديم الذي لم يلتئم عائق آخر. والعمل في العلاج يتنقل بين «الإيجابي» (أن نعيش بوعي) و«السلبي» (أن نزيل المخاوف)، وهما متشابكان: إزالة السلبيات تفسح للإيجابيات، وتنمية الإيجابيات تضعف السلبيات.

ويتكلم عن الأدوية النفسية بحذر: يعترف بأنها مكّنت كثيرا من المصابين باضطرابات شديدة من العمل في الحياة، لكنه ينقل انتقادات من يرون أن فوائدها مبالغ فيها وآثارها الجانبية مهوّن منها، ويحيل إلى كتاب بيتر بريغين «الطب النفسي السام». ويلاحظ أن عملاءه بقيت مشكلات تقديرهم لذواتهم بعد أن خفت أعراضهم بالدواء، وأن من فوائد الدواء أنه قد يجعل العميل أقدر على العمل النفسي. وهذا موقف من زمن الكتاب تجاوزه البحث في جزء منه؛ نعود إليه في التحفظات. ولا يوقف أحد دواء نفسيا أو يبدؤه إلا بإشراف طبيبه.

علاج المستقبل

يتوقع براندن أن يطلب العملاء أكثر فأكثر من معالجيهم أن يعينوهم على تقدير الذات، ويحذر من ثلاثة فهوم ناقصة: فهم يقصره على اكتساب المهارات العملية، والمهارة لا تملأ فراغ من يعيش بنفاق، ولا تسكت صوت أم ناقدة في الداخل؛ وفهم يجعله «التقييمات المنعكسة» من الآخرين، فيلزمه أن يعلّم العميل كيف يجعل الناس يحبونه، ولا يقول أحد من المعالجين هذا صراحة، لأنهم يعرفون ضمنا أن الاستحسان الذي نحتاجه داخلي؛ وفهم يساويه بتقبل الذات ويجعله حقا مكتسبا بالولادة بلا جهد. والنضج عنده أن ننقل مصدر الاستحسان من العالم إلى أنفسنا.

ولذلك ينصح من يطلب مساعدة مختص لرفع تقديره لذاته أن يسأل المعالج قبل البدء: ما الذي تفهمه من «تقدير الذات»؟ وعلام يقوم في رأيك؟ وماذا سنفعل معا ليتحسن؟ ولماذا تظن ذلك؟ ويقول إن المهني الأمين سيحترم هذه الأسئلة.

الفصل السابع عشر: تقدير الذات والثقافة

تنبيه على هذا الفصل. هذا أكثر فصول الكتاب جدلا. يخلط فيه براندن الملاحظة النفسية بمواقف فلسفية وسياسية من مدرسته الفردانية، ويهاجم فيه الأديان بتعميمات واسعة، ويذكر الإسلام ضمن ذلك. عرضنا فكرته النفسية بحياد، وتركنا هجومه على الأديان وأمثلته المأخوذة من العقائد والمؤسسات الدينية، لأنها رأي فلسفي جدلي لا نتيجة علمية، ولا يتوقف عليها فهم أطروحته. وتركنا كذلك أمثلة أنثروبولوجية عن الحياة الجنسية في مجتمعات قبلية.

فكرة حديثة لحاجة قديمة

فكرة تقدير الذات، كما يقول، ليست موجودة في كل الثقافات، وقد ظهرت في الغرب حديثا. في العصور الوسطى كان الإنسان يولد في مكان ثابت من النظام الاجتماعي، فلاحا أو حرفيا أو فارسا، ويستمد أمانه من موقعه لا من إنجازه. ثم تكوّنت فكرة الفرد المستقل المسؤول عن وجوده مع النهضة والتنوير والثورة الصناعية. لكن تقدير الذات واقعا نفسيا كان موجودا قبل أن يصير فكرة صريحة بآلاف السنين.

الحاجة ليست «ثقافية»

كل إنسان، أيا كانت عاداته، مضطر إلى أن يعمل لإشباع حاجاته، ويحتاج إلى خبرة الكفاءة ليشعر بالأمان، وإلى خبرة الجدارة ليعتني بنفسه ويحمي مصالحه المشروعة. فجذر الحاجة عنده بيولوجي، يتصل بالبقاء. ثم يمر على الأعمدة الستة ليبين أنها لا تخص ثقافة بعينها: سواء كان المرء يرقع شبكة صيد أو يصلح برنامج حاسوب، يستطيع أن يحمل إلى عمله وعيا أعلى أو أدنى. وإنكار الذات يضر تقديرها في كل ثقافة، حتى لو شجعته ثقافة متسلطة، فالثقافات ليست متساوية في نفعها النفسي لأفرادها. والمسؤولية لا تعني أن يفعل المرء كل شيء وحده، بل أن يحمل نصيبه حين يعمل مع غيره. وتأكيد الذات تختلف صوره من مكان إلى آخر، في الألفاظ ونبرة الصوت والإشارات، لكن الثقافة التي تقمع التعبير عن الذات تخنق الإبداع. والتعاون ليس حلا وسطا بين تأكيد الذات وكبتها، بل ممارسة ذكية للمصلحة في سياق اجتماعي. والعيش بهدف ليس «غربيا»: لم يكن بوذا حين خرج يطلب الاستنارة بلا غاية. وألفاظ «الكفاءة» و«النجاح» عنده لا تعني المال وحده، بل تشمل طيف التجربة الإنسانية من الدنيوي إلى الروحي. أما النزاهة فلم يسمع أحدا يصفها بأنها «صنيعة ثقافية»، فحتى اللصوص يعرفون «الشرف بينهم».

ويقرر أن الثقافات ليست متساوية إذا كان معيارنا حياة الإنسان وسعادته، ويضرب مثالين: ختان البنات في بعض المجتمعات الإفريقية، وإحراق الأرامل في تقليد هندي قديم، ويرى أن الاعتراض عليهما لا يُتهم أحد فيه «بالإمبريالية الثقافية».

ويعود إلى عالم النفس من هاواي الذي سأله: ألا تعلّم الناس أن يرفعوا أنفسهم فوق غيرهم؟ واحتج بمثل محلي: السلطعونات في السطل تشد إلى الأسفل كل من يحاول الخروج، و«ليس حسنا أن يكون المرء عظيما أكثر من اللازم». فأجابه براندن بأن تقدير الذات ليس مقارنة بالآخرين بل علاقة بالنفس وبالواقع، وسأله: ماذا يحدث

للموهوبين في عالمكم؟ ويرى أن الثقافة التي تقدّم «الارتباط» على معرفة المرء بنفسه تقود إلى الغربة عن الذات، وأن أمان الانتماء شيء آخر غير تقدير الذات. وقالت له مربية من هاواي إن كثيرين من قومها يعانون مشكلة تقدير ذات كبيرة، ويشعرون بالدونية، وأطفالهم محبطون.

أثر الثقافة

في كل مجتمع شبكة قيم ومعتقدات، بعضها ضمني يُستبطن دون وعي، ويسمي براندن مجموعها **اللاشعور الثقافي** (Cultural unconscious): معتقدات ضمنية عن الطبيعة والإنسان والعلاقة بين الرجل والمرأة والخير والشر. ولا أحد يستطيع أن يفحص كل مقدماته، حتى أرسطو كان ابن زمانه في أمور كثيرة.

ومثاله الأول النظرة إلى المرأة: في أغلب المجتمعات عبر التاريخ عوملت المرأة، وعُلّمت أن ترى نفسها، أدنى من الرجل، وهذا لا يدعم تقديرها لذاتها. ومثاله الثاني مقابل له: الرجل يُنشّأ على ربط قيمته بقدرته على الإعالة، فإن فقد عمله في أزمة شعر أنه فقد رجولته، وقد ينتحر. ويميز براندن: إن كان عجزه عن الكسب ناتجا عن سلبيته وتهربه فذلك يتصل بتقدير الذات، أما إن كان ناتجا عن ظروف خارجة عن إرادته كأزمة اقتصادية فلا وجه للوم النفس. فتقدير الذات يتعلق فقط بما هو داخل في الاختيار الإرادي. وفي حديثه عن المرأة تعميمات على الأديان كلها تركناها. والفكرة النفسية، أن ربط قيمة الرجل بالدخل وحده وقيمة المرأة بالخضوع وحده يضر تقدير الذات، يمكن أن تُقرأ في سياقنا دون إطارها الجدلي.

العقلية القبلية

يصف **العقلية القبلية** (Tribal mentality) بأنها التي تجعل الجماعة الخير الأعلى، وتعدّ الأفراد وحدات قابلة للتبديل، وتقول للفرد ضمنا: وحدك لا شيء. ويرى أنها في جوهرها معادية لتقدير الذات: تكبت تأكيد الذات، وتسمي الاعتزاز رذيلة، وتطلب التضحية بالنفس. ويستشهد بأفلاطون في «القوانين»، وبإسبرطة، وبالنظامين النازي والسوفييتي، وبعالم سوفييتي قال له إن فكرة تقدير الذات في بلده لو فُهمت لعُدّت تخريبا سياسيا. ويذكر اليابان مثالا لمجتمع شبه حر تقاليده جماعية متسلطة، وينقل وصف الصحفي جوناثان راوتش للتدريب حتى الإنهاك وإذلال الصغار في المدارس ونظام الأقدمية، لكنه يضيف أن في الثقافة اليابانية عناصر إيجابية: تقدير المعرفة، والمسؤولية الكاملة عن الالتزامات، والاعتزاز بالعمل المتقن. وخلاصته أن في الثقافات المتنوعة الأنفع أن ننظر إلى أثر معتقدات وقيم بعينها، لا إلى الثقافة كلها.

التسلط الذي يمنع السؤال

يخصص براندن قسما لما يسميه «العقلية الدينية»، ويقول صراحة إنه لا يدرس أثر الدين بما هو دين، بل أثر التسلط حين يُفرض الاعتقاد فرضا ويُعدّ الخلاف خطيئة، وإن التعاليم التي تشجع على تقدير النفس والانفتاح الفكري خارج موضوعه. ثم يمضي إلى هجوم واسع على الأديان وتاريخها تركناه كما نبهنا. والفكرة النفسية التي يمكن استخلاصها: حيث تُقدّم الطاعة على الفهم، ويُنهى الطفل عن السؤال، ويُعلّم أنه سيئ بطبعه أو أن قيمته لا صلة لها بأي فعل

من أفعاله، تتعطل ممارسات الوعي وتأكيد الذات والمسؤولية. ويمكن للقارئ أن يتأمل هذه الفكرة في التربية عندنا: الفرق بين طاعة تقوم على الفهم والاقتناع، وطاعة تقوم على المنع من السؤال.

الثقافة الأمريكية

يرى براندن أن ما ميّز تأسيس الولايات المتحدة رفض صريح «للمقدمة القبلية»: حقوق الفرد، وأن الحكومة للفرد لا العكس، وحرية الضمير، والحق في طلب السعادة. ونشأت أمريكا أمة حدود لا شيء فيها معطى، فقدّرت الانضباط والعمل والاعتماد على النفس مع العون المتبادل. ويعترف بأن هذا الوصف يغفل العبودية والتمييز ضد السود والنساء، وبأن المهاجرين حملوا معهم عقليات قديمة، فصارت الثقافة الأمريكية ساحة صراع بين قوى داعمة لتقدير الذات وأخرى معادية له.

ويرى أن القرن العشرين شهد تحولا معاكسا: تعلم في جامعة الخمسينيات، كما يقول، أن العقل عاجز عن معرفة الواقع، وأن الأخلاق «تعبير عن مشاعر»، وأن كل سلوك محدد بعوامل لا سيطرة لنا عليها فلا يستحق أحد فضلا ولا لوما، ويربط بين هذه الأفكار وأحداث النهب في لوس أنجلس سنة 1992. وخلاصته أن الأفكار لها عواقب، وأن الثقافة الأمريكية ساحة صراع بين قيم المسؤولية عن الذات وقيم **الاستحقاق** (Entitlement). وينقل عن كريستوفر لاش، وهو ناقد لحركة تقدير الذات، أن السياسات التي عاملت الناس ضحايا صنعت أمة من التابعين، وأن الشفقة التي لا تحمّل الناس معايير صارت «الوجه الإنساني للاحتقار». ويقرر أن ثقافة تقدير الذات ثقافة محاسبة. ويعترف بأن الكتاب، في لوازمه، عمل فلسفي بقدر ما هو نفسي. وهذا القسم كله رأي سياسي وفلسفي للمؤلف، لا نتيجة بحث.

الفرد والمجتمع

نعيش في بحر من الرسائل عن قيمتنا والمعايير التي نحكم بها على أنفسنا، والتحدي أن نعرفها على حقيقتها: أفكار غيرنا التي قد تصيب وقد تخطئ. وكان أبوه يردد عبارة من أغنية: «ليس بالضرورة كذلك». والعيش بوعي يعني هنا التفكير النقدي لا الشك. والمجتمعات تهتم ببقائها، فتشجع قيما قد لا تتصل بحاجات الفرد: الأمة المحاربة تمجد العدوانية والطاعة المطلقة، وقد يختار فرد فيها حياة العلم فتسميه «أنانيا».

ثم يرد على سؤال يُطرح عليه: ألا يمكن أن ينال المرء تقدير ذات حقيقيا بالامتثال لمعايير ثقافته دون أن يفكر فيها؟ وجوابه أن هذا خلط بين الإحساس بالأمان وتقدير الذات: الامتثال ليس كفاءة، والشعبية ليست احتراما للذات، والانتماء ليس ثقة بالعقل. ومن عاش حياة روتينية بلا تحديات قد يتهرب زمنا من أن ما عنده تقدير زائف. وعبارته الحاسمة: «تقدير الذات الحقيقي هو ما نشعر به تجاه أنفسنا حين لا يكون كل شيء على ما يرام»: حين نواجه المفاجئ، وحين يخالفنا الناس، وحين نعود إلى مواردنا وحدنا، ولا يوجهنا أحد ولا يصفق لنا أحد. ويختم بأن من أكبر الأكاذيب أن «الأنانية سهلة» وأن التضحية بالنفس تحتاج إلى قوة روحية؛ فالناس يضحون بأنفسهم بألف طريقة كل يوم، واحترام العقل والحكم والقيم هو أقصى الشجاعة.

الفصل الثامن عشر: خاتمة: العمود السابع لتقدير الذات

قال براندن في أول الكتاب إن الحاجة إلى تقدير الذات نداء «للبطل الذي فينا»، ويصرح هنا بمعناه: إرادة أن نعيش الممارسات الست حين لا يكون ذلك سهلا؛ أن نتغلب على القصور الذاتي، ونواجه المخاوف والألم، ونقف وحدنا وفاء لحكمنا ولو أمام من نحب. فالعقلانية والمسؤولية والنزاهة لا تكون آلية مهما كانت البيئة مغذية؛ إنها إنجاز دائما، والأعمدة الستة كلها اختيار.

العدوان: الكسل وتجنب الانزعاج

العيش بوعي جهد: كلما رفعنا وعينا عملنا ضد القصور الذاتي، وضد الميل في الكون كله إلى الانحلال، وخلقنا جزيرة من النظام والوضوح في أنفسنا. وأول عدو قد نحتاج إلى غلبته **الكسل**، وهي كلمة لا نجدها عادة في كتب علم النفس، وسماها في كتابه الأول «مضادة الجهد». أحيانا يعين التعب عليه، وأحيانا نكون كسالى فقط: لا نختار أن نستيقظ.

والعدو الثاني الرغبة في تجنب الانزعاج. كل عمود يكلفنا شيئا: العيش بوعي قد يضعنا أمام مخاوفنا وألمنا، وتقبل الذات قد يهز مفهومنا «الرسمي» عن أنفسنا، والمسؤولية تواجهنا بوحدتنا وتطلب التخلي عن حلم المنقذ، وتأكيد الذات يعني المجازفة بأن نكون أنفسنا دون ضمان لرد الآخرين، والعيش بهدف يخرجنا من السلبية، والنزاهة قد تطلب اختيارات صعبة. ويقرر أن أصحاب التقدير المرتفع أسعد على المدى البعيد، وأن تقدير الذات «أفضل منبئ بالسعادة لدينا»، لكنه على المدى القريب يتطلب احتمال الانزعاج. والرغبة في تجنب الانزعاج ليست رذيلة في ذاتها، لكنها تصير مأساة حين تعمينا عن حقائق مهمة.

النمط ونقيضه

النمط الأساسي: نتجنب ما نحتاج إلى رؤيته لأننا لا نريد الألم، فينتج التجنب مشكلات جديدة نتجنبها أيضا، فتتراكم طبقات التجنب والألم المنكر. وهذه حال أكثر الراشدين، كما يقول. والنمط المعاكس: نقرر أن تقديرنا لذاتنا وسعادتنا أهم من الانزعاج العاجل، فنخطو خطوات صغيرة نحو الوعي والتقبل والمسؤولية، فنلاحظ أننا نحب أنفسنا أكثر، فنتقدم، فنصير أصدق، ونقبل مهام أصعب، ونبني «ما يعادل العضلة روحيا». لا نتحرر من الخوف والألم تماما، لكنهما يتضاءلان ولا يرهباننا.

ولو كان الأمر سهلا لكان تقدير الجميع جيدا. لكن الصراع والألم ليست لهما قيمة في ذاتهما؛ إن أمكن تجنبهما دون ضرر وجب تجنبهما. والمعالج الجيد يجعل النمو أيسر ما يمكن، ويعين الناس على أن يروا أن فعل الصعب الضروري لا يلزم أن يكون «حدثا كبيرا»، وألا يحولوا الخوف إلى كارثة. ومع ذلك تبقى الإرادة والمثابرة والشجاعة لازمة.

العمود السابع

ومن أين تأتي طاقة هذا الالتزام؟ جوابه: من حبنا لحياتنا. هذا الحب بداية الفضيلة، ومنطلق أسمى تطلعاتنا، والقوة المحركة للأعمدة الستة. إنه **العمود السابع لتقدير الذات**. وتذكّر الخاتمة بما قاله في المقدمة عن الفكرة التي أراد أن يعلّمها طوال عمره، ومعناها: حياتك مهمة، فأكرمها، وجاهد في سبيل أسمى إمكاناتك.

الملحقات

الملحق أ: نقد تعريفات أخرى لتقدير الذات

يعرض براندن تعريفات بارزة ليميز تعريفه منها:

- **وليم جيمس** (مبادئ علم النفس، 1890): يقول إنه بنى كل رهانه على أن يكون عالم نفس، فيتألم إن عرف غيره علم النفس أكثر منه، ولا يبالي بجهله باليونانية لأنه لم يدّع إتقانها. ويصوغ «الشعور بالذات» نسبة: النجاح مقسوما على الطموحات (أو الادعاءات). فيرتفع تقدير الذات بزيادة النجاح أو بخفض الطموح.
ويعترض براندن من وجهين: أن جيمس يجعل تقديره لذاته رهين المقارنة بالآخرين، فيصير له مصلحة في أن يحيط نفسه بمن هم دونه ويخاف المواهب بدل أن يفرح بها، ويربط تقدير الذات بما ليس في إرادته. وأن الصيغة تسوّي بين من لا يطمح إلى شيء فيبلغه ومن يطمح إلى الكثير فيبلغه، ولا أحد ينظر في الواقع يجد أصحاب الطموح الضئيل أوفر الناس صحة نفسية. وفضل جيمس عنده أنه نبه إلى أثر وفائنا بمعاييرنا في تقديرنا لذاتنا، لكن مضمون المعايير ليس محايدا.
- **ستانلي كوبرسميث**: تقدير الذات تقييم يصدره الفرد عن نفسه ويحتفظ به عادة، يعبر عن موقف قبول أو رفض، ويدل على مدى اعتقاده أنه قادر ومهم وناجح وجدير. ويراه براندن خطوة كبيرة بعد جيمس، لكنه يسأل: قادر على ماذا؟ ومهم في عين من؟ وناجح بأي معنى، وهل يعني النجاح الدنيوي؟ وجدير بماذا؟
- **بدنار وويلز وبيترسون** (Bednar, Wells & Peterson): تقدير الذات إحساس ذاتي دائم بقبول الذات قبولا واقعيا، أي إحساس انفعالي بالقيمة الشخصية قائم على إدراك دقيق للذات. ويسأل: قبول الذات في ماذا؟ ويقدّر فيه أنه يجعل التقدير الحقيقي قائما على الواقع.
- **فرقة العمل في كاليفورنيا** لتعزيز تقدير الذات والمسؤولية الشخصية والاجتماعية: «أن أقدّر قيمتي وأهميتي، وأن يكون لي من الخلق ما أحاسب به نفسي وأتصرف بمسؤولية تجاه الآخرين». ويعترض بأن التعريف غامض في «القيمة والأهمية»، وأنه أدخل فيه مصدرا من مصادر التقدير (المسؤولية تجاه الآخرين)، والتعريف يقول ما الحالة لا كيف نصل إليها. ويرجح أن الدافع «سياسي» لطمأنة الناس أن دعاة تقدير الذات لا يشجعون الأنانية.
- **عبارة شائعة في حركة تقدير الذات**: «أنا قادر وأهل للحب». ويسأل: قادر على ماذا؟ قد أكون متزلجا بارعا ومحاميا لامعا وطباخا ماهرا، ثم لا أجرؤ على أن أقيّم بنفسي القيم التي علمتني إياها أمي؛ فهل أنا «قادر»؟ والشعور بأنني أهل للحب من سمات التقدير الصحي، لكن لماذا يُقدَّم على الجدارة بالسعادة والنجاح؟

الملحق ب: برنامج إكمال الجمل في واحد وثلاثين أسبوعا

يقدم براندن برنامجا صممه لبناء تقدير الذات، ويقول إن فيه أفكارا نظرية معقدة لا تظهر إلا لمن يمارسه، كأن نصفه «مكتوب بحبر سري» يظهر مع الوقت. وهو يجمع جذوعا مرت في الفصول مع جذوع جديدة في ترتيب يقود إلى يقظة

متدرجة.

طريقة العمل:

1. في الصباح قبل أي عمل، اكتب الجذع، ثم أكمله بأسرع ما تستطيع بست نهايات على الأقل وعشر تكفي، في دقيقتين أو ثلاث، دون أن تتوقف لتفكر.
2. انتقل إلى الجذع التالي من جذوع الأسبوع، ثم امض إلى يومك.
3. من الاثنين إلى الجمعة، ولا تقرأ ما كتبته في الأيام السابقة.
4. في نهاية الأسبوع اقرأ ما كتبت، ثم أكمل ست نهايات على الأقل لجذع: «إن كان شيء مما كتبته هذا الأسبوع صحيحا، فقد يفيدني أن...»، فهذا ما يحول التعلم إلى فعل.
5. كل نهاية يجب أن تكون إكمالا سليما للجملة، وإن فرغ ذهنك فاخترع، ولا تتوقف بحجة أنك لا تستطيع.
6. لا تتجاوز الجلسة عشر دقائق، وفكّر بعد التمرين لا أثناءه، ولا تنتظر نتيجة معينة: لاحظ فقط ما يتغير في شعورك وسلوكك.

مراحل البرنامج (الجذوع بصياغتنا، وأمثلة منها فقط):

الأسابيع	المحور	أمثلة من الجذوع
1-3	الوعي: الحياة اليومية، والعلاقات، والاحتياجات، والإصغاء	«لو أدخلت اليوم وعيا أكبر على حياتي...»؛ «لو رفعت طاقتي اليوم خمسة في المئة...»؛ «لو عاملت الإصغاء فعلا مبدعا...»
4-10	تقبل الذات: الأخطاء، والجسد، والصراعات، والمشاعر، والأفكار، والمخاوف، والألم، والغضب، والذكاء، والفرح	«لو تقبلت نفسي حتى حين أخطئ...»؛ «حين أنكر مشاعري...»؛ «وأنا أتعلم أن أقبل كل ما أنا عليه...»
11-13	المسؤولية: الحياة والأهداف والعلاقات ومستوى العيش واختيار الرفاق والسعادة وتقدير الذات	«أحيانا أجعل نفسي عاجزا حين...»؛ «لو تحملت خمسة في المئة زيادة من المسؤولية عن سعادتي...»
14-15	تأكيد الذات: احترام الأفكار والرغبات، والتعبير عن الذات	«لو قال لي أحد وأنا صغير إن رغباتي مهمة...»؛ «لو عبّرت عن خمسة في المئة زيادة مما أنا عليه...»
16-17	العيش بهدف: العمل والعلاقات والزواج والأبناء والتطلعات	«لو جعلت سعادتي هدفا واعيا...»
18-19	النزاهة: العمل والعلاقات والوفاء بالقيم	«لو رفضت العيش بقيم لا أحترمها...»
20-24	الذوات الأصغر: ذات الطفل وذات المراهق، الإصغاء إليهما وقبولهما ومعرفة ما يحتاجانه	«لو استطاع الطفل الذي فيّ أن يتكلم لقال...»؛ «مما تحتاجه ذات المراهق مني ولم تنله...»؛ «لو قبلت أن ذات الطفل تحتاج وقتا لتثق بي...»

الأسابيع	المحور	أمثلة من الجذوع
25-27	المشاعر القوية: الخوف والألم والغضب والحماس، ثم مصادقة الذوات الأصغر	«أحيانا حين أخاف...»؛ «طريقة فعالة للتعامل مع الغضب قد تكون...»
28-30	الوالدان: الصورة التي أعطياها، وصوتهما فينا، والتحرر النفسي منهما	«أعطتني أمي صورة عن نفسي بأنني...»؛ «يتكلم أبي بصوتي حين أقول لنفسي...»؛ «لو كانت حياتي ملكا لي حقا...»
31	الخلاصة: الأعمدة الستة معا	جذع لكل عمود بخمسة في المئة، ثم: «لو تنفست بعمق وسمحت لنفسي أن أعيش ما يعنيه تقدير الذات...»

ويقول إن بعض عملائه أعادوا البرنامج ثلاث مرات أو أربعا، بنتائج جديدة كل مرة. وقد أغفلنا جذوع الجانب الجنسي في الأسابيع 8 و26، وجذعين يستعملان تعبير «الوقوع في الحب» مع الذوات الأصغر.

ونضيف تنبيها: البرنامج يحرك ذكريات الطفولة والعلاقة بالوالدين في أسابيعه الأخيرة. فمن كانت طفولته قاسية، أو أثار فيه التمرين ألما يصعب احتماله، فالأولى أن يعمل به مع مختص لا وحده. ومحور التحرر من الوالدين يُفهم هنا بمعناه النفسي، أي أن يميز المرء صوته من صوتيهما في رأسه، لا بمعنى القطيعة أو ترك البر.

الملحق ج: قراءات مقترحة

يعرض براندن كتبه السابقة: «سيكولوجية تقدير الذات» (الأسس الفلسفية لعمله: الإرادة الحرة والعقل والانفعال والقيم الأخلاقية)، و«التحرر» (الجذور الطفولية لمفهوم الذات السلبي)، و«الذات المنكَرة» (الغربة عن الذات والعلاقة بين العقل والانفعال)، و«سيكولوجية الحب الرومانسي»، و«تكريم الذات» (نمو الذات وأخلاق المصلحة الذاتية المستنيرة)، وكتابين في تقنية إكمال الجمل للعمل الفردي وللمعالجين، و«كيف ترفع تقديرك لذاتك» (استراتيجيات عملية)، وسيرته «يوم الحساب: سنواتي مع آين راند»، و«قوة تقدير الذات» مدخلا موجزا.

خاتمة الملخص

معجم المفاهيم الأساسية

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية
تقدير الذات	Self-esteem	Estime de soi
الكفاءة الذاتية (عند براندن: الثقة بالعقل)	Self-efficacy	Sentiment d'efficacité personnelle
احترام الذات	Self-respect	Respect de soi
مفهوم الذات	Self-concept	Concept de soi
تقدير الذات الزائف	Pseudo self-esteem	Pseudo-estime de soi
الاعتزاز	Pride	Fierté
العيش بوعي	Living consciously	Vivre consciemment
تقبل الذات	Self-acceptance	Acceptation de soi
المسؤولية عن الذات	Self-responsibility	Responsabilité de soi
تأكيد الذات	Self-assertiveness	Affirmation de soi
العيش بهدف	Living purposefully	Vivre de façon intentionnelle
النزاهة الشخصية	Personal integrity	Intégrité personnelle
إكمال الجمل، جذع الجملة	Sentence completion, sentence stem	Complètement de phrases, amorce
قلق السعادة، قلق النجاح	Happiness anxiety, success anxiety	Anxiété du bonheur, anxiété de réussite
السببية المتبادلة	Reciprocal causation	Causalité réciproque
الرؤية النفسية	Psychological visibility	Visibilité psychologique
المديح التقييمي، المديح التقديري	Evaluative praise, appreciative praise	Éloge évaluatif, éloge descriptif
العجز الصدمي	Traumatic powerlessness	Impuissance traumatique

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية
الانفصال الاستراتيجي	Strategic detachment	Détachement stratégique
مركز الضبط	Locus of control	Lieu de contrôle
العواقب المنطقية	Logical consequences	Conséquences logiques
الذوات الفرعية	Subpersonalities	Sous-personnalités
استراتيجيات البقاء	Survival strategies	Stratégies de survie
التفرّد	Individuation	Individuation
العقلية القبلية	Tribal mentality	Mentalité tribale
اللاشعور الثقافي	Cultural unconscious	Inconscient culturel

خلاصة عملية

للراشد الذي يعمل على نفسه. لا تطلب تقدير الذات مباشرة بعبارات تكررها أمام المرآة؛ اعمل على ما يولّده: خطوة صغيرة كل يوم في عمود واحد. اختر المجال الذي تتعثر فيه حياتك أكثر، وجرب طريقة إكمال الجمل أسبوعين بجذع واحد صباحا وجذع يقابله مساء، ثم راجع في نهاية الأسبوع بجذع «إن كان شيء مما كتبته صحيحا...». وميّز بين ما في يدك وما ليس فيه، فلا تحمّل نفسك ذنب ما لا تملكه، ولا تتنصل مما تملكه. وحين يثقل عليك ألم قديم أو مزاج حزين لا يزول، فالمختص أولى من التمرين.

للأولياء. الطفل يحتاج إلى أمان، وقبول لمشاعره وإن لم توافقوا عليها، واحترام في الخطاب، وحدود واضحة عادلة، وتوقعات عالية تناسب سنه، ورؤية تشعره أنه مفهوم. صِفوا ما فعله بدل أن تحكموا عليه بـ«أنت رائع» أو «أنت سيئ»، وانقدوا السلوك لا الشخص، واجعلوا الخطأ فرصة سؤال: ماذا تعلمت؟ وأعطوه من الاختيار ما يحتمله. ولا تبالغوا في المديح؛ فالمبالغة لا تبني تقديرا، وقد تصنع طفلا لا يتحرك إلا ليُمدح.

للمعلمين. المعلم الذي يرفض الصورة السلبية التي يحملها التلميذ عن نفسه قد يغير مساره. عاملوا الجميع بالأدب نفسه والعدل نفسه، وانتبهوا إلى التلميذ الصامت المتقن، وابنوا على مواطن القوة، وقسّموا الصعب إلى خطوات في متناول التلميذ، وفضّلوا شرح القاعدة والعواقب المنطقية على العقاب المهين. وتجنبوا التقييم الذي يجعل كل تلميذ خصما لزملائه، ولا تخلطوا بين «جعل التلميذ يشعر بالرضا» وبناء كفاءته الحقيقية.

للمديرين. الأمان النفسي، والسلطة المناسبة للمسؤولية، والتغذية الراجعة الواصفة، والمديح علنا والتصحيح سرا، والاهتمام بالحلول لا باللوم.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

طبيعة الكتاب. الكتاب تأملي عيادي: أفكاره مبنية على خبرة المؤلف في العلاج ومجموعاته وعلى تحليله الفلسفي، والدراسات التي يذكرها قليلة (كوبرسميث، ودراسة المثابرة، وبعض المراجعات). وهو يقرر كثيرا بصيغة الجزم ما لا يسنده إلا المشاهدة. فالكتاب يُقرأ إطارا تأمليا مفيدا لا نظرية مختبرة.

ما يصمد.

- إلحاحه على تقدير ذات «قائم على الواقع»، ورفضه برامج «الشعور بالرضا» والمديح بلا تمييز، تسنده مراجعة باومايستر وكامبل وكروغر وفوس (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003) الواسعة: لم تجد دليلا على أن برامج رفع تقدير الذات في المدارس أو العلاج تأتي بفوائد، واقترحت أن يكافئ المديح سلوكا محددا مرغوبا وتحسنا ذاتيا لا أن يوزع بلا حساب. وهذا قريب جدا من تمييز جينوت الذي اعتمده براندن بين المديح التقييمي والمديح التقديري.
- وتجد المراجعة نفسها أن تقدير الذات المرتفع يعين على المثابرة بعد الفشل، وهي الدراسة الوحيدة التي استند إليها براندن في الفصل الأول، وأنه مرتبط ارتباطا قويا بالسعادة، وإن لم تثبت السببية.
- فكرته أن ضعف تقدير الذات يسهم في الاكتئاب لا أنه نتيجته فقط تسندها دراسات طولية: وجد التحليل التجميعي لسوفيسلو وأورث (Sowislo & Orth, 2013) لسبع وسبعين دراسة أن انخفاض تقدير الذات يتنبأ بالاكتئاب اللاحق (β = -0.16) أكثر مما يتنبأ الاكتئاب بانخفاض تقدير الذات (β = -0.08)، وهو ما يسمى «نموذج الهشاشة». وتلخص مراجعة أورث وروبنز (Orth & Robins, 2014) الأبحاث الطولية بأن تقدير الذات يرتفع من المراهقة إلى منتصف العمر ويبلغ ذروته بين الخمسين والستين ثم ينخفض في الشيخوخة، وأنه مستقر نسبيا مع قابليته للتغير، وأن ارتفاعه يتنبأ بنجاح لاحق في العلاقات والعمل والصحة. وهذا يوافق قول براندن إن تقدير الذات ليس محسوما في الطفولة.
- تمييزه بين التفاخر وتقدير الذات، وبين الاعتزاز والغطرسة، توافقه دراسة بروملمان وزملائه (Brummelman et al., 2015) على الأطفال: الإفراط في تضخيم الوالدين لقيمة الطفل يتنبأ بالنرجسية، أما الدفء الوالدي فيتنبأ بتقدير ذات مرتفع. والنرجسية وتقدير الذات شيئان مختلفان.
- مستوياته الثلاثة لتقبل الذات، وخاصة الرحمة بالنفس في المستوى الثالث، قريبة مما طورته كريستين نيف (Neff, 2003) لاحقا في مفهوم **التعاطف مع الذات** (Self-compassion)، الذي تقترحه بديلا أصح من تقدير ذات قائم على التقييم.

ما يُتحفظ عليه.

- قوله إنه لا يعرف مشكلة نفسية، غير بيولوجية، لا يرجع جزء منها إلى ضعف تقدير الذات تعميم لا يسنده البحث بهذه السعة. فقد وجد باومايستر وزملاؤه (2003) أن الارتباط بين تقدير الذات والتحصيل الدراسي متواضع، وأن النجاح الدراسي يرفع تقدير الذات أكثر مما يحدث العكس، وأن تقدير الذات لا يقي من التدخين

أو الإدمان أو العلاقات المبكرة، ولا يسبب العنف مباشرة، وأن أصحاب التقدير المرتفع يظنون أنفسهم محبوبين أكثر مما تؤكده المقاييس الموضوعية. والأثر الذي وجده سوفيسلو وأورث حقيقي لكنه صغير.

- قوله إن تقدير الذات لا يمكن أن يزيد عن حده يصح بتعريفه هو (التقدير القائم على الواقع)، لكن المقاييس الشائعة تجمع في فئة «التقدير المرتفع» أصحاب التقدير الصحي وأصحاب الصورة المتضخمة، ولذلك تتضارب نتائج كثيرة. ووجدت مراجعة باومايستر أن أصحاب التقدير المرتفع أكثر محاباة لجماعتهم، وهذا يخالف ربطه الآلي بين تقدير الذات والإحسان للجميع.
- الأعمدة الستة نفسها لم يختبرها المؤلف تجريبيا، ولم يقدم بيانات على فعالية برنامج الأسابيع الواحد والثلاثين ولا تمارين إكمال الجمل، وكل ما يذكره مشاهدات من عيادته ومجموعاته. ولم نجد في المراجع التي اطلعنا عليها تجربة مضبوطة تختبر البرنامج. فهي تمارين تأملية معقولة، لا علاج مثبت.
- ما يرويه عن نجاح برنامج ريزونر في مدارس كاليفورنيا لا يعرض بياناته، وتخالفه خلاصة باومايستر وزملائه عن برامج تقدير الذات المدرسية.
- حماسه لتكييف التعليم مع «أساليب التعلم» لم يصمد: خلصت مراجعة باشلر وزملائه (Pashler, McDaniel, Rohrer & Bjork, 2008) إلى أنه لا يوجد دليل كاف يبرر إدخال تقييم أساليب التعلم في الممارسة التعليمية العامة. أما فكرة غاردنر عن تعدد الذكاءات فنظرية لها أنصارها ومنتقدوها، ولا تعني أن كل تلميذ يتعلم بقناة حسية واحدة.
- موقفه المتحفظ من الأدوية النفسية من زمن الكتاب. وقد وجد التحليل التجميعي الشبكي لسيبرياني وزملائه (Cipriani et al., 2018)، على أكثر من خمسمئة تجربة، أن مضادات الاكتئاب الواحد والعشرين التي درسها كلها أنجع من الدواء الوهمي في العلاج الحاد لاكتئاب الراشدين. فالدواء، حين يصفه الطبيب، جزء من العلاج لا بديل عنه ولا نقيض له، وملاحظة براندن أن الدواء وحده لا يحل مشكلات تقدير الذات تبقى ملاحظة عيادية مفيدة.
- في الكتاب إطار فلسفي فردي واضح ورثه المؤلف عن موضوعية آين راند: رفض التضحية بالنفس قيمةً، وتمجيد الرأسمالية، وأحكام قاسية على الثقافات الجماعية والأديان، وآراء سياسية في الفصل السابع عشر. هذه مواقف فلسفية لا نتائج بحث، وقد عرضنا فكرتها النفسية وتركنا جدلها. والقارئ في ثقافتنا، حيث للأسرة الممتدة وبر الوالدين والجماعة مكانة عالية، يحسن أن يتذكر ما قاله براندن نفسه: الإنسان المكتمل نما على خطين، التفرد والعلاقة، وليس المطلوب أن يختار أحدهما.
- معنى «الكفاءة الذاتية» عنده (ثقة عامة بالعقل) غير معناها عند باندورا (ثقة بالقدرة على مهمة محددة)، والخلط بينهما شائع في الكتب المترجمة.

لمن هذا الكتاب

الكتاب لمن يريد إطارا واضحا يفهم به تقدير الذات بعيدا عن شعارات «أحب نفسك»: ما هو، ولماذا لا يُمنح من الخارج، وكيف يُبنى بالممارسة اليومية. ويفيد خصوصا الراشد الذي يريد أن يعمل على نفسه بتمارين بسيطة

منظمة، والأولياء والمعلمين في فصليه عن الطفل والمدرسة، والمعالجين وطلبة علم النفس الذين يريدون أن يروا كيف يبني معالج عيادي برنامجه على مفهوم واحد. وهو أقل نفعا لمن يطلب خلاصة الأبحاث العلمية في تقدير الذات؛ فهذا يجده في المراجعات المذكورة أعلاه أكثر مما يجده هنا. ويُقرأ بعين ناقدة في فصليه الثاني عشر والسابع عشر حيث تختلط الفلسفة بعلم النفس. ومن يريد قياس تقديره لذاته يمكنه أن يبدأ بمقياس روزنبرغ لتقدير الذات، وهو مقياس قصير شائع في البحث، مع العلم أنه يقيس الشعور العام بالقيمة لا الأعمدة الستة.

المراجع

Branden, N. (1994). The six pillars of self-esteem. New York: Bantam Books.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4(1), 1-44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., Orobio de Castro, B., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2015). Origins of narcissism in children. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(12), 3659-3662. https://doi.org/10.1073/pnas.1420870112

Cipriani, A., Furukawa, T. A., Salanti, G., Chaimani, A., et al. (2018). Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: A systematic review and network meta-analysis. The Lancet, 391(10128), 1357-1366. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32802-7

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381-387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Pashler, H., McDaniel, M., Rohrer, D., & Bjork, R. (2008). Learning styles: Concepts and evidence. Psychological Science in the Public Interest, 9(3), 105-119. https://doi.org/10.1111/j.1539-6053.2009.01038.x

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin, 139(1), 213-240. https://doi.org/10.1037/a0028931

جذوع الجمل في هذا الملف بصياغتنا، وهي أمثلة مختارة من برامج المؤلف لا البرامج كاملة. وقسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه» والفقرات التي تقارن أفكار الكتاب بسياقنا من عمل معدّ الملخص، لا من الكتاب. وقد تركنا مواضع يجادل فيها المؤلف ضد الدين، وأمثلة لا تناسب القارئ (الكحول والعلاقات خارج الزواج والتفاصيل الجنسية)، ونبهنا على ذلك في مواضعه.