بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

اخرج من عقلك وادخل إلى حياتك: العلاج الجديد بالقبول والالتزام

لستيفن هايز مع سبنسر سميث (New Harbinger، 2005)

ملخص فصلا فصلا بتمارين الكتاب كلها، للقارئ العام وطلبة علم النفس والمختصين

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة: ما هو العلاج بالقبول والالتزام وكيف يساعدك
2. الفصل الأول: المعاناة البشرية
3. الفصل الثاني: لماذا تقود اللغة إلى المعاناة
4. الفصل الثالث: جاذبية التجنب
5. الفصل الرابع: الإفلات
6. الفصل الخامس: مشكلة الأفكار
7. الفصل السادس: أن تكون لك فكرة لا أن تشتريها
8. الفصل السابع: إن لم أكن أفكاري، فمن أنا؟
9. الفصل الثامن: اليقظة الذهنية
10. الفصل التاسع: ما الاستعداد وما ليس استعدادا
11. الفصل العاشر: الاستعداد: أن تتعلم القفز
12. الفصل الحادي عشر: ما القيم؟
13. الفصل الثاني عشر: اختيار قيمك
14. الفصل الثالث عشر: أن تلتزم بالفعل
15. خاتمة الكتاب: اختيار حياة حية
16. الملحقات: القيم والبيانات التي يقوم عليها العلاج
17. خاتمة الملخص
18. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب وتمارينه بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفيه وناشره (New Harbinger Publications). يُوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع. والتمارين فيه للتأمل الذاتي، لا للتشخيص ولا بديلا عن العلاج: من يعاني اكتئابا شديدا أو صدمة أو أفكارا انتحارية أو إدمانا فليبدأ بمختص نفسي، وفي الطوارئ في الجزائر: الحماية المدنية 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy
المؤلفان	ستيفن هايز (Steven C. Hayes) مع سبنسر سميث (Spencer Smith)، وشارك في فصول منه طلبة هايز وزملاؤه
الناشر والسنة	New Harbinger Publications، أوكلاند، 2005 (نحو 210 صفحات)
النوع	كتاب عمل للجمهور العام، فيه تمارين مكتوبة وأوراق عمل
البنية	مقدمة، وثلاثة عشر فصلا، وخاتمة، وملحق عن القيم والبيانات التي يقوم عليها العلاج

ستيفن هايز أستاذ علم النفس بجامعة نيفادا في رينو، وهو صاحب **العلاج بالقبول والالتزام** (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) و**نظرية الأطر العلائقية** (Relational Frame Theory, RFT) التي يقوم عليها. وينطق اسم العلاج كلمة واحدة «آكت»، لا حروفا متفرقة. والكتاب أول عرض لهذا العلاج موجّه إلى القارئ العادي، كتبه هايز مع سبنسر سميث بأسلوب كتب المساعدة الذاتية، لكنه يحيل في كل فصل إلى البحث الذي يسنده. ويعتمد هذا الملخص طبعة 2005 وأرقام صفحاتها.

المقدمة: ما هو العلاج بالقبول والالتزام وكيف يساعدك

يفتتح المؤلفان الكتاب بجملة من كلمتين: الناس يعانون. ويجعلان ذلك مسلّمة مخالفة لما تبدأ به أغلب كتب علم النفس الشعبي. فتلك الكتب تفترض أن الإنسان السوي سعيد بطبعه، وأن الشقاء يأتي من تاريخ شاذ أو بيولوجيا معطوبة. أما هذا الكتاب فيفترض العكس: المعاناة هي القاعدة، ومن يصل إلى سكينة النفس هو الاستثناء. والسؤال الذي يحمله الكتاب كله هو: لماذا؟

العلاج وأساسه النظري

ينتمي العلاج بالقبول والالتزام إلى ما سُمّي «الموجة الثالثة» من العلاجات السلوكية والمعرفية (Hayes, 2004). ويقوم على نظرية الأطر العلائقية، وهي برنامج بحث أساسي في كيفية عمل العقل البشري (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001). ونتيجة هذا البحث أن كثيرا من الأدوات التي نحل بها مشكلاتنا هي نفسها التي توقعنا في الفخاخ. فالعقل أداة رائعة للسيطرة على المحيط، لكنه ينقلب على صاحبه حين يُطلب منه ما لم يُخلق له. ولذلك تزداد بعض المشكلات رسوخا كلما طبّقنا عليها حلولنا المعتادة.

ويفرّق المؤلفان بين الغاية والوسيلة. الناس يريدون التخلص من الضغط، فيظنون أن الطريق إلى ذلك إزالة مشاعر الضغط أولا. ويريدون الإقلاع عن التدخين، فيظنون أن عليهم التخلص من الرغبة فيه أولا. ويرى الكتاب أن هذه الطرق التي يمليها الحس المشترك صارت تُعدّ في النظرية النفسية الحديثة طرقا محفوفة بالخطر، وغير ضرورية أصلا. ويعرض أفكاره غير المألوفة في ست قضايا:

- الألم النفسي أمر عادي ومهم، ولا يخلو منه أحد.
- لا تستطيع أن تتخلص من ألمك النفسي عمدا، لكنك تستطيع ألا تضخّمه.
- الألم والمعاناة حالتان مختلفتان.
- لا يلزمك أن تتماهى مع معاناتك.
- قبول الألم خطوة نحو التخلص من المعاناة.
- تستطيع أن تعيش حياة تقدّرها بدءا من الآن، بشرط أن تتعلم كيف «تخرج من عقلك وتدخل إلى حياتك».

ولا يعد الكتاب بأن يتغير شكل الاكتئاب أو القلق أو الغضب سريعا. ما يعد به أن يتغير دورها عائقا أمام الحياة، وقد يحدث ذلك أحيانا بسرعة. وهذا التفريق بين **شكل** المشكلة و**وظيفتها** فكرة أساسية في الكتاب كله.

استعارة ساحة المعركة

يصوّر المؤلفان صاحب المشكلة النفسية جنديا في معركة تسير على غير ما يريد. يقاتل بشدة متزايدة، لأنه يعتقد أنه لن يعيش حياة تستحق قبل أن ينتصر. ولا يعرف أنه يستطيع في أي لحظة أن يغادر الساحة ويبدأ حياته. قد تستمر

الحرب، وقد تبقى الساحة أمام عينيه بتضاريسها، لكن نتيجتها لم تعد شرطا للعيش. فشكل المشكلة واحد سواء قاتلتَ أو تفرجت، أما أثرها فيختلف اختلافا جذريا. ويضيف المؤلفان أن بحوثهم تشير إلى أن الشكل نفسه قد يتغير حين يتغير الأثر، فالحرب قد تخبو حين ينسحب منها المقاتلون.

استعارة الرمال المتحركة

حين يقع الإنسان في شيء يريد الخروج منه، فالحل في الأغلب الساحق من الحالات أن يمشي أو يقفز خارجه. الرمال المتحركة استثناء. فمن يرفع قدما ليخطو يضع وزنه كله على نصف المساحة، فيتضاعف الضغط إلى الأسفل، ويزيد شفط الرمل حول القدم المرفوعة الضغط على الأخرى، فيغوص أعمق. والنصيحة الصحيحة تبدو غريبة: كفّ عن المقاومة، وتمدد على السطح فاتحا ذراعيك ورجليك لتوسّع مساحة التماس، ثم تدحرج نحو الحافة. وحياتنا النفسية تشبه ذلك، إلا أن رمالها قد لا تنتهي. متى تختفي ذكرى صادمة تماما؟ ومتى ينمحي نقد قديم من الوالدين؟

ويقترح المؤلفان على القارئ أن يتأمل أكثر ما يكرهه في نفسه، ويسأل: كم عمر هذه المشكلة؟ أغلب الناس يجدون أن همومهم العميقة قديمة، تلازمهم منذ سنين. وطول عمرها دليل على أن طرق حل المشكلات المعتادة لم تنجح، بل لعلها جزء من المشكلة، كما أن محاولة الإفلات هي مشكلة الغارق في الرمل.

المعاناة قاعدة لا استثناء

يسند المؤلفان مسلّمتهم بأرقام. احتمال أن يمر الإنسان في حياته بأفكار انتحارية متوسطة الشدة أو شديدة لأسبوعين على الأقل يقارب النصف، ويكاد كل البشر يفكرون في الانتحار في مرحلة ما، بينما لا يحاوله الأطفال قبل اكتساب اللغة، ولا دليل على أن الحيوان يقتل نفسه عمدا (Chiles & Strosahl, 2004). ونحو 30% من الراشدين لديهم اضطراب نفسي كبير في أي لحظة، و50% سيصابون بواحد في حياتهم، ونحو 80% من هؤلاء لديهم أكثر من مشكلة نفسية خطيرة (Kessler et al., 1994). ويذكر الكتاب أن مضادات الاكتئاب صناعة بعشرة مليارات دولار، مع أن أثرها المتوسط يزيد على الدواء الوهمي بنحو 20% فقط (Kirsch et al., 2002). وحين يُتاح العلاج النفسي للجميع، لا يُشخَّص اضطراب خطير إلا عند نحو نصف طالبي المساعدة، أما النصف الآخر فمشكلاته في العمل أو الزواج أو مع الأبناء أو في غياب المعنى (Strosahl, 1994). وينتهي نحو نصف الزيجات الأميركية بالطلاق (Kreider & Fields, 2001).

ولا يفسر الفقر هذه الصورة. فسكان البلدان ذات الاقتصاد الناجح لا يقلّ عندهم الانتحار وسائر المشكلات الاجتماعية عن غيرهم. والقارئ نفسه كفء في مجالات كثيرة من حياته، ومع ذلك تبقى مشكلته النفسية عصيّة. ويطلب المؤلفان أن يبقى معه طوال القراءة سؤال ثلاثي: لماذا تنتشر المعاناة هكذا، ولماذا يصعب تغيير معاناتك أنت، وماذا تستطيع أن تفعل؟ ويؤكدان أنهما لا يلومان القارئ، وأن الكتاب خرج من معاناتهما ومعاناة مرضاهما.

ملاحظة الملخِّص: هذه أرقام أميركية من أواخر القرن العشرين، وقد تغيّر بعضها. فمسألة أثر مضادات الاكتئاب ما زالت محل جدل، والتحليل التجميعي الواسع لسيبرياني وزملائه (Cipriani et al., 2018) وجد أن الأدوية الواحد

والعشرين التي درسها كلها أنجع من الدواء الوهمي في الاكتئاب الحاد، وإن كان الفرق متواضعا. فلا يصح أن يُقرأ رقم الكتاب دعوة إلى ترك العلاج الدوائي.

ثلاثة محاور: اليقظة والقبول والقيم

يقول المؤلفان إن بعض مبادئ العلاج قديم قدم التاريخ، أما الجديد فيه فهو نموذج جديد للمعرفة البشرية تقوم عليه تقنياته. وهذه التقنيات ثلاث فئات:

- **اليقظة الذهنية** (Mindfulness): طريقة في ملاحظة التجربة عرفها الشرق في التأمل منذ قرون، وأثبت البحث الغربي فوائدها (Hayes, Follette & Linehan, 2004)، وأدخلتها مدارس علاجية عدة (Teasdale et al., 2002). وما يضيفه العلاج نموذج لمكوّناتها وطرق جديدة لتنميتها لا تقتضي سنوات من التأمل.
  والفكرة فيها أن الأفكار عدسات نرى العالم من خلالها، والمطلوب أن تنظر إلى ألمك بدل أن ترى العالم من خلاله.
- **القبول** (Acceptance): الألم يأتي بتاريخ، والزمن يسير في اتجاه واحد، فلا معنى لإزالته. ومحاولة التخلص منه تضخمه وتورطك فيه أكثر، وتدفع حياتك إلى الهامش. والقبول هنا ليس استسلاما ولا تحمّلا كئيبا، بل احتضان نشط للحظة. ويطلب المؤلفان ألا يتعجل القارئ في فهم الكلمة الآن.
- **الالتزام والعيش وفق القيم** (Commitment and values-based living): كثيرون يؤجلون حياتهم حتى يخفّ ألمهم. والسؤال: ماذا لو صارت حياتك الآن عما تريد أن تكون عنه؟

والفصول من الأول إلى العاشر تفكك فخاخ العقل وحواجزه، والفصول من الحادي عشر إلى الثالث عشر تتناول ما تريد أن تكون حياتك عنه، وكيف تنتقل من إدارة الأفكار إلى الانخراط في الحياة. ويختم المؤلفان بأن العلاج ليس دواء لكل داء، لكن نتائجه العلمية واسعة وإيجابية، ويدعوان القارئ إلى أن يحمل معه شكوكه، بشرط أن يطبق عليها هي أيضا ما سيتعلمه.

الفصل الأول: المعاناة البشرية

ثلاثة طلبات من القارئ

يبدأ الفصل بالقارئ الذي فتح الكتاب لأنه يتألم: من اكتئاب مزمن، أو اضطراب قلق، أو إدمان، أو علاقة متعثرة، أو من الشعور بأنه عالق بلا حيوية. ويسأل نفسه منذ مدة أسئلة «لماذا»: لماذا لا أتجاوز هذا؟ لماذا لم ينفع العلاج؟ ويقترح المؤلفان بدل كسب الحرب الدائرة في رأسه أن يتعلم الخروج منها، وقد تستمر الحرب.

ثم يطلبان ثلاثة أشياء. الأول انخراط نشط ومستمر مع النص، وتجريب الطرق قبل الحكم عليها. والثاني صدق لا يرمش مع التجربة المباشرة: لا يُطلب منه أن يصدق ما في الكتاب، بل أن يضع جانبا ما ينتظره الناس منه وما يقوله له عقله إن خالف ما تقوله تجربته. والثالث نية أن يُحدث الكتاب فرقا في حياته، وتلخصها إجابة بـ«نعم» عن سؤال: إن رأيتَ في تجربتك إمكانية أن تحسّن هذه الطرق حياتك، فهل أنت مستعد للمضي في هذا الاتجاه؟ ومن أجاب بـ«لا» فعليه أن يسأل نفسه عن عمق مقاومته للتغيير، وهل هي في مصلحته.

ويضيف المؤلفان تنبيها يسميانه «تثقيف المستهلك». العلاج بالقبول والالتزام جزء من مدرسة في علم النفس العيادي ملتزمة بالعلاج المبني على العلم. ومن كانت مشكلته كبيرة ولم يتلقّ علاجا منظما مع معالج سلوكي أو معرفي سلوكي يعتمد طرقا مدعومة بالبحث، فعليه أن يطلبه، ويكون الكتاب عندئذ مساعدا للعلاج لا بديلا عنه.

الألم عام، واللغة سبب عمومه

حين يمرّ الإنسان بيوم سيئ يرى الناس من حوله سعداء، فيسأل: لماذا لا أكون مثلهم؟ وجواب الكتاب: هم يعانون، وأنت مثلهم. كل من يعيش طويلا سيفقد من يحب، ويعرف الألم الجسدي والحزن والخزي والقلق، ويحمل ذكريات محرجة وأسرارا مؤلمة.

ولماذا يتألم الإنسان أكثر من سائر الكائنات؟ يضرب المؤلفان مثل الكلب. إذا ركلته صرخ وهرب، وإذا تكرر ذلك صار مجيئك يثير خوفه وتجنبه بالإشراط. لكنه لا يقلق ما دمت غائبا. أما الطفل فيتعلم منذ نحو ستة عشر شهرا، وربما قبل ذلك، أن الاسم يشير إلى الشيء وأن الشيء يستدعي الاسم (Lipkens, Hayes & Hayes, 1993). فالعلاقة التي يتعلمها الإنسان في اتجاه واحد يشتقها في الاتجاهين. وقد حاول الباحثون خمسا وعشرين سنة إثبات هذا السلوك عند الحيوان، بنجاح محدود ومشكوك فيه (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001).

ونتيجة ذلك أن الكلمة تستحضر ما تسميه. فلو كان المسمّى مخيفا لأثار كل ما يذكّر باسمه الخوف، وكأن الكلب لا يحتاج إلى ركلة بل إلى فكرة الركلة. ويطلب المؤلفان من القارئ أن يتذكر أكثر ما فعله في حياته إخجالا، فيشعر بالخزي أو بالرغبة في تجاوز الطلب، والذي أمامه حبر على ورق لا غير.

والأسوأ أن المواقف السارة تستدعي الألم أيضا. من فقد عزيزا قبل أيام ثم رأى غروبا من أجمل ما رأى، يحزن في لحظة الجمال نفسها، لأن الجميل شيء نريد أن نشاركه مع من نحب، ومن يحب غائب. فأي إشارة يمكن أن

تستدعي الألم، وتجنب المواقف، وهو حل الكلب، لا يكفي الإنسان. لذلك يلجأ إلى حل يبدو منطقيا: أن يتجنب الألم نفسه. وبعض طرق هذا التجنب مرضية في ذاتها، كالانفصال عن الواقع وتعاطي المخدرات والإنكار والتبلد المتعلم، فهي تخفف الألم مؤقتا ثم تضاعفه.

الألم غير المعاناة

يرجع المؤلفان إلى أصل الكلمة الإنجليزية suffer. جذرها اللاتيني ferre يعني «حمل»، والسابقة suf صيغة من sub بمعنى «من تحت إلى الأعلى، ومن ثم بعيدا». فالمعاناة ليست أن تحمل شيئا فقط، بل أن تحمله وأنت تبتعد عنه، كعبء لا تريد حمله أو لا تقدر عليه لأنه يبدو ثقيلا أو ظالما أو فوق طاقتك. وهذه الدلالة تفتح بابا آخر لمسألة الألم.

ملاحظة الملخِّص: في العربية مقابل قريب، فـ«المعاناة» من «عانى الشيء» أي قاساه وكابده، وفيها معنى الجهد في الحمل. واللعب على الاشتقاق هنا للتوضيح، والحجة في الكتاب لا تقوم عليه.

تمرين: جرد معاناتك

أول تمرين في الكتاب، ويعود إليه القارئ في الفصول اللاحقة. خطواته:

1. اكتب في عمود أيمن كل ما يصعب عليك نفسيا الآن. اكتب ردود فعلك لا الأحداث الخارجية: «مديري» لا تصلح، أما «غضبي من مديري» أو «شعوري بأن مديري يستصغرني» فتصلح. ويدخل في القائمة الأفكار والمشاعر والذكريات والرغبات الملحة والأحاسيس الجسدية والعادات والميول السلوكية.
2. اكتب أمام كل بند منذ متى وهو يتعبك.
3. أعد كتابة القائمة مرتبة من الأشد أثرا في حياتك إلى الأخف.
4. ارسم أسهما بين البنود المترابطة، أي التي يغيّر تغيّر أحدها الآخر، كنقد الذات والاكتئاب. ولا بأس إن امتلأت الورقة بالأسهم.
5. البند العالي في القائمة الذي تتصل به أسهم كثيرة هو الأهم. أعد الترتيب على ضوء ذلك، وادمج البنود أو جزّئها إن لزم، واكتب قائمتك النهائية.

وهذه القائمة هي، بالنسبة إلى القارئ، موضوع الكتاب كله.

تمرين: زال الألم، فماذا بعد؟

الألم النفسي لا يؤلم فقط، بل يعطّل الحياة. فمن لديه اضطراب الهلع يكره الخوف الشديد، ثم يبدأ يتجنب السوق والمناسبات خشية النوبة، ويكتفي بأصدقاء يطمئن إليهم فيصير رهين مواعيدهم، فتضيق حياته وتتصلب. والتمرين يكشف هذا الوجه:

1. اختر بندا عاليا من قائمة المعاناة، متصلا ببنود كثيرة.
2. أكمل نصف الجملة الأول فقط: «لو لم يكن ... مشكلة عندي، لـ...»، و«لو لم يكن عندي ...، لـ...».

3. تخيل أن الألم زال فجأة صباحا دون سبب، واسأل حرفيا: ماذا كنت سأفعل؟ والمقصود اتجاه حياتك، لا نزهة يوم الاحتفال بالشفاء.
4. أكمل النصف الثاني بما تريده حقا، ثم أعد التمرين ببند يمسّ مجالا آخر من حياتك.

ومن أمثلة الكتاب: لو لم يكن الغضب مشكلة لكانت علاقاتي أقرب، ولو لم يكن عندي هذا الضغط لاجتهدت في عملي وبحثت عن الوظيفة التي أحلم بها، ولو لم أكن قلقا لسافرت وشاركت في الحياة أكثر.

ألم الحضور وألم الغياب

يكشف التمرين أن لكل مشكلة مصدرين للألم. **ألم الحضور** (pain of presence) هو ما يوجد ونتمنى زواله، كالقلق الذي يشعر به صاحب القلق الاجتماعي في المناسبة. و**ألم الغياب** (pain of absence) هو ما تغيب عنه الحياة بسببه، كالتواصل مع الناس الذي يتوق إليه الشخص نفسه ولا يناله. فهو ألم فوق ألم. ويطلب المؤلفان من القارئ أن يختبر هذه الجملة على تجربته: كلما عشتَ تدفع ألم الحضور زاد ألمك، وخصوصا ألم الغياب.

البديل: حياة تقدّرها

كثيرا ما نحكم على حياتنا بما نشعر لا بما نفعل، حتى نصير نحن ألمنا. لكن الإجابات التي كتبها القارئ في التمرين تحمل بذور حياة أخرى، يتصل فيها ما يفعله بنوع الحياة التي يريدها لا بألمه ولا بتجنبه. والكتاب لا يحل المشكلات بالطريقة التقليدية، بل يغيّر اتجاه الحياة نحو ما يقدّره صاحبها، فيتوقف التضخيم غير الضروري للألم، وتبدأ المشكلات في التراجع، وتتسع الحياة وتزداد مرونة ومعنى. ولا يطلب المؤلفان من القارئ أن يغيّر حياته اليوم، فأمامه عمل كثير قبل ذلك.

الفصل الثاني: لماذا تقود اللغة إلى المعاناة

كتب هايز هذا الفصل مع جون بلاكليدج (John T. Blackledge)، وهو الأساس النظري للكتاب كله.

نظرية الأطر العلائقية بكلمات بسيطة

القطة لا تلمس الموقد الساخن مرتين، لكنها تحتاج إلى أن تلمسه مرة. أما الطفل فيكفيه أن يقال له إن الموقد يحرق. هذه القدرة على التعلم دون خبرة مباشرة هي ما تدرسه نظرية الأطر العلائقية. ومسلّمتها أن السلوك البشري تحكمه إلى حد كبير شبكات من العلاقات المتبادلة تسمى **الأطر العلائقية** (relational frames)، وهي جوهر اللغة والمعرفة عند الإنسان. ويقول هايز إن فريقه بدأ قبل عشرين سنة يبحث عن السمات الأساسية للتفكير البشري، وإنه يجازف بالقول إنهم وجدوا لبّه: الإنسان يفكر علائقيا، والحيوان، فيما يبدو، لا يفعل.

ومعنى التفكير العلائقي أن الإنسان يستطيع أن يربط أي شيء بأي شيء، بأي علاقة: «مثل»، و«أفضل من»، و«عكس»، و«جزء من»، و«سبب»، و«أب لـ». وهذه العلاقات اعتباطية، أي لا تفرضها خصائص الأشياء الفيزيائية، بل يفرضها السياق الاجتماعي واللغوي الذي تعلمناها فيه.

ويعدّد الكتاب، دون أن يدّعي الحصر، أسرا من الأطر:

- أطر التماثل أو التنسيق: «نفس الشيء»، «يشبه».
- الأطر الزمنية والسببية: «قبل وبعد»، «إذا... فإن»، «سبب لـ»، «أب لـ».
- أطر المقارنة والتقييم: «أفضل من»، «أكبر من»، «أسرع من»، «أجمل من».
- **الأطر الإشارية** (deictic frames)، وهي العلاقات المحسوبة من موقع المتكلم: «أنا وأنت»، «هنا وهناك». وسيعود إليها الفصل السابع.
- الأطر المكانية: «قريب وبعيد».

وهذا الرصيد من العلاقات المتعلمة، الذي نطبقه متى شئنا على أي شيء، هو ما يقصده المؤلفان بكلمة «العقل».

ويلاحظ المؤلفان أن اشتقاق الكلمات يحمل هذه الفكرة. فكلمة symbol من الإغريقية: sym بمعنى «نفسه» وbol بمعنى «رمى»، فالرمز «ما يُرمى على أنه الشيء نفسه». وrefer من re بمعنى «ثانية» وfer بمعنى «حمل»، فالإحالة «حمل الشيء مرة أخرى». فالكلمات التي يرميها العقل علينا تبدو لنا هي الأشياء التي تحيل إليها.

تمرين: اربط أي شيء بأي شيء

1. اكتب اسما لشيء محسوس، شيئا أو حيوانا.
2. اكتب اسما ثانيا.

3. أجب: كيف يشبه الأول الثاني؟
4. ثم: كيف يكون الأول أفضل من الثاني؟
5. ثم: كيف يكون الأول «أبا» للثاني؟ وابق مع السؤال حتى يأتي الجواب، وسيأتي.

لاحظ أن الأجوبة الجيدة تبدو «حقيقية»، كأن العلاقة موجودة في الشيئين فعلا. والتمرين يبين أن الاستجابة العلائقية **قابلة للتطبيق اعتباطيا** (arbitrarily applicable)، وأن العقل يخفي ذلك عنا بأن يبرر كل علاقة بخصائص ينتزعها من الأشياء. ولا يمكن أن يكون كل شيء «أبا» لكل شيء، ومع ذلك يجد العقل دائما مبررا. وسيطبق الفصل السابع هذه الملاحظة على «قصة حياتك».

تجربة «الغب غب»: كيف يشتق الطفل ما لم يُعلَّم

يفشل حتى الشمبانزي «المدرّب على اللغة» في اختبارات يجتازها الرضيع بسهولة (Dugdale & Lowe, 2000). ويشرح المؤلفان ذلك بتجربة لحيوان خيالي:

- نعلّم الطفل علاقتين فقط: أن هذه الصورة اسمها «غب غب»، وأن هذا الحيوان يصدر صوت «ووو».
- بين أربعة عشر وستة عشر شهرا تقريبا، يعكس الطفل العلاقة دون تدريب: إذا سألناه «أين الغب غب؟» أشار إلى الصورة، وإذا سألناه «من يقول ووو؟» أشار إلى الصورة أيضا. صارت العلاقتان أربعا.
- وبين اثنين وعشرين وسبعة وعشرين شهرا تقريبا (Lipkens, Hayes & Hayes, 1993) يجمع الطفل هذه العلاقات: «ماذا يقول الغب غب؟» فيجيب «ووو»، دون أن يُعلَّم قط علاقة بين الاسم والصوت. صارت العلاقات ستا من علاقتين مدرَّبتين.

وفي اصطلاح النظرية يسمى الانعكاس الأول **الاستلزام المتبادل** (mutual entailment)، ويسمى الجمع **الاستلزام التركيبي** (combinatorial entailment). والخطوة الثالثة هي المهمة للعيادة: لو وُخز الطفل بدبوس الحفاظ وهو يسمع «ووو»، لبكى حين يسمع «غب غب» أو يرى الصورة، ولو أُعطي حلوى لانتظرها كلما سمع الصوت. فالوظيفة النفسية للشيء، مخيفا كان أو سارا، تنتقل عبر الشبكة إلى كل ما يرتبط به، وهذا ما تسميه النظرية **تحوّل الوظائف** (transformation of stimulus functions).

ويقرّ المؤلفان بأن الخلاف ما زال قائما بعد خمس وعشرين سنة من البحث حول قدرة الحيوان، بتدريب كاف، على علاقات التماثل (Hayes & Barnes-Holmes, 2004)، وبأن الباحثين صاروا يعرفون ما يكفي لتعليم هذه العلاقات لأطفال لم يكتسبوها (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes & Smeets, 2004). والعلاقات الأخرى تعمل بالطريقة نفسها. فالطفل الذي تعلّم أن «فريو» عكس «ساخن»، وأن «فريو» عكس «كالينتي»، يستنتج أن «كالينتي» و«ساخن» شيء واحد. فإن احترق بماء «ساخن» صار يتجنب ماء «كالينتي»، ولا يتجنب الماء «البارد». ومن هنا لا يأمن المتألم حتى الغروب الجميل: إذا كان «سعيد» عكس «حزين» فالسعادة تذكّر بالحزن. ولعل هذا من أسباب أن يثير الاسترخاء الهلع عند بعض الناس (Schwartz & Schwartz, 1995).

ملاحظة الملخِّص: الكلمتان «فريو» و«كالينتي» إسبانيتان بمعنى «بارد» و«ساخن». ويقابلهما عندنا طفل يسمع في البيت أن الماء chaud، ثم يتعلم في المدرسة أن «حار» عكس «بارد»، فيربط الثلاث دون أن يعلّمه أحد ذلك.

لماذا سادت هذه القدرة

يقدّر المؤلفان أن اشتقاق العلاقات بهذه الطريقة عمره نحو 75 إلى 100 ألف سنة، وأن الكتابة، وهي نقلة حقيقية فيه، عمرها بين خمسة وعشرة آلاف سنة. والإنسان بمقاييس الحيوان ضعيف بطيء، بلا قوة الغوريلا ولا أنياب النمر ولا سرعة الفهد، ومع ذلك تسلّط على الأرض في العشرة آلاف سنة الأخيرة. والجواب عندهما في الأطر العلائقية.

تمرين: برغي وفرشاة أسنان وولاعة

1. تخيل برغيا مشقوق الرأس في لوح خشب، وليس معك لإخراجه إلا فرشاة أسنان عادية وولاعة. اكتب ما يخطر ببالك، ولو كان شذرات.
2. إن لم يأتك شيء، تذكّر أن الفرشاة من بلاستيك، واكتب أفكارك وراقب ما يفعله عقلك.
3. ثم تذكّر على التوالي، وبعد كل تلميح تكتب: البلاستيك مصنوع من النفط، والبلاستيك يذوب، والذائب طيّع، والطيّع يأخذ شكلا، والذائب يتصلب حين يبرد.
4. والحل: تسخّن طرف المقبض حتى يلين، وتضغطه في شق البرغي، وتنتظر حتى يبرد، ثم تديره.

ثم انظر في أفكارك. ستجد أنك سمّيت الأشياء وخصائصها، ووصفت علاقات زمنية وشرطية («إذا فعلت كذا...»)، وقيّمت النتائج المتوقعة وقارنتها، وربما «رأيت» الفرشاة تذوب. وهذه الأسر الثلاث، الأشياء وخصائصها، والزمن والشرط، والتقييم، تكفي لكل حل لفظي للمشكلات، ولهذا ساد الإنسان.

المهارات النافعة نفسها تصنع الشقاء

بالأسر الثلاث نفسها يصنع الإنسان ضيقه. بالأسماء يتذكر صدمة قديمة فيبكي، ويخاف السكين دون أن يُجرح. وبعلاقة الشرط والزمن يتنبأ بمصائب قد لا تقع، ويخاف عودة الاكتئاب، ويعرف أنه سيموت فيقلق. ولذلك يعيش أغلب الناس في ماض يتذكرونه بالكلمات ومستقبل يتخيلونه بها، أكثر مما يعيشون في الحاضر. وبالمقارنة والتقييم يقارن نفسه بصورة مثالية فيجدها ناقصة وهو بخير، أو يرى نفسه أسوأ من الناس، أو أفضل منهم، ويخاف حكم الآخرين قبل أن يسمعه.

ويورد الكتاب خبرا صحفيا عن طفلة في السادسة أنهت حياتها لأنها أرادت أن تلحق بأمها المريضة مرضا مميتا. والانتحار مجهول عند ابن السنتين، لكن الطفل بعد سنوات قليلة يملك أدوات تخيل المستقبل وتقييمه. والخلاصة أن الإنسان يعاني، في جانب من معاناته، لأنه كائن لغوي، وأن هذه المهارات أنفع من أن تتوقف، فالمعاناة جزء من الوضع البشري ما لم نتعلم كيف نتعامل مع ما أعطتنا إياه اللغة.

ومن تراوده أفكار عن الموت أو إيذاء نفسه فليكلّم مختصا نفسيا أو طبيبا الآن، وفي الجزائر يمكن الاتصال بالحماية المدنية على الرقم 14 في الحالات الطارئة.

قاعدة «تخلّص منه» حين تُطبَّق على الداخل

القاعدة البشرية لحل المشكلات: إن لم يعجبك شيء، فاعرف كيف تتخلص منه، ثم تخلص منه. الغبار على الأرض نكنسه، والسقف الذي يقطر نصلحه. لكن هذه القاعدة تنقلب حين تُطبَّق على المعاناة الداخلية، ويعرض الفصل ثلاثة أوجه لذلك.

كبت الأفكار أولها. بيّن دانيال وغنر (Wegner, 1994) أن الفكرة التي نحاول ألا نفكر فيها تقل قليلا، ثم تعود أكثر من قبل وتصير أكثر مركزية. والسبب أن قاعدة «لا تفكر في س» تحتوي «س»، فتستدعيها كما يستدعي «غب غب» صورته. ومن يتفقد هل نجح في عدم التفكير يتذكر ما يريد نسيانه. وفي البحث المضبوط لا يزيد تكرار الفكرة عند من ذُكرت له دون أن يُطلب منه كبتها، فالزيادة من الكبت لا من التذكير. ويعرف أصحاب الوساوس هذا النمط: فأغلب الناس بلا وساوس تخطر لهم أفكار مقتحمة غريبة كما تخطر لأصحابها (Purdon & Clark, 1993)، والفرق أن أصحاب الوساوس الشديدة يبذلون جهدا أكبر في طردها، وإذا طُلب من الأسوياء كبت أفكار بعينها زاد ضيقهم منها (Marcks & Woods, 2005).

والمشاعر ثانيها. من يحاول ألا يشعر بألم يشعر به أشد، وتصير أحداث محايدة مزعجة (Cioffi & Holloway, 1993)، كالأب الذي يحاول تجاهل ضجيج أولاده فيزداد انزعاجه حتى ينفجر لأتفه شيء. ومن يكبت فكرة في حضور انفعال يجد الانفعال صار يستدعي الفكرة، وطرق الكبت صارت تستدعيهما معا (Wenzlaff & Wegner, 2000). فالحزين الذي يسمع أناشيده المفضلة لينسى صديقا مات يجد بعد مدة أن الحزن يذكّره بصديقه، وأن الأناشيد صارت تحزنه.

والميول السلوكية ثالثها. طلب الباحثون من مشاركين أن يمسكوا بندولا فوق نقطة وألا يتركوه يتحرك، وخصوصا إلى الأمام والخلف، فتحرك إلى الأمام والخلف تحديدا، لأن التفكير في منع الحركة ينشّط عضلاتها، والأثر أقوى تحت الضغط (Wegner, Ansfield & Pilloff, 1998). ومن يخاف المرتفعات يعرف «جذب» الحافة: فخوفه ينشط بعض العضلات التي تدفعه نحوها مع التي تبعده عنها، فيشعر بعدم الثبات.

تمرينان: السيارة الصفراء وفكرتك أنت

تمرين السيارة الصفراء:

1. استحضر صورة واضحة لسيارة جيب صفراء زاهية، وسجّل كم مرة فكرت فيها في الأيام الماضية.
2. خذ ساعتك وحاول خمس دقائق ألا تفكر فيها مرة واحدة، وابذل جهدك.
3. سجّل كم مرة خطرت لك، ولو عابرة.
4. خذ خمس دقائق أخرى تترك فيها ذهنك يفكر فيما يشاء.
5. سجّل كم مرة خطرت لك.

وعند أغلب الناس يرتفع العدد، وإن صمد الكبت قليلا فإنه ينهار ثم يقفز العدد.

وتمرين «لا تفكر في فكرتك» بالخطوات نفسها، لكن بفكرة من أفكار معاناتك تختصرها في جملة قصيرة، مثل «لا قيمة لي ولا أحد يحبني» عند المكتئب، أو «الحذر الدائم هو طريق الأمان الوحيد» عند صاحب القلق المعمم. سجّل كم مرة جاءتك الأسبوع الماضي، ثم حاول خمس دقائق ألا تفكر فيها، ثم خمس دقائق دون قيد، وسجّل العدد في كل مرة. واسأل: هل صارت الفكرة أخف وأقل مركزية، أم أكثر تشبثا وأهمية؟ ويقرّ المؤلفان بأن البحث المضبوط لا يجد دائما مع الأفكار الشخصية ما يجده مع السيارة الصفراء، ولعل ذلك لأنها مكبوتة منذ زمن وتكرارها مرتفع أصلا.

تمرين: ورقة استراتيجيات التكيف ويومياتها

ما الذي تفعله لتقمع أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك المؤلمة أو تخففها أو تتحكم فيها؟ قد يكون طقسا متطرفا كغسل اليدين بلا انقطاع في الوسواس القهري، أو بسيطا كتشغيل التلفاز ليلا لتتبلد بعد يوم مزعج، أو نفسيا خالصا كالكبت والتبرير، أو جسديا كالإفراط في الرياضة والتدخين وإيذاء النفس. والورقة أربعة أعمدة:

1. فكرة أو شعور مؤلم، من قائمة المعاناة أو مما يلحّ عليك الآن.
2. طريقة واحدة تتعامل بها معه.
3. فعاليتها على المدى القصير، من 1 (لا تنفع) إلى 5 (تنفع جدا).
4. فعاليتها على المدى الطويل بالسلّم نفسه: هل خففت ألمك الكلي مع الزمن؟

ومثال الكتاب رجل تراوده فكرة أن الحياة لا تستحق العيش، فيهرب إلى مشاهدة المباريات ويحاول ألا يفكر: يعطي المدى القصير 4، ثم تعود الفكرة أقوى فيعطي المدى الطويل 1. ومن لا يعرف طرقه في التكيف يملأ أسبوعا من **يوميات استراتيجيات التكيف**: التاريخ، والموقف، والاستجابات الداخلية الصعبة، ودرجة الضيق حين وقعت، والطريقة التي استجاب بها لها، وأثرها القصير والطويل.

المشكلة مضاعفة: الخوف من العواقب

سبب آخر لانقلاب محاولة التخلص: إنها تذكّر بالعواقب. من يلقي خطابا ويقول لنفسه «يجب ألا أقلق وإلا فشلت» يستدعي فكرة الفشل، وفكرة الفشل تثير القلق كما يثير «ووو» خوف الطفل الموخوز. وصاحب الهلع يربط قلقه بأفكار الجنون وفقدان السيطرة والفضيحة والنوبة القلبية، فيزيده ربط الحاضر بمستقبل مرعوب منه.

ويصور الكتاب ذلك بجهاز كشف الكذب فوق حوض القرش: أنت مربوط بأدق جهاز في العالم، وتجلس فوق حوض مليء بأسماك القرش، ومهمتك ألا تقلق إطلاقا، وإلا انقلب بك الكرسي. ستقلق حتما. وهذا ما يجري في نوبة الهلع: وخزة قلق، ثم تخيل الفظائع، ثم رد فعل عليها، وفي ثوان تكون في الحوض.

التجنب التجريبي

من هنا المفهوم المركزي في الفصل. **التجنب التجريبي** (experiential avoidance) هو محاولة تجنب تجاربك الداخلية، من أفكار ومشاعر وذكريات وأحاسيس جسدية وميول سلوكية، حتى حين يسبب ذلك صعوبات سلوكية على المدى الطويل، كمن لا يحضر مناسبة لأنه يخاف الناس، أو لا يمارس الرياضة لأنه أشد اكتئابا من أن يغادر

فراشه. ويعدّه المؤلفان من أسوأ العمليات النفسية المعروفة (Hayes, Masuda et al., 2004). فهو يضخّم ألم الحضور، وهو أكبر مصدر لألم الغياب لأن التجنب أكثر ما يقوّض الفعل الإيجابي.

وهو مبني في اللغة لسببين: لأن اللغة تستهدف ردود أفعالنا لا مواقفنا فقط (الفصل الخامس)، ولأن التحكم في الألم بالتحكم في المواقف مستحيل، فأي موقف قد يرتبط بالألم. فخارج الجلد القاعدة «تخلّص منه»، وداخله القاعدة: إن لم تكن مستعدا لأن تشعر به، فستشعر به. فمن لا يقبل القلق شعورا يشعر بقلق أكثر بكثير، وتضيق حياته.

ويعود القارئ إلى ورقته: أغلب طرقه موجهة إلى الداخل، فعاليتها القصيرة مرتفعة والطويلة منخفضة. وهذا فخ، لأن الأثر القصير أقوى تعزيزا من الطويل، فترسخ هذه السلوكيات في اليوم كله. ويرسم الكتاب الشكل 2.4: نواة سوداء من الألم الطبيعي الذي تحمله الحياة من مرض وحاجة وفقد، تحيط بها حلقات «تجنب أكثر، ألم أكثر». فالهروب من الفكرة يجعلها أهم وأشد، ويعني أننا أخذنا الفكرة المخيفة حرفيا فصارت أصدق في أعيننا، فيكبر ألم الحضور، وتتوقف الحياة فيكبر ألم الغياب، وتتسع النواة.

قطار العقل

يشبّه المؤلفان العيش «داخل العقل» بركوب قطار له قضبانه. لا بأس إن كانت القضبان تذهب حيث تريد. لكن إن كانت الحياة التي تريدها خارج القضبان فلا بد أن تتعلم النزول من القطار، أحيانا على الأقل. والقطار لن يتوقف، فاللغة أنفع من أن تتوقف، لكنك لست ملزما بالبقاء فيه كل لحظة.

وقواعد القطار بسيطة وقوية: تصرّف على أساس التصديق أو التكذيب. فالعقل يطلب منك أن توافقه أو تجادله، وكلا الردين يأخذ الفكرة حرفيا، أي يتعامل معها بما تشير إليه لا بوصفها عملية ربط جارية. والموافقة والمخالفة كلتاهما داخل القواعد، فلا تنزلك أيهما من القطار. والنزول يكون بكسر هذه القواعد، ولا يُعرف إلا بالتجربة. وكيف يكون ذلك هو موضوع بقية الكتاب.

الفصل الثالث: جاذبية التجنب

شارك في هذا الفصل جوليان بانكي (Julieann Pankey) وكاثلين بالم (Kathleen M. Palm).

شدّ الحبل مع الوحش

يفتتح الفصل بصورة صارت من أشهر صور هذا العلاج. أنت في لعبة شدّ حبل مع وحش ضخم قبيح، اكتئابا كان أو قلقا أو ألما جسديا أو ذكرى حزينة، وبينكما هوة بلا قاع إن خسرت سقطت فيها. فتشدّ أقوى، وتبحث عن طرق أفضل للشدّ، وتغرس كعبيك وتقوّي عضلاتك، والوحش يشدّ بقدر ما تشدّ. فماذا لو لم تكن مهمتك أن تكسب اللعبة؟ ماذا لو كانت مهمتك أن تفلت الحبل؟

خمسة أسباب تجعلنا نفعل ما لا يمكن أن ينجح

من راجع ورقة استراتيجيات التكيف يرى أن تجنبه لم ينفع على المدى الطويل، وإلا لما كان حيث هو. لكن رؤية أنه لا يمكن أن ينفع صعبة جدا، ويعدد الكتاب لذلك خمسة أسباب، ويطلب من القارئ أن يكتب تحت كل سبب أمثلة من حياته:

1. التحكم ينجح في العالم الخارجي، فنفترض أنه سينجح مع الأفكار والمشاعر. واكتب أمثلة نجح فيها حل المشكلات الواعي في الخارج.
2. عُلّمنا أن علينا التحكم في أفكارنا ومشاعرنا: «كفّ عن البكاء وإلا أعطيتك سببا للبكاء»، «الرجال لا يبكون»، «لا يخاف إلا الجبان». واكتب الرسائل التي سمعتها صغيرا.
3. بدا الكبار قادرين على ذلك. كان الطفل يخاف كثيرا ويبدو أبوه لا يخاف، ويبكي ولا يرى الكبار يبكون، فاستنتج أن عليه أن يتحكم كما يتحكمون. والأغلب أنه لم يتعلم التحكم، بل تعلم أن يسكت عما يشعر به كي لا يزعج غيره. ثم يكتشف حين يكبر أن الهدوء كان وهما: ربما كان الأب يتناول المهدئات ليصمد، وربما كان زملاء المدرسة المتماسكون في الظاهر يعانون مثله. واكتب متى اكتشفت ذلك أول مرة.
4. رسائل متواصلة بأن الصحة والسعادة تعنيان غياب التجارب الداخلية الصعبة، وأوضحها الإعلانات: اشترِ هذا المنتج تشعر بتحسن وتقترب من السعادة. واكتب إعلانا تذكره، وما رسالة التجنب الكامنة فيه.
5. التحكم يبدو ناجحا على المدى القصير. من تلاحقه فكرة أنه بلا قيمة قد يغرق في العمل ليعوّضها، فتبدو المشكلة محلولة، لكن الإفراط في العمل يدفع الشعور إلى الأعمق، وكل ما يفعله ليعوّضه يذكّره بأن «في داخلي شيئا معطوبا». وحين يُصفَّق له يشعر أنه يخدع الناس ويقول في نفسه «لو عرفوا حقيقتي»، فيرنّ المديح أجوف. وهذا ما يسمى أحيانا **متلازمة المحتال** (imposter syndrome). واكتب مواقف فعلت فيها شيئا لتنال رضا الناس ثم بدا لك زائفا.

الحلقة التي تحفظ التجنب

يقوم نظام التجنب على عاملين: قاعدة «إن لم يعجبك شيء فتخلص منه» ناجحة في الخارج، وتطبيقها على الداخل يعطي غالبا أثرا قصيرا مريحا. ويضرب المؤلفان مثل رجل يخاف الأفاعي، يخطط أصدقاؤه لزيارة حديقة الحيوانات، فيخشى أن يدخلوا جناح الزواحف، فيختلق عذرا ولا يذهب، مع أنه يحب صحبتهم ويريد رؤية الحيوانات الأخرى. ثم يطرحان ثلاثة أسئلة: بماذا يشعر بعد الاعتذار مباشرة، بالارتياح أم بالقلق؟ وهل يصير تجنب الحديقة أرجح في المرة القادمة أم أقل؟ وهل يقوى رهابه أم يضعف؟ والأجوبة واضحة: الارتياح، والأرجح، والأقوى. وهذا ما يحدث كلما تصرف القارئ ليتجنب ألما داخليا: ارتياح فوري يعزز الطريقة نفسها، وفي كل مرة يكتسب المحتوى المؤلم قوة أكبر.

استعارة النمر الجائع

تستيقظ صباحا فتجد أمام بابك شبل نمر صغيرا يموء، فتدخله بيتك. يموء من الجوع، فتطعمه قليلا من اللحم المفروم الأحمر لأنك تعرف أن النمور تأكله. وتكرر ذلك كل يوم، والشبل يكبر، وتتحول وجباته في سنتين من فتات اللحم إلى قطع كبيرة ثم إلى أرباع ذبائح. ولم يعد يموء، بل يزمجر كلما ظن أن وقت الطعام حان، وصار وحشا يمزقك إن لم يأخذ ما يريد. وكذلك الألم: كل مرة تطعمه لحم التجنب الأحمر يكبر قليلا ويقوى. وإطعامه يبدو عين الحكمة لأنه يزمجر مهددا، لكن كل وجبة تزيده سيطرة على حياتك.

ويطلب المؤلفان من القارئ أن يقبل احتمالا يبدو بعيدا: ليس أن استراتيجيات التجنب لم تنجح، بل أنها لا يمكن أن تنجح، لأن التجنب يقوّي أهمية ما نتجنبه ودوره.

فخ الأصابع الصيني

لعبة أطفال: أنبوب من القش المضفور بحجم السبابة، تدخل فيه سبابتيك من الطرفين، فإذا سحبتهما ضاق القش وأمسكهما أقوى، وكلما سحبت أشد ضاق أكثر. أما إن دفعت إلى الداخل فإصبعاك يبقيان في الأنبوب، لكن يصير لهما مجال للحركة. والحياة نفسها، في هذه الصورة، أنبوب لا يُخرج منه، والسؤال هو كم تريد من «هامش الحركة». كلما صارعت ضاقت حركتك، وكلما أفلتّ الصراع اتسعت حريتك في الاختيار.

ماذا تفعل إذن؟ أربع خطوات

الخطوة الأولى: ترفّق بنفسك. ما فعلته منطقي، فهو ما يُعلّم الناس العقلاء ليعتنوا بأنفسهم. لكن اللعبة مغشوشة كعجلة قمار مزورة لا يربح فيها أحد، ولم تكن تعرف ذلك، وليس ذنبك أنها لا تنجح. ويقترح الكتاب أن يضع القارئ علامة أمام ما هو مستعد له: أن يواجه احتمال ألا تنجح استراتيجياته أبدا، وأن يشفق على نفسه لشدة ما حاول، وأن يكف عن لوم نفسه لأنها لم تنجح، ثم يضيف أفكاره هو.

الخطوة الثانية: اقبل القدرة على الاستجابة. يلعب المؤلفان على الكلمة الإنجليزية: responsibility (المسؤولية) وresponse-ability (القدرة على الاستجابة). المسؤولية تحمل ضمنا اللوم، واللوم وسيلة نستعملها لنحمل الناس على التغيير. فهل حملت فكرة «أنا المخطئ» أحدا على التغيير حقا؟

ويختبر ذلك تمرين لعبة اللوم:

1. اكتب أمثلة لمرات لمت فيها نفسك أو غيرك على أحداث سيئة مررت بها.
2. قيّم كل مثال من 1 إلى 10: إلى أي حد منحك اللوم حيوية وقدرة على عيش حياة أكمل وأحرّ؟
3. انظر كم مرة كانت الدرجة عالية. فإن كانت منخفضة دائما، فاللوم لا ينفعك وتحتاج إلى غيره.

والقدرة على الاستجابة لا علاقة لها باللوم. فألمك في الأغلب ليس ذنب أحد، بل يرافق تلقائيا النظام اللفظي الذي يكتسبه كل إنسان سوي. وحتى في الحالات القصوى، كالاعتداء الجنسي، حين يكون غيرك مذنبا فعلا وعن قصد، تبقى لك القدرة على الاستجابة لما سببه لك من ألم.

ويصور ذلك بقرصي المذياع. على واجهة المذياع قرص اسمه «الألم»، تحاول منذ زمن أن تخفضه ولا ينخفض. وفي ظهره قرص لم تكن تعرف بوجوده، يضبط مقدار صراعك مع الألم والجهد الذي تبذله في التحكم فيه. فاسأل تجربتك: هل تضبط أنت القرص الأول، فتخفض ألمك متى شئت؟ إن كان الجواب لا، فلست «قادرا على الاستجابة» فيه. ثم اسأل: من يضبط القرص الخلفي؟ من يقرر ما تفعل حين يأتي الألم؟

الخطوة الثالثة: افتح الباب لاحتمال بديل حقيقي عن الصراع. نادرا ما ترك القارئ فكرة أو شعورا غير مرغوب دون أن يحاول التحكم فيه، والكتاب يريد أن يريه ما يحدث حين يفلت. وأول ذلك أن يفحص تجربته بتمرين احكم على تجربتك: ما الذي ينفع؟ في آخر كل يوم، طوال أسبوعين، يقيّم ثلاثة بنود على سلّم من 1 إلى 100:

1. مقدار الألم النفسي في ذلك اليوم، ويسميه باسمه الدقيق إن كان قلقا أو اكتئابا.
2. مقدار الجهد والصراع الذي بذله للتحكم فيه.
3. مدى صلاحية اليوم للعيش: لو كانت أيامه كلها مثل هذا اليوم، فكم يكون في حياته من حيوية؟

ويضيف ملاحظة عن الأحداث المؤلمة في يومه.

الخطوة الرابعة: تقبّل أن البديل عن التحكم دقيق إلى حد يربك. من وجد في الورقة جهدا كبيرا وصراعا طويلا دون أن تتسع حياته، فهذه علامة أخرى على أن التحكم لا ينفع كما يقتضي المنطق. وترك التحكم، حيث لا مكان للتحكم، لا يتطلب جهدا كبيرا، لكنه مربك ومحير وقد يحبط، لأن «آلة الكلمات» التي هي العقل لم تعتده. ولهذا يطلب المؤلفان أن تُعمل التمارين ببطء وعناية، وأن يصحبها الاجتهاد والصدق والشك والحيرة والرأفة بالنفس. وأهم حليف للقارئ في هذا الطريق ألمه نفسه: حين يحسب ما أنفقه من وقت وجهد في محاولات عقيمة، ويزن نتائجها، يجد أن تجربة شيء مختلف جذريا تستحق.

المضي قدما: لا تغيّر شيئا بعد

قبل أن يمضي القارئ في حياته عليه أن ينظر إلى موضعه الآن: ما الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي تؤرقه، وما طرقه المعتادة في إدارتها. والنصيحة اللافتة هنا ألا يغيّر شيئا بعد، بل أن يزداد انتباها لما يفعل ولمدى نفعه.

ويختم الفصل بتمرين: ماذا تشعر وتفكر الآن؟ حين يبدأ الناس في النظر إلى تجربتهم دون هروب ولا تغطية، قد تطفو إلى الوعي أشياء كانت تحت عتبته. فيكتب القارئ ما يخطر له الآن من أفكار ومشاعر عن الصعوبات التي حملته على فتح الكتاب، ويضع على الطاولة ما كان مدفونا منها. ومعيار النجاح في الفصول القادمة واحد: تجربته هو، لا تصديق ما يقوله المؤلفان.

الفصل الرابع: الإفلات

شارك في هذا الفصل جون بلاكليدج ومايكل ريتر (Michael Ritter).

يبدأ الفصل بطلب غريب: قبل أن تقرأ، خذ ساعة، واجلس حيث لا يزعجك أحد، وخذ نفسا عميقا واحبسه ما استطعت، ثم سجّل عدد الثواني. ولا يشرح المؤلفان السبب إلا في آخر الفصل.

ثم يعرضان البديل الذي لمّحا إليه منذ البداية، وقد سمّياه الاستعداد والقبول والإفلات. ويقولان إن الفصل تمهيد لا تطبيق: لا يُطلب من القارئ أن يطبق القبول على أعقد مشكلاته الآن، لأنه يحتاج قبل ذلك إلى فهم أعمق لطريقة عمل عقله. والقبول مهارة يمكن تعلّمها، لكن العقل لا يستطيع أن يقوم بها، وهو في هذا الباب ليس حليفا.

فخ «سأقبل القلق كي يزول»

إن صحّت قاعدة «إن لم تكن مستعدا لأن تشعر به فستشعر به»، فماذا يستنتج العقل؟ يطلب المؤلفان من القارئ أن يكتب ما يخطر له، ثم يصفان ما يفعله أغلب الناس: صاحب القلق يقول لنفسه «إذن لو قبلت القلق لقلّ قلقي، فلأجرّب». وهنا يُطبق الفخ: من يقبل القلق كي يقلّ قلقه لم يقبله أصلا، فسيقلق أكثر. فاستعداده في الحقيقة رفض متنكر، يقفز به عبر حلقات ذهنية كي لا يشعر بالقلق. وهذا ما يجعل البديل صعب التعلم، لا لأنه يحتاج جهدا، بل لأنه ملتبس.

معنى القبول والاستعداد

الفعل الإنجليزي accept من اللاتينية capere أي «أخذ»، فالقبول أخذ ما يُعرض. وقد يعني في الكلام اليومي التحمل أو الاستسلام، وهذا بالضبط ما لا يقصده الكتاب. المقصود أخذ الشيء كاملا، في اللحظة، دون دفاع. ولذلك يستعمل المؤلفان **الاستعداد** (willingness) مرادفا للقبول، والكلمة الإنجليزية willing من جذر قديم بمعنى «اختار». فالقبول والاستعداد جواب عن سؤال: «هل تأخذني كما أنا؟»، وهما نقيض التحكم المجهِد. والقرص الخلفي في المذياع اسمه الآن **قرص الاستعداد**.

ويشرح المؤلفان المعنى بصور متتابعة:

- أن تستجيب لمشاعرك بأن تشعر بها فعلا، كما تتحسس بيدك نسيج صوف ناعم.
- أن تستجيب لأفكارك بأن تفكرها، كما تقرأ شعرا لتتذوق جريان كلماته، أو كما يردد ممثل دوره ليفهم قصد الكاتب.
- أن تستجيب لذكرياتك بأن تتذكرها، كما تصحب صديقا إلى شريط رأيته من قبل.
- أن تستجيب لأحاسيس جسدك بأن تحسها، كما تتمطى صباحا لتشعر بجسدك كله.

- أن تتخذ من نفسك وتاريخك و«برمجتك» موقفا لطيفا محبا، كمن يمسك شيئا هشا بيده ويتأمله عن قرب دون انفعال.

غاية الاستعداد ليست أن تشعر بتحسن، بل أن تنفتح على حيوية اللحظة وتتحرك بفعالية أكبر نحو ما تقدّره. أي أن تشعر بمشاعرك كلها شعورا أتم، والسيئة منها خصوصا، كي تعيش حياتك أتم. فبدل أن «تشعر بتحسن» تتعلم أن «تحسن الشعور». والاستعداد أن تدفع أصابعك برفق داخل الفخ الصيني لتتسع لك الحركة، وأن تفتح نوافذ البيت ليدخل الهواء والضوء، وأن تمشي في مستنقعات تاريخك الصعب حين تقع على الطريق المتجه إلى ما يهمك. وهو أن تلاحظ أنك السماء لا الغيوم، والبحر لا الموج، وأنك أوسع من أن تضيق بأي تجربة، كما تتسع السماء لكل غيمة.

ولا ينتظر المؤلفان أن تُحدث هذه الصور فرقا الآن. وإن وافق العقل أو قاوم فليشكره القارئ على فكرته، فالاستعداد حال لا يتعلمها العقل، لكن صاحبه يستطيع أن يتعلمها، لأنه أكثر من رصيد الربط والترميز الذي وصفه الفصل الثاني.

لماذا الاستعداد؟ ما يقوله البحث

لا يتناول الكتاب اضطرابا بعينه لأنه يعلّم مهارات واسعة التطبيق. ويذكر هايز أنه راجع مع زملائه الأدبيات عن التجنب التجريبي قبل نحو عشر سنوات (Hayes et al., 1996)، ثم تضاعفت بعد ذلك. ويعرض أمثلة:

المجال	ما يقوله البحث كما يعرضه الكتاب
الألم المزمن	لا تكاد توجد علاقة بين الضرر الجسدي المقيس وبين مقدار الألم والعجز (Dahl et al., 2005). الذي يتنبأ بالأداء هو الاستعداد لتجربة الألم والقدرة على العمل في اتجاه ذي قيمة معه (McCracken, Vowles & Eccleston, 2004). وتدريب المرضى على قبول الألم وملاحظة أفكارهم عنه يرفع تحمّله (Hayes et al., 1999)، ويقلل العجز وأيام الإجازة المرضية (Dahl, Wilson & Nilsson, 2004).
الإصابات والأمراض الجسدية	في إصابات الرأس والنخاع الشوكي والنوبات القلبية، شدة الضرر متنبئ ضعيف بنجاح التأهيل، والمتنبئ هو تقبّل المريض حاله واستعداده لتحمل مسؤولية وضعه (Krause, 1992; Melamed, Grosswasser & Stern, 1992; Riegel, 1993). وفي السكري يتنبأ تقبّل الأفكار والمشاعر الصعبة والعمل معها بحسن تدبير المرض (Gregg, 2004)، ومثله الإقلاع عن التدخين (Gifford et al., 2004).
القلق	رفض القلق يتنبأ به في أشكاله المختلفة (Hayes, Strosahl et al., 2004). وعند المستوى نفسه من الإثارة الجسدية يهلع المتجنبون أكثر من المتقبلين (Karekla, Forsyth & Kelly, 2004)، وخصوصا إن حاولوا التحكم في أحاسيسهم (Feldner et al., 2003). وعند من ينتفون شعرهم يتنبأ التجنب برغبات أشد وتحكم أقل وضيق أكبر (Begotka, Woods & Wetterneck, 2004). وفي القلق المعمم يرتفع التجنب الانفعالي (Mennin et al., 2002)، ويرتبط بمقدار القلق ودرجة الاختلال (Roemer et al., 2005).
قليل من التدريب ينفع	عشر دقائق من التدريب على القبول جعلت مرضى الهلع أقدر على مواجهة القلق، ولم ينفعهم التدريب على التشتيت والكبت (Levitt et al., 2004). واستعارة الفخ الصيني وحدها خففت التجنب والأعراض والأفكار القلقة أكثر من إعادة التدريب على التنفس (Eifert & Heffner, 2003).

المجال	ما يقوله البحث كما يعرضه الكتاب
الإساءة في الطفولة والصدمة	الإساءة تتنبأ بالضيق الحالي إلى حد ما، لكن الاستعداد يتوسط هذه العلاقة: من يرفض الذكريات والأفكار والمشاعر يبقى ضيقه مزمنا، ومن يقبلها يقل أثر التاريخ نفسه في حياته (Marx & Sloan, forthcoming b). وبين أشخاص تساوت أعراض ما بعد الصدمة عندهم في البداية، قلّت الأعراض مع الزمن عند المستعدين لتجاربهم الداخلية (Marx & Sloan, forthcoming a).
العمل	الأكثر استعدادا للمشاعر السلبية أحسن صحة نفسية وأداء مع الزمن، وأثر ذلك أكبر من أثر الرضا الوظيفي أو الذكاء الانفعالي (Bond & Bunce, 2003; Donaldson & Bond, 2004).
الإدمان	التعاطي مدفوع في الغالب بتجنب التجارب الداخلية السلبية (Shoal & Giancola, 2001)، وكلما اعتقد المدمن أن المادة تخفف مشاعره السلبية زاد احتمال انتكاسه (Litman et al., 1984).
الاكتئاب	قد يفسر نقص القبول والاستعداد ما يصل إلى نصف التباين في أعراضه (Hayes, Strosahl et al., 2004).

ملاحظة الملخِّص: عبارة «تحمل مسؤولية وضعه» في الإصابات الجسدية تعني في الكتاب القدرة على الاستجابة التي شرحها الفصل الثالث، لا اللوم. وأغلب هذه الدراسات ارتباطية، تبين أن التجنب يرافق سوء الحال ويتنبأ به، ولا تثبت وحدها أنه سببه.

تمرين: لماذا الاستعداد؟

يورد الكتاب أجوبة بصيغة المتكلم، يختبر القارئ هل تصدق عليه: لأن صراعي مع الألم يزيده ألما؛ ولأني حين أبتعد عن الألم الذي ألقاه في طريق ما أقدّره أبتعد أيضا عن غنى الحياة الذي يأتي به ذلك الطريق؛ ولأني حين أغلق الباب على مؤلم ماضيّ أغلقه على ما تعلمته منه؛ ولأني أفقد حيويتي حين لا أكون مستعدا؛ ولأن تجربتي تقول إن الرفض لا ينفع؛ ولأن الألم عملية بشرية عادية، ومن القسوة أن أطالب نفسي بغير ذلك؛ ولأن العيش في التجربة يبدو أجدى من العيش في العقل؛ ولأني أعرف تماما كيف يعمل ألمي حين أرفضه، وسئمت ذلك؛ ولأني عانيت بما يكفي. ثم يكتب القارئ ثلاثة أجوبة أو أربعة من عنده. وإن شعر بمقاومة لاحظها برفق، وعاد إلى السؤال حاملا مقاومته معه.

الاستعداد والضيق: دراسة المدخنين

بيّن عالم النفس ريك براون (Rick Brown) من جامعة براون وزملاؤه أن من لا يتسع صدره لمشاعره المزعجة يصعب عليه ضبط نفسه. فقبل أن يبدأ مدخنون مزمنون محاولة الإقلاع بكتاب مساعدة ذاتية، أُعطوا ثلاث مهام: أن يحبسوا أنفاسهم أطول ما يستطيعون، وأن يحلوا مسائل حساب بسيطة محيّرة بسرعة متزايدة حتى يستسلموا، وأن يستنشقوا ثاني أكسيد الكربون الذي يثير أعراض القلق حتى يطلبوا التوقف. فأقلع أغلب من أحسنوا في المهام الثلاث، ولم يُقلع إلا قليل ممن أساؤوا فيها (Brown et al., forthcoming). والخلاصة أن من لا يستطيع أن يشعر بمشاعره المزعجة لا يستطيع أن يعتني بصحته كما ينبغي، ولا عجب أن يتنبأ التجنب بتدهور نوعية الحياة مع الزمن (Hayes, Strosahl et al., 2004).

تمرين: انقطاع النفس عن استعداد

الآن يعود القارئ إلى حبس النفس، لكن بتعليمات يقرؤها مرات حتى يحفظها، ولا يبدأ قبل كلمة «ابدأ»:

1. حين تشتد الرغبة في التنفس، حدّد بالضبط أين تبدأ في جسدك وأين تنتهي.
2. اسمح لهذا الإحساس أن يكون حيث هو، واستمر في حبس نفَسك. ارفع قرص الاستعداد إلى آخره، وعدّها فرصة لتشعر بشيء نادرا ما تشعر به.
3. لاحظ الأفكار التي تأتي، واشكر عقلك عليها برفق دون أن تتحكم فيك. واحذر الأفكار الماكرة التي تدفعك إلى التنفس قبل أن تقرر أنت. من يدير حياتك، أنت أم آلة الكلمات؟
4. لاحظ انفعالات أخرى غير الرغبة في التنفس، وافسح لها مكانا هي أيضا.
5. تفقّد جسدك كله، ولاحظ أن فيه أحاسيس أخرى، وأنه يواصل عمله.
6. ابق على التزامك بحبس نفسك ما استطعت. وحين تشتد الرغبة، تخيل أنك أنت من يصنعها عمدا: أغمض عينيك وحاول أن تعيد إنتاجها في خيالك منفصلة عن جسدك، وحوّل كل وخزة في صدرك، وكل خوف من الإغماء، من شيء يحل بك رغما عنك إلى شيء تصنعه لتعرف طعمه. شكلها لم يتغير، لكنها من صنعك، فهل يهددك ما صنعته أنت؟
7. قبل أن تبدأ، اكتب فعلا أو فعلين آخرين من أفعال القبول، لا من أفعال التحكم والكبت، تستعملهما أثناء التمرين.

ثم «ابدأ»: احبس نفسك وسجّل الثواني. وبعدها يجيب القارئ: كيف كانت التجربة؟ هل كان ضيق انقطاع النفس يعلو ويهبط، ومتى؟ كيف حاول عقلك إقناعك بالتنفس قبل الأوان، وما أمكر ما فعل؟ وما الذي يقوله هذا التمرين البسيط عن المجال الذي تصارع فيه؟ ثم يقارن الرقم بالرقم الأول. فإن طال حبس النفس في المرة الثانية، فهذا دليل أولي على أن ما في الكتاب قد ينفعه: من يلتزم بفعل، ويستعمل اليقظة والانفصال عن الأفكار حين يعترضه عقله، ويمضي متقبلا ما يقدمه له عقله، يكون أقدر على حياة كاملة ذات معنى، بأفكار ومشاعر مزعجة أو بدونها.

ملاحظة الملخِّص: حبس النفس آمن عموما لمعظم الراشدين، لكن من لديه مرض في القلب أو الرئتين أو نوبات إغماء أو حمل فليتجنبه، أو يكتفِ بنسخة خفيفة منه.

سؤال الاستعداد للتغيير

يعود المؤلفان إلى قرصي المذياع. افترض أن الحياة التي تريدها تقتضي أولا أن ترفع قرص الاستعداد إلى آخره، فتشعر بما تأتي به حياتك من مشاعر وذكريات وأفكار وأحاسيس كاملة دون دفاع، وتوجّه تحكمك إلى أفعالك لا إلى داخلك. فإلى أي حد أنت مستعد لذلك، من 1 (غير مستعد إطلاقا) إلى 100 (مستعد تماما)؟ والسؤال ليس هل تصدّق أن الاستعداد سينجح، ولا هل تعرف كيف تفعله، بل هل تسير في هذا الاتجاه إن كان ضروريا لحياة صحية حية ذات معنى.

ومن كتب رقما منخفضا فلعله يظن أن الرقم المنخفض يعني ألما أقل، ولو كانت تجربته علّمته ذلك لما فتح الكتاب. فالرقم المنخفض يعني مساحة أقل للعيش لا ألما أقل. ثم يكتب القارئ ما يحضره حين يفكر في ذلك، وكيف كانت ستختلف حياته لو كان مستعدا لما يأتيه به تاريخه وهو يعمل ما يهمه. وإن قال له عقله إن هذا مستحيل، أو إنه حكم بالشقاء الدائم، فليشكره ولا يجادله. فلعل الألم ليس مرادفا للمعاناة، ولعل **المعاناة = الألم + رفض الشعور به**. والحكم في ذلك لتجربة القارئ.

الفصل الخامس: مشكلة الأفكار

شارك في هذا الفصل جيسون ليليس (Jason Lillis).

اللافتات على جانب الطريق

العقل يعمل كما يهدر جهاز التدفئة في الغرفة: يصنّف ويتنبأ ويفسر ويقارن ويقلق ويحكم، ونمضي ساعات دون أن ننتبه إليه. والسائق الذي يكتشف أنه قطع كيلومترات دون وعي بما حوله يعرف هذه الحال. ويشبه المؤلفان السلوك الذي توجهه الأفكار بسائق ينحرف عن الطريق ويسقط في منحدر وهو شارد. لا ينفعه أن يغيّر عجلات سيارته بعد السقوط، بل عليه أن يرجع إلى اللحظة التي أدار فيها المقود، وأن يبحث عن اللافتة المكتوبة بخط اليد على حافة الطريق التي قالت له «من هنا». وهذه اللافتات هي أفكاره، وهي جزء مما يقوده إلى المنحدر لا كله.

وهنا يحدد هايز موقع علاجه من العلاج المعرفي. استعمل آرون بيك (Aaron Beck)، مؤسس العلاج المعرفي، مصطلح **التباعد** (distancing) لملاحظة ما نفكر فيه بموضوعية، ولذلك كان الاسم الأول للعلاج بالقبول والالتزام «التباعد الشامل» (comprehensive distancing) حين ظهر (Hayes, 1987). لكن التباعد عند بيك وفي أغلب العلاجات العلمية خطوة أولى تليها مناقشة الفكرة وكشف أخطائها المنطقية وجمع أدلة جديدة وتغييرها، كمن يوقف السيارة لينزل فيمزق اللافتة أو يعيد كتابتها. أما هذا العلاج فيختار طريقا يقول عنه المؤلفان إنه أبسط، وإن الأدلة المتوفرة تربطه بنتائج أفضل: أن ننظر إلى الفكرة لا من خلالها. نلاحظ اللافتة كما نلاحظ كتابة على جدار، أو حرارة الغرفة، أو رائحة الهواء، دون أن نتبعها أو نقاومها.

واللافتات قد تكون معقدة وتبدو معقولة: «اخرج من هذه العلاقة، أنت تتعلق أكثر من اللازم، وستُجرح». فيجد من يريد المحبة في حياته نفسه في المنحدر مرة بعد مرة، يفسر الفشل بأن الآخر «منشغل بعمله» أو «يخنقه». ولا يعني هذا أن يراقب أفكاره بهوس، بل أن يلتقط لحظات ظهور اللافتات أكثر فأكثر، حتى تصير العادات الجديدة تعمل لصالحه.

آلة توليد الكلمات

وظيفة العقل أن يحميك من الخطر: يصنّف الحاضر ويربطه بتحليل الماضي والتنبؤ بالمستقبل ويقيّم ما يجلبه الفعل. وبعد مئة ألف سنة من هذا لن يتوقف. ففي جمجمتك «آلة لتوليد الكلمات» تربط حدثا بحدث من الصباح إلى المساء، ولا يمكن إيقافها عمدا، لأن محاولة إيقاف التفكير قاعدة لفظية، أي فكرة أخرى.

ونحن نفكر بلا انقطاع، لكننا لا ننتبه إلى أننا نفكر إلا قليلا، كما لا ننتبه إلى رمش أعيننا. والمؤلفان يقولان: نحن أسماك تسبح في أفكارنا. السمكة لا «تعرف» أنها في الماء، والأفكار ماؤنا. ولا يمكن إخراج السمكة من الماء لتعيش، لكن ماذا يحدث لو انتبهت إلى الماء؟

تمرين: بماذا تفكر الآن؟

1. خذ بضع دقائق واكتب أفكارك كما تمر في ذهنك الآن، أكثر ما تستطيع.
2. لاحظ ما ظهر أثناء الكتابة: أفكار عن الأفكار التي تكتبها، و«لا أفكر في شيء» وهي فكرة أيضا.
3. تأمل أن المساحة المخصصة لن تكفي، وأن هذا التيار يجري في كل لحظة، أي مئات الأفكار أو آلافها كل يوم.

ولا عجب أن ننحرف عن الطريق: فالطريق نفسه مظلم أحيانا (ولهذا يأتي عمل القيم في الفصلين الحادي عشر والثاني عشر)، واللافتات كثيرة ومربكة، ونحن نعطيها قوتها بعادة أساسية، هي أخذ الأفكار حرفيا. فإن كانت الأفكار هي ما تقوله، فكل تجربة تبرمج فكرة تستطيع أن تتحكم في سلوكنا.

فضائل اللعاب

تعرض عالمة النفس في هارفارد إيلين لانغر (Ellen Langer, 1989) مثالا على أثر الفكرة الحرفية. يطلب المؤلفان أولا أن تتحسس دفء فمك ورطوبته، وانزلاق لسانك، وسهولة البلع. ثم يعددان فضائل اللعاب: من جفّ فمه يعرف ضيق ذلك؛ واللعاب يطهّر الفم ويحمي الأسنان واللثة، ولذلك تتلف أسنان مدمني الميثامفيتامين لأنها تجفف الفم؛ وهو يبدأ هضم الطعام. ثم يطلبان أن تتخيل كأسا زجاجية نظيفة لامعة، تفرغ فيها كل ما يزيد من لعابك حتى تمتلئ، ثم تتخيل حقا أنك ترفعها إلى فمك وتشرب ما فيها جرعات كبيرة حتى تفرغ.

أغلب الناس يشمئزون، وهذا غريب: إنه لعابك، تنتجه وتبتلعه طوال اليوم، ولولاه لما أكلت. فخبرة اللعاب اليومية شيء، والتفكير فيه شرابا شيء آخر. والحيوان العطشان قد يلعق إناء لعاب «دون تفكير»، أما نحن فتكفينا «الفكرة» لنشعر بالغثيان.

الاندماج المعرفي

للأفكار معنى لأنها رمزية، وهي رمزية لأنها مرتبطة اعتباطيا وتبادليا بشيء آخر، فيؤثر كل منهما في صاحبه. وهذا ما يجعل التفكير نافعا. افترض أن أبواب الغرفة ونوافذها مقفلة: كيف تخرج؟ ستجرب الحلول في خيالك كأنك تحرك الأشياء نفسها، وتقول «سأتصل بصديقي من هاتفي»، ولا ضرر هنا من أن تعامل الاتصال المتخيل كأنه الاتصال الحقيقي.

لكن المشكلة تبدأ حين يُدفع هذا إلى أقصاه ويُطبق على كل فكرة. و**الاندماج المعرفي** (cognitive fusion) هو الميل إلى ترك الفكرة تهيمن على مصادر تنظيم السلوك الأخرى، لأننا لا ننتبه إلى عملية الربط نفسها، بل إلى نواتجها وحدها. وبعبارة أبسط: أن نعامل أفكارنا كأنها هي ما تقوله. ويضرب المؤلفان مثل عبارات «أنا» التي يقولها المتألم: «أنا مكتئب جدا»، «أنا قلق جدا»، «قالت المعالجة إنني وسواسي قهري». فالاندماج يجعلها حقائق حرفية، حتى يصير صاحبها يعتقد أنه هو ألمه، ويصعب عليه أن يرى أنها أفكار أنتجها عقله.

وبما أن كثيرا من محتوى الأفكار تقييمي، فالاندماج يلصق التقييم بالحدث نفسه كأنه فيه، فتتغير وظيفة الحدث. اللعاب ليس منفّرا في وظائفه الجسدية، لكن اللغة جعلته كذلك. وهذا قليل الضرر في شرب اللعاب، لكنه يصير خطيرا

حين يمتد. فالقلق يظهر عادة بعد حدث منفّر، فنصف الحدث والانفعال كليهما بأنهما «سيئان»، ثم نستهدف الانفعال بمحاولات التغيير حتى لو لم تكن صحية ولا لازمة. فيصير الحزن والقلق والملل وعدم الأمان أشياء تُتجنب مهما كلف التجنب، لأنها انفعالات «سيئة». ولعل هذا سبب أن الاعتقاد البسيط «القلق سيئ» يرتبط بمشكلات نفسية كثيرة من اضطرابات القلق إلى الاكتئاب (Hayes, Strosahl et al., 2004).

الاندماج أصل التجنب

يقرر المؤلفان أن الجذر الأعمق للتجنب التجريبي هو الاندماج المعرفي. فمن اندمج بفكرة أن تجربة ما «لا تُحتمل» صارت التجربة عنده لا تُحتمل فعلا، والعقل الذي تطور ليحميه من الأذى سيجعله يتجنبها. فالمكتئب الذي التصق بفكرة أن مشاعر الحزن «لا يجوز أن تُحتمل» يتجنب الناس والأماكن التي قد تحزنه، ويحاول ألا يشعر وألا يفكر، ولو أخرجه ذلك عن الطريق الذي يريده. ومن هنا يمكن لأي لافتة أن تلقيه في المنحدر إن ضغطت على أزراره.

الزران الأكبران: التقييم ومفهوم الذات

أكبر الأزرار اثنان: **التقييم** (evaluation) و**مفهوم الذات** (self-conceptualization). والأفكار، حتى التي نهدئ بها أنفسنا، تصنع الألم بطريقتين: تستحضر الأحداث المؤلمة إلى الذهن، وتضخّم أثر الألم بالتجنب الذي يقود إليه الاندماج. فإن طُلب منك أن تتذكر ذكرى مؤلمة وتتأملها لحظات، فقد مارست الطريقة الأولى. واستحضار الماضي وتوقع المستقبل جزء من اللغة لا يتغير إلا إذا كففت عن أن تكون كائنا لغويا، والطرق التي يحاول بها الناس محوه، من تعاطي المواد إلى الأفعال القهرية إلى الانفصال عن الواقع، تصنع ألما من درجة ثانية مهولا. أما مفهوم الذات فيمكن تغيير طريقة إدراكه، لكن ذلك يبدأ من الألم الذي تتجنبه.

تمرين: يوميات الألم

يطلب المؤلفان أن يحمل القارئ معه أسبوعا كاملا «يوميات الألم»، ورقة لكل يوم مقسمة على ساعات اليوم الأربع والعشرين، يكتب فيها كلما صارع انزعاجا انفعاليا أو فكرة صعبة أو ذكرى مؤلمة أو إحساسا جسديا أو رغبة غير مرغوبة، ولو بعد الموقف إن لم يتمكن في حينه، مع عناية خاصة بالبنود العليا من قائمة المعاناة. وفي الورقة أربعة أعمدة:

1. الساعة.
2. ماذا كنت تفعل، أو ماذا حدث؟
3. بماذا بدأت تصارع نفسيا؟
4. ما الأفكار التي ظهرت مع هذا الصراع، زيادة على ما في العمود الثالث؟

ومثال الكتاب يوم موظف عالق في عمل بلا أفق، لديه قلق اجتماعي. يستيقظ غاضبا ويفكر أنه يضيع عمره في وظيفة تافهة؛ ويقود سيارته إلى اجتماع مع مديره فيتسارع قلبه ويقول إنه لا يحتمل هذا القلق؛ ويتصل بزبون لا يعرفه فيشعر أنه سيمرض ويخاف أن يفقد السيطرة إن هلع؛ ويتغدى وجبة رخيصة فيفكر أنه سيبقى هكذا دائما؛ ويرى

زملاءه يعملون فيتعرق ويريد الفرار ويفكر أن الناس كلهم أحسن منه؛ ويغلق أحدهم الهاتف في وجهه فيشعر برغبة مخيفة في تحطيمه؛ ويعود مساء فيشعر بالوحدة والفراغ ويقول إنه بلا قيمة، ثم إنه لا يستحق المحبة.

وبعد الأسبوع يقرأ القارئ يومياته على أربع مراحل:

1. ما المواقف والأحداث التي تقوده إلى الصراع (العمود الثاني)؟ يكتب ما تكرر منها، ولو واحدا أو اثنين.
2. بماذا يصارع داخليا (العمود الثالث)؟ دون أن ينسبه إلى الخارج، ويصنّف كل بند: فكرة، أو شعور، أو إحساس جسدي، أو ذكرى، أو رغبة سلوكية.
3. ما الأفكار المتكررة (العمود الرابع)؟ ويصنفها: **تقييمات** (أحكام على الأشياء)، أو **تنبؤات** (محاولات استشراف المستقبل)، أو **تأويلات للماضي** (post-dictions، ومنها «لو أني...»)، أو **مفاهيم عن الذات** (أحكام على النفس، تأتي غالبا بصيغة «أنا...»). ففكرة «لا أحتمل هذا القلق» تقييم، و«أنا بلا قيمة» تقييم ومفهوم عن الذات معا.
4. ما العلاقات بين الأعمدة الثلاثة؟ مثل: «حين أنعزل أصارع الوحدة أو القلق، ثم أنتقد نفسي».

والتنبيه المهم: لا يحاول القارئ أن يحل ما يجده («يجب أن أكف عن انتقاد نفسي»)، بل يكتفي بالجلوس مع ما عرفه.

أن تنظر إلى أفكارك لا من خلالها

أغلب الناس يجدون في يومياتهم أنهم وقت الصراع لا ينظرون إلى أفكارهم، بل ينظرون من خلالها. ويلخص الكتاب حالهم في خمس نقاط: أنهم يصارعون أحيانا ليتحكموا فيما يفكرون ويشعرون؛ وأنهم صاروا يعرّفون أنفسهم وتجربتهم بأفكارهم؛ وأنهم يأخذون أفكارهم حرفيا فيرون الحياة من موقعها؛ وأن الأفكار المندمجين بها تدعو إلى مزيد من الصراع؛ وأن الصراع لا ينفع. وإذا اجتمعت الخمس فالمعاناة مضمونة. والتفكير في ذاته ليس خطرا، والخطر في لحظة «شراء» الفكرة، أي أخذها حرفيا في سياق يدل فيه الواقع على أن الاندماج ضار.

تمرين: مشاهدة قطار العقل

أخذ الأفكار حرفيا قليل الضرر في حل المشكلات الخارجية، أما العالم الداخلي فيحتاج مهارة أخرى: أن تشاهد أفكارك دون تصديق ولا تكذيب ولا تورط ولا صراع. والتمرين تمهيد للفصل السادس:

1. اجلس على كرسي مريح في مكان هادئ، واستحضر شيئا تصارعه هذه الأيام، ثم أغمض عينيك.
2. تخيل أنك واقف على جسر فوق ثلاث سكك، وعلى كل منها قطار منجم بطيء يبتعد عنك، عرباته الصغيرة محملة بالخام.
3. القطار الأيسر يحمل ما تلاحظه في اللحظة: الأحاسيس والإدراكات والانفعالات، كصوت تسمعه وعرق في كفيك وخفقة قلب وحزن. والأوسط يحمل أفكارك: تقييماتك وتنبؤاتك ومفاهيمك عن نفسك. والأيمن يحمل رغباتك في الفعل: الميل إلى التجنب والنظر بعيدا وتغيير الموضوع.

4. مهمتك أن تبقى على الجسر تنظر. فإن وجدت ذهنك ذهب بعيدا، أو وجدت نفسك داخل عربة تصارع محتواها، كحكم أنك لن تفلح أبدا، فهذه لحظة مهمة، وهي غاية التمرين: لاحظ ما الذي علّقك، واحفظه، ثم عد إلى الجسر.
5. ابق ثلاث دقائق على الأقل.
6. ثم سجّل في جدول من ثلاثة أعمدة ما رأيته في كل قطار، واكتب ما حدث قبل أن تغادر الجسر. وأكثر ما يُخرج الناس منه الذكريات المشحونة بالانفعال، والأفكار عن التمرين نفسه، والأفكار عن المستقبل.

وهذه الأشياء التي «علّقتك» علقتك على الأرجح بسبب الاندماج. والمطلوب أن تبقى على الجسر أطول، وأن تعود إليه أسرع حين تغادره، وهذا موضوع الفصل السادس.

الفصل السادس: أن تكون لك فكرة لا أن تشتريها

شارك في هذا الفصل جون بلاكليدج وجيسون ليليس.

لماذا لا ينفع جدال الفكرة

لا عيب في التفكير، فاللغة والمعرفة سرّ نجاح الإنسان. المشكلة أن ننظر من أفكارنا فقط لا إليها. فحين نطبق علاقات الزمن والتقييم على شيء خارجي نستطيع أن نختبر الفكرة: إن ظننت أن المطرقة تكسر قشرة الجوز فاضرب الجوزة وانظر. أما حين تكون الفكرة عن الداخل فهي أشد تشبثا وأصعب اختبارا. ففكرة «أنا حقير» أي جوزة تضربها بها؟ يبقى اختبار صدقها، وهذه مهمة خاسرة، لأن العقل يبرر أي علاقة. اختر أي جماد في غرفتك وابحث فيه عن عيوب، وستجدها ما دمت تبحث.

ومجادلة التقييمات الداخلية تزيد العقل انشغالا وتقييما. جرّب أن تفكر بجدية في «أنا كامل»: الأغلب أن الفكرة تتحول فورا إلى جدال («لا، لست كذلك، عندي عيوب كثيرة»). في الخارج تضرب الجوزة وينتهي الأمر، وفي الداخل قد تسكن عقلك إلى الأبد.

ما الانفصال المعرفي

البديل أن تتعلم النظر إلى أفكارك. وتقنيات **الانفصال المعرفي** (cognitive defusion) من صميم العلاج: تساعد على التمييز بين العالم كما تبنيه الأفكار والتفكير بوصفه عملية جارية، وحين تكون الأفكار عن النفس تميز بين الشخص الذي يفكر والفئات اللفظية التي يطلقها على نفسه. وهي تجلب سكينة النفس لا لأن الحرب تتوقف بالضرورة، بل لأنك لم تعد تسكن ساحتها.

وكلمة defusion مصنوعة لا توجد في المعاجم. فالكلمة والشيء الذي تحيل إليه يعاملان في السياق العادي كأنهما شيء واحد، أي «مندمجان» (fused، من اللاتينية بمعنى «صُبّا معا»). وهنا يعود المؤلفان إلى تجربة الغب غب. العلاج المعتاد يحاول أن يغيّر خوف الطفل من الغب غب بتعريضه له دون أذى، أو يعيد ترتيب العلاقات اللفظية عند الراشد («ووو ليس هو الغب غب، فخوفك منه غير منطقي»). أما نظرية الأطر العلائقية فتقترح أن نؤثر في تحوّل الوظائف نفسه، وهذا ما يفعله الانفصال. فحين ترى أفكارك أفكارا تجري هنا والآن، تبقى تعرف معناها وتبقى العلاقات اللفظية قائمة، لكن يتبدد الوهم بأن الشيء المفكَّر فيه حاضر لمجرد أنك تفكر فيه، فيضعف أثر الرمز. ففكرة «لديّ شعور بأنني قلق» غير «يا إلهي، أنا قلق جدا»، والأولى أكثر انفصالا وأقل إثارة للقلق.

وتقنيات الانفصال ليست طرقا لإزالة الألم أو إدارته، بل طرق لحضور أوسع وأكثر مرونة في اللحظة. ويضرب المؤلفان مثلين. من وضع يديه على وجهه وسُئل كيف تبدو اليدان قال «سوداوان»، فإن أبعدهما قليلا رأى الأصابع والخطوط. ومن يلبس دائما نظارة صفراء وينسى أنه يلبسها يرى العالم أصفر، والانفصال أن يخلعها ويمسكها أمامه

فيرى كيف تلوّن العالم. وطريق إتقان ذلك التمرين ثم التمرين، فالتمرين، كما يقولان، لا يجعل الأداء كاملا بل يجعله دائما. وليست التقنيات مرتبة في تسلسل ملزم، بل متداخلة.

تمرين: قل «حليب» بأسرع ما تستطيع

قبل التمرين يطلب المؤلفان أن تفكر في الحليب: كيف يبدو وكيف ملمسه، ثم أن تتذوقه في ذهنك، أو تتذوق الحليب الحامض. ليس في فمك حليب، لكنك تتذوقه: هذا تحوّل الوظائف المبني في اللغة. ثم التمرين، وهو قديم يقارب عمره مئة سنة:

1. اذهب إلى مكان هادئ لا تزعج فيه أحدا.
2. قل كلمة «حليب» بصوت مسموع، بأسرع ما تستطيع مع نطقها واضحة، مدة بين عشرين وخمس وأربعين ثانية، لا أقل ولا أكثر، وراقب الساعة.
3. سجّل ما حدث لمعنى الكلمة: هل بقي السائل الأبيض البارد حاضرا كما كان؟ وهل لاحظت غرابة صوتها، وتداخل أولها في آخرها، وحركة عضلات فمك؟
4. اختر الآن فكرة سلبية متكررة عن نفسك، واختصرها في كلمة واحدة قصيرة، مثل «غبي» لمن يخاف أن يراه الناس قليل الذكاء، أو «طفل» لمن يتهم نفسه بعدم النضج، أو «متسلط» لمن يزعجه غضبه على الناس.
5. قيّم الكلمة من 1 إلى 100 مرتين: كم يزعجك أن تنطبق عليك؟ وكم تبدو صادقة حرفيا؟
6. ردّدها بسرعة كما فعلت مع «حليب»، المدة نفسها.
7. أعد التقييمين.

ويذكر المؤلفان أن نحو 95% ممن يؤدون التمرين في أبحاثهم تنخفض عندهم مصداقية الكلمة، وأن الأثر يبدأ بعد نحو عشرين ثانية ويبلغ أقصاه عند خمس وأربعين (Masuda et al., 2004). فالمعنى يبقى معروفا، لكن الوظيفة الانفعالية تنخفض. وبلغة النظرية: تضعف **الوظائف المشتقة** للكلمة وتبرز **وظائفها المباشرة** كصوتها. والرضيع يرى هذه الصفحة أشكالا، أما أنت فلا تستطيع إلا أن ترى كلمات، والتمرين يعيد إليك لحظة رؤية الكلمة صوتا.

ملاحظة الملخِّص: التمرين القديم الذي يشير إليه المؤلفان يُنسب إلى تيتشنر (Titchener) في مطلع القرن العشرين، والكتاب لا يسميه.

الطبيعة المشروطة للفكر: ألعاب الكلمات

الكلمات كلمات، أيا كان ما تتحدث عنه. ومن أين تأتي الكلمات التي يرميها عليك عقلك؟ يقترح الكتاب لعبة إكمال عبارات شائعة، والجواب يأتي من تاريخك لا من اختيارك. ونكيّف اللعبة بأمثال من بيئتنا: «الصبر مفتاح...»، «من جدّ...»، «في التأني السلامة وفي العجلة...». ثم يأتي الامتحان: لنفترض أن من الضروري أن يكمل ذهنك «الصبر مفتاح...» بأي شيء إلا «الفرج»، وألا تخطر لك الكلمة لحظة. هل نجحت؟ إن أجبت «نعم» فكيف عرفت؟ لا بد أنك قلت في نفسك «كتبت كذا لا... الفرج»، فقد فكرت فيها.

والمغزى أن التاريخ متى بنى شبكة علائقية فلا نملك إلا أن نوسعها، ولا نستطيع أن نمحوها. فالجهاز العصبي يعمل بالجمع لا بالطرح، وما تعلمناه يبقى فينا، يلتصق كشريط لاصق نريد رميه فلا يفارق اليد. ولا بأس بذلك في الأمثال، لكن اللغة ليست بريئة دائما. فأكمل: «لست شخصا طيبا، أنا...»، «أنا حزين حتى إنني سأ...»، «أسوأ ما فيّ أنني...». إنها كلمات قد تجرحك، وأنت تعرف كيف تكملها.

ويضيف المؤلفان أن صنع التاريخ سهل. لو قالا لك إنهما سيطرقان بابك يوما ويسألانك، فإن أجبت «الغب غب يقول ووو» ربحت مليونا، ثم اعترفا بأنهما كذبا، فالأرجح أنك ستتذكر الجواب غدا، وبعد أسبوع، وربما بعد سنة، بل ربما على فراش الموت. هكذا تُبنى شبكة قد تدوم العمر لأنك قرأت مثالا سخيفا في كتاب. وهكذا أيضا تبقى العبارة الجارحة «أخاف في أعماقي أنني...»، التي لا تعرف أجاءت من الوالدين أم من التلفاز أم من منطق اللغة وحده. ولا يلزم الانفصال في كل وقت: فالاندماج نافع حين تملأ استمارة الضرائب وتتبع قواعدها المعقدة، أما في الألم النفسي فتحتاج إلى أن ترى عملية اللغة لا نواتجها فقط.

تمرين: سمِّ أفكارك بأسمائها

1. اترك أفكارك تجري بضع دقائق كما في تمرين «بماذا تفكر الآن؟»، وانتبه إلى ما يفعله جسدك.
2. كلما ظهرت تجربة داخلية، سمّها بصوت مسموع بنوعها قبل محتواها. فبدل «عندي أشغال بعد الظهر» قل «لديّ فكرة أن عندي أشغالا بعد الظهر».
3. استعمل خمس صيغ: «لديّ فكرة أن...»، «لديّ شعور بـ...»، «لديّ ذكرى...»، «أحس في جسدي بـ...» مع وصف الإحساس وموضعه، «ألاحظ ميلا إلى...».
4. التزم بهذه الطريقة في حديثك مع نفسك أسبوعا على الأقل، ثم استعملها كلما تورطت في أفكارك.

والفرق كبير بين «أنا مكتئب» و«لديّ شعور بأنني مكتئب». ولا يُنصح بالكلام هكذا مع الناس لغرابته، إلا مع الزوج أو من يقبل اللعبة.

تمرين: أوراق الشجر على جدول الماء

تمرين بعينين مغمضتين، يُقرأ قبل البدء حتى يُفهم:

1. تخيل جدولا جميلا بطيئا، يجري على الصخور وحول الأشجار وينحدر إلى واد، تسقط فيه بين حين وآخر ورقة كبيرة فيحملها الماء.
2. تخيل أنك جالس على ضفته في يوم مشمس دافئ.
3. كلما خطرت لك فكرة، تخيلها مكتوبة على ورقة: كلمات إن كنت تفكر بالكلمات، وصورة إن كنت تفكر بالصور. ودع الورقة تمضي.
4. لا تسرّع الجدول ولا تبطئه، ولا تغيّر ما يظهر على الأوراق.

5. إن اختفت الأوراق، أو ذهب ذهنك إلى مكان آخر، أو وجدت نفسك في الماء أو على ورقة، فتوقف ولاحظ ما حدث، واحفظه، ثم عد إلى الضفة.
6. استمر خمس دقائق على الأقل، وضع ساعة قربك.

ثم يجيب القارئ: كم مضى قبل أن تعلق بفكرة؟ وما الذي حدث قبل أن يتوقف الجدول؟ وإن لم يبدأ الجدول أصلا، فبماذا كنت تفكر؟ فلحظات توقف الجدول لحظات اندماج، ولحظات جريانه لحظات انفصال. وأشد الأفكار التصاقا الأفكار عن التمرين نفسه («لا أؤديه كما يجب»، «لا ينفعني»)، ثم الأفكار الانفعالية والمقارنة والزمنية والسببية. ويُعاد التمرين بانتظام.

تمرين: صِف أفكارك ومشاعرك كأنها أشياء

الشيء الخارجي بيننا وبينه مسافة، أما المشاعر والأفكار فتجثم علينا فلا نراها ولا نفسح لها. والتمرين يُخرجها إلى الغرفة:

1. اختر بندا مؤلما من قائمة المعاناة أو يوميات الألم، وخذ دقيقة لتلامسه في تجربتك.
2. ضعه في خيالك على الأرض أمامك، على بعد متر ونصف تقريبا، واعلم أنك ستعيده إلى داخلك في آخر التمرين.
3. أجب: لو كان له لون فما لونه؟ ولو كان له حجم فكم حجمه؟ وشكل؟ وقوة؟ وسرعة؟ وملمس؟
4. انظر إلى هذا التجسيد الرمزي لألمك، وحاول أن تفلت صراعك معه. هل يجب ألا يكون لك شيء بهذا الشكل واللون والملمس؟ ما الذي فيه بالضبط لا تحتمل أن يكون لك؟ هل يجب أن يكون عدوك؟ هذا المسكين لا مكان آخر يذهب إليه.
5. اكتب انطباعاتك عن «مخلوق الألم» وما تشعر به نحوه.
6. إن وجدت مقاومة أو كراهية أو حكما، فأزح مخلوق الألم إلى جانب، وضع مقاومتك أمامك، وأجب عنها بالأسئلة الستة نفسها، وحاول أن تفلت صراعك معها هي أيضا، فهي تجربة داخلية تأتيك أحيانا ولا مكان لها تذهب إليه.
7. إن أفلتّ الحبل مع الثانية، فانظر إلى الأولى: هل تغير حجمها أو شكلها أو لونها؟ سجّل ما تلاحظ.
8. أعدهما إلى داخلك واحدة بعد أخرى، بمحبة، كما تستقبل أولادك عائدين متسخين متعبين بعد يوم طويل: لا يلزمك أن يعجبك منظرهم لتفتح لهم الباب.

ألعاب الصوت

الانفصال قد يكون مرحا، وحين يأتي في وقته يحرّر كثيرا. والمقصود ليس السخرية من الأفكار، بل تغيير السياق المعتاد الذي تظهر فيه، فترى أنها أفكار، وأن ما تفعله بها قرارك لا قرار آلة الكلمات:

- قلها ببطء شديد: مقطعا مع كل نفَس، شهيقا ثم زفيرا، كأسطوانة تدور بأبطأ من سرعتها.

- قلها بصوت مختلف: غليظ جدا أو رفيع جدا، أو بصوت شخصية رسوم متحركة، أو بصوت معلّق رياضي.
- غنّها: ردّدها على لحن مألوف بصوت كامل، «عقلي يعجّ بأفكار حزني»، دون سخرية، مع ملاحظة أنها أفكار.
- إذاعة الأخبار السيئة: تخيل عقلك محطة إذاعية، وقل بصوت المذيع: «هنا إذاعة الأخبار السيئة، معكم ليلا ونهارا، كل الأخبار سيئة. عاجل: فلان شخص سيئ ولا يرقى إلى ما يجب. التفاصيل في نشرة الحادية عشرة». وإن ظهر خبر سار، فليرتبك المذيع.

الوصف والتقييم

لأن أفكارنا منتشرة في كل شيء، نضعها في العالم الخارجي وننسى أننا وضعناها، ثم نشعر بأن العالم الذي بنيناه دون علم يضطهدنا. والعلاج أن نميز بين نوعين من الكلام:

- **الأوصاف** (descriptions): كلام مرتبط بما يُلاحظ مباشرة من خصائص الشيء أو الحدث، وهي **صفات أولية** (primary attributes) لا تتوقف على تاريخك الخاص: «هذه طاولة خشبية»، «أشعر بالقلق وقلبي يخفق بسرعة»، «صديقي يصرخ في وجهي بصوت عال».
- **التقييمات** (evaluations): ردود أفعالنا على الأحداث، وهي **صفات ثانوية** (secondary attributes) تقوم في تفاعلنا مع الشيء لا فيه: «هذه طاولة جيدة» (الجودة في تفاعلي معها)، «هذا القلق لا يُحتمل» (عدم الاحتمال في تفاعلي مع القلق)، «صديقي ظالم لأنه يصرخ» (الظلم في تفاعلي مع الصراخ).

وكثير من معاناتنا من الخلط بينهما، أي أن نعامل آراءنا التقييمية كأنها خصائص أولية.

وتمرين التمييز بين الوصف والتقييم:

1. القاعدة في الأشياء الخارجية: لو اختفت الكائنات الحية كلها من الكون، لاختفت «جودة» الطاولة الجيدة وبقي «خشبها».
2. اكتب صفات أولية وثانوية لشجرة (أوراق ولون، ثم جميلة أو كئيبة)، ولكتاب قرأته مؤخرا (عدد صفحاته وموضوعه، ثم ممل أو ممتع)، ولصديق قريب (طوله ولون شعره، ثم ذكي أو طيب).
3. ثم طبّقها على انفعالك المؤلم: صاحب نوبة الهلع قد يكتب في الأولية «تسارع القلب والدوار»، وفي الثانوية «أسوأ تجربة في حياتي».
4. أضف هذا التمييز إلى تمرين التسمية: «لديّ تقييم بأن القلق سيئ».

عينة من تقنيات الانفصال

يورد الكتاب قائمة يقول إنها عينة صغيرة من تقنيات تُبتكر كل يوم، ليجرب القارئ ما يناسبه، وليتعلم منها كيف يصنع تقنياته:

- العقل: عامله كحدث خارجي، شبه شخص آخر: «ها هو عقلي يقلق من جديد».

- شكر العقل: اشكره حين يتدخل بالمخاوف، وأبدِ إعجابك بمنتجاته، لا سخرية، فهو يؤدي ما صُمم له منذ آلاف السنين.
- الالتزام بالانفتاح: إن وجدت نفسك تقاتل داخلك، فاسأل هل هذا السلبي مقبول، وحاول أن تصل إلى «نعم».
- مجرد الملاحظة: «ألاحظ أنني أحكم على نفسي الآن».
- شراء الأفكار: فرّق بلغتك بين الفكرة التي تحدث والفكرة التي تصدّقها: «يبدو أنني أشتري فكرة أنني سيئ».
- العقل المنبثق: عامل الثرثرة السلبية كإعلانات الإنترنت المنبثقة.
- الهاتف الذي لا ينطفئ: «ألو، هنا عقلك، هل تعلم أن عليك أن تقلق؟».
- البحث عن التجربة: إن قال لك عقلك ألا تفعل شيئا مخيفا لكنه يستحق، فاشكره على التلميح وافعله بحماسة.
- ضعها على صدرك: اكتب تقييما سلبيا مستعدا للانفصال عنه على بطاقة اسم والبسها مدة دون أن تشرح، أو تخيله مكتوبا بأحرف كبيرة على قميصك.
- فكّر في العكس: قم وامش وأنت تقول «لا أستطيع الحركة وأنا أقرأ هذه الجملة».
- الأفكار ليست أسبابا: إن بدت فكرة حاجزا أمام فعل، فاسأل: هل يمكن أن أفكر فيها، بوصفها فكرة، وأفعل الفعل؟ وجرب ذلك.
- الوحوش في الحافلة: أنت سائق حافلة، وفيها ركاب مخيفون هم تجاربك الداخلية؛ هل يمكن أن تواصل القيادة دون أن تطيعهم أو تحاول إنزالهم؟
- من صاحب القرار هنا؟: عامل الأفكار كمتنمرين: حياة من هذه، حياتك أم حياة عقلك؟
- كم عمر هذا؟: «منذ متى هذا النمط؟»، «أهذا أنا المعتاد؟».
- لخدمة ماذا؟: «شراء هذه الفكرة في خدمة ماذا؟»، فإن لم يكن في خدمة مصلحتك فكفّ عن شرائها.
- حسنا، أنت محق، والآن؟: إن كنت تقاتل لتكون «على حق»، فافترض أنك على حق، واسأل: ماذا أستطيع أن أفعل من هنا لحياة أقرب إلى ما أقدّره؟
- دع «لكن»: ضع «و» مكان «لكن» حين تتحدث عن نفسك: «أريد أن أذهب وأنا قلق» بدل «أريد أن أذهب لكني قلق».
- لماذا؟ لماذا؟: إن تشابكت أسبابك، فاسأل «لماذا» مرة بعد مرة حتى يصعب الجواب، فيظهر ضحل القصة: «لا أستطيع». لماذا؟ «أنا قلق». ولماذا يعني ذلك أنك لا تستطيع؟ «لا أدري».
- قصة جديدة: إن علقت في قصة «منطقية» حزينة عن حياتك، فاكتبها، ثم خذ وقائعها الوصفية نفسها واكتب بها قصة أخرى، وكرر حتى تنفتح على إمكانات جديدة.
- أيهما تفضل؟: أن تكون على حق، أم أن تكون حيا نابضا؟

- حاول ألا تفكر في س: حدد فكرة لا تفكر فيها، ولاحظ أنك تفكر فيها.
- ابحث عن شيء لا يُقيَّم: انظر حولك، وستجد أن كل شيء يمكن أن يُقيَّم سلبا إن شئت، فلماذا تكون أنت استثناء؟
- وكيف نفعني ذلك؟: واسأل بعدها: بأيهما أهتدي، بعقلي أم بتجربتي؟
- احمل البطاقات: اكتب الأفكار الصعبة على بطاقات صغيرة واحملها معك، صورة لقدرتك على حمل تاريخك دون أن تفقد القدرة على قيادة حياتك.
- احمل مفاتيحك: اربط فكرة صعبة بمفاتيحك، وفكّر فيها بوصفها فكرة كلما أمسكتها، واستمر في حملها.

اصنع تقنيتك

من فهم المبدأ يستطيع أن يبتكر تقنياته:

1. اكتب فكرة تصارعها.
2. فكّر في سياقات تسمع فيها الكلام أو تقرؤه دون أن تصارع محتواه، أو بشيء من التسلية، أو حيث لا يهم صدقه الحرفي: كلام فكاهي على المسرح، أو خبر في جريدة إثارة.
3. اصنع تقنية تربط فكرتك بهذا السياق: كيف كان الفكاهي سيقولها؟ وكيف كانت جريدة الإثارة ستعنونها؟
4. جربها مدة تكفي للحكم عليها.
5. اسأل ثلاثة أسئلة: هل صرت أقدر على رؤية الفكرة فكرة؟ هل انخفضت مصداقيتها؟ هل انخفض ضيقها؟ فإن كان الجواب «لا» مرتين أو أكثر، فأعدها مرة، ثم ابتكر غيرها إن بقي الجواب كذلك. وإن كانت الأجوبة «نعم»، وخصوصا عن السؤالين الأولين، فأنت تمارس الانفصال.

متى تستعمل الانفصال

الاندماج في كل مكان وكل وقت، ولذلك لا ننتبه إليه. وعلاماته أن تبدو أفكارك قديمة مألوفة بلا حياة، أو أن تغرق فيها فيختفي العالم الخارجي، أو أن يكون عقلك مشغولا بالمقارنة والتقييم، أو أن تكون بذهنك في مكان أو زمان آخر، أو أن يثقل عليك طعم «الصواب والخطأ»، أو أن يكون عقلك مزدحما مربكا. فإن لم يكن سلوكك على ما يرام ووجدت إحدى هذه العلامات، فابحث عن الفكرة المندمج بها، واستعمل معها تقنية من تقنياتك. والخطوة التالية، في الفصلين القادمين، أن تتعلم موقفا يقظا ثابتا من أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك.

الفصل السابع: إن لم أكن أفكاري، فمن أنا؟

مفاهيم الذات وصلابتها

تصير الأفكار مكبّلة في ثلاثة سياقات: **الحرفية** (أن تأخذ «أنا شخص قلق» حقيقة حرفية وتنسى أنها فكرة)، و**تقديم الأسباب** («أنا قلق لأن طفولتي جعلتني كذلك»)، و**التحكم الانفعالي** («يجب أن أتخلص من هذا القلق قبل أن أعيش»). وأشد الأفكار تكبيلا في السياق الخاطئ صنفان: التقييمات، لأنها تقود بسهولة إلى التجنب، ومفاهيم الذات. و**مفاهيم الذات** (self-conceptualizations) عبارات يقولها العقل عن صاحبه فيأخذها ضمنا حقائق حرفية، ومشكلتها أنها تزيد **الصلابة النفسية** (psychological rigidity).

ويبدأ الفصل بتمرين قصير. يكمل القارئ هذه الجمل بما يخطر له، ولو بأكثر من جواب: «أنا شخص...»، «أنا شخص لا...»، «أحب ما فيّ...»، «أكره ما فيّ...»، «ظُلمت لأن الآخرين...»، «أنا ضعيف في...». ثم يختار جوابا سلبيا ويتخيل معجزة: تختفي المشكلة فجأة دون أن يتغير تاريخه ولا ظروفه ولا يصير شخصا آخر. فلو كتب «أنا شخص لديه رهاب الخلاء» واختفى الرهاب، فليسأل: من سيظهر أنه كان مخطئا؟ وإن لم يفهم السؤال فليجلس معه دقائق ثم يعيده.

والمقصود أن الإنسان يستثمر في أوصافه وقصصه وأسبابه، حتى التي يكرهها. فإن طبّق على نفسه وصف «صاحب رهاب الخلاء» باندماج، فقد استثمر فيه: إن دلت الوقائع عليه فهو على الأقل محق. ومن هنا، على نحو مقلوب، يعطيه عقله مصلحة خفية في أن يبقى كل شيء على حاله، وإن كان يتألم. ومن تمسك بجانب من هويته صار يحرّف العالم ليحفظ صورته عن نفسه، والأمر سواء في الإيجابي والسلبي. فمن كتب «أحب ما فيّ أنني لطيف»، هل هو لطيف دائما، في كل مكان، مع كل الناس؟ كل «أنا س» ناقصة الصدق، فلا بد من لحظات لم يكن فيها «س». ولاحظ ما تشعر به حين تدرك ذلك: قلق خفيف لا يأتي من احتمال الخطأ فقط، بل من حاجتنا إلى أن نعرف من نحن.

ثم يطلب المؤلفان أن ينفصل القارئ عن مفهوم سلبي كتبه بتقنية أعجبته من الفصل السادس: «لديّ فكرة أنني شخص مكتئب، شكرا يا عقلي»، ثم يضعها على ورقة في الجدول. ولو انفصل عن كل مفاهيمه عن ذاته، وصارت كلها أفكارا جارية لا أكثر ولا أقل، لظهر شيء آخر يجب مواجهته. ويروي هايز أنه عالج رجلا قلقا كان ينفصل عن تقييم بعد تقييم، فخفّ جو الجلسة أولا، ثم حين تقدم العمل حقا اغرورقت عينا الرجل، وسأل بخوف: «إن لم أكن أفكاري، فمن أنا؟». كان كأنه يموت، وكان كذلك بمعنى من المعاني.

الذوات الثلاث

تقول النظرية التي يقوم عليها العلاج إن ثلاثة معان للذات على الأقل تنشأ من قدراتنا اللفظية (Barnes-Holmes, Hayes & Dymond, 2001):

المعنى	ما هو	أمثلته	أثره
الذات المفهومة (conceptualized self)	أنت موضوعا لتصنيفات وتقييمات لفظية مجملة؛ «أنا» القصة	أنا كبير، قلق، لطيف، لا يُحَب، جميل	أخطرها، لأنها قصة متماسكة مريحة خانقة تقود إلى «مزيد من الشيء نفسه»
الذات بوصفها وعيا جاريا (self as ongoing process of self-awareness)	معرفتك المتدفقة بتجاربك في اللحظة، بفئات وصفية حاضرة مرنة	الآن أشعر بكذا، الآن أفكر في كذا، الآن أتذكر	ضرورية للصحة النفسية
الذات الملاحِظة (observing self)	المنظور الذي تُلاحظ منه كل التجارب، وليست محتوى يوصف	لا توصف مباشرة	أهمها، ومنها يمكن القبول والانفصال والحضور

الذات المفهومة وتمرين إعادة رواية القصة

الذات المفهومة مليئة بالمحتوى: قصة عنك وعن حياتك «بعتها» لنفسك، فيها كل ما اشتريته من أفكار ومشاعر وذكريات وأحاسيس وميول، ودمجته في صورة لفظية ثابتة. وهي أشد ما يحبسك في معاناتك، لأنها تعطي أفعالك أسبابا وتجاربك تماسكا. ألم تلاحظ أن من يرى نفسه بلا أهمية يجد كل حدث يؤكد ذلك، وأن من ترى نفسها ضحية تنتهي دائما ضحية، في ذهنها أو في الواقع؟ ومن يعاني القلق أو الاكتئاب صارت مشكلته جزءا من قصته. ولا يعني هذا أن الوقائع غير صحيحة، فأغلبها صحيح تقريبا، لكن قصة الاكتئاب لا تحكي الحياة كلها، وتقول في الوقت نفسه أكثر مما يمكن أن يُعرف.

تمرين: أعد رواية قصتك.

1. اكتب باختصار قصة معاناتك كما كنت ستكتبها قبل هذا الكتاب: مشكلاتك الرئيسية وأسبابها التاريخية والظرفية والشخصية.
2. اقرأ ما كتبت، وضع خطا تحت الوقائع وحدها. الوقائع أوصاف لا استنتاجات، فلا تضع خطا تحت أي تحليل سببي، وعلامته كلمة «لأن».
3. اكتب بهذه الوقائع كلها قصة مختلفة تماما بنهاية مختلفة تماما. ليست وعدا ولا تنبؤا ولا تقييما، بل تمرين.
4. لاحظ كيف يتغير معنى الوقائع نفسها بين القصتين. وإن صعب عليك ذلك أو لم تر المغزى، فاكتب قصة ثالثة.

والمغزى ليس أن كل شيء ممكن، ولا السخرية من قصة الحياة، بل أمران: أن الوقائع لا تحدد القصة التي تظهر فيها، رغم ما يقوله العقل، فالقصص الممكنة كثيرة؛ وأن الوقائع تكتسب أهميتها من القصة التي هي جزء منها. فالوقائع لن تتغير، لكن القصة عنها، ومفهوم الذات الناتج عنها، هما ما منعنا التعلق والاندماج من تغييره. غير أن

ترك التعلق بالذات المفهومة مخيف، ولا يفعله دون مكان نفسي يهبط عليه إلا أشجع الناس. ولذلك يؤجل المؤلفان المسألة حتى يجدا للقارئ «حليفا» في داخله.

الذات بوصفها وعيا جاريا

تشبه الذات المفهومة في أنها تطبق فئات لفظية على النفس، وتخالفها في أن فئاتها وصفية غير تقييمية، حاضرة مرنة. والدليل على أهميتها أن من لا يستطيع تحديد ما يشعر به يوصف بـ**الألكسيثيميا** (alexithymia)، أي صعوبة التعرف على المشاعر ووصفها، وهي ترتبط بمشكلات نفسية كثيرة، وترتبط ارتباطا قويا بالتجنب التجريبي (Hayes, Strosahl et al., 2004). فمن لا يلاحظ تجربته الحاضرة ولا يصفها أصم أعمى عما يجري فيه.

ونحن نتعلم هذا المعنى صغارا. تسأل الأم طفلها «هل أنت جائع؟» وهي تعني «هل تأكل إن أعطيتك؟»، فيقول «لا» ثم يطلب الطعام بعد دقائق، أو يقول «نعم» ثم يعبث بصحنه. ويضعف هذا الوعي حين يسود الاندماج والتجنب، فالمتجنب المزمن لا يعرف ما يشعر به لأن عدم المعرفة نفسه تجنب قوي. ويضعف أيضا حين تسود الذات المفهومة، لأن ملاحظة ما يخالف القصة تهددها: فمن قصته أنه «دائما خدوم لطيف» يصعب عليه أن يعترف بغضب أو غيرة أو استياء حين يظهر. والانفصال والقبول يدعمان هذا الوعي طبيعيا.

الذات الملاحِظة

هي أقل ما نعرفه من ذواتنا بالكلام، مع أنها أهمها وأقدمها فينا. ولها أسماء كثيرة، منها **الذات بوصفها سياقا** (self as context)، والكتاب يختار «الذات الملاحظة». وهي ليست موضوعا للعلاقات اللفظية، ولذلك «نعرف» عنها أقل، لكن النظرية ترى أنها تنشأ من اللغة نفسها، وأنها حاسمة للصحة النفسية.

ويشرح المؤلفان نشأتها بالأطر الإشارية. تعلّم الطفل أن يصف ما أكل ورأى وفعل من منظور ثابت. أين «هنا»؟ ليس عنوانا ولا زاوية من الغرفة، بل الموضع الذي تُجرى منه الملاحظة، وكل موضع آخر «هناك». ومتى «الآن»؟ ليس يوم الإثنين ولا السادسة مساء، بل الوقت الذي تُجرى فيه الملاحظة، وكل وقت آخر «حينذاك». وأين «أنا»؟ هي أيضا موضع الملاحظة، وما يُلاحظ من منظور آخر «أنت». وهذه العلاقات لا تُعلَّم إلا بالإشارة لأنها ليست أشياء مادية، بل تُحسب من منظور الملاحظ، ويجد الأطفال الصغار فيها صعوبة.

ويقترح الكتاب تمرينا قصيرا يُعاش لا يُفهم:

1. ارجع إلى ذكرى من طفولتك الأولى، سارة أو مؤلمة، وعشها لحظات، وحاول أن تلامس إحساس النظر إلى العالم من خلف عينيك كما كانتا.
2. اسأل، تجريبيا لا منطقيا: من الذي رأى تلك الأحداث وهي تجري؟
3. ثم: من الذي تناول فطورك هذا الصباح؟ واستحضر الإحساس نفسه بالنظر من خلف عينيك.
4. ثم لاحظ من يقرأ هذا الكتاب الآن.

ستلاحظ أن الشخص الذي خلف هاتين العينين كان هناك في الفطور وفي الطفولة. لقد كنت أنت طوال عمرك، مع أن أفكارك ومشاعرك وأدوارك وجسدك تغيرت كثيرا. ومنذ ظهرت إنسانا واعيا في طفولتك المبكرة، وزال **نسيان الطفولة** (infantile amnesia) في الوقت الذي ظهرت فيه تقريبا أطر «أنا وأنت، هنا وهناك، الآن وحينذاك»، كان هذا «الأنا» حاضرا، وهو ما سماه ديكمان الذات الملاحظة (Deikman, 1982).

وهذا المعنى للذات يتجاوز الزمان والمكان تجريبيا لا حرفيا، لأنه معك أينما ذهبت. وهو بلا حدود في التجربة، لأنك لا تعرف شيئا دون أن يكون «أنت منظورا» فيه، ولا استمرار للوعي بدونه. ولأنه بلا حدود في التجربة فهو لا يُعاش «شيئا»، بخلاف كل ما نصفه تقريبا. قد نعتقد أن له حدودا، كأوقات نكون فيها غائبين عن الوعي، لكننا لا نعيش تلك الحدود مباشرة، لأننا لا نعي تلك الأوقات. ولذلك يصفه المؤلفان بأنه «لا شيء» بمعنى أنه ليس شيئا محددا، و«كل شيء» بمعنى أنه يتسع لكل شيء.

ومن جرّب تمرين أوراق الشجر ربما لامسه: فمن الذي كان يشاهد الأوراق وهي تمضي؟ ولا يحاول القارئ أن يجيب بأن يجعل هذا المعنى «شيئا»، فهذا ما ليس هو. ويُعرف بطريق غير مباشر، بإحساس هادئ بالتجاوز أو بالسكينة، وقد يخيف بعض الناس لأنهم يشعرون كأنهم يسقطون في فراغ. وهو ثابت راسخ، لا لأنه شيء لا يتغير، بل لأنه ليس شيئا أصلا.

ملاحظة الملخِّص: يربط المؤلفان هذا المعنى بأسماء من تراث روحي شرقي («الحس الروحي»، و«العقل الكبير»، وقولهم «أينما تذهب فهناك تكون»)، ويستعيران من الفلسفات الشرقية وصف «كل شيء ولا شيء». أبقينا الفكرة النفسية، وهي التفريق بين المنظور الذي نلاحظ منه ومحتوى ما نلاحظه، وتركنا هذا الإطار، لأن الحجة النفسية في الكتاب لا تقوم عليه، ولأنه إطار عقدي لا يلزم القارئ. وما يشبه هذا في الفصول القادمة يُعامل بالطريقة نفسها.

استعارة رقعة الشطرنج

لا توجد وصفة للوصول إلى الذات الملاحظة، فالطريق إليها غير مباشر لأنها ليست شيئا. لكن التمارين والاستعارات تشير إليها، وهذا يكفي لأنها معك منذ عمرك، غطاها فقط محتوى الوعي. فالمطلوب أن تتذكر شيئا تعرفه جيدا، كلحن تدندنه في خلفية ذهنك منذ سنين.

تخيل رقعة شطرنج تمتد بلا نهاية في كل الاتجاهات، تدخلها قطع بيضاء وسوداء وتصطف فريقين. كل قطعة انفعال أو فكرة أو ذكرى أو إحساس. القطع الإيجابية، كالفرح والذكريات الحانية، فريق، والقطع السلبية، كالألم والمخاوف والإخفاقات، فريق آخر. وتبدأ الحرب: معركة طويلة دامية منذ سنين، كل فريق يرى في الآخر تهديدا لوجوده. وهذا ما يفعله القارئ حين يتصرف كأن فريقه المفضل يجب أن ينتصر: لا معنى لذلك إلا إذا كانت القطع البيضاء هي أنت والسوداء ليست أنت. فإن صدقت «أنا شخص سيئ» مئة بالمئة سقطت «أنا شخص طيب»، والعكس، فيصير ترك المعركة حكما بالموت. لقد ركبت ظهر الملكة البيضاء وجعلتها أنت.

لكن ماذا لو لم تكن أي قطعة منها أنت؟ لست اللاعب أيضا، فاللاعب ما زال يريد أن يكسب ويدافع عن قطع دون أخرى. لا يبقى في الاستعارة إلا شيء واحد يلامس القطع كلها: الرقعة. ماذا لو كنت أنت الرقعة التي تجري عليها اللعبة، الوعاء الواعي لألمك لا المعرَّف به؟ والرقعة لا تستطيع، وهي في «مستواها»، إلا أمرين: أن تحمل القطع كلها، وأن

تأخذها معها حين تتحرك هي. ولكي تحرك قطعة بعينها لا بد أن تنتقل من حقيقتك (إنسانا واعيا بكل هذه الاستجابات) إلى ما ليس أنت (أن تتماهى مع بعض الانفعالات والأفكار دون غيرها). فلم تكن في الحرب أصلا، كان ذلك وهما. وتنحسر المعركة حين تعيش من موقع من أنت، دون أن تطلب من عقلك دليلا يتمثل في أن «ترى» ذاتك الملاحظة، فهي لا تُرى إلا لمحات كالشفق، إذ لو رأيتها فمن الذي يرى؟

تمرين: تجريبيا، لست ذلك

تمرين تأملي بتعليمات بسيطة تُحفظ قبل البدء:

1. اجلس مرتاحا أمام مكتب صغير قرب جدار، وعلى المكتب أشياء عدة.
2. خذ نفسين عميقين، ثم ثبّت نظرك على نقطة في الجدار عشر ثوان أو خمس عشرة، وتنفس بعمق وانتظام.
3. بعد مدة، دون استعجال، سيظهر لك في التجربة، لا في الاعتقاد، أنك تنظر إلى الجدار، فأنت لست الجدار. لا أحد يعتقد أنه الجدار، والمقصود تمييز يُعاش مباشرة.
4. إن بدأ عقلك يثرثر («بمعنى ما أنت الجدار، فأنت مجموع تجاربك...»)، فاشكره، ولاحظ أن من يلاحظ هذه الفكرة ليس هو الفكرة، ثم عد إلى الجدار. ولا تتواطأ مع عقلك لتفهم الأمر، فالتمرين تجريبي لا لفظي.
5. حين يظهر التمييز بين الملاحظ وما يُلاحظ، فلاحظه واحفظه برفق، دون أن تحاول تصديقه.
6. انقل نظرك إلى شيء على المكتب، وكرر الخطوات حتى يظهر التمييز نفسه، ثم إلى شيء آخر، حتى تمر على الأشياء كلها دون عجلة.
7. أغمض عينيك، ولاحظ ما يظهر في وعيك واحدا بعد آخر، من أحاسيس جسدية وأفكار، بالطريقة نفسها.
8. كرر ما شئت، ثم افتح عينيك واختم بالنظر إلى الجدار حتى يظهر التمييز بين الناظر والمنظور.

الاتصال باللحظة الحاضرة، وكيف تمارس

حين يبدأ القارئ يعيش «مستوى الرقعة» يصير أقدر على أن يشعر بما يشعر ويفكر فيما يفكر ويتذكر ما يتذكر، وتقل خطورة القطع، فأي خطر للقطع على الرقعة؟ ومن هنا تنتقل بقية الفصل والفصل الثامن إلى تمارين الحضور في اللحظة، المسماة تقليديا تمارين اليقظة الذهنية. ويعرّفها المؤلفان بأنها الوعي المقصود بالأحداث التجريبية لحظة وقوعها، وعيا منفصلا عن الأفكار، غير متعلق، متقبلا، غير حاكم. ويلفتان إلى أن «الذهن» في هذه الكلمة ليس العقل الذي يُدعى القارئ إلى الانفصال عنه. ثم يقدمان نصائح للممارسة:

- إن ضعت في فكرة فعد برفق إلى التمرين. كل من أدى تمرين قطار العقل وجد نفسه في عربة في لحظة ما، وهذا طبيعي.
- انفصل عن أحكامك. سيحكم عقلك: «فاشل، حتى التمرين لا أحسنه»، أو «رائع، أنا بارع في اليقظة»، أو «مضيعة للوقت». لا يهم شكل الحكم ولا صدقه، المهم أنه علامة على أنك التففت في آلة الكلمات. لاحظه، واشكر عقلك، وواصل.

- تقبّل انفعالاتك. بعض التمارين مصمم ليضعك في تماس مع ما تصارعه، كصاحب الهلع الذي يراقب نبضه ويقتنع أنه في نوبة قلبية، أو المكتئب الذي يدور في اجترار سلبي. فإن علقت وظننت أن أفكارك السلبية هي كل ما يجري في اللحظة، فهذه علامة على أنك عدت إلى ساحة الحرب. لاحظ أنك هنا إنسان واع يلاحظ، وانفتح على الأفكار والمشاعر بوصفها أفكارا ومشاعر.
- اليقظة ليست تقنية تشتيت، بل هي نقيضه. وفكرة «سأصير يقظا بما يكفي لأكف عن الشعور بالألم» قصة أخرى من آلة الكلمات، واستعمال التمارين هكذا تجنب يعود بك إلى الألم.
- تمرّن. اليقظة موقف غير معتاد، ويُكتسب بالممارسة في كل لحظة.

ثلاثة تمارين أولى في اليقظة

يسميها المؤلفان «مبادئ اليقظة»، وكل منها يتتبع بعدا واحدا من التجربة.

تمرين تتبّع أفكارك في الزمن. لكل فكرة أو شعور زمن ينتمي إليه، حتى الخيالات.

1. ركّز نفسك وتنفس من بطنك بعمق مرات، ثم اترك ذهنك يتجول، ويمكنك أن تستعين بتمرين أوراق الشجر.
2. ضع إصبعك على خط زمني من خمس نقاط: الماضي البعيد، والماضي القريب، والحاضر، والمستقبل القريب، والمستقبل البعيد. وكلما ظهرت فكرة حرك إصبعك إلى زمنها، أو إلى ما بين نقطتين.
3. تابع خمس دقائق دون حكم، ثم سجّل: هل تكرر زمن بعينه أم تنقلت أفكارك؟
4. أعد التمرين بنية لطيفة منفصلة أن تبقى في الحاضر: كلما انجرف إصبعك، لاحظ ما يجري الآن، ولاحظ أنك تفكر، فتعود إلى الحاضر ويعود إصبعك إلى الوسط.
5. انتبه إلى أن الإفراط في القصد («يجب أن يبقى إصبعي خمس دقائق على الحاضر») يرميك في المستقبل اللفظي أو الماضي («لم أنجح»). فإن حدث، فلاحظ الفكرة وانفصل عنها.

ومع الممارسة يصير الإصبع جهاز **تغذية راجعة حيوية** (biofeedback) يكشف كل الطرق التي يخرجك بها عقلك من الحاضر. ويمكن أداء التمرين في أي مكان، بإصبع على ساقك وأنت تمشي أو تجلس.

تمرين مراقبة الأحاسيس الجسدية. في الكتاب رسم لجسم الإنسان، وإلى جانبه كلمات تصف الأحاسيس: مشدود، مرتخ، موجوع، متألم، خفيف، ثقيل، منقبض، مسترخ، مريح، مؤلم، دافئ، بارد.

1. ركّز نفسك، ثم لاحظ الأحاسيس التي تظهر في جسدك، كوجع الظهر أو انعقاد المعدة.
2. كلما ظهر إحساس، أشر بإصبع من يد إلى الكلمة التي تصفه، وبإصبع من اليد الأخرى إلى موضعه في الرسم.
3. استمر خمس دقائق، ثم سجّل ما لاحظت. سيكون التمرين أخرق في البداية، ثم يصير أسلس فتنشغل بالملاحظة وتترك الوصف لأصابعك.

وستلاحظ أن الأحاسيس تتبدل من لحظة إلى لحظة كسائر الأشياء.

تمرين الانفصال عن التقييمات الضمنية. العقل يقيّم تلقائيا: الإحساس المريح «جيد»، والانجراف إلى المستقبل «سيئ». والتقييم الصريح سهل الالتقاط، أما الضمني المندمج بتجارب أخرى فيفوتنا. ويذكر الكتاب أن علماء النفس بينوا أن التقييم يجري بثبات على أبعاد قليلة، أهمها قطبا «جيد وسيئ» و«قوي وضعيف».

1. ارسم مربعا تضع حول أضلاعه الكلمات الأربع: جيد، سيئ، ضعيف، قوي.
2. اجلس هادئا ولاحظ ما في اللحظة، واسأل هل تلاحظه دون حكم.
3. إن وجدت تقييما ضمنيا، فضع إصبعك حيث ذهب عقلك. فإن لاحظت «أنا قلق» وفي خلفيتها أنك تشتري فكرة أن الشعور سيئ أو قوي جدا، فضع إصبعك في الزاوية العليا بين «سيئ» و«قوي».
4. حاول أن تفلت الحكم، فإن انفصلت عنه نزل إصبعك إلى أسفل الوسط (ضعيف، لا جيد ولا سيئ) ثم خرج من المربع.
5. تابع دقائق، ثم سجّل: هل تنقلت تقييماتك مع أفكارك؟ هل كشفت تقييمات ضمنية كانت تفوتك؟ هل استطعت أن تفلتها؟

الفصل الثامن: اليقظة الذهنية

اليقظة صعبة لا لأنها شاقة، بل لأنها مراوغة. فتنبؤاتنا وتقييماتنا اللفظية تعلقنا باستمرار، والحياة معقدة، وكلما تعقدت الأحداث سهل أن نضل. وتمارين الفصل السابق كانت تتبع بعدا واحدا، أما هذا الفصل فيطلب الانتباه إلى أنواع كثيرة من التجربة معا، ويقترح طرقا لإدخال اليقظة في اليوم. والمهم عند المؤلفين الممارسة غير الرسمية في الحياة اليومية، أما الرسمية فتعين على اكتساب المهارة.

الممارسة اليومية

متى نمارس اليقظة؟ الجواب «دائما»، لكن من لم يعتدها لن يتذكرها وحده، ولذلك ينصح المؤلفان بوقت يومي محدد حتى تصير طبعا ثانيا. وحب الممارسة أو كرهها محتوى آخر من محتوى العقل، فالأجدى أن يقرر القارئ أن يمارس كل يوم ثم يفعل. وفي ذلك ثلاث قواعد:

1. خصص الوقت: كم مرة في الأسبوع، والأفضل كل يوم، وحدد مدة كل جلسة، وبداية مناسبة بين خمس عشرة وثلاثين دقيقة.
2. لا تجعلها وقتا للاسترخاء ولا للهروب من التشتت. إن استرخيت فلا بأس، وإن توترت فلا بأس أيضا. الغاية أن تعي ما يجري دون تجنب ولا اندماج. وابحث عن مكان لا تؤدي فيه أعمالا أخرى، لكن لا تحاول أن تلغي ما يشتتك به عقلك: إن تشتّت فتلك واقعة أخرى تلاحظها ثم تمضي.
3. لا يوجد «أسوأ حالا من أن أمارس». فالمحتوى السلبي الذي يظهر أثناء التمرين تجربة أخرى تلاحظها، وهو فرصة لا عائق، والتمرين مع حكة مزعجة لا يختلف مبدئيا عن التمرين مع القلق أو الاكتئاب. ولا يعني هذا أن تكابر أمام ظرف مستحيل: إن كان في ظهرك ألم يحتاج عناية فاعتن به، فالمثابرة دون وعي بالنفس فخ آخر.

واليقظة ليست حالة خاصة «تدخلها» كالغيبوبة أو التنويم الذاتي، بل وعي لحظة بلحظة. ولا توجد طريقة صحيحة وأخرى خاطئة، فإن ظهرت تقييمات لتقدمك فلاحظها دون أن تصدقها أو تكذبها. «ليس هذا امتحانا، إنه العيش فحسب».

تمرين: كن حيث أنت

يُقرأ النص مرات ثم يُغمض القارئ عينيه ويتبعه، أو يقرؤه له شخص قريب، أو يسجله بصوته. ومن تشتت يعود برفق إلى اللحظة. ومراحله:

1. اتخذ وضعا مريحا جالسا أو مستلقيا، وأغمض عينيك، وخذ أنفاسا عميقة. لا تنم، ودع جسدك يرتاح.
2. انقل انتباهك إلى أطراف أصابعك، وافركها ببعض: هل تحس خطوط البصمات؟ هل هي خشنة من العمل أم ناعمة؟

3. أعد أصابعك إلى موضعها، ولاحظ ما تلمس: غطاء السرير أو مسند الكرسي، لينا أو صلبا.
4. انتقل إلى يديك وذراعيك: ثقيلتين مسترخيتين، أو متوترتين من يوم عمل. لاحظ الوجع إن وجد دون أن تتشبث به، ثم امض.
5. انتقل إلى أصابع قدميك، حركها: هل هي في حذاء أو جورب أو حرة؟ ما الذي تحتها، وهل تعرفه باللمس وحده؟
6. لاحظ وضع رأسك، مستقيما مع عمودك الفقري أو مائلا على صدرك، دون أن تغيّره. ثم أحاسيس رأسك ووجهك: هل جبينك مسترخ أم مجعّد من التوتر؟
7. انتبه إلى أنفك وتنفسك منه، برودة الهواء أو دفئه، ثم إلى فمك، وضعه، ورطوبته من الداخل، ثم إلى بشرة وجهك.
8. ضع يدا على صدرك وأخرى على بطنك، ولاحظ التنفس: سريعا أو بطيئا، إلى البطن أو إلى الصدر. تنفس من أنفك وأخرج من فمك، ثم اعكس.
9. فكّر في جسدك كله: أين يلامس ظهرك الكرسي أو السرير؟
10. فكّر في الغرفة: أين أنت منها، وأين الباب، وأين السقف؟ أحس جسدك داخل هذا الفضاء الأوسع.
11. افتح عينيك حين تشاء، وانظر حولك، وتأمل قطع الأثاث ما شئت دون حكم، ثم عد إلى يومك.

ثم يكتب القارئ تعليقه على التجربة، وله أن يتخذ دفترا لذلك بعد كل جلسة.

تمرين: المشي الصامت

صورة من صور تأمل المشي المعروفة في ثقافات كثيرة:

1. امش عشر دقائق أو أكثر في صمت: في فناء البيت، أو داخله، أو في الحي.
2. كلما شدّ انتباهك شيء في المحيط، أو فكرة في ذهنك، أو إحساس في جسدك، فقله بصوت مسموع ثلاث مرات: «سيارة، سيارة، سيارة»، «توتر، توتر، توتر». والتكرار القصير يعين على الانفصال عن الأفكار حول الشيء.
3. لاحظ ما يتكرر جذبه لانتباهك، واحفظه برفق لتعمل عليه بمهارات أخرى.

تمرين: الرفوف

تمرين تصنّف فيه ما يظهر بنوعه لا بمحتواه، وحده أو مع أي تمرين آخر أو أثناء يومك:

1. كلما ظهرت فكرة أو شعور أو إحساس، سمّ «رفّه» بصوت مسموع إن أمكن، دون أن تسمي المحتوى نفسه.
2. الرفوف ستة: انفعال، فكرة، إحساس، تقييم، رغبة (أي رغبة في فعل شيء)، ذكرى.
3. ابدأ بكلمة «هناك»: إن تسارع قلبك قلت «هناك إحساس»، وإن خفت من نوبة هلع قلت «هناك انفعال»، وإن دفعك الخوف إلى الاتصال بالطبيب قلت «هناك رغبة».

4. استمر دقائق على الأقل، في الجلوس أو في السيارة أو في الفراش ليلا أو في المشي. وإن طال صمتك فاسأل: هل علقت بفكرة كنت أتبعها؟ ثم عد.

والفائدة أن الفكرة عن المستقبل محتوى، أما الفكرة نفسها فتحدث الآن، و«هناك فكرة» يبقيك مع ما يحدث فعلا. وهذه عادة ذهنية قوية تنفع حين يظهر محتوى أصعب، كفكرة نوبة هلع قادمة.

تمرين: أكل الزبيب

1. خذ حبة زبيب وكلها كعادتك، دفعة واحدة.
2. خذ حبة ثانية، ضعها على الطاولة وتأملها: تجاعيد قشرتها والأشكال التي ترسمها.
3. ضع حبة ثالثة بجانبها، ولاحظ أنهما لا تتشابهان، فلا توجد حبتا زبيب متطابقتان. وفكّر في حجمهما بالنسبة إلى الغرفة والعالم والكون، وبالنسبة إلى بعضهما.
4. دحرج إحداهما بين أصابعك، وتحسس ملمسها وأثرها اللزج.
5. ضعها في فمك، وقلّبها فوق لسانك وتحته، وخبئها بين الفك والخد، ولا تمضغها ثلاثين ثانية على الأقل.
6. امضغها ولاحظ طعمها وملمسها على أسنانك، وانزلاقها في حلقك حين تبتلع.
7. كل الحبة الأخرى ببطء شديد، وامضغها أكثر ما تستطيع حتى تصير سائلا.
8. قارن: هل اختلف الطعم؟ وما الفرق بين الأكل اليقظ والأكل المعتاد؟ واكتب أجوبتك.

تمرين: شرب الشاي

1. اغل الماء، وضع كيس الشاي أو مصفاة الأوراق في كوب، واسكب عليه الماء.
2. راقب لون الماء يتغير وهو ينقع: يبدأ فاتحا بنيا أو أخضر أو أحمر بحسب نوع الشاي، ثم يغمق. أخرج الشاي بعد دقائق، وتأمل لونه، وسجّل ما لم تكن تلاحظه.
3. أحط الكوب بكفيك: حار أم دافئ؟
4. قرّبه من شفتيك، وأحس البخار على وجهك، وانفخ فيه.
5. اشتمّه طويلا، فالأنف يصنع أكثر ما نسميه طعما، ومن لا يشم شايه لا يتذوقه.
6. ارتشف رشفة: هل تلسع شفتيك؟ ما طعمها؟ لاحظ دون حكم، ثم اكتب.

ومن لا يحب الشاي يؤدي التمرين أيضا، ويلاحظ كراهيته وهو يتذوقه. فمن الحماقة أن نمارس الحضور في لحظات المتعة وحدها، فذلك يحذف نصف الحياة.

ملاحظة الملخِّص: يقول الكتاب إن تسعين في المئة من حاسة الذوق يتحكم فيها الأنف. والرقم شائع في الكتب العامة أكثر منه في البحث، والثابت أن الشم يصنع جانبا كبيرا مما نسميه «طعما». ويناسب التمرين عندنا كأس

شاي بالنعناع كما يُعدّ في البيت.

الأكل اليقظ

التمرينان السابقان جزء صغير من ممارسة أوسع اسمها **الأكل اليقظ** (mindful eating)، لها مدارس كثيرة: بعضها يطلب البطء، وبعضها مضغ اللقمة خمسين مرة، وبعضها اختبار الجوع أثناء الأكل. ويلاحظ المؤلفان أن الثقافة الأميركية لا تلتفت كثيرا إلى الطعام. والغاية في سياق الكتاب ليست الأكل نفسه، بل التدرب على العودة إلى اللحظة والخروج من الذات المفهومة.

وتمرين الأكل اليقظ: خصص وقتا إضافيا لوجبتك القادمة، وكلها كلها ببطء. لاحظ كل حركة: رفع الملعقة، وتقطيع اللحم، والنكهة والملمس في كل لقمة، ممتعة كانت أو منفرة، دون أن تعلق في الحكم. ولاحظ الأفكار والمشاعر التي تظهر أثناء الوجبة. وإن كنت تأكل مع أهلك أو صديق فراقب ذهنك وأنت تتعامل معهم، وإن كنت وحدك فلاحظ ما تأتي به الوحدة من أفكار.

تمرين: الإصغاء إلى قطعة موسيقية متعددة الآلات

يرى المؤلفان أن هذا التمرين يكشف كيف نوجه الانتباه إلى جوانب محددة من مثير معقد، أو إلى أكثر من جانب معا، أو كيف نترك التجربة كلها تذوب في لحن واحد:

1. اختر قطعة تعزفها آلات كثيرة، سمفونية أو رباعية وترية (لا يصلح عزف آلة منفردة)، واستمع إليها كعادتك.
2. وجّه انتباهك إلى قسم واحد، كالوتريات: هل تميز صوت التشيلو من الكمان؟ والكونترباص؟
3. انقل انتباهك إلى قسم آخر: النحاسيات، والإيقاع، والخشبيات، وسمّ الآلات أو أنواع الأصوات إن لم تعرف أسماءها.
4. لاحظ ما يحدث للأقسام الأخرى حين تركز على واحد: أين تذهب؟
5. حاول أن تمسك صوتين معا، كالوتريات والنحاسيات، دون أن «تنجرف» في الموسيقى.
6. أعد القطعة كلها إلى بؤرة الانتباه: هل تسمع الآلات كلها؟ متى تذوب الأصوات المفردة في الصوت الكلي؟

والإصغاء إلى الموسيقى يشبه الإصغاء إلى آلة الكلمات: في الذروات العاطفية ينجرف الملاحظ مع الكلمات، لكن من يبقى يقظا يميز الآلات ويحتفظ بخيار أن ينجرف. ويقترح المؤلفان أن ينظر القارئ إلى اكتئابه أو قلقه كما ينظر إلى سمفونية حزينة، فيميز فيها أفكاره ومشاعره ورغباته وأحاسيسه كما يميز الآلات.

ملاحظة الملخِّص: من لا يستمع إلى الموسيقى يستطيع أن يؤدي التمرين بالخطوات نفسها على مشهد صوتي متعدد المصادر: سوق شعبي، أو حديقة فيها ماء وطيور وأطفال، أو تسجيل لأصوات الطبيعة.

تمرين: كن يقظا لقدميك وأنت تقرأ

1. ركّز انتباهك على قدميك كما هما الآن.

2. حاول أن تبقى يقظا لهما وأنت تقرأ نصا قصيرا (في الكتاب أنشودة أطفال إنجليزية معروفة، ويصلح عندنا أي نشيد مدرسي قصير).
3. اسأل: هل بقيت مع قدميك؟ هل تنقّل وعيك بين النص والقدمين؟ هل تذكرتهما أحيانا فقط؟

والتمرين يقسم الانتباه نصفين، ويحاكي ما يحدث حين تبتلعنا قصة الاكتئاب أو القلق أو ضعف تقدير الذات فننسى كل ما يجري غيرها، في أجسامنا وحولنا. والغاية ليست أن نفكر في القدمين لننسى الألم، بل أن نتدرب على انتباه مقصود مرن في اللحظة. ويمكن أداؤه مع الجريدة أو مع هذا الكتاب.

التأمل وتمرين «مجرد الجلوس»

يقول المؤلفان إن التقاليد الدينية والفلسفية الكبرى كلها تناولت معنى الذات الملاحظة، وإن من أقدم ممارسات تنميتها **التأمل اليقظ** (mindfulness meditation). ويريان أن صورته في الغرب مشوهة من جهتين: ممارسة غيبية غريبة لا يقدر عليها الناس العاديون، أو جلسة هادئة تغمر فيها السكينة الجسد كموجة. وكلتا الصورتين لا تنفع. فالتأمل الجالس ليس وسيلة لإيقاف التفكير والشعور، بل جلوس طويل ساكن تراقب فيه ما يأتي به العقل والجسد، والمشاعر المؤلمة تكثر فيه، والمطلوب أن تراها تأتي وتذهب. ويؤكد المؤلفان أنه لا يحتاج إلى أي مكوّن ديني، وأن غايته ملامسة الذات الملاحظة.

ملاحظة الملخِّص: يعرض الكتاب هذا التمرين من التراث البوذي (الزن، ووضعية اللوتس، ووسادة التأمل، وقول أحد معلمي الزن). أبقينا التعليمات العملية وحدها، وتركنا الإطار للسبب الذي ذُكر في الفصل السابع.

وتعليماته العملية:

1. البرنامج: اختر وقتا ثابتا في يومك. والبداية المقترحة ثلاث جلسات في الأسبوع، كل منها خمس عشرة دقيقة، أو جلسة واحدة إن تعذر ذلك. واجلس حين قررت أن تجلس، لا حين ترغب أو يتيسر، وإلا تلاشت الجلسات مع الزمن.
2. المكان: مكان لا يكثر فيه ما يشتت، دون أن تحاول إلغاء كل مشتت، فجزء من التمرين أن تلاحظ نفسك حين تعلق به.
3. المدة: لا تبدأ بساعة. ابدأ بعشر دقائق أو خمس عشرة، وزد دقيقتين أو ثلاثا كل أسبوع حتى تبلغ هدفك، وقلّ من يتجاوز ثلاثين دقيقة في اليوم. واستعمل منبها بدل النظر إلى الساعة، فالنظر إليها مشتت وذريعة للحركة.
4. الجلسة: ثلاثة مبادئ. ظهر مستقيم ما استطعت، والذقن مائل قليلا إلى الأسفل. وثلاث نقاط تماس مع الأرض: الركبتان والمقعدة على وسادة إن جلست على الأرض متربعا، أو القدمان والمقعدة إن جلست على كرسي. واليدان في حجرك أو متلاقيتان أمامك، لا متدليتين على الجانبين. وعلى الكرسي لا تسند ظهرك، بل اجلس على مقدمته، والركبتان بزاوية قائمة، والقدمان ثابتتان على الأرض بعرض الكتفين.
5. السكون: لا تتحرك ما أمكن، وإن وجدت نفسك تتململ فعد إلى اللحظة واسكن.

6. الممارسة: لا «هدف» لها. دع العقل يولّد ما يشاء وراقب الأفكار تأتي وتذهب كأوراق الجدول. وحين تعلق بفكرة، كأن تسرح في ما ستطبخه الليلة أو متى يعود الأولاد من المدرسة، فلاحظ أنك علقت وعد إلى الحاضر وإلى ذاتك الملاحظة. ويمكنك أن تسمي الأفكار («لديّ فكرة أنني أكلت البيض في الفطور»)، وأن تسمي السرحان نفسه، أو أن تستعمل تمرين الرفوف.
7. تتبّع النفَس: راقب الهواء يدخل ويخرج دون أن تتدخل، ولك أن تعدّ الأنفاس من واحد إلى عشرة ثم تعود إلى الواحد. وحين يظهر الغضب أو الاكتئاب أو القلق، فعاملها بلطف، كما تربت على رأس طفل زائر لتقول له إنك رأيته.
8. الألم الجسدي: أكثر ما يغري المبتدئ بالحركة. والفرار من الألم الجسدي تجنب تجريبي كالفرار من الألم النفسي، وقد ثبت نفع طرق الكتاب مع الألم المزمن (الفصل الرابع والملحق). فاجلس مع الألم ما استطعت، فإن تعذر تماما فتحرك بقدر ما تعدّل جلستك ثم واصل. أما إن كانت عندك إصابة حقيقية فاعتن بها، وترفّق بنفسك.

اليقظة في سياقها

مواد الكتاب يعمل بعضها مع بعض. فاليقظة تُحمل إلى الحياة اليومية، وإلى بقية الكتاب، بل إلى الوراء لمن أراد أن يعود إلى تمارين الانفصال. ويمكن الجمع بين التمارين كما يشاء القارئ، فلا قواعد صارمة، واليقظة ليست «الطريقة الصحيحة» للعيش أكثر من غيرها، ومن ظن ذلك عاد إلى فخاخ اللغة. والغاية زيادة **المرونة النفسية** (psychological flexibility)، أي توسيع رصيد الاستجابات الممكنة في كل موقف، وقد بينت دراسات كثيرة أنها تنفع من يعاني ما يعانيه القارئ (انظر الملحق). ولا ينفع شيء من ذلك بالقراءة، كما لا تُبنى العضلات بالقراءة عن الرياضة: «إن كنت قرأت الفصل لتفهمه، فقد فهمت. الآن تمرّن». فالقارئ يحتاج هذه المهارات لأن الكتاب سيتجه الآن عمدا نحو الألم الذي حمله على فتحه.

الفصل التاسع: ما الاستعداد وما ليس استعدادا

شارك في هذا الفصل مايكل ريتر وجون بلاكليدج.

عرّف الفصل الرابع الاستعداد تقريبا بأنه جواب سؤال «هل تأخذني كما أنا؟»، أي أن تقول «نعم» لعالم تجربتك الداخلية في اللحظة. ويفتتح المؤلفان هذا الفصل بخاطرة لداغ همرشولد، الأمين العام الأسبق للأمم المتحدة، يقول فيها إنه لا يذكر متى أجاب بـ«نعم»، لكنه منذ تلك الساعة صار على يقين بأن للوجود معنى. وفي الفصلين التاسع والعاشر يعرّفان معنى قول «نعم» ويتدربان عليه. لكن قبل ذلك يطلبان من القارئ أن يقرر هل حان الوقت: إن كان يعرف ما يحتاج إلى قبوله ليتقدم نحو ما يهمه فليقرأ الفصلين الآن، وإلا فليقفز إلى الفصلين الحادي عشر والثاني عشر عن القيم ثم يعود.

ما الذي يحتاج إلى قبول؟

حتى حين يقتضي الموقف تغيير التجربة، يلزم قبولها أولا. من وضع يده على موقد ساخن سحبها فورا، فنجا من الحرق وزال الألم في ثوان، لكنه احتاج أولا أن يعرف أنه يتألم. ومن أحزن آثار رفض الشعور المزمن أن يفقد صاحبه القدرة على معرفة ما يتجنبه، وأوضح مثال الألكسيثيميا، ومعناها الحرفي «بلا كلمات للمشاعر». وهذا محزن لسببين. الأول أن الأخطاء تكثر: قد يدخل الإنسان علاقة سيئة لأنه لم يلتقط إشارات مشاعره بأن الشخص الجديد يشبه من خذلوه قبله، أو يقبل وظيفة مرهقة لأنه لم يعترف بقلقه منها، فيضع يده النفسية على الموقد ويتركها تحترق. والثاني أن المتجنبين يستجيبون للأحداث بشدة أكبر في الاتجاهين، الإيجابي والسلبي (Sloan, 2004)، فهم حين يبتعدون عن ألم كانوا سيحسونه أشد من غيرهم، يبتعدون أيضا عن فرح كانوا سيحسونه أشد.

فالقبول لا يعني أن انفعالاتك ستتغير، كما أن الانفصال لا يعني أن أفكارك ستتغير، والمفارقة أن التغيير، إن كان ممكنا، أرجح في موقف القبول والانفصال.

وهناك ألم من نوع آخر غير ألم الموقد: ألم يرافق الأفعال الصحية بالضرورة، أو ألم تاريخي مشروط لا يقوم على الموقف الحالي. من يتمرن بقوة تؤلمه عضلاته، ومن يجتهد في الدراسة يتعب، ومن يتذكر فقدا يحزن، ومن ينفتح على الناس يشعر بالهشاشة، ومن يهتم بالعالم يعرف أن غيره يتألم. وأغلب الألم النفسي من هذا النوع: فالقلق في العادة لا يقوم على خطر حقيقي، والاكتئاب في العادة لا يقوم على الموقف الموضوعي الحالي. وبعض هذه المشاعر دليل سيئ للفعل، كمن تعرض للإساءة فصار يخاف القرب ولو كان شريكه الحالي رقيقا لطيفا. وهنا يلزم القبول لسبب ثان: بدونه لا يكون الفعل الصحي ممكنا. فصاحب الهلع الذي أصابته نوبات في المراكز التجارية حتى صار لا يدخلها، إن كان التسوق وحرية الحركة مهمين له فسيدخلها يوما، ولن يزول الإشراط بسحر، وسيواجه القلق. فإن كان القلق غير مقبول عنده فقد صار أمامه حاجز لا يُعبر. وإن انتظر حتى يزول القلق ليعيش فسينتظر طويلا.

ما لا يعنيه القبول

يحدد المؤلفان بوضوح أن القبول في الكتاب لا يعني قبول مواقف أو أحداث أو سلوكيات يمكن تغييرها. فمن يتعرض للإساءة من غيره لا يُطلب منه «قبول الإساءة»، بل قبول أنه يتألم، وقبول الذكريات الصعبة التي خلّفتها، وقبول الخوف الذي سيأتي مع الخطوات اللازمة لإيقافها. ومن لديه إدمان لا يُطلب منه قبول التعاطي، بل قبول الرغبة الملحة في التعاطي، والإحساس بالفقد حين يترك طريقته المفضلة في التكيف، والألم الانفعالي الذي يأتي حين يكف عن تنظيم مشاعره بالمادة.

ومن يتعرض لإساءة أو عنف في بيته أو عمله فليطلب مساعدة مختص نفسي أو جهة مختصة، وفي الحالات الطارئة في الجزائر يمكن الاتصال بالحماية المدنية على الرقم 14.

تمرين: ما الذي يحتاج إلى قبول

يكمل القارئ خمسة أزواج من الجمل، كل زوج في مجال من مجالات التجنب، ويترك ما لا يعرف جوابه:

1. الذكريات والصور التي أتجنبها أكثر من غيرها... وتجنبها يكلفني...
2. الأحاسيس الجسدية التي أتجنبها... وتجنبها يكلفني...
3. الانفعالات التي أتجنبها... وتجنبها يكلفني...
4. الأفكار التي أتجنبها... وتجنبها يكلفني...
5. الميول السلوكية أو الرغبات في الاستجابة التي أتجنبها... وتجنبها يكلفني...

فإن أجاب في مجالين أو أكثر، وكانت لاثنين منها على الأقل كلفة واضحة، فهو مستعد لمتابعة الفصل. وإلا فليذهب إلى الفصلين الحادي عشر والثاني عشر ثم يعود.

غاية الاستعداد: المرونة

غاية الاستعداد المرونة. فمن يحضر في اللحظة حضورا كاملا دون حكم ودون أن يدفع تجاربه، تتسع حريته في الخطوات التي يحتاجها. ومن يقبل أن يكون له انفعال أو فكرة أو ذكرى بدل أن يتحكم فيها، تسقط عنه أجندة التحكم ونواتجها المتوقعة: أولا يخسر الحرب مع محتواه الداخلي، فإن لم تكن مستعدا لأن يكون عندك فهو عندك، وإن لم تكن مستعدا لأن تفقده فقد فقدته. وثانيا يفقد القدرة على التحكم في سلوكه بمرونة وفعالية.

والاستعداد صعب بمعنى أنه ملتبس، لا بمعنى أنه يحتاج جهدا. فهو فعل يتعلمه الإنسان ولا يفهمه العقل، لأنه غير حاكم ويقع في الحاضر، والعقل يعمل بالعلاقات الزمنية والتقييم. ولذلك يبدأ المؤلفان بما ليس استعدادا، حتى إذا قال العقل إن الاستعداد كذا، أُخذ كلامه بحذر.

الاستعداد ليس رغبة

حين يُسأل المرضى أول مرة هل هم مستعدون لشعور سلبي، يجيب أغلبهم: «لا، لا أريده». والجواب كاشف، فالاستعداد ليس مسألة رغبة. والكلمة الإنجليزية want كانت تعني في الأصل «افتقد»، ولا أحد يفتقد ذكرياته المؤلمة، ولا أحد يقفز من فراشه صباحا قائلا «اشتقت إلى نوبة الهلع».

ويشبه المؤلفان الاستعداد باستقبال ضيف. افترض أنك دعوت العائلة الكبيرة كلها إلى وليمة في بيتك وقلت: «الكل مرحب به». جاء الأقارب والأنس يملأ البيت، ثم رأيت سيارة تقف أمام الباب فانقبض قلبك: إنها العمة النكدة، لا تقول كلمة طيبة لأحد، ولك خصوصا، وتأكل ولا تشكر. فهل يمكن أن ترحب بها حقا وأنت لا تريد حضورها؟ أكثرنا عاش هذا ويعرف الجواب: الترحيب غير الرغبة. تُدخلها، وتسلّم عليها، وتسألها عن حالها، وتدعها تشارككم، لأنك تهتم بالعائلة وهي من العائلة، ولا يلزمك قبل ذلك أن تقول «الوليمة تنقصها عمتي».

فإن أغلقت الباب في وجهها وأمسكت المقبض تصرخ «اذهبي»، حدثت ثلاثة أشياء: لم تعد هناك وليمة، فأنت لا تفعل شيئا إلا منعها؛ وتأثر الضيوف بالضجة، فجادلوك أو انصرفوا أو انزووا، وصارت العمة محور الاهتمام؛ وعلقت أنت عند الباب، فانتهت الوليمة بالنسبة إليك. أما إن تمسكت بقرارك الأول أن ترحب بالجميع، وأريتها مكان الحلوى وقدمت لها ما تيسر، فإنك، وأنت ما زلت لا تريد حضورها، تستطيع أنت وضيوفك أن تهنؤوا بالوليمة، وتتنقل بينهم حرا، وهي حرة أيضا. والعمات النكدات على بابك كثيرات: كل شعور وذكرى وفكرة لا تحبها. وإن انتظرت أن ينصرفن لتبدأ الوليمة فلن تبدأ. ويستشهد المؤلفان هنا بأبيات للرومي في ترجمة كولمان باركس، معناها أن الفرح والاكتئاب والدناءة ولحظات الوعي تأتي ضيوفا غير منتظرين، فرحّب بهم جميعا.

الاستعداد ليس مشروطا

هناك طرق فعالة وأخرى غير فعالة لتحديد الاستعداد. وتعلّمه يشبه تعلّم القفز: تضع جسمك في الفراغ والجاذبية تتكفل بالباقي، سواء قفزت عن ورقة على الأرض أو عن كتاب سميك أو كرسي أو سطح بيت أو طائرة. الفعل واحد والموقف يختلف. أما من يقول «القفز مخيف، فسأنزل خطوة خطوة لأبقى متحكما»، فقوله معقول لكنه لا يعمم: تستطيع أن تنزل خطوة عن الورقة والكتاب والكرسي، لا عن السطح ولا عن الطائرة. فالنزول عن الورقة ليس تعلما للقفز.

ويذكر المؤلفان أن المرضى يجدون في حياتهم أمثلة: متسلق صخور قال إن الحركة التي يؤديها بنصف قلب تُسقطه عن الجدار، ومتزلجة على الجليد قالت إن القفزة البسيطة التي تؤديها بنصف انتباه تُوقعها، وراقص قال إنه إن لم يُفلت نفسه ويرقص صارت قدماه قدمين يسريين. ويطلب الكتاب من القارئ أن يكتب مثالا أو مثالين من حياته لم تنفع فيها أنصاف الحلول.

لكن الاستعداد يمكن أن يُحدّ، بشرط أن يُحدّ بالموقف أو بالزمن، لا بالدرجة. تستطيع أن تكون مستعدا لدخول الدكان القريب مع قلقك لا المركز التجاري، أو لمحادثة أخيك عن حدث مؤلم لا أمك، أو لدخول المركز التجاري عشر دقائق لا عشرين. أما «أنا مستعد ما لم يشتد الأمر» فليس آمنا، لأنه في حقيقته «لست مستعدا إطلاقا»، وهو أشبه بالنزول خطوة منه بالقفز. و«أنا مستعد للدقائق الخمس القادمة» آمن، لأنه حد بالزمن لا بنوعية التجربة.

الاستعداد ليس محاولة

حين يُسأل المرضى هل هم مستعدون، كثيرا ما يقولون «سأحاول»، وهي علامة أكيدة على استعداد بنصف قلب. فالكلمة الإنجليزية try كانت تعني في الأصل «غربل وانتقى»، ومنها trial أي المحاكمة، ونتيجة المحاكمة «حكم». والمحاولة بهذا المعنى غربلة بأحكام وتقييمات مشروطة، والاستعداد نقيض ذلك: قفزة نشطة إلى المجهول. و«المحاولة» فيها معنى «لنرَ هل»، وهي سلبية مثقلة بالحكم. ولذلك يضع المعالجون أحيانا قلما على الطاولة ويقولون للمريض «حاول أن ترفعه»، فإن رفعه صاحوا: «لا، هذا رفع، حاول أن ترفعه».

وللمحاولة معنى آخر هو «الجهد الكبير»، وهو لا ينطبق أيضا، فالاستعداد لا علاقة له بالجهد. قد تحاول تحريك صخرة كبيرة بجهد عظيم دون أن تضمن النتيجة، أما الاستعداد فجواب «نعم» عن تجربتك الحاضرة فحسب. وإن كان فيه جهد فهو في الاتجاه المعاكس. والتجربة: المس ذراعك اليسرى بيدك اليمنى ولاحظ الإحساس. ثم المسها وحاول ألا تحس شيئا إطلاقا. أيهما احتاج جهدا أكبر؟ هل «حاولت» أن تحس ما تحسه، أم أحسسته تلقائيا؟

الاستعداد ليس اعتقادا

قد يجيب المريض: «لا أظن أنني أستطيع». وهنا فخ يعرفه القارئ بعد فصل الانفصال. كرر بصوت مسموع «لا أستطيع أن ألمس ذراعي، لا أستطيع أن أحس لمستي»، واستمر في ترديدها وأنت تلمس ذراعك اليسرى بيدك اليمنى. الأرجح أنك أحسست ذراعك أيا كان ما تقوله. فأن تحس ما تحسه ليس مسألة اعتقاد. ولا بأس أن تظن أنك تستطيع أو لا تستطيع، فالسؤال في كل لحظة واحد: هل تحس ما تحسه حين تحسه؟ وهو سؤال لا جواب له إلا «نعم» أو «لا». والاستعداد كذلك ليس شيئا ترجو أن تفعله، أو تتمنى، أو ستحاوله لاحقا.

الاستعداد لا يخادع صاحبه

يقول بعض المرضى «نعم» وهم في السر لا يقولونها. وعلامة رفضهم الخفي أن يأتي بعد «نعم» حرف «إذا»، وما بعد «إذا» ليس في يدهم. ويضرب المؤلفان مثل طفل يثور ليأخذ ما يريد، والقاعدة في البيت ألا ألعاب إلكترونية قبل إنجاز الواجبات. يصرخ ويبكي ويصفك بأسوأ الأوصاف. فلو قلت في نفسك «أنا مستعد لأتركه يثور دون أن أتراجع، ما لم يتلفظ بكلام بذيء»، وكان الطفل يقرأ أفكارك، فماذا ستسمع؟ سيلا من البذاءة. ولو قلت «ما لم تتجاوز ثورته خمس دقائق»، فستدوم ثورته خمس دقائق وزيادة. والعقل كذلك، فيه متسع للحدث المتجنَّب ولخدعة التجنب معا. فمن قال «نعم، إذا لم يتجاوز القلق 60 من 100»، فإلى كم سيصعد قلقه؟

الاستعداد وسيلةً للتلاعب ليس استعدادا

هذا ما لا يفهمه العقل أبدا. فالعقل يرى أن محتوى الألم هو مصدر المعاناة لأن الألم سيئ، فيقيس المعاناة بكميته: اليوم الجيد عند القلق يوم قليل القلق، وعند المكتئب يوم قليل الاكتئاب. والاستعداد يعني ترك هذا المقياس. فالمعاناة لم تعد مرادفة لمحتوى الألم، بل صارت مرادفة لتأجيل الحياة من أجل كسب الصراع. ومن أجاب حقا بـ«نعم» دخل لعبة جديدة لا يعود فيها لسؤال «كم أنت قلق؟» معنى، كلاعب يخسر مباراة بعد مباراة ثم يجلس في

وسط الملعب ببدلته الكاملة ويرسم لوحة: لم يعد لسؤال «كم النتيجة؟» أي معنى. فالاستعداد نقل للأجندة من محتوى الألم إلى محتوى الحياة. ولذلك فالاستعداد الذي يُستعمل حيلة على النفس ليس استعدادا.

ويورد الكتاب شهادة مطولة لمريض عانى سنين من اضطراب الهلع وتغيرت حياته بالعلاج. وخلاصتها أن خيار الصراع كاد يختفي من المواقف التي كان يعلق فيها، وإن بقي يحس إغراءه، وأن الأجندة نفسها تغيرت: كانت عن القلق فصارت عن الصراع، بل عن الصراع مع الصراع. وصار يرى العلاج فلسفة حياة لا علاجا لرهاب، كمن كان يرى بالأبيض والأسود ثم صار يرى الألوان. وصار يجد في الحزن والحرج والقلق ما يجده في غيرها، مع أن الحزن كان عنده شيئا مهولا يكاد يهدد حياته. وختم بأن حياته لم تعد عن رهاب الخلاء، بل عن العيش والناس ونفسه والفهم.

ما الاستعداد إذن؟

يلخص الكتاب ما هو استعداد وما ليس كذلك في قائمتين:

الاستعداد هو	الاستعداد ليس
أن تحمل ألمك كما تحمل زهرة رقيقة في يدك	أن تقاوم ألمك
أن تحتضنه كما تحتضن طفلا يبكي	أن تتجاهله
أن تجلس معه كما تجلس مع مريض مرضا شديدا	أن تنساه
أن تنظر إليه كما تنظر إلى لوحة مدهشة	أن تشتريه
أن تمشي معه كما تمشي وأنت تحمل رضيعا يبكي	أن تفعل ما يقوله
أن تكرّمه كما تكرّم صديقا بالإصغاء إليه	ألا تفعل ما يقوله
أن تستنشقه كما تأخذ نفسا عميقا	أن تصدّقه
أن تترك الحرب معه كجندي يضع سلاحه ويعود إلى بيته	ألا تصدّقه
أن تحمله كما تحمل صورة في محفظتك	

ويعترف المؤلفان بأن هذه الكلمات لن تؤثر كثيرا وحدها، لأن العقل لا يفهم الاستعداد، فلا بد من التسلل إليه بالاستعارات والتمارين.

تمرين: الرأس في الجيب

1. في الكتاب رسم لرأس فارغ، فلتعدّه رأسك. اكتب داخله انفعالا أو ذكرى أو فكرة أو إحساسا أو رغبة واحدة صعبة تصارعها.
2. انظر إلى ما كتبت: هل يستدعي مشاعر أو أفكارا صعبة أخرى تصارعها هي أيضا؟ اكتبها داخل الرأس، فهي «رفيقات طريق» لألمك الأول، واستمر حتى تكتب كل شيء، ولو احتجت إلى رسوم أخرى. ومن أمثلة الكتاب

لما قد يمتلئ به الرأس: «الحياة لا تستحق»، «أنا حزين جدا»، «فيّ عيب»، «خوف»، «لا طاقة لي»، «أريد أن أضرب أحدا»، «قلبي يخفق»، «والداي هما السبب»، «لن يحبني أحد».

3. انسخ الصفحة. فالاعتراف بأنك تصارع رأسا مليئا بهذا نوع من الاستعداد.
4. قبل أن تضعها في جيبك، أجب عن خمسة أسئلة، وجواب كل منها «لا»: هل يجب أن ترغب في هذا الرأس لتضعه في جيبك؟ (الاستعداد ليس رغبة.) هل يجب أن تغير ما رسمته أولا؟ (ليس مشروطا، إلا أنك تستطيع أن تحده بالزمن والموقف: دقيقة أو أسبوعا، في العمل أو في البيت.) هل وضعه في جيبك يحتاج جهدا كبيرا فتحاول لترى هل تقدر؟ (ليس محاولة.) هل يجب أن تعتقد شيئا عن الرسم لتضعه في جيبك؟ (ليس اعتقادا، والاعتقادات مسائل أخرى تُكتب في الرأس.) هل التظاهر بوضع الورقة في الجيب يساوي وضعها؟ (ليس خداعا للنفس.)
5. اسأل نفسك: الرأس مزدحم، فهل يجب أن يكون عدوك؟ هل أنت مستعد، رمزا جسديا لتغيير حقيقي في اتجاه حياتك، أن تحمل رأسك الورقي في جيبك مدة؟ والمقترح ساعة أو أكثر في اليوم، أو مدة تحددها أنت وتلتزم بها.
6. إن كان الجواب «نعم، إذا...» وما بعد «إذا» ليس في يدك، فأعد السؤال. وإن كان «لا»، فابحث في خدمة ماذا هذا الجواب، وهل هو في مصلحتك. وإن كان «نعم» صافية، فضعها في جيبك.
7. ارجع إلى قائمة «الاستعداد هو»، واحمل الورقة بتلك الطريقة. وربّت على جيبك بين حين وآخر لتتذكر ما تحمله، واسأل: هل يقف ما في الورقة حقا بيني وبين حياة قوية حية، أم أستطيع أن أحمله برفق ومحبة واستعداد، كما هو لا كما يقول عن نفسه؟

الفصل العاشر: الاستعداد: أن تتعلم القفز

شارك في هذا الفصل مايكل ريتر.

سؤال الحياة

يقول المؤلفان إن الحياة تطرح على القارئ سؤالا كان يأتيه مدمدما مبهما، فلا عجب أنه لم يجب بـ«نعم». لكن الصمت و«لا» يؤديان إلى النتيجة نفسها تقريبا، عرف أنه يُسأل أم لم يعرف. ومن غايات الكتاب أن يُسمعه السؤال، وأن يساعده على أن ينظر هل من مصلحته أن يستمر في الجواب نفسه. ويسميانه **سؤال الحياة** (the life question)، وصيغته المركبة تُقرأ مرات حتى تُمسك سؤالا واحدا. ومعناها:

- انطلاقا من الموضع الذي تتميز فيه أنت، إنسانا واعيا يقظا، عن كل التجارب الداخلية التي تعيها وتصارعها،
- هل أنت مستعد لأن تشعر بتلك التجارب كلها وتفكرها وتحسها وتتذكرها،
- كاملة ودون دفاع،
- كما تعيشها مباشرة، لا كما يقول عقلك إنها،
- وأن تفعل ما يلزم لتتحرك في اتجاه ما تقدّره حقا،
- في هذه اللحظة بالذات، وفي هذا الموقف بالذات؟
- نعم أم لا؟

والجواب بـ«نعم»، مهما ضاق نطاقه، قفزة إلى المجهول: إلى عالم لا يُشترط فيه التخلص من التاريخ أو إدارته لتبدأ الحياة التي تريدها، عالم فيه قبول للذات وانفتاح، والتباس في المحتوى ووضوح في الغاية، ومرونة نفسية يهم فيها أن تكون حيا أكثر مما يهم أن تكون محقا. ولا يلزم القارئ أن يقول «نعم»، فالحياة تقبل الجوابين، لكن للصمت ولـ«لا» ثمنا، وقد دفعه. ولا يُطلب منه أن يبدأ بالقفز من ناطحة سحاب، بل عن ورقة أو كتاب رقيق. وقد بدأ فعلا في آخر الفصل التاسع حين حمل رأسه في جيبه: هل منعه ذلك من فعل ما يلزم؟ فإن استطاع، فما الذي يمنعه أن يفعل مثله مع غيره؟

مقياس الاستعداد: القرصان والسقّاطة

1. اختر **هدفا** (target): فكرة أو ذكرى أو انفعالا أو إحساسا تتجنبه، كلّفك تجنبه شيئا، كالقلق أو الغضب أو الذنب أو الاكتئاب أو الحيرة. واستعن بما كتبته في الفصل التاسع أو بقائمة المعاناة.
2. تخيل القرصين. الظاهر اسمه **قرص الانزعاج** (Discomfort)، يمتد من 0 إلى 10. يبدو كأي قرص تديره كما تشاء، لكنه يتحرك وحده، وإن أدرته عاد إلى حيث يريد. سجّل شدته مع هدفك. والأغلب أن القارئ يقرأ الكتاب لأنه يراه مرتفعا أكثر مما يحب، ولو كان على 2 أو 3.

3. والقرص الخلفي اسمه قرص الاستعداد (Willingness)، من 0 إلى 10 أيضا. عشرة تعني أنك منفتح تماما على تجربتك كما هي دون أن تتلاعب بها أو تتجنبها أو تهرب منها أو تغيرها، وصفر يعني أنك مغلق تماما. سجّل أين كنت تضعه مع هدفك حين فتحت الكتاب.

ويقول المؤلفان إن الانزعاج المرتفع مع الاستعداد المنخفض أسوأ تركيبة. فالاستعداد المنخفض يشبه السقّاطة في مفتاح الربط، التي لا تسمح بالدوران إلا في اتجاه واحد: من لا يقبل القلق ثم يأتيه القلق يجد في القلق نفسه سببا جديدا للقلق، فتنشأ حلقة تضخم نفسها. وإن وضعت قرص الاستعداد على 10 انفكت السقّاطة، لكن هذا لا يعني أن الانزعاج سينخفض، قد ينخفض وقد لا ينخفض. ومن رفع الاستعداد كي ينخفض الانزعاج فقرصه كأن فيه نابضا يعيده إلى الأسفل تلقائيا، فلا تنفع هنا الصفقات السرية ولا الأجندات الخفية. فرفع الاستعداد يعني أن تتخلى عن قرص الانزعاج مقياسا لتقدم حياتك، في هذا المجال على الأقل.

فلماذا ترفعه إذن؟ يعطي المؤلفان ثلاثة أجوبة. أولها أن الألم نفسه يقول إن إبقاءه منخفضا يرافقه ألم الحياة غير المعيشة، فلماذا لا؟ وثانيها أنك ترفعه لتعيش حياة قوية حية ذات قيمة، وهو جواب لن يُفهم تماما قبل الفصول الثلاثة الأخيرة. وثالثها أن هذا القرص، خلافا للآخر، في يدك وحدك. فالحياة تحرك قرص الانزعاج: يموت حبيب، فيقفز؛ تكتشف مرضا يهدد حياتك، فيقفز؛ تُخذل من أقرب الناس، فيقفز. أما قرص الاستعداد فلا يديره إلا أنت. فعلى أيهما تفضل أن تعمل؟

القفزة الأولى: ورقة مقياس الاستعداد

اسأل: ما الذي يقف بيني وبين رفع قرص الاستعداد مع هدفي؟ وقد يظهر لك أن لا محتوى يستطيع أن يسلبك حرية وضع القرص حيث تشاء. والقفزة لا تُحدّ إلا بالزمن أو الموقف. فقد تضع 10 لاستعدادك للقلق، ثم تضيف: «في الدكان القريب هذا المساء، خمس دقائق»، أي أن تحس القلق أتم ما تستطيع وأنت تتسوق، دون أن تخرج أو تتجمد أو تنفصل عن تجربتك، خمس دقائق فقط. ولا تختر قفزة أكبر منك الآن، فلا أحد يقيس سرعتك، والمهم أن تتعلم القفز لا أن تقفز فوق المباني. لكن البداية الصغيرة تعني تضييق الزمن أو الموقف، لا خفض القرص. فالقرص يعمل كمفتاح كهربائي أكثر منه قرصا، وما دون العشرة لا يستحق أن يُفعل ولو ثانية.

ويروي هايز أنه استُشير في حالة امرأة تعالج عند زميل له، كانت وحدتها شديدة حتى اعتقدت أنها لو سمحت لنفسها بالشعور بها لدمّرتها. فقد انهار زواجها، ولا عمل لها، ولا تعليم يؤهلها لغير أبسط الأعمال، وتخلى عنها أصدقاؤها، وتعيش على منحة العجز، وحاولت الانتحار. وظلت تقول «لا» حين سُئلت هل تسمح لنفسها بأن تشعر بوحدتها، حتى قبلت أن تكون مستعدة تماما ثانية واحدة. ثم أنهت العلاج بعد أشهر، وانقطعت أخبارها، ثم اتصلت بعد أكثر من عشر سنين: صار لها شهادة وعمل وشريك حياة وأصدقاء وغاية. وقد بدأ ذلك بثانية واحدة من الاستعداد للوحدة، عمدا ودون دفاع.

ومن يمر بأفكار انتحارية أو وحدة خانقة كهذه فليطلب مختصا نفسيا الآن، فالكتاب وصف مسار علاج مع معالج، لا تمرينا يؤديه المرء وحده. وفي الطوارئ في الجزائر: الحماية المدنية 14.

وورقة مقياس الاستعداد سطران: «مع هدفي، أضع قرص الاستعداد على...»، وحاول أن تصل إلى 10، فإن لم تصل فتوقف وأعد النظر. و«حدودي هي...»، بالزمن والموقف وحدهما، لا بالشدة ولا بحضور تجارب داخلية أخرى أو غيابها.

وحين تختار هذا الاختيار تظهر أشياء فورا. إن صرخ عقلك متنبئا بمستقبل فظيع أو طالبا ضمانا بأن القفزة غير خطرة، فلاحظ الأفكار أفكارا ولا تجادلها، لأن طمأنته بالحجج الحرفية تغذي العادات القديمة. اشكره، وطمئنه بالثقة الصامتة في نفسك. ويرجع المؤلفان إلى اشتقاق confidence: con «مع» وfides «الإيمان أو الوفاء»، فالثقة أن تكون مع وفائك. وإن ضج جسدك فأحس ما تحسه حيث تحسه، وكن صبورا رفيقا بنفسك. وبقية الفصل **تعريض متدرج** (graded exposure) تتدرب فيه على هذه المهارات خطوة خطوة.

تمرين: التجسيد، أو أن تعطي هدفك شكلا

حين نرى كومة قمامة في الشارع لا نعدّها دليلا على أننا أشخاص سيئون. لكن إن لاحظنا شعورا باحتقار الذات اندمجنا به وعددناه دليلا. والتمرين يستفيد من هذا الفرق. وهو قريب من تمرين الفصل السادس، لكنه أوسع أسئلة ويعمل على هدف الاستعداد نفسه:

1. التقِ بهدفك، وأحس ما تشعر به معه.
2. تخيل أنك تضعه على الأرض أمامك على بعد متر ونصف تقريبا، وأخبره أنك ستعيده. أغمض عينيك لتتخيله، وافتحهما فقط لتقرأ السؤال التالي.
3. أجب، مغمض العينين، عن تسعة أسئلة: لو كان له شكل فما شكله؟ وحجم؟ ولون؟ وقوة؟ ووزن؟ وسرعة؟ وملمس سطحه؟ وملمسه من الداخل؟ ولو كان يتسع لماء فكم يتسع؟
4. تخيل الشيء كله بهذه الصفات التسع، وحاول أن تترك صراعك معه، وأن تكون مستعدا لأن تعيشه كاملا دون دفاع. تأمل ذلك لحظات.
5. ابحث عن ردود فعل لزجة تعوق استعدادك: كراهية، أو خوف، أو حكم، أو رغبة في أن يختفي. فإن لم تجد شيئا فقد انتهى التمرين.
6. إن وجدت، فأزح الهدف الأول إلى اليمين، وضع رد فعلك (مثلا «الكراهية») أمامك، وسمّه «الهدف الجديد»، وأجب عنه بالأسئلة التسعة، ثم حاول أن تترك صراعك معه.
7. ألق نظرة على الهدف الأول: هل تغير حجمه أو شكله أو لونه؟ سجّل ما تلاحظ.
8. أعد الهدف الجديد إلى داخلك، ثم الأول، باستعداد، كما تستقبل ضيفا في بيتك.

ويلاحظ كثيرون أن الهدف الثاني كان صعبا مثل الأول أو أصعب، وأن الأول خف أو صغر حين تركوا الصراع مع الثاني. ومن وجد ذلك فقد اكتشف أمرا مهما: قوة ما نتجنبه تأتي من رفضنا له أكثر مما تأتي من صفاته.

وحش العلب: تفكيك المشكلة

مواجهة المشكلات تشبه مواجهة وحش بطول عشرة أمتار مصنوع من علب الصفيح والأسلاك والخيوط: كتلة واحدة مرعبة يصعب الوقوف أمامها. فإن فككناه إلى علبه وأسلاكه وخيوطه صار التعامل مع كل قطعة وحدها أيسر. والتمرين يمر على أبعاد الهدف واحدا واحدا، ويُفلت الحبل مع كل بعد. ويمكن أداؤه كتابة ببطء، أو بعينين مغمضتين مع تسجيل صوتي فيه وقفات طويلة، أو مع صديق يقرأ ولا يتقدم حتى ترفع إصبعك. وقد يستغرق ساعة أو أكثر، فلا يبدأه القارئ إلا في وقت هادئ.

التمهيد: اجلس مرتاحا، وتنفس بعمق من أنفك وأخرج من فمك، ولاحظ مواضع تماس جسمك مع المقعد والأصوات حولك، دقيقة على الأقل. ثم تذكر شيئا حدث في الصيف الماضي، وعشه من داخل جسمك لا من خارجه، ناظرا من خلف عينيك. ولاحظ أن شخصا كان خلف تلك العينين كما هو الآن، وأن بين الواعي الآن والواعي آنذاك استمرارا. هذه الذات الملاحظة، ومنها يؤدى بقية التمرين.

الأحاسيس الجسدية:

1. التق بهدفك، وراقب ما يفعله جسدك، واختر إحساسا واحدا يظهر، واكتبه.
2. ركز عليه وحده، وإن زاحمته أشياء أخرى فأخبرها أنك ستعود إليها. لاحظ أين يبدأ وأين ينتهي. لو صنعت له تمثالا ووضعته في جسدك فكيف يبدو؟
3. أفلت الحبل معه تماما: هل يجب أن يكون عدوك؟ هل لا بأس أن يكون كما هو؟ فإن بقيت مقاومة، فاصنع في خيالك تمثالا مطابقا له مئة بالمئة، وضعه مكانه، فيصير الإحساس من صنعك. واسمح له أن يبقى كما هو، لهذه اللحظة فقط.
4. عد إلى الهدف، وابحث عن إحساس آخر، وكرر. و«لا بأس» هنا لا تعني أنك تحبه، بل أنك تعترف به وتسمح له. وإن وجدت نفسك تكلم نفسك عنه فتلك فكرة، وللأفكار دورها لاحقا.
5. بعد مدة يمكنك أن تمر على الوخزات الصغيرة واحدة بعد أخرى، تحيي كلا منها كما تلوّح لمعارفك من الضفة الأخرى من الشارع، دون جدال ولا موافقة ولا مقاومة.

الانفعالات:

1. عد إلى الهدف، وراقب الانفعالات التي تظهر، واختر واحدا واكتبه.
2. حاول أن تقترب منه باختيارك بدل أن تهرب، وأن تشعر به كما هو دون دفاع لا لزوم له، دون أن تتركه يمتد إلى الأفكار والميول. هل فيه ما لا تستطيع أن تحمله في هذه اللحظة وحدها؟ هل فيه شيء خطير أو مؤذ يجب التخلص منه، إن نظرت إليه انفعالا فقط؟
3. مهما انفتحت عليه، حاول أن تنفتح قليلا أكثر، واجلس معه دقائق.
4. ابحث عن انفعال آخر وكرر جولة واحدة على الأقل، ولا تنتقل إلى غيره حتى تشعر أنك بدأت تفلت الحبل.

الميول السلوكية:

1. عد إلى الشخص الذي خلف عينيك، فقد يكون انزلق منك وأنت تغوص في المحتوى، ومن هناك التق بهدفك.
2. ابحث عن نزعة إلى فعل: ماذا تريد أن تفعل حين تشعر بهذا؟ لا تفعله، بل لاحظ الشد إليه، كأن عضلاتك بدأت تتحرك. اكتبه.
3. ابق حيث أنت، وأحس الشد دون أن تطيعه ودون أن تكبته، كمن يقف على حافة جسر عال فوق نهر فيحس شدا خفيفا إلى الوراء أو إلى القفز، فلا يتراجع ولا يقفز، بل يحس الشد. واسأل: هل في هذا الشد ما لا أستطيع أن أحمله؟ هل هو سيئ في أصله أو سيدمرني؟ هل يجب أن أتخلص منه؟
4. كرر مع كل نزعة تظهر حتى تقبل أن تحسها دون امتثال ولا تجنب، كما هي لا كما تقول إنها.

الأفكار: وهي أخبث المجالات.

1. المس الملاحظ فيك أولا، ثم التق بهدفك، وراقب الأفكار التي تظهر. اصطد فكرة كما تصطاد سمكة، واكتب اسمها.
2. فكّر فيها دون أن تصغّرها أو تجادلها أو ترفضها، فإنها إن رُفضت طالبت بانتباهك وموافقتك. أصغ إليها بأقصى انتباه كما تصغي إلى مناغاة رضيع: بعناية، دون موافقة ولا اعتراض. وتذكر «حليب، حليب، حليب».
3. فكّر فيها اختيارا، أي اسمح لعقلك أن يفكرها عمدا بوصفها فكرة. هل فيها شيء سيئ أو عدائي أو مؤذ في أصله لا تستطيع أن تحمله، إن كانت فكرة فقط؟
4. عد إلى الهدف واصطد فكرة أخرى، واشكر عقلك عليها («فكرة جميلة، هذه جيدة»)، ولاحظ هل رأيتها من قبل. ولا تفعل ذلك باستخفاف أو تعال على عقلك، بل اتركه يفعل ما يعرف دون زيادة ولا نقصان، وأنت تمتنع بأدب عن الصراع معه.

الذكريات:

1. من موقع الملاحظ، التق بهدفك، وتخيل أن ذكريات حياتك كلها صور صغيرة كبطاقات في درج، من ولادتك إلى اليوم.
2. ابدأ من الحاضر، وقلّب البطاقات برفق إلى الوراء، أعمق فأعمق. إن توقفت عند صورة فأخرجها، واكتب ما يذكّرك بها.
3. لاحظ من خلف عينيك: من كان هناك أيضا؟ بماذا كنت تشعر؟ بماذا كنت تفكر؟ ماذا كنت تفعل؟ ماذا أردت أن تفعل؟
4. أفلت أي صراع مع الذكرى، ألما كان أو تشبثا بها لما فيها من سعادة، واقبل أن تكون لك كما هي.

5. إن شعرت أن في الذكرى عملا لم يكتمل، كغضب أخفيته آنذاك، فادخل ذلك الجزء وأتمم ما لم تكن تعرف أن تفعله: أحس ما أحسست وفكر فيما فكرت. ودليلك **البوصلة المعكوسة** (reverse compass): إن سمعت صوتا يقول «لا تذهب إلى هناك»، فانظر هل يمكن أن تذهب، إن كان الأمر هو ما هو لا ما يقوله عن نفسه.
6. أعد البطاقة إلى الدرج، ثم ابدأ من جديد وارجع أبعد، وتوقف عند كل ذكرى تستوقفك ولو بدت بلا صلة. وإن لم تبلغ طفولتك الأولى، فأعد الدورة مرة أخيرة بذكرى منها.
7. أغلق الدرج، وتنفس بعمق، وصِل نفسك بحقيقة أنك إنسان كامل، وأن هذا الوحش فيك، فوهْم أن يكون أكبر منك. واسأل: هل أنا مستعد لأن أكون أنا، بتاريخي، وأن أمضي حاملا كل هذه الاستجابات في حياة قوية؟
8. اكتب ما لاحظته من صلات بين الأحاسيس والانفعالات والأفكار والميول والذكريات، وبين ذكرياتك ومشكلتك اليوم.

ويحذر المؤلفان من خطر في هذا العمل: أن يرى المرء مصادر ألمه في تاريخه، فيستنتج أنه كان سيكون أحسن حالا بدون ذلك التاريخ. وهذا وهم لغوي. فالماضي جاء بك إلى هنا، وهو مصدر وضعية قرص الانزعاج، لكن كيف تعمل هذه الأفكار والمشاعر اليوم يتوقف إلى حد كبير على ما تفعله بها. ثم يطرحان سؤالا يصفانه بأنه سؤال مخادع: ما الذي يقف بينك وبين الاستعداد التام لقطع هذا الوحش كما هي، دون أن تلعب دورا مدمرا في حياتك؟ فإن كتب القارئ غير «لا شيء» أو «أنا فقط»، فلينظر ثانية: الأرجح أنه كتب قطعة من المحتوى. ومن يدير قرص الاستعداد، أنت أم تاريخك؟

ملاحظة الملخِّص: تمرين الذكريات قد يفتح ذكريات صادمة. ومن لديه تاريخ صدمة أو إساءة، أو يجد التمرين يغرقه، فالأسلم أن يؤديه مع معالج، أو يقف عند الذكريات الأخف.

تمرين: القبول في الوقت الحقيقي

التمرينان السابقان تعريض في الخيال. أما في الحياة، فمن لديه رهاب الخلاء ولم يخرج من بيته منذ مدة سيواجه وحوشا ثقيلة حين يخطو خارج بابه. والجواب المختصر: يتعامل معها كما تعلم، من موقع الملاحظ، بموقف منفصل متقبل يقظ. والجواب العملي برنامج تعريض متدرج:

1. اكتب عشرة مواقف حقيقية تظن أنها ستستدعي هدفك، متنوعة، بعضها شديد الوطأة وبعضها أخف. وجزّئ الموقف الكبير إلى أجزاء. فصاحب الوسواس القهري الذي يثيره الوسخ والجراثيم لا يبدأ بالتمرغ في الطين، بل قد يضع قليلا من التراب على قطعة قماش بيضاء ويحملها معه يوما، ثم يلبس قميصا متسخا، وهكذا.
2. رتّب المواقف من 1 (أقل تماس مع الهدف) إلى 10 (أكثره).
3. خذ الموقف الأول، وحدد زمنه ومكانه ومدته. تستطيع أن تحدّ المدة كما في ورقة المقياس، لكن لا تحدّ استعدادك لما يأتي به التعريض، فالتجنب بكل أشكاله خارج اللعبة. وإن لم تكن متأكدا من هذا الالتزام فاختر

خطوة أصغر أو مدة أقصر.

4. أثناء التعريض استعمل مهاراتك: حدد مواضع الأحاسيس والانفعالات في جسدك وخصائصها، وامدد إليها يدك النفسية واسمح لنفسك بأن تحسها، والغاية أن تكون حاضرا مستعدا لا شيء غير ذلك. وانظر حولك إلى الناس والأشياء والأشجار، لا لتقلل ما تصارعه بل لتضيف إلى تجربتك أن الحياة تجري حولك أيضا. ولاحظ أفكارك كغيمة تمر أو كمذياع في الخلفية، واشكر عقلك. ولاحظ الشد إلى الماضي والمستقبل، وإن وجدت نفسك تنظر إلى الساعة فأفلت تعلقك بالوقت. ولاحظ الشد إلى الفعل، إلى المغادرة أو التجنب أو الانفصال، وأحسه كاملا.
5. افعل شيئا جديدا في الموقف، ولو كان مرحا: دندن، أو امش بخطوة مختلفة، أو العب لعبة ذهنية صغيرة. ليس هذا تشتيتا، بل توسيع لما تستطيع أن تفعله وأنت في تماس مع هدفك.
6. وإن شعرت بجرأة، فابحث عما يقول عقلك إنك لا تستطيع أو لا يجوز أن تفعله، وفكر في أن تفعل منه أكثر، إن كنت مستعدا فقط. فإن قال لك إنك ستبدو سخيفا إن اشتد قلقك، فافعل شيئا يبدو غريبا قليلا، كأن تسأل عابرا عن الشهر الذي نحن فيه.
7. لاحظ أنك حاضر في كل ذلك ملاحظا لا يتغير، واستعمل ذلك لتحضر لا لتنفصل. وراقب كل طريقة صغيرة يحاول بها عقلك أن «يحميك» بالتجنب، وأفلتها.
8. كرر الموقف الأول حتى تستطيع أن تنفتح عليه وتقبل ما يعطيك، لا حتى يزول ألمك، ثم انتقل إلى الثاني. وإن بلغت مستوى يبدو أكبر منك فضع القائمة جانبا وعد إليها بعد الفصول الأخيرة.

ويقترح الكتاب بطاقة يحملها القارئ أثناء التعريض: لاحظ جسدك وأحاسيسه وافسح لها؛ لاحظ ما حولك وقدّره؛ لا تتجنب؛ لاحظ أفكارك ودعها تأتي وتذهب دون أن تتبعها؛ لاحظ الشد إلى الماضي والمستقبل، ثم لاحظ أنك هنا؛ لا تقاتل؛ لاحظ الشد إلى الفعل والتجنب ولا تفعل به شيئا إلا أن تلاحظه؛ افعل شيئا جديدا؛ استعمل البوصلة المعكوسة إن كنت مستعدا؛ لاحظ أنك تلاحظ كل ذلك. ويضيف القارئ إليها ما نفعه من تمارين الكتاب، كأن يسأل صاحب رهاب الخلاء وهو يدور حول الحي: «لو كان لهذا الشعور حجم فكم حجمه؟»، أو يضع أفكاره على أوراق الجدول. وكل ذلك للحضور والاستعداد، لا لضبط الهدف، فهذه الغاية تفسد العمل كله.

ومع الوقت قد لا يحتاج القارئ إلى قوائم، لأن الحياة نفسها ستعطيه فرصا كثيرة للقفز، وعجيب، كما يقول المؤلفان، أن الحياة حين نبدأ نقول «نعم» تأتينا بالتحدي المناسب، أكثر قليلا وأبكر قليلا مما نحب، لكنه في المتناول إن كنا مستعدين. ولا يحوّل القارئ نجاحه إلى مطلق: لا أحد يحسب وقته، ولا خط نهاية لهذا السباق، ويكفي الآن أن يمضي إلى الأمام. وفي الفصول القادمة توضع مهارات الانفصال واليقظة والقبول في خدمة حياة ذات قيمة.

الفصل الحادي عشر: ما القيم؟

حافلة حياتك

تخيل أنك تقود حافلة اسمها «حياتك»، تركب فيها الركاب على الطريق: ذكرياتك وأحاسيسك وانفعالاتك المشروطة وأفكارك المبرمجة ونزعاتك التي صنعها تاريخك. بعضهم تحبهم، كعجائز لطيفات تتمنى أن يجلسن قربك في المقدمة، وبعضهم يخيفك، كأفراد عصابة غلاظ تتمنى لو ركبوا حافلة أخرى. وحين بدأ القارئ الكتاب كان مشغولا بالركاب، يحاول أن ينزل بعضهم أو يغيّر هيئتهم أو يخفيهم. ولكي ينزلهم كان عليه أولا أن يوقف الحافلة، أي أن يعلّق حياته ما دامت المعركة قائمة. والركاب لا ينزلون في الغالب، فلهم إرادتهم، والزمن يسير في اتجاه واحد: الذكرى المؤلمة إن ركبت بقيت.

فإذا يئس من إنزالهم حاول أن يحسّن هيئتهم، فيعدّل في الفكرة السلبية كلمة هنا ونبرة هناك، كمن يُلبس فرد العصابة بدلة وربطة عنق ليبدو أقل إخافة، والرجل تحتها لم يتغير. ثم يلجأ إلى المساومة: أن يجلس المخيفون منكمشين في المقاعد الخلفية فلا يراهم، بالتجنب والإنكار والمواد. لكن ثمن الصفقة باهظ: إن انكمشوا واختبؤوا، قاد الحافلة حيث يريدون هم. فصاحب القلق الاجتماعي، ليُبقي قلقه في الخلف، يتجنب المواقف التي يشعر فيها بالتقييم، ويرفض الفرص، أو يخالط الناس بحذر ونصف قلب. ومن يذهب حيث يقول الركاب يفقد قيادة حافلته.

ووعد عنوان الكتاب أن يخرج القارئ من عقله ويدخل حياته، دون أن يتغير عقله أولا. وقد سلك المؤلفان طريقا طويلا إلى هذا الوعد: بدل التجنب تعلم القبول، وبدل التصديق والتكذيب تعلم الانفصال واليقظة، وبدل الخوف من المستقبل والحزن على الماضي تعلم الحضور، وبدل أن يأخذ نفسه كما يقول عقله لاحظ ذاتا متعالية «ليست شيئا» حاضرة دائما. فصار يعرف كيف يكون في الحافلة مع ركابه مرتاحا، متميزا عنهم، مستعدا لحملهم، دون صفقات سرية تسلّمهم المقود. وبقي سؤال اللافتة الصغيرة في مقدمة كل حافلة، التي تقول إلى أين تذهب: ما الذي تختار أن تكتبه على لافتة حياتك؟

تحذير قبل الدخول

يحذر المؤلفان من أن هذا من أصعب العمل في الكتاب. فالقيم ليست أحداثا لفظية خالصة، لكنها تُعرف بالكلام جزئيا على الأقل، فهي على شعرة من عمليات لفظية مدمرة، والعقل يتربص ليستولي على كل ما يُعمل. فإن شعر القارئ بثقل، أو بالعجز، أو بأنه بلا قيمة، أو بأنه يمسك الطرف القصير من العصا ولا مخرج له، فليتوقف: هذه علامات أكيدة على أن العقل أخذ القيادة، وليعد إلى أول الفصل بمهارات الانفصال. فالقيم تبعث الحيوية وترفع وتقوّي، وليست عصا أخرى يضرب بها نفسه ولا مقياسا آخر يفشل أمامه.

القيم اتجاهات حياة مختارة

اللافتة في مقدمة الحافلة تقول: القيم. و**القيم** (values) في هذا العلاج **اتجاهات حياة مختارة** (chosen life directions). ويحتاج التعريف إلى فهم كلمتين: الاتجاه، والاختيار.

الاتجاه. تخيل الحافلة في واد فسيح فيه طرق ترابية كثيرة، تحيط به الجبال، وفيه برك وشجيرات ومراع وجداول، ومعك بوصلة. تقول «سأتجه شرقا»، فتجد طريقا لا يتجه إلى الشرق تماما لكنه يقود إليه، ثم تصل إلى مفترق فتختار، وتمضي شرقا تقريبا. فمتى تصل إلى الشرق؟ ومتى ينتهي اتجاه اسمه «الشرق»؟ إن لم تكن تقصد مكانا بعينه فالجواب: أبدا. الاتجاه لا «يُنال» كما يُنال شيء أو تُبلغ مدينة. وكذلك القيم: صفات مقصودة تجمع سلسلة من اللحظات في مسار ذي معنى، وهي ما تكون عنه اللحظات، لكنها لا تُمتلك أشياء، لأنها صفات لأفعال تتكشف. فالقيم أفعال وأحوال لا أسماء ولا صفات، شيء تفعله أو صفة لما تفعله، لا شيء تملكه، ولذلك لا تنتهي. فمن قيمته أن يكون محبا لا ينتهي منها بعد أشهر كما ينتهي من بناء بيت أو نيل شهادة، فالمحبة اتجاه لا شيء.

الاختيار. الاختيار غير الحكم المعلَّل. فالحكم أن تطبق قدرات العقل التقييمية على البدائل وتنتقي بحسب ما تريد: تختار السمك للعشاء بدل اللحم الدهني، مع أنك تحب اللحم أكثر وهو أرخص، لأن زيت السمك ينفع القلب وأنت تريد أن تعيش طويلا، فتزن الطعم والثمن والصحة. والأحكام تنفع في أغلب الأحوال، وهي سر نجاح الإنسان، لكنها في القيم لا يمكن أن تعمل. فالحكم يطبق **مقياسا تقييميا** على البدائل. وحين تختار المقياس («صحة القلب»)، صار اختيار البديل الأفضل مسألة عقلية. لكن كيف اخترت المقياس؟ إن كان اختياره حكما فهناك مقياس آخر («حياة طويلة كاملة»)، وإن كان اختيار هذا حكما فهناك مقياس ثالث، وهكذا بلا نهاية. فالأحكام لا تستطيع أن تقول لك أي مقياس تختار، لأنها تحتاج مقياسا لتبدأ.

والقيم تعطينا موضعا نتوقف عنده: ليست أحكاما بل اختيارات. والاختيار انتقاء بين بدائل قد يقع مع وجود أسباب، فالعقل يثرثر عن كل شيء، لكنه لا يقع بسببها، أي لا تفسره ولا تبرره ولا ترتبط به. فـ**الاختيار** (choice) انتقاء منفصل عن الأفكار بين البدائل، و**الحكم** (judgment) انتقاء توجهه الكلمات. وفي الكلمة الإنجليزية evaluation (التقييم) كلمة value (القيمة)، لأن التقييم تطبيق للقيم ثم حكم بها، فلو كانت القيم أحكاما لاحتجنا إلى قيم أخرى نقيّمها بها. والعقل يكره الاختيار، لأنه يعرف كيف يطبق المقاييس ولا يعرف كيف يختار الاتجاهات التي تعطيها معناها. والحيوان يختار دائما لأنه لا يملك أدوات الحكم اللفظي، والعلماء يفترضون أسبابا لاختياراته لكنه لا يهتدي بها. ولو كنا نطل على حياتنا من عل ونعرف كل مؤثراتها لربما فسرنا اختياراتنا، لكننا من الداخل نختار فحسب. والمطلوب أن يتعلم الإنسان ما يفعله كل كائن بسهولة، رغم ثرثرة عقله، لأن التقدير بدون اختيار مستحيل.

تمرين: اختر حرفا

1. أمامك حرفان: أ و ي. اختر أحدهما.
2. راقب عقلك حين تسأل: لماذا اخترت هذا؟ سيولّد «سببا» في الغالب. واستعمل مهارات الانفصال: هل يمكن أن تلاحظ هذه الفكرة وتختار الآخر؟

3. اقرأ هذه «الأسباب» عشر مرات متناوبة: «اختر الأيمن. لا، اختر الأيسر...»، ثم اختر أحد الحرفين، لا بسبب ولا ضد سبب، بل مع كل الأسباب، ملاحظا إياها بانفتاح. كرر حتى تختار دون اعتبار للثرثرة، لا امتثالا لها ولا مقاومة.
4. ثم اطلب من آلة الكلمات أن تولد أسبابا حقيقية لكل حرف، واكتبها في عمودين: «أحب الألف لأنها أول اسمي»، «أحب اليمين لأني أكتب باليمنى». اقرأها كلها، ولاحظها أفكارا، ثم اختر من جديد، وكرر حتى يتضح لك أنك تستطيع أن تختار أي حرف أيا كان ما يقوله عقلك.

وليس المقصود أن تعصي عقلك كطفل يضع الحبوب في أنفه حالما يُنهى عن ذلك، فالعقل هنا ما زال يتحكم وإنما تغير شكل تحكمه، ولذلك يقول المؤلفان إن التمرد والامتثال كليهما ليسا استقلالا. والعقل يكره هذا التمرين لأنه يولد الأسباب لكل بديل، لكن الإنسان يستطيعه لأنه أكبر من رصيده اللفظي. والقيم ليست تافهة كالحرفين، فستعلو الثرثرة وتقوى الأسباب، لكن الفعل واحد.

ما ليست القيم

ليست أهدافا. **الأهداف** (goals) أشياء تنالها وأنت تسير في طريق ذي قيمة: أحداث أو مواقف أو أشياء محسوسة قابلة للإنجاز والامتلاك والإتمام. ومن خلط الهدف بالاتجاه توقف تقدمه حين يبلغه، ولذلك يأتي الاكتئاب أحيانا بعد نيل الشهادة أو الزواج أو الترقية: من كانت الشهادة عنده غاية في ذاتها، أو وسيلة لغاية أخرى كأن يرضى عن نفسه، فقد يسخر منه إنجازه. لكن الأهداف رائعة حين يتضح الفرق، وتنفع بعد اختيار الاتجاه، كمن يقف في الوادي ومعه بوصلة فيصوّب نحو معلم بارز في اتجاهه ثم يمشي إليه، كما في رياضة **التوجيه** (orienteering) التي ينتقل فيها المتسابق من نقطة إلى نقطة بالخريطة والبوصلة. فمن قيمته مساعدة الناس قد ينال شهادة ليكون أقدر على المساعدة، ثم يجد بعدها أشياء كثيرة حية يفعلها لا علاقة لها بالشهادة بل بالقيمة. والهدف النافع قريب بما يكفي ليُرى ويُنال، وبعيد بما يكفي لينفع: هدف على بعد شبر من قدمك يساعدك على البدء، وهدف خلف سلسلة جبال لا يحفظ اتجاهك. فالبداية بأهداف قصيرة محسوسة، ثم أهداف متوسطة.

ليست مشاعر. قد ترافق المشاعر الاختيارات القيمية، وكثير من الناس يحسون حيوية حين تتسق أفعالهم مع قيمهم. لكن هذا لا يجعل القيم مشاعر، ولا يجعلها «ما يشعرك بالرضا»، خصوصا على المدى القصير. فالمدمن يشعر بالرضا حين يتعاطى، وليس ذلك قيمة. ولو كان يقدّر القرب من الناس، ثم شعر بالخوف والهشاشة كلما خطا نحوهم فعاد إلى المادة، فإنه إن ترك التعاطي ومشى في اتجاه قيمته لن «يشعر بالرضا» قريبا، بل بالخوف والهشاشة. فالسير في اتجاه القيمة قد لا «يُشعر جيدا»، لكنه «يعمل جيدا» و«يعيش جيدا». ثم إن المشاعر أشياء تُملك، والقيم لا تُملك، والمشاعر لا يُتحكم فيها، والاتجاه يُختار. ولذلك فعبارة «أقدّر أن أشعر بالرضا عن نفسي» قائمة على سوء فهم للقيم.

الألم والقيم

لكن بين المشاعر والقيم صلة أخفى. فصاحب الرهاب الاجتماعي يرتجف من فكرة الذهاب إلى مناسبة لأنه، على الأرجح، يقدّر التواصل مع الناس، ولو لم يكن يهمه لما خاف. وهذا من أسباب أن الكتاب بدأ بالقبول: في ألمنا إرشاد

إلى قيمنا، وفي قيمنا نجد ألمنا. فلا يمكن أن تقدّر شيئا دون أن تكون قابلا للجرح فيه، وقيمك أخص ما فيك.

ويروي المؤلفان أن مريضا قال في جلسة إنه لا يقدّر العائلة ولا العلاقات القريبة ولا الأطفال، وإن هذه الحياة ليست له. وبعد أسبوع أو اثنين جاء يقول: «كم أكذب، حتى على نفسي». كان جالسا في مطعم حين جلست قربه أسرة، أب وأم وطفلان، فرفع رأسه إليهم وبكى، وعرف في تلك اللحظة أنه يريد أسرة وأطفالا أكثر من أي شيء. كان والداه قد أساءا معاملته، وتاريخه من الخذلان جعله ينكر أقوى رغباته، لأن الاعتراف بها يوجعه ويكشفه. وبعد هذا الاعتراف استطاع أن يمضي ويبني أسرة، مستعملا مهارات القبول مع خوفه وهشاشته، وقيمه دليلا لاتجاه حياته.

ما ليست القيم أيضا

ليست نتائج. العيش وفق القيم يأتي غالبا بنتائج رائعة، لكنها ليست حيلة ماكرة لتنال ما تريد في العالم المحسوس. ويشبهها المؤلفان بالجاذبية على الماء في وعاء: الجاذبية تحدد أن الاتجاه إلى الأسفل، وهي اتجاه لا نتيجة. فإن وجد الماء منفذا، كثقب في الوعاء، سال، وإن لم يجد لم تره يتحرك، فيبدو من الخارج أن لا اتجاه، والاتجاه حاضر ينتظر أي فرصة. فمن يقدّر علاقة محبة مع أبيه، وأبوه لا يريد أن يراه، فلا يرد على رسائله ولا مكالماته ولا زياراته، قد لا تظهر قيمته إلا في «تسربات» صغيرة، كبطاقة عيد يرسلها قُرئت أو لم تُقرأ، أو كلام طيب يقوله عنه للناس، والقيمة حاضرة تنتظر. فإن اتصل الأب يوما يريد لقاءه، ظهرت القيمة جلية.

لا تعني أن الطريق مستقيم. من يريد الشرق في متاهة طرق ترابية قد لا يعرف اتجاهه من لحظة إلى أخرى، ولو التُقطت له صور متتابعة لكانت الحافلة تتجه أحيانا شمالا أو جنوبا أو غربا. فالعوائق تمنع الحركة في الاتجاه المرغوب أحيانا: فمن يقدّر بناء أسرة محبة قد يمر بطلاق، فلا تظهر نيته في المحبة إلا في حدود، كأن لا يجعل خلافه مع الطرف الآخر يؤذي الأولاد، وأن يعدل في القسمة. ومع الزمن تظهر القيمة، كآثار في الثلج تبين أن الطريق، وإن لم يستقم، يتجه شرقا. والطريق لا يستقيم أيضا لأننا بشر: قد يشرد انتباهنا فنجد أنفسنا متجهين شمالا. والمتعافي من الإدمان الذي يقدّر الصحو ومساعدة الناس قد ينتكس، فيصرخ عقله: «ترى؟ لا تستطيع أن تتجه شرقا، أنت كاذب وفاشل». ومهمته أن يشكر عقله، ويحس الحزن والألم الذي يأتي مع الانتكاس، ثم يستدير ويتجه شرقا من جديد.

ليست في المستقبل. من لحظة اختيارك الشرق كان كل فعل جزءا منه: النظر إلى البوصلة، وملاحظة أنك تنحرف شمالا، والاستدارة، والخطوة، والخطوة التالية. فأي هذه اللحظات جزء من الاتجاه شرقا؟ كلها، لا واحدة أكثر من أخرى. ومن ثمرات هذا الجواب أنك في اللحظة التي تختار فيها قيمك تكون في طريق ذي قيمة، وأن القيم تبدو عن المستقبل وهي في الحقيقة عن الحاضر. ويقول المؤلفان: النتيجة هي العملية التي تصير بها العملية نتيجة. فقيمك هي «النتيجة» التي تبحث عنها، وتنالها الآن لأنها تقوّي عملية العيش الآن. فمن قيمته أن يكون محبا يعيش حياة عن العلاقات المحبة الآن، والآن، والآن، ولا يضرب كفا بكف لأنه انتهى.

القيم والفشل

القيم تحمل المسؤولية بالمعنى الذي شرحه الفصل الثالث: القدرة الدائمة على الاستجابة. والاستجابة الممكنة دائما هي التقدير نفسه، ولو لم يكن في الموقف ما يُفعل، كالماء في الوعاء. والقيم كضوء ساطع على الطريق تعيدنا إليه حين تغرينا اللافتات أو نسقط في منحدر آخر، وألم الفشل يعين على البدء من جديد. ولا أحد يعيش وفق قيمه

دائما، وهذا غير أن يكون فاشلا. ومن ضرب نفسه بقيمه فقد اشترى فكرة أنه لا يستطيع أن يكون عن قيمه لأنه يشرد أحيانا. فليسأل حين يظن أنه فشل: شراء هذه الفكرة في خدمة ماذا؟ أن أكون على حق؟ ألا أفشل أبدا؟ ألا أنكشف أبدا؟ أهذا ما أريد أن تكون حياتي عنه؟ فإن لم يكن، فليتحمل المسؤولية حتى عن ثرثرة عقله بأنه فاشل: يحس الألم، ويتعلم منه، ويمضي. وحين يأتي الذنب أو الخزي من حدوده، فذلك وقت مهارات الانفصال واليقظة لملاحظة الثرثرة، ومهارات القبول لملاحظة الألم، والقدرة على الاختيار ليعود إلى اتجاهه بقدر ما يسمح الموقف.

القيم تامة دائما

من الحقائق المبهجة أن القيم الأصلية تامة عند صاحبها. ولا يقصد المؤلفان «ممتازة» بمعنى التقييم، بل المعنى الأصلي للكلمة الإنجليزية perfect من اللاتينية: per «تماما» وfect «صُنع»، أي تامة الصنع. فمن رأى قيمه ناقصة أو معيبة فلا بد أن عنده قيما أخرى أراه ذلك. فسيدة الأعمال التي تشكو غيابها الكثير عن بيتها لأنها «تقدّر العمل أكثر من اللازم» تقدّر أيضا أن تكون مع أسرتها، والمطلوب أن توازن بين القيمتين وتدمجهما: قيمها تامة، وسلوكها هو الذي يحتاج عملا. ومعنى ذلك أن من يقبل أن يقدّر يربح فورا: فالفرح في الطريق لا في النتيجة، والقيم تامة ما دام صاحبها يعرف (وهذا لا يعني أنها لا تتغير، بل أنها لا تُقيَّم)، فلا شيء ينقص. ويبقى العيش لحظة بلحظة ويوما بيوم وفاء للنفس.

أما لعبة العقل المعتادة فأنك «تربح» حين تأتيك نتائج إيجابية، والعقل يطلب المزيد دائما. ويذكر المؤلفان رياضية كانت الأولى في العالم في مسابقتها، وفازت ببطولتين متتاليتين، فقالت إن شعورها الغالب بعد الثانية لم يكن الفرح ولا الرضا بل الخوف، لأنها خافت ألا تفوز في العام القادم. هكذا العقول، لا تتغير، أعضاء تقييم وتنبؤ ومقارنة وقلق. أما في القيم فالأمر مختلف: إن اخترتها فقد اخترتها، وقد ربحت، ثم تتيح لك أن تمضي في طريقك وتقيس تقدمك عليه.

أن تختار التقدير

لو لم يكن يهم إلى أين تذهب لما همّ إلى أين تأخذك صراعاتك الداخلية، وقراءة الكتاب نفسها دليل على أن الوجهة تهم القارئ. ويطلب المؤلفان أن يتأمل: أليس أكبر ألم في حياته ليس القلق أو الاكتئاب أو الرغبات أو الذكريات أو الصدمة أو الغضب أو الحزن، بل أن حياته لا تُعاش كاملة بقلب كامل؟ فقد عُلّقت حياته ما دامت الحرب قائمة، وكل دقة ساعة تسخر منه بثانية أخرى من حياة لم تُعش. والمشكلة ليست أن له مشكلات، بل أنه علّق الاختيارات التي يمكن أن تُتخذ. والحيوية لا تقتضي إزالة الألم أولا، بل العكس: الانفتاح على الفرح والألم معا اللذين يأتيان حين تصير الحياة عما يريد صاحبها حقا. ويختم الفصل بسؤال يطرحه القارئ على من يراه في المرآة: عمّ تريد أن تكون حياتك؟ حقا؟

الفصل الثاني عشر: اختيار قيمك

تحديد ما يهمك واختيار السير في اتجاهه هو ما يدور حوله الكتاب في النهاية. فتمارين الانفصال واليقظة والقبول نافعة في ذاتها، لكنها قشرة فارغة إن لم تُستعمل في خدمة حياة ذات معنى.

السادة الذين تخدمهم

العيش بقيمة أن تتصرف في خدمة ما تقدّره. ويستشهد المؤلفان بأغنية لبوب ديلان معناها أن على كل إنسان أن يخدم أحدا، والسؤال: من أو ماذا ستخدم؟ وتجربة القارئ تقول إن العيش في خدمة تخفيف الألم ليس عيشا. فإن قال له رهاب الخلاء إن الخروج غير وارد، وكل ما فيه يعرف أن الخروج هو الفعل الحي، فخدمة الرهاب لن توصله إلى طريقه. وقد يخيفه هذا: إن لم يبن قراراته على ما يعطيه عقله، فعلى أي شيء يبنيها؟ ويجيب المؤلفان بأنه يملك الآن ما يحتاجه ليختار اتجاها، وإن لم تسمح الظروف بتحقيق كل أهدافه، ولم يملك كل المهارات اللازمة لها. فالاختيار هنا ليس ضمانا للنتيجة.

وكلمة value ترجع إلى جذر لاتيني بمعنى «جدير وقوي»، وفيها معنى الفعل، ومن الجذر نفسه في الإنجليزية wield، أي «أعمل الشيء واستعمله». فالقيم استعمال لما هو مهم وقوي، وهي تحدد ما تسعى إليه يوما بيوم وما تريد أن تكون حياتك عنه، والمسألة مسألة حياة حية أو حياة ميتة.

تمرين: مجلس الذكر بعد الرحيل

ما يبقى بعد رحيل الناس هو ما وقفوا من أجله، لا ممتلكاتهم ولا شكوكهم الداخلية. فكّر في شخص رحل وتعجبك حياته، في قدوتك، وانظر: أليس أهم ما بقي منه ما كان يقف من أجله؟ ولكل منا وقت محدود لا يعرف مقداره. وسؤال «هل ستعيش وأنت تعلم أنك ستموت؟» لا يختلف في جوهره عن «هل ستحب وأنت تعلم أنك ستُجرح؟»، و«هل تلتزم بحياة ذات قيمة وأنت تعلم أنك ستخلف التزامك أحيانا؟»، و«هل تمد يدك إلى النجاح وأنت تعلم أنك ستفشل أحيانا؟». فإمكان الألم والإحساس بالحيوية يأتيان معا. ومن أسس التجنب وعينا اللفظي بأن الحياة محدودة، ولذلك يقترح المؤلفان النظر إلى الحياة من آخرها، لا لتكون كئيبة بل لتكون راسخة. فالسؤال: لو عشت من الآن إلى آخر عمرك على النحو الذي تختاره، فما الذي سيكون واضحا في حياتك؟ ليس تنبؤا ولا وصفا ولا طلبا لرضا الناس، بل ما سيظهر لو اخترت بحرية ما تقف من أجله، كأنه سر بينك وبين قلبك لا يضحك منه أحد.

ملاحظة الملخِّص: الكتاب يطلب أن يتخيل القارئ أنه مات وأنه يحضر جنازته «بروحه»، ويكتب «تأبينا» و«نقشا على شاهد قبر». أبقينا الفكرة النفسية وعدّلنا الصورة لتناسب قارئنا: مجلس يجتمع فيه أهله ومعارفه بعد رحيله يذكرونه بما عرفوه عنه، دون تصور حضور الروح.

1. اختر وقتا ومكانا هادئين، ووقتا كافيا، واعلم أن التمرين قد يكون قويا مؤثرا. وإن غمرتك مشاعرك فاستعمل تقنية أو اثنتين مما تعلمت، وتذكر أنك تفعل هذا في خدمة شيء قد يكون قويا جدا. والمقصود مواجهة

حياتك لا مواجهة موتك.

2. أغمض عينيك، وخذ أنفاسا عميقة، وتخيل المجلس بعد رحيلك: أين هو، ومن فيه.
3. تخيل قريبا أو صديقا يُطلب منه أن يتكلم عما وقفت من أجله، وما كان يهمك، والطريق الذي سلكته. واكتب كلامه حرفا حرفا في صيغته الأولى: ما تخاف أن يُقال إن استمر صراعك الحالي يقود حياتك أو كبر، وتراجعت عما تريد أن تقف من أجله، وسلكت طريق التجنب والتورط الذهني والتحكم الانفعالي والتشبث بأنك على حق.
4. ثم تخيل أنك ترى ما في رأسه تلك اللحظة دون رقابة ولا مجاملة، واكتب ما كان سيقوله في سره ولم يقله علنا.
5. هذه صورة ما تخاف، ولعلها صورة الطريق الذي كان يقودك إليه ماضيك. فإن آلمتك كتابتها، فاجعل الألم وقودا للخطوة التالية.
6. تخيل الآن أنك تعيش من اليوم متصلا بأعز ما تقدّره. لا يعني هذا أن أهدافك ستتحقق بسحر، بل أن اتجاه حياتك صار جليا. وتخيل من حضر: الزوج والأولاد وأقرب الأصدقاء، وزملاء العمل والدراسة والجيران، وكل من تحب أن يحضر، ولو انقطعت أخبارهم، فلا حدود هنا. انظر إلى وجوههم.
7. تخيل أحدهم، تختاره أنت، يتكلم عنك كلاما يعكس ما كانوا سيرونه لو كانت حياتك وفية لأعمق قيمك. واكتبه حرفا حرفا. كن جريئا: ليس تنبؤا ولا مدحا للنفس، بل المعنى الذي تحب أن تصنعه والغايات التي تحب أن تظهرها في وقتك على هذه الأرض.
8. اسأل: كيف كان التمرين؟ وما الذي ظهر لك غير غرابته؟ ثم أعد قراءة ما كتبت، وعدّل ما بدا ناقصا أو بعيدا عن المرمى.

والطريقة التي تحب أن تُذكر بها تدلك على ما تقدّره الآن. فلا أحد يعرف ما سيقال عنه، لكن أفعال اليوم تصنع فرقا عميقا في مسار الحياة: فالأحبة لا يتذكرون أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك، بل اختياراتك وأفعالك كل يوم. أفلا يبدأ ذلك اليوم؟

ثم يُختصر التمرين في جملة واحدة: لو كُتبت عنك جملة واحدة تلخص حياتك، كقولهم «كان يحب أهله بكل قلبه»، فماذا تحب أن تكون؟ ليست وصفا ولا تنبؤا، بل أمل وطموح، بينك وبين من تراه في المرآة. حاول أن تقطّر فيها أعمق قيمك.

المجالات العشرة للقيم

التمرينان بداية واسعة، والمؤلفان يعطيان السؤال بنية بعشرة مجالات:

1. الزواج والعلاقة الزوجية.
2. تربية الأبناء.
3. العلاقات الأسرية الأخرى.

4. الصداقة والعلاقات الاجتماعية.
5. العمل والمهنة.
6. التعليم والتكوين والنمو الشخصي.
7. الترويح وأوقات الفراغ.
8. الروحانية.
9. المواطنة.
10. الصحة والعافية الجسدية.

تمرين: قيمك في كل مجال. يكتب القارئ في كل مجال القيمة التي يحملها، متذكرا أن القيم اتجاهات حياة عامة لا أهداف محددة: فإن وجد نفسه يكتب شيئا ماديا يُنال فليتوقف ويعيد التفكير، فالقيمة شيء يمكن أن يظهر دائما ولا يُنال كاملا أبدا. ويستعين بما كتبه في التمرين السابق. وقد يجد بعض المجالات مهما جدا وبعضها لا، وبعضها لا يفعل فيه الآن شيئا يذكر، ولا يلزمه أن يقدّر المجالات كلها بالقدر نفسه، فمن لم يجد شيئا في مجال تركه. وقد تتداخل الحدود، كالعلاقة الزوجية والأسرة، أو الترويح والعلاقات الاجتماعية، فلا بأس بالتكرار دون إفراط. وليس هذا امتحانا ولا يلزمه أن يريه أحدا، فليكتب ما يقدّره هو لا ما ينتظره أصدقاؤه وأهله ومجتمعه. ولكل مجال سؤاله:

- الزواج: أي شخص تحب أن تكون في العلاقة الزوجية؟ ومن لم يتزوج يجيب عما يتطلع إليه. فكّر في أفعال محددة تحب أن تفعلها، ثم احفر تحتها إلى الدوافع التي تعكس ما تقدّره، ولا تكتب أهدافا مثل «أن أتزوج»، فلها موضعها لاحقا.
- تربية الأبناء: ماذا يعني لك أن تكون أبا أو أما، وعمّ تريد أن تكون في هذا الدور؟ ومن لا أولاد له يجيب عما يريد أن يكون عليه في دعم هذا الدور عند غيره.
- العلاقات الأسرية الأخرى: أن تكون ابنا أو بنتا، أو عما أو خالا، أو ابن عم، أو جدا، أو صهرا، بالمعنى الواسع أو في الأسرة الصغيرة.
- الصداقة: أي صديق تحب أن تكون؟
- العمل: أي عامل تحب أن تكون، متواضعا كان عملك أو كبيرا؟ ولأي شيء تقف فيه، وأي فرق تريد أن تصنعه به؟
- التعليم والنمو الشخصي: المدرسة وكل ما تتعلمه، والعمل في هذا الكتاب مثال. أي متعلم تحب أن تكون؟
- الترويح: فيه نجدد طاقتنا ونتصل بالأهل والأصدقاء. ما الذي يعني لك في هواياتك ورياضتك ولعبك وعطلاتك؟
- الروحانية: لا يقصد المؤلفان الدين المنظم بالضرورة، وإن كان يدخل فيها، بل كل ما يصلك بشيء أكبر منك وبالإحساس بالدهشة والتجاوز، ومنه الإيمان والممارسات الروحية والدينية والصلة بالآخرين فيها.
- المواطنة: كيف تحب أن تسهم في المجتمع، اجتماعيا وسياسيا وخيريا وفي الحي؟

- الصحة: العناية بالجسد بالغذاء والرياضة والعادات الصحية.

ملاحظة الملخِّص: يقابل مجال «الروحانية» عند القارئ المسلم ما يتصل بعبادته وصلته بالله وأخلاقه، وما يكتبه فيه من شأنه هو. والكتاب يترك المجال مفتوحا لكل قارئ، ولا يفرض فيه مضمونا.

وكثيرا ما يخلط المرضى، حتى في هذه المرحلة، فيكتبون قيمة أملتها رغبات غيرهم. والاختبار أن يسأل القارئ عن كل قيمة: «لو لم يعلم أحد أنني أعمل على هذا، أكنت سأفعله؟». فإن وجد ما لا «يرن صادقا»، أو ما هو أقرب إلى أن يكون «ولدا مطيعا» منه إلى ما في قلبه، فليعدّله.

ترتيب القيم واختبارها: درجة انحراف الحياة

لا يهم كثيرا أن تكون قيمة أهم من أخرى، فكلها مجالات يريد القارئ أن يعيشها أتم. لكن الترتيب ينفع ليعرف أين يبدأ الفعل:

1. اختصر كل مجال في قيمة مفتاحية واحدة، الأهم إن كانت عدة، واكتب عبارة تذكّرك بها.
2. قيّم أهمية المجال لك الآن من 1 (غير مهم إطلاقا) إلى 10 (مهم جدا)، لا كما يظهر في سلوكك، بل كما تريده لو صارت حياتك كما تحب.
3. قيّم سلوكك الحالي: كم تعيش هذه القيمة فعلا، من 1 (لا تظهر في سلوكي إطلاقا) إلى 10 (تظهر جيدا جدا).
4. اطرح درجة السلوك من درجة الأهمية، فالناتج **درجة انحراف الحياة** (life deviation score).

المجال	القيمة	الأهمية	الظهور في السلوك	الانحراف
الزواج				
تربية الأبناء				
الأسرة الأخرى				
الصداقة				
العمل				
التعليم والنمو				
الترويح				
الروحانية				
المواطنة				
الصحة				

والعمود الأخير أهمها: كلما كبر الرقم احتاجت الحياة في هذا المجال إلى تغيير أكبر لتتسق مع ما يهم صاحبها حقا، والأرقام الكبيرة فيه علامة على المعاناة ومصدر لها. ويضع القارئ دائرة حول أكبر الفجوات.

نحو الفعل الملتزم

في الفصل الثالث عشر تتحول هذه المعلومات إلى وسائل محددة للسير في اتجاه القيم. والجميل في القيم أنها تُعاش، وكل ما كتبه القارئ قابل للتحقق. ويلفت المؤلفان إلى أنهما لم يذكرا «تجاوز الألم الانفعالي» قيمة، لأنه ليس قيمة. فالحديث عن الحياة التي يريد القارئ أن يعيشها، وهي متاحة له الآن. فكيف تكون حياتك لو خرجت حقا من عقلك ودخلت إلى حياتك؟

الفصل الثالث عشر: أن تلتزم بالفعل

شارك في هذا الفصل جيسون ليليس ومايكل توهيغ (Michael Twohig).

السؤال نفسه مرة أخرى

يقول المؤلفان إن القارئ يعرف ما يريد أن يكون عنه، وربما عرفه قبل أن يفتح الكتاب وأخفاه عن نفسه ليتقي هشاشته. فمن يهتم بشيء ينفتح على الألم: من يجازف بالمحبة ينفتح على الرفض والخذلان والفقد، ومن يهتم بمحاربة الجوع يتألم حين يرى أطفالا جائعين. و«إن لم أهتم لن أتألم» هي الحيلة التي يُبعد بها العقل القيم. لكنها تؤلم أكثر من الاهتمام: لا الألم الحاد الحي العارض لمن يهتم ويخسر أحيانا، بل الألم الكليل المميت الدائم لمن لا يعيش حياة وفية لنفسه.

ثم يعيدان سؤال الحياة بصيغة أبسط: هل أنت مستعد لأن تقبل ما يعطيك عقلك من انزعاج، وأن تلتزم بالقيم التي استكشفتها وبتغيير السلوك الذي تقتضيه؟ والجواب «نعم» يعني التزاما بمسار وتغييرا فعليا في السلوك. وسيُطرح السؤال مرة بعد مرة، بعد لحظات ربما، وفي كل مرة يختار القارئ جوابه. ولا يعني «نعم» أن الحياة ستسهل فجأة، لكنها مضمونة أن تصير أكثر حياة. والفصل عن الفعل: خطوات جريئة ملتزمة في اتجاه القيم، لا رغم الألم، فكلمة «رغم» كلمة قتال، بل مع الألم إن كان هناك ألم.

خطوات جريئة: أربع مراحل تتكرر

العمل أربع مراحل تتكرر بلا نهاية: أن تتصل بقيمك، وأن تضع أهدافا تحرّكك في اتجاهها، وأن تقوم بأفعال محددة تحقق الأهداف، وأن تتصل بالحواجز الداخلية التي تعترض الفعل وتعمل معها. ويبدأ القارئ بقيمة واحدة من جدول الفصل الثاني عشر، ذات انحراف كبير، أو أقل إن شعر بحواجز لم يستعد لها بعد، لتكون نموذجا للقيم الأخرى.

فإن كانت القيمة نقطة البوصلة، فالأهداف هي الخريطة. والأهداف عملية قابلة للتحقيق، تعطي القيمة وسيلة لتظهر في الواقع، ومقياسا للتقدم. لكن فيها خطرا: أنها تُنال، والعقل موجّه إلى النتائج، والقيم موجهة إلى العملية.

ويضرب المؤلفان مثلا. أنت تتزلج، وحين تنزل من المصعد تقول لرفيقك إنك ستنزل بالتزلج إلى الاستراحة حيث ينتظرك أصدقاؤك على الغداء. فيقول «لا مشكلة»، ويشير إلى طائرة مروحية فتلتقطك وتضعك أمام الاستراحة في دقائق. وحين تحتج يستغرب الطيار: ألم تقل إن الهدف أن تصل من القمة إلى الاستراحة؟ وهو محق لو كان الوصول هو المسألة، فالمروحية أسرع وأدفأ وأقل تعبا. لكن الاستراحة وُضعت لتنظم عملية التزلج، والتزلج هو الغاية الحقيقية. فالغاية الحقيقية من الأهداف أن توجهك إلى قيمك لتعيش لحظة بلحظة حياة ذات قيمة. وقال مريض نجح علاجه إنه يريد أن يفعل هذا لأنه ما يريد أن تكون حياته عنه، لا لنتيجة، وإنه يريد أن يكون حيا حتى يموت. والعقل كثيرا ما يدّعي أن الهدف هو الغاية، فيقترح طرقا مختصرة، كأن تخالف نزاهتك أو تهمل جوانب أخرى قيمة في حياتك، ومن استسلم لها سخر منه إنجازه.

تمرين: ورقة الأهداف

1. اكتب القيمة التي اخترتها.
2. فكّر في شيء واحد عملي يُظهر هذه القيمة. لا تختر شيئا خياليا: موظف في الخمسين في متجر يقدّر خدمة الناس لن يصير رئيس دولة، لكن أمامه مئات الطرق العملية، كالتطوع في جمعية الحي أو في مطعم خيري، أو مساندة مرشح في الانتخابات المحلية. كن جريئا، وكن واقعيا، ولا تتساهل مع نفسك.
3. افحص الهدف بأربعة أسئلة: هل هو عملي؟ هل يمكن نيله؟ هل يناسب وضعك الحالي؟ هل يقودك في اتجاه قيمتك؟ فإن لم تكن الأجوبة «نعم» فارجع إلى الفصلين السابقين.
4. ضع الهدف على خط زمني يبدأ بحياتك اليوم وينتهي بآخر العمر، لتعرف هل هو طويل المدى أم قصيره. فإن كان طويلا فضع له أهدافا قصيرة توصل إليه، وإن كان قصيرا فاسأل إلى أين يقودك وماذا بعده.
5. املأ الورقة: «هذه القيمة ستظهر في الهدف البعيد...، الذي سيظهر بدوره في الأهداف القريبة: 1... 2... 3...»، وكرر حتى تجد مجموعة صالحة للعمل. ولا عدد مفروضا، ولك أن تضيف وتحذف متى شئت، وإن علقت في فكرة «العدد الصحيح» فذلك عقلك يتكلم.

والمعيار في الأهداف **قابلية العمل** (workability): أن تكون نتائج ممكنة تتسع لها حياتك فعلا. وكل هدف يتحقق ليس نهاية بل بداية جديدة: احتفل به، ثم واصل.

تمرين: تحقيق الأهداف بالأفعال

«ACT» كله فعل، ومن يعرف إلى أين يريد أن يذهب ولا يذهب فمعرفته لا تغيّر كثيرا.

1. اختر هدفا قريبا من الورقة السابقة واكتبه.
2. اكتب الأفعال المحددة التي يقتضيها، خمسة أو أقل أو أكثر. لا تكتب أشياء غامضة («أتحسن»)، ولا أشياء لا تتحكم فيها مباشرة بالفعل («أشعر بتحسن»). اكتب **فعلا محددا في موقف**: له بداية ونهاية وشكل محدد وسياق محدد. فـ«أبني صداقات» ليس فعلا محددا، و«أتصل بأصدقائي» أحسن لكنه غامض، و«أتصل بسليمة» صالح.
3. فكّك الفعل إلى أفعال فرعية إن لزم. فالاتصال بصديقة انقطعت أخبارها قد يقتضي أولا أن تسأل معارف مشتركين عن رقمها، أو تبحث عنها، أو تسأل أهلها. واكتب ما يكفي من الأفعال والأفعال الفرعية حتى يصير تحقيق الهدف مرجحا جدا لو أنجزتها كلها.
4. ضع فعلا واحدا على الأقل تستطيع أن تفعله اليوم، فإن كنت مستعدا فافعله الآن.

الحواجز

لو كان الأمر بهذه البساطة لما احتاج الناس إلى كتب كهذه. فبعض الحواجز عملية، لكن أهمها في هذا العمل التجارب التي ظل القارئ يتجنبها، والأفكار التي ظل مندمجا بها. والفصول الأولى كلها كانت لتهيئته لهذه اللحظة.

1. اختر من أفعال اليوم فعلا تشعر نحوه بمقاومة نفسية، واكتبه.
2. اسأل: لو فعلته الآن، فما الذي سألقاه نفسيا فيبطئني؟ أفكار، أو مشاعر، أو أحاسيس، أو ذكريات، أو رغبات. وإن لم تعرف، فأغمض عينيك وتخيل نفسك تفعله، وراقب علامات الحواجز.
3. احذر التجنب أثناء التمرين نفسه: إن شرد ذهنك، أو قلت «لا يهمني هذا أصلا»، أو جعت فجأة أو احتجت إلى قضاء حاجة، فارتب. فللتجنب أشكال لا تحصى.
4. اكتب كل حاجز تكشفه.

وفي هذا العلاج لا «تتغلب» على الحواجز، ولا «تلتف» حولها، ولا حتى «تعبرها»، بل تكون معها. وقال مريض نجح علاجه إنه كان يهرب من الألم، وصار الآن يستنشقه.

تمرين الحواجز المتوقعة: جدول من عمودين، تكتب في الأول كلمة أو كلمتين تذكرك بكل حاجز تتوقعه على طريقك، وفي الثاني استراتيجيات العلاج التي تنفعك معه، من الانفصال واليقظة والقبول، ومنها ما صار «مفضلا» عندك. ويمكن التدرب على «استنشاق» الحواجز في الخيال، لكن أفضل التدرب ما كان في سياق الفعل. واحذر: سيقول لك عقلك إن هذه الاستراتيجيات لإزالة الحواجز، وهذا بعيد الاحتمال، وأجندة قديمة. غايتها أن تنفصل عن المسائل النفسية التي كانت تمنعك من العمل لمصلحتك، وأن تفسح لها.

خرائط كثيرة لطرق مختلفة

لو كان الإنسان يقدّر شيئا واحدا لكانت الحياة أبسط، لكنها لن تكون بهذا الامتلاء. وبما أن الطريق لا يؤدي إلى مكان مادي، فيمكن أن يسير المرء في طرق كثيرة معا، بل ينبغي أن يتابع قيما مختلفة في مجالات مختلفة. ويلخص الكتاب الفصل في **استمارة القيم**: القيمة في أعلاها، ثم أربعة أعمدة: الأهداف، والأفعال، والحواجز، والاستراتيجيات. ينسخها القارئ ويكررها لكل قيمة من قيم الفصل الثاني عشر، فتصير لديه خطة محسوسة تغطي المجالات التي تهمه. وقد تتلاقى الطرق أحيانا وتتعارض أحيانا، فيلزمه أن يختار منعطفه التالي، ولا أجوبة جاهزة، والاختيار له دائما.

بناء أنماط من الفعل الفعال

كثير من مشكلاتنا مشكلات ضبط للنفس في جوهرها: التجنب والاندماج يغذيان أنماطا تخدم المصلحة القريبة على حساب البعيدة. وحين يتحرك المرء في اتجاه قيمه يبني أنماطا من الفعل الفعال أكبر فأكبر، وقد بينت النماذج الحيوانية أن الأنماط السلوكية الأكبر أقدر على مقاومة الاختيارات الاندفاعية القصيرة المدى (Rachlin, 1995).

أن تتحمل مسؤولية الأنماط التي تبنيها. لا استراحة من الحياة ولا بروفة. ففي كل لحظة يُبنى نمط سلوكي. ويضرب المؤلفان مثل من يريد أن يعتني بصحته، فيقرر أن يذهب إلى قاعة الرياضة ساعة مرتين في الأسبوع، وأن يترك الحلويات شهرا، وألا يتجاوز 1800 سعرة في اليوم. يمضي الأسبوع الأول جيدا، ثم ينهار الالتزام في الثاني: أكل قطعة حلوى كبيرة، ولم يتمرن، ونسي تسجيل طعامه يومين. فيشعر بالفشل مرة أخرى ويفكر في الاستسلام. والمسألة في داخل اللغة مثقلة بالمحتوى: هل أقدر؟ هل أنا محكوم بالفشل؟ أما في مستوى آخر فهي نمط سلوكي فقط: «التزام، ثم نقض». وتلوح أنماط أكبر: «التزام، نقض، ترك»، ثم «التزام، نقض، ترك، شعور بالسوء»، ثم «... خوف من الالتزام،

ثم كف عن الالتزام». وهذه الأنماط لم تكتمل بعد، وسلوكه وحده يكملها أو لا يكملها، والتبرير جزء آخر من النمط. فإن كان «التزام، نقض» نمطه القديم، فنقضه الجديد فرصة ذهبية ليبني نمطا آخر: «التزام، نقض، وفاء»، ثم يضيّق المسافة الوسطى حتى يقترب من «التزام، وفاء، التزام، وفاء». ولن يخلو الأمر من نقض، لكن التوجه إلى ذلك الهدف البعيد يقوّي. وكل ما يأتي مع النمط، من ذنب أو شك أو خوف من الالتزام أو ثقة مفرطة أو تفاخر أمام الناس، يدخل تحت المبدأ نفسه: أنت تنال ما تفعله.

تكسير الأنماط الجامدة. أكبر مشكلة في التجنب والاندماج والذات المفهومة أنها تتصلب لأنها صارت أنماطا كبيرة، وسياقات الحرفية وتقديم الأسباب والتحكم الانفعالي منتشرة لأن مجتمع اللغة يدعمها دائما، حتى حين لا حاجة إليها. ولهذا بدا الكتاب مربكا في أوله: كان يكسر نمطا لغويا معتادا. والتجديد يقتضي تكسير القديم، وهذا ما يسميه المرضى «البوصلة المعكوسة»: إن أشارت العادة إلى الشمال فلعل الوقت حان للاتجاه جنوبا. وحين تتكسر الأنماط القديمة تُتاح فرصة لأنماط جديدة، ثابتة حيث ينفع الثبات، كالوفاء بالالتزامات، ومرنة حيث تنفع المرونة.

ألعاب تحطيم الأنماط. من لاحظ أنه يستعين في المناسبات الاجتماعية بشيء يطمئنه ليسهل عليه الكلام، وأن ذلك جزء من نمط «ألا أشعر بما لا أحب»، فليجرب أن يحضر المناسبة القادمة دونه، ليرى فقط، وبدل الانزواء ينظر في عين شخص لا يعرفه ويفتح معه حديثا حقيقيا، وبدل التحفظ يقول شيئا شخصيا قليلا. ومن لاحظ أنه يُشدّ دائما إلى أن «يبدو جيدا» و«يكون على حق» أمام الناس، وأن ذلك جزء من نمط ألا يشعر بالصغر، ثم ألا يُرى، ثم أن يصدق أنه صغير، فليجرب أن يصنع حرجا اجتماعيا صغيرا عمدا ليعرف طعمه: أن يلبس جوارب بيضاء مع ثياب داكنة ولا يعلق، أو يقول نكتة باردة ولا يشرحها، أو يحكي لأصدقائه قصة محرجة عن نفسه، أو يدفع ثمن شيء بالقطع النقدية الصغيرة، أو يشتري شيئا ثم يعيده. والغاية ليست السخافة، بل أن يواجه الأنماط الكبيرة حين يكتشف أنها بنت له صندوقا يعيش فيه ويمتد إلى ما يهمه. فمن استطاع أن يعيد سلعة إلى متجر قد يصير أقدر قليلا على أن يطرق باب غريب ليجمع تبرعا لإطعام أطفال جائعين، إن كان ذلك على قائمة أفعاله. ومن الطرق الجيدة أيضا أن يفعل أشياء جديدة بانتظام: أن يرسم إن لم يرسم قط، أو ينضم إلى جمعية، أو يتعلم الطبخ، أو يصلح شيئا بيده، أو يكتب قصيدة، أو يبدأ دفتر يوميات، خصوصا إن كانت «الأشياء التي لا أفعلها» جزءا من نمط تجنب الفشل. فمن لا يلقي كلمة في مناسبة «لأنه سيحرج إن لم تكن جيدة» قد يبدو أنه لا يخسر شيئا، لكنه قد يغذي ذاتا مفهومة («لست بارعا في المناسبات»، «أنا قلق جدا») تضيّق حياته بانتظام. وهنا يستعمل المؤلفان عبارة صادمة متداولة في هذا العلاج، معناها أن تُميت هذه الذات المفهومة كل يوم بكسر نمطها، وهي استعارة عن قصة الذات لا عن النفس.

والغاية القصوى للعلاج، كما يقولان، القدرة على أن يُدخل المرء سلوكه بإبداع في الأنماط الكبيرة التي يريد أن يصنعها، أي **التحرر النفسي** (psychological liberation). فكم كانت حياتك عما يقترحه عقلك لا عما تريد؟

لأنك قلت ذلك. محور بناء الأنماط النافعة وهدم الضارة قدرة واحدة: أن تفعل ما قلت إنك ستفعله، وهي أهم الأنماط كلها. ولذلك ينصح المؤلفان بالوفاء بالتزامات صغيرة لا سبب لها إلا أنك قلتها. فإن اقتصر الوفاء على ما تراه قيمة، فقد يُربكك عقلك في ما هو قيمة وما ليس قيمة، فتترك التزامك قبل تمامه بحجة أنه لم يعد مهما. ومن الأمثلة: أن تنام وتستيقظ مبكرا لمدة، أو تترك طعاما تحبه مدة، أو تصوم، أو تلبس قميصا غير مريح، أو تكتب

يومياتك، «لأنك قلت ذلك» فقط. ويذكران أن هذا كان تدريبا خلقيا شائعا في تاريخ البشر، وما زال في المؤسسات الروحية والدينية وإن ضعف. ويشترطان أن تكون الالتزامات واضحة ومحددة المدة، لأن العقل إن عرف أنها ستنتهي يوما اقترح أن تنتهي الآن، وأن تبدو غير مهمة لتكون تدربا على الانفصال عن الحاجة إلى الأهمية. وإن صعب الوفاء بهذه التفاهات فذلك نفسه كاشف، فهو غالبا علامة على نمط قديم من نقض الالتزامات أو الوفاء بها «حين يلزم فقط».

الانفصال عما لست مستعدا له بعد. لا يمكن معالجة كل الأنماط دفعة واحدة، لكن فرقا كبيرا بين أن تتقدم خطوة خطوة وأن تصنع صلابة جديدة. فمن يتناول مهدئا أحيانا ليخفف قلقه لا يضره ذلك غالبا ما دام يهدم أنماط التجنب ويبقى منفتحا على إعادة النظر في دور الدواء حين يصل إليه، مع طبيبه. أما الخطر فالاندماج بالاستثناءات: «سواء كان المهدئ تجنبا أم لا، لا بد لي منه»، كأنه هو من يقرر ما ينفع وما لا ينفع بمعزل عن نفعه الفعلي. ومثله «لو فقدت أمي لانهرت» و«لا أستطيع أن أواجه تاريخ الإساءة، لا أستطيع». فالسير في اتجاه القيم لا يعني أن يكون كل شيء كما تريد، و«أنا من يقرر ما ينفع» وهم خالص. فإن لم تكن مستعدا في مجال ما فلا بأس، لكن راقب الكلفة، وابق منفتحا منفصلا.

ملاحظة الملخِّص: الدواء النفسي يُعدَّل أو يُوقف مع الطبيب الذي وصفه، لا بقرار فردي، والكتاب لا يدعو إلى تركه.

شارك. لا شيء في الحياة إلا ويصير أصدق بالمشاركة، والقرب مشاركة للقيم وللهشاشة. فمن يبني أنماطا جديدة ويهدم قديمة، أو يرى شكلا من التجنب ويريد تركه، أو يلتزم التزاما جديدا، فليخبر به غيره، فيصير الاختباء أقل إغراء لأن شخصا واحدا على الأقل يعرف اللعبة. لكن لا ينتظر من الآخر أن يحقق له الجديد، ولا يتهرب بالمشاركة من مسؤوليته.

ابق يقظا لقيمك. أفضل طريق لبناء الأنماط الكبيرة أن يبقى المرء يقظا لها. ويقترح الكتاب **ورقة العيش بالقيم** التي وضعها ديفيد شانتري: لكل مجال من المجالات العشرة رسم بياني لستة عشر أسبوعا، يسجل فيه القارئ كل أسبوع أهمية المجال (بخط مائل إلى اليمين، بلون) ومدى اتساق أفعاله معه (بخط مائل إلى اليسار، بلون آخر)، فيرى أنماط تقدمه على أربعة أشهر.

الذنب والمسامحة والإصلاح

لكل إنسان مصلحة في أن تبقى «أسبابه» و«قصصه» صادقة، ولو كانت حصيلتها الألم. ومع التقدم يظهر مصدر آخر للألم: الذنب على الوقت والفرص الضائعة. فالبشر لا يولدون ومعهم دليل استعمال، وأكثرنا يتعلم كيف تصير العمليات النفسية العادية فخاخا بأن يقع فيها. والتقدم الحقيقي يواجهنا بأن أشياء صارت جزءا من أنماط مدمرة في حياتنا لم يكن لازما أن تعمل هكذا: زيجات انكسرت دون داع، وأولاد ابتعدوا دون سبب حقيقي، ووالدون ليموا أكثر مما يستحقون، وفرص ضاعت، وأحيانا لا يمكن الاعتذار لأن الناس رحلوا أو لم يعودوا يهتمون. والإغراء هنا قوي بأن يندمج المرء بدفاع جديد: «لم يكن في وسعي غير ذلك».

وهذا بالضبط وقت المهارات: الرأفة بالنفس، وقبول المشاعر المؤلمة، والانفصال عن أفكار جلد الذات، والتركيز على ما يقدّره المرء حقا. فيرفض بأدب دعوة عقله إلى أن يضرب نفسه لأنه لم يعرف ما في دليل لم يُعطَه قط. لقد فعل

أحسن ما استطاع حينها، ويعرف الآن أكثر.

وقد يقتضي النمو مسامحة الآخرين أيضا. فمن تعرض لإساءة في طفولته وصارت مشاعرها قوة مدمرة في حياته قد يكتشف، وهو يتعلم المهارات، أمرين: أنه كان يحاول أن يحمّل المسيء المسؤولية بأن يبقي حياته هو مضطربة، وأنه يملك الآن مهارات المضي في حياة يقدّرها رغم تاريخه. وهذا مؤلم، فقد يبدو أن ازدهار حياته «يعفي» المسيء قبل أن يعترف أو يتألم أو يقر بالألم على الأقل، وقد يكون ذلك صحيحا بمعنى ما. لكن الصنارة اخترقته هو أولا، ثم علّق عقله المسيء عليها، فإن أفلت المسيء انزلق هو أيضا عنها. ولا يعني ذلك أن ما فُعل به كان صوابا، بل أن يمضي ويخدم مصلحته. ويرجع المؤلفان إلى اشتقاق forgiveness بمعنى «إعطاء ما سبق»، فالمسامحة هدية للنفس قبل أن تكون للأحداث أو الأشخاص.

ثم يأتي الوجه المقابل: أن يرى المرء كيف قاده التجنب والاندماج إلى أفعال مؤذية بغيره، كتعال على الناس، أو نقص في النزاهة، أو بعد عن الأحبة، أو تقصير مع الأولاد بسبب الخوف، أو مع صاحب العمل بسبب الإدمان. ووجه المسامحة الآخر المسؤولية: أن يحاول إصلاح ما أفسد بانتظام حيث يستطيع، ومن تخطى هذه الخطوة وسار نحو قيمه الآن وحدها رنّ سيره أجوف.

ومن يعيد إليه هذا العمل ذكريات إساءة مؤلمة، أو يجد نفسه في ذنب يثقله، فليستعن بمختص نفسي، فهذا عمل يحسن أن يُؤدى مع مرافقة.

حياة من هذه؟

الحياة صعبة، وهي أشياء أخرى كثيرة أيضا، وهي في النهاية ما يختار صاحبها أن يجعلها. فحين تسود آلة الكلمات تعمل الحياة على نحو، وحين يكون الجانب اللفظي التقييمي مصدرا واحدا بين مصادر، تعمل على نحو آخر. والاختيارات ليست سهلة دائما، لكن العثور على حرية الاختيار تجربة محررة. إنها حياتك، لا حياة آلة الكلمات، وإن قالت لك غير ذلك.

خاتمة الكتاب: اختيار حياة حية

شارك فيها ديفيد شانتري (David Chantry).

مفترق الطرق

حين يواجه القارئ مشكلة جوهرية في نفسه يقف عند مفترق يرسمه الكتاب في الشكل الأول من الخاتمة. إلى اليمين طريقه القديم، طريق التجنب والتحكم، وهو الطريق الذي يريده الركاب السلبيون في الحافلة: منطقي معقول لفظي، يثرثر فيه العقل عن الأخطار والهشاشة ويقدّم التجنب حلا. وقد سلكه مرة بعد مرة. ويقول المؤلفان: ليس ذنبك، فقد فعلت ما يفعله أي إنسان عاقل، لكنه تبين أنه غير فعال ولا يحيي ولا يقوّي. ليس ذنبك، لكنك الآن وقد عرفت صار مسؤوليتك.

والحياة ستؤلمه، وبعض ذلك لا اختيار له فيه: حادث يأتي بألم جسدي، ومرض بعجز، وموت بفقد. لكن تبقى له القدرة على الاستجابة. فلا أحد غيره يختار القبول أو التجنب، والاندماج أو الانفصال، والعيش في رأسه أو في الحاضر، وأن يأخذ نفسه برمجة فقط أو استمرارا للوعي نفسه، وفوق كل ذلك لا أحد غيره يختار قيمه.

وإلى اليسار الطريق الأقل سلوكا، طريق القبول واليقظة والانفصال وتقدير ما يهمه حقا، وفيه الهشاشة والمخاطرة، لكنه عن شيء. والطريقان كلاهما يؤدي إلى مشكلات وإلى ألم: إلى اليمين المشكلات قديمة مألوفة، وإلى اليسار جديدة وأصعب، وإلى اليمين الألم كليل خانق، وإلى اليسار حلو مر إنساني بعمق.

دورتان ولولبان

ينظر الكتاب إلى المفترق من فوق، فيراه جزءا من نظام اختيارات أكبر (الشكل الثاني). في وسطه «مشكلاتي»، ومنها دورتان:

دورة التحكم والتجنب	دورة القبول والالتزام
كلمات وكلمات: تنبؤات وتقييمات لا تنتهي عن مشكلاتي، فأفقد الحاضر وأعيش في رأسي	اليقظة والانفصال: ألاحظ تجاربي دون حكم، وأرى أفكاري أفكارا ومشاعري مشاعر، وأفك نفسي عنها
التورط: أشتري أفكاري وأضيع فيها	القبول والحضور: أحتضن تجاربي هنا والآن كاملة دون مقاومة
التحكم والتجنب: أنفذ «حلول» عقلي لأتحكم في أفكاري ومشاعري، وأعقد صفقات مع ركابي	القيم: الاتجاه الذي أختاره لحياتي
ارتياح ثم صراع: ارتياح مؤقت ووهم بأن التحكم سينجح، ثم «لا ينفع» ويعود الصراع	الالتزام والمرونة: أفعل ما يتسق مع قيمي حاملا ركابي معي، وأصغي إليهم حين ينفع

دورة التحكم والتجنب	دورة القبول والالتزام
تضييق وخسارة: تنكمش حياتي وأفقد الحيوية والصلة بقيمي، فأنشغل بمشكلاتي أكثر	نمو ولقاء بحواجز جديدة: تكبر حياتي حين أخطو في اتجاه قيمي، وألقى أشكالا جديدة من المشكلات

في دورة التحكم تصير الحياة عما يقوله العقل، ويُسلَّم مقود الحافلة للركاب. يشعر صاحبها بالارتياح قليلا لأن الطريق متوقع، ثم يعود إلى حيث بدأ أضعف، وحياته أصغر، والوقت مضى. ويسأله المؤلفان: متى بدأت مشكلاتك؟ وماذا لو كانت السنوات الخمس القادمة مثل الخمس الماضية؟ أو العشر؟

وفي دورة القبول يلاحظ الثرثرة ولا يتورط فيها، ويرى الفرق بينه سائقا واعيا وبين ركابه، فيفسح لهم ويقبلهم وينفصل عنهم، ثم يعيد عينيه إلى الطريق ويقود نحو ما يقدّره. فتكبر حياته قليلا وتزداد حيوية ومرونة، ثم يلقى مشكلات جديدة مختلفة قليلا: من اتجه إلى علاقات محبة صارت مشكلته الهشاشة بدل الاغتراب، ومن اتجه إلى العطاء صارت مشكلته الخوف من العجز بدل الخوف من أنه لا ينتمي. وقد تبدو أشد، فيصرخ عقله أنه أخطأ وتراجع، فيعود إلى المفترق، ويتكرر الاختيار.

ومن اختار اليسار بانتظام لن تسهل حياته، بل تزداد حياة (الشكل الثالث). فما بدا دائرة هو في الحقيقة لولب: لولب يصعد نحو حياة حية مرنة قائمة على القيم، وآخر ينزل نحو حياة ضيقة جامدة قائمة على الصراع. وقد يكون حضور المشكلات، وربما تكرارها وشدتها، مثلها أو أكثر في لولب القبول، والفرق أن صاحبه يخرج من عقله ويدخل حياته: يتألم، ويعيش. وطريق اليمين متوقع النتائج، وهذا ما يجعله «آمنا» على نحو غريب دون أن ينزع عنه ما فيه من موت، وطريق القبول مجهول النهايات، أخوف لجدته وأحيا لجدته. ويستشهد المؤلفان بفقرة مشهورة لمتسلق الجبال ويليام موراي، يقتبس فيها غوته، معناها أن التردد يلازم المرء ما لم يلتزم، وأن الالتزام الحاسم يفتح أبوابا لم تكن تخطر بالبال. ويختمان بأن الحياة اختيار، لا بين أن يكون فيها ألم أو لا يكون، بل بين أن تُعاش حياة ذات قيمة ومعنى أو لا تعاش.

الملحقات: القيم والبيانات التي يقوم عليها العلاج

الملحق: النظرية والمبادئ الأساسية

يقول المؤلفان إن العلاج خرج من العلاج السلوكي، فرع علم النفس العيادي التجريبي، وإن مطوريه ملتزمون بأمرين: التقويم العلمي لتقنيات محددة جيدا، وتطوير مبادئ أساسية ونظرية تكفي لتوجيه هذه التقنيات وتفسير نجاحها. وأساسه نظرية الأطر العلائقية (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001)، وهي تقنية واسعة يصعب شرحها للعامة، وكانت دراساتها تقترب يومئذ من مئة بحث، وفلسفتها الطبيعانية السياقية غريبة عن الثقافة العامة.

ولذلك اختار الكتاب لغة عامية مقصودة. فهو يقول «العقل» و«العمليات الذهنية» بدل «رصيدك من الاستجابة العلائقية المشتقة القابلة للتطبيق اعتباطيا»، لأن المصطلح الدقيق سيجعل الكتاب غير مقروء، ولأن المؤلفين يرون أن «المعنى هو الاستعمال». ويقرّان بأن هذا قد يوهم بأن الكتاب قائم على فهم عام للغة لا على أساس علمي متين، ويقولان إن من يبحث سيجد غير ذلك، وإن تحت كل جملة تفسيرا تقنيا ممكنا.

والنظرية العيادية المبنية على النظرية الأساسية، أي نظرية الاضطراب وعمليات التغيير، مسنودة علميا كذلك: درس الباحثون أثر التجنب التجريبي والاندماج المعرفي كثيرا، ونالت الجوانب الأخرى، كمعاني الذات والحضور والقيم والمرونة النفسية واليقظة، اهتماما بحثيا أيضا. والبيانات تؤيد النظرية حتى ذلك الوقت، وكذلك **تحليلات التوسط** (mediational analyses)، أي التحليلات التي تفحص هل تأتي نتائج العلاج من العمليات التي تقول النظرية إنها مفتاح النجاح (Hayes et al., forthcoming). ويقرّان بأن البرنامج البحثي ما زال فتيا، وأن الحكم الحاسم ينتظر البيانات.

الملحق: النتائج

يذكر الكتاب أن البحث في نتائج العلاج انفجر منذ صدر كتابه المهني الأول (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999)، وأن مراجعة كتبت قبل قليل صارت قديمة (Hayes, Masuda et al., 2004). وكان عدد الدراسات العشوائية المضبوطة والسلاسل الزمنية المضبوطة يقترب سنة 2005 من عشرين دراسة، أغلبها منشور، وكلها في رأي المؤلفين تؤيد أثر العلاج، وكل ما صُمم منها لفحص عمليات التغيير أيد النظرية بقدر ما. وفي أغلب المقارنات المنشورة بطرق مدعومة أخرى كان العلاج مثلها أو أحسن أحيانا. والمجالات التي كانت لها دراسات مضبوطة مؤيدة: القلق، والضغط، والوسواس القهري وطيفه، والاكتئاب، والتدخين، وتعاطي المواد، والوصم والتحيز، والألم المزمن، والاستعداد لتعلم إجراءات جديدة والقدرة على تعلمها، والتعايش مع الذهان، وتدبير السكري، والتعايش مع السرطان والصرع، والاحتراق المهني. وهذا الاتساع هو المبرر التجريبي لعدم تخصيص الكتاب باضطراب بعينه.

الملحق: هذا الكتاب

يهم الباحث الملتزم بالتقويم أن يبين أن المادة تنفع خارج العلاقة العلاجية. وقد اختُبرت مكونات من الكتاب في صور قريبة جدا منه: مقاطع قصيرة من مواد العلاج تقريبا بحرفها، مسجلة أو مقروءة على المشاركين أو مقدمة لهم ليقرؤوها، وأغلبها يقيس القدرة على تحمل الضيق، كأعراض شبيهة بالهلع يثيرها استنشاق غاز، أو البرد الشديد، أو الحرارة الشديدة، أو الصدمة الكهربائية، وبعضها يقيس ضيق الأفكار المقتحمة أو القلق العيادي، مع مرضى ومع أسوياء. والمكونات المختبرة الانفصال والقبول واليقظة والقيم، ومن التقنيات تكرار الكلمة، والتجسيد، وأوراق الجدول، والرمال المتحركة، والفخ الصيني (Eifert & Heffner, 2003; Gutiérrez et al., 2004; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Levitt et al., 2004; Marcks & Woods, forthcoming; Masuda et al., 2004; Takahashi et al., 2002). ويقرّ المؤلفان بأن التحقق الجزئي لا يعني أن الكتاب كله بصيغته هذه قد ثبت نفعه، فذلك يقتضي دراسة الكتاب نفسه، وكانت جارية، ولن تثبته لكل مشكلة يمكن أن يُطبق عليها، ولذلك يعود الحكم إلى تجربة القارئ.

الملحق: العلاج والتدريب واستعمال الكتاب مع معالج

لا توجد قائمة شاملة بمعالجي هذا العلاج، وقد قرر مجتمعه ألا يمنح شهادات اعتماد خشية التصلب والمركزية. ويقترح المؤلفان البحث عن معالج سلوكي أو معرفي سلوكي في قوائم الجمعيات المهنية، ويفضّل من له صلة بجامعة قريبة، وسؤاله عن مختص في هذا العلاج أو في علاجات «الموجة الثالثة». فإن لم يعرف أحدا فهو على الأقل مختص علمي التوجه قد ينصح بموارد العلاج المحلية. ويذكران دليلا مضبوطا على أن التدريب على هذا العلاج يجعل المعالجين أكثر فعالية عموما (Strosahl et al., 1998)، ويصفان مجتمعه بأنه مفتوح غير هرمي، لكنه «ليس لضعاف القلوب»، صعب فكريا وشخصيا، خصوصا لمن لا خلفية سلوكية له. وفصول الكتاب مرتبة على مراحل العلاج المعتادة، ويمكن للمعالج أن يكلّف بها مرضاه بترتيب آخر، كأن يبدأ بفصول القيم الثلاثة.

ملاحظة الملخِّص: لا يتضمن هذا الكتاب استبيانا مقننا يُعطى للقارئ. أدواته أوراق عمل (جرد المعاناة، وورقة التكيف، ومقياس الاستعداد، وجدول القيم، وورقة العيش بالقيم)، وهي للتأمل الذاتي لا للتشخيص ولا للقياس النفسي. أما الأداة التي يقيس بها البحث ما يسميه الكتاب التجنب التجريبي فهي في قسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه».

خاتمة الملخص

مسرد المفاهيم الأساسية

العربية	English	Français
العلاج بالقبول والالتزام	Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
نظرية الأطر العلائقية	Relational Frame Theory (RFT)	Théorie des cadres relationnels
الإطار العلائقي	Relational frame	Cadre relationnel
الاستلزام المتبادل	Mutual entailment	Implication mutuelle
الاستلزام التركيبي	Combinatorial entailment	Implication combinatoire
تحوّل الوظائف	Transformation of stimulus functions	Transformation des fonctions
الأطر الإشارية	Deictic frames	Cadres déictiques
ألم الحضور وألم الغياب	Pain of presence / pain of absence	Douleur de présence / douleur d'absence
التجنب التجريبي	Experiential avoidance	Évitement expérientiel
الاندماج المعرفي	Cognitive fusion	Fusion cognitive
الانفصال المعرفي	Cognitive defusion	Défusion cognitive
الحرفية، تقديم الأسباب، التحكم الانفعالي	Literality, reason-giving, emotional control	Littéralité, justification, contrôle émotionnel
الذات المفهومة	Conceptualized self	Soi conceptualisé
الذات بوصفها وعيا جاريا	Self as ongoing self-awareness	Soi comme processus de conscience
الذات الملاحِظة، الذات بوصفها سياقا	Observing self, self as context	Soi observateur, soi comme contexte
اليقظة الذهنية	Mindfulness	Pleine conscience
القبول	Acceptance	Acceptation

العربية	English	Français
الاستعداد	Willingness	Consentement, disposition à accueillir
القيم: اتجاهات حياة مختارة	Values: chosen life directions	Valeurs : directions de vie choisies
الاختيار والحكم	Choice / judgment	Choix / jugement
الأهداف	Goals	Objectifs, buts
الفعل الملتزم	Committed action	Action engagée
درجة انحراف الحياة	Life deviation score	Écart de vie
المرونة النفسية	Psychological flexibility	Flexibilité psychologique
الصلابة النفسية	Psychological rigidity, inflexibility	Rigidité, inflexibilité psychologique
قابلية العمل	Workability	Fonctionnalité, efficacité pratique
التعريض المتدرج	Graded exposure	Exposition graduée

خلاصة عملية

الكتاب كتاب عمل، وقيمته في التمارين لا في القراءة، كما يقول المؤلفان. ومن أراد أن يجرّبه وحده فهذه طريقة مختصرة مأخوذة من ترتيبه:

1. ابدأ بجرد معاناتك (الفصل الأول) وورقة التكيف (الفصل الثاني): ما الذي تصارعه، وماذا جربت، وكيف نفع على المدى القصير والطويل.
2. لا تغيّر شيئا أسبوعين، بل سجّل كل يوم ثلاثة أرقام: الألم، والصراع، وصلاحية اليوم للعيش (الفصل الثالث).
3. تدرب يوميا على تمرين انفصال واحد يناسبك: «حليب» بكلمتك، أو «لديّ فكرة أن...»، أو أوراق الجدول (الفصل السادس).
4. خصص ربع ساعة لليقظة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، وأدخلها في عمل يومي كالأكل أو المشي أو شرب الشاي (الفصلان السابع والثامن).
5. اكتب قيمك في المجالات العشرة، واحسب درجة الانحراف، واختر مجالا واحدا (الفصل الثاني عشر).
6. ضع لهذا المجال هدفا بعيدا وأهدافا قريبة، وأفعالا محددة، واحدا منها لليوم، ثم اكتب الحواجز المتوقعة والمهارة التي تقابل كلا منها (الفصل الثالث عشر).
7. حين تقف أمام فعل مخيف، اطرح على نفسك سؤال الحياة، وحدّد استعدادك بالزمن أو الموقف لا بالشدة (الفصل العاشر).

ولمختصي التربية وعلم النفس المدرسي: مفاهيم الكتاب تعين على فهم تلميذ يتجنب السبورة أو الامتحان لأنه يخاف القلق نفسه لا المادة، فيضيق عالمه المدرسي. والقاعدة التي يقدمها الكتاب، أن نساعده على حمل قلقه وهو يخطو نحو ما يهمه بدل أن ننتظر زواله، تطبيق مدرسي ممكن، بشرط أن يكون ذلك تحت إشراف مختص إن كان القلق شديدا.

والكتاب ليس بديلا عن العلاج حين تكون المشكلة شديدة، والمؤلفان نفسهما يقولان ذلك في الفصل الأول. فمن يعاني اكتئابا شديدا أو صدمة أو أفكارا انتحارية أو إدمانا فليبدأ بمختص، ويكون الكتاب معينا. وفي الطوارئ في الجزائر: الحماية المدنية 14.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

ما يصمد. الفكرة المركزية في الكتاب، أن محاولة التخلص من التجارب الداخلية المؤلمة كثيرا ما تضخمها وتضيّق الحياة، صارت من أكثر الأفكار رسوخا في العلاجات المعاصرة، والعلاج نفسه لم يعد «جديدا» كما يقول عنوانه الفرعي. فقد جمع التحليل التجميعي لآتياك وزملائه (A-Tjak et al., 2015) في مجلة Psychotherapy and Psychosomatics تسعا وثلاثين دراسة عشوائية مضبوطة على 1,821 مريضا باضطرابات نفسية أو مشكلات صحية جسدية، فوجد العلاج أنجع من المجموعات الضابطة بحجم أثر متوسط (g = 0.57)، وأنجع من قائمة الانتظار والدواء النفسي الوهمي والرعاية المعتادة، دون فرق دال بينه وبين العلاج المعرفي السلوكي. ثم راجع غلوستر وزملاؤه (Gloster et al., 2020) في Journal of Contextual Behavioral Science عشرين تحليلا تجميعيا تضم مئة حجم أثر مضبوط ونحو 12,477 مشاركا، فوجدوه فعالا في كل الحالات المدروسة، من القلق والاكتئاب وتعاطي المواد والألم إلى العينات العابرة للتشخيص، متفوقا غالبا على الضوابط غير النشطة وعلى الرعاية المعتادة وأغلب المقارنات النشطة، والاستثناء البارز العلاج المعرفي السلوكي.

وصمد أيضا مفهوم المرونة النفسية الذي يختم به الكتاب الفصل الثامن، وصار الإطار الذي تنتظم فيه أدبيات العلاج. فالمراجعة التي يحيل إليها الملحق على أنها «تحت النشر» صدرت سنة 2006 (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006)، ونظّمت العلاج في ست عمليات مترابطة: القبول، والانفصال، والحضور في اللحظة، والذات بوصفها سياقا، والقيم، والفعل الملتزم. وهي العمليات نفسها التي يمر بها الكتاب فصلا فصلا، وإن لم يجمعها بهذا الاسم. والأداة التي يقيس بها الباحثون ما يسميه الكتاب التجنب التجريبي هي **استبيان القبول والفعل** في نسخته الثانية (Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II) الذي طوّره بوند وزملاؤه (Bond et al., 2011) في Behavior Therapy: استبيان قصير يجيب فيه المفحوص على سلّم من سبع درجات عن عبارات تصف رفضه لتجاربه الداخلية وأثر الذكريات والمشاعر المؤلمة في قدرته على عيش ما يريد، وكانت ثباتيته جيدة (ألفا متوسط 0.84، وثبات بالإعادة 0.81 بعد ثلاثة أشهر و0.79 بعد اثني عشر شهرا) على عينات بلغت 2,816 مشاركا. ولم ننقل بنوده لأن حق نشرها لأصحابها، ومن أراد استعماله في بحث فليرجع إلى المقال الأصلي وإلى نسخة عربية مقننة إن وجدت.

ما يُتحفظ عليه. أولا، يقول الملحق إن كل الدراسات حتى 2005 تؤيد العلاج، وإنه في أغلب المقارنات كان مثل العلاجات المعروفة أو أحسن. والصورة اللاحقة أهدأ: فالفرق مع العلاج المعرفي السلوكي غير دال في التحليلين

السابقين، والتحليل التجميعي الناقد الذي أجراه أوست (Öst, 2014) في Behaviour Research and Therapy على ستين دراسة وجد حجم أثر عاما صغيرا (0.42)، وأثرا صغيرا غير دال (0.16) في المقارنة بالعلاجات المعرفية والسلوكية، وخلص إلى أن العلاج لم يصر بعد «راسخا» لأي اضطراب. وقد رد عليه أتكنز وزملاؤه (Atkins et al., 2017) في المجلة نفسها بأنه وقع في أخطاء كثيرة في الوقائع والتفسير، فالخلاف قائم بين الباحثين، والحكم المعتدل أن العلاج فعال، وأنه بديل مكافئ للعلاج المعرفي السلوكي لا متفوق عليه.

ثانيا، يقرّ المؤلفان أنفسهم بأن المكونات المختبرة خارج العلاج اختُبرت في المختبر غالبا على تحمل الضيق، وأن الكتاب بصيغته لم يكن مختبرا. فنفع الكتاب للقارئ الذي يعمل وحده أضعف إسنادا من نفع العلاج مع معالج، وهذا ما يجعل تنبيهه في الفصل الأول، أن يكون الكتاب معينا للعلاج لا بديلا عنه، أهم مما يبدو.

ثالثا، بعض الأرقام في الكتاب من زمنه. فرقم أثر مضادات الاكتئاب في المقدمة (20% فوق الدواء الوهمي، كما يعرضه الكتاب عن Kirsch et al., 2002) جزء من جدل لم يُحسم بهذه الصيغة: فقد وجد التحليل الشبكي الواسع لسيبرياني وزملائه (Cipriani et al., 2018) في مجلة Lancet، على 522 دراسة وأكثر من 116 ألف مشارك، أن الأدوية الواحد والعشرين التي درسها كلها أنجع من الدواء الوهمي في الاكتئاب الحاد عند الراشدين، وإن اختلفت في درجة نفعها وتحمّلها. فلا يُقرأ رقم الكتاب دعوة إلى ترك الدواء، والدواء النفسي يُعدَّل مع الطبيب.

رابعا، كثير من أدلة الفصل الرابع ارتباطية، تبين أن التجنب التجريبي يرافق سوء الحال ويتنبأ به، ولا تثبت وحدها أنه سببه. والتحليلات اللاحقة لعمليات التغيير أيدت دوره إلى حد بعيد، لكن الكتاب يعرض الارتباط أحيانا بلغة السببية.

خامسا، يستعير الكتاب في فصلي الذات واليقظة من التراث الروحي الشرقي، ويعرض تمرين الجلوس في صيغته البوذية. والفكرة النفسية التي يقوم عليها، التمييز بين المنظور ومحتوى الوعي، لا تحتاج إلى هذا الإطار، والمؤلفان أنفسهما يقولان إن التأمل لا يحتاج إلى مكون ديني. وقد تركنا الإطار وأبقينا الفكرة.

سادسا، نظرية الأطر العلائقية أقوى ما في الكتاب أصالة، وأصعبه فحصا على القارئ: فالكتاب يقدمها بأمثلة مبسطة (الغب غب، والبرغي، و«حليب»)، ويعترف في الملحق بأنه ضحّى بالدقة التقنية من أجل الوضوح. فمن أراد النظرية نفسها فعليه بمرجعها (Hayes, Barnes-Holmes & Roche, 2001)، لا بهذا الكتاب.

لمن هذا الكتاب

هو أولا للقارئ العادي الذي يعرف أنه يصارع شيئا في داخله منذ زمن، قلقا أو حزنا أو ذكرى أو عادة، ويلاحظ أن حلوله المعتادة لم تنفع، بل ضيّقت حياته. وهو كتاب عمل، فمن يقرؤه دون أن يؤدي تمارينه يأخذ منه أقل ما فيه، والمؤلفان يقولان ذلك صراحة.

وهو للمختصين وطلبة علم النفس العيادي مدخل سهل إلى العلاج بالقبول والالتزام قبل كتبه المهنية، وأداة يكلّفون بها مرضاهم، لأن فصوله مرتبة على مراحل العلاج. وهو لطلبة علم النفس المدرسي والتربوي نافذة على فكرة مفيدة في القسم: أن التجنب يحمي التلميذ اليوم ويضيّق عالمه غدا.

وليس الكتاب لمن يعيش أزمة حادة، كاكتئاب شديد أو أفكار انتحارية أو صدمة حديثة أو إدمان نشط، إلا مع معالج. وليس لمن يبحث عن طريقة سريعة لإزالة القلق، فالكتاب يقول من أول صفحاته إنه لا يعد بذلك، وإن الوعد الوحيد أن يصير القلق أقل تحكما في الحياة. وقارئنا العربي سيجد فيه أمثلة أميركية كثيرة كيّفنا بعضها، وإطارا روحيا شرقيا في موضعين تركناه، ويبقى بعد ذلك جوهر صالح لكل قارئ: أن الإنسان أوسع من أفكاره، وأن الحياة تبدأ الآن لا بعد أن ينتصر في حربه مع نفسه.

المراجع

Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. https://doi.org/10.1159/000365764

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.016

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy, 42(4), 676-688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Cipriani, A., Furukawa, T. A., Salanti, G., Chaimani, A., Atkinson, L. Z., Ogawa, Y., 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

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018

الإحالات بين قوسين (المؤلف، السنة) في متن الفصول مأخوذة من الكتاب كما يذكرها، ولم نعد قائمة مراجعه هنا؛ وما وُسم «forthcoming» كان تحت النشر سنة 2005. والفقرات الموسومة «ملاحظة الملخِّص» وأقسام «خاتمة الملخص» من إعداد معدّ الملخص لا من الكتاب. وكُيّفت بعض الأمثلة الأمريكية لقارئنا (الأسماء، والأمثال، والأماكن)، وحُذف ما لا يناسبه (أمثلة الكحول والمواعدة) والإطار الروحي الشرقي في فصلي الذات واليقظة، مع الإبقاء على الفكرة النفسية، وصُرّح بذلك في موضعه.