نقاط التحول

عندما تأخذ الحياة اتجاهاً جديداً

ترجمة وإعداد: أ.د. سامر جميل رضوان

Prof. Dr. Samer Rudwan

جامعة نزوى-سلطنة عمان

Nizwa University-Oman

هايكو إرينست^١

كل حياة هناك نقاط عدة من التحول. إننا نريد أو لابد لنا من إنهاء مرحلة من مراحل الحياة والبدء بمرحلة أخرى. وأحياناً تشكل الأزمات والانكسارات نقاط التحول - البطالة والطلاق يخرجاننا عن السكة، وأحياناً تكون "اللا أحداث" هي التي تجبرنا على البدء من جديد - لقد انتظرنا طويلاً شيئاً ما لن يصل: النجاح، الاعتراف، الحب. وفي كل الأحوال فإن النهم هو إنهاء العلاقات أو العادات القديمة بشكل صحيح - عندئذٍ فقط نكون أحراراً للبدء من جديد.

يستلقي بينيامين متهادياً على فراش هوائي في حوض السباحة بمنزل والديه. فهو منذ عدة أسابيع يتسكع في البيت على هذا النحو، وقد بدأ قعوده يوتر والديه. وحتى النصيحة التي أسر له بها أحد أصدقاء والده في العمل والتي تقول: ("لن أقول إلا: بلاستيك!"^٢) لم تعطه أي دفع. كان بينيامين -المعروف باسم دوستين هوفمان - قد أنهى تعليمه، غير أن "الامتحان النهائي" الحقيقي مازال بانتظاره: فما زال عليه العبور من خلال ضياع وتشتت شاب على أعتاب الرشد.

أصبحت الحياة المهنية "للأب" لوريوتس^٣ ("Pappa Ante Portas") وراءه. إنه يمثل صعوبة وسخرية التمكن من بناء معابر لاحقة في الحياة - على نحو المعبر من الحياة المهنية إلى

¹ Heiko, E. (1997). Wendepunkte: Wenn das Leben eine neue Richtung nimmt. Psychologie Heute, Oktober, 1997 (20-26).

^٢ في الفيلم الكلاسيكي "الامتحان النهائي" يحصل بن على نصيحة حسنة النية منذ البداية: "سأخبرك بكلمة واحدة، كلمة واحدة، بلاستيك! "بهذا، كان صديق والده يعني أن بينيامين ينبغي أن يكون له مستقبله. كان ذلك في عام ١٩٦٨. في ذلك الوقت، كان العالم مليئاً بعلب البلاستيك، وفراشي الأسنان، وقطع المقاعد أو الصواريخ المصنوعة من البلاستيك، وما زال عشاق الأفلام يتساءلون عما إذا كان الاقتباس المذكور في البداية هو أكثر حقاً عن السيدة جوارب النايلون للسيدة روبنسون.

³ فيلم صدر في عام ١٩٩١

التقاعد: فالمتقاعد لم يتقبل خروجه بشكل حقيقي وحاول "تنظيم" حياة الأسرة كما اعتاد ذلك في المهنة. وما كانت النتيجة إلا: فوضى كلية.

إننا نحب بعض الأفلام والمسرحيات لأننا نرى فيها أزمات ومتاعب حياتنا الخاصة. فعندما تعالج على المسرح أو الشاشة دراما وجودنا الخاص بصورة نموذجية فإننا نتأثر ويمكننا الضحك حول ذلك. وهذه الدراما هي بشكل خاص دراما المعبر:

فحياة الإنسان ما هي إلا نتيجة لأطوار بارزة كثيراً أو قليلاً. وتتعلق الصحة النفسية وسعادة الحياة بمدى جودة السيطرة على المعابر بين هذه المراحل. وعلى الرغم من أن بعض العلامات الفارقة كالدخول للمدرسة أو الشهادة الثانوية أو الدخول في الحياة المهنية أو الزواج أو التقاعد تشير خارجياً إلى أن مرحلة من مراحل الحياة قد انتهت وبدأت مرحلة أخرى، غير أن التغلب النفسي على المعبر لا يتم دائماً.

فإلى جانب نقاط التحول المحددة ثقافياً أو زمنياً - المُعلّمة بالدخول إلى المدرسة أو خاتم الزواج أو بالساعة الذهبية التي تهدى إلينا في التقاعد - تخبئ الحياة عدداً كبيراً من نقاط التحول الأخرى: فالانتقالات والانفصالات، والبطالة عن العمل أو الطلاق أو تغيير المهنة أو الأمراض ناهيك عن الأحداث الإيجابية كالترقيات ونمو الأسرة تجبرنا - أو تتيح لنا - الانطلاق من جديد. وتشكل كل واحدة من نقاط التحول هذه مواقف حرجية. وإعادة الضبط تنتج الاضطرابات والتوتر وفوضى المشاعر والمخاوف وعدم الأمان.

ناهيك عن أن إمكانات خسران معبر ما متنوعة؛ إذ قد يظل المرء غارقاً بما هو قديم، بما هو مألوف، أو يغرق في الإمكانيات الجديدة أو يحمل معه الكثير من الأثقال النفسية من المراحل الحياتية السابقة إلى المرحلة الجديدة.

إن من يصل إلى نقطة تحول في حياته عليه التغلب على ثلاث خطوات:

- ١- إيجاد نهاية: فكل بداية جديدة تبدأ بنهاية ولا بد من إنهاء و"إغلاق" العلاقات والعادات والأوضاع القائمة حتى الآن؛ ليس ظاهرياً فحسب بل ونفسياً أيضاً.
- ٢- إعادة التوجه: فنقاط التحول تشكل فرصة لتصحيح المسار وللنمو الشخصي -ومن أجل ذلك نحتاج إلى "منطقة حيادية" أو لوقت مستقطع نستطيع فيه إدراك كيف سنتابع طريقنا وإلى أين سنتابع.

٣- البدء من جديد: عندئذ يمكن أن يتم دفع التطور الشخصي والقيام بالبداية الجيدة، وبشكل متحرر من الأشياء "غير المنجزة" من المراحل السابقة نحو هدف جديد.

وتشبه الخطوات الثلاثة طقوس العبور rites de Passage التي لاحظها ووصفها عالم الأجناس الهولندي أرنولد فان غينيب Arnold van Gennep في الثقافات التقليدية. وتدور هذه الطقوس حول ثلاثة أطوار من العبور: الموت الرمزي والفوضى والخلق. وفي المجتمع الحديث لم يعد يوجد إلا القليل من الطقوس التي تسهل للفرد العبور من طور حياة إلى آخر. وعلى الإنسان أن يتعرف بنفسه على نقاط التحول ومواجهة أزمت تغيير الاتجاه وحده في الغالب. وهو يجد نفسه أمام ضرورة التعامل مع التصدعات والتغيرات في اتجاهات برنامج الحياة، أكثر بكثير من الناس في العصور السابقة.

ولعل التبدل المستمر للاتجاه والبدء من جديد أقرب لأن يكونا من العلامات المميزة لمسيرة حياة أناس مجتمع ما بعد الحداثة: فعدد التبدل الاختياري أو القسري للمهنة والسكن أو أرقام الطلاق تظهر من الناحية الإحصائية الخالصة وحدها مدى الحراك الاجتماعي والنفسي في هذه الأثناء. أن مسيرة حياة أناس هذه الأيام تتميز بحتمية التعلم مدى الحياة وإعادة التلاؤم المستمرة والتبدل المتعدد للأدوار.

المشكلة تكمن في إيجاد نهاية جيدة

إننا نطور منذ وقت مبكر من الحياة "أساليب شخصية من المعابر": هل يصعب أو يسهل علينا البدء بشيء ما جديد والتخلي عن القديم؟ وهل نحن "متشبثون" لا نستطيع الترك إلا بصعوبة أم أننا أقرب "للمتهورين"، من السهل علينا أن نبدأ من جديد؟

فلو حاولنا استرجاع مواقف الانفصال والعبور من الذاكرة فلسوف نستخلص منها مؤشرات على الأسلوب الذي سنقود فيه نقاط التحول في المستقبل أيضاً. ومهما يكن نوع الأسلوب الذي طورناه - فعند الخطوة الأولى لعبور ما يمكن أن نرتكب الكثير من الأخطاء:

إذ يصعب على كل إنسان تقريباً إيجاد نهاية جيدة؛ فعلى الرغم من أن ثقافتنا تفضل أسلوب الانفصال السريع، فقد تعلمنا أنه على المرء "إلا يولول على الحليب المدلوق" وبأن لكل شيء نهاية في الحياة وعلى الإنسان التطلع للأمام وإلى ما أكثر من حكم الحياة اليومية. ووفقاً لذلك فعندما يلوح المعبر فإننا نريد "الخروج" بسرعة كبيرة قدر الإمكان ونبدأ من جديد، وناسف أو ننتقد أولئك الذين

يصعبون على أنفسهم إيجاد نهاية. ولكن لابد من تمثيل أو استيعاب كل نهاية وهذا التمثيل أو الاستيعاب يحتاج إلى وقت كافٍ. فمن يجتاز خسارة ما (كالموت أو الطلاق) أو تغيير مهم (كالانتقال أو تغيير المهنة) بسرعة كبيرة فإنه يخاطر على المدى البعيد بحدوث مشكلات نفسية.

لقد اعتدنا النظر للتطور على أنه نمو وصعود وتقدم مستمر. غير أن التطور يشترط وجود جدل بين التهديم Dis-organization وإعادة التنظيم New-Organization، الذي يتم دفعه للأمام عبر الخسارة بالتحديد أيضاً: ففي البدء لا بد من نسيان أو التخلص من شيء ما قبل أن يتم التمكن من تعلم شيء جديد.

تترافق أزومات الحياة التي تفتح باب الوداع وإعادة التوجه مع واحد أو أكثر من السمات التالية: ■ فقدان المعتاد أو المألوف: فالنوبة القلبية والانفصال والانتقال تعني الخروج من سياق ما. فظروف الحياة الخارجية تتغير بسرعة وتتطلب تكيفاً.

■ فقدان الهوية: تنتج غالبية نقاط التحول الشعور المقبض المتمثل في: "أنا الذي يحدث معه ذلك؟ ما الذي فعلته في الواقع؟" إننا نقف إلى "جانب أنفسنا" ولكننا لم نعد "نحن أنفسنا".

■ فقدان الأوهام: توجد في كل حياة سلسلة لا متناهية من الخيبات. فمذ الطفولة علينا إدراك بأنه لا وجود لأرنب عيد الفصح وأن الوالدين ليسا كاملين. ولاحقاً يضايقنا جحود رئيس أو غدر صديق. وتتكشف غياب وأنانية المعبودين (رجال الدين والسياسيون والنجوم /المترجم/). والسياسيون القلائل الذين يعتبرهم الإنسان شرفاء فاسدون كالأخرين تماماً، وشريك حياتنا يسيء استخدام ثقتنا به. وتتحول الإجازة إلى رحلة مقززة، وهكذا دواليك.

ويفترض للخيبات أن تقود إلى تصحيحات للتصورات المثالية (غير الواقعية): فبمجرد أن نتخلى عن الأوهام يمكننا التعلم من جديد. غير أن الخيبات غالباً ما تشكل مناسبة للإزعاج المستمر. وبما أنه لم يتم القيام بأي نزع حقيقي للأوهام فلا التغيير يمكن أن يتم ولا التقدم؛ فنبحث من جديد عن أصدقاء أكثر وفاء وشركات أكثر أمانة ومعبودين أكثر جدارة بالتصديق. ويدور السيناريو في حلقة مفرغة؛ كل ذلك بسبب اعتقادنا "بإيجاد شخصاً ما" لن يخيب أملنا هذه المرة. طبعاً إلى حين حصول الخيبة التالية. أو أننا نشعر بالمرارة والسخرية ونصبح شكاكين مزمنين. ■ فقدان التوجه: عندما ينتهي شيء ما فإن الجديد على الغالب غير موجود بعد. إننا نشعر بالفشل والضياع والفراغ الداخلي. ويشبه هذا في ميثولوجيا المعبر الطور الذي يهيم فيه البطل على وجهه في حديقة الضياع أو في غابة ما أو عندما يبتلعه حيوان.

الفراغ المفيد للوقت المستقطع

وحتى عندما نكون قد أدركنا حقيقة أن شيء ما قد وصل إلى النهاية، فإننا لم نبلغ قمة الجبل بعد. إننا نجد أنفسنا في موقف غير مألوف؛ ها نحن قد وطننا شريط المنطقة الحياتية: فطور العبور الحقيقي هو الزمن "بين حلمين". مرحلة حياتية قد انتهت ولكن الجديدة لم تبدأ بعد (بالفعل). إننا لا نستطيع تحمل هذه الأوقات الفارغة إلا بصعوبة -ونحن نميل اليوم إلى الاندفاع إلى نشاطات وارتباطات وعلاقات جديدة بدون معبر وكأنه علينا عبور شارع بأسرع وقت ممكن للوصول إلى الجانب الآخر منه. غير أن المنطقة الحياتية عبارة عن تعليق للنشاطات، على درجة كبيرة من الأهمية، إنه وقت مستقطع ضروري جداً: فاستغلال هذه المرحلة بشكل صحيح يعطي دفعاَ لمعرفة الذات. ولهذا علينا ألا نحاول التغلب على الأوقات المستقطعة بسرعة كبيرة قدر الإمكان وإنما استغلالها.

فعندما نترك أنفسنا تسقط في فراغ هذه الأوقات المستقطعة، فإننا نرى فجأة بشكل أكثر دقة، وندرك محيطنا بشكل أكثر حساسية. إننا نكتسب البعد عن الحياة اليومية التي تتحول بطريقة غريبة إلى حياة شفافة - نسبر أشياء كثيرة ونرى "ما وراء الأشياء" ونربح قطعة من حكمة الحياة. والمنطقة الحياتية عبارة عن حالة شبه توطئية quasi-meditative من الغيبوبة. فكثير مما كان مكبوتاً ومنسياً ينبثق في داخلنا. إنها تساعد على الانسحاب من روتين الحياة اليومية والبحث عن الوحدة لبعض الوقت وتقبل مشاعر الفراغ الداخلي. ومن غير المجدي في المنطقة الحياتية أن نعرض أنفسنا للضغط ونجبرها على إيجاد الحلول، ولا كذلك محاولة تغطية مشاعر الفراغ القادمة -وحتى ربما أيضاً الكآبة- من خلال الإلهاء والتسلية.

فالتأملات والإنصات الداخلي يسفران عن ذكريات وأفكار ومشاعر ورغبات. وهنا يمكن لنوع من المنهجية أن يساعد في استخدام هذه المواد من أجل التطور اللاحق: فالوقت بين مرحلتين مهم بشكل خاص للقيام بعمل موازنة حياتية (بيوغرافية) ذاتية وتقليب الذكريات الذاتية ومناقشة الذات.

والأوقات المستقطعة تجعل المرء حساساً تجاه رغباته ودوافعه: ما الذي أريده في الواقع؟ ما هي الواجبات والتناقضات التي أثرت علي حتى الآن؟ هل أعيش لأحقق توقعات الآخرين؟ ما الذي سيحدث لو أن حياتي انتهت اليوم؟ ما الذي بقي غير معاش، وما الذي "أنجز"؟ ماذا كنا سنكتب في بطاقة نعونا لأنفسنا؟

وبعد هذا التمرين على أبعد حد لا بد من توجيه النظرة للأمام: وننمي تخيلات حول الكيفية التي ستسير بها الأمور، ونتصور سيناريوهات مستقبلية في أفكارنا. وبما أن الوقت المستقطع

التأمل ليس هدفاً بحد ذاته - فعلينا استغلاله، ولكن ألا نتمسك به إلى ما لانهاية. فالإنسان كذلك قد يفكر كثيراً جداً بنفسه وبالطريق اللاحق.

توقف عن الاستعداد!! Stop getting ready! فحتى هاملت خطا في لحظة من اللحظات للفعل. وتقول حكمة من حكم زين⁴ Zen: أكشط أولاً ثم قم بعدئذ بشطف الأواني.

وحسب كلمة للمؤرخ إدوارد غيبون فإنه تربيتنا تحصل مرتين في الحياة. الأولى: تقوم بها المدارس والبيت، والثانية تلك التي نوليها نحن لأنفسنا: التربية الذاتية هي التي تحولنا إلى بشر ناضجين ومتقنين حقاً. وأوقات العبور في الحياة ما هي إلا مراحل يمكن فيها دفع التربية الذاتية بصورة خاصة -فعندما نتعلم من خبراتنا يمكننا أن ننقل إلى "صف" جديد.

وليس هناك من حلول جاهزة بالنسبة للمرحلة الثالثة، أي للبدء من جديد والولادة الرمزية. فعند الانهيارات والمشكلات في حياتنا الخاصة غالباً ما نبحت متأثرين بتصور آلي عن الإنسان وبعقلية -تصليح مطابقة لهذا التصور عن معونات عاجلة في وصفات كيف تفعل ذلك - How-to -do Receipts أو لدى "مولدين" علاجيين نفسيين أو لدى خبراء آخرين. إننا نريد أن يتم إصلاحنا بسرعة.

ولكن ليس هناك من يستطيع أن يتولى عنا مسؤولية القرارات حول طريق حياتنا اللاحق، ليس هناك من أحد يستطيع أن يقفز التربة عنا.

تتعلق نوعية مزاجنا بعد نقطة تحول ما والاتجاه الذي ستأخذه الرحلة بمقدار جودة تغلبنا على فوضى مشاعر نهاية المرحلة وملاحظة الذات في الوقت المستقطع. وكثير من البدايات الجيدة تبدأ كفكرة غير واضحة، كشعور غامض، كحدس. وتبدأ صورة داخلية بالتشكل وأحياناً تثير ملاحظة عارضة لشخص محايد خبرة "أها Aha" -وفجأة يتضح الاتجاه الجديد، الدور الجديد.

والبداية الجديدة ليست جديدة على النحو الذي نأمله أو نتمناه على الإطلاق: فنحن نحمل دائماً الهوية "الناضجة" من مراحل الحياة السابقة إلى المرحلة الجديدة. البداية الجديدة تعني صهر هذه الهوية القديمة مع الجديدة ودمج الخبرات السابقة في "الحياة الجديدة" بحيث لا تكون عبئاً وتوتراً علينا بل مكسباً.

⁴ Zen أو تشان Tschan: مدرسة البوذية الصينية اليابانية ذات ممارسات تأملية واضحة (المترجم)

وبعد زمن الانسحاب والتأمل والوحدة علينا أن نعد أنفسنا مع البداية الجديدة لاستجابات محيطنا أيضاً. فغالباً ما يقابل محيطنا "الأنا المرممة" أو "التي تم تجديدها" بالقلق أو الشك، إنه يخشى الإبعاد أو "التخلف" الذاتي. ولكن كل معبر حتى وإن كنا مجبرين عليه يفتح فرصة للنمو الشخصي.

مأساة اللاحث

لا تقتصر ضرورة السيطرة على المعابر في الحياة على نقاط التحول التي نحددها نحن بأنفسنا أو على الأحداث الخارجية التي نصطدم بها. فعندما لا يكون مفرق الطريق معلماً بوضوح تصبح المهمة أصعب بكثير جداً -أي عندما يتعثر نمونا لأن شيء ما بالتحديد لا يحصل.

و"اللا أحداث" خطيرة على الصحة النفسية والعافية مثلها مثل الفوضى والأزمات المرتبطة بمواقف عبور واضحة. إننا نعاني من عدم حدوث شيء ما: إذ لا نجد شريك حياتنا المناسب، بل ولا حتى الحب الكبير. ولا نستطيع العمل في المهنة التي نرغب ولا تتم ترقيتنا. ولم ندرك فرصة ما كبيرة، وربما تكون هي فرصة حياتنا، ولا نحصل على الاعتراف الذي نتوقعه، ولا نحصل على النجاح الذي نأمل، ولا نستطيع الحصول على الطفل الذي نتوق إليه، أو حتى عندما لا يقتفي الابن أثرنا. إننا نأمل بشيء بلا طائل، لن يحصل، إننا ننتظر غودو Godot^٥.

و"اللا أحداث" عبارة عن خيبات، بل إنها توقعات غير محققة ومجالات متصدعة. اللاحث ليس دراما، ولكنه غالباً ما يكون مأساة صامتة. لقد انزلقنا في مأزق - ولا نرى مخرجاً: لقد استقلنا "داخلياً"، ولكننا لا نرى فرصة لترك العمل غير المحبوب. نجد أنفسنا محصورين في علاقة ولكننا لا نريد المغامرة بالطلاق فما زال الأولاد هنا والقرض العقاري للمنزل. "اللا أحداث" تتخر في وعي الذات وغالباً ما تكون أسباباً متجاهلة للاكتئاب.

إن الإحساس بتفويت شيء ما جوهري وبعدم وجود أمل يشل ويعيق التطور النفسي. ويمكن وصف الإحساس بالحياة للإنسان الذي يعاني من اللاحث من خلال ملاحظة لهنري ديفيد ثورو^٦

^٥ في انتظار غودو (بالإنجليزية: Waiting for Godot)، (بالفرنسية: En attendant Godot) هي مسرحية كتبها الكاتب الأيرلندي صمويل بيكيت. وتدور المسرحية حول رجلين يدعيان "فلاديمير" و"استراغون" ينتظران شخصاً يدعى "غودو". وأثارت هذه الشخصية مع الحكمة القصصية الكثير من التحليل والجدل حول المعنى المبطن لأحداثها. وحازت على تقييم أهم عمل مسرحي في القرن العشرين باللغة الإنكليزية. [١]. وكان بيكيت قد ترجم النسخة الإنكليزية بنفسه بعد أن كان قد كتبها باللغة الفرنسية. وسمى العنوان الفرعي للنسخة الإنكليزية بـ "تراجيديا مضحكة من فصلين" [٢] وكتب النسخة الفرنسية ما بين ٩ أكتوبر ١٩٤٨ و ٢٩ يناير ١٩٤٩ وكان افتتاح أول عرض في ٥ يناير ١٩٥٣ في مسرح بابلون من إخراج روجر بلين والذي قام بدور بوزو [٣] الموسوعة.

^٦ هنري ديفيد ثورو (بالإنكليزية: Henry David Thoreau)، واسمه بالولادة ديفيد هنري ثورو (بالإنكليزية: David Henry Thoreau)، مؤلف أمريكي ومثالي وطبيعي وداع لإنهاء العبودية وداع للعصيان المدني ومقاوم للضرائب وناقد للتقدم ومدافع عن العيش البسيط ومؤرخ وفيلسوف. عُرف بسبب عمله والدين. تخرج في كلية هارفرد عام ١٨٣٧ التي كان قد تخرج منها صديقه ورفيق دربه

Thoreau Henry David مؤلف رواية التطور تحت عنوان "Walden" على النحو التالي: " تعيش غالبية البشر حياتها في شك صامت ". يمكن للاحداث أن تحطم الفؤاد بالحرف الواحد. وتشكل مقاومة هذا القنوط وإدراك الخيبات عموماً والتوديع المبكر للأحلام غير المحققة وغير القابلة للتحقيق مهمة مركزية في الحياة، يجد كل الناس تقريباً أنفسهم في مواجهتها منذ سن الثلاثين على الأكثر.

ويغلب ألا يتم الاهتمام بهذه المهمة الحياتية لأنه من الممكن أن يكون أن يكون الاعتراف بالأخطاء وتوديع الآمال مؤلماً جداً. وهكذا يتشبث كثيرون بمخططاتهم ورغباتهم بصورة لا شعورية - حتى عندما يصبح واضحاً بأنها لن تتحقق على الإطلاق. إنهم يفضلون التمسك بالتعاسة وأخيراً " باليأس الصامت "، بدلاً من وضع " البرنامج ب "، من وضع بديل ومنح حياتهم اتجاهًا جديدًا.

وغالبية "اللا أحداث" يدركها الإنسان فجأة - يراها أمام أنفه: جواب قاطع بالرفض لا يترك ما يمكن للمرء أن يتمناه. أو نلتقي بصديق دراسة تجاوزنا مهنيًا ويتباهى بالإضافة إلى ذلك بحظه الخاص ("منزلي، سيارتي، سائسة خيولي"). وأخرى تأتينا بالترتيب: لقد رفض مخطوط الرواية من ٢٣ دار نشر. وتنهال لا أحداث أخرى علينا ثانية وبعد سنين - يتلف الأمل بالترتيب ونقترب بخطوات قصيرة من توديع الأحلام والأهداف.

وبعض اللا أحداث تؤلم لأنها تفضحنا ويصبح الآخرون شهود فشلنا (" لم يحقق \ تحقق النجاح ")، في حين أن لا أحداث أخرى تؤلم لأنها خاصة جداً وعلينا وحدنا التعامل معها. في كل حال ترهقنا المشاعر السلبية-إنها الإشارات الأكثر وضوحاً بأننا أمام لا حدث: الخجل والحزن والغضب والحسد وكذلك اللامبالاة والبلادة.

وتغلب ملاحظة "اللا أحداث" المؤلمة في بعض مجالات الحياة بشكل خاص:

■ تشكل الرغبة في الحب المفعم والحميمية والمشاركة السمد للأمام على سبيل المثال من إعلانات الزواج في الجرائد اليومية: فيما أن الإنسان يصور نفسه وكأنه فارس الأحلام (بعبوب

الكاتب الأمريكي إمرسون الذي تعرف منه على الفلسفة المتعالية ذات النزعة التصوفية الفردية. إلى جانب كتابه والدين (أو حياة الغابات)، فقد كتب أيضاً: "أسبوع فوق نهري الكونكورد وميرماك ١٨٤٩"، وقد سجل في هذين الكتابين تجربته في العيش في حضن الطبيعة متجرداً من كل قيود الحياة الحضرية المدنية. تعتبر مقالاته: العصيان المدني، والتي نشرت بعد وفاته، حدثاً ثورياً مهماً (في ذلك الزمان).. ولعلته، من خلال تلك المقالة، كان أول من حرّض على العمل بأسلوب العصيان المدني، لانتزاع الحقوق ورفض الظلم. وقيل أنه طبق هذا المبدأ شخصياً عندما رفض دفع الضرائب. كتب ثورو ومقالاته وكتابات وصحفه وشعره تزيد عن العشرين مجلداً، ومن أعماله كتابات عن التاريخ الطبيعي حيث كان سباقاً إلى مناهج ومخترعات الإيكولوجيا الموسوعة.

صغيرة على أقصى تقدير ولكن محببة)، فإنه يحتمل - طبعاً كشریک فقط - أن يكمن خلف ذلك إنسان مثالي آخر. فالرغبات الرومانسية، مختلطة غالباً مع الخوف من فوات قطار الزواج، تولد وجداناً مدهشاً، لا يمكن واقعياً إلا وأن ينجم عن واقع خائب.

■ فإذا ما حصل وتم تأسيس أسرة فإنها تتحول إلى بيت بلاستيكي للـأحداث. فالخيبات تكمن في كل مكان: الرغبة بالأطفال لا تتحقق. أو لا يتطور الأولاد بالشكل المرغوب _ إنهم ناكرون للجميل (الأولاد الجاحدون أحدٌ من ناب الأفعى: الملك ليبر (Leer، إنهم "يفشلون" في المدرسة أو لا ينفذون "وصايا" أخرى لوالديهم، لواطيون أو سحاقيون أو أنهم بشكل آخر "غير" التصورات المرغوبة.

■ تعتبر الحياة المهنية بالنسبة لغالبية البشر أهم مصدر لمشاعر القيمة الذاتية (تقدير الذات). إن الحاجة الأساسية بأن يكون الإنسان نافعاً ومهماً والتمكن من إثبات قدراته الذاتية والانتماء إلى كل أكبر، تكون قوية إلى درجة أننا غالباً ما نستثمر الجزء الأكبر من طاقتنا في المهنة. وما زال اعتبارنا في المجتمع يتعلق بدرجة كبيرة بالنجاح المهني. وبالتالي تكون "اللا أحداث" المهنية والإحباطات والخيبات أشد مأساوية. وغالباً ما تمتد آلام الإزعاجات المهنية حتى التقاعد: عدم الاعتراف، انكسار في الترقى المهني، عدم الترقية، عدم النجاح. وضمن ظروف سوق العمل الراهنة فإن "اللا أحداث" المهنية مبرمجة: فالتطور المهني الحلم في المهنة الحلم يعتبر من الناحية الإحصائية الخالصة استثناء كبيراً، وفرص الترقى -وفق قانون الهرم -محدودة جداً؛ فييجاد عمل بشكل عام غالباً ما يكون اليوم عبارة عن حظ خالص. حتى أن التعليم الشكلي الجيد لم يعد يضمن إيجاد العمل. ومن يمتلك عملاً لا يجوز له اعتباره وظيفة ثابتة، ولا الاعتماد على "امتنان" أو على الأقل على إخلاص مؤسسته له.

والتغلب على المآزق و"اللا أحداث" المهنية يصبح أسهل عندما:

- لا يتمسك المرء بشدة بهدف يرغبه، أي بسيرة مهنية محددة.
- لا ينظر إلى "النجاح" من خلال رمزية الوضع الاجتماعي والدخل، وإنما من الرضى عن العمل: أي من خلال المساحات المتاحة من حرية اتخاذ القرار، الاعتراف من الزملاء، حق المشاركة بالرأي.
- يستطيع تقبل بأنه حتى عند وجود كفاءة جيدة فإن الترقى لا يمكن برمجته (حتى البابا قد وصل مهنيّاً إلى مرحلة النجد (Plateau phase): غالباً ما يعني الترقى القليل من الحرية وأسرّة أقل وإرهاقاً أكثر.

وبرجع كون "اللا أحداث" سبباً لعدم الرضا والاكتتابات "والمآسي الصامتة" في حياة أناس هذه الأيام لأنهم يجدون أنفسهم في مواجهة ضغط توقعات رهيبية:

■ توقعات مجتمع جعل من الإنجاز واللياقة البدنية والنجاح آلهة له ويقدم لنا باستمرار نماذج جديدة علينا الاقتداء بها. وفي الوقت نفسه يقيد المجتمع ذاته فرص إمكانية تحقيق هذه "المثُل".

■ التوقعات التي نطرحها نحن على أنفسنا (والتي أصبحنا عاجزين عن التفريق بينها وبين توقعات الآخرين): فنحن نتوقع الشيء الكثير جداً من أنفسنا. لقد تمثلنا إيديولوجية التوقعات ونريد تحقيق كل ما خُدعنا به على أنه قابل للتحقيق: سعادة لا متناهية في الحب، جنس رائع، ترقى مهني متصاعداً، أولاد مطيعون، نحافة، لياقة بدنية، إبداعية وذكاء... الخ.

متى يحين الوقت للخطبة ب

لقد استنتجت بيرنيس نويغارتن Bernice Neugarten المتخصصة بعلم النفس النمائي بأن راشدو هذه الأيام يميلون بشكل دائم تقريباً إلى الملاحظة الذاتية: من أكون؟ أين أقف؟ وهنا يتم وضع "برنامج زمني": أما زلت ضمن البرنامج؟ أم أنني قد تجاوزت الحدود "التقليدية" للوقت من أجل تحقيق هدف حياتي ما؟

صورتنا عن ذاتنا صارت أكثر فأكثر تشبه تحت قهر المقارنة باستمرار مع التصورات المثالية، موازنة عاجزة. ما الذي لم نفعله، لم نحققه، لم ننجزه؟ إننا أقل تساهلاً مع أنفسنا، بالإضافة إلى أنه من النادر جداً أن ندرك بأن "اللا أحداث" هي بشكل خاص تحديات للطبع والخيال: فهناك دائماً طريق آخر، الخطبة "ب". فالإنسان يستطيع التعلم من الخيبات -حتى وإن كان ذلك مجرد المعرفة بعدم هدر وقت أطول بأهداف غير قابلة للتحقيق أو بتوقعات الآخرين. ومن أجل إدراك فيما إذا كنا قد "عَدَدْنَا" -أو أننا ننتظر حدثاً بلا طائل، ينصح مارتين سيلغمان بتقنية "الجدل" Disputation: نتناقش مع أنانا الأعلى الذي لا يرحم حول التقديرات الخاطئة ومشروعيتها إلى أن يقتنع بأن الأهداف كانت غير واقعية وأن نقد الذات قاسياً.

ويمكن التغلب على الإحساس بالشلل والخسارة الذي ينطلق من اللاحث عندما نحدده على أنه نقطة تحول ونبدأ بالبحث عن "الخطبة ب".

علينا أن نخضع للحقيقة وندرك الأوهام على أنها أوهام: فجائزة نوبل أو الأوسكار واقعان خارج المدى في هذه الحياة. إننا لن نجد فارس أحلامنا ولن نتمكن من كسب حب طفل أو احترام رئيسنا حتى عندما نجهد أنفسنا في سبيل ذلك. لقد لاحظ النفساني جيمس بوغنتال بأننا نبتلي في أواسط حياتنا تقريباً بخبرات "اللاعودة". وهذا الشعور يظهر في أغنية لمارياني فايفول Marianne

Faithful^٧: "في سن ٣٧ أدركت بأنها مجرد ربة منزل ولن تسافر مع كابريو Cabrio في رباح الصيف الدافئة إلى باريس"

وعندما يساورنا الشعور بأننا قد تهنا في الحياة نبحت عندئذ - مثلما هو الأمر في مدينة غريبة - عن إحدى تلك الخرائط التي تظهر لنا: أنت هنا! وعندما نعرف موقعنا عندئذ نستطيع التفكير، إلى أين سنمضي؟ ما هي الطرقات التي مازالت متاحة لي؟ ماذا أمتلك من وسائل وإمكانات؟ وبدلاً الهدف غير المحقق وغير القابل للتحقيق أبداً لا بد من أن يظهر مخطط آخر.

وتقترح النفسانية نانسي شلوسبيرغ قاعدة الـ ٧٥٪: فعندما نشعر في موقف حياتي ما بأننا غير سعداء في ثلاثة أرباع الوقت ونمعن التفكير بالفرص الضائعة والرغبات غير المحققة، عندئذ يحين الوقت للثورة. علينا أن نرمي الصابورة^٨ النفسية للخطئة "أ" ونتوجه نحو الخطئة "ب".

برنامج المعابر ذو النقاط العشرة

- ١- **أخذ الوقت الكافي:** قد تتغير الظروف الخارجية بسرعة كبيرة، غير أن العملية الداخلية للتلاؤم تأخذ وقتها ولا يمكن تسريعها.
- ٢- **التخطيط لحلول مرحلية:** من أجل حدوث التلاؤم الداخلي بدون أن يصل كل شيء إلى السكون لابد في كثير من الأحيان تغيير روتين الحياة اليومية من خلال حلول مؤقتة -التنظيم المؤقت للبيت أو للعمل يساعدان في تخطي زمن التوجه.
- ٣- **عدم فعل أي شيء، من أجل أن يحدث شيء ما:** غالباً ما تكون أوقات العبور مرهقة ومقلقة -والإغواء من أجل فعل أي شيء كي تتحرك الأمور أخيراً يكون كبيراً.
- ٤- **ملاحظة الذات:** إدراك لماذا يشعر المرء بالضيق. يشير القلق والتوتر إلى أن المرء واقع في مرحلة عبور.
- ٥- **تدليل النفس:** في مراحل العبور بالتحديد تكون الاستمرارية مهمة -العادات التي تمتعنا، بدون التأثير على عملية التغير الكبيرة: الموسيقى المفضلة، الطعام المحبب طقوس الاسترخاء الخ.
- ٦- **استقصاء " الوجه الآخر":** فسواء كان التغير اختيارياً أم قسرياً فإنه من المناسب في كل الأحوال التفكير بثمر وفوائد الموقف " فيما بعد ".
- ٧- **إيجاد شخص يستطيع الإصغاء:** إنه لمن المهم الحديث حول التغيرات التي يستتبعها العبور معه. ولا يتعلق الأمر هنا كثيراً بالحصول على نصيحة ما وإنما صياغة السيرورة الداخلية وإدراكه بوضوح.

^٧ مارياني إيفيلين فاينفول هي مغنية إنجليزية ولدت في يوم ٢٩ ديسمبر ١٩٤٦ في مدينة لندن عاصمة إنجلترا، وقد حققت شهرة كبيرة خلال عقد الستينات والسبعينات

^٨ الصابورة: ثقل الموازنة وهو عبارة عن ثقل يستخدم في سفينة أو منطاد لحفظ توازنهما (المترجم).

- ٨- **استقصاء الإمكانيات الذاتية:** ما هي المواهب والمهارات التي كانت مهمة حتى الآن والتي يمكن استخدامها في المرحلة الجديدة؟ ما هي الاهتمامات التي يمكن أن تتفتح؟
- ٩- **التعلم الجديد:** غالباً ما تتطلب المرحلة الجديدة معارف ومهارات جديدة -فكرية واجتماعية. فالتقنيات من المراحل السابقة لا تساعد كثيراً. والاستعداد للتعلم ضروري.
- ١٠- **إدراك النمط الأساسي للمعبر:** يتمثل النمط الأساسي لكل معبر بانحلال التنظيم القديم وما ينجم عن ذلك فوضى ونشوء تنظيم جديد. ومما يساعد هو إدراك هذه المراحل كضرورة للتطور اللاحق والإحساس بمشاعر الفوضى على أنها مشاعر طبيعية وبشكل أقل توتراً.

اسمي لا أحد^٩

النصف الثاني من الحياة كدرس في إنكار الذات

تعد فترة أواسط الحياة بالنسبة لغالبية الناس مرحلة عبور يفكرون فيها بشدة بأهداف الحياة وتبديلات الاتجاه وبالنجاحات و"اللا أحداث": فكيف ينبغي الاستمرار في النصف الثاني من الحياة؟ تظهر أزمة أواسط الحياة Mid-life Crisis التي كثيراً ما يستشهد بها عندما تغلب "اللا أحداث": إن الشعور بتضييع شيء ما جوهرى يقود إلى أفعال تعويض مخيفة. في حين أن آخرين يغرقون في رثاء الذات، لأنه منذ الآن لن يكون إلا الروتين والتكرار. ولكن الاستسلام والانفعالية Actionism قلما يساعدان - إذ أن علامة التحول " أواسط الحياة" تتطلب مواجهة واعية بشكل خاص مع الممر القادم. أما الصعوبات التي لا بد من الالتفاف حولها في هذا الممر فهذا ما تظهره حكاية لأحد أبطال هوميرس:

يمكن قراءة الأوديسة Odyssey على أنها ملحمة النصف الثاني من الحياة أيضاً: فرحلة العودة الخطيرة تمثل صورة التحول التدريجي في الطبع. فقد تم تنفيذ الأعمال البطولية المشكوك بها في الإلياذة، ملحمة النصف الأول من الحياة -سبي النساء، القتال، الغزو التفاخر وطلب الجاه. أما موضوع الأوديسة فهو رحلة العودة للمحارب المتعب، الذي مل كلفة من القتال ويتشوق للسلام في داره. غير أن عليه قبل ذلك أن يجتاز رحلة ضياع، رحلة سر سحري، رحلة تظهر للوهلة الأولى وكأنها سلسلة من الهزائم ومصادفات غامضة وهروب.

^٩ العنوان الأصلي للمقال Mein Name ist Nobody: Die zweite Lebenshaelfte als Lehrgang in

إن رحلة أوديس عبارة عن عملية استهلاك: إذ أنه فقد كل السفن والرفاق تقريباً، إلى أن وصل في النهاية مع القليل من الناجين إلى بيته. غير أن أوديس قد فقد بشكل خاص هويته القديمة. وعليه أن يتخلص خطوة فخطوة من أنه الذي قام على المجد والسلطة. لابد من تعلم تكتيك جديد. حتى أن حياته تتعلق أخيراً بأن ينكر نفسه: ففي لقاءه مع الجبار ذي الشهرة الواسعة بوليفيموس¹⁰ Polyphem يسمى بطل طروادة نفسه " لا أحد " oudeis. لقد تحولت اللاهوية إلى مصدر جديد لقوته.

لقد انزلق أوديس أكثر من مرة في إغراء قطع رحلة العودة والاستسلام للحياة المريحة والممتعة على الشواطئ الخلابة. فالساحرة تسحره ويعدده كاليپسو Kalypso: لن تشيخ أبداً! ولكنه يعرف بشكل من الأشكال أن هذا سوف يعني التراخي والاستسلام. فينتفض ويواصل رحلة (تطوره). والعمل الأساسي مازال ينتظره في البيت. فمنزله غير مرتب ومقرف ومخلوقات متطاولة قد سكنت فيه وتلج على بينيلوبا Penelopa المخلصة. وعلى أوديس أن ينكر نفسه مرة أخرى ليتمكن من تنظيف حظيرة الخنازير - وكي يصل في النهاية.

فمن أجل اجتياز " رحلة عودة " النصف الثاني من الحياة لابد من القيام بخطوات ثلاث من التطور:

■ التخلي عن الأهداف والقيم القديمة ونسيان أنماط السلوك المألوفة.

■ مقاومة إغراء الركود

■ السعي نحو تنظيم البيت (الداخلي).

¹⁰بوليفيموس هو أحد شخصيات الميثولوجيا اليونانية، وهو أشهر كائنات السكلوب ذات العين الواحدة، وهو ابن بوسيدون والحرورية ثيبسا، وكان يعيش في كهف جنوب غرب صقلية ويملك قطيعاً كبيراً من الحيوانات، ضخم الجثة وله عين واحدة وسط جبهته، ويلتهم لحم البشر ولا يقيم وزناً لقانون إلهي أو بشري. (الموسوعة)

ذكر في الأوديسة عندما حط أوديسيوس على شاطئ صقلية. وعندما طلب المساعدة من بوليفيموس قبض عليه هو ورجاله الإثنى عشر وأغلق عليهم باب الكهف بصخرة ضخمة، ووصف هوميروس بشكل مفصل كيف أن أوديسيوس استطاع أن يجعل العملاق مخموراً وسمل عينه الوحيدة بأن أدخل عموداً مشتعلًا فيها عندما كان نائماً، ومع ستة من رفاقه الآخرون الذين التهمهم بوليفيموس. استطاع أوديسيوس الهرب بأن تعلق ببطون الخراف التي أخرجها بوليفيموس للمرعى، وكان أوديسيوس قد أخبره في البداية أن اسمه لا أحد. فعندما هرب إلى البحر صرخ بوليفيموس للآلهة أن لا أحد آذاه. (الموسوعة)