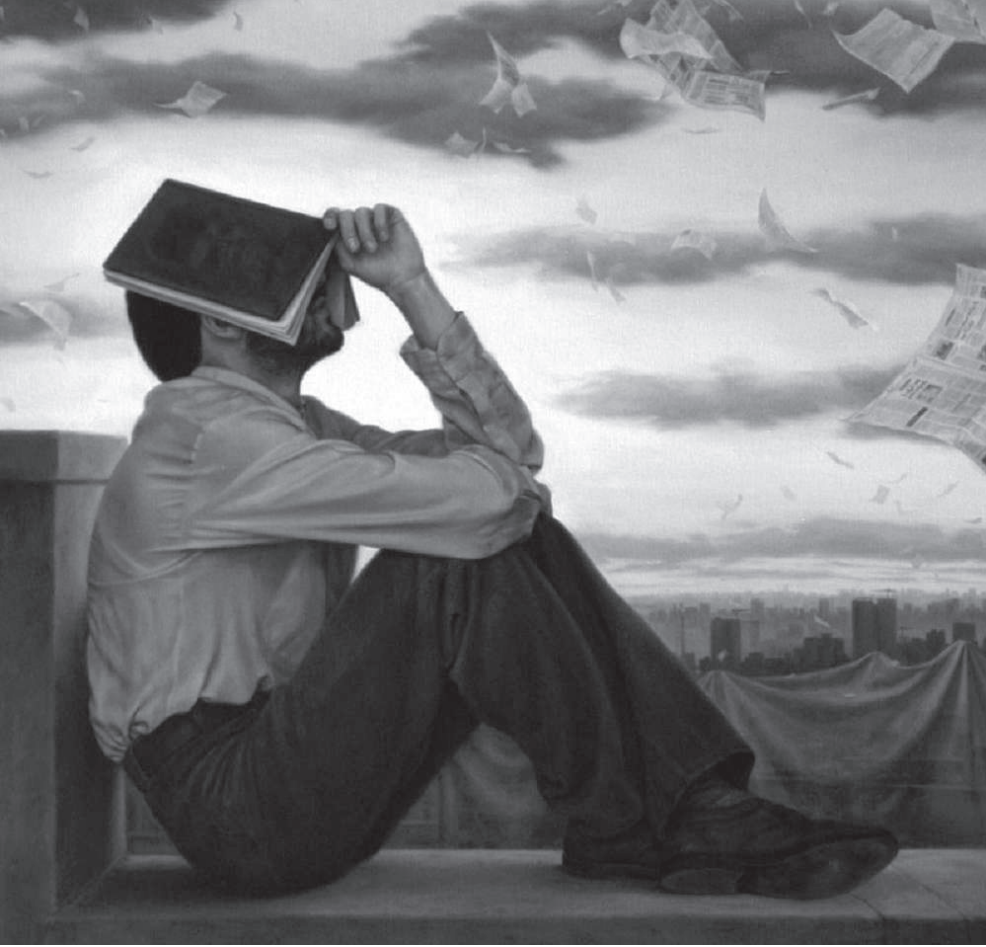


استراتيجيات نفسية وطرق تقلل من فرص حدوث الخذلان



يُعد الخذلان من أكثر المشاعر إيلاًماً. أن تشعر بالثقة والأمان تجاه شيء أو شخص ما، ثم تكتشف في وقت تكون فيه في ذروة الضعف والهشاشة أن ثققت لم تكن في محلها. كأن تُترك في مهيب الريح. من منا لم يعانى من هذا الشعور. ولكن الخبر السعيد أنه ليس من الضروري أن تعانى ذلك في حياتك، فهناك بعض الطرق التي تقلل للغاية من فرص حدوثه، وتجعل لديك من المرونة والقوة ما يجعلك تتخطى ذلك بسهولة كبيرة وكان شيئاً لم يحدث. بعبارة أخرى، تجعلك غير قابل للخذلان، مع الأخذ في الاعتبار أنه ليس هناك شيء مطلق. في هذا المقال أشارك معك استراتيجيات نفسية بسيطة تجعلك غير قابل للخذلان.

يتوافر سابقون بالقرب منك فإنك ستربك المواصلات العامة، إن سكنك على الاستعداد قبل الموعد بوقت كافٍ، وستأكد أن بطارية هاتفك ممتلئة وأن لديك ما يكفي من السيولة النقدية. في هذه الحالة إذا حدث لصديقك ظرف ما ولم يات تستطيع بسهولة أن تتفهم وضعه وتسامحه، ولا يضرك تأخره ولا تشعر بالخذلان.

القدرة أن تعطى من يستطيع خدمتك ومن لا ترضى منه أي شيء على حد سواء، وبالشفقة والمحبة ذاتها في الحالتين، فقط لأنك تريد أن ترى هذا الشخص بخير وفي حال أفضل. يصبح من الصعب إن لم يكن من المستحيل أن تخلد. بل بالعكس، تجد في الحياة من اليسر والمحبة والوفرة ما يجعلك تتساءل ماذا فعلت لتستحق تلك النعم.

● تصالح مع حقيقة أن بعض الناس قد يردون الإحسان بالإساءة ويردون الإساءة بالإساءة كذلك، واللاشيء بالإساءة. هم لا يعرفون أي طريقة أخرى وقد لا يعلمون في الأساس أنهم يؤذونك. لتعترف بهذه الحقيقة ونقبلها، ونعلم أنه حتى فعل الخير (كأي شيء) في هذه الحياة يحتوي على نسبة مخاطرة. إن أردت فعل الخير بصدق عليك أن تضع هذا الأمر في الحسبان ولا تصدم إن حدث معك. ولكن من المهم ألا تقع في الأحكام، إذا تصرف شخص ما بطريقة سيئة هذا لا يعني أنه «شخص سيء»، بل يعني فقط أن «الفعل مؤذي» ولكن الشخص مكرم ومحترم. وهذا الفعل صدر منه لظروف وملابسات لا يعرف عنها شيئاً (مهما كانت معرفتنا وطيدة بالشخص). خاصة أن معظم أشكال الأذى هي مجرد آليات دفاع عن النفس (في الغالب بشكل غير واعٍ وضد خطر وهمي) ولذلك ليس من الحكمة إطلاق الأحكام على الأشخاص وتصنيفهم والتقليل من شأنهم (حتى بيننا وبين أنفسنا). لأن ذلك له عواقب نفسية وخيمة للغاية علينا.

● توقع الأفضل واستعد للأسوأ
لا تعتمد على شيء أو شخص واحد اعتماداً كلياً مهما حدث. لنفرض أنك مسافر وقد وعدك صديقك أنه سيوصلك للمطار بسيارته، بالطبع أنت تتق بصديقك وتكثرت شعورك أحادي التطبيقات سيارات الأجرة، وكذلك ستوهل نفسك أنه في حال لم

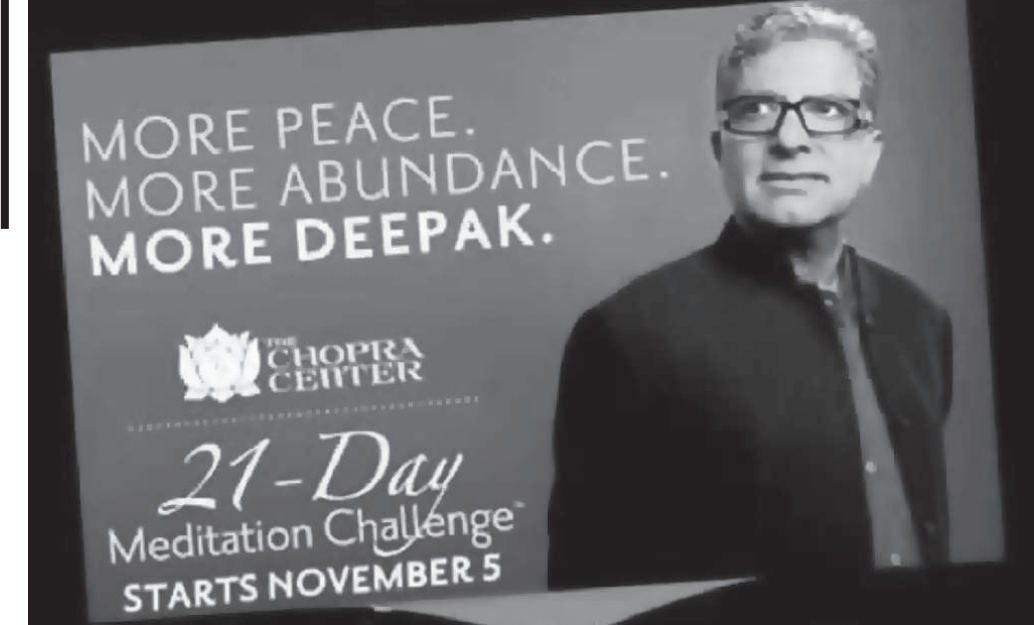
● معرفة السبب الحقيقي وراء الخذلان
يعتقد معظم الناس أن السبب وراء الخذلان هو أن البشر سيئون وقساة القلوب، وأنهم خذلوا فقط لأنهم طيبو القلوب. وهناك من يعتقد أنهم خذلوا بسبب سوء اختيارهم، وهذا أفضل إلى حد ما وصحيح كذلك إلى حد كبير. ولكن تلك الأسباب ظاهرية وسطحية للغاية ولا تمثل سوى 3٪ من السبب الحقيقي.

● هناك قاعدة تقول (الأكثر أمأ أو الأكثر سيئاً). فكر معي في الأمر، عندما يكون هناك طرفا علاقة ويقرر أحدهما الانفصال، يكون على الأغلب قد اتنى كل محاولاته لإصلاح العلاقة؛ فلا يؤله الانفصال، بينما الطرف الآخر لم يستمع لكل تلك النداءات واستمر على ما يفرض العلاقة فيكون الأكثر أمأ عند الانفصال. وكذلك في كل أنواع العلاقات من الحياة كذلك. (إن الله لا يظلم الناس شيئاً، ولكن الناس أنفسهم يظلمون).

● إذا، طالما أنك قد تأملت من الخذلان فاعلم أنك السبب بالضرورة. ولكن كيف؟ عندما لا تستقيم النية من عطايتك وفعلك للخير، يحدث الخذلان تلقائياً. فمتدما تقدم الخير بدافع الرغبة في أن يُقدرك الآخرون، أو يردوا لك الجليل في وقت لاحق، أو بدافع تحسينك لصورتك أمامهم أو أمام ذاتك، أو غيرها من الدوافع التي تقف وراءها الرغبة في الأخذ وليس العطاء، والتي تنتظر فيها شيئاً في المقابل حتى لو كان هذا الشيء كلمة (شكرًا)، يكون ذلك السبب وراء حدوث الخذلان.

فدوى مجدي

كلما قل الجهد زادت النتائج .. كيف تستخدم قانون الجهد الأقل في حياتك؟



بالمسلب، وليس هم. تخيل قاعة غير مرتبة من حوك، تحميك من السلبية، وتسمح فقط للطاقات الإيجابية بالدخول.

١. تقبل مشاعرك / مزاجك : في حين أنه من المهم بذل جهد للحفاظ على الطاقة الإيجابية ومحاولة عدم السماح للمزاج السيئ بالسيطرة، إلا أنه في بعض الأحيان يجب التوقف والسماح بالمشاعر أن تحدث.

٢. كلنا نمر بأيام سيئة، وعلى الأرجح لن ينتهي هذا الأمر. محاولة إجبار نفسك على الشعور بالسعادة لن تؤدي إلا إلى جذب المزيد من انبهاك إلى مزاجك السيئ، أي أنها ستيرزه. في بعض الأحيان يكون من الأفضل الاعتراف بما في داخلك من شعور والسماح له بالحدوث داخلك إلى أن يتبدد، وفعل ما يوسعك للاعتناء بنفسك، والبدء من جديد غداً. فهذا كله سيئر.

٣. كن حاضراً: واحدة من أكبر الطرق التي تسبب لك القلق هي القلق بشأن مستقبل لم يحدث بعد. تذكر، إذا حدث ما كنت قلقاً بشأنه، فهذا

فقط للحياة بالمرور دون الاهتمام بالأهداف أو الطموحات.

١. التقليل يعني أنه عندما تحدث لك أحداث أو مواقف سيئة، مثل فقدان وظيفتك أو انفصال شركتك عنك، فإنك لا تسحب في الأفكار السلبية. أنت تتقبل ما حدث (أي تسمح للمشاعر المترتبة عنه بالحدوث وتتحرك منها، وتكون محايداً تجاه ما حدث). ثم ترضى قدماً، فما حدث قد حدث وانتهى الأمر، والتفكير والتفكير والشعور بالأسى على الماضي هو فقط يهدر طاقتك ولتحتك الحاضرة، بينما يمكن أن تستثمر تلك الطاقة في بناء ما تريد من الحاضر ومستقبلك.

٢. تحمل المسؤولية: لا يعني قانون الجهد الأقل أن تكون لديك عذر لعدم المحاولة أو أن تستقر إلى الدفاع لعل أي شيء. بل يعني تقبل الموقف الذي أنت فيه، وتحمل المسؤولية عن حياتك من خلال اتخاذ إجراءات حقيقية للسير في الاتجاه الذي تريد أن تسلكه.

٣. التسليم: إن أحد أكبر أسباب القلق هو الرغبة

(من طلب العلاء سهر الليالي)، هذا ما يعرفه الغالبية ويتعاملون على أساسه، أي يقومون ببذل الجهد الكثير المستمر لتحقيق الأهداف، أو لا يُحققونها على الإطلاق. هذه طريقة واحدة لفعل الأمور، وهي بالفعل تأتي بنتائج ولكنها ليست الأكثر فعالية، بل بالعكس هي الأقل فعالية وفي مقابل أثمان باهظة.

هناك طريقة أخرى للإنجاز لا يعرفها الكثير، وهي السهولة واليسر: «ما خير رسول الله صلى الله عليه وسلم بين أمرين إلا أخذ أيسرهما، ما لم يكن إثماً...» وهي كذلك محاكاة الطبيعة، فالصيفور يفرر جناحه ويسمح للهواء أن يحمله، والأشجار تلين وتتحرك مع قطرات الماء؛ فإنها إن لم تقبل انقبت وقتت في وقت قليل، وقطرات الماء تسلك الطرق الأيسر في أوراق الشجر، وهكذا. تُربنا الطبيعة أن اللينة والسماحة لهما قوة كبيرة.

في كتابة (القوانين الروحية السبعة للنجاح) المنشور في ١٩٩٤، جل ديباك تشوبرا قانون الجهد الأقل معروفاً بشكل واسع. وهو يعني باختصار أنه علينا تقبل الأشياء التي لا نستطيع تغييرها، والتوقف عن محاربة ما يحدث، والتوقف عن القلق بشأن المستقبل. يمكن للحياة أن تكون بنيسة وغير متوقفة في بعض الأحيان، ولكن محاولة التحكم بقوة في نتائج الأحداث ومحاربة القدر ليست الخيارات الأفضل.

أطلق على هذه النظرية في الأصل اسم «مبدأ الجهد الأقل»، واكتشفها الفيلسوف الفرنسي غيوم فيربرو، ونشرها في مقال في يناير ١٨٩٤ في صحيفة (مراجعة فلسفية لفرنسا والخارج - revue philosophique de la france et de l'etranger)

المبدأ يتعلق بالطريق الأقل مقاومة. إنه «المسار المادي أو المجازي الذي يوفر أقل مقاومة للحركة إلى الأمام بواسطة كائن أو كيان معين، من بين مجموعة من المسارات البديلة».

الالتزامات الثلاثة:

يتطلب (قانون الجهد الأقل) ٣ التزامات رئيسية على الأقل يجب عليك القيام بها إذا كنت ترغب في ممارستها.

١- التقليل والحياد: تُعد هذه الخطوة الأكثر أهمية في ممارسة هذا المبدأ، وغالباً ما تكون الأصعب، وهي لا تعنى أن تجلس جانباً وتسمح

والدخول من العمل الحر ومن الاستثمار كمية من دخل الأسر مرتفعة الدخل مقارنة بنسبته في دخل الأسر متوسطة الدخل، على الرغم من ذلك، تعتمد الأسر الأشد فقراً أيضاً على الدخل غير النقدي.

ولكن وفقاً لدراسات صندوق النقد «الاعترفية» في بعض الاقتصادات الصناعية والاقتصادات النامية، ينطوي ارتفاع أسعار المواد الغذائية على احتمال تحقيق فائدة لشريحة كبيرة من الفقراء.

وتشير الأرقام إلى أنه وفي الاقتصادات النامية المتوسطة، يعمل أكثر من خمس عدد الأسر - التي توجد حول خط الفقر أو تحته - في مجال بيع المواد الغذائية ولا يشترونها، ومن فإن ارتفاع أسعار المواد الغذائية قد يصيب في مصلحتهم.

وعلى الرغم من ذلك، لا تزال الغالبية العظمى من الفقراء في الاقتصادات النامية من المشترين للمواد الغذائية ولا يبيعونها، لذلك تؤدي الزيادات الحادة في أسعار الغذاء إلى زيادة معدلات الفقر بصفة عامة. يبقى التركيز على أن الفقراء هم دائماً ما يدفعون ثمن الأزمات في العالم، بما فيها من أزمات سياسية، وما يتبعها من أزمات اقتصادية.

وتعتمد العديد من الاقتصادات في أوروبا وآسيا الوسطى والشرق الأوسط وأفريقيا اعتماداً شديداً على روسيا وأوكرانيا للحصول على وارداتها من القمح، وفيما يتعلق بالبلدان الأقل دخلاً، قد يؤدي اضطراب الإمدادات، بالإضافة إلى ارتفاع الأسعار، لزيادة التعرض لخطر الجوع وانعدام الأمن الغذائي، وقد يتسبب اضطراب سلاسل الإمداد في تآقم الضغوط التي تنجم عن التضخم على نطاق واسع.

ولا شك أن الدول الفقيرة هي الأكثر تأثراً بهذا الوضع من الأوضاع الاقتصادية، فوفقاً لاعتراقات الصندوق، تعانى الأسر الأقل من معدلات تضخم أعلى مما تتعرض له الأسر الثرية.

وفي حسابات الاقتصاد يتم حساب مقاييس تضخم أسعار المستهلك باستخدام سلة السلع التي تمثل استهلاك الشخص العادي، إلا أن التركيبة الفعلية للإنفاق تختلف اختلافاً كبيراً حسب شرائح الدخل، على سبيل المثال، تتفق الأسر الأقل دخلاً في بلدان الأسواق الصاعدة والاقتصادات النامية نحو ٥٠٪ من دخلها للحصول على المواد الغذائية، أما الأسر الأعلى دخلاً، فلا تتفق نسبة إنفاقها على المواد الغذائية ٢٠٪ من دخلها.

مؤشرات

الفقراء ضحايا الأزمات الاقتصادية

محمود الحضري

في دراسة لصندوق النقد الدولي عن الاقتصاد العالمي، واقتصاد الدول الناشئة والفقيرة بشكل أخص، قال فيما يمكن تسميته باعتراقات، لقد عاد التضخم مرة أخرى، وهو يلحق الضرر بالجميع، إذ أدى تزايد النشاط الاقتصادي، واضطراب سلاسل الإمداد، والارتفاع الحاد في أسعار السلع الأولية معاً في عام ٢٠٢١ إلى دفع التضخم العالمي إلى أعلى مستوياته منذ عام ٢٠٠٨.

وفي اقتصادات الأسواق الصاعدة والاقتصادات النامية، بلغ التضخم أعلى معدلاته منذ عام ٢٠١١، حيث يتجاوز اليوم المستويات المستهدفة في أكثر من نصف هذه الاقتصادات التي لديها إطار لتحديد أهداف التضخم.

وربط الصندوق بين ما يشهده العالم حالياً وما جرى من حرب بين روسيا وأوكرانيا، بدعم دولي أمريكي وغربي، موضحاً أنه مع اندلاع الحرب في أوكرانيا تتجه الأمور بوتيرة متسارعة من سيئ إلى أسوأ أو مروع، فقد شهدت أسعار المواد الغذائية والوقود ارتفاعاً حاداً، إذ تُمد روسيا وأوكرانيا مسدّرين رئيسيين للعديد من السلع الأساسية بما في ذلك الغاز والنفط والفحم والأسمدة والقمح والذرة والزيوت النباتية.