المناورة – الرياء

| د. اسكندر لوقا

موضوعياً يمكننا القول إن البعض من الناس يلجؤون إلى المناورة في سياق تعاملهم مع الآخرين، ربما حرصاً على تأمين مصالحهم الشخصية أو دفاعاً عنها. ولكنهم، أحياناً كثيرة، يلحقون بالآخرين أضراراً حتى إذا هم لم يتعمدوا إيذاءهم.

إن المناورة عندما تكون نابعة من إرادة تخطي الحقيقة الموضوعية أو الواقع عن عمد وسابق تصور، عندئذ تنتقل فرضية المناورة البريئة من موقعها لتستقر في موقع آخر أقل ما يوصف به أنه موقع الرياء والمداهنة لا أكثر. وفي هذه الحالة يكون المناور من الناس، كما الممثل الذي يؤدي دوراً على خشبة المسرح يتعارض تماما مع حقيقة شخصيته، ولكن يغريه دوره فيمارسه على أرض الواقع بين الناس. وبذلك تسود النفعية وتكون الغلبة لمن هو الأقدر على القيام بدور الممثل خارج قاعة المسرح مدعياً أن هذه هي شخصيته على حقيقتها.

في الحالات الطارئة، كما في حالة تعرض هذا البلد أو ذاك لتداعيات أزمة ما لم تكن متوقعة، كثير من الناس، تغيرت سماتهم وبات صعبا على الإنسان التمييز من هو على حقيقته ومن هو يمثل دوراً على أرض الواقع مستنجداً بقناع أو بلبوس مستعار على سبيل المثال.

ومثل هذه الوقائع التي ترى أمامنا على الأرض تزداد حضوراً في المجتمعات التي تكون مهيأة نفسيا لتقبلها. وبذلك تكون الغلبة لمن يتقن فن المناورة إن صح التعبير وبالتالي تغيّب الحقيقة ويسقط المجتمع المصاب بهذه الخصلة في أحضان التجربة التي تبعده حتى عن تاريخه لاعن حاضره فقط. ولهذا يصح القول إن الرياء، من حيث نتيجته هو تكريم الباطل بشكل غير مباشر إرضاء لنزعات مرضية في نفس البعض من الناس تظهر علانية في أوقات لم تكن محسوبة في كثير من الأحيان، وبالتالي يتم تشويه وجه البلد والإنسان في ربوعه وإلى مدى لا يمكن تحديد أبعاده أو تبعاته في المستقبل.

هل بإمكان الإنسان الوصول إلى الشخصية الكمالية؟!

التردد والحيرة تعد راعياً رسمياً بحياته مما يتداخل مع إنجازه للمهام

| غالية اسعيد

متردد في اتخاذ قراراتي... أجد نفسي حساساً جداً اتجاه النقد، أحياناً أتجهُ بذاتي إلى الجلد أو إلى ذوات الآخرين، هل أكون من الأشخاص الساعين إلى الكمال، هل تلازمني الكمالية العصابية، وهنا سنتعرف عزيزي القارئ على هذه الحالة ومجرياتها.

الكمالية كما عرفها علم النفس: هي سمة شخصية تتسم بكفاح الفرد لبلوغ الكمال ووضع معايير عالية جدًا للأداء، يصحبها تقييمات نقدية مبالغة للذات ومخاوف من تقييمات الغير، والأفضل تصويرها على أنها صفة متعددة الأبعاد، حيث اتفق علماء النفس على اشتمالها على العديد من الجوانب الإيجابية والسلبية، وفي صورتها السيئة التكيف، تدفع الكمالية الأفراد لمحاولة تحقيق المثالية التعجيزية، وقد تدفعهم كماليتهم التكيفية في بعض الأحيان إلى الوصول لأهدافهم وفي النهاية يستمدون الشعور بالسعادة من فعلهم هذا، وعندما لا نستطيع بلوغ الكمالية كما خططنا لها، كثيراً ما تصيبنا الكآبة.

مقياس الكمالية العصابية

للكمالية مقاييس وعلامات، يمكن من خلالها معرفة الشخص الكمالي دعنا نقرأ عنها.

لا يشعر الشخص الكمالي بالثقة فيما يعمل أبداً، لاعتقاده أن هناك دائماً ما هو أفضل، لا يشعر الكمالي بالرضا عن نفسه إلا عندما يبهر نفسه ومن حوله.

الشخص الذي يعاني من الكمالية العصابية يكون مدمناً على العمل، فهو يؤمن أنه لا كسب من دون جهد وأن معاييره العالية هي التي تحقق له هذا الإنجاز.

غالباً ما يعاني الشخص الكمالي من حالة الخوف من الفشل، أو انتقاد الآخرين أو رفضهم له.

يتميز الشخص الكمالي بشدة انتقاده للآخرين، فهو يرفض في الآخرين ما لا يستطيع تقبله في نفسه.

الكمالية العصابية تجعل الشخص يحاسب نفسه بشدة، حتى على أبسط الأمور أو الأخطاء، ونجده يجلد نفسه على الرغم من يقينه أن هذا الأمر لا ينفع.

يحب أن يكون دائماً قوياً ومتحكماً، وهذا ما يمنعه من الانفتاح على الآخرين.

غالباً ما يكون الشخص الكمالي اندفاعياً عند توجيه أي نقد له.

أحياناً يفرح الشخص الكمالي من فشل الآخرين، لأن ذلك يشعره بالتفوق عليهم.

يمضي الشخص الكمالي وقت فراغه بالتفكير بما عليه القيام به، فهو لا يستطيع الجلوس وأخذ قسط من الراحة.

يمتلكه الولع الشديد بالتنظيم.

التردد والحيرة تعد راعياً رسمياً بحياته، مما يتداخل مع إنجازه للمهام، ويدعم استمرار القلق حتى بعد الإنجاز.

هل لي بلحظة سؤال؟

هل هناك شبه بين الكمالية العصابية والوسواس القهري؟

إليك الجواب هناك جوانب مشتركة وجوانب تتشابه، أول وأهم فارق أن الأفكار المصاحبة لهذا الاضطراب ليست مجرد مخاوف زائدة بشأن مشاكل حقيقية في حياة الفرد كما هي في حياة «الكمالي»، فالكمالي قد يحافظ على نظافة أرضية منزله بشكل قد يبدو مبالغاً فيه، كي يستطيع تناول الطعام الذي يسقط عليها، أو يرغب في رؤية أغراضه مرتبة بصورة معينة، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنه مصاب باضطراب الوسواس القهري.

أما مصاب الوسواس القهري فإن وساوسه وسلوكياته القهرية تؤثر على جودة حياته، وتسيطر عليها، ووجود هذه الوساوس والسلوكيات القهرية يسبب له الضيق الشديد، ولكن كل محاولات المقاومة تبوء بالفشل، والاستسلام للأفعال القهرية لا يؤدي إلى الراحة.

حسناً من سياق ما أوضحت عن الحالة الكمالية هل أحدث العلم أي علاج لتلك المسألة؟

طبعاً.... ما زلت الأبحاث والعلوم تناشد حلاً ومساعدةً سريعة للكماليين لمساعدتهم على تجاوز الموضوع وعليه وصل العلم إلى طرق علاج الكمالية ونصائح للتخفيف من الكمالية.

علينا بداية تحديد أهدافنا والتي ستدفعنا حتماً لبذل أقصى ما لدينا لتحقيقها، لا أن نفكر فيها بشكل سلبي، ومن اللطيف أن نحاول تفويض بعض المهام للآخرين، ممن نثق بهم من حولنا وعدم القيام بأبسط الأشياء بأنفسنا.

لا ضرر أبداً من تقدير نجاحات وإنجازات، من خلال تقييم ذلك مع أنفسنا، لا مع الآخرين.

التوقف عن التفكير بطريقة الأقطاب، والأبيض أو الأسود لا بأس بقليل من الرمادية...

كلماتنا القاتلة... كم من كلمة تحدثنا بها من ذاتنا وكانت مميتة وسامة لذلك وجبت محاربة المفردات السلبية، كوصف الذات المستمر بالفشل والغباء، بل علينا تحديد الجانب الذي فشلنا فيه، ونقاط القوة لدينا، والعمل على إصلاح نقاط الضعف عندنا.

اتباع أسلوب النقاش والسماع من الآخرين، دون لوم أو نصح، مما يساعد في التماس الأعذار لهم.

حاول إعادة السلوك إلى المسار الصحيح، وتحويله إلى المقبول اجتماعياً والراضي والمرضي نفسياً وشخصياً، ولكن في حال فشلنا في ذلك، فلا بد من الاستعانة بأصحاب الخبرة والاختصاصيين، لطلب المشورة منهم وجعلهم الطرف المحايد في حياتنا.

إذاً هل أفهم منك أنه لا داعي للسعي إلى النجاح والتفوق؟

وهل من الممكن أن يتحول هذا السعي إلى مشكلة نفسية قد تحتاج إلى وجوب مختص نفسي؟

مؤكداً لا... فهناك فرق كبير وشاسع بين السعي إلى النجاح والتفوق وبين الكمالية العصابية... دعني أوضح لك الأمر عزيزي...

الفرق بين الإتقان والسعي إلى الكمال:

قرأت اقتباساً للموسيقار الإيطالي (فيردي) يقول فيه: «سعيت طوال حياتي كموسيقي للكمال، إلا أنني لم أنله أبداً، لذلك كان لزاماً على أن أقوم بمحاولة أخرى. « يقصد (فيردي) أن سعيه الدؤوب للكمال هو ما دفعه دوماً لأن يستمر ولا يتوقف عن المحاولة، حتى نتج عن ذلك أن يكون أحد أعظم موسيقيي الأوبرا في تاريخنا ويقدم لنا أعمالاً أوبرالية مدهشة.

إن الإتقان في العمل يشبع الرغبة في الوصول للكمال، حيث إن إتقان الشخص لعمله يعني أنه اهتم بجميع وأدق تفاصيله حتى وصل لمستوىً يماثل الجهد المبذول فيه، ناهيك أن الكمالية المثالية من صفات الذات الإلهية ولا تتناسب مع الطبيعة البشرية، من الأفضل أن لا نحرم أنفسنا من عظيم الإنجاز وبلوغ الأهداف والدقة العالية في تقديم الأروع ولكن... ليس على حساب طبيعتنا البشرية المسموح بها حتى لا ندخل كهف الغموض والعبثية ونصل إلى ما لا نهاية....

ع الطالع والنازل!

وسواس إعلامي

| يكتبها: «عين»

لا تؤاخذونا، نحن ودودون!

كثيرون يسألون عن طريقة كتابة هذه الزاوية، وعن مسؤولية الكتابة فيها، وتطرح الأسئلة عليّ من دون أن يعرف أصحابها أني أنا الذي أحررها، ومن حسن الحظ أنني لا أوجه من النقد ما يثير ردود فعل قاسية على الصحيفة التي تنشرها بصدر رحب، فأنا ودود في كتابتي لا أحب أن أجرح أحداً، لذلك تبدو الزاوية أحياناً مثل (البوشار)، الذي يسمونه (بوب كورن)، وبعض حباته تكون محروقة!

أحببت اليوم أن أهرب من المصطلحات والتنظير، وأعترف أنني مصاب بالوسواس، وهذه الإصابة هي ما تجعل جعبتي ملأى بالملاحظات التي تعينني على ما أكتبه عن الإعلام وخاصة المرئي والمسموع!

يعني أحياناً، ونحن نتابع الأخبار المصورة نجد أنفسنا وقد قرأنا الشريط الإخباري عدة مرات، ونسينا الأخبار. وأحياناً ونحن نسمع آراء الضيوف الذين يظهرون على التلفزيون نستغرب كيف يركبون تحليلاتهم المتشابهة على كل شيء، مع إعجابنا بكثيرين منهم على متابعتهم وظهورهم في اللحظة المناسبة لشرح أبعاد الحدث!

هذه المرة على قناة سما، كنت أتابع حواراً جميلاً تجريه المذيعة القوية هناء الصالح، فإذا بي أنشغل عنه بالشريط الإخباري، والشريط الإخباري كان يروج لأجهزة هاتف خليوي جديد ومتطور نزل على الأسواق السورية، وهذه الأجهزة كانت قد أصابتني بالذهول وأنا أتعرف على أسعارها الخيالية التي لاتليق بدخلي ولا بدخل المواطن السوري بشكل عام.

أراها بين أيادي الأولاد، في الحارات وعلى أدراج الأبنية، وأراها بين أيادي المسؤولين، ولم تصل ليديّ بعد!

المهم أن الشريط الإخباري يعلن طرح الأجهزة بالتقسيط على المواطنين، ورحت أحسب كم يستلزم ذلك مع معرفتي أن سعر الجهاز قد يصل إلى ٥٠٠ ألف ليرة، أي إن على الإعلامي مثلاً أن يدفع نصف راتبه الشهري لمدة سنة لكي يحصل عليه ليعود فيجد أن أجهزة جديدة نزلت على السوق!

انزعجت، وغيرت القناة إلى الأخبار الرسمية، وقد خسرت بقية الحوار، فإذا بها تستضيف أحد الإعلاميين وتصفه في شريط ملون بأنه عضو في مجلس الشعب، فضربت على رأسي: متى أصبح صديقنا عضواً في مجلس الشعب؟

بعد دقائق تم إصلاح الخطأ، وحذفت عضويته، فقلت وأنا أبلع مأساتي:

• مسكين صديقي يبدو أنهم أقالوه من المجلس!

استلهام تراثي!

في الماضي، كان كل من يربي لحيته يُمنح صابونة غار كل أسبوع على نفقة الدولة، وظلت هذه (الميزة) موجودة منذ الاستقلال إلى عام ١٩٦٦ حيث ألغيت، ومع انتشارها بين المذيعين هذه الأيام، نقترح إعادة فكرة توزيع الصابون إلى نصابها!

باليد

•إلى المذيعة زهر يوسف: بحة الصوت المفاجئة التي هاجمتك خلال برنامجك على الهواء لم تزعج المشاهدين، لكن شغلهم السبب، فهل كنت تلقين كلمة المذيعين في مهرجان خطابي يليق بحالهم؟

مهم!

قالت مصادر خاصة لزاويتنا، إنه وخلال تصوير مسلسل (مقامات العشق) عن حياة الشيخ محيي الدين ابن عربي (سلطان العارفين) تم اكتشف خطأ في التواريخ المتعلقة بالشخصيات التي ترتبط بالسلطان، فأحد هذه الشخصيات توفي قبل الشيخ محيي الدين بستين سنة!

حدائق القرآن!

تتبعت حلقة من برنامج حدائق القرآن على قناة نور الشام، وهو من البرامج المتميزة على هذه القناة، والحق يقال، إن الجميل يدل على نفسه، لكن ما زلت أصر على ضرورة تبديل الكتب التي توضع في ديكور نصف البرامج ولاتدل على رؤية فنية ولا ثقافية!

حقيبة مذيعة الإخبارية!

في حلقة خاصة من برنامج أبناء الشمس على الإخبارية السورية، كانت المذيعة تصور في سوق من الأسواق المحررة التي عادت إليها الحياة (سوق النحاسين في حلب)، وكان ذلك يتطلب حركة بين زوايا السوق، ولكن المذيعة كانت تحمل حقيبتها على كتفها ولا تستطيع السيطرة عليها، فشغلتها عن عملها.

نقترح أن نضعها في أمانات (الفان) الذي يرافق طاقم العمل!

برجك اليوم ٣/٢٦

نجلاء قباني

الحمل: أنت ترضي جميع الأطراف والأمل يرافقك لتزداد شعبيتك ولتغير وضعك إلى الأفضل، فاليوم للحظوظ السعيدة ولنيل نتائج إيجابية عن أعمالك ولحصولك على حلول لمشكلات.

الثور: تشعر أن القدر يساندك وأن المحيط يشحنك بقوة ويستنهض إمكانياتك، فأنت تنال الثقة والقبول والتقدير والإعجاب والتشجيع تقوم بأعمالك بذكائك اللافت.

الجوزاء: لحقيقة أنه يوم سيحتاج لجهودك وهدوئك وأنا أنصحك بألا تأخذ قرارات قبل التأكد منها، فالركود والقلق سيرافقك وقد تؤثر الأمور العملية في أمورك الشخصية فتبدو عصبياً.

السرطان: أنت تبدأ يومك بحيوية وطاقة ولكن بجهد كبير وقد تصل إلى هدف يستدعي العمل الكثير، فاليوم أنت تحتاج فيه إلى دعم الآخرين وإلى ضم جهودك إلى جهودهم لتصل إلى أهدافك.

الأسد: تخطَّ الحواجز بكلماتك اللطيفة وادخل غرفة العناية الفائقة لتحافظ على علاقاتك، فاليوم للمصالحات فصوتك مسموع وكلمتك مؤثرة ونقاشاتك هادئة ومقنعة لمن حولك.

العذراء: قد تحصل بعض الإزعاجات من ذكور سواء كانوا في العمل أم في أمورك العائلية، فابتعد عن الشجار أو الشكوى من أمور تستطيع حلها بالهدوء أو بالعقل.

الميزان: قد تناقش قضايا شخصية دخولك في نقاشات يجعلك تجد حلولاً لمشكلات معلقة، فالقمر موجود في بيت الاتصالات والأنشطة الرياضية والحماس والحركة والدعم.

العقرب: نظم أمورك المالية لترتاح فأنت تفعل كل ما يخطر على بالك من دون الالتفات لغد، فما تكسبه يضيع على أمور متراكمة بحاجة للحل فاكتب ما يلزمك على ورقة.

القوس: إذا أردت نصيحتي فاقبل بما هو موجود واسعَ وراء الأفضل، فأنت تنجز أعمالك ولا تشكك بقدراتك وأزل الستار عن أحلامك، فأنت ستحققها بالتواصل مع من حولك.

الجدي: الأحداث تعرضك لأكثر من خيار وصدقني ستحتاج لأصدقائك سواء كان للمشورة أم لنصائح أو للمساعدات وهذا ما تكرهه، استشارة أحد أو طلب المساعدة من أحد مهما كان.

الدلو: أجواء عذبة واتصالات خارجية أو مشروع سفر أو انتشار أو ترويج أو صداقات جيدة، وقد تسعدك حفلات ومناسبات أو صداقات مزدهرة واجتماعات منوعة أو أجواء مفرحة.

الحوت: لاحظ أنك تثير غيرة من حولك ومن الطبيعي أن تجد أحياناً أشخاصاً يعادونك، أو يعرقلون مشاريعك فحاول أن تتخطى أي حدث صغير أو نقاش حاد ولا تضخم الأمور الصغيرة.

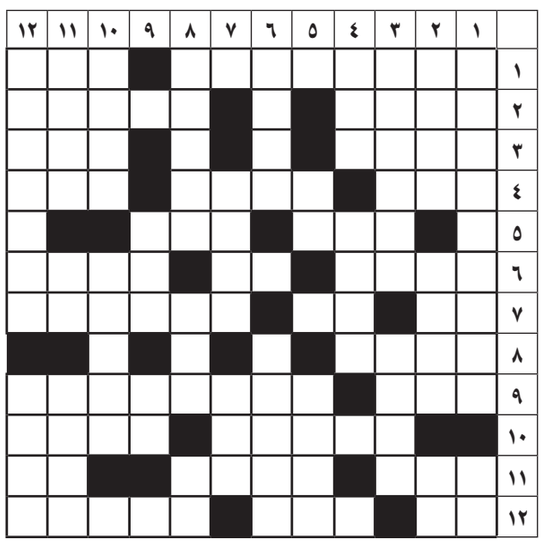
كلمات متقاطعة

أفقي:

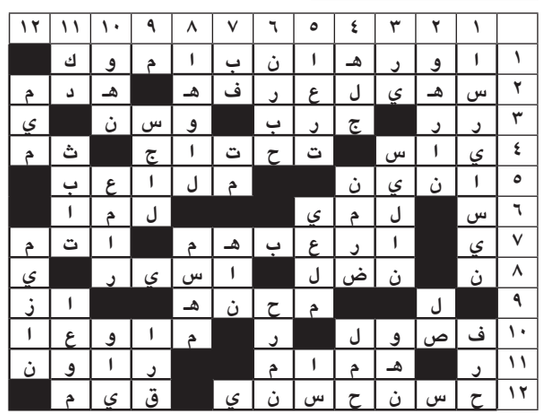
١ – موسيقي لبناني – حروف متشابهة.
٢ – سقوط المطر – دولة أوروبية (م).
٣ – يبدع – حروف متشابهة.
٤ – اعترف (م) – عابت عليَّ – جدها في الرقابة.
٥ – من الحيوانات – خيال.
٦ – مساعد – والدة – سارح.
٧ – ضاع – بحر – لا يبوح بها.
٨ – علم مذكر.
٩ – نلتقط – شاعر بحريني.
١٠ – شهر ميلادي – حروف متشابهة.
١١ – شامل – روما (مبعثرة) – حشرة ضارة (م).
١٢ – علامة موسيقية – رِقّ – ملابسي.

عمودي:

١ – ممثل سوري – أحصى.
٢ – ينفذ القانون – مريض – حرف عطف.
٣ – أكتب عليها – شجاع.
٤ – غنج – علم مؤنث.
٥ – أحصى – ألباب.
٦ – وضعي – عالجه (م).
٧ – عاصمة أوروبية – درج.
٨ – فاجأه – قاتل – مهترئ.
٩ – صغير الحصان – طليق.
١٠ – كريم الخلق – أداره (مبعثرة).
١١ – نهدر ونسكب – للمساحة – أنتظر.
١٢ – عازف عود عراقي شهير – طريقي.



الحل السابق:



كلمة السر

ك	ق	ل	ب	ي	ل	ي	ا	م	ك	ا	ن
ر	ف	هـ	ل	م	ع	ك	ر	غ	ل	ض	م
هـ	ك	ل	م	ا	أ	ب	ا	ي	غ	ا	ا
ي	ا	و	ج	و	د	ي	هـ	ر	ي	ق	م
أ	ح	و	ا	أ	ن	ا	م	ي	ر	ل	ن
ث	ب	ط	م	ع	ك	ح	ت	ى	ك	ي	ك
ن	ب	ب	خ	ي	ا	ل	و	ك	ل	م	ا
ا	ت	ج	ا	ن	ب	ا	ل	ع	ل	ى	م
ء	ك	ا	ت	س	ع	م	م	ن	إ	ل	ى
ا	ز	د	ا	د	ز	ا	و	ي	ة	م	ا
ل	ت	ف	ا	ص	ي	ل	ك	ت	ي	ك	ن
ب	ا	ل	أ	خ	ر	ي	ا	ت	ف	م	ي

كلمة السر من ١٥ حرفاً: شاعر عباسي.

(كلما أحببتك ازداد كرهي لغيرك وكلما اتسع قلبي لتفاصيلك ضاق على الأخريات فهل لي مكان ما في زاوية ما فيك إلى جانب غيري ممن أراهم معك حتى أثناء وجودي كم أنا خيال معك).

SUDOKU

5			1				9	6
4			7				2	
	2	3		4	6		5	
	5				7		3	8
	9		6		5		1	
1	8				4		7	
	4		9	7		1	6	
	1				8			7
7	3				1			9

تتألف اللعبة من تسعة مربعات كبيرة داخل كل منها تسعة مربعات صغيرة، يجب ملء المربعات الصغيرة بالأرقام على ألا يتكرر الرقم أكثر من مرة في كل مربع كبير وفي كل خط عمودي وأفقي.

الحل السابق:

7	1	3	9	5	4	6	8	2
6	8	4	2	1	7	5	9	3
9	5	2	8	6	3	1	7	4
3	9	1	5	4	8	2	6	7
8	4	7	6	2	1	3	5	9
2	6	5	3	7	9	4	1	8
5	2	9	7	3	6	8	4	1
1	7	6	4	8	2	9	3	5
4	3	8	1	9	5	7	2	6

الطقس

	اليوم	غداً
دمشق	١٠/٢٢°	١٠/٢٣°
حمص	٩/١٨°	١٠/٢١°
حلب	١٠/١٩°	١٠/١٩°
اللاذقية	١٢/١٨°	١٦/٢٢°
السويداء	٧/١٨°	١٠/١٨°
الحسكة	٢/١٥°	٧/١٧°

من هو؟

فنان سوري، إذا جمعت الأحرف.

٥ + ٧: نهاية.
١ + ٢: ندى.
٣ + ٤ + ٦ + ٨: مؤكد.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨

الحل: جلال شموط.