

غير مقيد

استعادة هويتك الحقيقية بما يتجاوز الهوية

بقلم

إميلي ماروتيان

© 2025 إميلي ماروتيان

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أو إعادة طبع أو بيع أي جزء من هذا الكتاب دون الحصول على إذن كتابي مسبق من إميلي ماروتيان، باستثناء الاقتباسات القصيرة الواردة في المقالات أو المراجعات.

إخلاء المسؤولية: هذه النسخة المجانية من *Unbound* بصيغة PDF مسموح بها من قبل إميلي ماروتيان للاستخدام العام. يمكنك قراءتها ومشاركتها بحرية في شكلها الأصلي دون تغيير. يُحظر تمامًا إعادة طبع أو تعديل أو بيع هذا الملف أو أي جزء منه دون إذن كتابي من المؤلف.



ماروتيان إنترتينمنت
لوس أنجلوس، كاليفورنيا
www.maroutian.com

كتب أخرى [لاميلي ماروتيان](#)

Manifesting Me: أطلق العنان لقوة مستقبلك اليوم

أربعون: مجموعة من 300 رؤية شخصية

نفسك القوية: أنشطة وتمارين وخطوات لعيش حياة قوية

في حال لم يخبرك أحد: مقتطفات من الحكمة والتشجيع

مغامرات في التفكير: فتح العقل بما يتجاوز الحدود المعتادة

كتاب الراحة: مقاطع وتمارين لتخفيف المشاعر السلبية وخلق مزيد من الراحة في الجسم

ثلاثون: مجموعة من الاقتباسات الشخصية والنصائح والدروس

طاقة العواطف: البيانات العاطفية العشر وكيف تشكل العالم من حولنا

عملية الأنا: استكشاف العلاقة المتشابكة بين الهوية والبيئة

رأي ثانٍ: نظريات وملاحظات حول الحياة والسلوك البشري

- جدول المحتويات -

9	دعوة
15	بدون عنوان
	الجزء الأول: عناصر الهوية
24	الهوية / الصورة النمطية
43	التفضيل / الحكم
63	التفكير الذاتي / الإسقاط
80	التعاطف / الانفصال
	الجزء 2: قوة الاختيار
94	التقدير أو المقارنة
108	التعاون أو التنافس
121	الأصالة أو التوحيد
137	التوسع أو الانكماش
	الجزء 3: توسيع الذات
153	الذات مع الآخر
169	نحن وهم
188	التحول
209	غير مقيد

الحرية أمر لا مفر منه للعقل
الذي لا يرغب في الدفاع عن تكييفه.

دعوة:

هذا الكتاب هو دعوة لفتح عقلك على اكتشاف الذات واستكشافها. معاً، سننطلق في رحلة عبر الأبعاد المعقدة والمتعددة للذات والآخر: *أنا*، *أنت*، *ونحن*. من أنت؟ من أنا؟ من نحن كمجتمع، أو جماعة، أو جماعة؟ كيف تلعب الهوية دوراً في تحريرنا أو تقييدنا؟

هذه الأسئلة لديها القدرة على تعزيز فهم أكثر توحداً. فهم تبدأ فيه حدود التصنيفات والفئات في التلاشي، لتكشف عن مجموعة واسعة من التجارب الإنسانية التي تتحدى التصنيف البسيط.

لا يوجد إنسان يعيش بمفرده، كما يقول المثل. وبالتالي، لا توجد هوية محددة بمعزل عن غيرها. لا يوجد *أنا* بدونك. لا يوجد *أنت* بدون *أنا*. *أنا* في داخلي يتم تحديده بشكل أفضل عندما يلتقي بـ *تباينك*. نحن نتعرف على أنفسنا ليس فقط من خلال التحليل الذاتي، بل من خلال التفاعل. من خلال التفكير. من خلال التباين. يتم تعريف الأعلى من خلال علاقته بالأسفل. يتم تعريف الداخل من خلال علاقته بالخارج. أن يتم تعريفك كـ "شيء" يعني أيضاً أنك لست شيئاً آخر. *أنا هذا*، مما يعني أيضاً أنني لست ذاك.

يتم تعريف "*أنا*" في داخلي بشكل أفضل عندما يلتقي بوجودك. اختلافك يزيد من وضوح نفسي. حقيقتك تدعوني إلى فحص حقيقتي. طريقتك في الوجود تكشف جوانب جديدة من نفسي. يقدم لنا الآخرون مראيا لهوياتنا الخاصة؛ الأجزاء والجوانب

إميليا ماروتيان

التي اخترناها بوعي ودون وعي. من خلال كل لقاء ، نواجه خيارًا: هل يجب أن نستمر في التمسك برودود أفعالنا وتعزيزها ، أم يجب أن نسعى إلى التغيير؟

كل محادثة، كل خلاف، كل رد فعل غير متوقع هو نافذة. كل واحد منهم يسأل: من أنت هنا؟ من أنت الآن؟ كيف تريد أن تظهر؟ ما هي هويتك الحالية؟ هل تريد الاستمرار في الظهور بهذه الطريقة؟ كيف ستتغير حياتك إذا ظهرت بشكل مختلف؟

نظرًا لأن هوياتنا قد منحتنا إياها عائلاتنا وثقافتنا وتقاليدينا ومجتمعنا، فقد لا نكون مستعدين حتى لطرح هذه الأسئلة. كلما دافعنا عن هوياتنا بقوة، زادت سهولة تأثير تلك الكيانات علينا وتشكيلنا والتحكم بنا. من خلال تخفيف قبضتنا قليلاً، ومن خلال التشكيك في تكييفنا، نخلق مساحة لاكتشاف من نحن حقًا تحت كل ذلك.

نحن لسنا مقدرين أن نعيش داخل غرف صدى من التماثل. نحن مقدرين أن نتصادم بلطف، أن نتلامس مع حواف بعضنا البعض، أن نتمدد ونلين ونعيد النظر.

أن نرى أنفسنا بشكل أوضح من خلال مرآة عيون الآخرين. هذا لا يعني أن نفقد أنفسنا في الآخرين. بل يعني أن نجد أنفسنا من خلال العلاقات، من خلال التجارب، من خلال التفاهم المتعاطف.

نحن لا نبني في العزلة. نحن نبني في الفراغ بين الذات والآخر، بين الكلام والاستماع، بين التمسك والتخلي. وعندما نتعلم أن نرى هذا الفراغ ليس كتهديد، بل كجسر، نتوقف عن محاولة تعريف أنفسنا في مقابل الآخرين.

نبدأ في تعريف أنفسنا من خلال العلاقة، ليس من خلال المقارنة، بل من خلال

غير محدود

الترايط. نفهم أن الاختلاف ليس دعوة لمزيد من التماثل. الاختلاف عنصر ضروري للوجود. لا يحتاج إلى تغيير أو إزالة. إنه جوهر وروح كل الحياة.

هذا الكتاب هو رحلة إلى الوعي الذاتي. لا يهدف إلى إخبارك بما يجب أن تفكر فيه، بل إلى تشجيعك على التشكيك في ما تفكر فيه بالفعل. تشكيك في ما تعلمته. تشكيك في الافتراضات التي وضعتها عن الآخرين. تشكيك في الطرق التي عرفت بها نفسك. مع التشكيك يأتي الوضوح، ومع الوضوح يأتي التحرر.

Unbound هو في الأساس عن الحرية. النوع الذي يتجاوز الصور النمطية والتقاليد وتوقعات المجتمع. لا يتعلق الأمر برفض الهوية أو القضاء على الفروق. بل يتعلق بفحص البنى الموروثة لدينا وتحديد أيها نحفظ به وأيها نعيد تشكيله وأيها نتخلص منه. يتعلق الأمر بالانتقال من التعريفات الصارمة إلى الاحتمالات المرنة. ليس بالقوة، ولا بالخزي، ولا باللوم، بل فقط بالفضول والانفتاح الذهني.

التغييرات الصغيرة في تصوراتنا عن أنفسنا والآخرين يمكن أن تكسر سنوات من دورات الحكم والانقسام، وتمهد الطريق لفهم وتعاون أعمق. وبما أن التحول لا يتوقف عند الفرد، فإن هذا التأثير المتتالي يمكن أن يخلق موجات من التغيير تمتد إلى ما وراء حياة الأفراد لتشمل العائلات والمجتمعات وحتى المجتمعات.

أثناء قراءتك لهذه الصفحات، أشجعك على أن تظل متقبلاً. لن تشعر بالراحة تجاه كل هذه المفاهيم. بعضها سيتحدى المعتقدات التي اعتنقتها لعقود. ومع ذلك، إذا بقيت فضولياً، ستجد أن حرية التفكير بما يتجاوز التكيف تؤدي إلى فهم أعمق

إميلي ماروتيان

لنفسك وللعالم من حولك.

ومع ذلك، لا يهدف أي من هذا إلى فرض التغيير. أنت حر في الامتناع عن أي أفكار مجردة يقدمها هذا الكتاب. لست مضطراً إلى "فعل" أي شيء. هذا الكتاب هو مفهوم يمكنك "تجربته" تماماً مثل سترة جديدة. انظر كيف يناسبك. كيف تشعر فيه؟ هل تشعر أنه يناسبك؟ هل تريد الاحتفاظ به أم تمريره إلى شخص آخر قد يستفيد منه أكثر؟ قد لا تكون هذه المفاهيم مناسبة للجميع، ولا بأس بذلك. هذا الكتاب ليس مخصصاً لهم. إنه مخصص لأولئك "غير المعقولين" بما يكفي ليؤمنوا بأننا يمكننا، في الواقع، تغيير العالم شخصاً تلو الآخر. وأن حتى شخصاً واحداً يستحق العناء إذا استمر في التأثير على ركنه الصغير من العالم.

في النهاية، هذه رحلة نحو الكمال، حيث نعيد اكتشاف الصلة التي لطالما شاركناها ونخطو بثقة إلى عالم لم يعد مقيداً بالخوف والانقسامات والتصنيفات. معاً، يمكننا اكتشاف ما وراءها، وهو عالم واسع من العلاقات والتعاطف والإمكانيات. ستجد، وأنت تقلب هذه الصفحات، أن التسميات ليست مجرد كلمات. إنها جدران. أحياناً تحمينها. أحياناً تجعلنا صغاراً. أحياناً تفصل بيننا. يدعوك هذا الكتاب إلى هدم تلك الجدران، ليس لمحو هويتك، بل لتتذكر من أنت تحت ما قيل لك أن تكونه.

لنكون واضحين: هذا الكتاب لا يطلب منك التنازلي عن كراهية الآخرين. لا يطلب منك أن تقف صامتاً في مواجهة القسوة أو الأذى. إنه يطلب منك أن تفهم ما

غير محدود

الذي يبني الجدران بيننا، وما الذي يمكن أن يكون وراءها. ليس عليك أن تفتح ذراعيك لكل معتقد موجود. المهمة هنا ليست تبرير الأذى. إنها رؤية الجروح الكامنة وراءه، والأنظمة الشخصية التي تغذيه، والخوف الذي يشكله، حتى لا تحمله معك في داخلك.

بقدر ما قد يكون من المغري محاولة تغيير الآخرين، فإن هذا الكتاب يتناول بشكل أكبر عملك على هويتك الخاصة. لا يمكنك تحرير أي شخص غير مستعد ليعيش حياة حرة. لا يمكنك تحرير أي شخص يجد الأمان أو الراحة في قيوده الخاصة. قوتك تكمن في داخلك، في كيفية تشكيل حياتك الخاصة وكيفية ظهورك في العالم. هذا العمل هو عملك وحدك. لا يمكنك القيام بعمل شخص آخر نيابة عنه، ولا يمكنك إجباره على أن يصبح ما تريد. يمكنك فقط أن تصبح أكثر من نفسك. ومن خلال عيش هذه الحقيقة، قد تدعو الآخرين إلى العثور على حقيقتهم. ليس من خلال القوة أو العار أو الضغط أو العدوانية، ولكن من خلال مثال ما هو ممكن. اسمح لهم بأن يكونوا ملهمين بما يكفي لبدء رحلتهم الخاصة. لا يمكنك السير في هذه الرحلة نيابة عنهم، ولكن يمكنك أن تكون مثالاً لمعيار جديد.

لا تقلل من شأن قوة العيش بصدق وحرية. إنها قوة معدية. عندما تكون صادقاً مع نفسك وتبقى حاضراً في تفاعلاتك، فإنك تصبح مدخلاً للآخرين. قد لا تعرف أبداً من الذي تغير بوجودك، أو من الذي لان قلبه لأنك ظهرت على حقيقتك. التغيير الحقيقي يحدث في الأماكن غير المرئية، حيث يفسح قلب صادق المجال لقلب آخر

إميلي ماروتيان

لينفتح. وهذا يشكل أساس التغيير الدائم.

هذا الكتاب هو الممارسة الأساسية لـ "كن التغيير الذي تريد أن تراه في العالم".

لذا، اقلب الصفحة واجعل هذه اللحظة هي اللحظة التي تخطو فيها إلى الأمام -

دون قيود، ودون أقنعة، ودون خوف من أن تكون على طبيعتك.

-إميلي ماروتيان

أغسطس 2025

بدون عنوان

البشر منظمون بطبيعتهم. أدمغتنا مبرمجة على فرز وتصنيف وتسمية العالم من حولنا. هذه القدرة الغريزية تمكننا من فهم بيئتنا والتعامل مع الحياة بشكل أكثر فعالية. وهي لا تدعم بقاءنا فحسب، بل تضمن أيضًا فائدتنا وإنتاجيتنا في المجتمع. تخيل أنك تدخل غرفة مليئة بمجموعة متنوعة من الأشياء. سيبدأ دماغك على الفور في تحديد وتصنيف ما يراه: كرسي، طاولة، كتاب، أو مصباح. تسمح لنا عملية التصنيف السريعة واللاواعية هذه بالتحرك في العالم بسرعة وبشكل يمكن التنبؤ به. بدونها، ستكون كل تجربة مواجهة مربكة مع المجهول. سيضطر دماغنا إلى استخدام طاقة كبيرة لإعادة تعلم كل عنصر واستخدامه المقصود. من الناحية العصبية، يحافظ الدماغ على الطاقة من خلال العادة والتكرار. عندما نواجه شيئًا جديدًا، يصنفه دماغنا وفقًا لفئة محددة مسبقًا. يطرح أسئلة على

مستوى حدسي، مدفونة في أعماق اللاوعي لدينا. كيف يتناسب هذا مع ما أعرفه بالفعل؟ كيف يفيدني؟ هل يمكن أن يكون ضاراً لي؟ هل أريد التعامل معه أم تركه وشأنه؟ هل يمثل تهديداً لرفاهيتي أم مورداً مفيداً؟

نتذكر التجارب السابقة والمعلومات التي تعلمناها سابقاً لفرز التجارب الجديدة. هذا الاختصار العقلي، الذي يشار إليه غالباً باسم "الاستدلال"، ضروري لبقائنا. لا يجب أن يكون التصنيف مثالياً أو حتى صحيحاً؛ يجب أن يكون "جيداً بما يكفي" للبقاء. للأسف، هذا يترك مجالاً كبيراً للخطأ.

اعتمد أسلافنا على قدرتهم على تحديد التهديدات بسرعة. على سبيل المثال، قد يعني صوت حفيف في الأدغال وجود نُتب، وخطر، وضرورة الهرب! وقد ضمنت هذه العملية الغريزية والتلقائية بقاءهم على قيد الحياة، ومكنتهم من الاستجابة بسرعة دون إضاعة وقت ثمين في تحليل كل تفاصيل الصوت أو الموقع. لم يكونوا بحاجة إلى تقييم الصوت بدقة؛ كل ما كانوا بحاجة إليه هو النجاة منه. لم تكن الحقائق عاملاً مهماً. فمن الأفضل أن تكون مخطئاً بشأن وجود نذب في الأدغال أثناء هروبك من أرنب، بدلاً من أن تفترض أنه أرنب وتكون مخطئاً، فينتهي بك الأمر إلى أن تأكله. لذلك، أصبح حفيف الأدغال في يُصنف على أنه تهديد.

لا تزال هذه الآلية نفسها تخدمنا في الحياة الحديثة. ومع ذلك، فقد حلت المباني محل الشجيرات، وحل الناس محل الذئاب. إذا لم نكن حذرين للغاية، فقد

تتلاشى هذه الحدود لتصبح صناديق تحبسنا، ليس فقط من خلال الطريقة التي نحدد بها الآخرين، ولكن أيضاً من خلال الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

تبدأ معظم الفئات في التكون في أذهاننا قبل أن نفهم معناها. يتم تعيين بعضها بهدوء داخل منازلنا: "أنت المسؤول"، "الصعب"، "المضحك". ويتم تعيين بعضها بصوت عالٍ من قبل بيئتنا الأوسع: "أنت فتاة"، "أنت أرمنية"، "أنت مسيحية". على الرغم من أنه لا يوجد شيء خاطئ أو غير صحيح في أي من هذه التسميات، إلا أنها تأتي مع مجموعة محددة مسبقاً من السلوكيات والتوقعات. إذا تجاوزت أفعالك هذه التوقعات، فمن المحتمل أن تكون هناك عواقب غير سارة.

من المقبول تماماً أن تتبنى تسمية أو هوية ما إذا كانت تجلب لك الفخر أو توسع من إحساسك بذاتك. لا يتعلق هذا الكتاب برفض ما يرفع من شأنك أو يبسط حياتك؛ بل يتعلق بالتساؤل عما يقيّدك وكيف يمكن لتلك التسميات أن تقسم وتقلل من إنسانيتنا المشتركة.

على سبيل المثال، إن حمل تسمية "مسيحي" أمر، و، وحمل تسمية "معاد للمسلمين" أمر آخر. الأول يؤكد إيمانك، والثاني ينكر إيمان الآخرين. لا يجب أن يكون الأول مساوياً للثاني تلقائياً. هنا يمكن أن تتحول التسميات من التركيز على الذات إلى التركيز على الآخرين.

بعض التسميات شخصية. وبعضها ثقافية. وبعضها مفروضة ذاتياً. لكنها

جميعها تؤدي إلى نفس الشيء : فهي تختزلنا إلى شيء أبسط، شيء يسهل فهمه .
ومع مرور الوقت، إذا سمعناها بما يكفي، نبدأ في الاعتقاد بأنها تمثل كامل قصتنا .
من ناحية أخرى، يمكن أن تكون التسميات مفيدة جدًا في عالم اليوم الذي
يشهد تقدمًا تكنولوجيًا وطبيًا كبيرًا . فهي، على سبيل المثال، تبسط التواصل والفهم .
عندما يشخص الطبيب شخصًا ما بارتفاع ضغط الدم، فإن هذه التسمية تنقل ظاهرة
بيولوجية معقدة في مصطلح واحد . بدلاً من وصف العملية الفسيولوجية، "تتقلص
الأوعية الدموية لديك، مما يؤدي إلى زيادة الضغط ويؤثر على معدل ضربات قلبك"،
نستخدم مصطلح "ارتفاع ضغط الدم" . تسهل هذه التسمية مناقشة الحالة وفهمها
وعلاجها . وبالمثل، تساعدنا التسميات مثل "مدرس" أو "فنان" أو "مهندس" على فهم
دور أو خبرة شخص ما في المجتمع بسرعة . فهي توفر لنا الوقت والطاقة لتلخيص
المعنى في كلمة أو كلمتين .

تعد التسميات حيوية من نواحٍ عديدة . فهي تبسط تفاعلاتنا وتسمح لنا بالعمل
في مجتمع شديد التعقيد . وبدونها، سيصبح شرح أبسط المفاهيم مهمة شاقة . ومع
ذلك، فإن ما هو فعال للدماغ ليس دائمًا مفيدًا للمجتمع أو الإنسانية أو حياتنا
الشخصية .

في حين أن التسميات تساعدنا على الفهم، فإنها يمكن أن تقيد وتشوه فهمنا .
عندما نطبقها دون تفكير أو وعي، يمكن أن تصبح التسميات ضارة . فهي تخلق

غير محدود

صورًا نمطية تختزل الأفراد إلى تمثيلات مبسطة ومبالغ فيها. بدلاً من رؤية الشخص على حقيقته، نحكم عليه بناءً على معتقدات مسبقة حول جنسه أو عرقه أو دينه أو دوره في حياتنا. يمكن لتسمية واحدة أن تحجب عمق وتعقيد الإنسان، وتقسمنا بدلاً من أن تربطنا.

هذه الميل إلى الاعتماد على الصور النمطية يعزز الحكم ويعيق التعاطف. عندما نحدد شخصًا ما من خلال تصنيفه بدلاً من شخصيته الفردية، فإننا نفقد رؤية إنسانيته. نفعل عن المناطق "الرمادية" - الفروق الدقيقة في كوننا بشراً. تعمل الصورة النمطية كحاجز يمنعنا من رؤية التجارب والمشاعر المشتركة التي توحدنا. إنها تخلق عقلية "نحن ضدهم"، مما يعزز الانقسامات التي تعزلنا في فئاتنا المقابلة. يمكن أن يصبح التصنيف الذاتي قفصاً عقلياً أيضاً. عندما نفرط في التماهي مع تصنيف ما، غالباً ما نقيد خياراتنا وسلوكنا لكي ننسجم مع حدوده. على سبيل المثال، قد يتجنب الشخص الذي يصنف نفسه على أنه "خجول" فرص التعبير عن رأيه، حتى عندما يشعر بالثقة في قدراته. وقد يقمع الشخص الذي يصنف نفسه على أنه "المضحك" جانبه الأكثر جدية أو ضعفاً، خوفاً من أن يتعارض ذلك مع هويته المتصورة.

هذه القيود التي نفرضها على أنفسنا يمكن أن تمنع النمو والاستكشاف. عندما نحصر أنفسنا في تسمية ما، فإننا ننكر مرونة وتعقيد طبيعتنا. نصبح عالقين في

أنماط سلوكية نشعر أنها آمنة ويمكن التنبؤ بها، ولكنها قد لا تخدمنا بعد الآن.
التحرر من هذه التصنيفات التي فرضناها على أنفسنا يتطلب شجاعة وقضولاً.
استعداداً للخروج من مناطق الراحة الخاصة بنا وتقبل جميع جوانب شخصياتنا.
يتعلق الأمر باستخدام أدوات الوعي والانفصال لتحرير أنفسنا من السجون العقلية
التي فرضناها على أنفسنا بسبب الأسرة أو المجتمع أو الثقافة أو الدين أو السياسة
أو المجتمع.

نحن نرغب بشدة في تحديد وتبسيط العالم من حولنا لدرجة أننا خلقنا مشاكل
معقدة لا نستطيع عقولنا حلها. لقد خلقنا فخاً عقلياً خاصاً بنا ووقعنا فيه ().
المفتاح هنا، إذن، هو العمل مع العقل نفسه.
تؤثر وجهة نظرنا على ما نلاحظه. إذا بحثنا عن عيوب في شخص ما، فسوف
نجدها. إذا ركزنا على اختلافاتنا، فسوف تبرز بوضوح. يتمتع الدماغ بمهارة ملحوظة
في العثور على الأدلة التي تدعم ما يبحث عنه. اطلب منه أن يجد أسباباً لعدم
إعجابك بنفسك؛ وسوف ينتج قائمة. اطلب منه أن يجد أسباباً لعدم إعجابك بشخص
آخر؛ وسوف ينتج قائمة أخرى.

الأسئلة التي نطرحها على أنفسنا، والصفات التي نستخدمها، والجوانب التي
نركز عليها، والأفكار التي نؤمن بها، كلها تساهم في تواصلنا أو انفصالنا، نجاحنا
أو فشلنا، حبنا أو خوفنا. لهذا السبب الوعي مهم. لأنه في حين أن حاجة الدماغ

غير محدود

إلى التصنيف تساعدنا على الفهم بشكل أسرع، فإن عقلنا الواعي يمتلك القدرة على التباطؤ والتساؤل وإعادة الفحص. إنه يسمح لنا برؤية ما وراء السطح وتقدير التعقيدات التي تجعل كل شخص وتجربة ولحظة فريدة من نوعها.

الحقيقة هي أن التسميات لا تعيش في اللغة فحسب. إنها تعيش في الذاكرة، وفي العاطفة، وفي الجسد. نحن لا نفكر فيها فحسب، بل نحملها معنا. بمرور الوقت، تصبح جزءًا لا يتجزأ من طريقة كلامنا، وتوقعاتنا، ومخاوفنا، وطريقة حبنا. نتوقف عن ملاحظة الفرق بين ما نحن عليه وما قيل لنا أن نكون عليه. لهذا السبب، يعد الوعي أداة أساسية، ليس فقط لرؤية العالم بشكل أوضح، ولكن لإعادة الاتصال بأنفسنا.

الخبر السار هو أن الدماغ، رغم أنه مصمم لتحقيق الكفاءة، إلا أنه قادر أيضًا على التكيف والتغيير. مع الممارسة، يمكننا تدريب أنفسنا على تجاوز التصنيفات والتفاعل مع العالم بطريقة أكثر وعيًا وشمولية. يمكن توجيه الدماغ نفسه الذي يبحث عن التصنيفات للبحث عن فهم وتواصل أعمق. لا يتطلب ذلك سوى رغبتك، وحسك بالفضول، ومشاركتك.

ستظل التسميات دائمًا جزءًا من حياتنا؛ لا شك في ذلك، ولكن لا يجب أن نسمح لها بتحديد أو إملأ الطريقة التي نرى بها أنفسنا أو الآخرين. لا يجب أن نتحكم في خياراتنا أو وجهات نظرنا. من خلال فتح عقولنا والتساؤل عن حدود هذه

إميلي مارونيان

الاختصارات العقلية، يمكننا أن نبدأ في رؤية أنفسنا والعالم وبعضنا البعض من منظور الفضول والتفاهم والتعاون. هنا تبدأ الحرية، ليس في محو التسميات، بل في تخفيف قبضتها علينا. عندما نتذكر أننا أكثر من الكلمات المستخدمة لوصفنا، نبدأ العمل الحقيقي لنصبح ما نحن عليه حقًا.

الجزء 1:

عناصر الهوية

الهوية / الصورة النمطية

في اللحظة التي نولد فيها، نحصل على اسم وثقافة ودين ودور جنساني ومكانة اجتماعية، ونصنف حسب العرق أو الجنسية. تهدف هذه التصنيفات إلى توفير الوضوح والهيكلية. فهي تساعدنا على التنقل في العالم من خلال منحنا إحساسًا بالانتماء والتوجه. بالإضافة إلى ذلك، يوفر تحديد الأدوار والسلوكيات والإمكانيات سياقًا لفهم أنفسنا والآخرين.

ومع ذلك، على الرغم من أن هذه التصنيفات مفيدة في البداية، إلا أنها يمكن أن تصبح مقيدة عندما يتم تطبيقها بشكل صارم. تبدأ كأدوات لتبسيط الحياة، ولكنها يمكن أن تقيد النمو الشخصي واكتشاف الذات بمرور الوقت. تهدف إلى إرشادنا في العالم، ولكنها غالبًا ما تتطور إلى تعريفات صارمة تقيدنا. إنها تملينا من يجب أن نكون بدلاً من السماح لنا باكتشاف من نحن حقًا أو من نفضل أن نكون.

على سبيل المثال، ماذا يحدث إذا كانت هويتنا تتضمن خاصيتين متناقضتين؟

غير محدود

ماذا يحدث عندما لا نعد ننسجم مع الصناديق الصارمة؟ ماذا لو كان لدينا حقيقتان أو معتقدان متعارضان ظاهرياً؟ ماذا لو كنا مسلمين ومثليين، جمهوريين ومؤيدين لحق الاختيار، ديمقراطيين ومؤيدين لحمل السلاح؟ ماذا لو لم ننسجم تماماً مع التعريف الصارم لعلامتنا؟

ماذا لو لم تكن فرحتنا كما يفترض أن تكون، أو لم يكن ألمنا يتبع النص المكتوب للحزن أو الصدمة؟ ماذا لو لم نتصرف بالطريقة التي يُتوقع من "الضحايا" أن يتصرفوا بها؟ ماذا لو لم تعد الأدوار التي أُعطيت لنا قادرة على احتواء التعقيد الذي نمونا إليه؟ هل نختار حقيقة على أخرى؟ هل نخفي جانباً من أنفسنا لنستمر في الانتماء إلى مجتمعاتنا؟ هل نقمع أو ننكر أو نخجل أو ننفي جوانب من هويتنا لنصبح نسخة أسهل للآخرين؟

الهويات الصارمة لا تسمح بمساحة للتناقض، لا سيما دون عواقب. فهي تتطلب الاتساق على حساب الصدق. لكن البشر ليسوا متسقين. نحن متعدّدو الطبقات، ومتطورون، وغالباً ما نكون متناقضين بطبيعتنا. لكن المشكلة ليست في أننا معقدون؛ المشكلة هي أننا تعلمنا أن التعقيد أمر مربك، أو أسوأ من ذلك، غير مقبول. بدلاً من أن نظهر للآخرين أن غالبية العالم تعيش في منطقة رمادية، نحن نتبع النص ونختار جانباً. وهكذا، نحن نحصر أنفسنا لنتناسب مع ما هو مألوف للآخرين. نريد أن ننتمي. نريد أن يُفهمنا الآخرون. لذلك، نعيد تنظيم هويتنا لنتناسب

معهم.

نظرًا لأننا لا نولد بهوية كاملة، فإننا ننميتها بمرور الوقت من خلال المعتقدات التي نرثها، والتقاليد التي نمارسها، وتجاربنا العامة. منذ صغرنا، نستوعب أفكار الآخرين - الآباء والأمهات والمعلمين والأقران ووسائل الإعلام والمجتمع - ونبني دون وعي إحساسًا بالذات من هذه التأثيرات الخارجية. نقوم دون وعي بمسح بيئتنا ونطرح على أنفسنا بعض الأسئلة الحاسمة: أي جزء مني يساعدني على الشعور بقبول أكبر؟ ما الذي يجعلني أشعر بأنني أقل انعزالًا؟ كيف يمكنني تحسين قدرتي على التكيف؟

وهذا يطرح السؤال التالي: ما مقدار هويتنا الذي نملكه حقًا؟ لو ولدنا في بلد آخر أو تربينا على يد آباء آخرين، لكان من المحتمل أن نعتقد معتقدات مختلفة ونعيش وفقًا لقيم مختلفة. تكشف هذه الحقيقة البسيطة أن الكثير مما نعتبره جزءًا من هويتنا ليس ثابتًا أو جوهريًا. إنه مستعار ومتبنى ومعرز من قبل البيئة المحيطة بنا. نادرًا ما نتوقف للتساؤل عن هذه الطبقات، وبالتالي تتصلب لتصبح "حقائق" تحكم هوياتنا وبالتالي حياتنا.

إن إحساسنا بالبقاء مرتبط ارتباطًا وثيقًا بهذه الهويات لأنها متجذرة في عائلتنا ومجتمعنا وإحساسنا بالأمان والانتماء داخلها. إن التشكيك في هويتنا يعرض إحساسنا بالانتماء إلى بيئتنا للخطر. لهذا السبب نستمر في التمسك بالهويات

غير محدود

والمجتمعات التي تقيدنا أو تحصرنا. نحن لسنا مستعدين للتغيير لأن التغيير يبدو وكأنه نوع من الموت.

ولكن ماذا لو لم يكن الموت على الإطلاق؟ ماذا لو كان عودة؟ عودة إلى شيء أكثر ليونة، وأكثر صدقًا، شيء كان موجودًا قبل أن يخبرنا العالم من نكون. التخلي لا يعني بالضرورة فقدان أنفسنا. يمكن أن يعني أخيرًا مقابلة أنفسنا دون ضوضاء أو قيود.

نعم، قد يبدو الأمر وكأنه نهاية شيء ما، ولكن في كثير من الأحيان، ما ينتهي هو الأداء. التظاهر. النسخة من أنفسنا التي شكلتها التوقعات والبقاء على قيد الحياة بالكامل. وما يبدأ بدلاً منها هو حقيقي. غير مصقول. غير مقبول عالمياً. ليس من السهل شرحه. ولكنه حقيقي.

هذه هي الدعوة، ليس للتخلي عن الهوية، ولكن لاستعادة الملكية. لاختيار ما يبقى. للتخلي عما لم يعد مناسبًا. للتساؤل، ليس كعمل من أعمال التمرد، ولكن كعمل من أعمال الاحترام للحقيقة التي تحاول أن تنهض داخلنا. لأنه كلما فهمنا أكثر كم ورثنا، زادت قوتنا لخلق شيء جديد. وهذه ليست النهاية. إنها البداية.

ما هي الهوية؟

الهوية هي القصة الداخلية التي نرويها لأنفسنا عن من نحن. وهي تتكون من

المعتقدات التي نؤمن بها، والأدوار التي نلعبها، والصفات التي نقدرها، والأنماط التي نكررها. إنها الإجابة على السؤال "من أنا؟" سواء تمت الإجابة عليه بهدوء أو بصوت عالٍ.

لكن الهوية ليست مجرد شيء واحد. إنها بنية متعددة الطبقات، بُنيت بمرور الوقت من تربيتنا وثقافتنا وعلاقاتنا وصدماتنا وانتصاراتنا والمعاني التي أسندناها إليها. بعض الأجزاء مختارة. بعضها موروث. بعضها ردود فعل على الألم. بعضها أحلام لم نحققها بعد.

في جوهرها، الهوية هي العدسة والمرساة في آن واحد. فهي تشكل طريقة رؤيتنا للعالم وتمنحنا إحساساً بالاستمرارية أثناء تحركنا فيه. ولكن عندما نتمسك بها بشدة، يمكن أن تصبح قفصاً أيضاً. عندما نخلط بين هويتنا الحقيقية والهوية التي اضطررنا إلى تبنيها، فإننا نحد من إمكانياتنا في أن نصبح ما نريد.

ربما كنت صانع السلام في عائلتك، أو المتفوق، أو الشخص الهادئ، أو القوي. ليس لأن هذا هو ما كنت عليه حقاً، ولكن لأن هذا هو ما كان مطلوباً للحب أو الأمان أو السلام أو القبول.

بمرور الوقت، ترسخت تلك الأدوار لتصبح هويتك. بدأت تؤمن أن كونك "الشخص المسؤول" أو "الشخص الذي لا يحتاج أبداً إلى المساعدة" هو ببساطة ما أنت عليه. لكن تلك كانت مجرد ردود أفعال. تكييفات. ساعدتك على البقاء في بيئات

غير محدود

لم تكن تتيح مساحة لكامل شخصيتك.

المشكلة ليست أنك لعبت دورًا؛ بل أن أحدًا لم يخبرك أنه مسموح لك أن تتجاوزه. أنه يمكنك اختيار طريقة مختلفة للوجود بمجرد زوال الخطر. وهذا الاختيار هو المكان الذي تبدأ فيه هويتك الحقيقية. لأنك لست الاختيار؛ أنت المختار. أنت صاحب القرار. أنت من يختار. الحرية الحقيقية تكمن في هذا الفهم. الهوية الحقيقية لا توجد في ما قيل لنا؛ إنها توجد في ما يبقى عندما نبدأ في قول الحقيقة. إنها ليست تسمية. إنها ليست أداء. إنها ليست دورًا. إنها الكيان الذي يكمن وراء كل ذلك. وبمجرد أن نعود إلى ذلك، يصبح كل شيء آخر اختياريًا، وليس سجنًا. نستيقظ على قدرتنا على اختيار من نحن وكيف نمضي قدمًا من هنا.

الملصقات توسع أو تضيق:

يمكن أن تعزز التسميات هوياتنا وحياتنا من خلال توفير شعور بالانتماء والتواصل. توفر لنا التسميات مجتمعًا ودعمًا عندما نجد آخرين يشاركوننا فيها. لديها القدرة على إثراء حياتنا من خلال تعزيز الوحدة والتفاهم. هناك قيمة في الشعور بالفخر بتسمية تتوافق معك، لأنها يمكن أن تضيف عمقًا إلى إحساسك بذاتك. يمكن أن تحمل التسميات أيضًا تعريفات تلقائية ومقيدة. عندما تسمع كلمات مثل "زوجة" أو "هندوسي" أو "إيطالي"، فإن عقلك يشكل على الفور صورة عن من

يجب أن يكون هذا الشخص، وما يجب أن يؤمن به، وكيف يجب أن يتصرف. إذا لم يتوافق الفرد مع هذه التوقعات، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الارتياح أو الصدمة أو حتى الصراع. نحن نحصر الناس دون علم في صناديق افتراضاتنا، ونتوقع منهم أن يرقوا إلى مستوى تصورنا عنهم، سواء كانت التوقعات إيجابية أو سلبية.

هذه الديناميكية لا تقيد الآخرين فحسب، بل تخلق أيضًا توترًا في علاقاتنا. من خلال فرض توقعاتنا على الأدوار، ننقل كاهل الآخرين بمهمة تلبية أفكارنا عنهم يجب أن يكونوا. وبذلك، نحد من حريتهم وكذلك من قدرتنا على رؤيتهم وفهمهم حقًا. وينطبق الشيء نفسه علينا.

لقد لخص الفيلسوف والمؤلف سورين كيركيغارد هذه المفارقة عندما قال: "بمجرد أن تصنفني، فإنك تنكرني". عندما يضع الآخرون تصنيفات محددة مسبقًا علينا، فإنهم يقللون من فرديتنا. لم نعد نرى على حقيقتنا، بل على صورة خلقتها توقعاتهم. هذا هو الجانب المقيد للعلامات. وهو أمر يجب أن نضعه في اعتبارنا عند اختيار علامتنا. إنه توازن دقيق بين توسيع وتقييد إحساسنا بالذات.

معتقداتك حول التصنيفات إما تحرك أو تقيّدك. فهي تمتلك القدرة على تحريرك أو حبسك في قفص. وينطبق الأمر نفسه على تأثير معتقداتك على الآخرين. ومع ذلك، يمكنك التخلص من الصور النمطية والتعريفات المقيدة المرتبطة بالملصقات. يمكنك أن تسمح لنفسك بتجربة الحياة بكل أبعادها. وبهذه الطريقة، يصبح العالم

غير محدود

أكبر وأكثر اتساعًا وملينًا بالإمكانات. هذا هو الطريق إلى الحرية الحقيقية: من خلال إزالة الحواجز التي تفرضها الملصقات وتقبل التعقيد اللامتناهي لذواتنا.

فخ التبسيط:

في حين أن الهوية أمر شخصي للغاية، فإن الصور النمطية هي طريقة المجتمع لتبسيطها. إنها تعريفات مسبقة الصنع تستند إلى سمات خارجية، مثل أدوار الجنسين أو العرق أو المهنة. الصور النمطية ملائمة للدماغ، الذي يبحث عن طرق مختصرة لفهم العالم. لكن هذه الطرق المختصرة مقيدة. فهي تختزل الأفراد المعقدين إلى فئات مبسطة للغاية، وتجردهم من عمقهم وإنسانيتهم.

لا تؤثر الصور النمطية على طريقة إدراكنا للآخرين فحسب، بل تشكل أيضًا إدراكنا لأنفسنا. فالصبي الصغير الذي يُقال له إنه يجب أن يكون بارعًا في الرياضة قد يحمل علامة الضعف طوال حياته لمجرد أنه ليس كذلك. والمرأة التي يُقال لها مرارًا وتكرارًا إنها "هادئة" قد تتجنب التحدث، معتقدة أن صوتها لا يهم. تصبح هذه العلامات نبوءات تتحقق بذاتها، ليس لأنها صحيحة، بل لأنها تعتبر صحيحة.

بمرور الوقت، تصبح الصور النمطية أكثر من مجرد افتراضات؛ نبدأ في ارتدائها. نحن نستوعب الأحكام والتوقعات والأدوار التي تم إسنادها إلينا، وتبدأ في تشكيل طريقة تصرفنا، وما نعتقد أنه ممكن، وحتى كيف نقيم أنفسنا. دون أن ندرك

ذلك، نمضي في الحياة مستجيبين ليس لما نحن عليه حقًا، بل لما نعتقد أننا يجب أن نكون عليه.

يمكن أن يمنحنا الفخر بالصورة النمطية شعوراً بالقوة. "أنا الشخص الموثوق به" أو "أنا الشخص الناجح". ومع ذلك، يمكن أن تحبسنا هذه الصورة النمطية أيضاً. قد نشعر بالضغط للحفاظ على تلك الهوية، حتى عندما لا تعود تفيدنا. قد نخشى أن يؤدي الخروج عنها إلى إحباط الآخرين أو تعطيل إحساسنا بذاتنا. يمكن أن يكون التصنيف الذاتي مقيداً تماماً مثل الصور النمطية المجتمعية. عندما نُعرّف أنفسنا بخاصية أو دور واحد، فإننا نحد من إمكانياتنا، حتى عندما نرى أنفسنا معقدين أو متعددي الأبعاد.

في الواقع، من السهل الوقوع في فخ رؤية أنفسنا على أننا معقدون والآخرين على أنهم بسيطاء. إذا كنت أواجه يوماً سيئاً وتصرفت بوقاحة تجاه شخص ما، فقد أعطي نفسي حق الشك لأنني كنت أواجه يوماً سيئاً. لن أجعل هذه التجربة القصيرة جزءاً من شخصيتي. ومع ذلك، قد يفعل ذلك الشخص الآخر. قد يرون ذلك على أنه "هذا الجيل سيئ السلوك" أو "الأرمن وقحون". النساء غير مراعاتات لمشاعر

الآخرين". سأصبح نمطية كجزء من مجموعة يبدو أنني أنتمي إليها. لن أكون أنا فقط، كفرد، المسؤولة عن أفعالي. ستشمل تلك الأحكام مجموعة كاملة من الناس. نمنح أنفسنا درجة من التعددية بينما نختزل الآخرين إلى صور نمطية. هذا

غير محدود

المعيار المزدوج يعمينا عن إنسانيتنا المشتركة ويخلق عقلية "نحن ضدهم" التي تغذي الانقسام وسوء الفهم.

الصور النمطية ليست مجرد أدوات اجتماعية؛ إنها تشكل الهوية . فهي تؤثر على الطريقة التي نقدم بها أنفسنا للعالم، ومدى شعورنا بالأمان عند رؤيتنا، ومقدار ما نرغب في الكشف عنه من أنفسنا. وعلى الرغم من أننا قد لا نكون قادرين على التحكم في الطريقة التي ينظر بها الآخرون إلينا، إلا أننا نستطيع استعادة القدرة على تحديد ما نستوعبه. وعندما نفعل ذلك، نبدأ في إحداث تحول طفيف ولكنه جذري من أن نعرّف من قبل العالم إلى أن نعرّف أنفسنا داخله.

العيش من خلال الأدوار:

فكر في الأدوار التي نلعبها - كأب أو أم، أو شريك، أو فنان، أو قائد. هذه الأدوار تشكل الطريقة التي نرى بها أنفسنا، ولكن ماذا يحدث عندما تتغير؟ عندما تنتهي العلاقة، أو يكبر الأطفال، أو لم يعد الفن مصدر إلهام؟ هل تختفي هويتنا معهم؟ إذا كان إحساسنا بالذات مرتبط بأشياء يمكن أن تتغير، فمن نكون عندما تختفي هذه الأشياء؟ إذا كان الآخرون يحددون هويتنا بناءً على الأدوار التي نلعبها معهم، فهل نحن أحرار في أن نكون أنفسنا؟ هل أنت حقًا "أنت"؟ هل هناك "أنت" بدون الآخرين؟

قد تعرف نفسك من خلال مهنة أو وظيفة، ولكن ماذا يحدث عندما تفقد وظيفتك، أو عندما لا تعجبك المهنة بعد الآن؟ من أنت حينئذٍ؟ أين ذهبت هويتك؟ هل توقفت عن كونك نفسك إذا لم تعد تمارس المحاماة أو تكتب الكتب أو تدرس في الفصل؟ هل أنت مجموع كل أجزائك؟ ماذا يحدث عندما تتغير تلك الأجزاء؟ ماذا يحدث عندما يتغير دورنا؟

الأدوار متشابكة بعمق مع هوياتنا، ولكنها ليست ثابتة؛ بل هي ديناميكية ومتطورة. إنها ليست جوهر ما نحن عليه. غالبًا ما تكون انعكاسات لتوقعات الأسرة أو المجتمع. على سبيل المثال، يُتوقع من الوالد أن يكون حنونًا ومتفانيًا ومضحياً. يُتوقع من الرئيس أن يكون حازمًا وقياديًا وواثقًا. في حين أن هذه السمات قد تتوافق مع الميول الطبيعية لبعض الأفراد، إلا أنها قد تشعر بالقيود بالنسبة لأولئك الذين لا يتناسبون مع هذا النمط.

الضغط للتوافق مع الأدوار يمكن أن يخنق الأصالة. قد يتم وصف الأم التي تسعى وراء شغفها بأنها مهملة. قد يُقال للرجل الذي يعبر عن ضعفه أنه فاشل في أن يكون رجلاً "حقيقياً". هذه الأحكام لا تحد من الفرد فحسب، بل تعزز أيضاً التعريفات الضيقة لما يجب أن يكون عليه الدور.

بمجرد أن نؤمن بأننا نمثل هذا الدور، نبدأ في العيش من أجله. نقيس قيمتنا بمدى جودة أدائنا له. نقمع الأجزاء من أنفسنا التي لا تتناسب معه. حتى عندما

غير محدود

يصبح الدور ثقیلاً، ما زلنا نحملة لأننا ربطناه بقيمتنا وهويتنا وعلاقتنا. نخشى أن الخروج منه سيجعلنا غير معروفين أو غير محبوبين أو حتى مهملين. لذلك نبقي داخل النسخة من أنفسنا التي نشعر أنها مقبولة، حتى عندما لا نشعر أنها حقيقية بعد الآن.

ومع ذلك، فإن الأدوار ليست ثابتة؛ فهي تتطور مع تغير حياتنا. قد يغادر المعلم الفصل الدراسي ليصبح طالباً مرة أخرى. قد ينتقل الرياضي إلى التدريب. قد يحتاج مقدم الرعاية إلى الرعاية بنفسه. قد تبدو هذه التغييرات مزعجة للاستقرار، كما لو أن جزءاً من هويتنا قد ضاع. لكنها توفر أيضاً فرصة لإعادة تعريف من نحن ضمن هوياتنا الخاصة.

لا نحتاج بالضرورة إلى التخلص من الدور؛ فقد يتطلب الأمر إعادة تعريفه فقط. في بعض الأحيان، يحتاج الأمر ببساطة إلى توسيعه ليشمل المزيد من هويتنا. لا يتعين على الرجل أن يرفض رجولته ليكون كاملاً؛ يمكنه إعادة تعريفها لتشمل الوعي العاطفي واللفظ والضعف. لا يتعين على القائدة أن تتوقف عن القيادة؛ يمكنها أن تقود بالتعاطف بدلاً من السيطرة، والتعاون بدلاً من السلطة. عندما نوسع دوراً بدلاً من الهروب منه، نسمح لأنفسنا بالنمو داخله. نوفر مساحة لإنسانيتنا الكاملة لتنفس.

ربما نكون، إذن، مراقبين لهذه التغييرات، والوعي الذي يظل ثابتاً بينما تتغير

الظروف والأدوار و الهويات من حولنا. تدعونا هذه المنظور إلى النظر إلى الهوية ليس كشيء ثابت أو مفقود، بل كشيء متغير. شيء يتكيف باستمرار مع الجديد بينما يتمسك بجوهر ثابت من الوعي الذاتي.

الهوية في حركة:

عندما نسمح للعوامل الخارجية بالتحكم بنا، فإننا نتخلى عن قوتنا. قد يشعر المرء بأن الانفصال أو فقدان الوظيفة أو التحول في الحياة بمثابة أزمة هوية، ولكنها قد تكون أيضاً فرصة لطرح بعض الأسئلة العميقة على أنفسنا: من أنا بدون هذه الأشياء؟ ماذا أريد أن أصبح؟ هل أنا فقط أرد على الحياة؟ ربما تكون الإجابة هي أننا لسنا هويات ثابتة، بل كائنات متغيرة ومتطورة باستمرار. ربما تكون هوياتنا دائمة التغير. عندما نتخلى عن الحاجة إلى التوافق مع صورة نمطية أو وضع الآخرين في صورة نمطية، نشعر بحرية أعمق. هذه الحرية تشبه استنشاق الهواء النقي بعد البقاء في مكان مغلق؛ فهي توسع آفاقنا وتسمح لنا برؤية أنفسنا والآخرين بشكل أوضح.

من الناحية العملية، هذا يعني التشكيك في الأدوار والملصقات التي قبلناها والتساؤل عما إذا كانت تخدم ما نريد أن نكون عليه. هذا يعني منح أنفسنا الإذن لاستكشاف اهتمامات جديدة، وتبني أدوار مختلفة، وإعادة تعريف قيمنا. كما يتضمن

غير محدود

ذلك توسيع نطاق هذه النعمة لتشمل الآخرين من خلال الامتناع عن إصدار الأحكام والبقاء فضوليين بشأن تعقيداتهم.

بالتخلي، نفتح الباب أمام إمكانيات لا حصر لها للتواصل والنمو والتفاهم. نبدأ في رؤية أنفسنا والآخرين ليس كعلامات، بل كأشكال حية تنبض بالحياة وتعبر عن الإمكانيات. يمكننا أن نحتضن النطاق الكامل لذواتنا ونمد نفس التفاهم إلى من حولنا.

إذن، من أنت؟ هل أنت الأدوار التي تلعبها، والمعتقدات التي تؤمن بها، والملصقات التي اعتمدتها؟ أم أنك الجوهر المتغير والمتطور الذي يبقى مع تغير هذه الأدوار والملصقات؟ هل أنت شيء أعمق مما يراه الآخرون؟ هذه الأسئلة نتحدثنا للنظر إلى ما وراء السطح وإعادة الاتصال بجوهر ما نحن عليه.

من خلال ربط هويتنا بشيء أكبر من التعريفات الخارجية، يمكننا أن نحتضن حرية النمو والتكيف وإعادة اكتشاف أنفسنا باستمرار، بغض النظر عن الشكل الذي قد يبدو عليه ذلك أو كيف قد يشعر الآخرون تجاهه. هذا يذكرنا بأن الحياة لا تتعلق بالتعريف؛ إنها تتعلق ببساطة *بالوجود*. إنها تتعلق *بالحياة* والطاقة والتدفق والحركة.

الهوية كإبداع:

ماذا لو كانت الهوية ليست مجرد شيء نخلقه، بل هي أيضًا شيء يخلقه

الآخرون؟ الهوية ليست مجرد زي نرتديه؛ إنها نشطة. إنها ليست مدفونة تحت الحياة؛ بل هي منسوجة فيها. في كل مرة نخبر العالم من نحن، في كل مرة نتصرف بناءً على اعتقادنا عن أنفسنا، نحن لا نكشف عن هويتنا فحسب؛ بل نبنيها من خلالها. نحن نشكل العالم من حولنا من خلال فهمنا للذات. نتحرك في العالم بناءً على الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

الذات ليست مجرد حفرة نستخرجها من الماضي. إنها مخطط نكتبه للمستقبل. الشخص الذي نعتقد أننا عليه يصبح مهندس واقعنا. إذا اعتقدنا أننا غير جديرين، فسنبني حياة تؤكد ذلك. إذا اعتقدنا أننا أقوى، فسنبني حياة تعكس ذلك. الهوية ليست مجرد مرآة؛ إنها أيضًا جهاز عرض. إنها لا تنتظر الواقع لتثبت صحتها. إنها تخلق واقعًا يتناسب معها. من نعتقد أننا نكون يصبح الحد أو نقطة الانطلاق لما نسمح لأنفسنا أن نمتلكه أو نكونه أو نفعله.

من نعتقد أننا نكون — "أنا" — لا يشكل سلوكنا فحسب، بل يشكل العالم الذي نعيش فيه. هذا الاعتقاد يعمل كمرشح، كعدسة. إنه يلون ما نراه، وكيف نفسر الآخرين، وكيف نفسر أنفسنا. إذا كانت عدستك تقول، "أنا لست كافيًا"، فإن كل شيء يصبح دليلاً على هذا الاعتقاد. المديح يبدو مريبًا. تبدو الفرص بعيدة المنال. يبدو الرفض حتمياً. يبدأ الأشخاص من حولنا في أداء أدوارهم في قصتنا. ولكن عندما تتحول العدسة إلى "أنا كامل" أو "يحق لي أن أرتكب أخطاء"، فإن الحياة

غير محدود

نفسها تبدأ في الظهور بشكل مختلف. هذه هي القوة الإبداعية للهوية. نحن لا نستجيب للحياة فحسب، بل نشكلها. نحن "ننشطها" من خلال هوياتنا وسلوكياتنا. تحدث معظم التغييرات عندما نعدل سلوكنا، ولكن التحول يحدث عندما نتخلى عن الهوية التي خلقت هذا السلوك في المقام الأول. يمكنك العمل على التخلص من هذه العادة، وهو ما لا ينجح عادةً، أو يمكنك التخلي عن الجزء من نفسك الذي يحتاج إلى هذه العادة ليشعر بالكمال أو التقدير أو الحب أو الأمان. يمكننا أن نقضي سنوات في محاولة إصلاح الأعراض دون معالجة السبب الجذري. يمكننا قراءة كل كتاب، وحضور كل دورة تدريبية، وما زلنا نشعر بالجمود، لأن لا شيء يتغير حتى تتغير الهوية. ولكن عندما نتخلى عن "أنا" القديم، الذي كان بحاجة إلى الحماية أو التقدير أو السيطرة، فإننا نفتح الباب أمام طريقة جديدة للعيش. ليست نسخة أفضل من نفس القصة، بل قصة مختلفة تمامًا.

تطبيق ذلك عمليًا:

كن مؤلف هويتك

لاحظ الراوي: لمدة يوم كامل، كن على دراية بالسرد الداخلي الذي يستخدم "أنا..." في كل مرة تلاحظ ذلك، سواء كان "أنا متعب" أو "أنا أكثر من اللازم" أو "أنا لست جيدًا في هذا" — توقف. اسأل نفسك: هل هذه حقيقة أم عادة؟ هل هذه هوية أريد

إميلي مارونيان

أن أستمر بها؟ لا تحاول تغيير الأفكار بعد. فقط راقب. الوعي هو أول خطوة نحو التحرر. إنها الخطوة الأولى.

تحدى التسمية: اختر تسمية شخصية واحدة، واكتب في مذكراتك كيف شكلت سلوكك. اسأل نفسك: ماذا كنت سأفعل بشكل مختلف إذا لم أتعرف بهذه التسمية؟ من أنا مع هذه التسمية؟ كيف يتوقع مني أن أتصرف أو أتصرف من خلالها؟ هل أريد الاحتفاظ بها؟ ماذا يعني توسيعها أو إزالتها تمامًا؟

راقب دون افتراضات: لمدة يوم واحد، تجنب بوعي افتراض هوية أو معتقدات شخص ما بناءً على مظهره أو مهنته أو انتماءاته السياسية/الدينية. بدلاً من ذلك، اطرح أسئلة أو ابق فضولًا بشأن هويته الحقيقية. فكر في كيفية تغيير ذلك لتفاعلاتك. أحيانًا يكون من الأسهل تحرير الآخرين من هوياتهم قبل أن نتمكن من تحرير أنفسنا. إن اكتساب عادة تحرير الآخرين من الصور النمطية سيؤثر على الطريقة التي تبدأ بها في رؤية نفسك أيضًا. لا يهم من أين تبدأ الممارسة؛ ما يهم هو أنك تمارسها.

أسئلة للتفكير الذاتي:

من أنا بدون ضجيج التسميات؟

ما هي الهوية التي ورثتها دون وعي من خلال الثقافة أو الأسرة أو الدين أو البقاء على قيد الحياة والتي قد لا أشعر أنها حقيقية بعد الآن؟ (لاحظ ما تشعر أنه مفروض عليك وليس اختيارًا حرًا).

ما هي العبارات التي تشكل بصمت كيف أرى نفسي اليوم؟ (أمثلة: "أنا لست محبوبًا"، "أنا المسؤول"، "أنا أكثر من اللازم"، إلخ. من أين أتت هذه العبارات؟ هل ما زالت تخدمك؟ كيف تحد من قدراتك؟)

عندما أتخيل التخلي عن إحدى هذه الهويات، ما هي المشاعر التي تراودني — الخوف، الراحة، المقاومة، الحزن؟ (اسمح لنفسك أن تشعر بتكلفة التمسك بها ومخاطر التخلي عنها).

ما هي الهوية التي أنا مستعد لأن أنمو إليها الآن؟ ما هي الهوية الجديدة التي تتوافق مع الحياة التي أريد أن أخلقها؟ (لا داعي لأن تكون كبيرة. فقط يجب أن تكون حقيقية).

كيف تتغير طريقة نظري للآخرين عندما أشعر بالأمان والثبات في هويتي؟ (هل

إميلي مارونيان

أصبحت أقل انتقادًا؟ أقل تنافسًا؟ أكثر تواصلًا؟ هل أصبحت أكثر مرحًا وانفتاحًا ولطفًا؟

هل سبق لي أن أخطأت في تقدير هوية شخص ما أو هويتي الخاصة؟ ماذا حدث عندما نظرت بعمق أكبر؟ (استكشف تجربة واحدة تغيرت فيها نظرتك.)

إذا تخليت عن الشخصية التي تم تعليمي أن أكونها، فمن قد أصبح؟ (امنح نفسك الوقت للتفكير في هذا السؤال.)

التفضيل / الحكم

يلاحظ البشر بشكل طبيعي الاختلافات بين بعضهم البعض وفي بيئاتهم. نلاحظ الاختلافات بين الأشخاص والأماكن والأشياء كجزء من طريقتنا في فهم العالم. سواء كان ذلك لون بشرة شخص ما، أو اللغة التي يتحدثها، أو التقاليد التي يتبعها، فإن إدراك الاختلافات هو جزء من طبيعتنا الفطرية. تساعدنا هذه القدرة على التعامل مع الأماكن غير المألوفة وتطوير فهم أعمق لها.

إلى جانب هذه الاختلافات، نطور أيضًا تفضيلاتنا، أي الميل نحو التجارب والأشخاص والأفكار التي نشعر أنها مألوفة أو آمنة أو ممتعة. تتشكل هذه التفضيلات من خلال تربيتنا وثقافتنا وقيمنا وذاكراتنا. بمرور الوقت، نبدأ في تفضيل بعض تعبيرات الحياة على غيرها، غالبًا دون أن نتساءل عن مصدر هذه الميل . بحلول الوقت الذي نكون فيه قد بنينا هويتنا، غالبًا ما تعكس تفضيلاتنا أكثر

من مجرد ذوق. فهي تعكس كيف تم تشكيلنا. ما تمت الإشادة بنا من أجله، وما تمت معاقبتنا من أجله، وما كان علينا أن نصبحه لكي ننتمي إلى مجتمعاتنا. تبدو التفضيلات بريئة، لكنها غالبًا ما تحمل ثقل الهوية.

عندما ترتبط التفضيلات بالحكم، فإنها تفقد فائدتها. فكر في الفرق بين قول "أنا أفضل العيون البندقية" و"العيون البندقية أفضل من العيون الزرقاء". الأول يعبر عن الذوق الشخصي؛ والثاني ينطوي على تسلسل هرمي للقيم. إنه يشير إلى أن إحدى الخصائص تتفوق بطبيعتها على الأخرى، مما يخلق صراعًا ومقارنة غير ضروريين.

في اللحظة التي نبدأ فيها بإعطاء معنى للاختلافات التي نلاحظها في الآخرين من خلال تصنيفها على أنها أفضل أو أسوأ، صحيحة أو خاطئة، ندخل في عالم الأحكام. ما بدأ كملاحظة محايدة يتطور إلى تسلسل هرمي دقيق. لم نلاحظ فقط ما نفضله؛ بل قمنا بتصنيفه. وبذلك، بدأنا في الفصل والحد وإغلاق أنفسنا عما لا نفهمه.

المشكلة ليست في التفضيل؛ فكلنا لدينا تفضيلات. تتشكل هذه التفضيلات من خلال تجاربنا مع العالم الخارجي ومع بعضنا البعض. من الأطعمة التي نستمتع بها إلى الملابس التي نجدها أكثر جاذبية، تشكل تفضيلاتنا الطريقة التي نظهر بها في العالم. إنها تعبيرات شخصية عن الذوق، تتشكل من خلال مزيج من البيولوجيا

والتربية والتجربة. لدينا جميعًا العديد من التفضيلات المنتشرة في مختلف المجالات. قد تفضل البيتزا على البرغر، والسيارة السوداء على البيضاء، والسراويل على التنانير، والأيام الباردة على الحارة، والنادل الودود على النادل الفظ. كل تجربة تغير وتشكل تفضيلاتنا. المزيد من هذا. أقل من ذلك. ولكن ماذا يحدث عندما تتطور هذه التفضيلات إلى أحكام؟ عندما لا تكون إعجاباتنا وكرهنا الشخصية مجرد اختياراتنا، بل تصبح معايير نقيس بها الآخرين؟

التفضيلات تقول: "هذا ما أشعر أنه مناسب لي". الأحكام تقول: "هذا ما يجب أن يكون مناسبًا للجميع". أحدهما يترك مجالًا للاختلاف؛ والآخر يسعى إلى الاتفاق، غالبًا بشكل لا شعوري. هذا التحول من الذوق الشخصي إلى القيمة المفروضة يمكن أن يكون له عواقب حقيقية، خاصة عندما يعزز الافتراضات حول الأشخاص أو الثقافات أو طرق الحياة.

وهنا تبدأ تحيزاتنا الداخلية في التبلور. عندما نرى باستمرار أن تفضيلاتنا متفوقة، نبدأ في الاعتقاد بأن طريقتنا هي الطريقة الصحيحة. ثم يصبح هذا الاعتقاد عدسة نقيم من خلالها الآخرين، ليس فقط على أنهم مختلفون، بل على أنهم مخطئون أو أقل شأنًا أو حتى يشكلون تهديدًا.

ما يبدأ كحكم هادئ يمكن أن يتجذر بسرعة في التفكير الجماعي، معززًا بالثقافة والإعلام والتاريخ. ودون أن ندرك ذلك، نبدأ في الخلط بين المألوف والحقيقة، وبين

الاختلاف والخطر.

خلق أحكام قيمة:

القدرة على ملاحظة الاختلافات متجذرة بعمق في بيولوجيتنا. اعتمد أسلافنا على قدرتهم على التعرف على الاختلافات في بيئتهم كآلية للبقاء على قيد الحياة. ساعدتهم تحديد الأنماط المتميزة، مثل التغيرات في الطقس أو سلوك الحيوانات، على التكيف والاستعداد للتحديات. وبالمثل، كان ملاحظة الاختلافات بين الناس، مثل الصديق مقابل الخصم أو الحليف مقابل الغريب، أمرًا حاسمًا لضمان السلامة وبناء المجتمعات.

هذه الميل إلى التصنيف والتمييز هو وظيفة من وظائف الدماغ التي تحتاج إلى معالجة كميات هائلة من المعلومات بسرعة. من خلال تصنيف العالم إلى فئات متميزة، يحافظ الدماغ على الطاقة ويسمح لنا باتخاذ قرارات سريعة. في العصور القديمة، كانت هذه المهارة تتيح تقييم المخاطر والفرص بسرعة. فقد كانت الفروقات مثل الملابس أو اللهجات غير المألوفة تشير إلى وجود قبيلة أخرى، مما يساعد البشر الأوائل على تحديد ما إذا كان عليهم الاقتراب من الموقف أو تجنبه.

على الرغم من أن هذه العملية كانت حيوية للبقاء على قيد الحياة، إلا أنها

زرعت بذور التحيزات والافتراضات التي أثرت لاحقًا على فهمنا. ما بدأ كمهارة محايدة وضرورية للتعرف على الفروق أصبح طريقة للحكم على الاختلافات وتصنيفها. لم نكتفِ برؤية الاختلاف؛ بل بدأنا في قياسه. وهنا بدأ الانقسام: ليس في فعل الملاحظة، بل في المعاني والقيم التي أسندناها إلى ما لاحظناه.

يحدث الحكم القيمي عندما نعطي شيئًا قيمة أو معنى بناءً على معتقداتنا أو تفضيلاتنا أو معاييرنا الثقافية. على عكس الملاحظات المحايدة، تعكس الأحكام القيمية تفسيرات ذاتية يمكن أن تخلق تسلسلات هرمية وانقسامات. على سبيل المثال، قول "هذه اللوحة أفضل من تلك" ليس بيانًا واقعيًا؛ إنه حكم قيمي بناءً على الذوق الشخصي أو المعايير المجتمعية لما يجعل الفن ذا قيمة. وبالمثل، فإن عبارات مثل "هذه الثقافة أكثر تقدمًا" أو "هذه المهنة أكثر أهمية" هي أحكام قيمة تعكس غالبًا تحيزات بدلاً من حقائق موضوعية. أفضل من أي ناحية؟ ما هي المعايير التي نستخدمها كمقياس للنجاح؟

تؤثر الأحكام القيمية على طريقة إدراكنا للعالم وتفاعلنا مع الآخرين. فهي تخلق تسلسلات هرمية غير ضرورية من خلال رفع شأن شيء ما وتقليل شأن شيء آخر بصمت. قد يدعي البعض أن الطبيب "أهم" من جامع القمامة. لكنني أدعوهم إلى تخيل عالم بدون جمع القمامة. يمكنك أن تعيش حياتك كلها دون الحاجة إلى طبيب، لكن حاول أن تعيش في مدينة لمدة شهر دون إزالة القمامة. فجأة، يبدأ تعريف

"المهم" في التغير. هذا لا يعني أن الأطباء ليسوا ضروريين. بل يعني أننا لا نحتاج إلى ترتيب المساهمات لتقدير قيمتها.

تخدم الأدوار المختلفة احتياجات مختلفة، ولكل منها مكانها في المجتمع. قد ينظر البعض إلى مهنة ما على أنها أعلى من أخرى، ليس لأنها أفضل بطبيعتها، ولكن لأنها تتوافق مع قيمهم الشخصية. ربما ينحدرون من سلالة طويلة من الأطباء، أو ربما تعلموا أن الطب هو المهنة الوحيدة الحقيقية. غالبًا ما تمر هذه الأحكام الشخصية دون فحص. ومع ذلك، فإنها تشكل طريقة تعاملنا مع العلاقات، وخياراتنا المهنية، وفرصنا في الحياة.

الخوف من الاختلاف:

التمييز حقيقة لا تحتاج إلى معنى إضافي. حقيقة أن الناس لديهم ألوان بشرية مختلفة لا تختلف عن الاعتراف بأن الزهور تتفتح بألوان مختلفة. التمييز موجود، ولكنه لا يعني بالضرورة الفصل أو عدم المساواة. لا يوجد معنى أو قيمة، فقط حقيقة. هل الوردة أفضل من الزنبق؟ بأي معنى؟ بناءً على معايير الجمال الخاصة بمن؟

يصبح التمييز بذرة للانقسام عندما نعطي قيمة من خلال تحديد أن لون بشرية أو لغة أو نظام معتقدات معين أفضل من آخر. نحن نخلق فصلاً يغذي عقلية "نحن

ضدهم"، مما يعزز التحيز والخوف والصراع. التحدي الذي يواجهنا، إذن، هو فصل الحقائق عن المعاني التي نفرضها عليها. لأنه بمجرد إضافة المعنى، لم تعد الإدراك محايدة؛ بل تصبح مرشحة. نحن لا نرى فقط ما هو موجود؛ بل نرى ما تعلمنا أن نراه.

نادرًا ما نرى الناس على حقيقتهم. نراهم كما يظهرون من خلال عدسة هويتنا. الإدراك ليس نافذة نظيفة. إنه انعكاس للذات، يُلقى على العالم. إذا لم تكن مثلي، فأنت "آخر". ربما تكون خطيرًا. تهديدًا لهويتي. هل أنت أفضل مني؟ أقل مني؟ ضار بي؟

التمييز يفسح المجال للتنوع دون تحويله إلى تسلسل هرمي. ولكن عندما نشعر بأن هويتنا مهددة، عندما نشعر بعدم اليقين بشأن قيمتنا أو انتمائنا، فإن تلك التمييزات نفسها تتحول إلى أحكام. ويسارع العقل إلى التصنيف والترتيب والفصل في محاولة لإعادة السيطرة.

على عكس الاعتقاد الشائع، التمييز ليس مجرد جهل. أحيانًا يكون خوفًا. إنه الخوف من أن وجود شخص آخر يبطل وجودنا. أن حقيقتهم تمحو حقيقتنا. أن طريقتهم في الوجود تتحدى حقنا في الوجود. لكن هذا الخوف لا يوجد إلا عندما تكون الهوية هشة، عندما تعتمد على المقارنة من أجل البقاء. لا تهدد الهوية الدينية أو الهوية الجنسية لشخص آخر هويتنا، ما لم تكن

هويتنا غير آمنة. إن مجرد وجود شيء مختلف عنا لا يضر بوجودنا بطبيعته. يخلق عقلنا التهديد في محاولة للحفاظ على هويتنا وحمايتها. هذا لا يعني أنه لا توجد تهديدات حقيقية، بل أن تلك التهديدات الفعلية غالبًا ما تنشأ من خلال الاستجابة لتهديد "متصور" لا وجود له في الأصل.

ومع ذلك، عندما تكون الهوية راسخة، فإنها لا تخشى الاختلاف. ولا تشن حربًا على الاختلاف. ولا تسن قوانين ضد الاختلاف. بل ترحب به باعتباره تجربة بديلة إيجابية (). لذلك، لتجاوز التمييز، لا نحتاج فقط إلى معتقدات جديدة عن الآخرين؛ بل نحتاج إلى علاقة صحية مع أنفسنا. لأننا عندما نتوقف عن الدفاع عن هويتنا، لا نشعر بعد ذلك بالحاجة إلى مهاجمة هويات الآخرين.

التوجه إلى الداخل:

لا يتوقف هذا العملية المتمثلة في إعطاء معنى للفروق عند طريقة نظرتنا للآخرين؛ بل غالبًا ما تتجه إلى الداخل أيضًا، وتشكل طريقة نظرتنا لأنفسنا. نقارن سماتنا أو مهارتنا أو خصائصنا المتميزة بالآخرين. وبذلك، نقرر أحيانًا أننا لسنا جيدين بما يكفي. يخلق هذا التمييز الداخلي تسلسلاً هرميًا في أذهاننا، حيث نضع أنفسنا في مرتبة أدنى من الآخرين بناءً على النواقص التي ندركها.

على سبيل المثال، قد تنظر إلى إنجازات شخص آخر وتفكر، "لماذا لا أستطيع

أن أكون ناجحًا مثله؟" أو تلاحظ مظهر شخص ما وتفكر، "لن أكون أبدًا جذابًا مثله". تتبع هذه المقارنات من ملاحظة الاختلافات، ولكنها تصبح ضارة عندما نربط الأحكام السلبية باختلافاتنا. بدلاً من الاحتفاء بما يجعلنا فريدين، نستخدم هذه الاختلافات كمقياس للقصور أو الفشل.

يمكن أن تقلل هذه العقلية من احترام الذات وتعيق النمو الشخصي. من خلال التركيز على ما ينقصنا مقارنة بالآخرين، فإننا نتجاهل نقاط قوتنا ومساهماتنا. تصبح الاختلافات التي تميزنا مصادر للشك الذاتي بدلاً من أسباب لتقدير الذات. غالبًا ما يقودنا هذا النوع من الأحكام الداخلية إلى البحث عن شخص آخر نضعه تحتنا. إذا كان المقارنة مع من نعتبرهم "أعلى" منا تجعلنا نشعر بالصغر، فقد نبحث دون وعي عن من نعتبرهم "أدنى" منا لاستعادة الشعور بالقيمة. إنها آلية للتكيف؛ خفية، وغالبًا ما تكون غير معلنة، ولكنها متصلة بعمق. نبني هرميات غير مرئية في أذهاننا لأننا نحاول موازنة مقياس عدم كفايتنا. هكذا يستمر دورة الحكم على الذات، ليس فقط ظاهريًا، ولكن داخليًا أيضًا. نحكم على أنفسنا، ونجرح مشاعرنا، ثم نحكم على الآخرين لتعويض الألم الذي نشعر به. وبذلك، نعزز أنظمة الفصل التي نرغب في الهروب منها.

لمواجهة ذلك، يجب أن نمارس التعاطف مع أنفسنا ونعيد صياغة الطريقة التي ننظر بها إلى اختلافاتنا. بدلاً من النظر إليها على أنها عيوب، يمكننا أن ننظر إليها

على أنها جوانب من شخصيتنا الفردية. وإذا كانت محصورة في هوية لا تسمح بالشفاء والكمال ، فيجب أن نفحص جوانب الهوية تلك ونغيرها، سواء من خلال التحرر منها أو إعادة كتابتها.

من المهم أن نتقبل اختلافاتنا دون إصدار أحكام. يمكننا أن ننمي علاقة أكثر صحة مع أنفسنا ونطور إحساسًا أكبر بقيمة الذات ضمن البشرية ككل. وهذا بدوره سيخلق علاقة أكثر صحة مع الآخرين. لن نستخدم الآخرين بعد الآن كذريعة لنشعر بتحسن أو سوء تجاه أنفسنا.

لا يوجد أفضل أو أسوأ، بل مختلف فقط. تخيل أنك تستمع إلى سيمفونية. كل آلة موسيقية لها صوت مميز، لكنها معًا تشكل أغنية متماسكة وجميلة. الاختلافات بين الآلات الموسيقية ضرورية لجمال الأغنية. الكمان ليس أفضل من الفلوت. كلاهما ضروري للسيمفونية. وبالمثل، عندما ننظر إلى اختلافاتنا الفردية دون إصدار أحكام، يمكننا أن نرى مساهماتها في الإنسانية ككل.

في أفضل الأحوال، يمكن أن يؤدي الاعتراف بالاختلافات إلى إثراء حياتنا. توفر الاختلافات بيننا - ثقافتنا ووجهات نظرنا وخبراتنا - فرصًا للتعلم والنمو. فهي توفر رؤية أوسع للبشرية وتشجع على الاحترام المتبادل. على سبيل المثال، يتيح لنا الاعتراف بالأنواع المختلفة من الأطعمة من جميع أنحاء العالم () الاحتفاء بثرأ التنوع الثقافي. إن الاعتراف بالتقاليد الإبداعية المختلفة، مثل الموسيقى والأفلام

غير محدود

والفن، يوسع تقديرنا للإبداع والتعبير. يمكن أن يؤدي تبني التطورات في الطب والتكنولوجيا والابتكار إلى تحسين طريقة حياتنا.

عندما نحتفي بالاختلافات، فإننا نخلق بيئة تُقدّر فيها التنوع وتُحترم. تسمح لنا هذه العقلية بتجاوز التسامح والانتقال إلى فضاء من الفضول والتواصل الحقيقيين. لم تعد الاختلافات تُعتبر تهديدات، بل فرصاً لتوسيع فهمنا للعالم وللبعضنا البعض.

التفضيلات دون أحكام:

العديد من الانقسامات التي نشهدها في العالم من صنع الإنسان. الجنسية والحدود والدين والسياسة والمال والاقتصادات كلها مفاهيم ابتكرها البشر لتنظيم المجتمع. هذه المفاهيم ليست مشكلة في حد ذاتها، ولكن المعاني والقيم التي نعلقها عليها غالباً ما تكون مشكلة.

قد تجادل بأن بعض الاختلافات ليست من صنع الإنسان. نعم، أنا لذي عيون بنية، وأنت لذي عيون زرقاء. هذا اختلاف حقيقي وطبيعي. ولكن هل هذا مبرر لـ الصراع؟ هل أحدهما أفضل من الآخر بطبيعته؟ وفقاً لمن؟ هذه الاختلافات، على الرغم من كونها حقيقية، لا تكتسب معنى إلا عندما نفرض هذا المعنى عليها. العيون البنية ليست "أفضل" أو "أسوأ" من العيون الزرقاء؛ إنها ببساطة مختلفة. عندما نحول هذه الاختلافات إلى أحكام، فإننا نخلق فصلاً حيث لا داعي له.

بالإضافة إلى ذلك، لا تتبع جميع التفضيلات من الرغبة. بعضها ينبع من الدفاع. أحياناً لا نختار الأشياء بدافع الرغبة؛ بل نختار ما يجعلنا نشعر بالأمان. نتوافق مع الأفكار أو الأشخاص أو المفاهيم الجمالية أو السلوكيات التي تعزز إحساسنا بما نعتقد أننا عليه. ليس لأنها تتحدث إلى روحنا، ولكن لأنها تحمي صورتنا. يتشبث غرورنا بما يحافظ على الهوية ويقاوم ما يهددها. عندها تصبح التفضيلات أحكاماً؛ عندما يصبح اختلاف شخص ما دليلاً على أننا مخطئون. أو أسوأ من ذلك، دليلاً على أننا قد لا نكون موجودين كما نعتقد.

كلما زادت شكوكنا في قيمتنا، زادت صرامتنا بشأن ما نحب، وما نسمح به، وما نقبله. تتحول تفضيلاتنا من السعي وراء السعادة إلى السعي وراء السيطرة. "هذه هي الطريقة الصحيحة الوحيدة." "هذا هو النوع الوحيد الجيد من الأشخاص." "هذا هو المعتقد الوحيد الصحيح."

نستخدم التفضيلات كسلاح. ليس للتعبير عن الحقيقة، ولكن لحماية إحساسنا الهش بالذات. ومع ذلك، عندما نشعر بالارتباط الجذري بهويتنا، تصبح تفضيلاتنا أكثر دقة. تتوقف عن الحاجة إلى السيطرة. لم نعد بحاجة إلى موافقة الآخرين لنشعر بأننا على صواب. يمكننا ببساطة أن نقول، "هذا ما أفضله"، ونترك الأمر عند ذلك.

التفضيلات المتعافية هي شيء هادئ. لا تصرخ. لا تخرق. إنها مفتوحة، مثل الباب، وليست جداراً. عندما ندرك أن التفضيلات أمر شخصي، نفتح الباب للتفاهم

غير محدود

والقبول. يمكننا أن نسمح للآخرين بأن يكون لهم تفضيلاتهم دون أن نشعر بالحاجة إلى الدفاع عن تفضيلاتنا. هذه العقلية تعزز الاحترام المتبادل وتشجع الفضول حول وجهات النظر والأذواق المتنوعة الموجودة في العالم.

نحن لا نصنف الآخرين حسب لون شعرهم أو لون عيونهم. فلماذا نفصلهم حسب لون بشرتهم؟ لا يفصل الناس أفراد الأسرة ذوي الشعر البني عن ذوي الشعر الأشقر. هل يجلسون على طاولات مختلفة خلال الحفلات العائلية؟ هل نرى حقاً فرقاً بينهم؟ فلماذا يعتبر لون البشرة سبباً مقبولاً للفصل؟

وهذا يطرح سؤالاً آخر مهماً: ما مقدار الاختلاف المقبول قبل أن يصبح الشخص "آخر"؟ ما هو الحد الأدنى لـ"الآخرية"؟ ما مقدار الاختلاف الذي يُسمح لنا بتفضيله دون أن نُصنف على أنه اختلاف جوهري؟ هل يمكن أن تكون تفضيلاتنا مختلفة دون أن نكون مختلفين؟ هل يمكن أن يختلف لون عيوننا أو لون بشرتنا أو معتقداتنا دون أن يخلق ذلك فرقاً؟ أين هي الحدود؟ من يرسمها؟ لماذا قررنا جميعاً اتباعها بشكل أعمى؟

الحقيقة هي أن اختلافاتنا لا يجب أن تحدد قيمتنا. إنها جزء منا، لكنها لا تحدد قيمتنا. لكل جانب من جوانب شخصيتك، هناك شخص في العالم يمتلك الجانب المعاكس. إذا كنت أبيض، فهناك شخص آخر أسود. إذا كنت امرأة، فهناك شخص آخر رجل. إذا كنت تميل إلى الشيوعية، فهناك شخص آخر يميل إلى الرأسمالية. إذا

إميلي ماروتيان

كنت مغايرًا جنسيًا، فهناك شخص آخر مثلي الجنس.

في جزء آخر من العالم، قد يُنظر إلى كل من هذه السمات من منظور مختلف تمامًا. ما هو مقبول هنا قد لا يكون مقبولًا هناك. ما يُثنى عليه هناك قد يُحكم عليه هنا. كل هذا نسبي إلى المكان الذي تقف فيه ومن تقف معهم.

لهذا السبب من الضروري أن نكون واعين عندما نبدأ في إصدار الأحكام. عندما نلاحظ أننا نشعر بالانقسام والنقد، يمكننا التوقف والتفكير في أفكارنا. لماذا نشعر بالحاجة إلى تصنيف شيء ما على أنه أفضل من شيء آخر؟ ماذا يقول هذا الحكم عن عدم أماننا أو تحيزاتنا؟ من خلال التشكيك في افتراضاتنا، يمكننا البدء في تفكيك التسلسلات الهرمية التي أنشأناها في أذهاننا.

تتطلب هذه العملية التواصل والوعي الذاتي. إنها تطلب منا أن ندرك الطرق التي تم تكييفنا بها لرؤية العالم وأن نتحدى تلك المنظورات. إنها تدعونا إلى استبدال الحكم بالفضول، وطرح الأسئلة بدلاً من إصدار الأحكام، والنظر إلى الاختلافات على أنها فرص للنمو وليس تهديدات.

عندما نتقبل التفضيلات دون إصدار أحكام، فإننا نخلق مساحة لنا جميعًا لنزدهر. نسمح لأنفسنا وللآخرين بالوجود كأفراد فريدين، دون عبء الحاجة إلى التوافق أو التنافس. في هذه المساحة، تصبح الاختلافات مصادر للجمال والإلهام، وليس أسبابًا للكراهية أو الانقسام.

الوعي هو المفتاح:

يتطلب التنقل بين التمييز والتمييز الذاتي الوعي الذاتي والنية. يتضمن ذلك التشكيك في افتراضاتنا وتحدي التحيزات التي استوعبناها. عندما نلاحظ اختلافًا، يمكننا التوقف قليلاً وسؤال أنفسنا: هل أنا ألاحظ هذا الاختلاف أم أنني أعطيه قيمة؟ ماذا يعني هذا الاختلاف بالنسبة لي، ولماذا؟ هل أصنف شيئًا ما على أنه أفضل أو أسوأ من شيء آخر؟ هل أعطي قيمة لشيء ما بناءً على تفضيلاتي الشخصية؟ عندما تجد نفسك تصدر حكمًا قيميًا، توقف وأعد صياغته كملاحظة محايدة. على سبيل المثال، استبدل عبارة "هذا النوع من الموسيقى سيئ" بعبارة "هذا النوع من الموسيقى لا يروق لي. أنا أفضل...".

ممارسة اليقظة بهذه الطريقة تسمح لنا بفصل التفضيلات الشخصية عن التسلسلات الهرمية المفروضة. كما أنها تفتح الباب أمام فهم وتعاطف أكبر. قد لا تحب هذا النوع من الموسيقى، ولكن لا بأس إذا أحبه الآخرون. من خلال الاعتراف بأن أحكامنا ذاتية، نخلق مساحة لتعايش وجهات نظر الآخرين وتجاربهم جنبًا إلى جنب مع وجهات نظرنا وتجاربنا.

من خلال ممارسة اليقظة الذهنية، يمكننا تدريب أنفسنا على رؤية الاختلافات كفرص وليس كتهديدات. يمكننا تقدير الفردية دون الوقوع في الأحكام أو التحيز.

إميل ماريوتيان

هذه الممارسة لا تثرى تفاعلاتنا فحسب، بل تقوي أيضًا قدرتنا على بناء مجتمعات شاملة.

عندما نتعلم الاحتفاء بالاختلافات دون تمييز، نحول تركيزنا من الانفصال إلى الترابط (). نبدأ في رؤية الإنسانية في كل شخص، مع إدراك أننا قد نختلف في بعض النواحي، لكننا نتشارك جوهرًا مشتركًا. هذه المنظور يعزز التعاطف والاحترام والتعاون.

الاختلافات ليست هي المشكلة؛ ولم تكن أبدًا. المشكلة هي المعاني التي نفرضها عليها. من خلال فصل الحقيقة عن الحكم، يمكننا تحويل الاختلافات إلى فرص للنمو والقبول. وبذلك، نحترم تعقيد العالم وجمال تنوعه دون أن نغفل الإنسانية المشتركة التي توحدنا جميعًا.

تطبيق ذلك عمليًا:

الوضوح دون فصل

ابحث عن الفرق: لاحظ مجالًا في حياتك تميل فيه إلى إجراء مقارنات مع الآخرين (مثل المظهر أو نمط الحياة أو الإنجازات). لاحظ الاختلافات دون إصدار أحكام قيمة. تدرب على قول: "هذا مختلف، وليس أفضل أو أسوأ". لا بأس إذا كان هذا الشخص يمتلك شيئًا لا أريده. لا بأس إذا كان هذا الشخص يبدو مختلفًا عما اعتدت

غير محدود

عليه. لا بأس إذا كان هذا الشخص يعيش حياته بشكل مختلف عني. هذا لا يجعله صحيحًا أو خاطئًا، بل مختلفًا فقط. يمكننا أن نتعايش معًا.

تدرب على التمييز الواعي: لمدة يوم واحد، راقب التسميات الداخلية التي تطلقها على الأشخاص أو الأفكار أو السلوكيات، خاصة تلك التي تجعلك تشعر بأنك "أفضل من" أو "أقل من". بدلاً من الرد، اسأل نفسك: هل هذا تفضيل؟ خوف؟ دفاع؟ قيمة؟ الهدف ليس الحكم على الحكم. بل هو إلقاء الضوء عليه ومعرفة ما إذا كان لا يزال يخدم نوايتك. هل تريد الاستمرار في التفكير بهذه الأفكار؟ كيف تخدمك؟ هل تخدمك بالفعل؟ هل تجعل حياتك أفضل بالفعل، أم أنها تجعل فقط غرورك يشعر بتحسن؟

تمييز التفضيل عن الحكم: اذكر ثلاثة من تفضيلاتك، ثم اسأل: هل أحكم على الآخرين الذين يفضلون شيئًا مختلفًا؟ لماذا أو لماذا لا؟ لاحظ الأحكام وأعد صياغتها على أنها اختلافات محايدة. هل يمكنك تحمل عدم الراحة الناتجة عن تفضيلات الآخرين؟ هل يمكنك السماح لهم بها دون محاولة تغييرها؟

التفضيل دون مقارنة: عندما تصادف تفضيلات شخص آخر تختلف عن تفضيلاتك، تدرب على السؤال: ما الذي يمكنني تعلمه من تفضيلاتهم؟ كيف توسع أو تضيق إلى نظرتك للعالم؟

إميلي ماروتيان

تتبع التفضيل: اختر تفضيلاً قوياً لديك — حول نمط الحياة أو السلوك أو القيم أو المظهر — وتتبع أصله برفق. اسأل نفسك: من أين جاء هذا؟ هل ما زال ملكي؟ هل يتعلق بالرغبة أم بالخوف والدفاع؟ الهدف ليس تغييره، بل فهمه فقط. الوعي يحول الصلابة إلى اختيار.

أسئلة للتفكير الذاتي:

ما الذي يجعلني أنا؟

كيف خلطت بين تفضيلاتي وأحكام الآخرين؟ (استكشف أين تحول الاختيار الشخصي إلى مقارنة صامتة).

هل سبق لي أن أخطأت في اعتبار اختلاف شخص ما تهديداً لهويتي؟ (ما الذي كان يمكن أن يحدث لو تعاملت مع الأمر بفضول بدلاً من ذلك؟)

أين ما زلت أعرف نفسي بما لست عليه، بدلاً من ما أنا عليه حقاً؟ (هل يمكنني الانتقال من الانفصال إلى الوضوح؟)

ما هي الفروق الجديدة التي أنا مستعد لإجرائها حول من أنا ومن لست؟ (ليس في

غير محدود

مقابل الآخرين، ولكن بما يتوافق مع حقيقتي الخاصة).

أي من تفضيلاتي أشعر أنها نابعة من الفرح، وأيها أشعر أنها نابعة من الخوف أو الحماية الذاتية؟ (لاحظ ما يشعرك بالاتساع مقابل ما يشعرك بالدفاعية).

هل سبق لي أن حكمت على شخص ما لمجرد أنه اتخذ خيارًا مختلفًا عما كنت سأختاره؟ (أي جزء مني شعر بالتهديد من اختلافه؟)

أين تصبح تفضيلاتي قواعد صارمة عن نفسي أو عن الآخرين أو عن العالم؟ (هل تساعدني هذه القواعد على الشعور بمزيد من الحرية أم بمزيد من التقييد؟)

ما هي المعايير الشخصية التي أخطأت في اعتبارها حقائق عالمية؟ (أين خلطت بين الراحة والصواب؟)

ما الذي أحاول إثباته أو الحفاظ عليه من خلال تفضيلاتي؟ (ما هي الهوية التي تعززها؟ وهل هذه الهوية لا تزال هويتي؟ هل أريد الاحتفاظ بها؟ لماذا؟)

هل يمكنني السماح لشخص ما أن يعيش بشكل مختلف دون الحاجة إلى وصفه بأنه مخطئ؟ (ما الذي يجعل ذلك صعبًا؟ ما الذي يجعل ذلك ممكنًا؟ ما الذي يجب أن

إميلي مارونيان

أكون محققًا بشأنه؟ هل يمكنني التفاوضي عن ذلك والسماح له أن يعيش حياته؟

التفكير الذاتي / الإسقاط

نحن نختبر الحياة من خلال مرشح هوياتنا الخاصة. من خلال عدسة ماضينا وألمنا وبرمجتنا. اعتمادًا على ما اختبارناه، يمكن أن توضح تلك العدسة ما نراه أو تشوّهه. يمكن أن تقربنا من حقيقتنا أو تبعدنا عنها. وهنا يختلف التفكير الذاتي عن الإسقاط.

التفكير الذاتي هو ممارسة الانطواء على الذات بصدق وفضول ورحمة. إنه استعداد لفحص أفكارنا وسلوكياتنا وأنماطنا العاطفية دون إصدار أحكام. إنه الطريقة التي ننمو بها، ونشفي بها، ونجد بها حقيقة من نحن تحت الضجيج.

أما الإسقاط، فهو عكس ذلك. فبدلاً من النظر إلى داخلنا، نلقي بعالمنا الداخلي على شخص آخر ثم نحكم عليه أو نخجله بسبب ذلك. نستخدم الآخرين كشاشات لألمنا غير المعترف به أو غير المعالج.

إذا كنا نشعر بالخجل من شيء ما في أنفسنا، فقد نحكم عليه في شخص آخر. إذا شعرنا بالعجز، فقد ننتقد أولئك الذين نراهم أكثر قوة. إذا كنا نحمل حزنًا لم يتم معالجته، فقد نصف شخصًا آخر بأنه "عاطفي للغاية". هذا ليس لأننا قساة؛ بل لأننا نرفض رؤية ذلك في أنفسنا.

يجب أن يذهب الألم غير المفحص إلى مكان ما، وإلا فإنه سيدمر نفسيتنا. لذا يصبح الخيار اللاواعي هو إخراج شخص آخر بدلاً من ذلك. أن تُسلطه على شخص آخر، وأن نحكم عليه، ونسخر منه، وربما حتى ندمر هذا الجانب في الآخرين. يحدث الإسقاط عندما نرفض الانخراط في التفكير الذاتي. من الأسهل رؤية المشكلة خارجنا بدلاً من مواجهتها داخلنا. لكن هذه السهولة ليست مؤقتة فحسب، بل هي وهم. ما يبدأ كدفاع يمكن أن يصبح نمطًا سريعًا. نمطًا يشوه إدراكنا، ويضر بعلاقاتنا، ويبقينا عالقين في قصص ماضينا.

لقد انخرطنا جميعًا في ذلك، وكنا جميعًا على جانبيه. من الطبيعي جدًا أن نسقط الألم غير المحلول على الآخرين. إنها طريقة العقل في حماية نفسه من التدمير الذاتي. ومع ذلك، إذا لم ننتبه، فلن نلاحظ أن ذلك يحدث. سنستمر في الرد. سنستمر في إلقاء اللوم. سنستمر في الدفاع عن أنفسنا من تهديدات الماضي. تهديدات لم تعد موجودة. تهديدات ربما لم تكن موجودة من الأساس. هذه دعوة للنظر عن كثب. للتعرف على الفرق بين ما تراه وما تسلطه. لطرح

غير محدود

الأسئلة الصعبة على نفسك: هل أنا أرد على هذه اللحظة، أم على شيء أقدم، أعمق، ربما لم يحل داخل نفسي؟ هل أرى هذا الشخص بوضوح، أم من خلال ضباب جروحي؟

الهدف ليس إحراج أنفسنا. بما أن الإسقاط ناتج عن الخجل، فإن ذلك سيزيد الأمر سوءاً. الهدف هو تحرير أنفسنا من خلال التعاطف والتفهم. فكلما مارسنا التعاطف أكثر، قل تأثير الإسقاط على حياتنا. وكلما انطوينا على أنفسنا بقبول أكثر، زادت قدرتنا على قبول الآخرين.

الإسقاطات الضارة:

غالبًا ما تكون الإسقاطات السلبية وسيلة لتجسيد آلامنا أو مخاوفنا أو عيوبنا. بدلاً من النظر إلى داخلنا ومعالجة الأسباب الجذرية لمشاكلنا، نحول التركيز إلى الآخرين، ونلومهم على ما نشعر به أو نعتبره خطأ. في حين أن هذا قد يوفر راحة مؤقتة من الانزعاج، إلا أنه في النهاية يعمق الفجوة بيننا وبين من حولنا، مما يضر بالعلاقات ويخلق صراعات لا داعي لها.

في العلاقات الشخصية، يمكن أن تتخذ التوقعات أشكالاً عديدة: الغيرة: قد يتهم الشريك الذي يعاني سراً من مشاعر الانجذاب خارج العلاقة شريكه بالخيانة. ليس لأن هناك دليل على ذلك، ولكن لأنه لا يستطيع قبول هذه

الرغبة داخل نفسه.

السيطرة: قد يفسر الشخص الذي يخشى أن يتم التحكم فيه اقتراحات أو أسئلة

شريكة غير المؤذية على أنها محاولات للسيطرة عليه. فيرد برد فعل دفاعي أو

انسحابي، لحماية نفسه من تهديد يعيش في ذاكرته أكثر منه في الواقع.

عدم الأمان: قد يقلل الشخص الذي يشعر بعدم الذكاء من شأن أفكار شريكه،

وينتقد كل كلمة، ويقوم بإسقاط خوفه الخفي من عدم الكفاءة بدلاً من الاعتراف به.

الغضب: الشخص الذي يعتقد أنه يجب أن يكون هادئاً دائماً قد يشعر بالغضب

من تعبير شخص آخر عن غضبه بشكل صحي. قد يتهمه بأنه "مبالغ" عندما يكون

قد أنكر هذا الجانب في نفسه.

الضحية: الشخص الذي يكافح من أجل تحمل أي مسؤولية عن أفعاله قد يشعر

دائماً بأنه ضحية. قد يرى التلاعب أو عدم الاحترام في أماكن لا وجود لها، لأن ذلك

يعفيه من مواجهة دوره في المشكلة.

عندما نتصرف بهذه الطريقة، فإننا لا نتفاعل مع ما يحدث؛ بل نتفاعل مع ما

حدث. يخزن العقل الذكريات العاطفية مثل الإشارات المرجعية. عندما يشبه الحاضر

جرحاً ماضياً، لا يتذكر العقل فحسب، بل يعيد تنشيطه. يجلب القصة القديمة،

والشعور القديم، والهوية القديمة التي عاشتها. يعود إلى طريقة البقاء السابقة لأنه

كان ناجحاً في الماضي.

نرى نبرة في صوت شخص ما ونسمع صوت والدنا الناقد. نشعر بتأخير في رد فعل شخص ما ونتذكر أننا تم تجاهلنا. نشعر بالبعد ونعيش من جديد الشعور بالهجران. قد لا يكون أي من هذا صحيحًا في اللحظة الحالية. لكنه صحيح في الجسد. والجسد لا يعرف الفرق بين الذكرى واللحظة التي تشبه الذكرى. عندما لا ندرك ذلك، نبدأ في حماية أنفسنا من الأشباح. نغضب من شريكنا بسبب ما فعله شخص آخر في ماضينا. ننسب نوايا لم تكن موجودة أبدًا. نرفض الآخرين قبل أن يرفضونا. هكذا تعمل الإسقاط؛ إنه هجوم استباقي متكرر في شكل حماية للذات.

لكن الحقيقة الأعمق هي: نحن لا نحمي أنفسنا من الألم فحسب، بل نحمي الهوية التي ولدت من هذا الألم. هذا هو الجزء الذي نحاول الحفاظ عليه. الجزء الذي يقول: "أنا من تعرضت لسوء المعاملة. أنا من لم يتم اختياره. أنا من اضطررت إلى أن أصبح قويًا، حذرًا، غير مرئي، أو مثاليًا".

عندما نتوقف عن التماهي مع تلك الذات، نتوقف عن الحاجة إلى إعادة سرد قصتها. التفكير الذاتي يكسر الحلقة. إنه يسمح لنا بالتوقف قبل الرد. إنه يسمح لنا بحفظ علاقاتنا بدلاً من إسقاط الماضي على الحاضر؛ بدلاً من إسقاط مشاعرنا وجراحنا غير المحلولة على الآخرين.

الإسقاط لا يضر فقط أولئك الذين نلومهم، بل يحد أيضًا من قدرتنا على النمو

إميليا مارونيان

والتطور. عندما نستخدم الآخرين ككبش فداء، نتجنب تحمل المسؤولية عن أفعالنا وقراراتنا ومعتقداتنا. قد يبدو هذا التجنب أسهل في الوقت الحالي، لكنه في النهاية يبقينا عالقين.

إلقاء اللوم على الآخرين يحرمننا من فرصة التفكير والتعلم والتحسين. إنه يمنعنا من معالجة المصادر الحقيقية لعدم ارتياحنا ويجعلنا ننظر دائماً إلى الخارج بدلاً من الداخل. هذا لا يجعلنا نشعر بأننا ضحايا فحسب، بل يضع أيضاً على عاتق شخص آخر مسؤولية حل مشاكلنا، مما يجعلنا تحت رحمة قرارات الآخرين. الإسقاط يجعلنا عاجزين، ونحن وحدنا من يمكننا استعادة قوتنا بالعودة إلى الذات.

أوهام التجيل:

قد يبدو تبجيل الآخرين عملاً إيجابياً، وتعبيراً عن الإعجاب أو الاحترام. ولكن في الواقع، إنه شكل آخر من أشكال الإسقاط. عندما نضع شخصاً ما على قاعدة التمجيد، فإننا لا نراه على حقيقته؛ بل نراه من خلال عدسة رغباتنا أو طموحاتنا أو احتياجاتنا غير الملباة. نخلق صورة مثالية عنه، وننسب إليه سمات وصفات قد لا تتوافق مع حقيقته.

عندما تعبد شخصاً ما، فإنك تضع عليه صورتك المثالية عن الكمال. قد تعتقد أن "هذا الشخص يعرف كل شيء" أو "حياته أفضل بكثير من حياتي". لكن هذه

النظرة غير كاملة. أنت لا ترى سوى السطح، أي الأجزاء من حياته التي يختار مشاركتها، أو الصورة التي صنعها لنفسه. تحت السطح، قد يعاني هذا الشخص من نفس الشكوك والمخاوف وعدم الأمان مثل أي شخص آخر.

على سبيل المثال، فكر في كيفية تأليهننا في كثير من الأحيان للشخصيات العامة مثل المشاهير أو القادة أو المؤثرين. نحن معجبون بإنجازاتهم أو كاريزماتهم أو حياتهم التي تبدو خالية من العيوب. لكن هذا الإعجاب غالبًا ما يأتي دون فهم كامل لإنسانيتهم. نحن لا نرى صراعاتهم الخاصة أو لحظات ضعفهم أو التضحيات التي قدموها. بدلاً من ذلك، نخلق قصة عن هويتهم، قصة تشكلها احتياجاتنا أكثر من واقعهم.

نحن نسقط آمالنا ورغباتنا واحتياجاتنا غير الملباة عليهم. الصورة التي نخلقها هي انعكاس لما نرغب في رؤيته، وليس بالضرورة ما هم عليه. وبالمثل، عندما نحكم على شخص ما بسبب خياراته، مثل انتقاد شخص يعاني من الإدمان، فإننا نسقط تحيزاتنا وآلياتنا للتعامل مع المواقف عليه. قد نشعر بالتفوق لأننا لا نشاركهم عاداتهم، ولكن هذا لا يعني أننا خالون من آليات التعامل الضارة الخاصة بنا. نحن لسنا متفوقين على الآخرين لمجرد أن لدينا نمطًا أو عادة مختلفة للتعامل مع الألم. يمكن أن يؤدي إضفاء الصبغة المثالية على الآخرين إلى الإضرار بعلاقاتنا. عندما نرى شخصًا ما على أنه مثالي، فإننا نضع توقعات غير واقعية عليه. قد نشعر

بالخيانة عندما يفشل في الارتقاء إلى مستوى المثالية التي خلقناها، على الرغم من أن هذه المثالية لم تكن أبداً مسؤوليته. يمكن أن يؤدي هذا إلى خيبة الأمل أو الاستياء أو خيبة الأمل، ليس لأنهم تغيروا، ولكن لأننا لم نرهم أبداً على حقيقتهم منذ البداية.

كما أن التبجيل يخلق مسافة. عندما نرفع شخصاً ما فوق أنفسنا، فإننا نفصله عن إنسانيته. نراه على أنه "آخر"، كشيء بعيد المنال، بدلاً من كونه فرداً له عيوبه وتعتيداته. هذا الفصل يمكن أن يمنع التواصل والتفاهم الحقيقيين.

سواء كنت تنظر إلى شخص ما بازدراء أو بإعجاب، فأنت لا تتعامل مع حقيقته. بدلاً من ذلك، أنت تنظر إليه من خلال عدسة توقعاتك الخاصة، بغض النظر عما إذا كانت إيجابية أو سلبية. ما زلت تحكم عليه بناءً على تجاربك وقيمك ومعتقداتك الخاصة.

إعادة التواصل مع الذات والآخر:

التواصل الحقيقي يتطلب رؤية الناس كما هم، وليس كما نريدهم أن يكونوا. وهذا يعني الاعتراف بإنسانيتهم، ونقاط قوتهم وصراعاتهم، ونجاحاتهم وإخفاقاتهم. وهذا يعني قبول حقيقة أنهم، مثلنا، في طور التكوين. من خلال التخلي عن المثالية والنقد، نفتح الباب لعلاقات أعمق وأكثر أصالة. لا يمكننا التواصل مع وهم؛ يجب أن

نكون مستعدين لرؤية الآخرين كما هم. إذا أردنا تواصلًا حقيقيًا، يجب أن نكون مستعدين لرؤية الحقيقة.

وينطبق الأمر نفسه على الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا. عندما نمجد الآخرين، غالبًا ما نقارن أنفسنا بمعايير مستحيلة، وننتهي بالشعور بالسوء تلقائيًا. هذه المقارنة تجعلنا في حالة من الوهم. من خلال الاعتراف بذلك بوعي، نحرر أنفسنا من عبء المقارنة ونخلق مساحة لقبول الذات. لا أحد مثالي، وهذا أمر طبيعي.

تبدأ حرية التواصل الحقيقي مع الآخرين بالتفكير الذاتي. يتطلب ذلك إدراك توقعاتنا وفهم كيفية تأثيرها على تصوراتنا عنهم. التفكير الذاتي هو طرح أسئلة صعبة: ماذا تكشف هذه الردة الفعل عني؟ أين هي جرحي الذي لم يلتئم؟ أين أشعر بالخجل؟ هل أقوم بإسقاط مخاوفي أو عدم أمانتي أو رغباتي على شخص آخر؟ هذه الأسئلة، على الرغم من صعوبتها، هي بوابة للنمو والحميمية. عندما نلوم الآخرين، ننفصل عنهم. نخلق حاجزًا دفاعيًا لا يسمح بحدوث عملية العلاقة. بدون ذلك، لا توجد علاقة.

شفاء نفسك هو أقوى طريقة لكسر حلقة الإسقاط والتواصل بعمق مع الآخرين. عندما تعالج جراحك، تتوقف عن استخدام الآخرين ككبش فداء لألمك. بدلاً من ذلك، تزرع التعاطف والرحمة، ليس فقط لنفسك ولكن أيضًا لمن حولك. هذا العمل الداخلي

يحول علاقاتك، ويسمح لك بالتواصل دون حواجز الإسقاط.

عندما تدرك إنسانيتك - عيوبك وصراعاتك وانتصاراتك - تبدأ في رؤية الآخرين بنفس المنظور. هذه المنظور يعزز التفاهم والاحترام المتبادل. إنه يسمح لك بالتخلي عن الحاجة إلى التحكم في الآخرين أو الحكم عليهم، وبدلاً من ذلك تقبلهم كما هم. من خلال التحرر من دورة الإسقاط، تخلق مساحة للأصالة والتواصل. تتوقف عن الحاجة إلى أن يتناسب الآخرون مع روايتك، وبذلك، تحررهم ليعيشوا حقيقتهم. فقط من خلال إدراك إسقاطاتك الخاصة يمكنك السماح للآخرين بأن يكونوا على طبيعتهم. حريتهم تأتي من التحرر من توقعاتك وإسقاطاتك وأحكامك. حريتك تأتي من تحقيق الذات.

في النهاية، التمحيص الذاتي يحرك أنت ومن حولك. إنه يسمح لك برؤية نفسك بوضوح وتوسيع هذا الوضوح ليشمل الآخرين. عندما تتعلم أن تسامح نفسك ، تصبح أكثر تسامحاً مع الآخرين. هكذا نخلق تغييراً دائماً في علاقاتنا، من خلال شفاء علاقاتنا مع أنفسنا.

الأدوار التي يلعبونها:

ينعكس شعورنا تجاه أنفسنا في علاقاتنا مع الآخرين. نختار دون وعي أولئك الذين يؤكدون تصورنا عن أنفسنا. إذا كنت قد تبנית هوية "الشخص الذي يتم

التخلي عنه دائماً"، فسوف تنجذب دون علم إلى الأشخاص الذين يغادرون. أو ستفسر غيابهم وصمتهم وحدودهم على أنها دليل على أنهم يغادرون حتى عندما لا يكونون كذلك. ستلقي بهم في الدور الذي كتبته بالفعل. ليس لأنك تريد أن تتألم، ولكن لأن القصة تبدو مألوفة. يمكن التنبؤ بها. آمنة بطريقتها المؤلمة.

هذا هو فخ الهوية المختارة. بمجرد أن تقرر من أنت - سواء كنت الشخص المهجور، أو الشخص غير المرئي، أو المصلح، أو الشخص القوي - ستبدأ دون وعي في تشكيل علاقاتك لتتناسب مع ذلك. ستجذب الأشخاص الذين يؤكدون القصة أو يلغون بالدور على أشخاص لا يعرفون حتى أنهم في مسرحيتك. ستتجاهل اللطف لصالح البرودة لأنه يناسب السيناريو بشكل أفضل. ستقوم بتخريب الحب لأنه يؤكد اعتقادك بأنك غير محبوب. ستبعد الناس عنك وتسمي ذلك دليلاً على أن لا أحد يبقى. طوال الوقت، أنت لا تسعى وراء التواصل؛ أنت تسعى وراء الاتساق، حتى لو كنت لا تريد نتيجة ذلك.

الهوية التي شكلتها لم تكن أبداً عن الحقيقة. كانت عن البقاء. والبقاء لا يسأل: هل هذا جيد لي؟ إنه يسأل: هل هذا معروف لي؟ لأن المعلوم يبدو أكثر أماناً من المجهول، حتى عندما يؤلم.

ولكن ماذا يحدث عندما تتوقف عن الحاجة إلى أن تكون القصة حقيقية؟ ماذا يحدث عندما تقرر أنك لم تعد الشخص المهجور؟ أو الشخص الذي يشعر أنه أكثر

إميلي مارونيان

من اللازم؟ أو أبدًا غير كافٍ؟ يتغير طاقم الشخصيات بأكمله. تتلاشى الأدوار. ينكسر النمط. تبدأ في رؤية الناس على حقيقتهم، وليس على ما يجب أن يكونوا عليه لإبقاء ألمك حيًا.

عندها يصبح الشفاء ممكنًا. ليس لأن الآخرين تغيروا، بل لأنك توقفت عن الحاجة إلى أن يلعبوا دورًا في مسرحية لم تعد ترغب في تمثيلها. وهذا أيضًا عمل من أعمال الحرية. لكليهما.

كسر الحلقة:

نحن لا نرى الناس حقًا؛ بل نرى قصصنا ومعتقداتنا الماضية. تلك التي نجونا منها، وتلك التي سحقتنا. هذه هي الوهم. عندما نسقط انطباعاتنا على الآخرين، فإننا لا نتفاعل مع الواقع؛ بل نتفاعل مع ذاكرتنا عن الواقع. نحن لا نستجيب للشخص في هذه اللحظة. نحن نستجيب لشبح من ماضينا أذانا أو تجاهلنا أو هجرنا أو رفضنا. ونحاول، غالبًا دون أن ندرك، الحفاظ على النسخة القديمة والجريحة من أنفسنا آمنة الآن من خلال التعامل مع الشخص الذي أماننا على أنه تهديد من الماضي.

هذا هو الإسقاط الحقيقي. إنه ليس مجرد لوم؛ إنه حماية غير كاملة. إنه العقل الذي يقول: لقد مررت بهذا من قبل، ولم أخرج منه سالمًا. لذا دعونا ندافع أولاً.

دعونا نتهم قبل أن نتهم. دعونا نبتعد قبل أن نتخلف عن الركب. دعونا نتأكد من أن هذه المرة ستكون مختلفة.

لكن الحقيقة هي: أنت لم تعد ذلك الشخص. أنت لست الطفل الذي يحاول أن يتم اختياره. أنت لست الطفل الذي يحاول أن يكون كافيًا. أنت لست الشخص المنسي، المهمل، غير الجدير. قد لا تزال تحمل ألمهم بداخلك، لكنك تمتلك أيضًا القدرة على شفاؤه. أنت تمتلك القدرة على منحهم التعاطف والتفهم الذي لم يحصلوا عليه أبدًا من الأشخاص الذين تسببوا في جراحهم. هذه هي قوتك.

تنكسر الحلقة في اللحظة التي تدرك فيها أن التهديد الذي تتفاعل معه لم يعد موجودًا. إنه يعيش فقط في الذاكرة. والذاكرة ليست خريطة للحقيقة؛ إنها سجل للألم. لست بحاجة إلى الاستمرار في الدفاع عن هويتك إذا كانت تلك الهوية قد بنيت من أجل البقاء. لست بحاجة إلى إثبات هويتك إذا لم تعد تريد أن تكون الشخص الذي اضطررت إلى أن تصبحه. تلك النسخة منك ليست سيئة. لقد كانت رائعة. لقد وجدت طريقة للحفاظ على سلامتك عندما لم يفعل ذلك أحد آخر. لكنها لم تعد بحاجة إلى أن تكون مسؤولة.

التفكير الذاتي بعيد لك المفتاح. يتيح لك التوقف والتساؤل: هل أحمي نفسي من هذا الشخص أو من ماضي لم يعد بحاجة إلى الحماية منه؟ عندما تتمكن من الإجابة على هذا السؤال بصدق وحنان ورحمة، تبدأ الوهم في التلاشي. تبدأ في

إميل ماروتيان

رؤية الناس ليس كأعداء أو منقذين، بل كبشر. بشر معيبون وجميلون ومعدودون.

مثلك تمامًا.

تتوقف عن الحاجة إلى أن يلعبوا دورًا في ألمك. تتوقف عن الحاجة إلى إعادة

كتابة الماضي من خلال الحاضر. تقابل اللحظة كما هي، وليس بما تذكرك به. وهنا

تبدأ الحرية. ليس في السلوك المثالي. ليس في إتقان كل محفز. ولكن في إدراك أنك

لم تعد الشخص الذي تعرض للألم. أنت من يختار ما سيحدث بعد ذلك.

تطبيق ذلك عمليًا:

الوقفة التي تشفي

التقاط اللوم: انتبه للحظات التي تميل فيها إلى لوم شخص آخر على مشاعرك. اسأل

نفسك: هل هذا يتعلق بهم، أم أنه يكشف شيئًا عني؟ هل هناك شيء أعمق يحدث

هنا؟ اكتب أفكارك. ما هو سبب هذا الجدل أو الصراع حقًا؟ هل نحن نتشاجر حقًا

بسبب ورق التواليت المنسي أم أن هذا يثير مشاعر قديمة من الإهمال وعدم

الاستماع؟

تحقق من تعاطفك مع نفسك: عندما تشعر بالنقد تجاه شخص آخر، توقف واسأل:

ما الذي أحجته في هذه اللحظة؟ هل هناك حاجة لم يتم تلبيتها؟ هل يمكنني تلبيتها

غير محدود

بنفسي؟ قدم لنفسك ما تبحث عنه، سواء كان ذلك التفاهم أو الراحة أو التقدير.

استخدم تقنية "توقف الإسقاط": في المرة القادمة التي تشعر فيها أنك تتفاعل بقوة مع شخص ما، توقف. قبل أن تتحدث أو تتصرف، اسأل نفسك: هل هذه مشاعري التي أسقطها على الشخص الآخر؟ هل هناك شيء أخشى قبوله في داخلي؟ هل من الأسهل التعامل معه خارجيًا بدلاً من داخليًا؟ خذ نفسًا عميقًا. ثم رد، ليس من الماضي، بل من نفسك الحالية.

استرجع المرأة: اختر تفاعلًا حديثًا أثار غضبك وكتبه في دفتر يومياتك. لا تحللها. استكشف نفسك. اسأل: ماذا شعرت؟ ما هي المعتقدات عن نفسي التي تم تفعيلها؟ أي نسخة مني كانت حاضرة في تلك اللحظة؟ ماذا كانت النسخة الشافية مني ستري بدلاً من ذلك؟ تساعد هذه الممارسة على تحويل الإسقاطات إلى وعي ذاتي، والوعي الذاتي إلى تحول.

أسئلة للتفكير الذاتي:

ما الذي أستجيب له حقًا؟

عندما أشعر بالانفعال بسبب كلمات أو أفعال شخص ما، هل أتوقف لأسأل نفسي

إميليا ماروتيان

عما إذا كان الأمر يتعلق به حقًا أم بشيء لم أحله في نفسي؟ (ما الجرح الذي قد يلامسه هذا؟)

ما هي القصة التي أحملها عن نفسي والتي يتم إسقاطها على الآخرين مرارًا وتكرارًا؟
(هل لا تزال هذه القصة تعكس الشخص الذي أصبحت عليه أم فقط الشخص الذي كنت عليه؟)

هل سبق لي أن أخطأت في تفسير موقف أو نية لأنني كنت أرشحها من خلال ألم الماضي؟ (ما الذي ساعدني على إدراك أن الأمر لم يكن كما كنت أعتقد؟)

أي نسخة من نفسي أحميها عندما أنفجر غضبًا أو أنسحب أو أغلقت نفسي في العلاقات؟ (هل هي النفس المجروحة؟ النفس المهجورة؟ النفس التي لا تزال تطلب أن يتم اختيارها؟)

متى أرى الناس بشكل أوضح؟ عندما أشعر بالأمان والكمال، أم عندما أشعر بالهشاشة والخوف؟ (كيف تؤثر حالتني على تصوري؟)

ما هي الأنماط التي تتكرر في تفاعلاتي، وماذا تكشف عن روايتي الداخلية؟ (ما هو

غير محدود

الدور الذي أَلعبه دون وعي، مرارًا وتكرارًا؟)

الرحمة / الانفصال

غالبًا ما تعكس الطريقة التي نعامل بها الأشخاص الذين لا نحبهم الطريقة التي نعامل بها الأجزاء المنفية أو المظلمة من أنفسنا. الرحمة، في جوهرها، هي حالة داخلية قبل أن تصبح لفظة خارجية. تبدأ بالطريقة التي نستجيب بها لألمنا، وتاريخنا، وإنسانيتنا. إذا واجهنا عارنا بالحكم، فسوف نكافح من أجل التعامل مع الآخرين بلطف. ولكن عندما نتعلم أن نتعامل مع أنفسنا بلطف، عندما نبدأ في الترحيب بالأجزاء التي دفعناها بعيدًا، فإننا نفتح الباب لتواصل أعمق. ليس فقط في داخلنا، ولكن مع العالم من حولنا.

لا يبدأ الانفصال بالسياسة أو الهوية؛ بل يبدأ بالانفصال عن الذات. كلما زاد انقسامنا داخليًا، زاد تقسيمنا للعالم دون وعي إلى "أنا" و"هم"، "آمن" و"غير آمن". نحن ننفي الآخرين لأنهم يذكروننا بالأجزاء التي نفيتها من أنفسنا. نلومهم أو ننتقدهم أو نرفضهم لأننا لم نحقق السلام الداخلي بعد.

غير محدود

لكن التعاطف لا يتطلب التماثل. إنه لا يمحو الاختلافات ولا يطلب منا أن نتفق. إنه يطلب منا أن نرى بوضوح. أن ننظر إلى ما وراء السطح وإلى الخيط المشترك الذي يربطنا جميعًا، وهو الرغبة في أن نرى، وأن نكون آمنين، وأن نُحب. عندما نُشفي الانفصال الداخلي، نتوقف عن إسقاطه على الخارج. نتوقف عن الحاجة إلى أن يعكس الآخرون فقط الأجزاء التي قبلناها من أنفسنا. نتوقف عن تقسيم العالم إلى أجزاء يمكننا تحملها وأجزاء يجب أن نبعدها.

تولد الرحمة الحقيقية عندما نتذكر أن كل شخص يحمل شيئًا ما. أن وراء كل سلوك قصة، ووراء كل قصة جرح أو خوف أو حاجة. وعلى الرغم من أننا قد لا نتغاضى دائمًا عن خياراتهم، إلا أننا ما زلنا نستطيع أن ندرك إنسانيتهم تمامًا كما نتعلم أن ندرك إنسانيتنا.

الانفصال هو عادة النفس الجريحة؛ أما التعاطف فهو ممارسة النفس المتكاملة. مع شفائنا، نبدأ في رؤية الناس ليس كتهديدات أو غريباء، بل كبشر. مثلنا تمامًا. معيبون، معقدون، متألمون، يحاولون. وبهذا الاعتراف، نبني جسرًا يربطنا ببعضنا البعض.

جذور الانفصال:

يبدأ الانفصال من الداخل. قبل أن نقسم العالم إلى فئات، وقبل أن نصنف أي

شخص على أنه "آخر"، يكون عالمنا الداخلي قد انقسم بالفعل. عندما نكون أطفالاً، نتعلم أي أجزاء من أنفسنا مقبولة وأيها غير مقبولة. نتعلم ما الذي يكسبنا الحب وما الذي يستدعي العقاب، ما الذي يجلب لنا الأمان وما الذي يجلب لنا الرفض. ببطء، ودون أن ندرك ذلك، نبدأ في الانقسام.

نقمع حزننا إذا كان يسبب عدم ارتياح لشخص ما. نسكت غضبنا إذا كان سيوقعنا في مشكلة. نخفي فضولنا إذا كان يهدد القواعد. قطعة قطعة، ننفي أجزاء من أنفسنا فقط لكي ننتمي. ليس لأننا محطمون، ولكن لأننا قادرين على التكيف. سيفعل الطفل كل ما هو ضروري للحفاظ على الاتصال، حتى لو كان ذلك يعني الانفصال عن نفسه.

هذه الأجزاء المنفية لا تختفي. إنها تعيش في الخلفية، تنتظر. وما لم يتم الاعتراف بها ودمجها، فإنها ستظهر في نهاية المطاف في علاقاتنا. سنشعر بالانفعال من حزن شخص ما لأنه يذكرنا بالحزن الذي لم يُسمح لنا بالتعبير عنه. سنرفض غضب شخص ما لأنه يعكس الغضب الذي تعلمنا أن نخافه في أنفسنا. سنحسد حرية شخص ما لأننا ما زلنا لم نسامح أنفسنا على الحاجة إلى البقاء صغاراً.

عندما لا نتصالح مع أجزاءنا المهملة من ، فإننا نسقطها على الآخرين. نصفهم بأنهم مبالغون، حساسون للغاية، غاضبون للغاية، صاخبون للغاية. ليس

لأنهم كذلك، ولكن لأننا لم يُسمح لنا أبدًا بأن نكون كذلك. وبالتالي، ما لا نسمح به لأنفسنا، لن نسمح به للآخرين. هنا يبدأ الانفصال، ليس من خلال الأيديولوجية، ولكن من خلال الهوية غير المعالجة.

الأشخاص الذين نبعدهم أو نحكم عليهم غالبًا ما يمثلون الأجزاء التي لم نتصلح معها في أنفسنا. وحتى ندرك ذلك، سنستمر في محاولة إصلاح العالم الخارجي بدلاً من شفاء العالم الداخلي. سنخلق انقسامًا حيث نحتاج إلى التكامل. ولكن عندما نبدأ في التوجه إلى داخلنا برحمة، عندما نقول لتلك الأجزاء المنفية: "يمكنكم العودة إلى المنزل الآن"، يحدث تغيير ما. نحن نلين. نتوقف عن الحاجة إلى أن يكون الآخرون مختلفين حتى نشعر بالراحة. نتوقف عن المطالبة بالتماثل كشرط للتواصل. نتوقف عن استخدام الآخرين كساحات معركة لحربنا الداخلية.

لأن هذا ما يصبح عليه الأمر — حرب. ليست صاخبة وواضحة، بل خفية وهادئة. نوع الحرب التي تعيش في ردود أفعالنا. في الطريقة التي ننتقد بها شخصًا ما لكونه "عاطفيًا جدًا" بينما لم نسمح لأنفسنا أبدًا بالبكاء. في الطريقة التي نستاء بها من ثقة شخص ما لأننا لم نسمح لأنفسنا أبدًا بالشعور بالقوة. في الطريقة التي نتشبث بها بموافقة شخص ما لأننا لم نتعلم بعد كيف نوافق على أنفسنا. يصبح الآخرون المسرح الذي تمثل عليه أجزاءنا غير المحلولة قصصها.

يحتاج المثالي فينا إلى فشل الآخرين حتى نشعر بالكفاءة. يحتاج الجزء المهجور إلى بقاء الآخرين، حتى لو كلفنا ذلك كرامتنا. يحتاج الجزء الخجلان إلى شخص يلومه، شخص يعاقبه، شخص يحمل ما نرفض أن نشعر به.

دون أن ندرك ذلك، نبدأ في إسناد أدوار إلى الناس كنا نتدرب عليها لسنوات. الشرير، الخائن، القاضي، المنقذ. ليس لأنهم كذلك، ولكن لأن هذا ما تحتاجه روايتنا الداخلية. نحن لا نتعامل مع الشخص الذي أمامنا. نحن نتعامل مع الجزء الذي يمثلونه في أنفسنا. نعتقد أننا نتجادل مع صديق، أو شريك، أو غريب على الإنترنت، لكننا في الحقيقة نتجادل مع احتياجاتنا غير الملباة، وحرزنا غير المعلن، وماضينا غير المحلول.

لهذا السبب الشفاء مهم. ليس فقط من أجل راحة بالنا، ولكن من أجل الطريقة التي نظهر بها في العالم. عندما نوفر مساحة لألمنا، نتوقف عن مطالبة الآخرين بحمله عنا. عندما نقدم التعاطف داخليًا، نتوقف عن استخدام جراحنا كسلاح خارجيًا. الحرب لا تنتهي عندما يتغير الآخرون، ولكن عندما نتوقف عن استخدام الآخرين لحل ألما .

الانتماء الحقيقي يبدأ عندما نخصص مساحة لأنفسنا بالكامل. وعندما نفعل ذلك، نبدأ في تخصيص مساحة للآخرين أيضًا. ليس لأنهم تغيروا، ولكن لأننا تغيرنا.

نقص التعاطف مع الذات:

ينبع عدم التعاطف مع الآخرين من عدم التعاطف مع الذات. الطفل الذي يلوم

نفسه على تعرضه للإيذاء أو التمر قد يكبر ليصبح غير متعاطف مع الضحايا

الآخرين. بدلاً من إلقاء المسؤولية على المعتدي، الذي قد يكون أحد الوالدين أو أي

شخص آخر تريد نفسية الطفل حمايته، يلوم الطفل نفسه. يركز الطفل على "ضعفه"

أو نقصه، ويعتقد أن امتلاك سمة مختلفة كان سيحفظه من الإساءة. يتحمل

مسؤولية الإساءة التي تعرض لها، على الرغم من أنها لم تكن غلطته. وبذلك، لا

ينمي التعاطف أو التعاطف مع نفسه. لذلك، لا ينمي التعاطف أو التعاطف مع

الضحايا الآخرين.

"ما كان يجب أن يسيء إليك" يصبح "ما كان يجب أن تضع نفسك في هذا

الموقف من الأساس". "ما كان يجب أن يغتصبها" يصبح "ما كان يجب أن تشرب".

"ما كان يجب أن ترمي عليه أشياء " يصبح "ما كان يجب أن يغضبها".

هذا النمط من التفكير يعفي المعتدي من مسؤولية أفعاله ويضع المسؤولية

على عاتق الشخص الذي يتعرض للاعتداء. وعادة ما يتطور هذا النمط من التفكير

لدى الشخص الذي يشعر بالمسؤولية عن تعرضه للاعتداء.

عندما يوبخون الآخرين، فإنهم في الواقع يوبخون أنفسهم. عندما يحكمون

على الآخرين، فإنهم في الواقع يحكمون على أنفسهم. إن افتقارهم إلى التعاطف مع

الآخرين هو افتقار إلى التعاطف مع أنفسهم الأصغر سنًا والجرحى.

لو لم أكن صغيرًا جدًا، لو لم أكن غيبًا، لو لم أفتح فمي الكبير، لو لم أثير غضبه، لو لم أكن ثقة جدًا، لو لم أشرب ذلك المشروب، لو لم أثق به. كان ذلك أنا. أنا من فعلت شيئًا تسبب في إساءة معاملتي أو ألمي.

ولذا فإن الذات حكيمة بما يكفي لتقسيم الجزء المسؤول وعزله، بعيدًا عن وعينا. نظرًا لأنها نتيجة مؤلمة، "كان ذلك خطئي"، فإن وعينا يفضل عدم التفكير في الأمر أكثر من ذلك. عندما يواجه ضحية الآخرين، فإنه يثير أجزاءنا الوقائية، ويتجلى ذلك في شكل غضب أو نقد أو حكم.

الانفصال عن الذات يخلق إسقاطًا على الآخر المثالي (). إذا رفضت جزءًا من نفسي، فسأرفضه غريزيًا فيك. لا يمكنني أن أقبل فيك ما لم أقبله في نفسي. لهذا السبب، فإن التعاطف ليس مجرد ممارسة خارجية. إنه حالة داخلية. كلما رحبنا بالأجزاء المرفوضة والمنفية من أنفسنا، كلما وفرنا مساحة أكبر للآخرين.

يتدفق التعاطف بسهولة أكبر عندما نكون في حالة انسجام مع أنفسنا، عندما نشعر بالكمال والهدوء والتوازن. عندما نكون متكاملين. في تلك الحالة، لا نشعر بالتهديد بسهولة من الآخرين. لا نحاول إثبات أو الدفاع أو التحكم. يمكننا أن نسمح للناس بأن يكونوا على طبيعتهم دون أن نربط ذلك بنا، لأنه لا علاقة لنا بذلك. كيف يختار الآخرون أن يعيشوا حياتهم لا علاقة لنا به. تجاربهم هي تجاربهم الخاصة.

غير محدود

ومع ذلك، عندما نكون غير متوافقين، عندما لا نكون متكاملين، عندما نشعر بعدم اليقين بشأن هويتنا، نبدأ في الانفصال. نبدأ في إلقاء اللوم. نبدأ في الحاجة إلى الآخرين لتأكيد صحتنا أو عكس صورتنا فقط حتى نشعر بالأمان. نحتاجهم أن يكونوا مثلنا. نحتاجهم إلى جانبنا حتى نشعر أننا على الجانب الصحيح.

من ناحية أخرى، كلما قبلنا تناقضاتنا، زادت رحمتنا تجاه تناقضاتهم. كلما قبلنا الأجزاء المرفوضة فينا، قللنا من معاقبة الأشخاص الذين يذكروننا بها .

الرحمة الحقيقية لا تعني الموافقة. لا تعني التغاضي عن السلوك الضار أو محو الحدود. إنها تعني الرؤية بوضوح دون نزع الصفة الإنسانية. إنها تعني البقاء متجذرين في الذات مع الاعتراف بالخيط المشترك في شخص آخر.

عندما أتذكر معاناتي، أستطيع أن أحترم معاناتك. عندما أتذكر شفائي، أستطيع أن أفسح المجال لشفائك. هكذا تبدأ العلاقة من جديد، ليس من خلال التشابه، بل من خلال الاعتراف والرحمة.

ممارسة التعاطف في عالم منقسم:

من السهل التحدث عن التعاطف باعتباره فضيلة أو قيمة أو مثلاً أعلى. ولكن في الممارسة العملية، غالباً ما يكون التعاطف غير مريح. فهو يطلب منا أن نبقي منفتحين عندما نريد أن نغلق أنفسنا. أن نبقي فضوليين عندما نشعر بالدفاعية. أن

نسعى إلى التفاهم عندما يكون الحكم أسهل.

الرحمة الحقيقية لا تقتصر على الإيماوات الكبيرة أو الأفعال العامة اللطيفة. إنها تعيش في اللحظات الهادئة، عندما نختر ألا نأخذ شيئاً على محمل شخصي. عندما نتنفس، بدلاً من إصدار افتراضات. عندما نذكر أنفسنا بأن سلوك شخص ما قد يكون ناتجاً عن ألم لا نراه. ليس لتبريره، بل لإضفاء الطابع الإنساني عليه. هذا النوع من التعاطف ليس سلبياً. إنه إيجابي. إنه قرار نتخذه، أحياناً مراراً وتكراراً، للبقاء على اتصال بإنسانيتنا وإنسانية الآخرين. حتى عندما يكون ذلك صعباً. خاصةً عندما يكون صعباً.

لكننا لا نستطيع تقديم هذا النوع من التعاطف إلا عندما نوفر له مساحة داخل أنفسنا. إذا كنا لا نزال في صراع مع عواطفنا، فسوف نجد صعوبة في توفير مساحة لعواطف الآخرين. إذا كنا لا نزال نحاول إثبات قيمتنا، فسوف نرى الآخرين كتهديد لها. إذا لم نسمح لأنفسنا بالرحمة، فلن نعرف كيف نقدمها للآخرين. ما لم نحصل عليه، لا نشعر بالأمان لنمنحه.

لهذا السبب يبدأ التعاطف من الداخل. ليس كمفهوم، بل كممارسة. كعادة للتوجه نحو نفسك بدلاً من الابتعاد عنها. لملاحظة ألمك بدلاً من تخديره. لتحمل تناقضاتك دون خجل. كلما فعلت هذا لنفسك أكثر، كلما بدأ يتوسع بشكل طبيعي إلى الخارج. ليس كجهد، بل كفيض.

غير محدود

لأنك عندما تشعر بالأمان داخل نفسك، تتوقف عن الحاجة إلى التحكم في كل شيء من حولك. لا تحتاج إلى التماثل لتشعر بالأمان. لا تصاب بالذعر من الاختلاف. لا ترى الخلاف كخطر. يمكنك البقاء حاضراً ومتجذراً ومنفتحاً. ليس لأن الآخرين استحقوا تعاطفك، ولكن لأنك خلقت له ملاذاً داخل نفسك.

في عالم مقسم حسب المعتقدات والخيارات والتجارب، يصبح التعاطف جسراً. تذكير بأن جراحنا قد تبدو مختلفة، لكنها تنبع من نفس الألم. نفس الرغبة في أن نكون معروفين. أن نكون آمنين. أن نكون محبوبين. وعندما نتذكر ذلك، يتغير شيء ما. نتوقف عن الحاجة إلى الفوز. نبدأ في الرغبة في الفهم. نتوقف عن السؤال "من على حق؟" ونبدأ في السؤال "هل يمكننا أن نلتقي في المنتصف؟" هل يمكننا أن نجد أرضية مشتركة؟" لأننا لا نحتاج إلى الاتفاق لنشعر بالتواصل. نحتاج إلى أن ندرك أنه تحت كل الضوضاء، كل التظاهر، كل الأدوار، نحن بشر. وهذا يكفي دائماً لمحاولة مرة أخرى.

تطبيق ذلك عملياً:

تنظيف المرأة

وقفة المرأة: عندما يؤثر شخص ما عدم ارتياحك، سواء من خلال سلوكه أو اختياراته أو معتقداته، توقف. بدلاً من الرد، اسأل: أي جزء مني يشعر بعدم

الارتياح؟ هل هناك خجل أو حكم هنا؟ أي جزء من نفسي يذكرني به؟ هل هذا جزء لم يشفى بعد؟ استخدم هذا عدم الارتياح كمرآة لتفحص نفسك، وليس كحكم عليهم. دعه يريك أين لا تزال في حرب مع نفسك. انخرط في بعض العمل على الظل. رحب بأجزاء نفسك التي تشعر بأنها غير محبوبة، وقدم لها بعض الحب والرحمة.

الرحمة من الداخل إلى الخارج: اختر جزءاً من نفسك كنت تكافح لقبوله، ربما غضبك أو حزنك أو خوفك، وقضِ خمس دقائق هادئة في تقديم الرحمة له. قل له ما كنت تتمنى أن يقوله لك أحدهم. أو اكتب له رسالة في دفتر يومياتك. قدم له الرحمة التي لم يتلقاها من الآخرين. عندما تبدأ في ممارسة هذا النوع من اللطف الداخلي، ستبدأ بشكل طبيعي في تقديمه للآخرين.

شاهد دون موافقة: هذا الأسبوع، عندما تلتقي بشخص لا تتفق مع وجهة نظره، تحدى نفسك بالبقاء حاضراً دون الحاجة إلى تصحيح أو تثقيف أو موافقة. فقط شاهد. اسأل نفسك، ما الألم الذي قد يحملونه؟ إذا اختاروا وجهة النظر هذه، فلا بد أنها تخدم غرضاً وقائياً لهم. ما الذي قد يحمله؟ اجعل هدفك هو الفهم، وليس التحكم.

أعطِ ما كنت بحاجة إليه: فكر في وقت شعرت فيه بأنك غير مرئي أو غير مسموع

غير محدود

أو غير مفهوم. ثم اختر شخصًا في حياتك لتقدم له ذلك. استمع دون مقاطعة. ثبت دون التسرع في التصحيح. دع الرحمة التي كنت تتوق إليها تصبح الرحمة التي تقدمها الآن للآخرين. كن الشخص الذي كنت بحاجة إليه.

أسئلة للتفكير الذاتي:

ما الذي أرغب في رؤيته في الآخرين؟

متى أجد صعوبة في الشعور بالرحمة تجاه شخص ما؟ (أي جزء مني يعكسونه أو يتحدونه؟)

ما هي القصص التي أرويها لنفسي والتي تخلق مسافة بيني وبين الآخرين؟ (هل أصنفهم قبل أن أفهمهم؟)

ما الذي أحتاجه من الآخرين لأشعر بالراحة؟ (وماذا يقول ذلك عن ما لم أقبله تمامًا في نفسي؟)

ما الذي يصبح ممكنًا عندما أتوقف عن الحاجة إلى أن أكون على حق وأصبح بدلاً من ذلك على استعداد للتواجد؟ (ما الذي ينفتح بداخلي وبيننا؟)

إميلي مارونيان

عندما يزعجني شخص ما، أي جزء مني يوقظه () ؟ (هل هو جزء مني أنكرته؟
نكزي؟ جرح؟)

من الذي حولته دون وعي إلى رمز لشيء رفضته في نفسي؟

أين ما زلت أشعر بعدم الأمان تجاه الاختلاف، ليس لأنه ضار، ولكن لأنه يتحدى
جزءاً مني لم أتصالح معه؟

عندما أجد نفسي أحكم على شخص ما أو أنفصل عنه، يمكنني أن أسأل: كيف
سيكون شعوري إذا نظرت إليه كإنسان أولاً؟

ماذا يعني أن أمد يد العطف دون أن أتخلى عن نفسي؟ (أين التوازن بين التعاطف
واحترام الذات؟)

أين أحتاج أن أشعر بالأمان قبل أن أتمكن من الانفتاح على الآخرين؟ (أي جزء مني
لا يزال يشعر بعدم الأمان في قبول الآخرين؟ لماذا؟)

الجزء 2:

قوة الاختيار

التقدير أو المقارنة

لا يمكننا أن نواجه العالم إلا بالعمق الذي نواجه به أنفسنا. عندما نكون منفصلين عن أجزاء من هويتنا، فإننا نرى الآخرين من خلال نفس العدسة المكسورة. نخطئ في تفسير انعكاسهم على حقيقتنا. نحن نسقط. ندافع. نفرق.

كان الجزء الأول من هذا الكتاب عن رؤية هذا الانقسام بوضوح. كان عن ملاحظة الانقسام بين الذات والآخرين، وفهم مدى نشوئه من جروح لم تلتئم. رأينا الطرق التي يمكن أن يتكرر بها الانفصال على أنه أمان، وكيف يمكن للرحمة أن تهدم الجدران التي بنيناها لحماية أنفسنا.

لكن الوعي هو مجرد البداية. بمجرد أن نرى الانقسام، يتبقى لنا خيار. يمكننا الاستمرار في العيش وفقًا للأنماط التي تبقينا صغارًا، أو يمكننا أن نخطو نحو عدم الراحة التي يسببها التغيير. كلا المسارين مألوفان بطريقتهم الخاصة : أحدهما يبقينا في ألم معروف، والآخر ينقلنا نحو إمكانية مجهولة.

الجزء الثاني يدور حول هذا التقدم. يدور حول ما يحدث عندما نبدأ في الاختيار بشكل مختلف، ليس فقط في التفكير، ولكن في كيفية رؤيتنا لأنفسنا، وكيفية رؤيتنا للآخرين، وكيفية قياسنا للقيمة. يدور حول ملاحظة جاذبية الانفصال واختيار الاتصال على أي حال. يتعلق بالتخلي عن المقارنة وتعلم الابتعاد عن الحكم. يتعلق بتخفيف قبضة الندرة حتى لا تهددنا الاختلافات بعد الآن، بل توسعنا إلى ما هو أبعد مما نعرفه.

الخيار الأول:

كما يقول المثل، المقارنة تسرق الفرح. لكنها لا تسرق فحسب، بل تشوه أيضاً. تتسلل إلى أفكارنا، وتهمس لنا بأن ما نملكه، ومن نحن، أو كيف نعيش، غير كافٍ بطريقة ما. إنها تجذب انتباهنا إلى الخارج وإلى الأعلى، تبحث عن شخص يملك أكثر، أو يفعل أكثر، أو يبدو أفضل. وعندما تجده، فإنها تثير جرحك. "لماذا ليس أنا؟" يبدو هذا السؤال غير ضار. أحياناً يبدو حتى أنه محفز. لكن في أعماقه تكمن رسالة خفية: "أنا متأخر. أنا ناقص. أنا أخسر. أنا أفقد فرصاً." هذه الرسائل تقوض تقدير الذات لأن عقلك يبني لوحة نتائج ذهنية حيث تصبح فرحة شخص آخر تلقائياً فشلك؛ حيث يلقي ضوء شخص آخر بظلاله على ضوءك. المقارنة تصغرنا. ليس لأن الآخرين أكبر من اللازم، بل لأننا ننسى مدى

ضخامتنا. إنها توجه انتباهنا نحو ما ينقصنا. إنها تجبرنا على التركيز على النقص. نبدأ في قياس أنفسنا مقابل صور أو جداول زمنية أو مثل لم تكن مخصصة لنا أبداً. نتبنى مسار شخص آخر كمقياس لنا ونتساءل لماذا لا تتوافق حياتنا معها.

ماذا لو غيرنا منظورنا؟ ماذا لو بدأنا في التقدير بدلاً من المقارنة؟ المقارنة تسعى إلى الترتيب؛ والتقدير يسعى إلى الفهم. عندما نقارن، نركز على ما يفرقنا: ما يمتلكونه ولا نملكه، ما نعتبره أفضل أو أسهل أو أجمل. نغفل القصة وراء مظهرهم الخارجي. نتجاهل الثمن الذي ربما دفعوه. وننسى أنهم أيضاً ربما يقارنون أنفسهم بشخص آخر.

التقدير يدعونا إلى التوقف والنظر مرة أخرى، ليس لتقليل شأن أنفسنا، بل لتكريم ما هو موجود. لرؤية المسار الفريد الذي يسير عليه كل واحد منا. للاعتراف بأن قيمتنا لا تقاس بالإنجاز أو السرعة أو الظهور. إنها تقاس بالحقيقة. بمدى استعدادنا لإبراز أنفسنا. كيف يمكن لشجرة أن تقارن نفسها بنهر؟ كيف يمكن لجبل أن يحسد السماء؟ كل منهما يؤدي دوراً مختلفاً ولكنه أساسي بنفس القدر في الطبيعة، وكذلك نحن جميعاً.

التقدير هو أن ترى بوضوح. ليس فقط الآخرين، بل نفسك أيضاً. هو أن تدرك أن نجاح شخص آخر لا يعني فشلك. أن جمال شخص آخر لا يعني أنك غير مرئي. أن حب شخص آخر لا يعني أنك غير محبوب. التقدير هو ما يحدث عندما نتوقف

غير محدود

عن السؤال "لماذا هم وليس أنا؟" ونبدأ في التأكيد "نعم، هم وأنا أيضًا".

فخ المقارنة:

تتبع المقارنة من رغبتنا في الحصول على التقدير. نريد أن نعرف أين نقف، وكيف نقيس أنفسنا، وما إذا كنا نقوم بعمل "جيد بما فيه الكفاية". ربما كان هذا الغريزة في يوم من الأيام دافعًا للبقاء على قيد الحياة، ودفعنا للتحسين والتنافس. ولكن في الحياة الحديثة، غالبًا ما يصبح مصدرًا لعدم الرضا.

تضخم وسائل التواصل الاجتماعي هذه النزعة، حيث تقدم لنا مقتطفات مختارة من حياة الآخرين نستخدمها كمعايير لقياس حياتنا. نحن نتصفح صور إنجازات الآخرين، أو رحلاتهم، أو علاقاتهم، وفجأة، نشعر أن حياتنا أصغر بالمقارنة معهم. إنهم يأكلون طعامًا أفضل، ويذهبون في إجازات أفضل، ويشترون أشياء أغلى. إذن، ماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟

هذا الدوران من المقارنة يسلبنا القدرة على تقدير ما لدينا ومن نحن في هذه اللحظة. إنه لا يأخذ في الاعتبار ماضينا أو نمونا أو رحلتنا. إنه يستبدل الحاضر بالضغط. إنه يحول النعم إلى معايير. إنه يحول الفرح إلى أداء. إنه يحول الحياة إلى منافسة. الآن، لا شيء ممتع إلا إذا استطعت مواكبة الآخرين أو تجاوزهم. إلا إذا استطاع الجميع أن يروا أنك أيضًا تستحق ذلك.

السؤال الحقيقي هو، مواكبة من؟ التقدم على ماذا؟ هناك دائماً من يمتلك أكثر. متى ينتهي هذا؟ أين ترسم المقارنة الحدود؟ متى يكون الكفاية كافية بالفعل؟ متى يمكنك أخيراً أن ترتاح وتقول، "نعم، لقد وصلت؛ لقد انتهيت. يمكنني الآن أن أكون سعيداً"؟ هل هناك مكان راحة نهائي غير القبر؟

عندما تتجاوز هذه العقلية حياتنا الشخصية، فإنها تتسرب إلى نظرتنا للآخرين ككل. نبدأ في مقارنة مجموعات من الناس ببعضهم البعض، ونحدد قيمتهم بناءً على معايير تعسفية. يمكن أن يؤدي هذا إلى التحيزات والقوالب النمطية والانقسامات، وكلها متجذرة في الاعتقاد الخاطئ بأن الاختلافات يجب تصنيفها بدلاً من الاحتفاء بها.

نحن ننشئ مقاييس غير مرئية لمقارنة الثقافات والمظاهر والمهن وأنماط الحياة وحتى الصراعات، كما لو أن القيمة شيء يجب كسبه أو إثباته. كما لو أن الإنسانية هي منافسة لمن يحق له الحصول على حق شغل مكان في هذا العالم.

وهنا تصبح المقارنة خطيرة. فهي تؤدي إلى التحيز. وإلى القوالب النمطية. وإلى أنظمة تكافئ التماثل وتعاقب الاختلاف. وكل ذلك متجذر في الاعتقاد الخاطئ بأن القيمة يجب أن تقاس، وأن هناك حدوداً لما يمكن توزيعه، وأن شخصاً ما يجب أن يكون أعلى بينما يكون آخر أدنى. لكن القيمة لا تعيش على سلم. إنها تعيش في الحضور. في الحقيقة. في المكان الذي يمكننا أن نقف فيه جنباً إلى جنب دون

غير محدود

الحاجة إلى التغلب على بعضنا البعض.

الهوية كمقياس:

في صميم العديد من المقارنات لا يوجد فقط الإعجاب أو الحسد؛ بل الهوية. إنه الاعتقاد الخفي بأن ما أنت عليه لا يكفي عندما تقارنه بما هم عليه. أن كيانك نفسه — توقيتك، أسلوبك، قصتك — يقصر بطريقة ما عندما يقارن بغيرك.

نحن لا نقارن فقط ما يمتلكه الآخرون. نحن نقارن من هم. شخصيتهم. علاقاتهم. ظهورهم في وسائل التواصل الاجتماعي (). سهولة تعاملهم. وتحت ذلك يكمن السؤال الخفي: هل هويتهم تجعل هويتي أقل قيمة؟

إذا كنت تعتقد أنك الشخص الناجح، فقد تشعر أن فشل شخص آخر يؤكد صحة ذلك. لكن نجاح شخص آخر قد يشعرك بالتهديد. إذا كنت تعتبر نفسك الشخص المهم، فقد يؤدي تقدير شخص آخر إلى زيادة تركيزك على ألمك. نحن لا ننظر إلى الآخرين فحسب؛ بل نقارن قصتنا عن أنفسنا بكيفية ظهورهم في العالم. تصبح حياتهم مقياسًا لحياتنا.

عندما يتم بناء الهوية بشكل لا شعوري، يمكن أن تحبسنا في حلقة من المقارنات. لأن كل مرة ينجح فيها شخص آخر خارج الدور الذي أسندناه لأنفسنا، فإن ذلك يتحدى الأساس الذي بنيناه. إذا كنت دائمًا الشخص الذي يعاني، وبدأ

شخص آخر من خلفية مشابهة في النجاح، فماذا يعني ذلك بالنسبة للقصة التي كنت أرويها؟ إذا كنت دائماً "الجميلة"، فماذا يحدث عندما يأتي شخص آخر ويحظى باهتمام أكبر؟ إذا كنت قد بنيت قيمتي على كوني الأفضل، فماذا يحدث عندما لا أكون في القمة بعد الآن؟

المقارنة تكون أكثر إيلاًماً عندما تهدد الهوية. لهذا السبب نأخذها على محمل شخصي. الأمر لا يتعلق بهم فقط. إنه يتعلق بما يكشفونه فينا، وما لم نقبله عن أنفسنا، وما ربطنا به قيمتنا، وما زلنا نعتقد أننا يجب أن نكسبه. ولكن هناك طريقة أخرى. عندما تكون الهوية متجذرة في الكمال بدلاً من الأداء، لن نحتاج إلى التنافس بعد الآن. لم نعد بحاجة إلى الدفاع عن إحساسنا الهش بالذات. جمال الآخرين أو نجاحهم أو سعادتهم أو راحتهم لا يسلبنا شيئاً. إنه يعكس ببساطة طريقة أخرى للإنسانية. مسار آخر. حقيقة أخرى.

أنت لست متأخراً. أنت لست متأخراً جداً. أنت لست في منافسة. أنت على طريقك. وطريقك لا يحتاج أن يكون مثل طريقهم ليكون مقدساً. أنت لست انعكاساً لقصة أي شخص آخر. أنت قصة كاملة ومعقدة خاصة بك. لذلك عندما تتسلل المقارنة إلى ذهنك، عد إلى نفسك. اسأل: أي جزء مني يشعر بالتهديد؟ أي هوية تتعرض للتحدي؟ ماذا لو لم أعد بحاجة إلى حماية تلك القصة؟ ماذا لو استطعت التخلي عنها ببساطة؟ هناك تبدأ الحرية. ليس من خلال أن تصبح أكثر شبهاً بهم.

غير محدود

بل من خلال استعادة نفسك بالكامل.

قوة التقدير :

التقدير يحول تركيزنا من المنافسة إلى التواصل. إنه يخفف من الرغبة في الترتيب ويستبدلها بالرغبة في التلقي. في المشاهدة. في التكريم. التقدير يقول: "هناك مكان لنا جميعاً". إنه يدعونا إلى رؤية الجمال ليس كمورد محدود، بل كلفة ذات لهجات عديدة. لغتك. لغتي. لغتنا.

عندما نقدر شيئاً أو شخصاً ما، لا نحتاج إلى قياسه مقابل أنفسنا. لا نحتاج إلى السؤال عن من هو الأفضل أو الأسرع أو الأكثر نجاحاً أو الأكثر جدارة. بدلاً من ذلك، نعلن: "هذا له قيمة. وكذلك ذاك". هذا الاعتراف يفتح الباب للتعاطف والفضول والنمو المشترك.

التقدير يساعدنا على رؤية الاختلافات كهدايا وليس كتهديدات. الرأي المختلف يصبح فرصة للتفاهم. نمط الحياة المختلف يصبح دعوة للتعلم. المسار المختلف يصبح مرآة، تظهر لنا ما هو ممكن أيضاً.

على سبيل المثال، لنأخذ التنوع الثقافي. بدلاً من مقارنة تقليد بآخر من حيث أيهما "أفضل" أو "أصدق" أو "أكثر تطوراً"، يدعونا التقدير إلى النظر بعمق أكبر. أن نسأل: ماذا يعني هذا بالنسبة لهم؟ ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا؟ ما الجمال

الموجود هنا الذي لم أره من قبل؟ كيف يوسع هذا من تجربتي كإنسان؟

هذا التحول في المنظور لا يمحو الاختلافات. بل يرفعها. ينقلنا من الحكم إلى الاحترام، ومن التهميش إلى الانتماء. وبذلك، يعمق اتصالنا ليس فقط بالناس، بل بكامل نطاق التجربة الإنسانية.

لكن التقدير ليس خارجيًا فقط. إنه يغير الطريقة التي نرى بها أنفسنا. عندما نتوقف عن المقارنة، نخلق مساحة لنلاحظ ما هو جيد بالفعل، وما هو قيم بالفعل، وما هو جدير بالفعل داخلنا. نبدأ في رؤية تفردنا ليس كشيء يجب إصلاحه أو إثباته، ولكن كشيء يجب حمايته ورعايته. نبدأ في تقدير توقيتنا، ومسارنا، وعملية تطورنا. نتوقف عن السؤال، "متى سأكون كافيًا؟" ونبدأ في إعلان، "أنا كافٍ بالفعل".

التقدير يرسخنا في الحقيقة. إنه يهدئ ضجيج التوقعات ويعيدنا إلى المركز. إنه يذكرنا بأننا لا نحتاج إلى التفوق لكي ننتمي. لا نحتاج إلى تقليص ضوء الآخرين لكي نرى ضوءنا.

يُسمح لنا بالاحترام بالآخرين. يُسمح لنا بالاحترام بأنفسنا. ويُسمح لنا بالوجود مع بعضنا البعض دون مقارنة.

الانتقال من المقارنة إلى التقدير:

عندما نكون عالقين في المقارنة، نستخدم الاختلاف كخط فاصل. نرتب طريقة

حياة ما فوق أخرى. نصف أسلوبًا واحدًا، ولغة واحدة، ونظام معتقدات واحدًا، وجسدًا واحدًا، وتقليدًا واحدًا بأنه متفوق بينما يتخلف الآخرون. لكن التقدير يذيب هذا الخط. يقول: هناك أكثر من طريقة واحدة للوجود. هناك أكثر من طريق واحد إلى الحقيقة. هناك أكثر من نوع واحد من الجمال أو النجاح.

الانتقال من المقارنة إلى التقدير ليس قرارًا يتم اتخاذه مرة واحدة؛ إنه عملية تدريجية. إنه ممارسة. عودة. إعادة توجيه هادئة للفكر والانتباه. إنه يطلب منا أن نكون واعين لمكان تركيزنا وأن نكون متعمدين في كيفية تفسير ما نراه.

غالبًا ما تكون المقارنة تلقائية. تتسلل قبل أن ندركها، وتحول الإعجاب إلى حسد، والملاحظة إلى عدم أمان، والفضول إلى حكم على الذات. لكن يمكننا مقاطعة هذا النمط. يمكننا أن نختار مواجهة تلك اللحظات بوعي.

بدلاً من السؤال، "كيف أقيس نفسي؟" يمكننا أن نسأل، "ماذا يظهر لي هذا عن ما أقدره؟" بدلاً من التفكير، "أتمنى أن يكون لدي ما لديهم"، يمكننا أن نفكر، "ما الذي يوقظه في ما أراه فيهم؟" يمكننا استخدام المقارنة أو الحسد أو الغيرة كفرصة للنظر إلى داخلنا. للتفكير الذاتي. للعمل على جراحنا من عدم الجدارة. عندها فقط يمكننا التخلص من جوانب هويتنا التي تخلق الحسد أو الغيرة في المقام الأول.

كل تجربة توفر لنا نقطة من الوضوح. هل أريد المزيد من هذا أم أقل منه؟ هل أريد أيضًا في ما لديهم، وكيف يمكنني الحصول عليه أيضًا؟ هل أريد أن أكون أكثر

شبهاً بهم أم أقل شبهاً بهم؟ هل وسعت هذه التجربة أفقي أم ضيقت أفقي؟ هل توفر لي الوضوح؟ هل توفر لي التباين الذي يمكنني من خلاله فهم نفسي بشكل أفضل؟ كيف أفادتني؟ هل يمكنني تقديرها حتى لو لم تعجبني التجربة؟

التقدير لا يعني تجاهل رغباتنا؛ بل يعني احترامها دون تحويلها إلى جروح. إنه يعني الاعتراف بأن تعبير شخص آخر عن الجمال أو النجاح أو الفرح يمكن أن يكون مرآة تعكس تطلعاتنا، وليس تهديداً لقيمتنا. إنه انعكاس لما هو ممكن، وليس تذكيراً بما ينقصنا.

التقدير يدعونا إلى الدخول إلى عالم الآخرين دون أن نفقد عالمنا. إنه يشجعنا على البقاء متجذرين في أنفسنا مع البقاء منفتحين على اتساع الآخرين. إنه طريقة للتعلم، ليس فقط عنهم، ولكن عن من نحن في علاقتنا بهم.

كما أنه يتعلق بإيجاد طرق لتقدير ما هو موجود داخلنا أيضاً. تساهم أصالتنا وجمالنا ومهاراتنا في اتساع الإنسانية. نحن نستحق أن ندرك ذلك في قلوبنا وعقولنا أيضاً. وعندما نفعل ذلك، نتوقف عن مقارنة أنفسنا بالآخرين. نتوقف عن الانخراط في هرمية القيم. نتوقف عن الحاجة إلى أن يكون أي شخص آخر فوقنا أو تحتنا. هذا التحول، مثل جميع التحولات العلاجية، يستغرق وقتاً. يتطلب الصبر.

يتطلب اللطف. ولكن مع كل لحظة من الوعي، نخفف من قبضة المقارنة ونعود إلى شيء أقوى بكثير: القدرة على الرؤية بوضوح، والتقدير الكامل، والحب دون شروط.

غير محدود

ليس فقط الآخرين، ولكن أنفسنا أيضًا.

تطبيق ذلك عمليًا:

قَدِّر كل شيء

اقلب المقارنة: في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تقارن حياتك بحياة شخص آخر، توقف. بدلاً من أن تسأل: "لماذا لا أملك ذلك؟" اسأل: "ما الذي يوقظ هذا في داخلي؟ أي جزء مني يريد أن ينمو أو يعبر عن نفسه أو أن يُرى؟" دع الإعجاب يصبح مرآة، ليس لما ينقصك، بل لما هو ممكن لك أيضًا.

ابتكر طقوس تقدير يومية: كل يوم لمدة أسبوع، اكتب ثلاثة أشياء تقدرها: واحدة عن نفسك، وواحدة عن شخص آخر، وواحدة عن حياتك. لا تفكر فيها كثيرًا. اجعلها بسيطة وصادقة ومحددة. هذه الممارسة الصغيرة تعيد توجيه انتباهك بعيدًا عما ينقصك وتعيده إلى ما هو حي. تساعدك على رؤية أنك تمتلك أيضًا العديد من التجارب القيمة في حياتك.

الامتنان لمشارك: اكتب ثلاثة أشياء في حياتك تقدرها أو تقدرها، دون مقارنتها بأي شخص آخر. كيف شكلت تجاربك؟ حتى تلك التي كانت غير سارة أو مزعجة؟ كيف

إميلي ماروتيان

جعلتك ما أنت عليه اليوم؟ اجلس بامتنان وذكّر نفسك أن رحلتك هي رحلتك الفريدة.

احتفل بشخص آخر: اختر شخصًا واحدًا في حياتك واحتفل بنجاحه عن قصد دون مقارنة. أرسل له رسالة لطيفة أو عبر عن إعجابك به شخصيًا. فكر في الشعور الذي ينتابك عندما ترفع من شأن شخص ما دون أن تقلل من شأن نفسك.

امدح شخصًا ما لمدة دقيقة واحدة يوميًا: خصص دقيقة من يومك للتعبير عن تقديرك للآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي. أرسل لهم تهنئة على إنجازهم الأخير أو امدح ملابسهم. تأكد من أن ذلك صادق. عبر عن الأشياء التي تعجبك في الآخرين.

أسئلة للتفكير الذاتي:

ما الذي أمتلكه بالفعل؟

ما الذي يجعلني أشعر أنني متخلف عن الركب، ومن أو ماذا أقارن نفسي به في تلك اللحظات؟ (ما هي الهوية التي تتعرض للتحدي أو الانتقاص؟)

عندما أرى شخصًا ناجحًا، هل أشعر بالإلهام أم بالإحباط أم بالحسد أم بشيء آخر

غير محدود

تمامًا؟ (ما الذي قد يشير إليه هذا الشعور في داخلي؟)

ما هو الجزء مني الذي لا يزال يعتقد أن فرح الآخرين أو جمالهم أو نجاحهم يعني أن حصتي ستقل؟ (هل هذا الاعتقاد قائم على الحقيقة أم على الخوف؟ من الذي ورثت عنه هذا الاعتقاد؟)

ما الذي أعجب به في الآخرين وأخشى أن أعترف به في نفسي؟ (أي جزء مني يطلب أن يُرى أو يُعبر عنه أو يُرعى؟)

ما الذي أريده وأنا أمتلكه بالفعل بشكل ما، ولكنني لم أتعلم بعد كيف أقدره؟ (أين أغفلت عن ملء نفسي؟)

عندما أشعر بارتباط عميق بنفسي، كيف يغير ذلك طريقة نظري للآخرين؟ (هل أقارن أقل؟ أحتفل أكثر؟ أشعر براحة أكبر؟)

عندما أشعر بالسعادة تجاه نفسي وحياتي، هل أصبح أكثر تشجيعًا وتقديرًا للآخرين أم أقل؟ (ماذا يقول ذلك عن حالتي الذهنية الآن؟)

التعاون أم التنافس

منذ الصغر، تصبح الهوية مرتبطة بالأداء . نحن نثنى علينا للفوز، ونُعترف بنا للتميز، ونثبت صحتنا عندما نكون الأوائل. وهكذا، دون أن ندرك ذلك، نبدأ في بناء إحساسنا بالذات على النقيض من الآخرين. يجب أن نكون أفضل وأسرع وأذكى. ولكن، ماذا لو كانت الهوية ليست شيئاً نستخدمه للتفوق على الآخرين، بل شيئاً نساهم به؟

التعاون مع الآخرين لا يتطلب منك أن تفقد شخصيتك. بل يدعوك إلى استخدامها. لتقدم ما أنت عليه في خدمة شيء أكبر. ليس لتختفي في التماثل، بل لتنسج تفردك في المجموعة.

لطالما نجح البشر في البقاء من خلال التعاون. ليس لأننا جميعاً كنا نفكر بنفس الطريقة، بل لأننا لم نكن نفكر بنفس الطريقة. كان أحدهم يصطاد، وآخر

غير محدود

يجمع. كان أحدهم يقود، وآخر يعلم. كان أحدهم جنديًا، وآخر معالجًا. أدوار مختلفة، عقول مختلفة، هدف واحد مشترك.

هذا ليس مجرد أثر من الماضي؛ إنه الطريقة التي نزهدهر بها حتى الآن. العائلات تصمد من خلال الدعم المتبادل والأدوار المتنوعة. المجتمعات تزدهر عندما يتم تلبية الاحتياجات معًا. الابتكار يزدهر عندما تجتمع وجهات النظر المتنوعة لحل المشكلات التي لا يستطيع أحد حلها بمفرده. القوة الحقيقية لا توجد في العزلة. إنها توجد في الترابط؛ في الطريقة التي تدعم بها حياتنا وعقولنا وجهودنا بعضنا البعض. التعاون لا يطلب منا التخلي عن هويتنا. إنه يطلب منا أن نقدم أنفسنا بالكامل، بوعي، وإرادة. ليس للتنافس على القيمة، بل لخلق القيمة معًا. لأننا لا ننمو فقط من خلال الاستقلالية، بل ننمو من خلال الترابط. وعندما نتوقف عن استخدام الهوية لفصل أنفسنا عن الآخرين، نبدأ في رؤية مدى عمق انتمائنا لبعضنا البعض.

قوة التعاون:

غالبًا ما تُروى تاريخ البشرية على أنه قصة تنافس؛ دول في حرب، وشركات تتنافس على السيادة، وأفراد يسعون إلى التفوق. لقد تم تكييفنا لرؤية الحياة على أنها سلسلة من المسابقات، حيث الفوز يعني خسارة شخص آخر. يُقال لنا مرارًا وتكرارًا أن "الأقوى فقط هو الذي ينجو". ومع ذلك، فإن الرجل الذي غالبًا ما يُنسب

إميليا مارونيان

إليه هذا المفهوم قد نقل في الواقع رسالة مختلفة.

في كتابه *نشأة الإنسان* (1871)، كتب تشارلز داروين: "المجتمعات التي تضم أكبر عدد من الأعضاء الأكثر تعاطفًا هي التي ستزدهر بشكل أفضل". واعتبر أن سمات مثل التعاون والتعاطف والإيثار - وليس القوة فقط - هي مفاتيح البقاء والازدهار داخل أي نوع.

ماذا لو كان المقياس الحقيقي للنجاح لا يتعلق بهزيمة الآخرين، بل بالعمل معًا لتحقيق شيء أعظم مما يمكن لأي منا تحقيقه بمفرده؟ شيء يمكننا جميعًا الاستفادة منه.

التعاون هو أساس كل مجتمع مزدهر، وكل اختراق علمي، وكل حركة من أجل التقدم الاجتماعي. عندما نختار التعاون بدلاً من التنافس، فإننا نخلق بيئة تزدهر فيها الابتكارات، ويتعمق التعاطف، ويصبح النجاح الجماعي ممكناً. أحد أسباب شعورنا بأن المنافسة متأصلة فينا هو أننا تعلمنا مفهوم الندرة. سواء كان ذلك في الثروة أو التقدير أو الموارد، فقد تعلمنا أننا يجب أن نناضل من أجل حصتنا وإلا فسوف نتخلف عن الركب. هذه العقلية القائمة على الندرة تغذي التنافس وعدم الثقة، وتحول المتعاونين المحتملين إلى أعداء. عندما نصدق هذه القصة، فإنها تخلق عقلية "نحن ضدهم" التي تركز على "اختلاف" الآخرين. إنها تعاملهم كعقبة تقف في طريق ما نرغب فيه أو نحتاجه. يتم التعامل مع الاختلاف

غير محدود

على أنه تهديد، وليس موردًا.

التعاون لا يعني التماثل؛ إنه يعني المساهمة. إنه يعني إيجاد القوة في اختلافاتنا. في الفريق الناجح، يلعب كل عضو دورًا فريدًا. تتطلب السيمفونية عدة آلات موسيقية لخلق الانسجام، وليس مجرد كمان واحد يعزف بمفرده. وبالمثل، تعمل المجتمع بشكل أفضل عندما يتم الجمع بين مواهبنا ووجهات نظرنا وقوتنا المتنوعة في هدف مشترك.

الوحدة الحقيقية ليست التماثل؛ إنها التنوع الذي يعمل معًا لتحقيق هدف مشترك. عندما يطرح الناس وجهات نظرهم الفريدة على الطاولة، تصبح الحلول أكثر ابتكارًا وشمولية. تخيل مجموعة من الناس يحاولون حل مشكلة معقدة. إذا كان كل شخص يفكر بنفس الطريقة، فقد يعلقون في نفس دورة الأفكار. ومع ذلك، عندما تُسمع أصوات مختلفة، تظهر مسارات جديدة لم يكن بإمكان أي شخص أن يتصورها بمفرده.

فكر في الطريقة التي تزدهر بها النظم البيئية من خلال الترابط. توفر الأشجار الأكسجين، وتلقيح النحل الأزهار، وتحمل الأنهار المياه التي تغذي جميع أشكال الحياة. لا يمكن لأي جزء من النظام أن يوجد بمعزل عن الآخر؛ فالتعاون بينهم هو ما يخلق التوازن ويسمح للحياة بالازدهار. وبالمثل، يخلق التعاون البشري شبكات من الدعم المتبادل التي تدعمنا وترفع من شأننا.

على مر التاريخ، جاءت أكثر اللحظات تحولاً من توحيد الناس من أجل هدف مشترك. حتى في الحياة اليومية، يمكننا أن نرى كيف تقوينا الوحدة. فالأسرة التي تدعم بعضها البعض في الأوقات الصعبة تخرج أقوى وأكثر مرونة. والفريق في العمل الذي يتعاون بدلاً من التنافس يخلق بيئة من الثقة والابتكار. قوة التعاون لا تقضي على الفردية؛ بل تعززها، مما يسمح لكل شخص بالمساهمة بنقاط قوته بينما يشعر بالتقدير والفهم ضمن المجموعة ككل.

الهوية كتعاون:

غالبًا ما تتشكل الأدوار التي نلعبها في الحياة — القائد، المساعد، المتمرد، المعالج — حسب الهوية. ولكن عندما تصبح الهوية جامدة، يمكن أن تجعلنا نتنافس بدلاً من التعاون. نبدأ في تعريف أنفسنا بالتباين: إذا كنت أنا القوي، فأنت بالتأكيد ضعيف. إذا كنت أنا الخبير، فأنت بالتأكيد الطالب. لا يمكنني أن أمتلك صفات إيجابية ما لم تبرز مقابل صفاتك السلبية. دون أن ندرك ذلك، يصبح إحساسنا بالذات مرتبطاً بالمقارنة، ويبدأ التعاون في الشعور بأنه تهديد.

ومع ذلك، لا يجب أن تؤدي الهوية إلى العزلة. عندما ننظر إلى هوياتنا ليس كأدوار ثابتة تتناقض مع الآخرين، بل كمساهمات حية، فإننا نخلق مساحة للآخرين للمساهمة أيضًا. نبدأ في رؤية قيمتهم أيضًا. نتوقف عن الحاجة إلى أن نكون كل

شيء ونبدأ في السماح لأنفسنا بأن نكون جزءًا من كل أكبر.

فكر في قوة التنوع في الدماغ. كل جزء من عقلك يؤدي وظيفة مختلفة:

المنطق، العاطفة، الذاكرة، الحدس. كل جزء على حدة محدود. ولكن معًا، يشكلون

نوعًا من النظام البيئي الداخلي، كلاً ذكياً يتخذ قرارات أقوى مما يمكن لأي جزء

بمفرده أن يتخذه. وينطبق الشيء نفسه على المجتمعات. عندما نجتمع بين عقول

وخلفيات ومهارات وخبرات مختلفة، لا نحصل فقط على المزيد من الأفكار، بل نحصل

على أفكار أفضل. نحن نخلق نوعًا من الذكاء الجماعي، حكمة مشتركة لا تظهر إلا

من خلال الترابط والوحدة.

وهنا تتحول الهوية، ليس من فخر فردي، بل من هدف مشترك. نبدأ في إدراك

أن طريقتنا الفريدة في التفكير والوجود والعمل لا تهدف إلى التنافس مع الآخرين؛ بل

تهدف إلى استكمالهم. الفنان يحتاج إلى الملهمة. صاحب الرؤية يحتاج إلى المنفذ.

الخبير يحتاج إلى الباحث. كل واحد يضيف شيئًا أساسيًا إلى الكل.

وإذا كنا صادقين، فإن الكثير منا قد سئم من التظاهر بأننا نستطيع القيام بكل

شيء. سئمنا من الدفاع عن قيمتنا بالوقوف وحدنا. الهوية الحقيقية لا تحتاج إلى

العزلة لتتبعثر بأنها حقيقية. إنها تصبح أقوى في العلاقة عندما تجد مكانها في

الانسجام الأكبر. لم نكن مقدرين لأن نصبح علامات تجارية قائمة بذاتها. كنا

مقدرين لأن نصبح سيمفونية: كل صوت، كل دور، كل نغمة تضيف إلى ثراء الكل.

إميليا ماروتيان

ليس للتفوق على بعضنا البعض. بل لخلق شيء جميل معاً.

عندما تصبح المنافسة ضارة:

يمكن أن يكون للمنافسة دورها. فهي يمكن أن تحفزنا وتشجّع مهارتنا وتدفعنا إلى النمو. ولكن عندما تصبح عقلية سائدة، يمكن أن تخلق العزلة والإرهاق. إذا نظرنا إلى الحياة على أنها سباق فقط، فإننا نفقد جمال الرحلة وفرصة التواصل مع من يركضون بجانبنا.

في عالم شديد التنافسية، من السهل أن نؤمن بأن الراحة أو التباطؤ أو التعاون يعني التخلف عن الركب. هذا الاعتقاد يغذي الإرهاق. يمكن أن يصبح الضغط للتفوق على الآخرين حلقة لا نهاية لها من "لا يكفي أبداً"، حيث لا يشعر المرء بالرضا عن أي إنجاز لأنه يوجد دائماً شخص أعلى منه على السلم الوهمي. لا يقتصر الشعور بالعزلة على المستوى الفردي؛ بل يمتد إلى المنظمات والمجتمعات. فمكان العمل الذي يتنافس فيه الموظفون باستمرار مع بعضهم البعض يولد الاستياء بدلاً من المرونة. وبدلاً من الاحتفال بالانتصارات الجماعية، يهتم الناس أكثر بالتقدير الفردي، مما يضعف الفريق ككل. على النقيض من ذلك، يشجع مكان العمل التعاوني على الاحترام المتبادل وتبادل الأفكار والشعور بالانتماء، مما يؤدي إلى مزيد من الابتكار والنجاح على المدى الطويل.

عندما تصبح المنافسة معيارًا ثقافيًا، فإنها تتغلغل في المؤسسات وتؤثر على طريقة عمل المجتمعات. على سبيل المثال، يمكن أن تصبح أنظمة التعليم أكثر تركيزًا على التصنيفات ونتائج الاختبارات بدلاً من تعزيز الإبداع والتعاون والتعلم الشامل. قد يشعر الطلاب بأنهم موضع تقدير فقط بسبب درجاتهم، وليس بسبب وجهات نظرهم أو مواهبهم الفريدة. يؤدي التركيز على "التفوق على الآخرين" إلى خلق فجوة بين الأفراد الذين يُصنفون على أنهم "فائزون" وأولئك الذين يُعتبرون "فاشلين".

غالبًا ما يكون النجاح الذي يتحقق من خلال المنافسة قصير الأمد. قد يبدو وكأنه انتصار منفرد لا يشاركه أحد. لكن التعاون يخلق إرثًا يدوم. الشركة التي تشجع التعاون لا تحقق الأرباح فحسب، بل تبني ثقافة يشعر فيها الناس بالتمكين والتقدير. الأسرة التي تدعم بعضها البعض في الأوقات الصعبة تصبح أقوى، وتعمق روابط الثقة والمرونة بين أفرادها. المجتمع الذي يعطي الأولوية للرفاهية الجماعية على المكاسب الفردية يصبح أكثر تعاطفًا واستمرارية.

يتطلب التقدم الحقيقي تحويل التركيز من "من يفوز؟" إلى "كيف يمكننا جميعًا الاستفادة؟" عندما نستبدل التنافس بالتعاون، نخلق بيئات يمكن لكل فرد فيها المساهمة بنقاط قوته والشعور بالدعم في نقاط ضعفه. جمال التعاون هو أنه لا يقلل من الإنجازات الفردية؛ بل يضاعفها ويجعلها أكثر إمكانية.

إعادة تصور النجاح:

لتبني التعاون، يجب علينا أيضًا إعادة تعريف النجاح، ليس كصعود فردي، بل كنجاح مشترك. ومع ذلك، فإن أسطورة الشخص "الذاتي الصنع" متجذرة بعمق. غالبًا ما نغرق في قصص رواد الأعمال الذين حققوا النجاح "بمفردهم". على الرغم من أن وراء كل قصة نجاح شبكة هادئة من الأشخاص الذين شجعوا، وعلموا، ووفروا المساحة. شخص اشترى المنتج، أو استخدم الخدمة، أو أنشأ التطبيق، إلخ. حتى أفعالنا الأكثر جرأة تتشكل بواسطة خيوط المجتمع غير المرئية. الاعتراف بذلك لا يقلل من جهودنا؛ بل هو قول الحقيقة كاملة. حقيقة تشمل التواصل والمساهمة من الآخرين.

عندما نوسع تعريفنا للنجاح ليشمل العلاقات والمساهمة والنمو المشترك، يحدث شيء ما يخفف من حدة الأمر. نتوقف عن الحاجة إلى أن نكون الأفضل ونبدأ في الرغبة في أن نكون جزءًا من شيء ذي مغزى. نتوقف عن السؤال عن كيفية التقدم ونبدأ في التساؤل عن كيفية المضي قدمًا معًا.

هذا لا يعني فقدان الهوية. بل يعني تطويرها. الانتقال من "أنا ما أحققه" إلى "أنا ما أقدمه". من "يجب أن أفعل هذا بمفردي" إلى "نحن أفضل عندما نفعل ذلك معًا". التعاون لا يحو هويتنا. إنه يوفر مساحة لنا جميعًا للتعبير عن أنفسنا بشكل كامل. إنه يذكرنا بأن فرديتنا ليست عائقًا أمام التواصل؛ بل هي جسر. نحن نزدهر

غير محدود

في النظم البيئية، وليس في الإمبراطوريات.

عندما تتخلى عن الحاجة إلى الوقوف بمفردك، تكتشف أنك لم تكن مقدراً لذلك أبداً. كنت مقدراً أن تنتمي . كنت مقدراً أن تبني. كنت مقدراً أن تشارك في العبء والرؤية والنصر.

هذا هو النجاح. ليس في التنافس مع الآخرين. بل في التعاون مع الحياة نفسها. لا داعي لأن يكون ذلك كبيراً أو درامياً. يمكننا أن نبدأ صغاراً؛ بالتعاون بدلاً من التنافس في العمل، والتواصل بدلاً من الانسحاب في العلاقات الشخصية، واختيار الاحتفال بإنجازات الآخرين بدلاً من الحسد. هذه الأفعال الصغيرة للتعاون تنتشر إلى الخارج، وتعيد تشكيل الطريقة التي نتعامل بها مع التحديات والنجاحات.

تخيّلوا عالماً نحتفل فيه بالتعاون بقدر ما نحتفل بالمنافسة. حيث يكون غريزتنا هي مد يد العون بدلاً من التسابق إلى الأمام. هذه الرؤية ليست ساذجة؛ إنها ضرورية. في عالم مترابط، يعتمد بقاؤنا وتقدمنا على قدرتنا على العمل معاً، ليس فقط من أجل مكاسبنا الفردية، بل من أجل الصالح العام.

في جوهرها، الوحدة هي عبارة عن تواصل. إنها فهم أن التعاون لا يضعفنا؛ بل يعزز هدفنا المشترك ويجعل المستحيل ممكناً. عندما يشعر الناس أنهم جزء من شيء أكبر منهم، يصبحون أكثر استثماراً في مجتمعاتهم وعلاقاتهم. اختلافاتنا ليست عقبات يجب التغلب عليها، بل هي أصول تثري الكل. وهذا

إميلي ماروتيان

يحول التركيز من "أنا" إلى "نحن"، مما يخلق ثقافة تصبح فيها التعاطف والاحترام والتعاون أساساً للتغيير الدائم.

تطبيق ذلك عملياً:

الوحدة بدلاً من الانفصال

شارك في إنشاء شيء واحد: اختر مهمة واحدة تقوم بها عادةً بمفردك — في العمل أو في المنزل أو في حياتك الإبداعية — وادع شخصاً آخر للمشاركة فيها. ليس لأنك بحاجة إلى المساعدة، ولكن لأنك تريد مشاركة العملية. اجعلها تجربة في الثقة، وليس في السيطرة. لاحظ ما الذي يفتح أمامك عندما لا تكون المهمة ملكك وحدك بعد الآن.

إعادة صياغة النجاح: حدد مجالاً تشعر فيه بضغط "الفوز" أو التفوق على شخص آخر. بدلاً من النظر إليه على أنه منافسة، اسأل: "كيف يمكننا أن ننجح معاً هنا؟" هل هناك خيار يربح فيه الطرفان؟ اتخذ إجراءً واحدًا يعزز الدعم المتبادل بدلاً من التنافس.

احتفل بالنجاح الجماعي: فكر في نجاح في حياتك لم يكن لك وحدك. من ساعدك في

غير محدود

تحقيق هذا النجاح؟ تواصل معهم واعترف بدورهم. امنحهم التقدير، حتى لو كان صغيراً. اجعل النجاح شيئاً مشتركاً، لا شيئاً تحتكره.

اقطع عقلية الندرة: عندما تجد نفسك تشعر بالتنافسية أو أنك متخلف عن الركب، توقف. اسأل نفسك: ما القصة التي أرويها عن قيمتي في الوقت الحالي؟ ماذا لو كان نجاحهم دليلاً على أن نجاحي ممكن أيضاً؟ دع نور الآخرين يصبح مصدر إلهام، وليس تهديداً.

تدرب على أن تكون جزءاً من الكل: في المجموعة التالية التي تنضم إليها (مثل اجتماع عمل أو عشاء عائلي أو حدث مجتمعي)، تدرب على تخفيف حاجتك إلى الأداء أو الإثبات. اظهر بحضورك، لا بضغطك. قدم مساهمتك دون أن تحاول أن تكون الكل. اجعل مساهمتك كافية.

أسئلة للتفكير الذاتي:

من أنا في مجموعة؟

متى أشعر بالحاجة إلى التنافس بدلاً من التعاون؟ (أي جزء من هويتي يشعر بالتهديد في النجاح المشترك؟ هل من المقبول أن يفوز الآخرون أيضاً؟ ماذا يعني

إميلي مارونيان

فوز الآخرين بالنسبة لي؟)

ما الأدوار التي قمت بها في الحياة والتي تجعل من الصعب علي طلب المساعدة؟

(من كان علي أن أصبح لأشعر بقيمة نفسي؟ هل أتحمّل أكثر من اللازم؟)

في أي جانب من حياتي أربط بقيمتي بكوني الأفضل أو الأول أو الشخص الذي يفعل

كل شيء؟ (ما الذي أخشى أن يحدث إذا لم أكن كذلك؟)

عندما أرى شخصًا آخر ينجح، ما القصة التي تثيرها هذه الحالة في داخلي؟ (هل

تؤكد مساري أم تجعلني أشكك فيه؟)

من أصبح عندما أعمل في مجموعة؟ (هل أختفي، أم أتولى زمام الأمور، أم أؤدي،

أم أنسحب، أم أساهم بصدق؟)

ما هي الهوية التي بنيتها حول الاستقلالية أو الاكتفاء الذاتي؟ (هل ما زالت تخدمني

أم أنها تحميني فقط؟)

كيف أشعر في جسدي عندما أتخيل أنني أحظى بدعم الآخرين؟ (ما هي المقاومة

التي تظهر؟)

الأصالة أو التوحيد

التباين أساسي لفهمنا للعالم. فهو يشكل تصوراتنا، ويصقل تعريفاتنا، ويوفر
الوضوح في مجموعة متنوعة من التجارب. بدون التباين، نفقد القدرة على التمييز.
وبدون التمييز، يختفي المعنى.

فكر في المفهوم البسيط لـ "أعلى": إنه موجود فقط لأن لدينا أيضًا "أسفل".
وبالمثل، فإن "يسار" لا معنى له إلا بالنسبة إلى "يمين". التباين يمنح التعريف
والمضمون للأشياء التي نراها ونشعر بها ونؤمن بها.

يمتد هذا المبدأ إلى كل شيء في الحياة. لو كان العالم يتكون فقط من اللون
الأبيض، لما كان بالإمكان تمييزه عن اللاشيء. نحن بحاجة إلى ألوان أخرى لتعريف
ما هو الأبيض، لإعطائه سياقًا وأهمية. إذا قدمت لك لوحة قماشية فارغة كعمل فني،
فسوف تشعر بالارتباك. أين الألوان؟ الأشكال؟ الأشياء؟ ما هو "هذا"؟ لا يوجد "هذا"

لتدركه، لتقديره، لتثير أي استجابة عاطفية.

تخيل أنك تدخل متحفًا مليئًا بلوحات متطابقة. سيجعل غياب التنوع التجربة

عديمة المعنى تمامًا. لن يعرف عقلك أين ينظر أو ماذا يشعر.

حتى في عواطفنا، التباين يضيف معنى. الفرح يكون أحلى بعد الحزن. السلام

يكون أعمق بعد الفوضى. لا يعني ذلك أن المعاناة ضرورية، ولكن قدرتنا على إدراك

العمق غالبًا ما تتشكل من خلال التباين. بدونها، تصبح التجربة مسطحة. الوعي

يصبح باهتًا. التباين يسمح لنا بالتعرف على ما نختبره ومقارنته وفهمه في النهاية.

نحن مصممون لكي نلاحظ الاختلافات. ليس كعيب، بل كوظيفة. هكذا نتعلم.

هكذا نتطور. هكذا نبدأ في فهم أنفسنا فيما يتعلق بكل شيء آخر. صوتي يبدو

صوتي لأنه لا يبدو صوتك. وجهة نظري تبدو فريدة لأنها تتعارض مع شيء آخر

— وجهة نظر متناقضة.

التباين ليس عدو الوحدة. إنه اللمسة التي ترسم الصورة الكاملة. إنه ما يضيف

اللون على لوحة حياتنا. عندما نتوقف عن الخوف من الاختلاف، نبدأ في اكتشاف

الوحدة. عندما نتوقف عن تصنيف التباين على أنه أفضل أو أسوأ، نبدأ في رؤيته

على أنه ضروري. عندها يحدث الفهم. عندها ينفتح شيء ناعم داخلنا، وندرك أن

كل هذا لن يعني شيئًا إذا كان كل شيء متشابهًا.

التباين ليس عيبًا يجب إزالته. إنه شكل المعرفة ذاته.

تعريفاتنا:

على مر التاريخ، شكل التباين طريقة تعريفنا للمفاهيم المعقدة مثل الثقافة والدين والهوية. لم تكن بعض الثقافات الأصلية تمتلك كلمة تعبر عن "الدين" لأنه لم يكن هناك تعرض لأنظمة معتقدات أخرى. كانت ممارساتهم وتقاليدهم هي الحياة نفسها، وتشمل كل جانب من جوانب وجودهم. فقط عندما واجهوا معتقدات متباينة، نشأت الحاجة إلى تعريف "الدين". فجأة، أصبح أسلوب الحياة الذي كان غير معلن يحتاج إلى اسم، وحدود، وتمييز.

التباين يفرض الخصوصية. إنه يجبرنا على التعبير عما هو شيء ما من خلال إظهار ما هو ليس عليه. يمكن أن يكون هذا مفيداً، حيث يساعدنا على اكتساب الوضوح والبصيرة. ولكنه يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الانفصال والانقسام إذا بدأنا ننظر إلى الاختلافات على أنها حواجز بدلاً من فرص للتفاهم.

يثري التباين حياتنا من خلال توفير العمق والتنوع. تخيلوا عالماً يكون فيه كل شيء متطابقاً، حيث لا يمكن تمييز كل شجرة وكل شخص وكل فكرة عن بعضها البعض. سيكون وجوداً رتيباً يخلو من النمو أو الإلهام. يغذي التباين الإبداع والابتكار والتقدم. إنه يتحدانا للتفكير النقدي ورؤية العالم من خلال عدسة أكثر دقة. ما الذي سيتغير في العالم إذا قمنا ببساطة بتقليد الآخرين؟ ما الذي سيختلف

إذا حاولنا جميعًا أن نكون متشابهين؟ ما الذي سيتطور؟ ما الذي سيتغير؟ ما الذي سيتم اختراعه أو ابتكاره؟ ماذا سيحدث للبشرية إذا كان الجميع متشابهين تمامًا؟ ماذا سنفعل بمجتمع يضم ثمانية مليارات طبيب أو ثمانية مليارات رسام تجريدي؟ من سيكتب الكتب، ويغني الأغاني، ويبني الطرق، ويزرع الطعام، ويصنع الملابس؟ كيف يمكن لعالم متشابه أن يعمل؟ لا يمكنه ذلك. لا شيء يعمل أو يوجد بدون التباين.

ومع ذلك، غالبًا ما نحاول تشكيل أنفسنا والآخرين على شاكلتنا. نحاول تبسيط الهويات، وتصنيف الناس إلى تعريفات واضحة، ووضع معايير لما هو طبيعي أو مقبول أو مثالي. نحدد الجمال من خلال صورة واحدة. نحدد النجاح من خلال مسار ضيق. نحدد الجنس والذكاء والحب والقيمة من خلال توقعات صارمة. وعندما يوجد شيء أو شخص خارج هذه التعريفات، يُنظر إليه على أنه خاطئ، وليس مختلفًا.

لكن كل تعريف نبتكره ينشأ من التباين. لا يوجد الذكورة إلا لأننا نفهم ما نسميه الأنوثة. الثروة لها معنى لأننا نعرف أيضًا ما يعنيه الافتقار إليها. الحضارة تُعرف على أنها نقيض القبلية. لم تتشكل أي من هذه الأفكار في عزلة. لقد نشأت من المقارنة. من ملاحظة "الآخر" ومحاولة تسمية "الذات" بالنسبة إليه.

يمكن الخطر في أننا نخطئ عندما نخلط بين التعريفات والحقيقة. عندما ننسى أن أفكارنا عن ما هو طبيعي أو صحيح أو أفضل ليست حقائق، بل هي تصورات شكلتها الزمان والمكان والثقافة والسلطة. التعريفات ليست محايدة. غالبًا ما تكون

غير محدود

سياسية. فهي تعكس من كان لديه السلطة ليقرر ما هو مهم وما هو ذا قيمة وما هو ملك.

إذا كانت الثقافة السائدة تعرّف الذكاء على أنه الأداء الأكاديمي، فإن الطفل الذي يتميز بذكاء يديه ولكنه يعاني في المدرسة يُنظر إليه على أنه غير ذكي. إذا كان الجمال يُعرّف بالبشرة الفاتحة أو النحافة أو التناسق، فإن كل من لا يندرج ضمن هذا النموذج يُحكم عليه وفقاً لمقياس مصطنع من نوع " . هذه التعريفات لا تعكس النطاق الكامل لإمكانات الإنسان. إنها تعكس التباين الذي تم تسليحه. ولكن يمكننا إعادة التباين إلى مكانه الصحيح كأداة للاكتشاف، وليس للانقسام. كوسيلة لتعميق الفهم، وليس لتقليل الاختلاف. يمكننا أن نسمح له بتوسيع تعريفاتنا بدلاً من تقليص إنسانيتنا. لأن الحقيقة هي أن التباين لا يفصل بيننا. إنه يربطنا. إنه يسمح لنا برؤية الصورة الكاملة. لإفساح المجال للطرق المتعددة للإنسانية. وعندما نتوقف عن الخوف من الاختلاف، نبدأ في التوسع، بشكل فردي وجماعي. ننتقل من التصنيف إلى الاستماع. من التعريف إلى الاكتشاف. وفي هذا الفضاء، يصبح شيء جديد ممكناً. شيء أكثر حرية. شيء غير مقيد.

الخروج عن التعريفات:

ما نعتبره "ذكوريًا" أو "أنثويًا" ليس حقيقة عالمية في جميع الثقافات أو التقاليد. إنه في الغالب أداء. نص تم تناقله عبر الأجيال، وعززه التكرار والمكافأة والرفض. في الغرب، غالبًا ما يُنظر إلى الشعر الطويل والتنانير والمكياج على أنها أنثوية. لكن هذا الاعتقاد يتلاشى في اللحظة التي نخرج فيها من منظورنا الثقافي. يرتدي الرجال الأمريكيون الأصليون شعرهم طويلًا كرمز للقوة والارتباط بالروح والفخر الثقافي. في اسكتلندا، يرتدي الرجال التنانير - وهي في الأساس تنانير - بكرامة وشرف، خاصة خلال الاحتفالات المقدسة. في العديد من الثقافات الأفريقية والأمريكية الجنوبية، يرسم الرجال وجوههم قبل الصيد، ويزينون أنفسهم بالألوان والرموز التي قد يُخطئ الغربيون في اعتبارها "مكياجًا". لا تعتبر أي من هذه الممارسات أنثوية. إنها ثقافية. سياقية. طبيعية في مكان ما. ومُساء فهمها في مكان آخر.

في أوائل القرن العشرين في الولايات المتحدة وأجزاء من أوروبا، كان اللون الوردي يُنصح به غالبًا للأطفال والأزرق للبنات. كانت المجلات ودلائل رعاية الأطفال في أوائل القرن العشرين تقترح أحيانًا اللون الوردي للأطفال لأنه كان يُنظر إليه على أنه لون أقوى وأكثر جرأة. من ناحية أخرى، كان اللون الأزرق يُعتبر لونًا رقيقًا وأنيقًا وأكثر ملاءمة للبنات.

كان الأطفال الصغار من كلا الجنسين يرتدون عادةً فساتين أو أثوابًا حتى سن

6 أو 7 سنوات. كان ذلك يسهل تغيير الحفاضات وكان عملياً في وقت كانت فيه معايير ملابس الأطفال تركز على الراحة أكثر من الجنس.

تغيرت الارتباط بين الألوان تدريجياً على مدى عقود، وذلك بشكل أساسي من خلال التسويق في منتصف القرن، والإنتاج الضخم، ودفع كبار تجار التجزئة نحو ملابس أطفال أكثر تخصيصاً للجنس. قامت المتاجر الكبرى والشركات المصنعة بتعميم المعيار الحديث "الوردي للفتيات والأزرق للأولاد" من خلال الإعلانات منذ الأربعينيات فصاعداً. وهذا يعني في الأساس أن معاييرنا الحالية للذكورة والأنوثة تم تحديدها من قبل المتاجر الكبرى التي أرادت بيع المزيد من الملابس من خلال تقسيم الجنس حسب اللون. وهذا ما دفع الآباء إلى شراء ملابس منفصلة للأولاد والبنات بدلاً من إعادة استخدامها.

هذا هو ما يعنيه القول بأن الجنس هو بناء اجتماعي؛ إنه ليس حقيقة ثابتة. إنه مجموعة من التوقعات. رقصة متعلمة من المظهر والتعبير والسلوك. "الأولاد لا يكونون". "الفتيات يلعبن بالدمى". بمعنى آخر: التزم بالنص؛ قم بأداء الدور المخصص لك. ولكن من كتب النص؟ ومن يحق له تعديله؟ وكم مرة؟

الحقيقة هي أننا نؤدي دور الجنس بالطريقة التي تعلمناها. وعندما يحيد شخص ما عن النص، فهذا لا يعني دائماً أنه مرتبك. أحياناً يكون ذلك لأنه حر. حر في التعبير دون تفسير. حر في الوجود دون اعتذار. حر في إعادة تعريف تعبير

الرجل أو المرأة أو أي شيء آخر.

على الرغم من أن التعبير عن الجنس قد يبدو ذا مغزى، بل ومقدسًا بالنسبة للبعض، إلا أنه ليس حقيقة عالمية. إنه مرتبط بالثقافة والدين والتقاليد. ومع ذلك، يمكن للتقاليد أن تتطور. وفي بعض النواحي، يجب أن تتطور لأن التماثل لا يمكن أن يحافظ على المجتمع لفترة طويلة. لا يمكنه أن يبينه أو ينميه أو يدفعه إلى الأمام. عالم مكون من نوع واحد من الأشخاص - دور واحد، طريقة واحدة في التفكير، طريقة واحدة في الوجود - سينهار تحت وطأة تماثله.

قد يبدو التماثل آمناً في بعض النواحي، لكنه لا يخلق أي شيء جديد. لا يبتكر ولا يتطور. الانتقال من التلغراف إلى الهاتف إلى الهاتف الخليوي تطلب التفكير خارج نطاق معايير المجتمع. كل اختراع، كل إنجاز، كل عمل فني جاء من شخص فكر بشكل مختلف، تخيل شيئاً لم يكن موجوداً بعد. الاختلاف ليس مفيداً فحسب، بل هو ضروري. تعتمد بنية البشرية نفسها على التباين.

حتى داخل أنفسنا، نزهدهر من خلال التنوع. نرتدي ملابس مختلفة حسب مزاجنا أو الطقس أو المناسبة. نحن نرغب في أطعمة مختلفة، ونستكشف أفكاراً مختلفة، ونعبر عن أنفسنا بوسائل مختلفة. هذا التنوع الداخلي ينعكس في المجتمع. إنه ما يجعلنا مثيرين للاهتمام. إنه ما يضيف نسيجاً على الحياة.

قد يوفر التوحيد النظام في بعض الحالات، ولكنه يفعل ذلك على حساب التعبير

غير محدود

الشخصي والحرية والأصالة. إنه يسطح التجربة الإنسانية. إذا كنا جميعًا نفكر بنفس الطريقة، ونبدو بنفس الشكل، ونحب نفس الأشياء، ونحلم بنفس الأحلام، فماذا سيبقى لنا لنكتشفه؟ سيصبح العالم مكانًا مملًا.

لا بأس على الإطلاق إذا كنت تعتبر التعبير عن الجنس أمرًا مقدسًا، أو إذا كنت تعتز بالتقاليد، أو إذا كان ذلك يبدو حقيقيًا ومؤسسًا بالنسبة لك. لا يتعلق الأمر بإجبارك على التخلي عن شيء يمنح حياتك أو هويتك معنى. يتعلق الأمر بإفساح المجال للآخرين ليتمسكوا بحقيقتهم أيضًا، حتى لو كانت مختلفة تمامًا عن حقيقتك. هذه مجرد دعوة للسماح للآخرين بنفس الحرية في العيش بأصالة دون خوف، تمامًا كما تعيش أنت بما تشعر أنه مناسب لك.

لأن التماثل قد يبدو مريحًا من الناحية النظرية، ولكنه في الواقع يحرمانا من النمو. إنه يحرمانا من فضولنا وإمكاناتنا. إنه يستبدل الاحتمالات بالقدرة على التنبؤ. والبشر ليسوا مخلوقين ليكونوا قابلين للتنبؤ. نحن مخلوقون لنكون متوسعين، أحياء، ومتطورين باستمرار. ولذا، يجب أن نسمح لأنفسنا بالتطور.

فخ التماثل:

في حين أن التباين ضروري للفهم، إلا أنه يمكن أن يؤدي أيضًا إلى الصراع عندما يساء تفسيره أو التعامل معه. غالبًا ما تصبح الاختلافات في المعتقدات أو

الممارسات أو القيم نقاط خلاف بدلاً من فرص للتواصل والتفاهم. بدلاً من الاحتفاء بالأصالة ، قد نشعر بالتهديد منها، وننسحب إلى التماثل كوسيلة لحماية إحساسنا بالذات.

يمنحنا التماثل شعوراً بالأمان لأنه يلغي الحاجة إلى التفاوض أو التسوية. لكن هذا الأمان له ثمنه: فهو يعيق النمو، ويضيّق الآفاق، ويخلق غرف صدّى لا يُسمح فيها إلا بطريقة واحدة للتفكير.

ومع ذلك، في ظروف معينة، يمكن أن يكون هذا الأمان مفيداً. على سبيل المثال، عندما يجتمع أفراد مجموعة معينة لضمان حماية حقوقهم، يوفر التماثل صوتاً موحدًا يمكن أن يكون أقوى من الجهود الفردية. وبالمثل، يمكن أن تخلق التجارب المشتركة، مثل تحمل صدمة مشتركة، شعوراً بالتضامن والتفاهم المتبادل الذي يوفر الراحة والشفاء. يعزز هذا النوع من التماثل القوة والاستقرار والمرونة داخل المجموعة. إنه يسمح للأفراد بالاتحاد تحت نفس القضية أو الفكرة.

بشكل عام، يخلق التماثل مجتمعاً، ولكنه يمكن أن يخنق حرية التعبير أيضاً. هناك ثمن للامتثال. عادةً ما يطلب منك التخلي عن أجزاء من نفسك مقابل الانتماء. أن تكتم غرائزك. أن تلطف حوافك. أن تضحك عندما لا يكون الأمر مضحكاً، وأن توافق عندما لا تعني ذلك، وأن تبتسم عندما تشعر برغبة في الصراخ. يمكنك البقاء في الغرفة، ولكن بأي ثمن؟ التكيف، عندما يتطلب التخلي عن الذات ، هو نوع من

غير محدود

الوحدة بحد ذاته. يمكن أن تكون محاطًا بالناس وتظل تشعر بأنك غير مرئي لأنهم لا يرونك. إنهم يرون النسخة منك التي تؤدي أداءً جيدًا بما يكفي لتظل مقبولًا. هناك ثمن للأصالة أيضًا. لاختيار طريقك الخاص. لرفضك أن تقلص نفسك لتتناسب مع مساحات لم تُبنى أبدًا مع وضعك في الاعتبار. قد يؤدي ذلك إلى العزلة. قد لا يفهمك الناس. قد ينتقدونك أو يكرهونك أو يتركوك. قد تجد نفسك تمشي وحيدًا، تحمل ثقل حقيقتك دون يد تمسك بها.

ومع ذلك، فإن الوحدة لا تعني بالضرورة الشعور بالوحدة. يمكن أن تكون العزلة مقدسة. عندما تتوقف عن محاولة التكيف مع قالب واحد، تدرك أنك لم تكن أبدًا مقدرًا أن تنتمي إلى مجموعة واحدة فقط. أنت لست شيئًا واحدًا. أنت لست تسمية واحدة. أنت متعدد الطبقات، ومتغير، وواسع. وهذا الاتساع يسمح لك بالتحرك بحرية بين المساحات. للتواصل دون التوافق. للانتماء دون الانحلال. للحفاظ على أصالتك في كل مكان.

أنا أتنقل بين المجتمعات. أنا أرمنية. أنا روحانية. أنا غير تقليدية. أنا فيلسوفة. أنا كاتبة وشاعرة. أنا أمتلك أعمالاً تجارية. أقوم بالعديد من الأنشطة والواجبات في مجالات مختلفة. أتنقل بسهولة بين مجتمعات مختلفة : الفنانون. النشطاء. المحسنون. رجال الأعمال. الناجون من الصدمات. المعالجون والمشافون. أنا لا أعيش داخل صفة واحدة. أنا موجود في تقاطعات كل هذه المجتمعات. أحمل

العديد من "العلامات" في آن واحد. ولا أحتاج إلى تعريف نفسي بأي منها. لأنني عندما أظهر في مجتمع ما، لا أخفي الأجزاء الأخرى مني. لا أصبح علامة واحدة على حساب أصالتي. لا أستطيع تقسيم نفسي لجعل الآخرين يشعرون بالراحة. لا أحد ينمو من خلال الراحة. وأنا محفز للنمو.

هذه هي القوة الهادئة للأصالة. إنها تخلق مساحة حيث لم تكن موجودة من قبل. تسمح لك بإيجاد صلة بشروطك الخاصة. تسمح لك بالحفاظ على ذاتك سليمة بينما تواصل التواصل مع الآخرين. ليس من خلال الاندماج، بل من خلال التناغم. ليس لأنك تتناسب، بل لأنك كامل. وهذا النوع من الانتماء حقيقي لأنه لا يطلب منك أن تختفي من أجل الانتماء. أنا أنتمي إلى نفسي أولاً وقبل كل شيء. كل شيء آخر يأتي في المرتبة الثانية.

احتضان التباين:

يدعونا التباين إلى احتضان التنوع وإدراك أن اختلافاتنا ليست مسببة للانقسام بطبيعتها. إنها فرص لتوسيع آفاقنا ورؤية العالم بطرق لم نكن لنفكر فيها أبداً. لكن التحدي يكمن في إيجاد التوازن. كيف نحتضن التباين دون السماح له بتقسيمنا؟ كيف نحتفل بالاختلافات مع تعزيز الشعور بالوحدة؟ تكمن الإجابة في تحويل طريقة تفكيرنا من المقارنة إلى الفضول. بدلاً من النظر إلى التباين على أنه تهديد، يمكننا

غير محدود

النظر إليه على أنه دعوة للتعليم والنمو.

للتوحيد مكانته. فهو يوفر الاستقرار والتماسك، مما يسمح للمجتمعات بالعمل

ويمنح الأفراد شعورًا بالانتماء. ولكن عندما يصبح التوحيد صارمًا، فإنه يحد من

قدرتنا على التكيف والتطور. يمكن للتباين، عندما نتعامل معه بذهن متفتح، أن يكمل

التوحيد من خلال تقديم وجهات نظر جديدة وإمكانيات جديدة.

في النهاية، التباين ليس معارضة. إنه علاقة. قد يكون الوجه والظهر في

اتجاهين مختلفين، لكنهما معًا يشكلان عملة واحدة. يرقص الضوء والظل معًا لخلق

عمق. الصوت والصمت يشكلان الموسيقى. الاختلاف ليس عدو الوحدة؛ إنه

شرطها.

يذكرنا التباين بأننا لسنا منفصلين عن بعضنا البعض؛ نحن نعرف من خلال

علاقتنا ببعضنا البعض. تتسع منظوري عندما يلتقي بمنظرك. تزداد حدة حقيقتي

عندما تقارن بحقيقة أخرى. حتى عندما نختلف، ما زلنا في حوار، وما زلنا متصلين

بالمساحة بين وجهات نظرنا.

عندما نتوقف عن الخوف من الاختلاف، نبدأ في رؤيته على حقيقته: دعوة.

دعوة للتعليم، للاستماع، للتوسع إلى ما هو أبعد مما نعرفه. التباين لا يضعفنا. إنه

يقوي فهمنا. يضيف لونًا إلى نظرتنا للعالم. يفسح المجال للفروق الدقيقة، للتعاطف،

للتوسع.

من خلال تقبل التباين، ننتقل من موقف دفاعي إلى موقف فضولي. من الحكم

إلى التقدير. نتوقف عن السؤال: "كيف تختلف عني؟" ونبدأ في التساؤل: "ماذا

يمكنني أن أتعلم من طريقة رؤيتك؟" لأن التباين لا يعلمنا فقط ما هو الشيء؛ بل

يظهر لنا أيضًا ما هو ليس عليه. يعلمنا من نحن. يعكس لنا أنفسنا، ليس كهوية

ثابتة، بل كتعبير مرن ومتطور عن الحياة.

تطبيق ذلك عمليًا:

ممارسة الانفتاح

ابحث عن التباين: لمدة أسبوع، لاحظ المجالات التي يثري فيها تنوع الأفكار أو

الخبرات أو الخلفيات حياتك (على سبيل المثال، المحادثات مع الأشخاص الذين

يتحدون آراءك). فكر في كيف يساعدك التباين على النمو والتطور.

اختبر التماثل: حدد مجالًا في حياتك يوفر لك التماثل الراحة أو القوة (على سبيل

المثال، التقاليد العائلية المشتركة، الانتماء إلى فريق). أدخل جانبًا مختلفًا من هويتك

إلى هذا المجال وانظر كيف يتم قبوله. عبر عن الحقيقة، وشارك تسمية، وتواصل

من خلال تجربة مختلفة. اكتب في مذكراتك عن كيفية مساهمة الوحدة في هذه

المجالات في شعورك بالانتماء، ولكنها تمنعك أيضًا من التعبير الكامل عن نفسك.

تخلص من الحاجة إلى الاتفاق: في محادثتك التالية، خاصة تلك التي تتضمن آراء مختلفة، تدرب على البقاء على اتصال حتى عندما لا تتفق مع الطرف الآخر. بدلاً من التخطيط للرد، حاول أن تقول: "أخبرني المزيد عن سبب شعورك بهذه الطريقة". اجعل التفاهم هو هدفك، وليس الفوز. هكذا نبني الجسور، لا الجدران.

تعامل مع المحفزات: إذا أثار جزء من هذا الفصل شيئاً ما في داخلك، خذ لحظة للتفكير. لاحظ ما ظهر على السطح. هل شعرت بالدفاعية أو عدم الارتياح أو الرغبة في التوقف عن القراءة؟ اسأل نفسك بلطف عن السبب. هل هدد ذلك جزءاً من هويتك؟ أي جزء؟ تعامل مع أي شيء يطرأ على بالك دون إصدار أحكام. دع الإجابة ترشدك إلى ما يجب أن تبحث عنه بعد ذلك.

أسئلة للتفكير الذاتي:

ماذا يعلمني الاختلاف؟

متى شعرت بعدم الارتياح في وجود الاختلاف؟ (ما الذي أثاره في داخلي، الخوف، الفضول، الحكم، الإلهام؟)

إميلي مارونيان

أي جزء مني يشعر بأمان أكبر عندما يتفق الجميع أو يتصرفون أو يؤمنون بنفس الطريقة؟ (ما هي الهوية التي يتم حمايتها في هذا التماثل؟)

في أي جانب من حياتي أخطأت في التمييز بين الراحة والحقيقة؟ (ما الذي قد يفتح أمامي إذا سمحت للانزعاج أن يكون مدخلاً وليس خطراً؟)

ماذا تعلمت من الأشخاص الذين لا يشبهونني؟ (كيف وسعت وجهات نظرهم آفاقي؟)

ما هي المعتقدات الشخصية أو الثقافية التي أعتنقها والتي تشكلت بالامتثال بدلاً من الفضول؟ (كيف سيبدو الأمر إذا شككت فيها الآن؟)

هل أترك مجالاً للفروق الدقيقة في الآخرين، أم أشعر بالحاجة إلى تصنيفهم بسرعة؟ (كيف سيكون الشعور إذا تركت الناس يتكشفون بدلاً من تعريفهم مسبقاً؟)

كم عدد المجتمعات المختلفة التي أنتمي إليها؟ هل يمكن أن تتقاطع؟ (هل يمكنني خلق تداخل بين بعضها؟ هل يمكنني إظهار جانب مختلف من نفسي هناك؟)

التوسع أو الانكماش

الخوف والفضول كلاهما ردود فعل على المجهول. أحدهما يدفعنا إلى الانكماش، والآخر يساعدنا على التوسع. الخوف يشد الجسد، ويغلق العقل، ويخبرنا أن نحمي ما نعرفه. الفضول يلين الجسد، ويفتح العقل، ويدعونا لاستكشاف ما لا نعرفه. يمكن أن يصل كلاهما في نفس اللحظة، اعتمادًا على ردود أفعالنا المعتادة. الخوف يريد اليقين. يريد ضمانات قبل أن يتقدم خطوة إلى الأمام. الفضول لا يحتاج إلى معرفة ما يوجد على الجانب الآخر. إنه يريد فقط أن يرى. إنه ليس متهورًا؛ إنه متقبل. يطرح أسئلة بدلاً من إصدار افتراضات. يستمع بدلاً من التراجع. وفي مساحة الاستماع هذه، يصبح شيء جديد ممكنًا.

عندما نواجه الاختلافات - سواء في الأفكار أو الأشخاص أو أجزاء من أنفسنا - يخبرنا الخوف أن نحكم أو نصف أو نتحكم. من ناحية أخرى، يطلب منا الفضول

أن نتساءل. أن نتوقف. أن نفسح المجال. الفضول لا يعني أننا نقبل كل شيء على أنه حقيقة، ولكنه يعني أننا منفتحون بما يكفي لمعرفة ما هو صحيح هنا. ليس ما كان صحيحًا في الماضي. ليس ما كان صحيحًا بالنسبة لشخص آخر. ليس ما كان صحيحًا في وقت آخر، في مكان آخر، مع شخص آخر. هنا. الآن. ما الذي يحدث الآن؟

لا يتعلق هذا الفصل بإسكات الخوف أو تجاهله. إنه يتعلق باختيار ما يجب فعله عندما يظهر كرد فعل متدرب وليس كرد فعل منقذ للحياة. إنه يتعلق بملاحظة الباب الذي يحاول الخوف إغلاقه وفتحه على أي حال، ليس بالقوة، بل بالاهتمام. ليس بالمقاومة، بل بالحضور.

الفضول لا يتطلب منك أن تكون شجاعًا. إنه يطلب منك فقط أن تبقى مع نفسك لفترة كافية لترى ما هو موجود.

طبيعة الخوف:

الخوف موجود في بيولوجيتنا. إنه آلية قديمة مصممة للحفاظ على حياتنا من خلال تنبيهنا إلى الخطر وإعدادنا للاستجابة. في البرية، كان ذلك أمرًا حيويًا، حيث كان يضخ الأدرينالين في الجسم حتى نتمكن من الجري أو القتال أو الاختفاء في مواجهة التهديد. لا يزال هذا النظام موجودًا فينا حتى اليوم، على الرغم من أن

الأخطار قد تغيرت . لم نعد نهرب من الحيوانات البرية، لكن جهازنا العصبي لا يعرف دائماً الفرق بين الخطر الجسدي والانزعاج العاطفي. لا يزال يتفاعل بنفس الطريقة. تتولى اللوزة الدماغية مهمة اكتشاف التهديدات. لكنها لا تستطيع دائماً التمييز بين حالة الطوارئ الفعلية والمحادثة الصعبة، أو الفكرة الجديدة أو لحظة الضعف. عندما يشعر الجسم بشيء غير مألوف أو غير آمن، فإنه يرسل إشارات إلى الجسم للاستعداد للبقاء على قيد الحياة. يزداد معدل ضربات القلب. يصبح التنفس سطحيًا. تتوتر العضلات. يتباطأ الهضم. يضيق الوعي. ينتقل الجسم إلى حالة من الاستعداد، ليس للاستماع، بل للدفاع. هذه هي استجابة القتال أو الهروب أو التجميد، وهي فعالة للغاية في حمايتنا من الأذى. ولكن عندما يتم تنشيطها في لحظات العلاقات الشخصية، غالبًا ما تضر أكثر مما تنفع.

بدلاً من سماع ما يقوله شخص ما، نقوم بتصفيته من خلال آلامنا الماضية. بدلاً من طرح الأسئلة، نستعد للجدال أو التراجع. قشرة الدماغ الأمامية - الجزء المسؤول عن التعاطف والمنطق والتفكير - تتوقف عن العمل، بينما تتولى الأجزاء الأكثر بدائية من الدماغ السيطرة.

في هذه الحالة، لا نتواصل من أجل الفهم. نحن نتواصل من أجل الحماية. نقاط، نغلق، نهجم، أو نصمت. ليس لأننا معيبون، ولكن لأن عقولنا وأجسادنا تحاول الحفاظ على سلامتنا.

المأساة هي أن هذه الاستجابات القائمة على الخوف غالبًا ما تنشأ في اللحظات التي نحتاج فيها حقًا إلى التواصل. عندما تتعارض وجهة نظر شخص ما مع وجهة نظرنا، عندما نشعر بأننا غير مفهومين، عندما تظهر الاختلافات، لا يبقى دائمًا مفتحين. نصبح صغائرًا. نرتدي دروعنا. وبذلك، نفقد اللحظة. نفقد بعضنا البعض.

الخوف يضيق الأفق. يجعلنا نتقلص عاطفيًا وعقليًا وحتى جسديًا. يخلق رؤية ضيقة. يجعلنا نخطئ في تفسير الاختلاف على أنه خطر والفضول على أنه تهديد. يملأ الفجوات بالافتراضات، ويتخيل دوافع غير موجودة، ويختزل تعقيدات الإنسان الآخر إلى قصة يمكننا التحكم فيها. وعلى الرغم من أن الخوف قد يمنحنا شعورًا بالحماية، إلا أنه غالبًا ما يعزلنا، ويقطعنا عن وجهات نظر جديدة وتجارب جديدة وأشكال أعمق من الفهم.

على النقيض من ذلك، الفضول ليس استجابة للبقاء. إنه لا ينشأ من التهديد؛ بل ينشأ من الاهتمام. بينما يتقلص الخوف، يتوسع الفضول. إنه يدعونا إلى الانحناء، والاستماع عن كثب، والاستكشاف دون الحاجة إلى السيطرة. ولكن لكي يظهر الفضول، يجب أن يخفف الخوف. لا أن يختفي تمامًا، بل أن يوضع جانبًا حتى نتمكن من التحول من حماية أنفسنا إلى الانفتاح. ليس بتهور، بل بحضور. إن فهم طبيعة الخوف وكيف يعيش في الجسد ويختطف العقل يمنحنا القوة.

غير محدود

يساعدنا على التعرف على متى نتصرف بناءً على غرائز قديمة بدلاً من الحقيقة الحالية. وهذا التعرف هو بداية الاختيار. لأننا لا نستطيع منع الخوف من الظهور، ولكن يمكننا أن نقرر ماذا نفعل عندما يظهر.

قوة الفضول:

تدعونا الفضول إلى استكشاف المجهول بقلب مفتوح وعقل متفتح. عندما نشعر بالفضول، نطرح الأسئلة بدلاً من إصدار الافتراضات. نسعى إلى الفهم بدلاً من الحكم. بدلاً من القول، "أنا لا أفهم، لذا سأجنبه"، يقول الفضول، "أنا لا أفهم، لذا أريد أن أتعلم المزيد".

الفضول لا يتعلق بالاتفاق أو القبول؛ إنه يتعلق بالاستكشاف. ليس عليك أن تتفق مع معتقدات أو اختيارات شخص ما لتكون فضوليًا بشأن قصته. ليس عليك أن تقبل عارك أو حكمك لتكون فضوليًا بشأن أصله.

الفضول يؤدي إلى التعاطف لأنه يطلب منا أن نتساءل بدلاً من الحكم. ما الذي قد يكون سبب انفجاري؟ هل هناك جزء مني يشعر بالتهديد؟ ما الذي قد يدفع شخصاً ما إلى اعتناق هذا الاعتقاد السلبي؟ ما هي التجارب الحياتية التي قد تكون قادته إلى هنا؟

الفضول هو شكل هادئ من أشكال الشجاعة. إنه لا يصرخ ولا يطالب. إنه

يميل. إنه يسأل بلطف: "أخبرني بالمزيد". سواء كنا نتحدث عن عملياتنا الداخلية أو نتساءل عن عمليات الآخرين، فإن الفضول يفتح الباب الذي يغلقه الخوف. عندما نشعر بالفضول، لا نحاول الفوز. لا نحاول أن نكون على حق. نحاول أن نفهم. الفضول يأخذنا إلى ما وراء حدود فهمنا الحالي ويفتح لنا طريقاً إلى شيء جديد.

عندما ينتابنا الخوف، فإنه لا يدفعنا فقط إلى الحذر من الآخرين، بل قد يجعلنا ننفر من أفكارنا ومشاعرنا وذكرياتنا. فالخجل والحكم على الذات والنقد الذاتي ما هي إلا أشكال مختلفة من الخوف.

مواجهة أنفسنا بفضول يعني التوقف قبل أن نقرر أن جزءاً منا خاطئ أو معطوب. يعني أن نسأل: "لماذا هذا موجود؟" بدلاً من أن نقول: "لا ينبغي أن يكون هذا موجوداً!" إنه استعداد للاستماع إلى الأجزاء التي حاولنا نفيها؛ تلك التي تحمل ألبماً قديماً، وتلك التي تخشى أن تتأذى مرة أخرى، وتلك التي لا تزال تنتظر الأمان. إنه استفسار حقيقي. إنه النظر إلى خوفنا والقول: "أخبرني بما تريدني أن أعرفه". إنه مواجهة الجزء المخجل بنفس الأسئلة اللطيفة التي نطرحها على صديق: ماذا حدث لك؟ مما تحميني؟ ما الذي سيساعدك على الشعور بالأمان؟

عندما نمارس هذا، يتغير عالمنا الداخلي. نتوقف عن التعامل مع خوفنا كعدو ونبدأ في رؤيته كرسول. نتوقف عن إسكات الأجزاء المنفية من أنفسنا ونبدأ في

غير محدود

دعوتها للتحدث. وكلما فعلنا هذا أكثر، زادت قدرتنا على توسيع نطاق نفس الصبر والانفتاح تجاه الآخرين.

هذا ليس سهلاً دائماً، خاصةً عندما تختلف قصة شخص ما عن قصتنا. خاصةً عندما تتحدى حقيقته ما نعرفه أو نؤمن به. في تلك اللحظات، من المغري أن نغلق أنفسنا أو نبتعد. أن نفترض أن الاختلاف يعني الخطر أو أن تجربتهم صحيحة، فإن تجربتنا يجب أن تكون غير صحيحة بطريقة ما. لكن هذا هو الكذب الذي يخبرنا به الخوف: أنه لا يمكن أن توجد سوى حقيقة واحدة في كل مرة. الفضول يعرف أفضل من ذلك. إنه يعرف أن شينين يمكن أن يكونا صحيحين. أن قصة شخص آخر لا تحو قصتنا. إنها تضيف إلى مشهد ما يعنيه أن تكون إنساناً.

عندما نلتقي بالناس بفضول بدلاً من الدفاع، نبدأ في رؤية ما وراء الأدوار والملصقات والمظاهر. نبدأ في التساؤل عن القصص غير المرئية التي شكلتهم. الحزن الذي يحملونه، القيم التي يؤمنون بها، الأماكن التي انفطر فيها قلوبهم. نسأل ليس لتحديهم، بل للتعرف عليهم. ويصبح هذا الفعل البسيط المتمثل في السؤال دعوة للتواصل.

الفضول يتطلب الحضور :

الفضول يتطلب الحضور لأن الخوف يعيد إحياء القصة القديمة. إنه يعيد خلق

الماضي، ويسحب شظايا الذكريات والألم القديم إلى اللحظة الحالية حتى لا نعد نستجيب لما هو موجود أمامنا بالفعل. نحن نستجيب للأشباح.

الخوف لا يبحث عن الجديد؛ إنه يبحث عن المألوف. يحاول تأكيد ما يؤمن به بالفعل، حتى لو كان هذا الاعتقاد يضر بنا. الحضور يقطع هذه الحلقة. يعيدنا إلى ما يحدث الآن، دون تشويه ما حدث من قبل.

عندما نكون حاضرين، يمكننا ملاحظة الفرق. يمكننا طرح أسئلة تنتمي إلى هذه اللحظة بدلاً من افتراض إجابات من زمن آخر. الفضول أكثر اهتماماً بطرح السؤال من إيجاد الإجابة. الخوف، من ناحية أخرى، لديه دائماً إجابة.

الحضور يبقينا في أجسادنا بدلاً من أن نضيع في عقولنا. إنه يتيح لنا الاستماع دون التسرع في التفسير. إنه يمنحنا الوقت للشعور قبل أن نتخذ قراراً.

لهذا السبب لا يمكن الفصل بين الفضول والحضور. بدون الحضور، يبتلع الافتراض الفضول. مع الحضور، يصبح الفضول بوابة إلى شيء جديد.

الفضول لا يتطلب منك أن تفقد نفسك. يمكنك الاستماع إلى قصة شخص ما مع الاحتفاظ بقصة حياتك الخاصة. يمكنك فهم وجهة نظره دون التخلي عن ما هو صحيح بالنسبة لك. الفضول يفسح المجال لكليهما. إنه لا يطمس الاختلافات، بل يكرمها. إنه يقول: "أرى أنك لست أنا. وأريد أن أعرف كيف يكون ذلك".

في أوقات الانقسام، يكون الفضول ثورياً لأنه يضفي الطابع الإنساني. إنه

يأخذ ما جعله الخوف "آخر" ويقربه. لا يطلب منا التخلي عن قيمنا أو معتقداتنا؛ بل يطلب منا أن نخفف من حدة موقفنا تجاهها. أن نفسح المجال لوجود شخص آخر بجانبنا، وليس ضدنا.

عندما نبقى فضوليين، نصبح مستمعين وشركاء وجيران أفضل. نتوقف عن البحث عما يفصلنا ونبدأ في ملاحظة ما يربطنا. نفس الرغبة في أن يفهم المرء نفس الألم من أجل الأمان. نفس الرغبة في أن يشعر المرء بأنه مرئي. تبدأ هذه الخيوط المشتركة في الظهور عندما نتوقف عن التحدث فوق بعضنا البعض ونبدأ في طرح أسئلة أفضل. بدلاً من افتراض أن سلوك شخص ما "خاطئ"، يمكننا أن نسأل: ما هي التجارب التي قد دفعته إلى التصرف بهذه الطريقة؟ ما الذي يكشفه هذا الرأي عن قيمه في الحياة؟ كيف يشبه رأيي؟

غالبًا ما تبدأ الاستجابات المدفوعة بالخوف بـ "ماذا لو؟" ماذا لو كانوا يمثلون تهديدًا لطريقة تفكيري؟ ماذا لو كنت مخطئًا؟ ماذا لو غير هذا طريقة رؤيتي للعالم؟ لكن الفضول يغير هذه الأسئلة: ماذا لو كان لديهم شيء قيم ليعلموني إياه؟ ماذا لو استطعت أن أنمو من هذه المقابلة؟ ماذا لو كنا متشابهين حقًا؟

الأسئلة قوية لأنها تقودنا إلى الإجابات، والأسئلة الصحيحة يمكن أن تقودنا إلى التواصل. فهي تستبدل الحكم بالرغبة في الفهم. وتعيد صياغة الخوف باعتباره فرصة للنمو. ويمكنها أن تفتح قنوات التواصل والتفاهم.

لذا، في المرة القادمة التي تشعر فيها بارتفاع المقاومة، أو الرغبة في الدفاع أو الانسحاب، توقف قليلاً. اسأل نفسك: ما هي القصة التي لم أسمعها بعد؟ ما هو الجزء الذي لم أره في هذا الشخص؟ ما الذي قد أكتشفه إذا توقفت عن الحاجة إلى أن أكون على حق وبدأت في الرغبة في الفهم؟

الفضول يخفف من حدة الخوف. إنه يحول الغباء إلى قصص والاختلافات إلى حوارات. إنه لا يطلب منا الموافقة على كل شيء؛ بل يطلب منا أن نفهم. إنه ليس ضعفاً؛ بل قوة متجذرة في الانفتاح. إنه التزام بالنمو على حساب اليقين. وفي عالم يعلمنا أن نخاف ما لا نفهمه، فإن اختيار البقاء فضولياً قد يكون عملاً ثورياً.

الشجاعة للبقاء فضوليين:

الفضول يطلب منا أن نكون ضعفاء. أن نبقي منفتحين عندما يكون من الأسهل أن نغلق أنفسنا. أن نعترف بأننا لا نعرف عندما نفضل أن نكون متأكدين. أن نشك في ما كنا نؤمن به دائماً وأن نستمتع دون الحاجة إلى الدفاع. هذا النوع من الشجاعة يبدأ من الداخل لأن اختيار الفضول على الخوف ليس دائماً مريحاً، ولكنه قوي.

الخوف يقلص الجسد، ويضيّق العقل، ويخبرنا أن نحتمي أنفسنا. الفضول يبطلنا، ويخفف الحواف، ويخبرنا أننا آمنون بما يكفي للاستكشاف. هذا التحول ليس

غير محدود

عاطفيًا فحسب؛ إنه بيولوجي. عندما نتوقف، ونتنفس، ونبقى حاضرين، فإننا ننشط الجهاز العصبي السمبتاوي - حالة الهدوء الطبيعية للجسم. يتباطأ معدل ضربات القلب. يتعمق التنفس. يعود الدماغ إلى الانفتاح على المعلومات الجديدة. لم نعد في وضع البقاء على قيد الحياة. نحن في حالة وعي.

وهذا الوعي يمنحنا خيارات. في الفراغ بين رد الفعل والاستجابة، يمكننا اختيار مسار مختلف. مسار حل فيه الأسئلة محل الافتراضات. حيث تكون الأولوية للتواصل على التحكم. حيث لا تثير الاختلافات الخوف، بل تدعونا للتساؤل، ماذا قد يكون صحيحًا أيضًا؟

هكذا تصبح الفضول ممارسة. ليس أداءً، بل عودة هادئة إلى الحضور. قرار لحظة بلحظة بالبقاء مع أنفسنا لفترة كافية للبقاء مع بعضنا البعض. في كل مرة نتنفس فيها بدلاً من الاستعداد، نسأل بدلاً من الافتراض، نستمع بدلاً من الدفاع، نعيد كتابة القصة التي يحاول الخوف أن يخبرنا بها. ندرب نظامنا العصبي على إدراك أن المجهول ليس دائمًا خطيرًا. أحيانًا، يكون اكتشافًا.

الفضول لا يتطلب الكمال. إنه يتطلب الاستعداد. الاستعداد للاعتقاد بأن النمو ممكن. أن الناس أكثر من الأدوار التي نلقيها عليهم. أننا أكثر من القصص التي نتشبث بها. وفي هذا الاستعداد، نبدأ في التغيير. ليس فقط في طريقة رؤيتنا للآخرين، ولكن في طريقة رؤيتنا لأنفسنا.

أن تكون فضوليًا في عالم مخيف هو عمل جذري. ليس لأنه يغير ما نعرفه، ولكن لأنه يغير كيف نعرف. بصدق. بتواضع. بقلب واحد ينفتح على الآخر.

من الخوف إلى الفضول:

الخوف هو انقباض في الجهاز العصبي. عندما نشعر بتهديد ، سواء كان خطرًا جسديًا أو انزعاجًا عاطفيًا، ينتقل الجسم إلى وضع البقاء على قيد الحياة. هذا مفيد عندما نكون في خطر حقيقي، ولكن في لحظات الاختلاف أو الخلاف، غالبًا ما يغلق هذا الوضع الانفتاح الذي نحتاجه. للتحرك نحو الفضول، نحتاج إلى مساعدة الجسم على الشعور بالأمان مرة أخرى. يبدأ هذا الأمان في الجهاز العصبي السمبثاوي، وهو الفرع الذي يهدئ ويعيد التوازن.

يمكن أن تعيده إشارات جسدية بسيطة إلى العمل. يمكننا التوقف قبل الرد لإعطاء أجسامنا لحظة لتسجيل أننا في أمان. يمكننا التنفس ببطء وعمق، لإشارة إلى الدماغ أنه لا يوجد تهديد مباشر. يمكننا تخفيف وضعيتنا، وفك فكنا واسترخاء أكتافنا. يمكننا توسيع نظرتنا، والنظر حرفياً حول المكان، لتذكير أنفسنا بأننا لسنا محاصرين.

تخبر هذه الإشارات الجسم أنه يمكنه الانتقال من حالة الدفاع إلى حالة الوعي. ومن هناك، تعود قشرة الفص الجبهي — الجزء من الدماغ الذي يسمح بالتعاطف

غير محدود

والتفكير والمنظور — إلى العمل. في هذه الحالة، تصبح الأسئلة ممكنة مرة أخرى.

يصبح الاستماع ممكنًا مرة أخرى. لم تعد العلاقة تبدو كتهديد.

قد لا يزال الخوف قائمًا، لكنه لم يعد يحرك اللحظة. يصبح الفضول هو الدليل.

عندها يمكننا أن نسأل: ما الذي يمكن أن أكتشفه هنا؟ ما الذي يمكن أن أتعلمه من

هذا؟ هل أنا منفتح لسماع شيء جديد؟ وبطرح هذه الأسئلة، نختار التوسع بدلاً من

الانكماش.

الفضول لا يتطلب منا أن نكون شجعانًا؛ بل يتطلب منا أن نكون مستعدين.

مستعدين لإبقاء الباب مفتوحًا، للبقاء حاضرين لفترة كافية لمواجهة المجهول، ليس

كعدو، بل كمعلم.

تطبيق ذلك عمليًا:

دع الأسئلة تتنفس

وقفة الفضول: في المرة القادمة التي تثير فيها كلمة ما رد فعل قويًا، توقف قبل

الرد. بدلاً من الاستعداد أو الانغلاق، اسأل نفسك بلطف: ما الجزء الذي قد لا أعرفه

بعد من قصتهم؟ ما الجزء الذي يشعر بعدم الأمان عند سماع هذا؟ هل يمكنني

استيعاب الحقيقتين في آن واحد، حقيقتي وحقيقتهم؟

إميل ماروتيان

ابدأ يوميات الفضول: كل يوم لمدة أسبوع، اكتب شيئاً واحداً تثير فضولك، مهما كان

صغيراً. يمكن أن يكون موضوعاً أو شعوراً أو سلوكاً أو شخصاً. ثم اتخذ خطوة

صغيرة لتتعلم المزيد عنه. لاحظ كيف تشعر بالفضول في جسدك مقارنة بالخوف.

الخوف مقابل الفضول: اكتب حواراً بين الخوف والفضول كما لو كانا شخصيتين

بداخلك. دع الخوف يتحدث أولاً، معبراً عن مخاوفه. ثم دع الفضول يرد، ليس

للقاتل، بل لفهمه وتقديم مسار جديد بلطف. هذا يعطي صوتاً لكلا الجزأين بداخلك

ويساعدك على إيجاد التوازن بينهما.

أسئلة للتفكير الذاتي:

الخوف أم الفضول؟

كيف أشعر بالخوف في جسدي؟ (ما هي الأحاسيس الجسدية؟ ماذا يريد مني أن

أفعل — أن أختفي، أهرب، أجادل، أثبت؟) كيف أشعر بالفضول في جسدي؟ (ما هي

الأحاسيس الجسدية؟ أين أشعر بالانفتاح، النعومة، أو الرغبة في معرفة المزيد؟)

عندما أصبح دفاعياً، ما الذي أحاول حمايته في الواقع؟ (هل هو حقيقتي، هويتي،

إحساسي بالأمان؟)

غير محدود

أي جزء مني يعتقد أن حقيقة شخص آخر قد تمحو حقيقتي؟ (هل هذا الاعتقاد متجذر في الخوف أم في الواقع؟)

في أي المواقف أختار الخوف دائماً على الفضول، وما الذي أحتاجه في تلك اللحظات لأشعر بالأمان الكافي للاستكشاف؟

ما هو شعوري عندما أعترف بأنني لا أملك كل الإجابات؟ (هل هو شعور بالحرية أم بعدم الارتياح؟ لماذا؟)

كيف يمكنني ممارسة الاستماع دون التخطيط لردي التالي؟ (كيف يمكنني أن أعيش هذه التجربة دون أن أشعر بالدفاع عنها؟)

ما الذي يخيفني أكثر في وجهات النظر التي تتحدى نظرتني للعالم؟ (ماذا سيحدث إذا بقيت فضولياً بدلاً من أن أكون دفاعياً؟)

كيف يمكنني تعزيز روح الفضول في تفاعلاتي اليومية، سواء مع أحبائي أو الغرباء؟

الجزء 3:

توسيع الذات

الذات مع الآخر

نحن نتعرف على أنفسنا ليس فقط من خلال التأمل الداخلي، ولكن أيضًا من خلال الطريقة التي نعتقد أن الآخرين ينظرون إلينا بها. نحن نعدل سلوكنا ومعتقداتنا وحتى هوياتنا بناءً على تلك التصورات المتخيلة. ماذا سيكون رأيهم في طريقة لباسي؟ في طريقة كلامي؟ في من أحب؟

في بعض الأحيان، لا يكون الأمر متعلقًا بشخص معين، بل بصدى المجتمع أو الدين أو المدرسة أو الأسرة. تعيش أصواتهم في أذهاننا كالمرايا، وببطء، تتشكل الذات في نظرتهم المتخيلة.

هذه هي الولادة الصامتة لـ "الآخر" الداخلي. كيف نرى أنفسنا من خلال عيون الآخرين. هذا الإسقاط لا يستهدف الاختلاف الذي نراه فيهم؛ بل الاختلاف الذي نعتقد أن الآخرين يرونه فينا. إنه رقابة داخلية نقوم بها لضمان ألا ينبذنا أفراد عائلتنا أو

مجتمعنا أو ديننا أو أو أصدقائنا.

نحن نراقب أفكارنا، ونعدل سلوكنا، ونرتدي هويات مصممة لإبقائنا قريبين من مجتمعنا. لنكون محبوبين. محترمين. آمنين. نتعلم أن نُؤدي. أن نظهر القوة حتى لا يرى أحد الضعف. أن نظهر الثقة حتى لا يشعر أحد بالخوف. أن نبقى هادئين ومتوافقين حتى لا نخلق صراعًا وتنافرًا. أن نثبت قيمتنا من خلال الأدوار والألقاب والأقنعة.

لا نريد أن يرانا الآخرون على أننا أشخاص "مختلفون"، لذلك نظهر بمظهر مختلف. نظهر على عكس ما نخشاه. على سبيل المثال، إظهار القوة هو خوف من الظهور بمظهر الضعف أمام الآخرين. إظهار الثروة هو خوف من الظهور بمظهر الفقر. إظهار الرجولة هو خوف من الظهور بمظهر الأنوثة.

هذه الأدوار هي وسيلة حماية من قبل الذات غير الآمنة. إذا كنا أقوياء، فلن نحتاج إلى إظهار ذلك. إن الأداء هو ما يشير إلى عدم الأمان. إن الأداء هو ما يصبح قناعًا. لأنه عندما يكون إحساسنا بالذات مبنياً على الخوف من الانفصال عن الآخرين، فإننا نعيش في رد فعل وأداء، وليس في الحقيقة. هذا أساساً لأننا نخشى أن يعيب الآخرون علينا ويستبعدونا بسبب الأجزاء التي يعتبرونها غير محببة، تمامًا كما نفعل نحن مع أنفسنا.

لذا، إذا كان الغرض الأساسي من الهوية التي اخترناها هو تجنب النفي

غير محدود

والانفصال عن عائلتنا وأصدقائنا ومجتمعنا، فمن نحن؟ هل نحن النسخة من أنفسنا التي تحافظ على سلامتنا؟ أم النسخة التي تحافظ على صدقنا؟ لأنهما في كثير من الأحيان ليسا نفس الشخص.

الذات المرأة:

الذات المرأة، وهو مصطلح صاغه عالم الاجتماع تشارلز كولي، يصف كيف نشكل إحساسنا بالذات من خلال إسقاط الطريقة التي نعتقد أن الآخرين يروننا بها. نتخيل حكمهم، موافقتهم أو عدم موافقتهم، ثم نشكل أنفسنا استجابة لذلك. لا بناءً على من نحن، بل على من نعتقد أنهم يروننا.

يحدث هذا بشكل خفي للغاية، لدرجة أننا غالبًا ما لا نلاحظه. نعدل نبرة صوتنا لنبدو أكثر ذكاءً. نخفي جزءًا من أنفسنا نعتقد أنه قد يتم الحكم عليه. ننشر شيئًا على الإنترنت نأمل أن يعجب الآخرين، أو لا ننشر شيئًا على الإطلاق خوفًا من ألا يعجبهم. نسأل أنفسنا: "ماذا سيظن الرجال الآخرون عن رجولتي؟" "هل سيحترم أصدقائي ذوقي في الموسيقى؟" "ماذا ستقول أُمي إذا أخبرتها بالحقيقة؟" هذه الأسئلة لا تبقى في الخلفية فحسب، بل تشكل خياراتنا، وأحيانًا بشكل عميق.

الخطر هنا ليس فقط التماثل. إنه الانفصال. عندما نعيش وفقًا لما نعتقد أن الآخرين يريدونه، فإننا نفقد الاتصال برغباتنا الخاصة، وقيمنا الخاصة، وصوتنا

الخاص. نبدأ في التمثيل بدلاً من العيش. في التوقع بدلاً من الشعور. في البحث عن الموافقة بدلاً من التوافق.

ولكن الحقيقة هي: معظم الناس لا يفكرون فينا بقدر ما نتخيل. نظرتهم المتخيلة تعيش داخل عقولنا. إنها تصورنا لتصورهم. مما يعني أن الموافقة الوحيدة التي نسعى إليها حقًا هي موافقتنا نحن.

للخروج من هذه الحلقة، علينا أن نسأل: من أنا عندما لا يراقبني أحد؟ من أنا تحت التوقعات؟ تحت الأداء؟ تحت المرايا التي كنت أنظر إليها لفترة طويلة؟ عندما نتوقف عن السؤال "كيف أبدو للآخرين؟" ونبدأ في السؤال "كيف أشعر بكوني أنا؟" نبدأ عملية استعادة الذات من الآخر. نبدأ في العيش، ليس كصورة انعكاسية، بل كشيء كامل وحقيقي.

عندما نكون صغارًا، نتعلم أن نختار الأمان أولاً. أن نضغط على أنفسنا أو نمدد أنفسنا في أدوار تحافظ على التواصل، حتى لو كان هذا التواصل مشروطًا. نصبح الشخص اللطيف. الشخص القوي. الشخص الذي لا يسأل. الشخص الذي لا يحتاج إلى الكثير. قد تكسبنا هذه الهويات القبول، ولكنها تأتي على حساب أصالتنا. وكلما طال بقاءنا في تلك الأدوار، أصبح من الصعب معرفة أين تنتهي القناع وأين نبدأ نحن. نقنع أنفسنا بأن هذا هو ما نحن عليه. ولكن تحت السطح، غالبًا ما يوجد ذات أكثر هدوءًا، لا تزال تنتظر أن نراها.

غير محدود

تتذكر تلك الذات ما هو شعور أن تكون كاملاً قبل الأداء . قبل التكيف . قبل
الخوف . إنها تحتفظ بأجزاء مننا أخفيها لكي نكون مقبولين . الأسئلة التي قيل لنا
ألا نسألها ، الأحلام التي قيل لنا ألا نرغب فيها ، الحقائق التي قيل لنا ألا نتحدث
عنها . والعودة إلى تلك الذات تعني المخاطرة بأن نرى . المخاطرة بأن نكون مختلفين .
المخاطرة بفقدان القرب من الأشخاص الذين نحبهم أكثر .

لكنها أيضاً الطريقة الوحيدة للانتماء دون خيانة الذات . لأن الانتماء الحقيقي
لا يُكتسب بالاندماج ، بل يتجلى من خلال الظهور على حقيقتك وترك ذلك يكفي . وإذا
كلفك ذلك راحة شخص آخر ، فهذا ليس خسارة . إنه عودة . عودة إلى الذات التي
تركتها وراءك من أجل البقاء .

لذا يصبح السؤال الأعمق : هل أعيش حياة تعكس حقيقتي ، أم حياة تحميني
من الرفض ؟ وما الذي يتطلبه الأمر لعبور تلك العتبة ، لاستعادة الذات التي نفيت من
أجل البقاء محبوباً ؟

هناك تبدأ الذات الحقيقية ، ليس في معارضة الآخرين ، بل في علاقة صادقة مع
روحنا .

اختلاف الآخر :

الخط الفاصل بين الذات والآخر يشكل طريقة تحركنا في العالم . إنه يخبرنا أين

ننتهي وأين يبدأ الآخر. لكن هذا الخط ليس صلبًا كما نعتقد؛ فهو يتلاشى بسهولة بسبب الصدمات والذكريات والثقافة والأحكام والحاجة.

نحن نعيش في عالم يحتفي بالفردية، ومع ذلك فإننا نقيس أنفسنا باستمرار مقارنة بالآخرين. هذا التوتر بين الذات والآخر يخلق مفارقة: نحن نتوق إلى التواصل، لكننا نخشى الضعف؛ نريد أن نرى، لكننا نخشى وراء الأدوار والأقنعة. لردم هذه الفجوة، يجب أن نفهم تعقيدنا الخاص وإنسانية من حولنا.

في جوهره، "الآخر" هو أي شخص نعتبره منفصلاً أو مختلفاً عنا، مختلفاً في المعتقدات أو الخلفية أو نمط الحياة أو القيم. لكن "الاختلاف" غالباً ما يكون وهماً، وهو مفهوم يتيح لنا تبرير الانفصال. عندما نصنف شخصاً ما على أنه "مختلف"، فإننا نخلق حدوداً ذهنية يمكن أن تؤدي إلى مشاعر التفوق أو الحكم أو الخوف. كلما اعتبرنا شخصاً ما بعيداً عنا، أصبح من السهل إساءة فهمه أو حتى تجريده من إنسانيته.

هذا لا يخلق فصلاً داخل المجتمع فحسب، بل يخلق أيضاً فصلاً داخل أنفسنا. نحن نفهم لا شعورياً عواقب كوننا "آخرين"، ولذا فإن الجزء الحامي من هويتنا لا يرغب في شيء أكثر من حمايتنا من ألم ومعاناة هذا الانفصال. للقيام بذلك، يخلق انقساماً داخل الذات. يصنف بعض جوانب الذات على أنها غير محبوبة وينفيها إلى ظلال كياننا. يستخدم الخجل كحارس لهذا السجن الداخلي.

في اللحظة التي نستوعب فيها تكلفة "الاختلاف"، نبدأ في مراقبة أنفسنا في محاولة لتجنبه. نسكت أسئلتنا، ونخفي نعومتنا، ونقسّي حوافنا. ننسجم مع الصوت المهيمن - سواء كان ينتمي إلى الأسرة أو الثقافة أو المجتمع - ليس من أجل الحقيقة، بل من أجل البقاء. نقول لأنفسنا: إذا كنت مثلهم، سأكون آمناً. إذا كنت مختلفاً، سأكون وحيداً.

وهكذا ننقسم. نتبرأ من أجزاء أنفسنا التي تهدد قبولنا. نصفها بالضعف والخطأ والدرامية والसानجة والكفر والمبالغة. هذه الأجزاء المنفية لا تختفي. إنها تختبئ تحت الأرض. وكلما طال بقاؤها مدفونة، كلما بدأت تشعر بالغربة حتى نبدأ في معاملتها كما تعلمنا أن نعامل الآخرين: بالريبة والرفض والصمت.

لكن ما نرفضه في أنفسنا، نرفضه حتماً في الآخرين. إذا دفنت حنان قلبي، فإن حنان قلبك سيزعجني. إذا عوقبت لأنني كنت أحتاج إلى الكثير، فإن ضعفك سيشعري بالتهديد. هكذا يصبح الانقسام الداخلي حكماً خارجياً. هكذا يتم إسقاط "الآخرية".

كلما نفيت أجزاء من نفسي، كلما قسمت العالم إلى فئات: مقبول وغير مقبول، صواب وخطأ، واحد منا أو ليس واحد منا. ومع كل تقسيم، نبعد أنفسنا ليس فقط عن الآخرين، بل عن إنسانيتنا. لأن الحقيقة هي: كل ما نراه في الآخر يعيش فينا أيضاً. نحن قادرون على اللطف والقسوة، والجهل والبصيرة، واليأس والنعمة. إنكار ذلك هو

إنكار لـكمالنا.

لنقضي على وهم الاختلاف، يجب أن نبدأ بالتوجه إلى داخلنا. بمواجهة الأجزاء التي تعلمنا التخلي عنها. بالترحيب بها دون خجل. ليس لأنها مثالية، بل لأنها جزء منا. كلما زاد اندماجنا مع أنفسنا، قل شعورنا بالتهديد من الاختلافات الخارجية. وفي مكان الاندماج هذا، يحدث تغيير ما. لم نعد بحاجة إلى تعريف أنفسنا على أننا معارضون للآخرين (). لم نعد بحاجة إلى التماثل لنشعر بالأمان. يمكننا أن نسمح للناس بأن يكونوا على طبيعتهم بالكامل وبحرية، لأننا خلقنا مساحة لتكون على طبيعتنا أيضاً.

الطريقة التي نعامل بها الآخرين هي الطريقة التي نعامل بها الأجزاء "الأخرة" من أنفسنا. عندما نتوقف عن نفي تناقضاتنا، نتوقف عن الخوف منها في الآخرين. وهنا يبدأ الجسر الحقيقي. ليس من خلال الاتفاق، ولكن من خلال الاعتراف بـ"أنا" في "أنت" وقبولها.

أنا كآخر:

الإدراك ليس محايداً؛ إنه شخصي. نحن نحمل نظاماً داخلياً مبنياً على عقود من المعتقدات والقصص والتجارب. يصبح هذا النظام العدسة التي نرى من خلالها الآخرين. إذا كنت أعتقد أنني غير جدير، فقد أفسر الحب على أنه التزام أو اللطف

غير محدود

على أنه تلاعب. إذا كنت أعتقد أنني متفوق، فقد أفسر الاختلاف في الرأي على أنه جهل. إذا كنت أعتقد أنني غير مرئي، فقد أرى استبعادًا حيث لا يوجد أي قصد للاستبعاد. في أي حال، أنا لا أستجيب للشخص الذي أمامي. أنا أستجيب للهوية التي أحملها في التفاعل.

هذا هو التأثير الصامت للهوية. ما أعتقد أنه نفسي يحدد ما أتوقعه من الآخرين، وكيف أفسر أفعالهم، والدور الذي أسنده لهم دون وعي في قصتي. يصبح البعض تهديدًا. يصبح البعض منقذين. يصبح البعض انعكاسًا لجرح لم ألتئم بعد. يصبح البعض الآخر دليلًا على حقيقة لست مستعدًا لتقبلها بعد.

كلما قلت ثقتنا بهويتنا، زادت احتمالية أن نظهرها للآخرين. سنصنف الآخرين لتعزيز موقفنا. سنرفع من شأنهم أو نحط من شأنهم في محاولة لتثبيت أنفسنا. ولكن كلما أصبحنا أكثر ثباتًا في هويتنا الحقيقية (بعيدًا عن الخوف والغرور)، قلت حاجتنا إلى القيام بذلك. نتوقف عن استخدام الناس كمرآة لعدم ثقتنا بأنفسنا. نبدأ في التعامل معهم كما هم، وليس كامتداد لأنفسنا غير المستقرة.

نصبح أكثر تفهمًا لتجاربهم ووجهات نظرهم. نتذكر أننا، مثلما نتشكل من خلال منظورنا الخاص، كذلك هو الحال مع الجميع. أنا لست فقط الشخص الذي يدرك، بل أنا أيضًا الشخص الذي يدركه الآخرون. قد أكون "الآخر" في نظام شخص آخر. الغريب. غير المؤلف. الشخص الذي لا يتناسب تمامًا. قد يُساء فهم كلماتي وقيمتي

وحتى لطفي. وهم ليسوا بالضرورة على خطأ، أنا فقط لا أتطابق مع العدسة التي يرون من خلالها التماثل.

هذا أمر يبعث على التواضع. إنه يذكرنا أنه بينما قد نشعر بأننا مركزون في حقيقتنا الخاصة، فقد تبدو للآخرين متناقضين. بالنسبة لشخص يحمل جراح الهجر، قد تبدو حاجتنا إلى المساحة وكأنها رفض. بالنسبة لشخص شكلته السيطرة، قد تبدو حريتنا تهديداً. بالنسبة لشخص نشأ في بيئة من اليقين، قد تبدو أسئلتنا تمرداً. نحن لا نعيش في فراغ. نحن نعيش في مجال مشترك من الإدراك. وكما نريد أن يُنظر إلينا بوضوح، يجب أن نكون مستعدين أيضاً لرؤية الآخرين بوضوح.

هذا يعني أننا يجب أن نبدي التعاطف، ليس فقط تجاه من نلتقيهم، ولكن أيضاً تجاه حقيقة أننا أيضاً قد يُساء فهمنا أو يُنظر إلينا على أننا مختلفون. يجب أن ندرج في هويتنا إدراكاً بأننا لا نفهم دائماً بالطريقة التي نريدها. ولذا يجب أن نمنج الآخرين نفس اللطف الذي نأمل أن نحظى به: إعطاءهم فرصة الشك، والاستعداد للبقاء فضوليين، والانفتاح لفهم ما يعيش وراء القناع.

عندما ندرك أننا يمكن أن نكون "الآخر" في عيون شخص آخر، فإن ذلك يجعلنا أكثر ليونة. يجعلنا أكثر صبراً، وأكثر حضوراً. يذكرنا بأن التواصل لا يتعلق فقط بفهم الآخرين لنا؛ بل يتعلق باختيار فهمهم، حتى عندما لا يكون الطريق واضحاً.

إن حمل هذا الوعي يعني توسيع الهوية نفسها. ليس فقط لتشمل الذات التي نعرفها، ولكن أيضًا الذات التي نصبح عليها في وجود الآخرين. الذات التي تستمع قبل أن ترد (). الذات التي تتذكر مدى سهولة إساءة تقدير ما لا نفهمه بعد. ربما يكون هذا هو الطريق إلى الأمام؛ ليس بمحو الخطوط الفاصلة بيننا، ولكن بالسير عليها ببطء وحذر. مع الشجاعة لقول: "قد لا تراني بوضوح. قد لا أراك بوضوح. ولكن دعنا نبقى طويلاً بما يكفي للنظر مرة أخرى".

لإزالة الحاجز بين الذات والآخرين، يجب أن نرى أولاً إلى أي مدى يتشكل الآخرون من خلال تعريف الذات. وعندما نحول هويتنا من الانفصال إلى الكمال، نتوقف عن السؤال "هل هم معي أم ضدي؟" ونبدأ في التساؤل "أي جزء مني يلتقي بهم الآن؟" "هل أبحث عن التواصل أم عن إثبات هوية قديمة؟"

الطريق نحو الكمال:

الآخر ليس موجوداً في الخارج فحسب، بل هو موجود في الداخل أيضاً.

الأصوات التي نتجاهلها، والمعتقدات التي ندينها، والصفات التي لا نستطيع تحملها في الآخرين، كلها موجودة بشكل ما داخلنا. ربما تم إسكانها. ربما تم إخراجها. ربما لم يُسمح لها بالظهور على السطح أبداً. لكنها تعيش هناك، تحت سطح ما نعتقد أننا عليه. إن رؤية "الآخر" بوضوح تعني تذكر أن كل ما نخافه، وكل ما نعجب به،

وكل ما نكافح لفهمه في شخص آخر () هو أيضًا احتمال موجود داخلنا. نحن نحتمي على جماهير. نحن لسنا كائنات ثابتة؛ نحن متقلبون، قادرون على التناقض والنمو والتغيير. وبهذه الطريقة، نحن متشابهون أكثر مما نختلف. في كل مرة نبتعد فيها عن الاختلاف، نخاطر بالابتعاد عن جزء من أنفسنا. في كل مرة نحكم على ما لا نفهمه، نفقد فرصة للنمو. الصفات التي نرفضها في الآخرين غالبًا ما تعكس ما تعلمنا أن نرفضه في أنفسنا. وبالتالي، فإن الطريق نحو الكمال لا يمهد الانفصال، بل التكامل.

كتب الفيلسوف إيمانويل ليفيناس أن "وجه الآخر" هو دعوة إلى المسؤولية. ليست مسؤولية الإصلاح أو التحكم، بل مسؤولية الرؤية. الاعتراف بأن كل وجه يحمل حياة كاملة ومعقدة ومقدسة مثل حياتنا. عندما نشهد حقًا شخصًا آخر، نتذكر أن الإنسانية تعيش فينا جميعًا، وليس في بعضنا فقط.

من السهل أن نعيش في راحة التماثل. أن نحيط أنفسنا بأولئك الذين يعكسون ما نؤمن به بالفعل. لكن الراحة ليست مثل التواصل. قد يبدو العالم الذي لا توجد فيه اختلافات قابلاً للتنبؤ، لكنه أيضًا ضيق. تتوسع واقعنا الشخصي في كل مرة نختار فيها البقاء مع شيء غير مألوف. ليس لتغييره. ليس للموافقة عليه. بل لفهمه. الاختلاف ليس تهديدًا؛ إنه مدخل. كل تفاعل مع شخص مختلف عنا يقدم لنا خيارًا: الدفاع أو الاكتشاف. عندما نختار الاكتشاف، نحول "الآخر" إلى معلم، وليس

غير محدود

عدوًا. نصبح طلابًا للإنسانية، وليس حراسها. وفي هذا الفضاء، يلين شيء ما. نبدأ في فهم أننا أيضًا نحن الآخر بالنسبة لشخص ما. أن معتقداتنا وخياراتنا وطريقتنا في التعامل مع العالم قد تبدو غير مألوقة - أو حتى مهددة - لشخص آخر. وإذا أردنا أن نقابل باللطف والفضول والاهتمام، فيجب أن نقدم نفس الشيء في المقابل. ليس كأداء، بل كمبدأ. ليس لكي نُحب، بل لكي نكون كاملين.

الكمال يطلب منا توسيع الدائرة. الانتقال من الذات مقابل الآخر إلى الذات مع الآخر. لا يتطلب منا ذلك إزالة اختلافاتنا أو طمس حدودنا. إنه يدعونا ببساطة إلى تذكر أن تحت كل هوية يوجد خيط مشترك. الحاجة إلى أن نرى. الحاجة إلى الانتماء. الرغبة في أن نكون آمنين في هويتنا. عندما نسير في هذا الطريق، مع التعاطف مع تعقيداتنا الخاصة وإنسانية الآخرين، نتوقف عن بناء الجدران ونبدأ في بناء الجسور. وفي هذا الجسر، لا نفقد أنفسنا. بل نكتشف المزيد عن هويتنا.

تطبيق ذلك عمليًا:

الاجتماع بدون قناع

ابق على طبيعتك: اختر لحظة واحدة هذا الأسبوع - محادثة، تجمع، علاقة - حيث غالبًا ما تتغير. بدلاً من التكيف مع ما تعتقد أنك بحاجة إلى أن تكون عليه، ابق على طبيعتك. اجعل نبرة صوتك تتوافق مع حقيقتك. اجعل إيماءاتك تنبع من الراحة،

إميلي مارونيان

وليس من الأداء. لا يتطلب التواصل منك أن تصبح مثلهم. إنه يطلب منك أن تظل على طبيعتك.

تدرب على الاستماع دون اتخاذ موقف: في المرة القادمة التي تلتقي فيها بشخص ما تتحدى هويته هويتك، قاوم الرغبة في الدفاع عن نفسك أو التراجع. بدلاً من ذلك، كن فضوليًا. اسأل: "ما الذي قد أكون فاتني في قصتهم؟" أو "ما هي التجربة التي قد تكون أوصلتهم إلى هنا؟" اجعل الفهم أكثر أهمية من أن تكون مفهوماً.

استخدم المرأة، لا المقياس: فكر في تفاعل حديث أثار رد فعل عاطفي قوي مثل الإعجاب أو الدفاع أو الغيرة أو الحكم. اكتب عنه في مذكراتك. ما الذي كانوا يعكسونه لك؟ شوق؟ جرح؟ جزء من نفسك لم تقبله بعد؟ ماذا لو لم يكونوا مشكلة يجب حلها، بل انعكاسًا يجب فهمه؟ ماذا لو كان ذلك دعوة للقيام ببعض العمل الداخلي على نفسك؟

أسئلة للتفكير الذاتي:

من أصبح في علاقتي مع الآخرين؟

ما الذي أعتقد أنني بحاجة إلى أن أكونه لكي أنتمي؟ (من علمني ذلك؟ هل أحاول

غير محدود

أن أكون مثلهم؟ هل هم يحبون أنفسهم حتى؟

ما هي أجزاء من نفسي التي أخفيها في وجود الآخرين؟ (ما الذي أخشى أن يرونه أو لا يرونه؟)

عندما أشعر بالانفصال عن شخص ما، ما القصة التي أرويها لنفسي عنه لفهم هذا الانفصال؟ (أي جزء مني يحاول البقاء آمناً؟)

كم مرة أقابل الآخرين على حقيقتهم مقابل تصوري لهم؟ (كيف تؤثر نظارتي على ما أرغب في رؤيته؟)

بأي طرق كنت أتوقع من الآخرين أن يكملوا أو يثبتوا النسخة من نفسي التي لست متأكدًا منها؟ (هل أستخدمهم لأشعر بتحسن تجاه عدم ثقتي بنفسي؟)

عندما أشعر بأنني على طبيعتي تمامًا، كيف يغير ذلك من نظرتي إلى الآخرين؟

ما الذي يصبح ممكنًا عندما أتوقف عن تعريف نفسي بالمقارنة بالآخرين، وأبدأ في رؤية نفسي جنبًا إلى جنب معهم؟

(كيف أعرف نفسي بالنسبة للآخرين؟ هل أركز على الاختلافات بيننا أم على أوجه

(التشابه؟)

ما هي أجزاء من نفسي التي أميل إلى إخفائها أو تقليصها أو المبالغة فيها عندما أكون مع الآخرين؟ (ما الذي أحاول حمايته أو إثباته؟)

متى أشعر بأكثر قدر من الانفصال عن الآخرين، وما هي المعتقدات عن نفسي التي تظهر في تلك اللحظات؟ (هل أشعر بأنني أقل من الآخرين؟ أكثر من الآخرين؟ غير كافٍ؟ غير مرئي؟)

بأي طرق أتوقع لا شعوريًا أن يثبت الآخرون صحتي أو يعكسوا صورتني أو يكملوني؟ (كيف يؤثر ذلك على الديناميكيات التي أخلقها أو أحملها؟)

ما الذي سيصبح ممكنًا في علاقاتي إذا لم أعد بحاجة إلى أن أعرف من خلال التباين؟ (إذا لم أكن بحاجة إلى أن أكون أفضل، أو أكثر أمانًا، أو أذكى، أو أكثر روحانية، أو أكثر صوابًا؟)

كيف يمكنني تغيير منظوري من "الذات مقابل الآخر" إلى "الذات والآخر" في تفاعلاتي اليومية؟

نحن وهم

يعيش كل واحد منا في نظام واقع شخصي تشكله معتقداتنا ووجهات نظرنا وهويتنا وتجاربنا الحياتية. ما نعتبره "حقيقة" غالبًا ما يكون مجرد ما يبدو منطقيًا داخل نظامنا. كل ما نعرفه يتناسب مع هذا النظام. كل شيء مترابط. ولكن إذا أزلنا معتقدًا واحدًا من هذا النظام، فقد يبدو فجأة غير منطقي أو متناقضًا أو حتى سخيفًا. لهذا السبب يمكننا أن نتمسك بمعتقدات متضاربة تبدو صحيحة. كل منها ينتمي إلى نظام منطقي مختلف. نسخة مختلفة من الذات. سياق مختلف. كل معتقد له وزنه الخاص داخل نظامه. ولكن عندما يتم سحبه إلى نظام مختلف - نظام شكلته هوية أو تجربة حياة شخص آخر - يبدأ في الانهيار. ليس لأنه خاطئ، ولكن لأنه لا ينتمي إلى هناك.

لهذا السبب من الصعب جدًا إقناع شخص آخر بالتخلي عن اعتقاد يبدو لك

خاطئًا. أنت لا تشكك فقط في فكرة بسيطة. أنت تدخل في سياق تكون فيه تلك الفكرة صحيحة. لقد تم إثباتها من خلال تجربة الحياة، وهناك تاريخ من الأدلة التي تدعمها. وقد تعززت من خلال آلامهم، وعائلاتهم، ودينهم، أو ثقافتهم. وضمن هذا النظام، فإن معتقداتهم ليست غير منطقية. إنها حماية للذات. إنها مكتسبة. إنها منطقية.

غالبًا ما ينبع الإحباط الذي نشعر به عندما "يرفض الآخرون رؤية الأمر بشكل مختلف" من محاولتنا جر معتقداتهم إلى نظامنا، متوقعين أن يظلوا على قيد الحياة هناك. لكن هذا مستحيل. ولا يمكنهم اتباعنا هناك أيضًا. لا يمكنهم ذلك دون التخلي عن جزء من هويتهم. لا يمكنهم ذلك دون أن تتغير الأرضية التي يقفون عليها. ومعظم الناس ليسوا مستعدين لذلك، ليس دفعة واحدة. وأحيانًا، ليس على الإطلاق. نظرًا لأن النظام أكبر من المعتقد، فإنه يتم الحفاظ عليه من خلال كل ما يعرفونه. نظامهم العائلي. نظامهم الثقافي. أنظمتهم الدينية والسياسية. تخلق هذه الهياكل الجماعية خلفية لواقعهم الشخصي، وضمن هذه الخلفية، لا يُسمح إلا للأجزاء التي تتوافق مع هويتهم المختارة بالدخول.

حتى عندما يبدو أن شخصين يشتركان في نفس المسمى، مثل نفس الدين أو الثقافة أو الخلفية، فإن أنظمة الشخصية الخاصة بهما لا تكون متطابقة أبدًا. لا يعيش أي شخص في نفس العالم الداخلي. لأن كل نظام يتم ترشيحه من خلال

غير محدود

التجربة الشخصية. وما لا يتطابق مع هذا الترشيح غالبًا ما يكون غير مرئي. لهذا السبب يمكن للناس أن يعيشوا في واقعين مختلفين تمامًا بينما يقفون في نفس الغرفة.

لكن كل نظام له ثغراته. فتحات صغيرة يمكن أن تتسرب من خلالها معلومات جديدة. محادثة لا تنتهي. سؤال لا يزول. لحظة تناقض تثير غضبنا. هذه هي الدعوات؛ الفرص الدقيقة والمقدسة للتوسع. في معظم الأحيان، نفوتها. ليس لأننا غير راغبين في ذلك، ولكن لأننا غير واعين بالنظام نفسه. نعتقد أننا نرى العالم. لكننا في الحقيقة نرى فقط نسختنا منه.

لتوسيع أنظمتنا الشخصية، لا يتعين علينا تدميرها؛ بل علينا ببساطة أن نكون واعين بها. ويحدث ذلك من خلال العمل على الهوية. من خلال طرح الأسئلة التالية: "ما الذي أؤمن به ولماذا؟" "من يجعلني هذا الاعتقاد؟" "من أعطاني إياه؟" "من سأكون بدونه؟"

كلما تعرفنا أكثر على بنية واقعنا، كلما أصبح أكثر انفتاحًا. كلما تمكنا من تحمل التناقضات دون الانهيار. وكلما اكتسبنا المزيد من التعاطف مع الأنظمة التي يعيش فيها الآخرون أيضًا. لأنني إذا كنت أعرف أن حقيقتي تعيش داخل نظام ما، فإنني أستطيع أن أفهم أن حقيقتك تعيش داخل نظام أيضًا.

على الرغم من أن كل واحد منا يعيش داخل واقعه الخاص، فإننا لسنا منفصلين

كما نبدو. قد تكون الأنظمة شخصية، لكن الاحتياجات الكامنة وراءها عالمية. نريد جميعًا أن نشعر بالأمان والتقدير والفهم. نريد جميعًا أن ننتمي إلى مكان ما. وهنا تتجذر فكرة "نحن ضدهم"؛ ليس في الشر أو الجهل، بل في عدم المعرفة. نفترض أن شخصًا يعيش في نظام مختلف لا يمكنه فهمنا، ولا يمكنه الاهتمام بنا، ولا يمكنه الانتماء إلينا. لكن الحقيقة هي أن نظام كل شخص مبني على نفس المادة الخام: التجربة، والعاطفة، والذاكرة، والمعنى. هذا هو الباب.

إذا نظرنا إلى ما وراء السطح، إلى ما وراء المعتقدات والهويات التي تبدو أنها تفرق بيننا، نبدأ في رؤية أن ما يفصل بيننا حقًا هو في الغالب مجرد قصة. قصة وراثنا. قصة لم نشكك فيها أبدًا. قصة تتلاشى في اللحظة التي نلتقي فيها بشخص يعيش حياة مختلفة، لكنه يشعر بنفس الشعور. عندها نفهم أن الانتماء أكبر من الهوية. وأن "نحن" الذي رسمناه بشكل ضيق للغاية يمكن توسيعه. وأنه لا حاجة لـ "هم" على الإطلاق، لأنهم مجرد المزيد منا في انتظار أن يتم اكتشافهم.

سيكولوجية الانتماء:

نحن مبرمجون على الانتماء. إنه ليس مجرد تفضيل اجتماعي؛ إنه غريزة البقاء. منذ البداية، كنا بحاجة إلى بعضنا البعض لننجح. لجمع الطعام. لتبادل الدفاء. للبقاء على قيد الحياة. وحتى الآن، بعد مرور وقت طويل على تغير التهديد،

لا تزال تلك الحاجة قائمة، ليس فقط في الجسد، بل في العقل أيضًا.

يبحث الدماغ عن الانتماء بنفس الطريقة التي يبحث بها عن الخطر. يسأل:

"هل أنا آمن هنا؟" لكنه لا يسأل فقط عن السلامة الجسدية. إنه يسأل: "هل سأكون

مقبولاً؟" "هل لي مكان؟" "هل سأطرد إذا أظهرت الكثير من حقيقتي؟"

الانتماء يهدئ الجهاز العصبي. الرفض ينشطه. حتى أشكال الإقصاء الخفية

— التجاهل أو سوء التقدير أو سوء الفهم — يمكن أن تسجل على أنها ألم. لهذا

السبب نتغير. لهذا السبب نختبئ. لهذا السبب نؤدي أدوارًا. إنها غريزة بيولوجية.

لكن في بعض الأحيان، تصبح غريزة الانتماء استراتيجية للبقاء على قيد

الحياة. نبدأ في التقلص لنتناسب مع المساحات التي تجاوزناها. نبقى صامتين حتى

لا نفقد الاتصال. نسكت أجزاء من أنفسنا فقط للبقاء داخل الدائرة. وكلما فعلنا ذلك،

كلما بدأنا ننسى من كنا قبل أن نبدأ في تعديل أنفسنا.

الانتماء الحقيقي لا يتطلب أداءً. إنه لا يطلب منا أن نكسب مكاننا. إنه يطلب

منا أن نقدم أنفسنا بالكامل. ليس النسخة المصقولة. ليس النسخة المقبولة. النسخة

الحقيقية. النسخة اللطيفة والحادة. النسخة الكاملة والشفائية. النسخة التي لا تعرف

دائمًا أين تنتمي، ولكنها تظهر على أي حال.

الانتماء الذي يكلفك حقيقتك ليس انتماءً. إنه مساومة. والحقيقة هي أنه كلما

سمحنا لأنفسنا بالانتماء إلى ما نحن عليه، قل خوفنا من الأشخاص المختلفين.

لأننا لم نعد نبحث عن الأمان من خلال التماثل. لقد وجدناه في داخلنا.

عندما نشعر بالأمان داخل أنفسنا، نتوقف عن الحاجة إلى استبعاد الآخرين لنشعر بالانتماء. نتوقف عن بناء هويتنا على التباين. نتوقف عن الحاجة إلى تعريف "نحن" من خلال جعل الآخرين "هم".

وهنا يبدأ التغيير. الانتماء الذي يبدأ من الداخل يتوسع إلى الخارج. إنه لا يقلص عالمنا. بل يفتحه. إنه لا يحو الاختلاف. بل يكرمه. لأنك عندما تشعر بالارتباط بذاتك، لا تشعر بالتهديد من شخص آخر. لا داعي لرسم الحدود. يمكنك بناء دوائر.

لا يجب أن يتم تلبية حاجة الإنسان للانتماء من خلال استبعاد الآخرين؛ بل يمكن توسيعها من خلال إشراكهم. يمكن أن تصبح غريزتنا في تكوين الروابط مصدر قوة بدلاً من الانقسام إذا وسعنا فهمنا لمن ينتمي إلى "نحن".

بدلاً من تضيق إحساسنا بالانتماء ليتناسب مع فئات ضيقة، يمكننا أن نختار أن نرى كيف تتداخل هوياتنا وتتقاطع مع بعضها البعض. نحن ننتمي إلى العديد من المجموعات في وقت واحد - ثقافية واجتماعية وإنسانية. من خلال إدراك ذلك، نبدأ في إزالة الحواجز التي تفصل "نحن" عن "هم" ونفسح المجال للحقيقة أنه لا يوجد "هم". لا يوجد سوى "نحن".

في عالم غالباً ما يطلب منا اختيار جانب، فإن العمل الشجاع هو اختيار

غير محدود

التواصل. إنه مقاومة الغريزة التي تدفعنا إلى التصنيف، وبدلاً من ذلك، الانحناء إلى كمال إنسانيتنا المشتركة. كلما وسعنا إحساسنا بالانتماء، كلما خلقنا مساحة للتعاطف والتفاهم والشفاء. وبذلك، لا نُقوي مجتمعاتنا فحسب، بل نحرر أنفسنا أيضاً من عزلة الانقسام.

التواصل ليس فقداناً للهوية؛ إنه الاعتراف بأن فرديتنا تزدهر أكثر عندما تكون موجودة جنباً إلى جنب مع الآخرين، وليس بمعزل عنهم.

أنا وأنت:

قبول الآخرين نظرياً أمر، و البقاء مفتتحاً عندما يتحدى شخص ما ما تؤمن به أو كيف تعيش أو من أنت أمر آخر. في تلك اللحظات، قد يتعارض غريزتنا بالانتماء مع غريزتنا بالحماية. قد نشعر بأننا نتراجع. نحكم. نتشدد. ليس لأننا سيئون أو غير متسامحون، ولكن لأن شيئاً ما بداخلنا يشعر بعدم الاستقرار. شيء ما يقول: "إذا كانوا كذلك، فماذا يجعلني ذلك؟" ننسى أن الانتماء لا يتطلب معارضة. أن هوية شخص آخر لا تمحو هويتنا.

عندما نعتقد أن هويتنا هشة، نحميها من خلال إبراز التباين. نرسم خطوطاً. نشكل مجموعات. نقرر من هو على صواب، ومن هو على خطأ، ومن هو آمن، ومن هو خطير. لا نفعل ذلك لأننا قساة بطبيعتنا، بل لأننا نحاول تثبيت شيء غير

مستقر داخلنا. نخشى أن تختفي حقيقتنا إذا سمحنا بوجود الكثير من الحقائق.

إذا قبلت ثقافات أخرى، ألن تختفي ثقافتني؟ إذا احترمت الأديان المختلفة، ألن

تصبح ديانتني أقل أهمية؟ إذا قبلت المثليين، ألن ينفي ذلك ميولي الجنسية؟ لذا

أسأل، لماذا يعني قبول شيء ما إنكار شيء آخر؟ هذا ليس صحيحاً. أنت لا تزال

جزءاً من ثقافتك، بغض النظر عن ماهية الآخرين. أنت لا تزال مسيحياً أو مسلماً أو

بودياً من طائفة " ، بغض النظر عن من ليس كذلك. أنت لا تزال تنجذب إلى الجنس

الآخر، بغض النظر عن ينجذب إليه الآخرون. وجودهم لا ينفي وجودك. يمكنكما

أن توجدا كنقيضين دون أن تلغيا بعضكما البعض.

العقل يتوق إلى اليقين. وتصبح الهوية اللاواعية آلية للبقاء — طريقة لفهم

العالم بسرعة. ولكن عندما تتصلب إلى "نحن مقابل هم"، فإنها تتوقف عن خدمة

الوضوح وتبدأ في خدمة السيطرة.

من نعتقد أننا نكون يحدد من نعتقد أنهم يكونون. إذا عرفت نفسي على أنني

متفوق أخلاقياً، فسأحتاج إلى شخص ما ليكون مخطئاً، ليكون أدنى مني، وإلا فلن

أستطيع أن أكون متفوقاً. إذا عرفت نفسي على أنني فائز، فسأحتاج إلى شخص ما

ليكون خاسراً. إذا عرفت نفسي على أنني مختار، فسأرى الآخرين على أنهم

مستبعدون. تعريفي لنفسي يجب أن يستبعد الآخرين منه، وإلا فلن يكون محدداً.

الهوية تحتاج إلى الآخرين لتوجد. هنا تبدأ الانقسامات، ليس في الآخر، بل في

الذات.

ومع ذلك، لا يجب أن تفصلنا الهوية. يمكن أن تربطنا إذا توقفنا عن التعامل معها كجدار وبدأنا في التعامل معها كنافذة. إذا تخلينا عن الحاجة إلى أن نكون على حق، أو نقيين، أو الأفضل، أو أفضل، يمكننا أن نبدأ في رؤية أن اختلافاتنا ليست حواجز؛ إنها اختلافات في نفس الحقيقة التي تعبر عن نفسها بأشكال لا حصر لها. نحن لسنا مجرد نحن وهم. نحن جميعًا تعبيرات عن تجربة إنسانية واحدة. نحن نحزن. نأمل. نكافح. نحاول. نريد أن نُحب، أن نكون آمنين، أن نُرى. وتحت كل تسمية، كل حدود، كل معتقد، نحن لسنا غرباء؛ نحن انعكاسات.

ذلك الرجل المسلم يريد حماية عائلته وإعالتها بأفضل طريقة ممكنة، تمامًا مثلك. تلك المرأة المتحولة جنسيًا تريد أن تشعر بأنها محبوبة ومقدرة، تمامًا مثلك. ذلك الشخص المثلي يريد مجتمعًا وأمانًا، تمامًا مثلك. عندما نتذكر ذلك، لا نحتاج إلى الدفاع عن هويتنا بعد الآن لأن وجود الآخرين لا يهددها. بدلاً من ذلك، يمكننا توسيعها. يمكننا إعادة تعريف "نحن" لتشمل المزيد. و"هم" لتعني أقل. هناك يبدأ الشفاء، ليس في التماثل، بل في الإنسانية المشتركة.

لأنه لكي أكون "أنا"، يجب أن تكون "أنت" موجودًا في المقابل. هذه حقيقة نستخدمها غالبًا ضد الآخرين، دون أن ندرك الأهمية الحاسمة للتمييز، ليس فقط في الهوية، بل في الإنسانية ككل. الحقيقة هي أنني أحتاجك أن تكون أنت حتى أكون

أنا.

توسيع دائرة انتمائنا:

إحدى طرق إزالة الوهم المتمثل في "هم" هي توسيع فكرتنا عن ينتمي إلى "نحن". إذا كنت أرمينياً، فقد تشعر بارتباط طبيعي مع الأرمن الآخرين. فهم جزء من "نحن" لأنكم تشتركون في تراث أو ثقافة أو تاريخ مشترك. لكن الحقيقة هي أن "نحن" لا يقتصر على الجنسية أو العرق. أنت أيضاً جزء من مجموعات أخرى — ربما كامرأة، أو كأب، أو كطالب، أو كشخص يشارك المهنة أو الهواية أو نظام القيم. أنت تنتمي إلى العديد من الفئات، وكل واحدة منها تتداخل وترتبط بالآخرين. ربما لا ننتمي إلى نفس "نحن" عندما يتعلق الأمر باللغة أو نمط الحياة. ولكن ربما كلا منا فقد أحد والديه. ربما كلا منا نجا من السرطان. ربما كلا منا حمل قلبه المكسور بين يديه وتساءل كيف سينجو من ذلك. أليس هذا، بطريقته الخاصة، انتماء مشترك؟

قد لا يشاركك شخص من دينك أو ثقافتك تلك التجربة الحياتية، ولكن شخصاً آخر قد يفهم تماماً ما يعنيه ذلك الألم. هل ستشعر بأنك أكثر رؤية وفهماً وتقديراً من قبل شخص يشاركك نفس الثقافة، أم من قبل شخص عانى نفس الألم الذي عانيت؟ شخص يفهم أن الحزن هو مجرد حب ينهار على نفسه من ثقل قصوره الذاتي.

هذا أيضاً نوع من الانتماء . انتماء لا يحمل دائماً اسماً، ولكنه يعيش في الجسد. المعرفة التي تقول: *لقد مررت بذلك*. ربما ليس بالطريقة نفسها التي مررت بها، ولكن بما يكفي لأدرك شكل ألمك. أو ثقل فرحتك.

هذه هي الدوائر الخفية التي نتشاركها؛ الدوائر الهادئة. تلك التي لا ترسمها النسب أو الأيديولوجية، بل التجربة. وبمجرد أن تبدأ في ملاحظتها، تدرك كم عددها. دوائر الحزن. دوائر المرونة. دوائر البقاء على قيد الحياة، والإبداع، والفكاهة، والشوق، والتعافي، والحب. أنت تنتمي إلى أكثر من "نحن" واحد. لطالما كان الأمر كذلك. وكذلك الحال بالنسبة للجميع.

عندما نتوقف عن تضيق تعريفنا للانتماء، نبدأ في رؤية الروابط التي كانت موجودة دائماً. الصديق الذي لا يشاركك إيمانك ولكنه يتفهم شكوكك. الغريب الذي لا يتحدث لغتك ولكنه يبتسم بنفس الحنان. زميل العمل الذي نشأ في عالم مختلف عن عالمك، ولكنه بطريقة ما يفهم حسك الفكاهي.

هكذا يتسع الدائرة. ليس من خلال الاتفاق، بل من خلال الاعتراف. من خلال اختيار البحث عما نشترك فيه بدلاً من ما ينقصنا. من خلال الاستعداد لرؤية الإنسان الكامل أمامنا، وليس فقط الملصقات الملتفة حوله.

لا يزال بإمكاننا الحفاظ على هوياتنا بفخر. يمكننا أن نحب شعبنا وثقافتنا وقصصنا، ولكن لا يتعين علينا استخدامها كحواجز. يمكننا بدلاً من ذلك أن نجعلها

جنورًا ترسخنا في هويتنا، مع إفساح المجال للآخرين أيضًا.

عندما تبدأ في رؤية الطرق العديدة التي تنتمي بها بالفعل، يصبح من الواضح أن الانتماء لا يجب أن يكون حصرًا أو ضيقًا. إذا تمكنت من توسيع إحساسك بـ "نحن" ليشمل ليس فقط مجموعاتك الثقافية أو الاجتماعية المباشرة، ولكن أيضًا أشخاصًا من خلفيات ومعتقدات وهويات مختلفة، فإن مفهوم "هم" يبدأ في التلاشي. لماذا تضيق نطاقه بينما يمكنك توسيعه؟ لماذا تعزل نفسك في زاوية صغيرة من الهوية بينما يمكنك أن تقف في رحابة الإنسانية المشتركة؟

كانت دائرة الانتماء واسعة بالفعل؛ كانت تنتظرنا فقط لنذكرها بما يتجاوز العرق أو الثقافة أو الدين. بما يتجاوز القواسم المشتركة الواضحة التي نشترك فيها. بدلاً من بناء جدران للحفاظ على إحساسنا بالانتماء، يمكننا توسيع الدائرة لتشمل المزيد من الناس، مما يعزز الترابط بدلاً من الخوف.

الانتماء لا يتضاءل عندما يتم مشاركته؛ بل يتضاعف. من خلال توسيع إحساسنا بـ "نحن"، نخلق مساحة للتعاطف والرحمة والتعاون. نبدأ في نرى أن العالم ليس مقسمًا إلى "أطراف". لا يوجد "آخرون". هناك فقط "نحن"، مترابطون بإنسانيتنا المشتركة.

الانتماء لا يتضاءل عندما يتم مشاركته؛ بل ينمو. يتعمق. يصبح أكثر واقعية. وإذا كنا شجعانًا بما يكفي للسماح للآخرين بالانضمام إلينا - ليس فقط أولئك الذين

غير محدود

يشبهوننا، أو يصوتون مثلنا، أو يفكرون مثلنا - بل أولئك الذين يذكروننا بإنسانيتنا المشتركة، فإن فكرة "هم" تبدأ في التلاشي. وما يتبقى هو نحن فقط.

من الجدران إلى الجسور:

الجدار سهل. إنه صلب. مألوف. إنه يبقي الأشياء في الخارج ويبقي أشياء أخرى في الداخل. إنه يخبرك بمكانك. من يقف إلى جانبك ومن لا يقف إلى جانبك. ولفترة من الوقت، قد يمنحك ذلك شعوراً بالأمان. لكن الجدران لا تحمي فقط. إنها تعزل. إنها تعزلنا عما يمكن أن يكون ممكناً إذا تجرأنا على تجاوزها. الراحة التي توفرها هادئة، لكن الوحدة أيضاً هادئة. في النهاية، نفس الجدار الذي أبقاك آمناً يصبح سبب شعورك بالانفصال. بالوحدة. بالانفصال.

الجسر يطلب منك المزيد. يطلب منك المخاطرة بالخطأ. أن تستمع. أن تنتظر مرة أخرى. أن تتذكر أن الفهم ليس مثل الاتفاق، وأن التعاطف لا يتطلب إجماعاً. إنه يتطلب فقط اعترافاً. الاعتراف بأن الشخص على الجانب الآخر هو إنسان أيضاً. بناء جسر يعني اختيار التواصل على الراحة. التواصل مع شخص ما ليس لأنه يشبهك، بل لأنه مهم. يعني أن تسأل: "ما الذي يعيش وراء معتقداتك؟" بدلاً من "كيف يمكنني إثبات معتقداتي؟" يعني أن تظل فضولياً، حتى عندما يكون من الأسهل أن تغلق نفسك.

الجسور لا تمحو الاختلافات، بل تحترمها. لا تقول: "يجب أن تكون مثلي

لتنتمي". بل تقول: "أنت تنتمي، حتى لو لم تكن مثلي على الإطلاق".

ليس عليك أن تبني جسراً مع الجميع. بعض العلاقات غير آمنة. بعض

المحادثات لا ينبغي إجراؤها. لكن العالم لا يزال مليئاً بأشخاص لم تنظر إليهم عن

كثب بما فيه الكفاية. أشخاص مروا بألم تفهمه. أشخاص يشبهونك أكثر مما كنت

تتخيل. وفي كل مرة تختار فيها أن تكون شيئاً بدلاً من أن تكون قاسياً، وأن تستمع

بدلاً من أن تفترض، وأن تظل منفتحاً بدلاً من أن تغلق نفسك، فإنك تضع حجراً آخر

في الجسر الذي يربط بينك وبينهم.

هكذا نبدأ من جديد. ليس بهدم كل الجدران دفعة واحدة، بل بإيجاد الأماكن التي

يمكن أن تصل إليها اليد. حيث يمكن رؤية القلب. حيث يمكن أن يتردد صدى "أنا

أيضاً" الهادئ عبر ما كان يبدو في يوم من الأيام فاصلاً.

المستقبل لا يحتاج إلى المزيد من غرف الصدى. إنه يحتاج إلى المزيد من

الجسور. وهذه الجسور لا تبدأ بالسياسة أو الإقناع، بل بالوجود. بوجودك أنت وأنا.

هنا. الآن.

لأن ما نفعله في حياتنا العادية أهم مما نعتقد. الطريقة التي نتحدث بها إلى

شخص مختلف. الطريقة التي نتحمل بها عدم الراحة. الطريقة التي نختار بها أن

نرى بعضنا البعض ككائنات كاملة ومعقدة بدلاً من فئات مبسطة. هذا هو ما يبني

العالم الذي نعيش فيه.

لذا، إذا كنت تتساءل من أين تبدأ، فابدأ صغيرًا. ابدأ محليًا. ابدأ مع الغريب في

متجر البقالة. مع الشخص الذي يرى العالم بشكل مختلف عنك. مع الحبيب الذي

توقفت عن الاستماع إليه لأن الأمر بدا صعبًا للغاية.

ابدأ بال اللحظة التالية التي تشعر فيها بأنك تنسحب. لا تتسرع في التصنيف أو

الدفاع. توقف قليلاً. تنفس. اسأل نفسك، "هل هناك جسر هنا أرغب في بنائه؟" ليس

كل لحظة تتطلب ذلك. لن يشعر كل شخص بالأمان للتواصل معك. ولا بأس بذلك.

لست مضطراً للتواصل مع الجميع. ولكنك لست مضطراً أيضاً لتحويلهم إلى أعداء.

دع الناس يكونوا على طبيعتهم، حتى لو لم يكونوا مناسبين لك. حتى لو كانت

قيمهم لا تتوافق مع قيمك. حتى لو كان وجودهم يشعرك بأن الباب مغلق. يمكنك

الابتعاد دون أن تجرحهم. يمكنك احترام حدودك دون التسبب في أي أذى — عقلياً

أو عاطفياً أو روحياً أو جسدياً. قد لا يكون لهم مكان في حياتك، لكنهم لا يزالون

جزءاً من قصة البشرية. دع ذلك يكون كافياً لتعاملهم بكرامة.

في النهاية، فإن اختيار تجاوز "نحن ضدهم" لا يتعلق فقط بإحلال السلام في

العالم؛ بل يتعلق بإحلال السلام داخل أنفسنا. عندما نتوقف عن الفصل داخل

أنفسنا، نتوقف أيضاً عن تقسيم الآخرين إلى فئات. نحرر التوتر بين الانتماء

والفردية ونقبل حقيقة أن التواصل لا يتطلب التوافق. إنه يتطلب فقط الاستعداد

إميلي مارونيان

للسماح للآخر بالوجود، بأن يكون مهمًا، وأن يكون ذا أهمية أيضًا. تمامًا مثلك.

تطبيق ذلك عمليًا:

توسيع الدائرة

لاحظ الفواصل الدقيقة: لمدة يوم واحد، انتبه إلى الطرق الصغيرة التي تبعد بها نفسك عقليًا عن الآخرين. قد يكون ذلك من خلال الحكم الصامت، أو الفكر المتجاهل، أو رفض المشاركة. في كل مرة تلاحظ ذلك، توقف واسأل نفسك: "أي جزء مني يشعر بالحاجة إلى الفصل الآن؟" "هل يحميني ذلك من شيء ما؟" أنت لا تحاول إصلاحه ؛ فقط لاحظ ما يحميه.

تدرب على ترك الناس على حالهم: اختر شخصًا واحدًا عادةً ما تختزل شخصيته إلى تسمية؛ شخصًا قمت بتصنيفه عقليًا بناءً على وظيفته أو معتقده أو خلفيته أو سلوكه. بدلاً من تعزيز هذا التصور، اكتب ثلاث أشياء قد تكون صحيحة أيضًا عنهم. دعهم يكونوا أكثر من الدور الذي أسندته لهم.

أصلح دون اتفاق: فكر في شخص ابتعدت عنه بسبب خلاف بينكما. تواصل معه، ليس لتغيير رأيه، ولكن لإعادة الاتصال بالإنسانية المشتركة الكامنة وراء الصراع.

غير محدود

ليس عليك إعادة طرح المشكلة. يمكنك ببساطة أن تقول: "أعلم أننا نرى الأمور بشكل مختلف، ولكنني أقدرك". دع العلاقة تكون أكبر من المعتقد.

توسيع الدائرة عن قصد: اقض يوماً واحداً في توسيع "نحن" بشكل واعٍ. في المقهى، في زحام المرور، على الإنترنت، انظر إلى الغرباء وذكّر نفسك بصمت: هم أيضاً ينتمون إلى هذا العالم. لاحظ التغيرات التي تطرأ على جسدك عندما تراهم كجزء من عالمك وليس خارجاً عنه.

أسئلة للتفكير الذاتي:

أين أرسم الحدود؟

من الذي صنّفته دون وعي على أنه "هم" في حياتي، وما هو الاعتقاد عن "نحن" الذي يحميه ذلك؟ (أي جزء من هويتي يشعر بأمان أكبر عندما يتم فصلهم عني؟)

ما هي المخاوف أو الجروح التي تنشط عندما أواجه أشخاصاً يفكرون أو يؤمنون أو يعيشون بشكل مختلف عني؟ (هل هو الخوف من أن أكون مخطئاً؟ أن أكون غير آمن؟ أن أتغير؟)

إميليا ماروتيان

من أين ورثت عقلية "نحن مقابل هم"، من العائلة أم الثقافة أم الدين أم التاريخ؟
(ماذا يعني التشكيك في ذلك الآن؟)

ماذا يحدث بداخلي عندما أتخيل توسيع نطاق "نحن" ليشمل أولئك الذين استبعدتهم
من قبل؟ (ما هي المقاومة التي تنشأ؟ ما هو التعاطف الذي يصبح ممكناً؟)

من الذي قمت بتجريدته من إنسانيته - بصمت، اجتماعياً، أيديولوجياً - من أجل أن
أشعر بمزيد من اليقين أو التفوق؟ (كيف سيبدو الأمر إذا نظرت إليهم على أنهم
معقدون أيضاً؟)

ما الذي أكسبه عندما أتخلّى عن الحاجة إلى أن أكون في "الجانب الصحيح"؟ (ما
الذي يفتح عندما أتوقف عن الحاجة إلى الجوانب تماماً؟)

بأي طرق أحدد من ينتمي إلى دائرة "نحن" الخاصة بي؟ (هل هذه الحدود مرنة أم
صارمة؟ لماذا؟)

ما هي المخاوف أو عدم الأمان التي تدفعني إلى الشعور بالانفصال عن الآخرين؟
(لماذا أحتاج إلى الانفصال عنهم؟)

غير محدود

كيف يمكنني ممارسة توسيع دائرة انتمائي بطرق صغيرة يومية؟

التحول

تحت كل التسميات، وتحت الأدوار التي قمت بها والأسماء التي استجبت لها، هناك شيء لم يتغير أبدًا. كان موجودًا قبل الجرح الأول. قبل الهوية الأولى. قبل أن يُقال لك من يجب أن تكون.

هذه ليست نسخة منك. إنها ليست شيئًا تنبيه أو تصبحه. إنها ما يتبقى بعد التخلص من كل ما هو زائف. إنها هادئة. ثابتة. كاملة.

لا تحتاج إلى شرحه لتعيش منه. لا تحتاج إلى إثباته لتستحقه. تحتاج فقط إلى التوقف عن إخفائه. هذا هو الجزء منك الذي يراقب دون حكم. الذي يتكلم دون تمثيل. الذي يبقى عندما يتلاشى كل شيء آخر. البعض يسميه الحضور. البعض يسميه الروح. البعض لا يسميه أبدًا، لكنهم يعرفون متى يعيشون منه، لأن هناك سلامًا، حتى في عدم الراحة. هناك وضوح، حتى في حالة عدم اليقين. هناك انتماء، حتى عندما تقف وحدك.

غير محدود

هذه هي العودة. ليس إلى هوية جديدة، بل إلى هويتك الأصلية. تلك التي لم تكن بحاجة إلى كسبها. هذه الخطوات ليست دروسًا إضافية أو حلولًا سريعة. إنها ممارسة حية. طريقة للحفاظ على التحرر لفترة طويلة بعد إغلاق هذا الكتاب. إنها ليست خطأ مستقيمًا. إنها حلزونية. سوف تدور حولها عدة مرات في حياتك، كل مرة أعمق، كل مرة أكثر صدقًا. لا تتعجلها. لا تؤذيها. عشاها. كل خطوة تطلب منك أن ترى، أن تشفي، أن تعترف، أن تسأل، أن تتحرر، أن تنمو، أن تعيش بشكل مختلف. معًا تشكل شكل الحرية.

الخطوات التالية ليست صيغة. إنها طريق للعودة إلى ذلك المركز. كل واحدة منها هي حركة إلى الداخل — بعيدًا عن الأداء، نحو الحضور. قد تعيد زيارتها عدة مرات، في مواسم مختلفة، من خلال جروح مختلفة. لا بأس بذلك. الرحلة ليست خطية. ولكن في كل مرة تسير فيها على هذا الطريق، شيء ما يلين. شيء ما يتحرر. شيء ما يعود إلى موطنه. هذا ليس تحسبًا للذات. هذا هو العودة إلى الذات. تذكر من أنت بدون الحواجز التي فرضها عليك الآخرون.

الخطوة 1: الملاحظة

الخطوة الأولى في أي تحول هي تعلم كيفية الرؤية. ليس بالعينين فقط، بل بالوعي. بالسكون. بالصدق. هذا النوع من الرؤية ليس تفاعليًا. لا يتسرع في الإصلاح

إميلي مارونيان

أو التصحيح أو التفسير. إنه يلاحظ ببساطة.

معظمنا نمضي في الحياة غير مدركين للهويات التي جمعناها والأدوار التي
تدربنا عليها. نرتديها كجلد ثانٍ، ناسين أنها كانت يوماً ما موضوعة علينا. رؤيتها تعني
تذكر أنها ليست أنت؛ إنها أداءات شكلتها الذاكرة والألم والثقافة والحاجة إلى الانتماء.
الرؤية هي ممارسة مشاهدة نفسك وأنت تتحرك. إنها مراقبة كيف تتحدث مع
أشخاص مختلفين، وكيف تغير نبرة صوتك، وكيف تغير وضعيتك، وكيف تتجنب أو
تبالغ في الشرح أو تسعى للحصول على التقدير دون أن تدرك ذلك. إنها مراقبة الطرق
الهادئة التي تسعى بها إلى الأمان في كل تفاعل. ملاحظة ما تركز عليه، وما تخفيه،
وما تتركه، وما تتمسك به لأنه يمنحك إحساساً بالهوية.
هذا لا يتعلق باللوم. إنه يتعلق بالوعي. لا داعي لإحراج الذات لقيامها بما تعلمته
من أجل البقاء. الهدف ليس تمزيق نفسك. إنه أن تصبح على دراية بأنماطك الخاصة.
لأنك لا يمكنك تغيير ما لا تسمح لنفسك برؤيته. ولا يمكنك المطالبة بحقيقتك بينما
تتكر الأداء الذي كنت تعيشه.

الرؤية هي الأساس. إنها الضوء الذي يدخل الغرفة. إنها الوقفة الهادئة التي
تسمي فيها ما كان غير واعٍ. وعندما تبدأ في ملاحظة ليس فقط ما تفعله، ولكن لماذا
تفعله، فإن شيئاً ما يبدأ في التخفيف. تقل القبضة. يتلاشى الأداء. وتبدأ في إدراك أن
الذات التي كنت تظهرها للعالم قد لا تكون الذات الحقيقية لك.

غير محدود

لذا، في الوقت الحالي، لا داعي لتغيير أي شيء. فقط راقب. لاحظ ردود أفعالك.

لاحظ دفاعاتك. لاحظ ما يجعلك تشعر بالصغر، وما تستخدمه لتشعر بالكبر. دع حياتك تصبح مرآة، ودع تلك المرأة تريك ما كنت تحمله. انظر إليه بالكامل. انظر إليه بلطف. انظر إليه دون الحاجة إلى فعل أي شيء آخر لأن هذا النوع من النظر ليس سلبياً. إنه أول خطوة نحو التحول.

إنه يطلب منك أن تخرج كل هذا إلى السطح. أن تضعه في الضوء. أن تقول: هذا ما أُطلق عليّ. هذا ما أُطلقت عليه نفسي. دون محاولة إصلاحه بعد. دون الحاجة إلى الحكم على ما إذا كان جيداً أم سيئاً. دون التسرع في التخلي عنه. إنه فعل مشاهدة نفسك.

الشهادة تعني أن تصبح واعياً. أن تقف أمام مرآة حياتك وتسمي ما ترى. ليس الأجزاء التي تتمنى أن تكون موجودة، وليس الأجزاء التي تتظاهر بأنها غير موجودة، بل كل شيء.

اجلس مع تسمياتك. ليس فقط تلك التي ترتديها بفخر، ولكن تلك التي تهمس بها. تلك التي أعطاك إياها الآخرون وقبلتها. تلك التي رفضتها ولكنك لا تزال تشعر بها تحت جلدك.

المراقبة تعني الملاحظة دون تردد. تعني البقاء مع ما هو حقيقي، حتى عندما يكون مؤلماً. تعني التوقف لفترة كافية حتى تظهر الحقيقة. لا تتجاوز هذا بسرعة. قد

إميلي مارونيان

ترغب في التحرك بسرعة للكسر أو التحرر ، ولكن كل التحول يبدأ هنا، في الرؤية البطيئة والصادقة. أن تشهد يعني أن تقول: هذا ما حدد هويتي. هذا ما قمت به لأكون جزءًا من المجموعة. هذا ما أخفيته لأبقى آمنًا. إنه عمل حساس. إنه أيضًا أقوى عمل لأن لا شيء يتغير إذا بقي غير مرئي.

لذا، فليكن المراقبة أول وعد تقطعه على نفسك: سأرى ما هو موجود هنا، بالكامل. بدون لوم. بدون خجل. فقط الحقيقة. هذا كافٍ. هذا قوي. هذه هي البداية.

الخطوة 2: التساؤل

بمجرد أن تبدأ في رؤية أنماطك بوضوح، فإن الخطوة التالية هي التساؤل عنها. ليس بطريقة الاستجواب أو الهجوم ، ولكن بطريقة تسأل بلطف: هل هذا حقًا لي؟ معظم ما نؤمن به عن أنفسنا تم تلقيه لنا. جاء من أصوات نثق بها، وأنظمة نعتد عليها، وتجارب عشناها. بمرور الوقت، ترسخت تلك المعتقدات في هويتنا. توقفنا عن السؤال عن مصدرها، وبدأنا نعيش كما لو كانت حقيقة. التساؤل هو فعل تخفيف تلك الحواف. إنه تمرد هادئ ضد اليقين. إنه ما يسمح لك بوضع معتقداتك في الضوء وفحصها دون خوف مما ستجده. لهذا السبب أدرجت أسئلة للتفكير الذاتي في نهاية جميع الفصول السابقة. وذلك لإعطائك فرصة للتفكير في تلك الأسئلة ورؤية ما سيخطر ببالك.

غير محدود

أحيانًا تكون الأسئلة البسيطة هي التي تؤدي إلى أكبر الاختراقات: من علمني هذا؟ متى آمنت بهذا عن نفسي لأول مرة؟ ماذا كان يحدث حولي عندما قررت أن هذا صحيح؟ والأهم من ذلك، هل وافقت يومًا على هذا الاعتقاد؟ قد تكتشف أن بعض أفكارك الأعمق عن هويتك لم تكن أبدًا أفكارك في الأصل. كانت مخاوف شخص آخر، وقواعد شخص آخر، وتوقعات شخص آخر تم إسقاطها عليك.

التساؤل يدعوك إلى كسر الاتفاق التلقائي الذي عقدته مع تلك الأفكار. هذا لا يعني أنها كلها خاطئة؛ بل يعني فقط أنها تستحق إعادة النظر.

هذه العملية لا تتعلق بمحو ماضيك. إنها تتعلق باستعادة سلطتك في الحاضر.

عندما تبدأ في التساؤل، تبدأ في الاختيار. أنت تخلق مساحة بين ما قيل لك وما تؤمن به فعلاً. بين ما قمت به وما تقدره حقاً. وفي تلك المساحة، يمكنك إعادة البناء من خلال الوضوح بدلاً من البقاء على قيد الحياة.

أنت لا تهين تاريخك بطرح هذه الأسئلة. أنت تكرم قدرتك على النمو بما يتجاوز.

على التطور. على أن تقرر، بوعي تام، ما الذي لا يزال مناسباً وما الذي لم يكن مناسباً أبداً.

هذه الخطوة تتطلب شجاعة. قد تشعر بعدم الاستقرار عند التشكيك في الأرض التي تقف عليها. لكن ما بُني على الحقيقة سيبقى. وما سقط لم يكن لك من البداية.

استمر في السؤال. استمر في الاستماع. ليس للحصول على الإجابة الأعلى صوتاً، بل

إميليا مارونيان

للحصول على الإجابة التي تجلب لك السلام. تلك المعرفة الهادئة؛ تلك هي صوت
الذات العائدة.

الاستجواب يطلب منك أن تفتح الباب لما تخفيه عن العالم، ولكن الأهم من ذلك،
عن نفسك. أحياناً يكون ذلك اعتقاداً مدفوناً: أنا غير جدير، لذا يجب أن أبدو مثاليًا.
أحياناً يكون جرحاً قديماً: سوف يتخلون عني إذا رأوا حقيقتي. أحياناً يكون تناقضاً من
نوع " " :أريد القرب، لكنني أبعده عني.

السؤال ليس إصلاح هذه التناقضات، بل السماح لها بالتنفس. السماح لأجزاء
منك التي تهتمس في الظلام بالظهور إلى النور. لا لتوبيخها. لا لتبريرها. بل للسماح
لها بالوجود دون قناع.

عمل التساؤل حساس لأنه يتطلب الصدق دون تمثيل. لا تشاركه بعد. لا تدافع
عنه. ولكن قف أمام مرآة حياتك واسأل: هل هذا أنا؟ هل هذا ما أريد أن أكونه؟ بدون
تلاعب. بدون اعتذار. فقط الحقيقة.

لا يوجد جدول زمني لهذا. الكشف هو عملية، زهرة تتفتح عندما تكون جاهزة. كن
صبوراً. كن لطيفاً. كن شجاعاً بما يكفي للبقاء عندما تكون الحقيقة غير مريحة.
الاستجواب هو وعدك الثاني لنفسك: سأسمح لما هو مخفي بالظهور. سأسمح
لحقيقتي بالتنفس وسأستجوب أصولها وأسباب وجودها. في الهدوء، الحقيقة لا تؤذي.
إنها تحرك.

الخطوة 3: الاعتراف

الاعتراف هو مواجهة ما كشفته من خلال التساؤل وإيلاءه كامل انتباهك. ليس مجرد نظرة عابرة، بل نظرة تقول: *أنا أراك. أفهم سبب وجودك هنا.* هذه الخطوة هي عمل من أعمال الرحمة وعمل من أعمال المسؤولية. إنها تطلب منك الاعتراف بما أخفيت، ليس فقط الأجزاء التي رفضتها من نفسك، ولكن الأسباب التي دفعتك إلى خلقها في المقام الأول. لا يكفي أن ترى النمط فحسب. يجب أن تسمي غرضه، وتسمي وزنه، وتسمي الطريقة التي شكلتك بها.

كل هوية قمت بها جاءت مع مقايضة. أعطتك شيئاً كنت بحاجة إليه — الحماية، المديح، التواصل، القوة — ولكنها على الأرجح كلفتك شيئاً أيضاً. صوتاً. نعومة. حقيقة. حقاً في الوجود دون إذن. هذا هو الوقت المناسب لإجراء جرد. للاعتراف بالتكلفة الحقيقية لهويتك.

اسأل نفسك: *ماذا أعطتني هذه الهوية؟* ربما أعطتك إحساساً بالسيطرة. ربما جعلتك تشعر بأنك مختار. ربما ساعدتك على تجنب الصراع أو الاختفاء. ثم اسأل: *ماذا تكلفني الآن؟* لأن كل قناع، مهما كان مفيداً في السابق، يبدأ في خنقنا إذا ارتدناه لفترة طويلة.

إذا كنت تعيش كصانع سلام، فربما تكون قد حصلت على التقدير ولكنك فقدت

إميلي مارونيان

قدرتك على التعبير عن حقيقتك. إذا كنت تعيش كشخص ناجح، فربما تكون قد شعرت بالجدار، ولكن على حساب الإرهاق والعزلة. إذا كنت تعيش كشخص غير مرئي، فربما تكون قد تجنبنا الأذى، ولكنك فقدت حقا في شغل مساحة. في أن يُسمع صوتك ويُعترف به.

هذا هو العمل الصامت للنضج، أن تحتضن نفسك القديمة بلطف، وتشكرها على ما حملته، وتعتزف بأنها لم تعد مناسبة. أن تقول، *أرى كيف خدمتني. أرى كيف* تقيني الآن. كلاهما يمكن أن يكون صحيحًا.

الاعتراف يعني حساب كلا الجانبين من الحساب. لا خجل. لا لوم على الذات. فقط الصدق. إنه إدراك ناضج لحقيقة أن كل هوية تشكلت بفعل الخوف أو البقاء على قيد الحياة تحمل في طياتها هدية وعبءًا، وأنت وحدك من يمكنه أن يقرر ما إذا كان هذا العبء لا يزال يستحق التحمل.

هذه هي اللحظة التي تتوقف فيها عن التظاهر من أجل الحب وتبدأ في اختيار نفسك. اللحظة التي تشكر فيها نفسك القديمة على وصولك إلى هنا، وتعتزف بلطف أنها لا تستطيع أن تأخذك إلى أبعد من ذلك.

هذه ليست خطوة فكرية؛ إنها خطوة عاطفية. قد تشعر بضيق في صدرك، أو انخفاض في معدتك، أو حزن على ما فقدته، أو راحة هادئة لأنك أصبحت مرئيًا أخيرًا. دع هذه المشاعر تظهر. دعها تحدث. لأن الاعتراف بالتكلفة هو ما يسمح لك

غير محدود

بالتوقف عن دفعها.

هذه هي الخطوة التي تتلاشى فيها الأوهام. حيث تتوقف عن التظاهر بأنك يمكن أن تظل كما أنت وتظل حراً. لكي تصبح غير مقيد، يجب عليك أولاً أن تسمي كيف كنت مقيداً. هذه هي البوابة. هذا هو الوعد الثالث الذي تقطعه على نفسك: سأتحمل مسؤولية هوياتي. سأحترم ما أعطوني إياه، وسأتحلى عما لم يعد مفيداً. عندها فقط يمكنك أن تبدأ في اختيار شيء جديد.

الخطوة 4: التحدي

التحدي ليس تدميرًا. إنه مواجهة لطيفة، الوقوف على حافة ما كنت تؤمن به والسؤال: هل هذا لا يزال صحيحاً؟ أنت لست في حرب مع نفسك. أنت ببساطة لم تعد على استعداد لحماية ما يجعلك صغيراً.

هذه هي الخطوة التي تلتقي فيها براحتك وتاريخك وقصصك الموروثة وتضغط عليها. ليس لتدميرها، بل لاختبار قوتها. ليس كل ما عشته يستحق البقاء. التحدي هو أن تلمس حدود راحتك، والخطوط التي أقسمت أنها أنت، وترى ما يحدث عندما تتكئ عليها. من قال لك ألا تشك في هذا؟ ماذا يحدث إذا فعلت ذلك؟ ما الخوف الذي ينشأ عندما تتساءل: ماذا لو لم أكن هذا فقط؟

بالنسبة للبعض، سيبدو هذا وكأنه خيانة. خيانة للعائلة، والثقافة، والدين،

إميلي مارونيان

والذات. هكذا تعرف أنك قريب من شيء حقيقي. ليس لأنك ترغب في تدمير جذورك، ولكن لأنك ترغب في معرفة ما إذا كانت لا تزال تناسب الحياة والمستقبل الذي تريد أن تنمو فيه.

عندما تتحدى هوية قديمة، لا تهدمها بالقوة . بل تختبرها بلطف. هل تصمد عندما تنظر إليها في عينيها؟ هل تلين عندما تسمي شقوقها؟ هل تنهار عندما تتوقف عن تمثيلها؟

الآن بعد أن رأيت هويتك وأدركت وزنها، تطلب منك هذه الخطوة أن تتفاعل معها. ليس فقط لمراقبتها، بل للاقترب منها. لتقرب أكثر . لتري إلى أي مدى تمتد قبل أن تقاومك. اسأل: هل هذه الهوية متوافقة أم مجرد تمرين؟ هل هذا الاعتقاد موسع أم مقيد؟ هل هذا الدور يخدم مستقبلي أم يكرر ماضي فقط؟ هذه ليست أسئلة سطحية. إنها من النوع الذي يزعزع الأسس ويحرك الأجزاء الهادئة من كيانك.

التحدي هو الدخول في التوتر بين ما كنت عليه وما قد تصبح عليه. هذا التوتر مقدس. إنه يحمل الاحتكاك الذي يسبق النمو. إنه يحمل المقاومة التي تحمي حريتك. وأحياناً، ما تشعر به ليس مقاومة للتغيير؛ إنه ولاء لشيء أعطاك الحب أو الأمان أو المعنى في يوم من الأيام. اسمح لنفسك أن تشعر بذلك. أنت لا تخون جذورك بتحديثها. أنت تحترم حقك في التطور.

اختر حقيقة واحدة كنت تعيشها - هوية، أو معتقد، أو طريقة في الوجود -

غير محدود

واسمح لنفسك بالجلوس في عدم الراحة التي تسببها. ليس لإصلاحها. ليس للهروب منها. ولكن لتسأل: إذا لم أعد بحاجة إلى أن أكون هكذا، فما الذي يمكن أن يحدث؟ لست بحاجة إلى أن تكون لديك الإجابة. ما عليك سوى أن تكون مستعداً لتحمل السؤال والمشاعر التي تثيرها.

هذا ليس عملاً سلبياً. هذه هي الشجاعة الهادئة للتحويل. إنها اللحظة التي تتوقف فيها عن الدفاع عن القناع وتبدأ في الاستماع إلى الصوت الذي يختبئ تحته. لأنه عندما تتوقف أخيراً عن التمثيل، تجد الحقيقة مجالاً لتظهر على السطح. هذا هو وعدك الرابع لنفسك: لن أحمي بعد الآن ما يجعلني صغيراً. سأتحدى ما أشعر أنه دائم. وسأسمح لنفسني بتجاوز حتى الأشياء التي كانت تحميني في الماضي. هكذا تحرر نفسك من القيود: بالسؤال عما إذا كانت موجودة أصلاً.

الخطوة 5: اشعر بها تماماً

الرؤية والتساؤل والاعتراف والتحدي سيفتحون الباب، ولكن الشعور هو ما يقودك عبره. هنا ينتقل العمل من العقل إلى الجسد. هنا تتحول المعلومات إلى تجربة. لقد تم تدريب معظمنا على تحليل عواطفنا بدلاً من الشعور بها. نحاول فهم الألم عقلياً، على أمل أن تكون البصيرة كافية لتحريرنا. لكن الحقيقة هي أن الألم لا يزول بالمنطق. إنه يزول بالوجود. من خلال التنفس. من خلال الاستعداد (). إنه يزول

بمواجهته حيثما كان.

كل هوية ارتديتها كانت تحمل وزنًا عاطفيًا. ربما كانت تحمل العار أو الخوف أو الشوق. ربما كانت مبنية على الرفض أو الهجر أو الحاجة إلى أن يتم اختيارك. ربما كانت مشبعة بالحزن.

لم تفكر فقط في تلك الهويات؛ بل شعرت بها. لقد تكيفت، ليس فقط من أجل البقاء جسديًا، بل من أجل البقاء عاطفيًا. والآن، إذا كنت تريد أن تصبح كاملاً، عليك أن تعيد النظر في المشاعر التي دفنتها من أجل تحرير نفسك منها.

هذه الخطوة لا تتعلق بإعادة عيش ألمك؛ إنها تتعلق بإفراح المجال لما لم يُعطَ مجالاً للوجود. قد تشعر بالحزن على ما كان عليك أن تكونه. الغضب على ما كان متوقعًا منك. وحزنًا على أجزاء من نفسك قمت بإسكانها من أجل الانتماء. هذه المشاعر ليست عقبات؛ إنها إشارات. إنها تخبرك بما كان مهمًا. إنها تخبرك أين توجد الجراح. ومن خلال السماح لنفسك بالشعور بها، تبدأ في استعادة الأجزاء منك التي كانت مخبأة تحت الأداء.

دع العاطفة ترتفع دون الحاجة إلى إصلاحها. دع الدموع تنهمر دون محاولة تفسيرها. دع جسدك يقول الحقيقة التي كان عقلك يحاول حمايتك منها. لأنه عندما تشعر بشيء ما بشكل كامل، دون حكم أو مقاومة مسبقين ()، فإنه لم يعد بحاجة إلى الصراخ. لم يعد بحاجة إلى التحكم في سلوكك من الظل.

غير محدود

الشعور لا يجعلك ضعيفاً. إنه يجعلك حقيقياً. إنه يجعلك صادقاً. إنه بعيدك إلى أجزاء من نفسك تركتها وراءك باسم البقاء على قيد الحياة. لذا دعه يتحرك من خلاله. دعه يريك ما زال غير ملتئم، ما زال حاداً، ما زال مهماً. لأنك بمجرد أن تشعر به، لن تضطر إلى الخوف منه بعد الآن. وعندما لا تخاف منه بعد الآن، تكون حرّاً. هذا هو وعدك الخامس لنفسك: سأشعر به بالكامل لأحرر نفسي من قبضة العار والصمت. سأحرر نفسي من الماضي.

الخطوة 6: اسمح للشفاء

بعد أن ترى أنماطك، وتشكك في صحتها، وتترك تكلفتها، وتتحدى سيطرتها، وتشعر بمشاعرك، يصبح الشفاء ممكناً. لأنك لم تعد داخل الهوية تحاول النجاة منها. أنت الآن خارجها، مع منظور، وحضور، وخيار. نسمح للشفاء بأن يحدث من خلال عدم مقاومة عملية. من خلال عدم التدخل في تدفقه الطبيعي. نسمح لعواطفنا بالظهور، نسمح للحزن بالتحرك، وبدلاً من محاربة أجزاء من أنفسنا تحتاج فقط إلى الحب والقبول ()، نحتضنها. الشفاء لا يعني نسيان ما حدث أو التظاهر بأنه لم يؤثر عليك. إنه يعني الاهتمام بالأماكن التي كانت مهمة أو مرفوضة في السابق. إنه يعني العودة إلى الجرح بالحكمة التي لم تكن لديك عندما تشكل في البداية.

إميليا مارونيان

الشفاء هو العناية. هو تقديم الدفء حيث كان هناك برد. هو تقديم التعاطف حيث كان هناك لوم الذات. قد تجد أن الهويات التي ارتديتها لم تكن مجرد أقنعة؛ بل كانت ضمادات. كانت تربط أجزاء منك لم تكن تعرف كيف تعيش في العلن. ربما أصبحت متقوفاً لأنك لم تكن تعتقد أنك كافٍ. ربما أصبحت صانع سلام لأن الصراع كان يعني الخطر في الماضي. ربما اختفيت لأن الظهور كان يجلب الأذى. لم تكن هذه عيوباً. كانت استجابات للبقاء. استجابات ذكية وقابلة للتكيف وحمائية. يبدأ الشفاء عندما تتوقف عن معاقبة نفسك على ما كان عليك فعله من أجل البقاء. لا يكون ذلك دائماً كشفاً درامياً. أحياناً يكون هادئاً. لحظة واحدة من المغفرة. نفس هادئ حيث كان هناك ذعر. توقف مؤقت حيث كان هناك رد فعل. الشفاء هو عندما لا تعود بحاجة إلى الهوية لتحمل الألم عنك. عندما يمكنك أن تشعر بالحزن دون أن تتهاجر فيه. عندما يمكنك أن تتذكر الماضي دون أن تعيشه من جديد. هذا هو المكان الذي يبدأ فيه التكامل، ليس بالقوة، بل بالنعمة. الشفاء لا يعني أن تصبح شخصاً آخر. إنه يعني العودة إلى ما كنت عليه قبل أن تطور هوية لتتغلب على الجرح. وهو يعني أن تختار، مراراً وتكراراً، أن تتعامل مع نفسك من خلال الحنان بدلاً من الحماية. الشفاء لن يمحو الندبة، ولكنه سيحرك من الرغبة الملحة في لمسها باستمرار. عندما تشفى، فإنك تتخلى عن ذلك. ليس بالعنف. ليس بالخزي. ليس بمعاينة

غير محدود

الذات. بخيار بسيط وشجاع، لم أعد بحاجة إلى تحمل هذا. لا تجبر ما ليس جاهزاً للرحيل. لا تنتزعه كالأعشاب الضارة. تدعه يتخلل من تلقاء نفسه لأنك توقفت عن تغذيته. تسمح للأجزاء التي شُفيت بالاندماج في نظامك، وهذا يحرر أنماط البقاء القديمة.

التحرر هو المكان الذي يصبح فيه كل ذلك تجسيدا للتخلي. قد تشعر بالحزن. أو بالراحة. أو بالخوف. أو بالخفة. أحيانا تشعر وكأنك تفقد جزءا من نفسك، ولكن ما يسقط هو مجرد الزبي، وليس الجوهر. تتخلى عن الأداء، وتتذكر من أنت. التحرر هو أن تقول: شكرًا على ما أعطيتني. أرى أنك قد قمت بعملك. والآن أختار أن أنمو إلى ما هو أبعد منك. إنه وداع لطيف لهوية قديمة، ومعتقد محدود، وقناع أصبح ثقيلًا على بشرتك. هذا هو وعدك السادس لنفسك: سأعتني بالأجزاء مني التي هجرتها من قبل. سأتوقف عن تمثيل ألمي وأبدأ في العناية به. سأتخلى عما يؤلمني، ليس لأنساه، بل لأتجاوز أخيرًا.

الخطوة 7: التوسع

الشفاء يخلق مساحة. الآن يمكننا ملؤها، ليس بهويات جديدة، بل بالإذن. بالنفس. بالإمكانية. هذه هي الخطوة التي نتوقف فيها عن السؤال عما يُسمح لك أن تكون

إميلي مارونيان

وتبدأ في أن تصبح ما أنت عليه بالفعل تحت الخوف والدروع والأدوار التي كنت تؤديها من قبل.

عندما تتوسع، فإنك تدعو الذات الخفية إلى الظهور؛ تلك التي تعلمت أن تهمس بدلاً من أن تتكلم، أن تنتظر بدلاً من أن ترغب، أن تتقلص بدلاً من أن تتألق. الآن، تبدأ في التمدد إلى ذلك الإمكانات الهادئة. ليس كأداء. ليس كإعادة اختراع. ولكن كعودة.

التوسع لا يعني أن تصبح شخصاً جديداً. إنه يعني الكشف عن الأجزاء منك التي كانت تنتظر؛ صوتك، وحضورك، وإبداعك، وقوتك. إنه اختيار التوقف عن تعديل نفسك لتتناسب مع ما يتوقعه العالم والبدء في التعبير عما حملته روحك دائماً.

في بعض الأحيان، سيبدو التوسع جريئاً - التحدث بصوت أعلى، الوقوف بشكل أكثر استقامة، قول "لا" دون اعتذار. وفي أحيان أخرى، سيكون ناعماً - نفس أعمق، حدود صغيرة، حقيقة بسيطة تقال بوضوح. ليس عليك أن تعرف إلى أين يقودك ذلك. عليك فقط أن تظل منفتحاً. لأن التوسع ليس وجهة، إنه استعداد.

لست بحاجة إلى معرفة إلى أين سيقودك هذا بالضبط.

التوسع ليس هدفاً. إنه أسلوب حياة؛ البقاء منفتحاً على إمكانيات جديدة بدلاً من الانسحاب إلى أقفاص قديمة.

التوسع هو وعدك السابع لنفسك: لن أحصر ما يمكن أن أصبح عليه بما كنت

غير محدود

عليه. سأبقى مفتوحاً على المزيد، حتى عندما يبدو المزيد غير مؤكد.

عندما تتوسع، فإنك تعلم الحياة كيف تلتقي بك حيث أنت حقاً. هذه هي الحرية في الحركة.

الخطوة 8: التجسيد

هنا يخرج العمل من الصفحة ويدخل حياتك. ليس كمفهوم. ليس كشعور. بل كفعل. كإيقاع. كحقيقة في الحركة.

أن تعيشه يعني أن تتوقف عن محاولة أن تصبح وتبدأ في أن تكون. تتوقف عن شرح من أنت وتبدأ في العيش كما لو كنت تعرف بالفعل. لأنك تعرف. لقد رأيت الألقعة. لقد شككت في القصص. لقد أدركت التكلفة، وعالجت الجرح، وامتدت إلى إمكانية جديدة. الآن يأتي الجزء الذي لا يحتاج إلى أن يُقال. إنه يحتاج فقط إلى أن يُعاش.

عيشها لا يعني أنك لن تنسى أبداً مرة أخرى. لا يعني أنك لن تعود إلى الأنماط القديمة. يعني أنك عندما تفعل ذلك، ستدركه في وقت أبكر. ستلين بدلاً من أن تدور في دوامة. ستعود بدلاً من أن تنهار. هذا هو شكل التكامل. إنه ليس الكمال، بل الحضور.

قد لا تزال تشعر بالخوف. قد لا تزال تشعر بجاذبية الأدوار القديمة، وجذب

إميلي مارونيان

الأفصاف المألوفة. ولكن الآن لديك خيار. يمكنك الاستجابة من خلال ما أنت عليه الآن، وليس من خلال ماضيك. يمكنك اختيار التوافق على الأداء، والوضوح على التحكم، والحقيقة على الراحة. هذا هو المكان الذي تصبح فيه شفافاً مرئياً: في قراراتك، وعلاقاتك، وصمتك، وصوتك.

قد لا يبدو التجسيد جذرياً للآخرين. قد يكون هادئاً، خفياً، بطيئاً. قد يبدو كأنك تقول لا عندما كنت تقول نعم. كأنك تستريح عندما كنت تدفع نفسك. كأنك تطلب ما تحتاجه، حتى عندما ترتجف صوتك.

في كل مرة تختار فيها ما يتوافق مع كمالك، فإنك تعمق حريتك. في كل مرة تتصرف فيها من منطلق الحقيقة، فإنك تذكر جهازك العصبي أنه من الآمن أن تكون حقيقياً.

عندما تتوسع، تلمح من يمكن أن تكون. عندما تجسد، تصبح كذلك؛ ليس فقط كفكرة بل كحقيقة معيشة. هنا يخرج العمل من الصفحة ويدخل يومك. هنا تتوقف الحرية عن كونها شيئاً تريده وتصبح شيئاً تجسده.

التجسيد يعني أنك تنقل الحقيقة الجديدة إلى الحياة العادية. إلى كيفية استيقاظك، وكيفية كلامك، وكيفية حبك، وكيفية دفاعك عن نفسك، وكيفية تليينك عندما تريد أن تتحصن.

التكامل ليس الكمال. إنه ليس أداءً خالياً من العيوب لكونك الجديد. إنه ممارسة

غير محدود

جعل اختياراتك تتوافق مع حريتك. هذا ليس أداءً لهوية جديدة. إنه تجسيد لذاتك غير المقيدة. ولن يأتي كله دفعة واحدة. سيأتي في الممارسة، في التوقف، في التنفس. مراراً وتكراراً.

اسأل نفسك، كيف أتحرك في العالم الآن بعد أن تحررت من تلك القصة القديمة؟ إذا كنت قد تخلصت من الحاجة إلى التنافس، كيف تتعامل مع الآخرين في العمل، في المنزل، في الحب؟ إذا كنت قد تطورت إلى شخصية أكثر صدقاً، كيف تتحدث عندما ترتجف حقيقتك على حافة فمك؟ إذا كنت قد أزلت الحاجز الفاصل بينك وبينهم، كيف تستمع عندما تشعر بعدم الارتياح تجاه الاختلاف؟

التكامل يعيش في اللحظات الصغيرة اليومية. في اللحظة التي تتوقف فيها قبل أن تختار رد فعل قديم. في النفس الذي تأخذه لتتذكر، أنا لم أعد ذلك فقط.

لن يمنحك أحد شهادة لأنك أصبحت غير مقيد. لن يعلن أحد عن وصولك.

التكامل والتجسيد ليسا وصولاً. إنهما الطريقة التي تعود بها إلى نفسك، في كل مرة تنسى.

هذا هو وعدك الأخير لنفسك: سأعيش كالذات التي عدت إليها. ليس نظرياً. بل

عملياً. في الاختيار. في الطريقة الهائلة التي أظهر بها، حتى عندما لا يراقبني أحد.

أنا لا أمثل للآخرين. أنا لا أسعى للحصول على موافقتهم أو تأييدهم. أنا من أختار أن أكون في هذا العالم.

إميلي مارونيان

هذه ليست نهاية العمل. لكنها بداية حياة متجذرة في حقيقتك. حياة لا تشكلها الأداء أو الحماية، بل الحضور. حياة لا تطارد فيها الهوية لتكون جديرًا، بل تعيش فيها في انسجام لأنك بالفعل جدير.

الخطوات التي اتخذتها ليست صيغة؛ إنها أساس. أساس ستعود إليه مرارًا وتكرارًا، كل مرة أعمق، كل مرة أكثر صدقًا. أن تصبح شخصًا ما ليس شيئًا تنتهي منه. إنه شيء تمارسه. في طريقة كلامك. في طريقة اختيارك. في طريقة ظهورك لنفسك عندما لا يكون هناك أحد آخر ليشهد ذلك. فليكن هذا بدايتك. ليس لشيء جديد، بل لشيء حقيقي. شيء كامل. شيء غير مقيد.

غير مقيد

حتى الآن، لقد شككت في كل شيء تقريبًا — افتراضاتك، تصنيفاتك، أدوارك، معتقداتك. لقد خففت قبضة القصص التي لم تكتبها، ونظرت بصدق إلى أجزاء من نفسك التي شكلتها البقاء على قيد الحياة بدلاً من الحقيقة.

لقد طرحت أصعب الأسئلة. لقد تخلصت من الأسماء التي لم تكن تنتمي إليك أبدًا. لقد قشرت القصص المليئة بالخوف والبقاء والأداء. وربما الآن، هناك صمت. ربما الآن، هناك مساحة.

هذا ليس فراغًا. هذا هو البداية. هذا الفضاء هو المكان الذي يمكن أن يحدث فيه أي شيء لأنك غير محدد. التعريف هو نقص. إنه محدود ومقيد. يجب أن ينفي شيئًا ما ليصبح شيئًا آخر. عندما يقول: *أنا هذا!* فإنه يقول أيضًا: *أنا لست ذاك!* إنه إعلان متزامن يحدد على الفور ويقلص الشيء الذي نحدده. لذا، نحن الآن نتخلى

إميلي ماروتيان

عن التعريفات والقصص والأطر. نحن نكشف النقاب.

هذا التفكك مقدس. لكنه قد يسبب أيضًا شعورًا بالارتباك لأننا تعلمنا أن الهوية

هي الأمان. وأنه لكي نكون شخصًا ما، يجب أن نسميه. ندعيه. نعلنه. لكن ماذا

يحدث عندما لا تعود تلك الأسماء مناسبة؟ ماذا يحدث عندما تتلاشى الأدوار، وتذوب

الفئات، ونبقى في الفراغ بين ما كنا عليه وما نحن بصدد أن نصبح عليه؟

قد يبدو هذا الفراغ كالفراغ. لكنه ليس فراغًا. إنه انفتاح. إنه جزء من الرحلة

حيث تساقطت الجلد القديم، لكن الجديد لم يتشكل بعد. حيث اختفت البنية، وأصبح

الصمت صاخبًا للغاية.

قد لا نتعرف على نفسك هنا، بدون الأدوار، بدون الأسماء، بدون الحدود

المألوفة. قد ترغب في التمسك بشيء صلب، أي شيء يعيد لك الراحة في معرفة من

أنت.

هذا أمر طبيعي. هذا أمر إنساني. هذا صدى العالم الذي يقول: "حدد نفسك

حتى نعرف أين نضعك". ولكن ماذا لو لم تضع نفسك في أي مكان بعد؟ ماذا لو

تركت نفسك تطفو في هذا الفضاء لفترة أطول قليلاً؟ لست ضائعًا. فقط حر. لأن هذا

الانفتاح ليس افتقارًا للهوية؛ إنه الحرية في خلق واحدة. لاستكشاف ما يناسبك دون

الحاجة إلى أن يكون نهائيًا. لتقول: "أنا في حالة حركة"، وتدع ذلك يكفي. لست

بحاجة إلى ملء هذا الفضاء بالأداء أو اليقين. يمكنك ملؤه بالنفس. بالفضول.

بالصدق.

يمكنك أن تستريح هنا. يمكنك أن تستمع. ومن هذا الاستماع، سيظهر شيء جديد. ليس من الضغط. ليس من التقاليد. ليس من الخوف. ولكن من الحقيقة. ليس من المفترض أن تكون غير قابل للتعريف. من المفترض أن تكون غير مقيد. حر في الاختيار، حر في التغيير، حر في التطور بما يتجاوز ما يتوقعه منك أي شخص. بما في ذلك نفسك.

أن تكون غير مقيد لا يعني أن تكون غير محدد. يعني أن تكون الشخص الذي يحدد. يعني أن تمضي في الحياة بعلاقة واعية مع من أنت ومن ستصبح. يعني أن تسأل، ليس "ماذا يريدون مني أن أكون؟" بل "ما الذي أشعر أنه الأصديق بالنسبة لي الآن؟"

أنت لست هنا لتمحو نفسك. أنت هنا لتتذكر نفسك، قبل أن يخبرك العالم من تكون. لتعيد كتابة نفسك، بناءً على الوضوح، وليس التكيف. لتستعيد نفسك - بالكامل، بجرأة، وبدون اعتذار.

اجعل هويتك كائنًا حيًا. دعها تتغير عندما تنمو، وتلين عندما تشفى، وتتوسع عندما تتعلم. دعها تحتوي على كل تناقضاتك. دعها تتطور مع تطورك. لا داعي لأن تكون متأكدًا. ما عليك سوى أن تكون صادقًا. لأن أقوى شيء يمكن أن تكونه هو أن تكون غير مفهوم. غير متفق عليه. غير معجب به. إنه

حقيقي. وهذا ما أنت عليه الآن. غير مصنف. غير محصور. غير مقيد. حقيقي فحسب. كيف يبدو ذلك بالنسبة لك؟

قد يكون مختلفاً عما يبدو بالنسبة لي. ولا بأس بذلك. يجب أن يكون كذلك. إذا لم يكن الأمر على ما يرام، فسنعود إلى نقطة البداية. سنعود إلى الانقسامات والتمييز والقتال مع بعضنا البعض بسبب التصنيفات. دعونا بدلاً من ذلك نوجه تلك الطاقة من القتال مع بعضنا البعض إلى البناء معاً.

تخيّلوا عالماً لا نحدد فيه أنفسنا أو الآخرين بعلامات جامدة. عالماً تحل فيه الفضول محل الأحكام، ويتفوق فيه التعاطف على الخوف، وتصبح فيه العلاقات هي القاعدة وليس الاستثناء. هذا ليس حلماً بعيد المنال؛ إنه في متناول أيدينا. ولكن لخلق هذا العالم، يجب أولاً أن نحرر أنفسنا من القيود العقلية والعاطفية التي تبقينا صغاراً ومنفصلين.

عندما نبدأ في رؤية أنفسنا ككائنات متعددة الأبعاد ومتغيرة باستمرار، فإننا نفتح الباب أمام حرية عميقة. لم نعد مضطرين إلى التوافق مع الفئات التي أنشأتها لنا المجتمع أو التقاليد أو الخوف. يمكننا التخلص من التسميات التي تقيدنا وتقبل كامل هويتنا وما نحن بصدد أن نصبح عليه. هذه الحرية ليست رفضاً للهوية بل توسعاً لها. إنها الاعتراف بأن تعقيدنا ليس شيئاً نخشاه بل شيئاً نحتفل به.

تبدأ هذه الرحلة معك. مع كل لحظة من الوعي، وكل عمل من أعمال اللطف،

غير محدود

وكل خيار بالبقاء مفتوحاً بدلاً من الانغلاق، فإنك تخلق موجات من التغيير. عندما تنظر إلى الآخرين دون تشويه الصور النمطية والافتراضات، فإنك تخلق مساحة للتواصل. عندما تقدم التعاطف بدلاً من الحكم، فإنك تدعو الآخرين إلى فعل الشيء نفسه. هكذا تسقط الجدران، محادثة واحدة، عمل واحد، قلب واحد في كل مرة. تحررنا جماعي. من خلال تحرير أنفسنا من الحاجة إلى التصنيف والتحكم، نساعد في تحرير الآخرين من عبء التوقعات وسوء الفهم. نبدأ في رؤية أنه لا يوجد "هم"، بل يوجد فقط "نحن". الأشياء التي كانت تفرقنا تصبح جسوراً بدلاً من حواجز.

إذن، أي نوع من العالم ستخلق بواسطة طاقتك ووجودك؟ عالم يحددنا فيه الخوف والانفصال؟ أم عالم تذيب فيه التعاطف والتفاهم والحب الخطوط التي تفصل بيننا؟ لديك القدرة على الاختيار.

توفر كل لحظة فرصة لتوسيع دائرة الانتماء ، للعيش دون قيود الخوف والانفتاح على الجمال اللامتناهي للتنوع. دع هذا الكتاب يكون أكثر من مجرد شيء تقرأه. دعه يكون دعوة للعيش بشكل مختلف. للعيش دون قيود.

أنت لست مجرد مراقب لهذا التغيير؛ أنت صانعه. لن تتغير حياتك لأن شخصاً آخر يرتقي لمواجهة التحدي؛ ستتغير لأنك فعلت ذلك.

الحرية ليست شيئاً يجب أن ننتظره؛ إنها شيء يمكننا تجسيده اليوم. في كل

إميلي ماروتيان

فعل من أفعال التواصل، في كل لحظة من لحظات التعاطف، في كل قرار بالبقاء
منفتحين، نستعيد قوتنا لخلق عالم أفضل.

المستقبل ليس مكتوبًا مسبقًا. إنه يتشكل، نفسًا بعد نفس، وخيارًا بعد خيار.
وبينما نمضي قدمًا، دون قيود، ودون أقنعة، ودون خوف، فإننا نمضي نحو مستقبل
لا يحدده الخوف أو الانفصال، بل الوحدة والشجاعة والحب. هذا هو ما نحن عليه.
هذا ما كنا عليه دائمًا. وهذا ما يمكن أن نصبح عليه.
نحن واحد. نحن جميعًا.