

تعامل معه،

استشف به،

لا تدعه،

يقتلك

د. ويليام جراي ديفور



## رأي الناس في هذا الكتاب

”من خلال تعامل د. بيل ديفور الرائع مع الغضب والغيظ، يمكن لعالمنا أن يستريح من كم هائل من يأسه وألمه. وفي هذه الطبعة الجديدة، يسلط د. ديفور الضوء على هذه القوة المؤثرة لتلك المشاعر والانفعالات والكيفية التي نستفيد من خلالها بطاقتها الهائلة بما يكون في صالحنا ويشفيها ويصنع لنا حياة ناجحة نجاحاً باهراً“.

### كارولين كرافت

المدير التنفيذي لـ ”ويزدم رايو“.

”هذا الكتاب الرائع سيمس وترأ حساساً لدينا جميعاً. بيل ديفور يعطيك فهماً أفضل لذاتك ولمن حولك، حيث يعرض عليك أفكاره واكتشافاته العظيمة فيما يتعلق بالطبيعة البشرية. أرجو أن يقرأ هذا الكتاب كل إنسان. حينئذٍ يمكن أن يكون لدينا آباء أسوياء وأزواج قادرين على التفاهم وأشخاص يتمتعون بالرونة“.

### كوني تاين

مدير كوبر ويلنس بروجرام، مركز كوبر إيروبيكس سنتر، دالاس.

”لمسايرة التغيرات والأزمان، تواجه طبعة د. ويليام ديفور المنقحة لهذا الكتاب بعمق مشكلات اليوم: الغضب في المدرسة وعلى الطريق ولدى أطفالنا وفي العمل. وخلف غضب كل إنسان قصة. د. ديفور يمكن أن يساعدنا في فهم القصص ويعززنا كي نكون جزءاً من التغيير الإيجابي في أنفسنا وبيوتنا ومجتمعاتنا“.

### د. كاردييل سي. نكولس

مؤلف Healing an Angry Heart

”هذه الطبعة الجديدة القوية لكتاب د. ديفور موجهة لكل إنسان يشعر بأن مشاعره تُجرح أو يرى مشاعر الآخرين تُجرح بسبب الغضب غير الصحي. أيضاً هذا الكتاب لكل إنسان يريد أن يشعر بالغضب ويعبر عنه بطرق تتيح له اكتساب الشعور بالقوة والصحة وتكامل الشخصية، ويريد أن يشعر بمزيد من الحميمية في علاقاته ويصل لدرجة أعمق من تحقيق الذات في حياته على كافة المستويات. هذا الكتاب لجميع من يرغب في بناء عالم جديد بمستقبل صحي وآمن لنا ولأولادنا“.

**جين ميدلتون- موز**

مؤلفة Good and Bad Boiling Point



D3148h

C1

تعامل معه،

استشف به،

لا تدعه

يقتلك

د. ويليام جراي ديفور

بِرَّ

			المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	١	٤٦٢٦٠٠٠	تليفون ص. ب ٣١٩٦
+٩٦٦	١	٤٦٥٦٣٦٣	فاكس الرياض ١١٤٧١
			المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	١	٤٦٢٦٠٠٠	تليفون شارع العليا
+٩٦٦	١	٤٧٧٣١٤٠	تليفون شارع الأحساء
+٩٦٦	١	٢٦٤٥٨٠٢	تليفون شارع الأمير عبدالله
+٩٦٦	١	٢٧٨٨٤١١	تليفون شارع عقبة بن نافع
+٩٦٦	١	٢٧٥٤٧١٠	تليفون الدائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
			القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	٦	٣٨١٠٠٢٦	تليفون شارع عثمان بن عفان
			الخبير (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	٣	٨٩٤٣٣١١	تليفون شارع الكورنيش
+٩٦٦	٣	٨٩٨٢٤٩١	تليفون مجمع الراشد
			الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	٣	٨٠٩٠٤٤١	تليفون الشارع الأول
			الاحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	٣	٥٣١١٥٠١	تليفون المبرز طريق الظهران
			جدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	٢	٦٨٢٧٦٦٦	تليفون شارع صاري
+٩٦٦	٢	٦٧٣٢٧٢٧	تليفون شارع فلسطين
+٩٦٦	٢	٦٧١١١٦٧	تليفون شارع التحلية
+٩٦٦	٢	٢٣٨٢٠٥٥	تليفون شارع الأمير سلطان
			مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦	٢	٥٦٠٦١١٦	تليفون أسواق الحجاز
			الدوحة (دولة قطر)
+٩٧٤		٤٤٤٠٢١٢	تليفون طريق سلوى - تقاطع رمادا
			أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
+٩٧١	٢	٦٧٣٣٩٩٩	تليفون مركز الميناء
			الكويت (دولة الكويت)
+٩٦٥		٢٦١٠١١١	تليفون الحولي - شارع تونس

www.jarirbookstore.com موقعنا على الإنترنت  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :  
jbpublishments@jarirbookstore.com

## الطبعة الأولى ٢٠٠٦

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 1991, 2004 William Gray DeFoore.  
Arabic language edition published under agreement with Health  
Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A. All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2006.  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in  
any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying,  
recording or by any information storage retrieval system without permission.

# ANGER

Deal with It,  
Heal with It,  
Stop It from  
Killing You

William Gray DeFoore, Ph.D.



أي إنسان يمكن أن يغضب؛ هذا أمر سهل.  
لكن أن تغضب من الشخص المناسب،  
بالدرجة المناسبة، وفي الوقت المناسب،  
ومن أجل الهدف المناسب،  
وبالطريقة المناسبة؛ فهذا ليس سهلاً.

**أرسطو**

The Nicomachean Ethics

# المحتويات

## شكر وتقدير

### مقدمة

- ١
١. الغضب من زاوية جديدة ..... ١٩
٢. الغضب: الانفعال الوقائي ..... ٢٧
٣. الغضب المكبوت لن يموت ..... ٣٩
٤. التحرر من سجن السلبية ..... ٥٣
٥. الغيظ: قريب بغيض للغضب ..... ٦١
٦. كن حميماً مع غضبك ..... ٧٣
٧. الغضب بين أطفالنا ..... ٨٩
٨. حماية الطفل الذي بداخلنا ..... ١١١
٩. دور الغضب في عملية الحزن ..... ١٣١
١٠. الغضب النسائي ظهور المرأة القوية ..... ١٤٧
١١. الغضب الذكوري: القوة الهائلة للرجل اللطيف ..... ١٦٩
١٢. إطلاق الغضب بطرق صحية ..... ١٨٥
١٣. التحكم في الغضب والتعبير عنه في علاقات الكبار ..... ٢٠٥

١٤. الغضب الصحي وصحتك ..... ٢٢٧
١٥. التغلب على العنف في موقع العمل ..... ٢٤٣
١٦. صورة للصحة الانفعالية ..... ٢٥٥
١٧. خاتمة وأفكار ..... ٢٧٣
- ملحق ١ : تمرين التصريحات التأكيدية ..... ٢٧٩
- ملحق ٢ : توجيهات من أجل تحقيق التواصل القائم  
على الاحترام في الحياة الزوجية والعلاقات الحميمة ..... ٢٨٣
- ملحق ٣ : فض الصراع القائم على الاحترام من أجل  
حل مشكلات موقع العمل ..... ٢٨٧
- منتجات ومعلومات للاتصال ..... ٢٩١
- نبذة عن المؤلف ..... ٢٩٣





## شكر وتقدير

---

**أود** أن أعبر عن خالص تقديري لزوجتي الحبيبة سيندي باركر ديفور على تشجيعها ودعمها الدائم لي أثناء كتابة هذا النسخة المنقحة. أيضاً أود أن أتوجه بالشكر لمحترتي أليسون جانس على أسئلتها وآرائها ومقترحاتها الواضحة والمطلعة والمفيدة للغاية فيما يتعلق بمحتواها. وأخيراً، أقدم خالص تقديري لجميع الناس الطيبين والجادين الذين وردت قصصهم بصورة أو بأخرى في هذا الكتاب.



## مقدمة

إن

معدلات الغضب والعنف في تزايد مستمر في مختلف المواقع، وفي شتى الأماكن خاصة منذ بداية التسعينيات من القرن العشرين. ومن أمثلة ذلك فقدان اللطف والكرامة في التعاملات اليومية وأحداث الغضب التي تنشأ على الطرقات وبين الأزواج، ونهر الآباء لأبنائهم لضعف أدائهم في الألعاب وما إلى ذلك. يبدو أن الناس تزداد قابليتهم للانفجار يوماً بعد يوم. ومما يبعث على مزيد من الانزعاج والقلق، مآسي إطلاق النار في المدارس، ومواقع العمل والتفجيرات الانتحارية والأعمال الإرهابية والحروب واسعة المدى. فكل هذه الأمور جعلت واقعنا كئيباً ومخيفاً. إذن ما الذي نحن في حاجة لأن نتعلمه ونفهمه ونفعله الآن ومستقبلاً، من أجل حماية أسرنا ومجتمعاتنا وأنفسنا؟

هذه النسخة المنقحة مخصصة لإعطاء بعض الإجابات عن هذا السؤال.

هناك شيء لا ريب فيه. إذا اكتفينا بمجرد النظر إلى ما هو خطأ ولا يجدي، وما يحتاج إلى تغيير، فربما ينتهي بنا الحال إلى أن نضيف إلى مشكلاتنا التي نريد حلها مشكلات جديدة. ليس من المفيد أن نغضب بسبب كل هذا الغضب. ينبغي أن ننظر إلى ما هو صحيح في مشاعر وانفعالات أسرنا ومجتمعنا العالمي وأنفسنا. سوف تجد أشياء كثيرة إيجابية ومشجعة في هذه النسخة الجديدة.

بصفتي مؤلفاً ومعالجاً نفسياً، فإن فهمي للغضب ودوره في حياة الإنسان اتسع وتعمق في الثلاث عشرة سنة الماضية. لقد اكتشفت واستخدمت طرقاً عديدة جديدة وفعالة من

أجل التعامل مع الغضب من خلال ممارساتي العملية، وسوف أعرضها عليك في هذا الكتاب. علاوة على ذلك، فقد اكتسبت فهماً ذا قيمة بالغة ورؤى ذات أهمية كبيرة تتعلق بما يجري حولنا في العالم لارتباطه بصحتنا الجسدية والعقلية والعاطفية والانفعالية والروحية.

## فصول جديدة في الطبعة المنقحة

سوف تجد أربعة فصول جديدة في هذه الطبعة المنقحة. فالفصل ٧، "الغضب بين أطفالنا"، يعطينا فهماً لمستويات العنف والدوانية التي تتزايد على ما يبدو بين أطفالنا. وباعتبارهم صناع المستقبل، أطفالنا ذوو أهمية بالغة بالنسبة لنا وهم عرضة لتأثيرنا بطرق شتى. هذا الفصل يحفزك على مواجهة هذه الأمور بشجاعة وتحمل المسؤولية إزاء المشكلات ذات النطاق الضيق والواسع والتي تعذب أطفالنا دون شك على المستوى المحلي والعالمي. سوف تعرف الآثار المدمرة للإهمال الشعوري واللاشعوري وتأثير رواية القصص في التخفيف من أعباء أطفالنا. وأخيراً سوف تجد في هذا الفصل كما وافراً من المعلومات عن الأشياء المحددة التي تفعلها من أجل مساعدة أطفالك على مستويات مختلفة عديدة. هذه المعلومات المطلعة والمهمة والمفيدة سوف تأخذك إلى مستوى جديد من الحرية والمسؤولية عن رعاية أطفالك والاهتمام بهم.

الفصل ١٠، والذي بعنوان "الغضب النسائي: ظهور المرأة القوية"، يعطينا رؤى فريدة وفهماً أفضل لمشكلات الغضب وتأثيرها في النساء بوجه خاص. فديناميكية الضحية-المتنمر-المنقذ يتم تناولها في سياق الأدوار المعتادة للنساء والرجال، والأنماط السلبية والإيجابية والصور الأسطورية للمرأة القوية يتم استكشافها ومناقشتها كي نفهم الكيفية التي صرنا بها إلى ما نحن عليه الآن. وأخيراً، يتم تشجيع وتحفيز النساء على أن يطالبن بقوة الحضور التي تفوق أي شكل آخر من أشكال القوة التي اتخذت النساء ضحية عبر التاريخ.

تم تغذية هذه النسخة المنقحة من الكتاب بالأبحاث الحديثة كلما كان هذا ملائماً، وذلك على وجه الخصوص بهدف بيان تأثير المشكلات المرتبطة بالغضب على صحتك. الفصل ١٤، والذي بعنوان "الغضب الصحي وصحتك"، يركز بصفة خاصة على تأثير المشاعر والانفعالات على أمراض القلب والجهاز المناعي والتنفس والدورة الدموية والهضم. ويتم التأكيد فيه على بناء أنماط صحية بدلاً من تشخيص الخلل الوظيفي. فالقراء يتم تحفيزهم لفهم الطاقة المفيدة لغضبهم الصحي والاقتناع بذلك كي يصبحوا أكثر مبادرة وفعالية في جميع جوانب حياتهم.

هناك سياق مجازي في الفصل ١٤، يأخذك من مرحلة نمو "روح المحارب" إلى تنمية "المحارب الروحاني". سوف تعرف الكثير عن "سيف" هذا "المحارب" و"درعه" والكيفية التي يمكن أن تعمل بها تلك الطاقات ضدك؛ أو في صالحك. وفي النهاية سوف تكتشف من خلال هذه المعلومات أن الغضب الصحي لا يضر. فالغضب الصحي إجراء فعال ويمكن أن يساعد في إنجاز الأمور. وسوف تكتشف أن الغضب عندما يكون صحيحاً يصبح بمثابة طاقة يمكنك استخدامها من أجل تحقيق أي غرض بناء تختاره.

أحداث العنف في مواقع العمل تبدو في أعلى معدلاتها ونحن ندخل المراحل الأولى من القرن الحادي والعشرين (مكتب العمل، ٢٠٠١). وفي الفصل ١٥، "التغلب على العنف في مواقع العمل"، سوف تجد معلومات عن سيكولوجية الإنسان العنيف ومسئولية زملاء العمل ومسئولية قادة العمل. المعلومات والطرق والأساليب العملية والمفيدة يمكن أن تقوينا جميعاً حتى نتمكن من مواجهة وحل هذه المشكلة في مجتمعنا. سوف تعلم أن الجواب الأخير هو الحب، ولكنه نوع من الحب يتطلب شجاعة هائلة.

عبر صفحات هذا الكتاب سوف تجد تصريحات تأكيدية في نهاية كل فصل يمكنك أن تستخدمها من أجل تشكيل معتقدات وأفكار إيجابية ومعززة تتعلق بمشاعرك وذاتك. اكتبها وقلها بصوت عالٍ وزدها تفصيلاً بطرق تفيدك. وإذا ظهرت أي أفكار سلبية أثناء العملية، فاكتبها أيضاً. استبدل جميع العبارات السلبية على الأقل بثلاث عبارات إيجابية. فأفكارك تؤثر بطرق عديدة على انفعالاتك وحياتك ككل. كن مسئولاً عن هذه العملية الإبداعية إلى أن تصبح أصلاً من الأصول التي يمكنك استغلالها من أجل التمتع بالسعادة والصحة الجيدة.

## مواد جديدة في هذه الطبعة

الطرق والأساليب الجديدة للتحكم في الغضب والتنفيس عنه والتعافي منه ومن المشاعر والانفعالات المرتبطة به تمت إضافتها في هذه الطبعة المنقحة. ومن ثم فإنك سوف تكتسب المزيد من المهارات التي يمكن أن تستخدمها كي تقوي صحتك وتمزز عملية التعافي منه.

إذا كنت تريد أن تحتضن غضبك وتتحكم فيه وتعالجه بقلبك الطيب، فمن الضروري أن تدرك روعة وجمال الروح البشرية. وحتى أساعدك في هذا الأمر، سوف تجد المزيد من الإشارات الروحية في هذه الطبعة المنقحة، والتي ستزودك بطريقة شاملة لتحقيق السلامة العاطفية والانفعالية كأساس لصحة الجسد والعقل والروح.

في الفصل ٨، "حماية الطفل الذي بداخلنا"، سوف تتعلم الكثير عن الطفل الداخلي في الماضي والحاضر والمستقبل، وكيف يمكنك أن تستغل كل صورة من تلك الصور لتعزيز عملية استشفائك وأداء مهامك بشكل سليم.

وفي الفصل ٩، "دور الغضب في عملية الحزن"، يعطيك فهماً جديداً وطرقاً للتعامل مع مشاعر الحزن والأسى. الطرق المختلفة سوف تساعدك على اجتياز الأوقات التي تفقد فيها شيئاً أو شخصاً عزيزاً نحو التعافي والعودة إلى الحب.

ربما يكون أهم فهم يمكن أن نكتسبه من خلال الدراسة المتعمقة للعلاج النفسي للغضب هو أننا لا نستطيع ببساطة أن نحارب الغضب ونفوز. فعندما نحارب أو ننكر أو نتجاهل أو نكبت الغضب، فكل ما هنالك أنه يزداد قوة وشراسة ويصبح أكثر تدميراً. ينبغي أن نفهم الغضب ونحتضنه إذا كنا نريد أن نسيطر على طاقته الانفعالية ونتحكم في أفعالنا.

## كيف تعرف أن لديك مشكلة مع الغضب

كثير منكم يعرفون بالفعل أن لديهم مشكلة مع الغضب. أما بالنسبة للذين هم غير متأكدين من ذلك، فإليهم بعض العلامات والدلائل:

- عندما تغضب، لا تستطيع التغلب على غضبك. وأحياناً يمكن أن يستمر هذا الشعور إلى أن تنفجر، أو ربما ينحسر بداخلك ليشعل نيران الغيظ والحنق. ربما تكون واحداً من الذين يحملون صغائن.
- قد لا ينتابك الغضب أبداً. ببساطة ليس لديك هذا الانفعال. وهناك أوقات تعلم أنه ينبغي عليك أن تغضب فيها، لكن هذا الانفعال لا يأتيك. فغضبك تتم تهدئته ومن ثم لا تعبر عنه بشكل تام أبداً.
- ربما تشعر كثيراً بالإحباط أو خيبة الأمل أو الانفعال، لكن ببساطة لا ينتابك الإحساس بالغضب. فالغضب قد يكون انفعالاً غير مقبول بالنسبة لك، في حين أن الإحباط أو خيبة الأمل أو سرعة الانفعال تكون مقبولة أكثر رغم كونها سيئة. هذا يمكن أن يمنع أو يتداخل مع أي قدر مهم من الشعور بالإشباع أو تحقيق الذات أو المتعة في الحياة.
- ربما تكون ساخراً أو متهكماً من ذاتك والآخرين والعالم من حولك. ربما تغيظ الآخرين بشيء من التعريض في بعض نكاتك فقط لتفاجأ بأنهم لا يريدون أن يكونوا بصحبتك. فربما لا تعبر بصراحة عن غضبك ولكنه يتسرب منك دون أن تدري.
- ربما يصيبك الاكتئاب كثيراً لفترات طويلة من الوقت، ولا تعبر عن غضبك بصراحة لكن تحمل نفسك المسؤولية عنه سواء كنت تدرك ذلك أو لا تدركه. وهذا يمكن أن يؤدي إلى أفكار وسلوكيات انتحارية أو ربما إلى أمراض خطيرة.
- ربما تشعر بالغضب طوال الوقت. وربما تعتدي على الآخرين بالكلام أو بالانفعال أو حتى بدنياً في العلاقات الشخصية والمهنية. هذا لا يعني أنك شخص سيئ، لكن بالتأكيد يعني أنك تحتاج إلى أن تتعلم كيفية التحكم في غضبك. إذا كنت بالفعل مؤذياً، فالأرجح أنك سوف تحتاج إلى مساعدة متخصصة من أجل التغلب على مشكلاتك مع الغضب.
- ربما تشعر بالسلبية والعجز في حياتك؛ بمعنى أنك تعجز عن القيام بالتغييرات التي اخترتها كي تصل إلى أهدافك. وبالرغم من أنك قد لا تستخدم الكلمة، إلا

أنت تشعر بأنك ضحية في كثير من الأوقات. ربما يكون لديك طرق عديدة لتفسير عجزك عن أن تعيش أحلامك، التي ترى أن معظمها منطقي ومعقول بالنسبة لك. الفكرة تتمثل في أنه إذا كنت تنكر قوتك بإنكار انفعالاتك ومشاعرك، فأنت تعوق نفسك بنفسك. كي تكون جميع انفعالاتك ومشاعرك حليقة لك، وحتى تعبر عنها بطرق صحية، فإن هذا يعني تفعيل مواردك من أجل التعبير الشخصي عن هدفك في الحياة.

إذا كنت تشعر أن أياً من هذه الأمثلة ينطبق عليك، فالأرجح أنك ممن يكتبون غضبهم. سوف تجد خطأً ومقترحات مفيدة وجيدة عبر صفحات هذا الكتاب؛ وهي مصممة من أجل تحقيق الصحة الانفعالية والعاطفية والسعادة الشاملة.

## الخطوة ذات الخطوات العشر من أجل تحويل الغضب إلى قوة للتغيير الإيجابي

هذه الخطوة الديناميكية العملية مصممة من أجل تزويدك بطريقة يمكنك من تنظيم محتوى هذا الكتاب في عملية يمكنك من التعافي والنمو.

### الخطوة ١: اعقد هدنة مع غضبك

لأن الغضب مصمم أساساً من أجل حمايتك وسلامتك، فإنه في الأساس صديقك وحليفك. وإلى أن تقبل الغضب كجزء منطقي من ذاتك، سوف تكون في حرب مع غضبك ونفسك. والمهام المتعلقة بهذه الخطوة تشمل:

- فهم تعريف الغضب كأنفعال وقائي
- البدء في التفكير في طرق يمكن أن يكون بها الغضب مفيداً وإيجابياً



الفصل ٢ يتناول بالتفصيل تعريف الغضب ومهمته الأساسية. سوف تقرأ عبر صفحات هذا الكتاب عن الكيفية التي يمكن أن يصبح بها الغضب مدمراً وغير صحي. الفصل ١٤ مخصص بشكل كامل لموضوع الغضب الصحي والكيفية التي يمكن أن يساعدك بها على بلوغ أهدافك وتحقيق أحلامك.

## الخطوة ٢: اصنع رابطة بين الغضب والحب

الغضب يسبب أكبر ضرر عندما يكون مفصلاً عن المشاعر والعواطف الأخرى. فالغضب ينبثق بشكل مباشر من الألم والخوف والحب أيضاً. وعندما يكون الغضب متصلاً بالحب، يصبح بمثابة إجراء شجاع. والمهام المتعلقة بهذه الخطوة تشمل:

- إدراك العلاقة بين الغضب والخوف والألم والحب
- تحديد الاختلاف بين الأفعال التي يدفع إليها الخوف وتلك التي يكون دافعها الحب
- البدء في التفكير في الكيفية التي يكون فيها الغضب مثمراً عندما يتم الشعور به والتعبير عنه في ترابط مع الحب.
- فهم حقيقة أن الشجاعة هي نتيجة للعلاقة التي تربط بين الغضب والحب.

استكشف تلك العلاقات بالتفصيل في الفصل ٢، خصوصاً كما هو موضح في شكل (٢-٢) وفي أجزاء مثل "الحب هو وقود نيران الغضب" و"قصة التصاق لساني بالجدار". وسوف تجد مثلاً رائعاً عن الغضب كإجراء شجاع يقوم على الحب في نفس الفصل، في الجزء الذي تحت عنوان "كنت غاضباً جداً لدرجة أنني استطعت رفع سيارة شيفروليه".

## الخطوة ٣: حدد أوتارك الحساسة

أوتارك الحساسة هي نقاط ضعفك وعقدك النفسية والمواضع المؤلمة التي يعرفها جيداً أقرب المحيطين بك. إذا لم تكن تعرف أوتارك الحساسة، فإن من يعرفونها يمكن أن يتلاعبوا بك. تأكد من أن شريك حياتك وأطفالك وأصدقائك وأقرب زملائك في العمل يعرفون

أوتارك الحساسة. إذا علم هؤلاء الأشخاص المهمون في حياتك نقاط ضعفك، فالأرجح أنك تشعر في أغلب الأحيان بأنك ضحية في تلك العلاقات. ومهامك من أجل هذه الخطوة تشمل:

- حدد أوتارك الحساسة:
  - ما أكبر مخاوفك؟
  - متى تصبح في أشد حالات الغضب؟
  - ما الذي يجعلك مكتئباً و/أو انسحابياً للغاية؟
  - ما أفعال الآخرين التي لا تتساهل معها أو تطيقها؟
  - ما الموضوعات التي لا تستطيع مناقشتها دون أن تنفعل أو تثور؟
  - في أي المواقف تزداد احتمالات أن تصبح منغلقاً أو مكتئباً أو غاضباً أو تصدر ردود أفعال انفعالية أو تنفجر؟
  - ما نقاط ضعفك المميّزة؟
- تأمل هذه التجارب الحالية بتتبعها خلال مسيرة حياتك فيما مضى باحثاً عن الذكريات والأخبار والقصص التي تساعدك على تفسير هذه الأنماط السلوكية اللصيقة بك.
- قم بإعداد قائمة بهذه القصص والأخبار مرتبة زمنياً بقدر الإمكان.

من خلال هذه العملية، يمكنك أن تتبع طبيعة أوتارك الحساسة وكيف نشأت. وأنت تتعامل مع هذه الذكريات وتتأملها من خلال العمليات الواردة في هذا الكتاب - الفصولان ٨ و ٩ مصممان في الأساس من أجل مساعدتك في هذه العملية - سوف تحدد هذه الأوتار الحساسة وتتخلص منها. هذا سيمنحك الحرية في أن:

- تختار خيارات واعية بشأن الكيفية التي تستجيب بها عندما يمس شخص ما أحد أوتارك الحساسة.
- تتحكم في انفعالاتك وعواطفك بمزيد من الفعالية حتى لا تهيمن عليك.

• تجعل مستوى غضبك بين ٠ و ٣ (انظر "رصد الذات على مقياس الغضب" في الفصل ١٣).

• تفكر بوضوح وتتخذ قرارات جيدة حتى عندما تكون منفِعلاً للغاية.

عن طريق تحديد أوتارك الحساسة والتخلص منها، تكون قد خطوت خطوات هائلة نحو تحمل المسؤولية عن حياتك. فبذلك أنت تبدأ عملية "تحويل الخبث إلى ذهب" وتحويل نقاط ضعفك إلى نقاط قوة.

## الخطوة ٤: احك قصتك

قصتك هي ذاكرة تلك التجارب الحياتية التي صنعت ذاتك التي أنت عليها اليوم. إنها تتكون من "أفضل الأوقات وأسوأها". وأنت تذكر تلك التجارب بسبب العواطف والمشاعر القوية المرتبطة بها مثل الألم الشديد والحزن العميق أو الفرح الهائل والحب الكبير. وهذه التجارب تؤثر في تكويننا؛ هي تؤثر علينا بعمق لدرجة أننا نتغير ونتشكل فعلاً نتيجة لها. فيما يلي بعض المقترحات عن الطرق التي تحكي بها قصتك:

• احكها لنفسك؛ اكتب جميع الذكريات والتجارب الحياتية التي تعتبرها مهمة أو كانت بمثابة صدمة أو ذات معنى أو قوية أو مؤثرة أو محفزة أو ملهمة.

• احك قصتك لشخص تثق به. يمكنك أن تفعل ذلك على مراحل، حيث إن هذه عملية طويلة إلى حد ما. إذا قمت فعلاً بذلك، فاسأل نفسك: ما الذي لم أحكه ولماذا؟

• احك قصتك لأحد أفراد أسرتك. إحدى الطرق التي تسهل عليك ذلك هو أن تطلب منه أن يحكي لك قصته هو الآخر. لعبة "قصص الحياة" Life Stories يمكن أن تكون مفيدة جداً في هذه العملية (انظر موقع [www.toysrus.com](http://www.toysrus.com)).

• استخدم الروايات الخيالية أو الأساطير أو الكتب أو الأفلام التي كان لها معنى خاص لديك كنقطة انطلاق لروايتك قصتك الشخصية. يمكنك أن تجد أسطورتك الشخصية عن طريق نسج قصتك حول الموضوعات التي تكتشفها في تلك الأشياء القديمة المحببة إليك في الماضي.

• يمكنك أن تختار التعامل مع مدرب شخصي أو معلم أو مرشد نفسي أو صديق حميم في هذه العملية. بناءً على مدى شدة العاطفة و/أو الارتباك الذي يكون لديك فيما يتعلق بقصصك/ذكرياتك، يمكن أن تستفيد من استماع شخص آخر إليك يتسم بالموضوعية والدعم والتشجيع، وفي بعض الحالات، يكون مدرباً من الناحية المهنية.

اعتبر هذه العملية عملية مستمرة مدى الحياة. ف قصة حياتك عبارة عن مجموعة نفيسة من كنوز الحياة تمكّنك من معرفة ذاتك والوعي بها والسيطرة عليها والاستفادة من الطاقة الانفعالية بشكل فعال إذا اخترت استخدامها على هذا النحو. عندما لا تقوم بفحص ومراجعة ماضيك، يمكن أن يشكل هذا الماضي عبئاً ثقيلاً، ويمكن أن يصبح بمثابة نقطة انطلاق لنجاحك المستقبلي؛ فقط إذا اخترت ذلك. لديك حرية الاختيار.

## الخطوة ٥: كن جيداً في التعامل مع الحزن

كثير من الغضب الذي نلمسه ونشعر به في هذا العالم ناتج عن عدم الاعتراف بمشاعر الحزن أو الفقد. الحزن جزء من الحياة. وبينما تمضي سفينة الحياة في طريقها، نخوض تجارب وفاة أو فقد من كل نوع. هذه حقائق. أيضاً من الحقائق أن الحزن دليل على الحب. في الفصل ٩ سوف تجد مناقشة وافية لهذا الموضوع، بما في ذلك قائمة بالأنواع المختلفة للفقد التي نمر بها في حياتنا. يمكنك أن تستخدم التمرينات والطقوس والاحتفاليات العديدة الواردة بالكتاب من أجل تسهيل خوضك للتجارب المحزنة. عندما تجد التعامل مع الحزن، سوف يقل خوفك من الفقد ومن ثم سوف يقل خوفك من الحب العميق والحميمية الكبيرة. هذا سوف يمنحك المزيد من الحرية والمرونة الشخصية في جميع جوانب الحياة.

## الخطوة ٦: تخلص من المشاعر السامة

ليس هناك أسوأ من الشعور بالغضب القديم السام. ولم يقرر أحد منا توليد هذه المشاعر القديمة لديه؛ إنما هي تحدث بصورة طبيعية. فعندما كنا أطفالاً ببساطة لم نكن مهياين للتعامل مع جميع هذه المشاعر التي كانت تتولد في كل يوم والتخلص منها. إذن الكثير من هذه المشاعر مازال موجوداً لدينا ينتظر منا العودة إليه والتعامل معه. والحقيقة أن

هذه المشاعر تزداد سوءاً بمرور الوقت وتصبح سامة. في الجزء الذي بعنوان "المشاعر مثل الخضراوات تماماً" في الفصل ٣، سوف تجد تفسيراً تاماً وواضحاً لهذه العملية. فيما يلي بعض المؤشرات التي تدل على أنك تحمل كمّاً هائلاً من المشاعر السامة:

- ليس لديك طاقة كافية.
- تمر بمرض مزمن أو متكرر.
- تعاني من الاكتئاب.
- تشعر بالغضب والمرارة والقلق في كثير من الأحيان.
- تعاني من آلام في العضلات وآلام عضوية أخرى ليس لها تفسير من الناحية الطبية.
- تنفعل في استجاباتك للمواقف ولا تعرف أسباب ذلك.
- تبالغ في استجاباتك الانفعالية والعاطفية في سيناريوهات معينة أو مع أشخاص معينين.

بالطبع يمكن أن تكون هناك أسباب طبية وراء الكثير من الأعراض السابقة، لكنني أحذرك من أن تتعامل مع عواطفك ومشكلاتك الانفعالية بمنظور طبي فقط. ففي بعض الحالات يمكن أن يؤدي ذلك إلى إخفاء حقيقة المشكلة، والذي يؤدي بدوره إلى مشكلات طويلة الأمد وأكثر خطورة.

الفصل ١٢ مخصص بشكل كامل لمساعدتك على تعلم التعبير عن مشاعرك وانفعالاتك بطريقة صحية. تراكم المشاعر السامة هو الذي يجعل ماضيك عبئاً ثقيلاً. والتخلص من هذه المشاعر السامة يخفف من هذا العبء ويمنحك فرصة استخدامه كمصدر للنمو والنجاح.

## الخطوة ٧: اتخذ قرارات جديدة

إذا لم تقم بمراجعة وفحص تاريخ ماضيك أو قصة حياتك، فالأرجح أنك تتصرف حالياً استناداً إلى قراراتك القديمة التي تقوم على أساس تجاربك العاطفية في مرحلة الطفولة وتعيش حياتك من واقع هذه القرارات. وبالرغم من أن القرارات و/أو الأفكار القديمة بعضها

إيجابي ومفيد، إلا أن الكثير منها يمكن أن يكون مدمراً ومقيداً للذات. فيما يلي بعض الطرق التي تفحص من خلالها قراراتك وأنظمة تفكيرك القديمة وتحولها إلى نقطة انطلاق نحو التغيير الإيجابي:

- قم بإعداد قائمة بكل شيء تعتبره مقيداً لسعادتك ومؤثراً بصورة سلبية على صحتك.
- افحص كل شيء من هذه الأشياء وحدد ما إذا كنت عاجزاً عن تغيير أي منها.
- إذا كان الأمر كذلك، اكتب الأفكار المتعلقة بذاتك و/أو المتعلقة بالعالم والتي تجعلك عاجزاً. بعض هذه الأفكار ربما يكون غير قابل للتغيير بالفعل، ولكن بعضها يمكن أن يكون مجرد قرارات مقيدة للذات قائمة على أساس تجارب الماضي.
- الآن لديك قائمة بأفكارك ومعتقداتك القديمة.
- مقابل كل فكرة قديمة مقيدة للذات، اكتب على الأقل ثلاث أفكار إيجابية. وربما أمكنك الاعتماد على أفكارك ومعتقداتك الإيجابية التي لديك بالفعل أو ربما تتوصل إلى قرارات جديدة تماماً بشأن ذاتك.
- استخدم التصريحات التأكيدية في نهاية كل فصل من فصول هذا الكتاب كي تساعدك في هذا الأمر.
- تمرين التصريحات التأكيدية مصمم في الأساس من أجل مساعدتك على إعادة تشكيل أنظمة تفكيرك واتخاذ قرارات جديدة.

عن طريق القيام بما هو موضح في الخطوات من واحد إلى ستة، تضع بذلك حجر الأساس لصنع قرارات جديدة وتشكيل معتقدات أساسية جديدة، تماماً مثلما تقوم بحرث الأرض قبل غرس الزرع بها. فإعداد التربة أمر مهم إذا كنت تريد أن تنبت البذور وتنمو وتزدهر. وعملية الإعداد في الخطوات الست الأولى تضمن لك أن تتأصل قراراتك الجديدة وتصبح بمثابة معتقدات جديدة، محررة إياك كي تعيش حياتك التي تختارها.

## الخطوة ٨: كن منصتاً فعالاً

الأرجح أن أشد الأشخاص الذين تعرفهم غضباً لا ينصتون بشكل جيد. ألم يسبق لك أن لاحظت أن هناك الكثير ممن يجيدون الكلام في هذا العالم، وأنه ليس هناك سوى قلة قليلة تجيد الإصغاء؟ عندما تفكر في الأمر، ستجد أيضاً أن جميع من تعتبرهم منصتين جيدين، تعتبرهم أيضاً أشخاصاً جيدين.

مهارات الإنصات أو الاستماع الفعال ليست معقدة أو صعبة بدرجة يستحيل تعلمها أو اكتسابها. التحدي يتمثل في استخدامها باستمرار أثناء التواصل المشحون عاطفياً. في الملحق الثاني سوف تجد توجيهات للتواصل القائم على الاحترام من أجل التعامل مع شركاء الحياة وغير ذلك من العلاقات الحميمة. والملحق الثالث يعرض عملية مصممة من أجل فض النزاع في موقع العمل. وكل من هذين التمرينين سوف يتيحان لك فرصة التدريب على الوسيلة الأساسية المسماة بالإنصات التأملي أو الإنصات النشط. والملحق الثاني سوف يعلمك أيضاً مهارات التعبير عن تجاوبك العاطفي وفهمك واقتناعك؛ وهذه مهارات مهمة للغاية في التواصل المشحون عاطفياً.

المهارات الأساسية التي تحتاج لإجادتها كي تصبح منصتاً جيداً هي:

- الحفاظ على هدوء عقلك بما يتيح لك فهم المعلومات التي يدلي بها المتحدث.
- التحكم في عواطفك وانفعالاتك ونشاطك الذهني بشكل جيد يكفي لأن تنحي جانباً أي أجندات شخصية أو ردود أفعال أو استجابات دفاعية أو تفسيرات أو محاولات إنقاذ.
- إدراك الأوقات التي لا يكون فيها التواصل ممكناً بسبب درجة غضبك أو غضب الطرف الآخر والانغلاق و/أو العدا والواضح والصريح.
- تنمية انتباهك وذاكرتك بشكل جيد يكفي لأن تكرر كلمات المتحدث بوضوح وبدقة في الإنصات التأملي.

- الشعور بالاطمئنان الكافي في قرارة نفسك أنه يمكنك أن تسمع المتحدث وهو يدلي بآراء سلبية عنك دون إصدار رد فعل أو الانصراف عنه.
- في الإنصات التأملي، الاحتفاظ بموقف عقلي يقوم على أساس الاحترام والاحتفاظ بوضع جسدي منفتح وأنت تعبر بأسلوبك عن كلام المتحدث. هذا الأمر يصبح صعباً وينطوي على تحدٍ عندما تشعر بأنه تتم مهاجمتك أو اتهامك أو انتقادك أو إلقاء اللوم عليك، ومع ذلك يمكن أن يكون هذا هو أهم وقت تستخدم فيه هذه المهارات.
- فتح قلبك وعقلك في تعاطف مع الطرف الآخر.
- أن تكون على استعداد لأن ترى ما هو إيجابي في كلام المتحدث، والإيمان بنواياه الحسنة.
- التمسك برؤية تقوم على أساس توقع نتيجة إيجابية من عملية التواصل.

### الخطوة ٩: تمسك بقوتك

أفضل طريقة يمكن فهم هذه القوة بها في هذا السياق هي أن تعتبرها حرية ومسئولية. فعن طريق أن تصبح مسئولاً عن أفكارك ومشاعرك وأفعالك، أنت بذلك تتمسك بالحرية في جعلها تثمر من أجلك ولا تعمل في غير صالحك. وهذا يخرجك عن دور الضحية في جميع علاقاتك. وحيث إن الغيظ والعدوانية والعنف غالباً ما تنبع بشكل مباشر من الشعور بالعجز، فإن هذا يستتبع تجنب تلك المشكلات عن طريق التمسك بقوتك بطرق صحية. ومهامك في هذه الخطوة تشمل:

- التعرف على الطاقة المادية والانفعالية لغضبك حتى تستطيع استخدامها شعورياً وإرادياً في تحقيق أهدافك ومخرجاتك الإيجابية. الفصول ١٢ و ١٣ و ١٤ مصممة في الأساس من أجل مساعدتك في هذه العملية.
- امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات من أجل وضع حواجز ملائمة والاهتمام بذاتك (انظر الفصلين ٦ و ١٣ لمزيد من المعلومات عن الحواجز).



• اكتساب مهارات التواصل التي تمكنك من التعبير عن انفعالاتك وعواطفك بحرية وبوضوح في نفس الوقت الذي تحترم فيه المنصت إليك. الملحقان الثاني والثالث مصممان لمساعدتك في هذه العملية. المهارة الأساسية هي استخدام التصريحات التأكيدية باستخدام ضمير المتكلم والتي تتمسك فيها ب:

- مسئوليتك عن انفعالاتك ومشاعرك.
- التحكم في انفعالاتك وسلوكياتك.
- الحرية في التصرف بشكل مستقل عن استجاباتك الانفعالية.
- الحرية في التعبير عن سيطرتك الكاملة على مشاعرك وطاقتك الانفعالية والعاطفية بطرق تختارها بوعي.

## الخطوة ١٠: اصنع حياة ساحرة

الآن أصبحت على استعداد لاستخدام القوة الخلاقة لعقلك دون تدخل من قبل المشاعر والانفعالات السامة أو المعتقدات والأفكار المقيدة للذات. لقد منحنا الخالق العقل لسبب واحد: كي نستخدمه. سمعنا طيلة حياتنا من يقول إن معظمنا لا يستخدم سوى قدر ضئيل من قدرته العقلية. لقد علمت من خلال خبراتي أن السلامة العاطفية والانفعالية إضافة إلى الإيمان القوي والتفاؤل والتركيز الروحاني تمنحنا إمكانية الوصول إلى تألق وقوة عقولنا. ومهامك من أجل هذه الخطوة تشمل:

- صنع رؤية للحياة التي تختارها مع التأكد من أخذ الأمور التالية في الحسبان:
  - الصحة البدنية الجيدة.
  - الصحة العاطفية الجيدة.
  - الصفاء الذهني والتركيز والتفاؤل.
  - الإحساس القوي برسالتك الشخصية وبأهدافك في الحياة.
  - علاقات الحب القوية.

## الغضب

- عملية تعلم ونمو مستمرة ومشبعة تنطوي على تحديات.
- التعبير المبدع الذي يزودك بالسعادة والرضا.
- العمل و/أو الخدمة التي تنسجم مع رسالتك وأهدافك في الحياة.
- الارتياح المالي و/أو الرفاهية التي تزودك بالحرية وتمنحك الفرصة التي ترغب فيها من أجل بلوغ أهدافك وتحقيق أحلامك.
- تأمل رؤيتك وتحسينها بشكل مستمر:
  - اكتبها.
  - راجعها.
  - وسع مداها.
  - اجعلها أكثر تركيزاً وتحديداً.
- قضاء وقت في تأمل رؤيتك.
- وضع خطة وإطار زمني لتحقيق أهدافك:
  - كتابة خطة مدتها خمس سنوات.
  - كتابة أهداف يمكن بلوغها لكل شهر من أول عامين.
  - اكتب أهدافاً لكل أربعة أشهر من العاميين التاليين.
  - اكتب أهداف يمكن بلوغها للعام الأخير.
- كتابة مهام وخطوات محددة ترى أنه يتعين اتخاذها من أجل تحقيق كل هدف من أهدافك. ثم ضع علامة √ أمام كل هدف تحققه.

- تخيل هدفك وقد تحقق واستشعر هذه المشاعر. تخيل نفسك تسير في هذا العالم بعد بلوغ جميع أهدافك وتحقيق جميع أحلامك. الآن تحرك في عالمك على هذا النحو. الجزء الذي تحت عنوان "التصريحات التأكيدية والتصور والتخيل" والوارد في الفصل ١٦ سوف يوجهك خلال هذه العملية حتى تستطيع اكتساب المهارات وممارستها.



# الغضب من زاوية جديدة

## كان

الغيظ الشديد ظاهراً في عيني سام. وتجددت خطوط وجهه لتنم عما يشتعل بداخله من غضب كما لو كان يتطاير من عينيه كألسنة النيران. وكان من الصعوبة بمكان أن ينظر أحد إليه. فقد كان من السهل أن يشعر المرء بالخوف أو الذنب إذا نظر إلى تلك العينين اللتين تتهمانه.

وعندما تكلم سام، دهشت عندما سمعت نبرة صوته العادية وصوته اللطيف. كان الأمر أشبه كما لو كانت عيناه الغاضبتان تكذبان. فكلامه كان ينم عن قصة رجل سلبي خائف من ابنه ذي الاثنتين وعشرين عاماً، ومن زوجته ومن مواجهة ما اقترفته يدها من أشياء سببت بؤساً في أسرته. كلمات سام لم تخبرني بشيء عن الغضب الذي كان يملأ عينيه.

كان سام في حرب مع نفسه. قال سام: "أحياناً يحترق صدري كما لو أن سيخاً من الحديد شديد الاحمرار من سخونته يحترق قلبي". كان سام مسلحاً بشكل تام بالذنب والغضب من نفسه وجسده كان ساحة للقتال.

لكن في المعركة مع زوجته وابنه، لم يكن مسلحاً. لقد كان ضحية عاجزة. فعلى الأقل تلك هي الكيفية التي بدا بها الأمر له.

كان سام يكره غضبه. لكنه لم يستطع التخلص منه. كل ما هنالك أن هذا الغضب يزداد قوة وإزعاجاً. لقد تحول إلى غيظ بدأ يظهر لدى ابنه جو. والغيظ الذي كان ينمو في سام وأسرته كان على وشك أن يدمر بيته.

## الغليان غضباً

معظمنا يجد نفسه ينفجر غضباً من وقت لآخر ثم يندم بعد ذلك. والانفجارات تحدث لأننا لا نحب غضبنا ونحاول أن نكبتة بداخلنا. والأمر أشبه بأواني الطهي البخارية. فنحن نظل نكبت غضبنا ونضغط على أنفسنا لوقت طويل إلى أن يثور البركان. والثورات التي تحدث من وقت لآخر يمكن أن تسبب جميع أنواع المشكلات.

في منزل سام، إناء الطهي البخاري كان على وشك أن ينفجر. فلم يبق أحد منهم لوقت طويل بالتنفيس عن غضبه. وآخر إطلاق لهذا الضغط المكبوت كان منذ ستة أشهر عندما أخذ جو سيارة جاره واصطدم بها في أحد الكباري. لم يصب جو بأذى، لكن السيارة دُمرت تماماً. وبالطبع أبوي جو دفعا ثمنها ودائماً ما كانا يدفعا. لكن على الأقل تم التنفيس عن الضغط لفترة من الوقت.

ولم يستغرق الأمر من جو سوى شهور قلائل أخرى حتى وصل جو إلى درجة الغليان من جديد. فكل ما هنالك أن جو لم يكن مثل أبيه وأمه في كبت المشاعر. وكأن مهمة جو على ما يبدو هي التنفيس عن المشاعر الغاضبة للأسرة بأكملها. وفي هذه المرة كان الانفجار هائلاً. سام وزوجته مارجريت كانا خارج المدينة في زيارة للأقارب في عطلة نهاية الأسبوع. لقد كانا قلقين للغاية من الخروج. في الواقع كانت هذه رحلتها الأولى سوياً من أجل الاستمتاع

لبعض من الوقت. فعادة ما كانا يشعران بالقلق الشديد على جو بدرجة تمنعهما من ترك المنزل لفترة طويلة. فابنتاهما كانتا قد كبرتتا، وكان جو على ما يبدو هو شغلها الشاغل. وفي طريق عودتهما بالسيارة إلى البيت، كانا صامتتين. فكل منهما كان يتساءل فيما يمكن أن يفعله ابنتهما في المرة القادمة. وعندما وصلا إلى الشارع الذي يسكنان فيه، سماع صوت صفارة الإنذار.

وبدون معرفة السبب، نظر سام ومارجريت إلى بعضهما البعض وملاً الغزع أعينهما. ولم يتفوها بكلمة واحدة. ثم رأيا الألهبة تخرج من منزلهما.

رجل المطافئ عرفهما من خلال مظهر وجهيهما. لقد سار نحوهما ببطء وقال لهما: "ابنكما هناك. أخشى أن يكون منزلكما قد احترق تماماً. فقد وصلنا إلى هنا متأخرين جداً. جاركما هو الذي اتصل بنا وعندما وصلنا وجدنا المنزل تأكله النيران ووجدنا ابنكما جالساً هناك وكأنه لم يحدث شيء".

ونظرا إلى حيث أشار ليريا جو جالساً على الأرض يضرب شيئاً ما بعصا. مظهر وجهه لم يدل على أي اهتمام. فمن المستحيل أن تعرف من خلال النظر إليه أن بيت أسرته كان يحترق فقط على بعد مئات قلائل من الأمتار.

وعندما اقتربا رأيا أن الشيء الذي كان يحمله جو لم يكن عصا. لقد كان سكين مطبخ ضخماً. وعلى الأرض أمامه كانت هناك صورة أسرية تظهره وأمه وأذرعهما ملتفة حول بعضهما البعض. والأب كان في جانب آخر من الصورة يضع ذراعيه على ابنتيه. جميع من بالصورة كان مبتسماً عدا جو. لقد كان يمزق الصورة بالسكين عندما كانت النار تشتعل بالمنزل. لكنه لم يكن يشعر بأي ضغط. فهو الذي أشعل النار.

ربما تعتقد أنه ليس لديك أي مشاعر غضب. وربما تشعر أنك قد نجحت في الكبت والتحكم والكظم لهذا الجزء البغيض من ذاتك. كان من الممكن أن يحدث هذا إذا لم تكن هناك نار توجب هذا الغضب. لكن هذه النار موجودة.

كل شيء نتعلمه عن انفعالاتنا ومشاعرنا وصحتنا يخبرنا بأنه من غير الصحي أن نكبت مشاعرنا وانفعالاتنا. فمثلاً تقارير رويترز هيلث في عام ٢٠١٠ وجامعة فاندربيلت في عام ١٩٩٩ تشير إلى أن كبت الغضب يمكن أن يرفع ضغط الدم و/أو يسهم في الاكتئاب.

وجهدك للتحكم في غضبك يمكن أن تؤذيكَ. فإذا لم تنفجر غاضباً بسبب الضغط المتزايد عليك فربما يحدث انفجار داخلي. وهذا يعني عادة الاكتئاب أو كراهية الذات أو الإصابة بمرض خطير أو جميع هذه الأمور الثلاثة.

## من يستطيع أن يحب الغضب؟

مع جميع أشكال التعسف والاعتداء والصراع في العالم، يبدو أن الغضب هو المشكلة وليس الحل بالتأكيد. فضاهايا الاعتداء والمعتدون ومنقذو المعتدين جميعهم لديهم مشكلات متعلقة بالغضب؛ غضبهم وغضب غيرهم. ففيما يتعلق بالاعتداء، يبدو أن الغضب هو المسئول عنه.

عادة ما يتم التنفيس عن الغضب بطرق تجعل شخصاً ما ضحية. ولهذا السبب، غالباً ما يكون الغضب ممزوجاً بالعدوانية والهجوم. معظم الناس يعتقدون أن الغضب سيئ بكل ما تحمله الكلمة من معنى ويمكن أن يصبح العالم على نحو أفضل إذا غاب عنه الغضب. هذا يذكرني بمحادثة أجريتها منذ سنوات قليلة.

كان قد تم تقديمي لمجموعة تتألف من حوالي مئة متخصص في الرعاية الصحية الذين اقتطعوا ثلاث ساعات من صباح يوم إجازتهم كي يتعلموا عن "التحكم في الغضب والتنفيس الصحي عن الانفعالات".

طلبت منهم أن يخبروني بتعريف للغضب. أنا أحب طرح هذا السؤال. فمعظم الناس لا يعرفون ماهية الغضب. فنحن نفكر فيه ونتحدث عنه ونشعر به وننفعل بسببه، لكن لا نعرف ماهيته.

سكت الجميع لمدة دقيقة تقريباً. وعلمت أنهم يحاولون جاهدين أن يفكروا في تعريف لشيء يعتقدون أنهم يعرفونه. وابتسمت قائلاً: "ألا يعد هذا أمراً مدهشاً؟ ليس من السهل تعريف الغضب؟ أليس كذلك؟ فقط أعطوني بعض الكلمات التي تقرنونها بالغضب".

وأجابت سيدة في مؤخرة القاعة قائلة: "الغيظ" وكان يبدو في عينيها.



وأجاب رجل هادئ صغير الحجم يجلس في الصف الأول ولديه ابتسامات متوترة ولكن دائمة على وجهه: "العنف".

وأجاب رجل أعمال ذو شأن قائلاً: "فقدان السيطرة".

وتحديتهم بسؤال جديد قائلاً: "في رأيكم ماذا تتوقعون أن يكون تعريف القاموس للغضب؟"

أجابت سيدة متأققة وجذابة: "إنه شعور".

قلت لهم وأنا مستمتع بنظراتهم حيث إنهم كانوا يسمعون هذا لأول مرة: "مدهش! هذا هو ما أريده! الغضب مجرد شعور. وهو لا يؤذي أحداً".

ثم تابعت كلامي قائلاً: "وهناك جزء آخر من التعريف مهم للغاية. الشعور بالغضب موجود من أجل حمايتنا".

ولم يختلف أحد معي. لم يحدث ذلك أبداً. لقد كان الأمر كما لو أنهم يعرفون ولكنهم لم يكونوا يعرفون أنهم يعرفون.

"الغضب مجرد شعور. والمشاعر جزء من ذاتنا مثل رؤوسنا وقلوبنا وأيدينا. وجميع المشاعر لا بأس بها. وتعريف القاموس الذي أحبه كثيراً هو: الغضب شعور يتولد لدى الفرد بسبب شيء يجرحه أو يعارضه أو يضايقه. إذن ليس هناك أي شيء سيئ أو خبيث في مسألة الشعور بالغضب".

## "لا أريد أن أفقد السيطرة"

من خلال عملي في مجال التوجيه والإرشاد النفسي، أشجع عملائي على أن يذكروا لي مخاوفهم من التعبير عن غضبهم. وإحدى أكثر العبارات التي أسمعها: "لا أريد أن أفقد السيطرة".

عندما نخاف من فقدان السيطرة، لا يكون خوفنا هذا من الغضب. فالقوة المدمرة والمتوحشة التي نشعر بها في داخلنا أحياناً هي الغيظ. والغيظ مزيج من مشاعر الألم والخوف والغضب التي لا يتم التعبير عنها والتي تظل تتراكم على مدى فترة طويلة من الوقت. والغيظ

ينشأ من الشعور بجرح المشاعر والخوف الشديد وكبت جميع هذه الانفعالات بداخلنا. إذا عدنا إلى قصة سام وأسرته، فربما نستطيع أن نتعلم منها المزيد عن نتائج الغضب المكبوت والخوف من فقدان السيطرة.

في جلستي الإرشادية لسام، بذلت أقصى جهد من أجل تجاهل نظرات عينيه والتركيز على كلماته. فلم أكن قد فهمت القصة التي ترويها عيناه بعد. واعتقدت أنه من الأفضل أن أصغي وأرى الكيفية التي يشرح بها ما كان يجري من أمور وراء عينيه هاتين. لقد علمت أن سام كان ابناً لأب مقامر وأنه نشأ في أسرة مضطربة للغاية. فأمه كانت مدمنة للغيب، وكان متنفس غيظها أبوه.

لكن عندما لم يكن والده موجوداً، وكان هذا يحدث في أغلب الأحيان، كانت الأم تنفذ غضبها في ابنها سام. كان ضحية لغضب أمه المرحل. لقد تعلم سام من سن مبكرة أن يحمي نفسه ويحافظ على الهدوء والسكينة في أسرته عن طريق التزام الهدوء واللجوء إلى السلوك الانسحابي وعدم إظهار أي انفعالات، كما تعلم أهمية أن يبقى مسيطراً على نفسه". واستمر سام في سلبيته والسيطرة على انفعالاته خلال فترة بلوغه كاملة. كان ذلك ضرورياً في طفولته، ولكن لم يعد يجدي أكثر من هذا. ففي أسرته الحالية كانت هناك حاجة لشيء آخر.

فابنه كان يحتاج منه أن يكون قوياً ويتحمل مسؤولية الأسرة، ولم يكن سام يعرف الكيفية التي يفعل بها هذا. جو كان يحتاج إلى الأمن الذي تحققه له معرفة أن أباه كان مسيطراً على نفسه. وبدون أن يدري سام، قام بكبت قوته وسيطرته مع غضبه. فالغيب الذي عايشه وأضر به في الماضي كان مزيجاً مشوهاً وبغيضاً يحتوي على الغضب والألم والخوف. وعندما كان يكبت غضبه، كان يفقد قدرته على التغلب على أي شيء يهدده أو يهدد من يحبهم. فلم تكن هناك أي قسوة في حبه.

كان سام يشعر بالعجز التام عن السيطرة على الموقف في البيت. فطالما أنه كان يكره ويكبت غضبه، ظل على عجزه.

ولم يكن جو مسيطراً على نفسه شعورياً، ولكن على المستوى الانفعالي والبدني كان يحكم الأسرة. وكان يفقد السيطرة بشكل شبه منتظم، وهذا الذي أعطاه بالفعل السيطرة على أبيه.

وبعد أن احترق المنزل، بدأ جو في إظهار الغيظ العنيف المصحوب بتهديدات لإلحاق الضرر بنفسه وبأبويه.

لقد تبادر إلى ذهني خلال جلسات العلاج النفسي أن جو كان ينفس عن غيظه وغيظ أبيه أيضاً. فعلى مستوى اللاوعي كان جو يلتقط انفعالات ومشاعر أبيه وينفس عن الغيظ المكبوت لدى أبيه الذي لم يظهر أبداً. وبدأ جو في إدمان الخمر والتي أدت إلى زيادة انفجارات غيظه.

كان هذا يحدث كثيراً. فخوف سام من فقدان السيطرة جعله يفقدتها بالفعل. فعن طريق كبت غضب وغيظ السنين، كان سام قد تخلى عن قدرته على اكتساب السيطرة على القوى التي كانت تدمر الأسرة.

وجو كان قد تملك السيطرة على أسرته لأنه كان الشخص الوحيد الذي يطلق الغضب. وخوف والديه من غضبه وغضبهما كان الجزء الآخر من المعادلة. وهذا أعطاه السيطرة بالرغم من أنها كانت غير صحية ومؤذية.

المشكلة الوحيدة كانت تتمثل في أن جو كان صغير السن جداً لدرجة تجعله لا يقوى عاطفياً وانفعالياً على تحمل مسؤولية أسرته. لقد أساء استغلال قوته وأسرته أيضاً. وكان يكره نفسه بسبب ما يفعله، لكن لم يكن يعرف كيف يكف عن ذلك. كان يحتاج من والديه أن يتملكا السيطرة على الأمور حتى لا يضطر إلى ذلك.

فيما يلي بعض الأفكار أو "زوايا جديدة" للغضب ينبغي أن تؤخذ في الحسبان:

- الغضب شعور، وجميع المشاعر لا بأس بها.
- ينبغي أن نشعر بمشاعر الغضب كي ننجو في عالم يكون أحياناً خطراً وتمسقياً وقاسياً.
- الغضب شعور قوي وطبيعي وهو موجود فقط من أجل الحفاظ على الذات.
- الغضب طاقة انفعالية يمكننا استخدامها في خلق حدود وحواجز صحية والاحتفاظ بها.
- ليست هناك حاجة لأن يؤدي الغضب إلى العدوانية أو الهجوم على الآخرين.

- ليست هناك حاجة لأن يجرح الغضب الآخرين أو يؤذيهم.
- الغضب طاقة وقوة ينبغي استخدامها كدافع للإجراءات القوية والمؤثرة.
- الغضب يقوم على الحب.

# الغضب: الانفعال الوقائي

**إن** الشعور بالسلامة والأمان مهم لنا جميعاً. والغضب هو أحد الشعورين اللذين يظهران عندما تكون سلامتك مهددة. والخوف هو الشعور الثاني. والخوف هو الاستجابة الطبيعية الأولى لأي تهديد. والغضب هو الاستجابة الوقائية الثانية. وبدون الغضب كاستجابة وقائية، لن يكون لديك سوى الخوف عند مواجهة الخطر.

عادة ما نفكر في الوقاية أو الحماية فيما يتعلق بالسلامة المادية الملموسة. فالبنادق وأجهزة الإنذار والفنون العسكرية جميعها تهدف إلى الوقاية والحماية. في هذا الفصل سوف نتحدث عن نوع مختلف من الحماية ينبثق بشكل طبيعي من أعماق ذاتك.

## تلك هي حياتي التي تلعب بها!

من الواضح أن أخطر مكان يمكن أن تكون فيه هو الطريق السريع الذي تقود فيه سيارتك بسرعة جنونية. تأمل هذا الأمر. ها أنت جالس في سيارتك ومعرض لأي خطر يمكن أن يحدث لك ولسيارتك التي تطوي الأرض طياً بسرعة جنونية وعلى بعد بوصات قلائل من الآخرين الذين يفعلون نفس الشيء.

بعض زملائك من المسافرين مضطربون إلى حد ما. فهم يعتقدون أن الطريق السريع لعبة من ألعاب الفيديو أو حلبة سباق. وبالنسبة لبعض الناس، من الممتع أن يقودوا سياراتهم على بعد بوصات من سيارتك ويرعبونك رعباً شديداً! لكن الأمر لا يقتصر عليك وحدك؛ فبعد ثوان قلائل من تخويفهم إياك، يفعلون نفس الشيء مع أربعة سائقين آخرين لأنهم ينطلقون بسرعة جنونية.

وهناك أيضاً سائقون يتسمون بالعدوانية بكل ما تحمله الكلمة من معنى وهم وراء عجلة القيادة. فبعض الناس يستخدمون بالفعل فرصة قيادتهم السيارة بمفردهم لإطلاق الغضب الذي لا ينفسون عنه في أي مكان آخر. وهذا يعني أن جميع السائقين الآخرين ضحايا محتملون لإطلاق الغضب من قبل أشخاص غرباء عنهم. وهذا يجعل الطريق خطراً بالنسبة للجميع.

تجاهل تدفق المرور والقيادة ببطء في الممرات السريعة الضيقة والقيادة بسرعة جنونية في الطرق الضيقة وقيادة سيارتك على مقربة شديدة من سيارات الآخرين ومزاحمة سائقي السيارات الأخرى في مساحات ضيقة لقطع الطريق عليهم واتخاذ قرارات في اللحظة الأخيرة بشكل يفاجئ السائقين الآخرين ويتطلب منهم القيام بتعديلات مفاجئة جميعها بمثابة حركات متهورة وخطيرة ينبغي تجنبها عند القيادة.

بالتأكيد تعلم الإثارة التي تشعر بها عندما تتعرض لموقف من هذه المواقف؛ أقصد سيل الطاقة الذي يندفع خلال جسدك. حسناً، هذا مزيج من الخوف والغضب القائمين على أساس الحياة. فحياتك تكون مهددة على الطريق المفتوح ولا يكون بيدك شيء تفعله حيال

ذلك. ومدمنو غضب الطريق يتلذذون بهذا التهور. أما الباقون فيرغبون في الوصول إلى حيث يريدون بأمان.

كم مرة يهدد الغرباء حياتك يومياً؟ إذا كنت مثل معظم الناس، فإن هذا يحدث فقط على الطرق السريعة. يا لها من فرصة ممتازة لدراسة غضبك الشخصي! إذا كانت هذه الأمثلة تنطبق عليك، فيمكنك أن تستخدم تجاربك في القيادة كعمل تدرس فيه غضبك وأنماط الاستجابة للغضب.

عندما تشعر بالتضييق عليك أو مزاحمتك أو قطع الطريق عليك أو تتعرض لأي شكل آخر من أشكال المخاطرة على الطريق، فإن خوفك يقول لك: "خطر! احترس!" وغضبك يقول لك: "أنا لا أحب هذا، وأرغب في القيام بشيء حياله!"

هل ترى أي خطأ في هذه الاستجابات؟ بالطبع لا. إنها طبيعية وصحية. فالخوف سببه التهديد والغضب ببساطة يطرح عليك سؤالاً: "ما الذي تفعله حيال هذا التهديد؟" والغضب مصمم من أجل تحفيزك على اتخاذ إجراء لحماية حياتك وحياة من تحب. تلك هي وظيفته الأساسية.

## خيارات الإجراء الوقائي على الطرق السريعة

الخيارات غير السليمة تشمل: الإيذاءات البذيئة أو العدوانية، الصياح والسب، تعقب السائق المعتدي وقطع الطريق عليه (وتصبح سائقاً معتدياً أنت الآخر)، أو في أسوأ سيناريو استخدام سلاح ناري للانتقام. بالطبع جميع هذه الأشياء تزيد المشكلة تفاقمًا، وفي بعض الأحيان تكون مخالفة للقانون. إذا لم تكن حريصاً، سوف يجعلك الغضب جزءاً من المشكلة، وحينئذٍ سيفكر شخص آخر في الطريقة التي يتعامل بها معك!

والخيارات السليمة تشمل: الاتصال عبر هاتفك المحمول برقم خاص للتبليغ عن السائقين الخطرين (ابحث في الدليل عن هذا الرقم)، القيادة بمزيد من الحرص لتفادي

عواقب جنون هذا السائق الذي يعرض حياتك للخطر أو أن تتفنى أن يوقف أحد رجال الشرطة هذا السائق المتهور عند حده حتى لا يقتل أحداً.

لقد تعلمت في إحدى دورات القيادة أنه إذا قام أحد بقيادة سيارته على مقربة من ذيل سيارتك - وهذه أكثر الصور شيوعاً وتكراراً على الطريق والتي تهدد سلامتك - يمكن أن تبطن من سرعة سيارتك تجعل بها السيارة الأخرى تنر أو إذا حدث حادث تقل الخسائر بسبب السرعة الأبطأ. هذا خيار مثير من منظور التعلم عن الغضب. ففيما يتعلق بغضبك الشخصي، يعطيك طريقة لتوصيل رسالة إلى مثل هؤلاء السائقين مفادها أن سلوكهم لا يعجبك ويبين لهم أنهم لن يجبروك على القيادة بمزيد من السرعة أو بشكل خطير من أجل الخروج من طريقهم. هذا مثال جيد للاستجابة الصحية للغضب.

الفكرة هنا تكمن في أننا نحتاج إلى الكثير من الخيارات من أجل التعامل مع غضبنا. وأحد أسباب ذلك تتمثل في أن الغضب مرتبط بشكل وثيق بعاطفة الحب، ونحن في حاجة إلى أكبر قدر ممكن من الحب في حياتنا.

## الحب هو وقود نيران الغضب

بالرغم من أن الغضب لا يبدو منطوياً على شيء من الحب عندما يظهر، إلا أننا غالباً ما نشعر بأقصى درجات الغضب في المواقف التي تتضمن أقصى درجات الحب. وكلما زاد انفتاحك، أصبحت الأمور أكثر حساسية مع من يحبونك. وهنا يظهر انفعال الغضب اللحائى.

أي ضابط شرطة يمكن أن يخبرك بحقيقة واقعية محزنة: أخطر المكالمات الهاتفية التي يقومون بها مكالمات هاتفية تتعلق بالعنف العائلى. فعندما نقدم على الزواج وتولي مسؤولية أسرة، تكون لدينا أفضل النوايا. فنحن لا تكون لدينا أبداً أي نية في الإضرار بمن نحب. نحن ننع في مثل هذه السيناريوهات التي لا معنى لها بسبب جهلنا بخوفنا وغضبنا واستنزافهما لنا. فالغضب يتحول إلى عنف عندما يثير مشاعر الانتقام والثأر. وهذا هو سبب أنه ينبغي عليك أن تصبح سليماً من الناحية الانفعالية حتى تستطيع أن تكون يقظاً وواعياً



ورءوفاً وأنت تشعر بمشاعر قوية. حينئذٍ يمكنك أن تحافظ على سلامة نفسك ومن تحب في المواقف المشحونة عاطفياً.

جميعنا يولد ولديه حاجة كبيرة إلى الحب. وهذه الحاجة قوية تماماً مثل قوة الحاجة إلى الطعام والمأوى. فإذا حرمانا من الحب أو الطعام أو المأوى، فالنتيجة واحدة. فنحن نمرض عضوياً أو عاطفياً. وفي بعض الحالات نموت.

ومهمة آباءنا ونحن أطفال هي أن يلبوا لنا تلك الحاجات. ولكن حاجتنا إلى الحب لا يتم إشباعها أبداً بشكل تام، بغض النظر عن مدى روعة آباءنا. فعلى أية حال، هم بشر أيضاً لديهم نقاط ضعف وقصور.

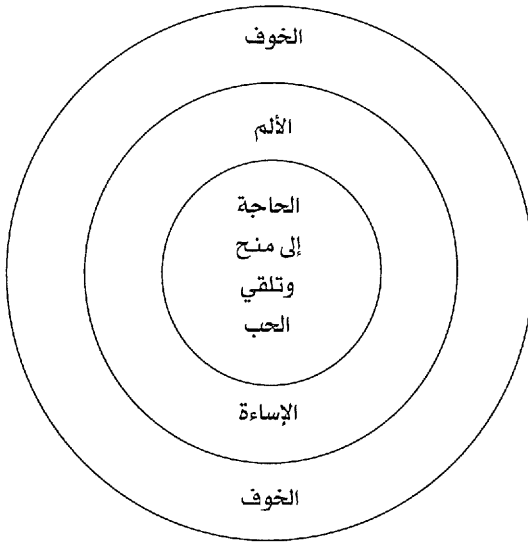
ولأن حاجتنا إلى الحب لا يتم إشباعها أبداً بشكل تام، جميعنا يتعرض إلى أشياء تجرح مشاعره وهذا يعد جزءاً طبيعياً من النمو. وهذا قد يكون بغير قصد، كما الحال في الكثير من الهجر أو الإهمال. فالهجر والإهمال غير المتعمدين يمكن أن يأتيا من الطلاق غير المرغوب أو من مرض أحد الأبوين أو كبر حجم الأسرة بحيث يتعذر على الأبوين منح أطفالهما الحب والاهتمام الكافيين.

ومع ذلك فإن آباءنا قد يكون لديهم مشكلات شخصية خطيرة وربما يعتمدون إيذاءنا أو جرح مشاعرنا. كذلك فإن القائمين على رعايتنا كزوج الأب أو زوجة الأم أو العم أو العمة أو الأجداد يمكن أن يؤذونا أو يجرحوا مشاعرنا أيضاً. وبعضنا يتعرض لإيذاء في مرحلة الطفولة من قبل مربيته أو جيرانه أو أصدقاء أسرته أو العاملين بمركز رعاية الأطفال أو غيرهم.

بطريقة أو بأخرى، كل منا تعرض لإيذاء عاطفي وهو طفل بسبب حساسيتنا وحاجتنا الشديدة للحب. فجوهر القضية -مركز الدائرة- هو حاجتنا لأن نتلقى ونمنح الحب.

انظر إلى الرسم التخطيطي في شكل ٢-١ وتتبع الدوائر بدءاً من المركز كعملية نمو انفعالي وعاطفي. انظر إليها على أنها نطاقات تبدأ من المركز وتمتد إلى العالم من حولك.

جوهر ذاتك هو أنك مخلوق حساس يحتاج إلى أن يمنح الحب ويتلقاه. والإساءة جزء من الحب، ومن ثم فهي أيضاً جزء من الحياة. ليس هناك خطأ في أن يشعر الإنسان بأن مشاعره قد جرحت أو بأنه تعرض لأذى. الشيء المهم هو ما تفعله حيال ذلك. عندما تواجهك تلك، تكون لديك الحرية في أن تفعل شيئاً حيال ذلك. أما عندما تنكر ألمك، فإنك تصبح عاجزاً عن وقف هذا الإحساس بالإساءة وجرح المشاعر، في الحاضر والمستقبل.



### شكل ١-٢ جوهر القضية

لأنك جُرحت، فقد تعلمت الخوف من أن تُجرح مرة أخرى. فالخوف شيء طبيعي. عندما تعترف بخوفك، فإنه يحفزك على اتخاذ إجراء وقائي. أما عندما تنكر خوفك، فإنه قد يستحوذ عليك ويهيمن على أفكارك ومشاعرك وأفعالك. فعن طريق إنكار أو كبت خوفك، تتخلى عن قوتك وينتهي بك الحال إلى أن تشعر كما لو كنت ضحية في المواقف المخيفة المنطوية على تهديدات. عن طريق الاعتراف بخوفك واحتضانه، تتمسك بقدرتك على التصرف وحماية نفسك عندما تشعر بأنك معرض للخطر.

نوع آخر من الخوف موجه داخلياً نحو أنفسنا. فعندما يحدث شيء سيئ، كثيراً ما نخاف من أن يكون الخطأ خطؤنا. هذا يعرف بالخجل. فالمنطق غير المنطقي لعقل الطفل يبدو على هذا النحو: "إذا حدث شيء سيئ لي، فإن هذا يعني بالضرورة أنني أخطأت في شيء".

## قصة التصاق لساني بالجدار

كان يوماً عادياً من أيام الشتاء في أنكوريديج بولاية ألاسكا حيث درجة الحرارة كانت خمس درجات تحت الصفر. كان عمري حينذاك أربعة أعوام وكنت في زيارة لصديقي رستي في منزله نلعب سوياً في الجراج. كنت محظوظاً لأنني نشأت في أسرة طيبة وحانية، لذلك لم أكن قد تعلمت بعد شيئاً عن قسوة هذا العالم.

بطريقة ودودة، طلب مني رستي، وكانت جدران الجراج مدهونة بدهان لم يجف بعد، أن أخرج لساني وأضعه على أحد الجدران. ويتهور (وسذاجة أيضاً) أذعنت لطلبه. وعلى الفور علمت أنه كان هناك خطأ ما. فلم أكن قد خطت بعد لعلاقة طويلة بهذا الجدار، لكن لم يدع الجدار لساني. وعلمت أنه لا يمكن أن أبقى على هذه الحال أكثر من ذلك. فنزعت لساني.

مازلت أذكر الكيفية التي كان تبدو بها الطبقة العليا من لساني.

لقد شعرت بالحزن. فلساني كان ينزف ومشاعري كانت تتألم أكثر من تألم لساني. لم يسبق لي أن شعرت بالغضب أبداً. ولم أكن تعلمت أبداً كيف يكون هذا الغضب. وبدلاً من ذلك شعرت بالاستياء من ذاتي.

بالرجوع إلى الماضي، يمكنني أن أتذكر أنني كنت أفكر على هذا النحو، لم أفعل شيئاً سيئاً كهذا بي؟ لا بد أن هناك خطأ ما بي، وإلا لم يكن ليفعل ذلك! وبدلاً من الانفجار فيه غضباً، تحولت إلى ذاتي وتشككت فيها. هذه هي الكيفية التي يبدأ بها الشعور بالخجل. تجربة الطفولة هذه مثال ممتاز على الخوف الموجه داخلياً بأن "هناك خطأ ما بي".

الأطفال ببساطة لا يعرفون الكيفية التي يحملون بها غيرهم المسؤولية، لذلك من الطبيعي أن يلوموا أنفسهم عندما يسير شيء ما على نحو خاطئ. وهذا الأمر يكون أكثر تحقّقاً عندما يسبب الآباء لهم الضرر أو الأذى. فهم يحتاجون إلى أن يكون آباؤهم طيبين كي يشعروا بالأمن والأمان. لذلك فإن الأطفال يعتبرون أنفسهم مسئولين عن أي مشكلات تحدث. هذه طريقة لفهم حقيقة أن درجة معينة من الشعور بالخجل جزء طبيعي من الطفل الحساس في هذا العالم. لحسن الحظ ليس الأطفال مضطربين لأن يعايشوا هذا الشعور بالخجل إلى

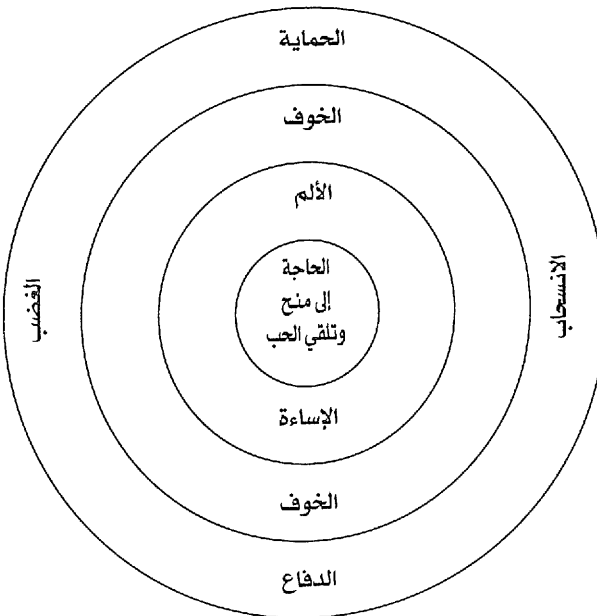
الأبد. فعندما يبلغون، يمكنهم أن يدركوا من المسئول بالفعل عما حدث وما لم يحدث في طفولتهم.

تأمل الشكل ٢-٢. يمكنك أن ترى دائرة جديدة تمت إضافتها، وهي تمثل نطاق الحماية والدفاع. فالغضب انفعال يهدف إلى الحماية والدفاع. وبدونه، يكون كل ما تفعله هو الخجل والانسحاب والتشكك في ذاتك.

دعنا نوجز هذه الرؤية الخاصة بالنمو العاطفي.

لأنك تحتاج إلى الكثير جداً من الحب، فإن مشاعرك تُجرح. وعندما تُجرح، تخشى أن تُجرح ثانية أو تخشى أن يكون هناك عيب ما بك. ولا تستطيع أن تواجه العالم على هذا النحو، لذلك فإنك تنمي نوعاً ما من الحماية أو الدفاع. من هنا يدخل الغضب.

هناك رابطة بين الغضب والحب. ففي الأساس، الغضب يقوم على أساس حب الشعور بالارتياح والمتعة والرغبة في تجنب الألم. ولاحقاً بينما ينمو حبك ويصبح أكثر تعقيداً، تنمو



شكل ٢-٢ دائرة الحماية

قدرتك على الغضب أيضاً. وبالطبع عندما نصبح أشخاصاً بالغين، كثيراً ما نغضب نتيجة لحبنا للآخرين ورغبتنا في حمايتهم من الألم.

## كنت غاضباً جداً للدرجة أنني استطعت رفع سيارة شيفروليه!

أذكر أنني قرأت تقريراً إخبارياً عن سيدة استطاعت أن ترفع الطرف الأمامي للسيارة عن ابنها الذي كان محشوراً تحتها. من الواضح أنه كان يصلح السيارة، فانزلقت من على الرافعة وسقطت عليه.

فلنعد بالزمن قليلاً إلى الوراء. سوف نحاول تخيل الشيء الذي حدث ومنح هذه المرأة القوة التي استطاعت بها أن تقوم بهذا العمل البطولي الذي كان على ما يبدو مستحيلًا من الناحية الجسدية. ولنطلق على هذه الأم جويس وعلى ابنها تومي.

عندما ولد تومي، كانت جويس في قمة السعادة بهذا المولود الجديد الذي خرج إلى العالم وكان حبها له ينمو مع نموه. وهذا الحب لابنها كان طبيعياً وقوياً يتدفق من أعماق ذاتها، دون جهد منها. وعندما بلغ تومي أربع سنوات، توفي والده وحب جويس له نما أكثر وأكثر.

وبينما هي تراه وهو ينمو، كانت تتيح له بطرق شتى فرص الاستكشاف والتعلم والنمو. لكن حرصها الشديد عليه وحمايتها له لم يتضاءلا أبداً، وذلك لأنهما كانا نابعين بشكل مباشر من حبها له. لقد كانت دائماً على علم بالمكان الذي فيه والشيء الذي يفعله. وكانت مصممة على أن يجدها بجانبه في أي وقت احتاج إليها.

جويس كانت قد انتهت لتوها من تنظيف الأطباق بعد الغداء وكانت تفكر في أن تأخذ قيلولة بعد الظهر. فعلى أية حال، كان اليوم يوم إجازة أسبوعية وكانت قد عملت بجد طيلة الأسبوع. لقد اتجهت إلى خلفية المنزل كي تعرف حال تومي في عملية إصلاح سيارته. واستطاعت أن تسمع صوت المفتاح المعدني الذي يصلح به السيارة وتشم رائحة البنزين

وزيوت التشحيم عندما فتحت باب الجراج. تومي الذي كان يبلغ من العمر ثمانية عشر عاماً كان على ما يبدو مهتماً بسيارته هذه أكثر من أي شيء آخر في هذا العالم.

وعندما وضعت قدماً واحدة داخل الجراج، رأيت الرافعة التي ترفع السيارة من الأمام تميل بشكل خطير، وعلى وشك أن تسقط آلاف الأرتال من المعدن على الجزء العلوي من جسد ابنها.

وكان الزمن قد توقف. فكل حبيها الذي كانت قد شعرت به نحو ابنها من قبل تدفق إلى السطح وتحول إلى خوف. وما أن كادت تقول "تومي" حتى خرج الأمر عن نطاق السيطرة. فلقد انزلت الرافعة مسقطاً هيكل السيارة على صدر وكتفي ابنها العزيز.

لم تكن هناك أي أفكار في عقل جويس. وشيء عميق بداخلها صرخ قائلاً "لا!" كرد فعل لهذا الخوف. واندفعت نحو الجانب الأمامي للسيارة. ولم تسأل نفسها أهي قادرة على رفع السيارة أم أنه من الأفضل أن تنادي على أحد من أجل إنقاذ ابنها. كل ما كانت تعرفه هو أن ابنها تومي كان في مشكلة وفي حاجة إليها. شيء قوي للغاية تدفق من أعماقها وسرى في يديها وذراعيها وكتفيها وظهرها. لقد كانت جويس تعلم بطريقة ما إنها لن تدع هذه السيارة تسحق ابنها.

فبشكل مفاجئ أصبحت السيارة عدواً لها، ووجهت جميع طاقاتها الانفعالية نحو إزالتها عن جسد ابنها الوحيد. والقوة التي سرت في جسد جويس كانت موجهة نحو هذا التهديد الفوري والمميت لحياة ابنها. لقد كان غضبها شديداً وخوفها بالغاً من إمكانية فقد هذا الشاب الذي جلبته إلى هذا العالم وربته وقامت بتنشئته بكل هذا الحب.

وبصورة مذهشة، رفعت جويس السيارة بما يكفي لأن يخرج من تحتها تومي، ولديه كدمات وجروح سيئة، ولكن دون إصابات بالغة أو مستديمة. بعد ذلك وضعت جويس الجزء الأمامي من السيارة ليستقر على الأرض. وهي منهكة وتشعر بالارتياح، اتجهت نحو ابنها. وبعد ذلك لم تتذكر أي شيء مما حدث. فلم يكن لديها فكرة عن الكيفية التي استطاعت أن ترفع بها هذه السيارة. وكانت تعلم تماماً أنها لن تستطيع أن تفعل ذلك مرة أخرى... ما لم...

هذا المثال يوضح القوة المادية للغضب الذي يكون دافعه الحب الهائل لابنها. فلو اكتأبت جويس أو شلت بسبب الخوف أو أصبحت مفصولة عن مشاعرها، كان من الممكن أن يموت ابنها تحت السيارة.

لو أن أحداً شاهد جويس وهي تنقذ ابنها في هذا اليوم لما وصفها أبداً بأنها كانت غاضبة. هناك شيء مهم سوف تتعلمه مراراً وتكراراً في هذا الكتاب وهو أن الغضب الصحي لا يظهر أو يبدو أو يتم الإحساس به بنفس الكيفية التي عهدنا الغضب بها. من الطبيعي ألا نحب الغضب. فلم نتعلم أبداً الكيفية التي نفهمه بها ونستخدمه بطرق صحية. لقد تعلمنا أن الغضب مجرد شيء سيئ ومخيف.

## لكنني خائف من غضبي

كثير من الغضب الذي رأيناه تم التعبير عنه بطرق غير صحية، وهذا هو سبب وجود عدد كبير جداً من الأفكار والمعتقدات السلبية المتعلقة به. فيما يلي عدد قليل من تلك الأفكار التي سمعت بها:

- إذا أظهرت غضبي، فلن يحبني أحد.
- كل مرة غضبت فيها في الماضي كنت أخرج فيها شخصاً ما.
- إذا عبرت عن مشاعري ونفست عنها، فإنني لا أعرف ماذا ستكون النتيجة.
- لقد قررت منذ وقت طويل ألا يكون لدي أي مشاعر غاضبة.
- لا أريد أن أكون قدوة سيئة لأطفالي عندما أغضب.
- لماذا لا نكتفي بحل هذه المشكلات عقلياً؟
- ألا يمكنني التحدث عن مشاعري بطريقة هادئة ومتعلقة؟
- العالم يمكن أن يصبح مكاناً أفضل فقط إذا استطاع الناس التحكم في أنفسهم.
- في كل مرة أغضب فيها، أبدأ في البكاء. أنا أكره هذا.

- أخشى أن أبدأ في التعبير عن مشاعري وانفعالاتي ثم لا أستطيع أن أوقفها بعد ذلك.
- هناك شيء سيئ بل وحتى بغيض بداخلي. إذا قمت بالتنفيس عن غضبي، فلا أدري ما يمكن أن يترتب على ذلك.
- أنا أكره الغضب. فعندما يغضب أبي، أسرّتي كلها تعاني.

هذه الأفكار والمعتقدات يمكن أن تسلبك القدرة على معايشة مشاعرك. وباعتبارها جزءاً من نظام الحماية اللاواعي والمختل وظيفياً، تكون مصممة من أجل فصلك عن طاقتك العاطفية والانفعالية الطبيعية. أيضاً هي تفصلك عن قوتك وقدرتك على التعافي والنجاح.

الشفاء يتم بشكل طبيعي. فعندما لا يكون هناك ما يعوق أو يتعارض مع العمليات الطبيعية لنظامك، أنت تشفى تلقائياً. أما عندما تكبت الغضب، فأنت تكبت أيضاً خوفك والمك، وهذا يعوق تدفق الطاقة العاطفية والانفعالية في نظامك. كبت الغضب والخوف والألم يعوق أيضاً قدرتك على الشعور بالحب.

الحب هو مصدر الشفاء الذي ينبع من جوهر ذاتك، وكتبته يبطئ أو يوقف عملية الشفاء. وكما أن الحب هو مصدر القوة التي رأيناها في قصة جويس، فهو أيضاً المصدر الذي نحتاجه كي نشفى ونعزز حياتنا وأنفسنا.



## النصريات التأكيدية

- غضبي يهدف إلى حمايتي، وأنا أستحق الشعور بالأمان والاطمئنان.
- غضبي شعور طبيعي.
- أنا أحتاج غضبي مثلما أحتاج جميع الأجزاء الطبيعية الأخرى من ذاتي.
- يمكنني استخدام غضبي كي أصبح أقوى وأفضل صحة.
- يمكنني استخدام غضبي من أجل حماية من أحبهم والاهتمام بهم.





# الغضب المكبوت لن يموت

## التربية الانفعالية من مجتمع كبتى

**لم** نتعلم في مدارسنا الكيفية التي نفهم ونتحكم ونعبر من خلالها عن مشاعرنا وانفعالاتنا. فالتعليم الذي تلقيناه كان بمثابة رسالة غير واعية وغير مباشرة استوعبها معظمنا جيداً. حتى أعطيك فكرة عن هذا التعليم الزائف وإلى أي مدى تعلمت دروسه بشكل جيد، سوف أعطيك استبياناً من جزأين اثنين:

(١) السؤال الأول: "كيف حالك؟"

ما هي الإجابة المقبولة اجتماعياً للسؤال الأول؟ بالتأكيد أنت تعرف أن الإجابة الصحيحة هي "أنا بخير".

(٢) السؤال الثاني: "هل هناك مشكلة؟"

وهنا أيضاً إجابة مبرمجة ثقافياً: "لا شيء".

إذن هذا كل ما تحتاج إلى معرفته عن مشاعرك وانفعالاتك. "أنا بخير، لا شيء أعانيه".

لو كان هذا البرنامج مجدياً، لما كانت لدينا مشكلات تتعلق بالعنف في البيت والمدرسة وموقع العمل، ولأصبحنا آباءً وأزواجاً أفضل وأحسن حالاً. البرنامج القديم للكذب وإنكار انفعالاتك ومشاعرك لا يجدي. ربما ينفع لفترة قصيرة من الوقت، لكن هذه المشاعر والانفعالات المكبوتة لن تنتهي تماماً.

## إذا لم تستطع أن تقول شيئاً لطيفاً...

نحن نبدأ في تعلم إخفاء الغضب في طفولتنا. وفيما يلي بعض السيناريوهات التي تؤدي إلى كبت الغضب:

١. والداك يخفيان غضبهما. فلا أحد في أسرته كان يرفع صوته أبداً، لكن كانت هناك رسالة غير لفظية قوية مفادها: "تحكم في نفسك. نحن لا نتصرف بهذه الطريقة هنا". بل كانت هناك رسالة أقوى مفادها: "إذا تصرفت بقبح، فلن نحبك". فما هو الاختيار الذي يقدم عليه الطفل؟

٢. لم يكن الغضب وحده هو الذي يتم إخفاؤه في بيتك، ولكن جميع المشاعر والانفعالات. فالخوف من الغضب كان بالغاً جداً لدرجة أن جميع المشاعر والانفعالات الأخرى تم كبتها معه. والرسالة هنا مفادها أن جميع المشاعر والانفعالات سيئة. المشكلة الوحيدة أن كلاً منا يعرف بدرجة ما أن مشاعره وانفعالاته جزء من ذاته. وكبت المشاعر والانفعالات بهذه الطريقة يؤدي إلى الشعور باللاقيمة وتدني تقدير الذات. فكل ما هنالك أنه لا يمكن أن تكبت مشاعرك وانفعالاتك دون أن تكون هناك انعكاسات سلبية لذلك.

٣. أبي وأمي كانا يقومان بمعاقتنا تحديداً إذا عبرنا عن غضبنا بأي طريقة كانت. "ابق بحجرتك إلى أن تعرف كيف تتصرف بشكل جيد!" والرسالة للطفل واضحة: "يتعين عليّ ألا أغضب. فأبي وأمي لن يحباني إذا تصرفت على هذا النحو". أيضاً يمكن أن تكون تعرضت لعقاب بدني أو إيذاء جسدي لأنك أظهرت غضبك. وهذا الأمر يكفي حدوثه مرة واحدة في بعض الحالات كي يتم استيعاب الرسالة الواضحة والصارخة التي مفادها أن الغضب شيء سيئ ينبغي إخفاؤه.
٤. كنا ضحايا لاعتداءات بدنية ونلوم أنفسنا جزئياً أو كلياً. هذا يؤدي إلى الشعور بالخجل والاعتقاد الذي يصاحب هذا الشعور والذي مفاده: "لا حق لي في أن أغضب". والخجل خوف موجه داخلياً ويؤدي إلى شعور عميق باللاقيمة. وهذا يؤدي إلى كبت قوي جداً للغضب؛ وإن كان غير مباشر.
٥. تعرضنا لاعتداء بدني كنتيجة مباشرة للغضب الذي صدر عن المعتدي. وتعلمنا من هذا أن الغضب شيء مرعب وأنه يسبب الخوف والألم اللذين شعرنا بهما عندما تم الاعتداء علينا. وخوفنا يمكن أن يكون على نحو: "إذا غضبت فسوف أكون مثل الشخص الذي اعتدى عليّ تماماً. عن طريق التحكم في غضبي، أضمن عدم كوني مثله أبداً". في هذا السيناريو، يمكن أن نقوم بكبت غضبنا تلقائياً ولا شعورياً في محاولة لأن نكون أشخاصاً طبيين وتجنب أن نصبح مثل الشخص الذي اعتدى علينا.

## الوسواس القهري والإدمان وغير ذلك من صور المواراة

الوسواس القهري والإدمان بمثابة وسائل إخفاء أو إلهاء عن المشكلات الحقيقية في حياتنا. وهي أيضاً وسائل شائعة نكبت أو نوارى من خلالها غضبنا. وفيما يلي بعض الأمثلة لأنماط السلوكية المنطوية على إدمان شيء ما/الوسواس القهري:

- سلوكيات الوسواس القهري مثل:
  - العد
  - المبالغة في غسل الأيدي
  - المبالغة في تنظيف المنزل
  - المبالغة في التأكد من الأقفال وأجهزة الأمان وغير ذلك
  - القلق المفرط
- الانشغال القهري
- إدمان المخدرات
- المبالغة في الاعتماد على الآخرين
- استحواذ علاقة عاطفية على التفكير
- إدمان الجنس
- الإفراط القهري في تناول الطعام
- فقدان الشهية و/أو الشره المرضي
- إدمان الغضب
- المبالغة في العمل
- التسوق القهري
- إدمان التليفزيون
- إدمان الإنترنت
- إدمان ألعاب الفيديو

ربما تعرف اضطرابات أخرى تنسجم في هذه القائمة. هناك الكثير من البرامج الفعالة المصممة من أجل علاج هذه الاضطرابات، ومنها العلاج النفسي والبرامج الكثيرة ذات الاثنتي عشرة خطوة. وتركيزنا هنا منصب على الغضب والكيفية التي يرتبط من خلالها بهذه الأنماط في السلوك والتفكير.

وسلوكيات القهر أو الإدمان مصممة لحمايةك من جميع مشاعرك وانفعالاتك، وهي تحقق هذا من خلال إخفاء الغضب والخوف والحزن في الأعماق تحت عقدة الأنماط المختلفة

وظيفياً. جميع الاضطرابات القهرية أو المنطوية على الإدمان تؤثر على كيمياء الجسد والمخ، مما يجعل المرء يتعامل مع مشاعره وانفعالاته بصورة غير صحية.

الغضب الدفين لا ينتهي. يمكننا أن نداويه ونعالجه وننكره ونتظاهر أنه غير موجود لأيام أو لأسابيع أو شهور أو حتى سنين. لكن المسألة فقط هي مسألة وقت قبل أن يظهر هذا الغضب في صورة ما من صور المرارة أو الاكتئاب أو المرض أو الانفجار أو الهجوم العنيف أو الانتحار. فالغضب الدفين يتطلب دائماً ضحية، وغالباً ما تكون الضحية الشخص الذي يحمل هذا الغضب بداخله.

نحن ننزع لأن نصدر ردود أفعال لهذا الغضب الدفين بإحدى الطريقتين الآتيتين أو بكليهما:

١. نمرض. فالإكتئاب يمكن أن ينشأ عن الغضب المكبوت، وهذا يقلل من فعالية جهازنا المناعي. والمرض العضوي يمكن أن ينشأ عن الإكتئاب أو التوتر الذي يسببه الانفعال المكبوت. فالغضب لا يتم التعبير عنه، ولكنه يعلن عن وجوده. وهذا يسمى أحياناً بالغضب الداخلي أو كراهية الذات، وهو يؤدي إلى أفكار أو سلوكيات انتحارية. وفي الحالات بالغة الشدة، يمكن أن تنشأ بمرور الوقت أمراض مثل الخوف المرضي والأوهام بل وحتى الذهان.

٢. ننفجر في نوبات الغضب. هذه الانفجارات يمكن أن تتراوح بين الغضب العنيف والثورات الثانوية. الأساس هنا هو أننا لا نكون مسيطرين على أنفسنا، ونقوم بأشياء لا ننوي القيام بها. وغالباً ما نجرح الآخرين وأنفسنا عندما يثور غضبنا الدفين ويظهر. هذه هي أعراض الغليان غضباً التي تحدثنا عنها سابقاً.

السلوكيات القهرية وسلوكيات الإدمان يمكن أن تنمو بأي من السيناريوهين السابقين. فتخزين المشاعر والانفعالات داخلنا لا ينفذ وإنما يضر. فإدمان المخدرات وتناول الخمور غالباً ما ينشآن عن محاولة العلاج الذاتي للألم الذي تسببه الانفعالات والمشاعر المكبوتة دون التماس المساعدة المتخصصة.

ومدمنو الغضب يمكن أن يستخدموا المواد أو السلوكيات القهرية لمحاولة التحكم في غضبهم. تقول سيدة تخدع ذاتها بتناولها الخمر في محاولة للتحكم في غضبها: "أشعر بهدوء الأعصاب والسعادة عندما أشرب الخمر. ولا أحس بهذه المشاعر الغاضبة إلا عندما أكون واعية".

## أنا متأكد من أنني أستطيع التوقف عن تناول الخمر إذا استطعت التحكم في غضبي

مشكلة كلاريس الحالية تتمثل في غضبها. فعادة ما تبدأ بالضيق بسبب تفصيل معين تافه يتعلق بالمنزل، وينتهي الحال بها إلى أن تجد نفسها تتشاجر مع زوجها وتهاجمه بسبب السبع عشرة عاماً من الحياة الزوجية التعيسة.

بينما كانت تطل كلاريس من نافذة مكتبي أوضحت قائلة: "كل شيء يسير على ما يرام، ثم ينتابني هذا الشعور. أبدأ في الشكوى، وبعد ذلك أصرخ بأعلى صوتي وألقي فوستر بالأشياء. بل إنني لكمته بقبضة يدي عدة مرات. لا أعلم لماذا أفعل ذلك".

وتتابع كلامها قائلة: "لكن عندما أتناول كأسين من الخمر، أشعر بالهدوء والاسترخاء. بل إنه حتى يحضر لي كأساً من الخمر عندما يعود إلى البيت أحياناً. أعتقد أنه قد استوعب الأمر الآن".

كلاريس دون أن تدرك، جمعت بين سلوكي إدمان خطيرين. فهي تدمن الغضب والخمر، وكل مشكلة منهما كانت تغذي الأخرى وتعززها. لقد كانت منكراً تماماً لمشكلة تناول الخمر.

"تناول الخمر لا يمثل مشكلة بالنسبة لي. فيدونها يصبح حالي سيئاً للغاية. يمكنني أن أتخلص من هذه العادة في أي وقت، ولكن يتعين علي أن أتعلم أولاً الكيفية التي أتحكم بها في غضبي". من الطريقة التي كانت تتحدث بها كلاريس عن تناولها الخمر، كان من الواضح جداً بالنسبة لي أنه لا جدوى من تدخلني في هذه المرحلة.

وقررت أن أستخدم اعتقادها بأن الخمر لم تكن بمثابة مشكلة بالنسبة لها كطريقة لتجاوز آليات دفاعها.

قلت لها: "كلاريس، أريد منك أن تتوقفي عن تناول الخمر فقط لمدة أسبوعين، وأنت في فترة العلاج النفسي. سوف يكون لديك قدر أكبر من صفاء الذهن وسوف تحققين المزيد من التقدم بهذه الطريقة. سوف أعطيك بعض الطرق الأخرى من أجل التحكم في غضبك وتناولك الخمر أيضاً".

هذه كانت محاولة غير مضمونة النجاح، لكن كنت أعلم جيداً أنه لا يمكنني مساعدتها إذا استمرت في تناول الخمر بينما أقوم بتوجيهها بواسطة العلاج النفسي.

وتحركت كلاريس في مكانها قليلاً دليلاً على عدم الارتياح وقالت: "بالتأكيد هذه ليست مشكلة. فكما قلت يمكنني أن أتخلى عن تناول الخمر متى أشاء". أعتقد أن جسدها كان يخبرني بحقيقة لم تكن على استعداد أن تعترف بها.

وخلال الأيام القليلة الأولى من امتناعها عن تناول الخمر، صراع كلاريس مع الغضب أثبت أنه أكبر بكثير مما كانت على استعداد له. فبدون الخمر من أجل العلاج الذاتي، وجدت كلاريس نفسها إما غاضبة بعنف وإما مكتئبة بشكل خطير. وحياتها الزوجية كانت تنهار بسرعة.

التزام كلاريس بالبرنامج العلاجي لم يكن قوياً لأنها لم تعترف بمعجزها عن الامتناع عن تناول الخمر. وعادت إلى تناول الخمر وفي النهاية توقفت عن الحضور إلى جلسات التوجيه والعلاج النفسي. فالخمر كانت وسيلة ممتازة لصرفها عن مشكلاتها الانفعالية وكانت قد أدمنتها.

هذه السيدة لم تكن على استعداد للتخلص من الوسيلة التي تصرفها عن مشكلتها الأساسية من خلال التعامل مع إدمانها للخمر، لذلك هي لم تتعامل مع غضبها الدفين. لكن الغضب ظل يمارس تأثيره. فهو لم يزل موجوداً.

## فقط أشعر بالغضب عندما أتناول الخمر

هناك العديد من الحالات التي يكون فيها الخمر هو الدافع وراء الغضب. وهذا عادة ما يحدث عندما لا يستطيع الشخص التنفيس عن انفعالاته. فهو يسعى لتناول الخمر من أجل تقليل حالة التوتر بسبب كبت انفعالاته. وهذا الكبت يؤدي غالباً إلى الغضب. والخمر يعطي إحساساً كاذباً بالارتياح والتخلص من المشاعر الغاضبة. والنتيجة يمكن أن تكون مدمرة.

أعتقد أنك يمكن أن تكون قد رأيت على شاشة التلفزيون أو السينما شخصاً ما تناول الخمر ثم أصبح غاضباً واعتدى على الآخرين.

في مثل هذه الحالات، علاج مشكلة تناول الخمر ينبغي أن يتم قبل العلاج النفسي أو مصاحباً له. فتناول المواد المسكرة أو المخدرة يمكن أن يكون علاجاً كاذباً للمشكلات الانفعالية. وإذا لم يتم التعامل مع مشكلات الإدمان هذه، فلن تحل المشكلات الانفعالية.

## تأجيل التنفيس عن الغضب لوقت طويل

هل تذكر جو ابن سام الذي تعرضنا له من قبل؟ تناوله الخمر كان المشكلة الأولى التي تم علاجها.

فالتركيز على مشكلة تناول الخمر منحتة شيئاً من الاطمئنان، لأنه كان يعلم أن تناول الخمر مشكلة خطيرة وكان مؤمناً بأنه قادر على فهمها والتغلب عليها. لكن غضبه كان على ما يبدو هائلاً لدرجة يصعب معها التغلب عليه، وكان مرعوباً من مواجهة الألم الذي كان وراءه.

وحيث إنه كان شاباً وتناوله الخمر لم يكن قد وصل إلى حد الإدمان، كان جو قادراً على الالتزام ببرنامج العلاج من بدايته. وبابتعاده عن أسرته والخمر، كانت لديه حرية البدء في مواجهة انفعالاته ومشاعره في بيئة آمنة. وبعد شهرين من العلاج، بدأ يتجه إلى مشكلة الغضب كي يعالجها.

مثل معظم الناس، كان جو خائفاً من غضبه في البداية. وعندما كان جالساً في مكتبي كان يحاول بشتى الطرق أن يتجنب التعبير عن مشاعره وانفعالاته التي لم يكن يستطيع الخوض فيها. واستمر في الكلام محاولاً عدم مواجهة الغضب والألم اللذين كان يعرف أنهما موجودان بداخله.

وهو يحاول ألا ينظر إليّ أوضح لي قائلاً: "أنا لست غاضباً. وبما أنني الآن عالجت مشكلة تناول الخمر، أريد أن أخرج إلى العالم وأن أعيش حياة طبيعية".

سألته وأنا أعلم أنه لم يكن قد تعامل مع مشاعره نحوها: "ماذا عن والديك؟"

أجابني جو بصوت هادئ للغاية لا يتناسب مع قوله: "لا أريد أن أراهما أبداً. أوه، ربما أقابل والدي. فأنا أحتاج مساعدته لي كي أشتري سيارة وأحصل على وظيفة". ثم التزم الصمت وعلمت من خلال النظر في عينيه أن تفكيره قد عاد إلى أمه.



”جو، لماذا لا تجلس مسترخياً لدقائق معدودة؟ أغمض عينيك وفكر في جميع الأسباب التي تقف وراء عدم رغبتك في رؤية أمك مرة أخرى“. لقد اتبع اقتراحي، وأخفضت صوتي قليلاً كي أرى ما إذا كنت أستطيع أن أجعله يقترب أكثر من مشاعره.

وأصبح جو متوتراً على الفور، لذلك سألته عما كان يفكر فيه. وحكى لي ذكريات عن أمه التي كانت على علاقة مشبوهة برجل آخر غير والده وكيف أنه علم بهذه العلاقة.

”لقد أحرزني هذا الأمر. فأنا أحب أبي ولا أريد أن أسبب له أي صدمة نفسية. لكن الشيء الذي يصيبني بالانهيار هو أن أمي ما زالت على علاقة بهذا الرجل الغريب. أنا أكرهها بالفعل على سلوكها المشين هذا“.

وبدأ غضبه يظهر. عادة عند هذه النقطة تحديداً كان جو يكبت انفعالاته ومشاعره وكان يرى أن تناول الخمر يمكن أن يصرفه عن هذه المشكلة.

قلت له: ”انظر ما إذا كنت تستطيع أن تطلق بعضاً من هذا الغضب. لست في حاجة لأن تحمل هذا الألم والارتباك والغضب أكثر من هذا. استشعر الغضب في جسدك. دعه يملأ جسدك بأكمله ويتسع. إذا كان هناك شخص ما يتعين عليه أن ينفس تنفيساً كاملاً عما تشعر به من غضب، فكيف كان الأمر سيبدو؟“

أجابني جو: ”مثل بركان يثور“.

قلت له: ”تصور البركان أمامك“. وانتظرت إلى أن أشار إلى أن الصورة قد أصبحت واضحة في ذهنه تماماً. ”والآن ادخل البركان وتخيل نفسك تثور بنفس هذا القدر من الحرارة والقوة والطاقة“. وظل ساكناً للحظة. ثم بدأت الدموع تنهمر من عينيه.

سألته: ”ما الذي تتم عنه الدموع؟“

أجابني جو عندما استطاع أن يتكلم: ”أنا لا أعرف. أظن أنني لا أريد أن أؤذيها. لكنها مخطئة فيما تفعله“. لقد استطعت أن استشعر غضبه ممزوجاً برأفته بأمه. وهذا أحدث الكثير من الصراع الداخلي في عقله وجسده.

”تخيلها أمامك، وقل كل شيء لم تقله ولكن تشعر بحاجة لأن تقوله“.

بعد ذلك استمعت إليه وغضبه يتدفق ممزوجاً بدموع المرارة. لقد صاح لفترة وجيزة ثم أصبح أكثر هدوءاً وقال: ”أعرف أن هناك مشكلات كثيرة بينك وبين أبي. لكن هذا لا يعطيك الحق في أن تخونيه“. وفي النهاية بدأ يهدأ تماماً وتنفس بمزيد من العمق.

لقد شعرت بالارتياح عندما رأيت جو يفعل هذا. كنت أعلم أنه إذا ظل غضبه دفيناً بداخله، فمن الممكن أن يؤذي نفسه أو أحداً غيره. فجو كان قد فكر في الانتحار مرات عديدة. وفي نوبات الغضب الشديدة كان قد هدد حياة أبويه. برؤية جو لهذه العملية التي تحرر فيها من الانفعال والعمليات التالية التي حدثت على مدار الشهور القليلة التالية كانت مثل مشاهدة عملية إزالة ورم خبيث.

وبينما كان يخوض في عملية العلاج النفسي، تعلم جو التعبير عن غضبه بطرق صحية وإقامة حواجز من أجل حمايته في علاقاته الحميمة.

## المشاعر مثل الخضراوات تماماً

الخضراوات والمشاعر تكون في أفضل حالاتها عندما تكون طازجة. في الواقع، هي مفيدة تماماً بالنسبة لنا عندما تكون طازجة لكنها تكون سامة إذا تم تركها وتجاهلها لوقت طويل.

واحدى الطرق الفورية للتعبير عن الألم استخدام كلمات بسيطة مثل "أوه" أو "آه" وهناك طرق أخرى بسيطة ومباشرة نعبر بها عن مشاعرنا منها:

"هذا يؤلمني!"

"أنا أتألم".

"أنا خائف".

"أنا غاضب".

"أنا سعيد".

"أحبك".

"عظيم!"

"رائع!"

هذه التعبيرات البسيطة والمباشرة عن المشاعر والانفعالات صحية وبناءة. فهي تجعل السامع يعرف بالضبط ما يجري. وهذه العبارات يمكننا أن نستخدمها كي نعبر عن مشاعرنا بصورة فورية. والفصل ١٣ يعطي المزيد من التفاصيل بشأن التعبير عن المشاعر بعمليات تواصل سليمة وفعالة.

جميعنا يعرف ما يحدث عندما نترك الخضراوات لوقت طويل جداً دون استخدامها. إنها تصبح ضارة بصحتنا. نفس الشيء ينطبق على المشاعر. فكلما طالت المدة التي نكبت خلالها مشاعرنا دون التعبير عنها، تصبح أكثر سوءاً وضرراً. وعندما تخرج المشاعر والانفعالات القديمة المكبوتة، فإنها تجعل أجسادنا في الغالب ترتعش وتعرق، وتجعل دموعنا تسيل.

والمشاعر التي يتم تجاهلها مثل الخضراوات التي يتم تركها لوقت طويل، تسبب ضرراً للإنسان. فهي تسخن وتولد طاقة ينبغي أن تنبعث بطريقة أو بأخرى. وإذا قمنا بكبتها داخلنا، فمن الممكن أن تؤذيها. وهناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن الإصابة بالسرطان مرتبط بالغضب المكبوت.

عندما تتلف الخضراوات، نكون في حاجة لأن نكشفها ونستخدمها في أي غرض آخر -كعنصر داخل في صناعة السماد مثلاً- حيث يمكن أن تحقق لنا بعض النفع. وعندما تبدأ مشاعرنا الدفينة في إحداث مشكلات لنا، تكون هناك حاجة للتنفيس عنها. تلك هي الطريقة الوحيدة. لا يمكننا أن نتناول شيئاً من أجل مداواتها أو التخلص منها (كالخمر أو أي مواد كيميائية أخرى). فكل ما هنالك أنها ستسبب مشكلات جديدة. ولا يمكن أن نكتفي بمجرد العمل بجد أكثر أو التدريب أكثر أو قراءة كتاب عن التحكم في النفس. فكل هذه ما هي إلا حلول مؤقتة.

إذا وقعنا في شرك تجريب تلك الطرق العديدة والمبتكرة لتجنب مشاعرنا وانفعالاتنا، فكل ما هنالك أنها ستزداد سخونة وتسبب لنا كل أنواع المشكلات.

## لا يمكنني أن أتحمل البقاء وحيداً

كثير مما نفعله كل يوم بمثابة إلهاء لنا عن مشاعرنا. والآخرون هم أكبر عامل يصرفنا ويلهينا إذا اخترنا استخدامهم بهذه الطريقة. تلك هي إحدى صور الهروب عن طريق الاعتماد المفرط على الآخرين. فالخوف من الوحدة يعني الخوف من المشاعر.

ما الذي سيحدث إذا توقفت حركتك وأفعالك وتفكيرك؟ سوف تبدأ في استشعار المشاعر. فهي الشيء المتبقي حينئذٍ. أوقف التفكير والعمل، وسوف تطفو المشاعر على السطح. فكل منا مكون من تفكير وعمل وشعور.

عادة ما ننتظر حتى تجذبنا الحياة من ياقتنا أو رقبتنا وتطرحنا على الأرض قبل أن نبدأ بالفعل في مواجهة مشاعرنا. وحتى حينذاك، ربما نقوم بمواجهتها إلى أن نجد شيئاً جديداً يصرفنا ويلهينا ثانية. لماذا يحدث هذا؟

ربما لأننا جميعنا جُرحنا، ولا نريد بالفعل أن نواجه هذا. فلا أحد منا قد عاش طفولة مثالية. وبقية حياتنا كان بها أيضاً فترات سيئة زادت فيها جراحنا. أيضاً يمكن أن نشعر بالخوف والخجل والذنب نحو سلوكياتنا وأنفسنا.

إذن ما الذي تفعله؟ لا يمكنك أن تجلس مشفقاً على ذاتك شاعراً بالأسى عليها طوال الوقت. ولا يمكنك أن تلوم والدك على كل ما تعانیه من مشكلات. وحتى إذا فعلت هذا، فما الذي ستستفيد منه؟ فليس بإمكانهما أن يأتيا ويصلحا ما فسد في هذه المرحلة.

في معظم الأحيان تواصل المسيرة. فأنت تفعل ما تعرف كيفية القيام به. هذا كل ما هنالك. أما ما لا تعرف كيفية القيام به فلا تفعله.

فإذا لم تكن تعرف كيفية التي تخلو فيها مع مشاعرك، فسوف تظل تخفيها وتكبتها إلى أن تصبح شديدة السخونة وكريهة الرائحة بدرجة ترغبك على أن تتعامل معها بسبب مرض أو أزمة ما. هذه هي الطريقة التي أصبحنا بها "مدمني أزمات". فنحن نحتاج إلى الأزمات من أجل التنفيس الانفعالي الذي دائماً ما تجلبه معها.

وبمجرد أن تنتهي الأزمة، سوف نخفي مشاعرنا من جديد، غير مدركين لحقيقة أنها يمكن أن تصبح أكثر تدميراً وضرراً في المرة القادمة التي تظهر فيها. وطالما أننا على قيد الحياة، لن تموت مشاعرنا وانفعالاتنا. التحدي الذي أمامنا هو أن نعبر عنها بطريقة تجعلها تشفينا وتقويننا وتلهمنا من أجل بلوغ مستوى أعلى من الصحة والسعادة.



## النصائح التأكيدية

- أنا أشعر بمشاعري وانفعالاتي وهي طازجة (مثل الخضراوات). فهي مفيدة بالنسبة لي!
- غضبي جزء من ذاتي.
- عن طريق الاعتراف بغضبي والشعور به، أضيف لقوتي الداخلية وأعزز تقديري لذاتي.
- أفضل البحث عن طرق احتضن بها غضبي وأعبر عنه بالكامل بشكل صحي.





## التحرر من سجن السلبية

**إن** السلبية معناها أنك غير فعال. فعندما نكون سلبيين، ندع الأشياء تحدث بدلاً من أن نحدثها بأنفسنا. فنحن لا نبادر بالفعل وإنما تصدر ردود أفعال. هذا يؤدي إلى الشعور بأننا ضحايا للناس والظروف التي حولنا. ولا أحد يحب أن يكون ضحية.

كأطفال كنا جميعاً سلبيين. فلم يكن لدينا أي اختيار. فكل ما هنالك أننا لم نكن قادرين على القيام بكثير من الأفعال. كنا فقط نستطيع البكاء ونبلل حفاضاتنا ونلعب ونحدث ضوضاء ونبتسم. هذا كل ما في الأمر. وكنا مستقبليين سلبيين لما يقدمه لنا العالم، سواء أعجبنا أم لم يعجبنا.

عندما كنا نُجرح ونحن أطفال أبرياء، لم يكن لدينا الكثير من الوسائل التي نواجه بها هذا الأمر. فربما كنا نلجأ إلى البكاء لكن كان تتم معاقبتنا أحياناً على هذا. ولم نكن نستطيع أن نحزم لعبنا وحفاضاتنا ونبحث عن أسرة أفضل. هذه أول تجربة أصبحنا فيها ضحية للآخرين. فالأطفال ضحايا لعالم غير مثالي يكون لديه أحياناً أنياب حادة وقاسية. والمسئولية ليست ملقاة على عاتق أحد؛ تلك هي طبيعة العالم.

وكأشخاص بالغين، لم نعد ضحايا فيما عدا الحالات البالغة من القصور البدني أو الاعتداء علينا. ومع ذلك الكثير من البالغين يشعرون بأنهم ضحايا.

## أنا هنا، وأنت هنا، فلماذا لا أستطيع الوصول إليك؟

كان بول من نوعية الأشخاص الذين يبدو عليهم كما لو كانوا ينعمون بالسعادة التامة. وكان وسيماً ورشيقاً وأنيقاً في ملابسه، وعندما تصافحنا قابلني بابتسامته الحاضرة وصافحني. لقد كان أستاذاً في ترك الانطباعات الجيدة ومساعدة الآخرين على الشعور بالارتياح. لك أن تتخيل مدى دهشتي عندما أخبرني قائلاً: "أنا لا أعرف من أكون. وأنظر بداخلي فلا أجد أي شيء".

لقد سمعني قبل لقائي به بأسبوعين وأنا أتحدث عن الاعتماد المفرط على الآخرين، وكانت هذه أول تجربة له مع الإرشاد والعلاج النفسي.

قال بول: "ابني يكرهني. ولا أستطيع الاقتراب منه، حتى بالرغم من أنني أريد ذلك أكثر من أي شيء آخر في هذا العالم. فهو وزوجتي متقاربان جداً وأشعر بأنني مفصول عنهما. أعلم أنه يتعين علي أن أعبّر عن مشاعري، لكن ليس لدي أي مشاعر على ما يبدو. لا أعرف ما الذي أفعله، لذلك لا أفعل أي شيء".

فقط بعد الجلسة السابعة بدأ بول يتحدث عن أكثر ما كان يضايقه.

"زوجتي تحب ابني أكثر مني. هما دائماً سوياً، ولا أعتقد أن هذا في صالحه. حاولت التحدث معها بخصوص هذا الأمر مرة أو مرتين، لكن لم أصل إلى نتيجة". مشاعر بول



كانت تقترب من السطح أكثر كلما تحدث. فسيطرته الكاملة على انفعالاته تضاءلت حتى ظهر عليه مظهر الحزن والخوف.

ختم بول كلامه قائلاً وهو يطل برأسه من نافذة مكتبي: "لا أعرف كيف أصل إلى أي منهما. أحياناً أغضب داخلياً بالفعل عندما أراهما يضحكان ويستمتعان سوياً. وهي تصدمني كثيراً عندما ترفض مراراً وتكراراً معاشرتي. أنا لا أعرف إلى متى سأطبق تحمل ذلك. يتعين علي أن أفعل شيئاً".

لكن بول لم يفعل أي شيء. لقد كان حبيس سجن السلبية بسبب عدم معرفته بالطريقة التي يتواصل بها. وبدون قصد منه، كان يكبت حبه وقدرته على الاستمتاع إضافة إلى غضبه وخوفه وألمه. وانفعالاته ومشاعره المكبوتة صنعت قصبان وجدران سجنه.

إن الأمر أشبه كما لو أن بول قد اندفع نحو دوامة الغضب (انظر شكل ٢-٢) من الخارج ، وخلال هذه العملية كبت خوفه وألمه وحتى حبه. وهذا هو سبب أنه كان جالساً في مكتبي ويقول إنه ليس لديه أي مشاعر على الإطلاق. وحيث إنه لم يكن على وعي بمشاعره، لم يكن لديه أي شعور بكينونته كإنسان. وبطرق ما، مشاعرنا تمثل طبيعة ذاتنا الداخلية. وعندما أنكر بول مشاعره، أنكر ذاته كإنسان.

## عكس سلبي "فعال" وليس "عدواني"

الطريقة الوحيدة التي خرج بها بول عن سلبيته كانت من خلال الانفجار غضباً. فباعباره شاباً في بداية العشرينيات، حدث خلاف بينه وبين صديقه في العمل الذي كان يعزه كثيراً. لم يكن يعرف بول أن غضبه يمكن أن يصل إلى هذا الحد. فقد وجد نفسه حتى يريد أن يضربه. وبعد خصام مؤلم، قرر بول ألا يغضب بعد ذلك. فغضبه جرح شخصاً كان يهمله كثيراً، لذلك هو لم يقبل الغضب كوسيلة للتحرر من سلبيته.

الفعل. هذا ما كان يحتاج إليه بول. فهو فقط كان في حاجة لأن يقرر خطوة بسيطة ثم يخطوها. فهناك طرق كثيرة للخروج من سجن السلبية، وجميعها يتضمن اتخاذ إجراء إيجابي مباشر.

اشترك بول في ورشة عمل عن مهارات التواصل. فقد كان يرى ابنه وهو يكبر أمام عينيه، وفرصته في بناء علاقة كانت تتضاءل. لقد كان مصمماً على ألا ينتهي الحال بابنه إلى أن يكرهه كما كان بول يكره أباه. وكان يعلم أن المشكلة مشكلته، وصمم على أن يفعل شيئاً حيالها.

## ليس هناك خلل في القوة

بول لم يكن يحب ذاته. فهو لم يكن يشعر بأنه يتمتع بأي قوة. ولم يكن يستطيع اتخاذ قرارات أو إجراءات ما لم يتأكد أو يوصيه بها شخص آخر. ونوبات الغضب القليلة التي مر بها جعلته يشعر بالقوة في اللحظة ذاتها، لكنه كان يكره نتائج عدوانيته.

كان بول جاثياً على سجادة مبطنّة وينظر إلى الوسادة التي أمامه ذات اللون الأزرق الداكن كما لو كانت تخفي تحتها لغزاً خفياً يخيفه ويصيبه بالعجز. فجسده كان متيبساً بسبب القيد والتوتر اللذين منعه من اتخاذ أي مبادرة طوال حياته.

وبقبضتي يديه المطبقتين، رفع ذراعيه فوق رأسه ونزل بهما على الوسادة بكل عنف. لقد كان يستخدم طريقة إطلاق الغضب التي أطلق عليها "موضع القوة" والواردة في الفصل ١٢. كنت قد أعطيته بعد العبارات كي يستخدمها، لكنه اختار الصمت. وشجعته على أن يضرب الوسادة ثانية. وبدأ يرتعد جسده قليلاً الآن، وعلمت حينئذٍ أن بعض مشاعره وانفعالاته المكبوتة كانت تنطلق من داخله.

أصدر بول صوتاً مكتوماً ثم تنفس من بين فكي أسنانه المطبقين. ثم أصدر صوتاً مكتوماً مراراً وتكراراً بمزيد من القوة والطاقة هذه المرة. بعد ذلك بدأ بول في التنهد والبكاء، لكنه لم يكن قد أطلق جميع انفعالاته تماماً. وسقطت بعض دموعه.

سألته: "هل يمكنك أن تشعر بقوتك؟"

فهمس قائلاً: "نعم، لكن الأمر مرعب".

"بول، أنت هنا لا تؤذي أحداً. كل ما هنالك أنك تتحرر من الخوف وكراهية الذات اللذين طالما قيداك وفصلاك عن تحبهم. غضبك حليفك وهو بمثابة قوتك. اغضب من

الشعور بالأسر والانفصال عن الآخرين. اغضب من الخوف الذي يحول بينك وبين المبادرة واتخاذ القرارات. لقد حان الوقت لمساعدة نفسك بنفسك".

في هذه المرة كانت ضرباته للوسادة أقوى بكثير من سابقتها. وعندما وصل إلى مرحلة الإنهاك، توقف. وبدأ يبكي ويتنهد بأنفاس سريعة، ويمكنني أن أقول إنه كان يقاوم. شجعته على أن يسترخي ويدع المشاعر تنطلق من داخله، لكن كان يستبقيها بداخله قدر الإمكان.

وعندما اقترحت عليه أن يعطي وسادته ضربة أخرى أو اثنتين، أجاب بنفس عميق: "يكفيني هذا الآن. فأنا لم أكن أتصور أن أشعر بهذا الكم من المشاعر".

وعاد إلى كرسيه، مواجهاً الكرسي الفارغ الذي أمامه حيث كان يتخيل أباه جالساً فيه. وكان بول مختلفاً هذه المرة. فلقد أخبر والده بأنه يعيد إليه سلبيته وسيطرته الكاملة على مشاعره وانفعالاته. واتخذ قراراً بأن يتوقف عن اعتبار أبيه قدوة له بشكل نهائي. يمكنني أن أقول إنه كان يعني ما يقوله بحق. فأبوه السلبي لم يقم أبداً بما قام هو به. لقد ألقى وراء ظهره قدوته الأساسية التي كان يتخذها. وخوضه هذه التمارين كان بمثابة انفصال هائل عن برمجة الماضي وما تعلمه من أن الرجل ينبغي أن يكون مسيطراً على مشاعره وانفعالاته.

كان لا يزال أمام بول الكثير من العمل من أجل تغيير أنماط سلوكية في علاقاته استمرت معه مدى الحياة. لكنه كان قد قام بالمهمة الأساسية المتمثلة في التحرر من ماضيه والتمسك بقوته. واستطاع أن يخبر ابنه بشكل مباشر إلى أي مدى هو يحبه وإلى أي مدى يشعر بالحزن على عدم مشاركته له في حياته. وفي الإرشاد النفسي الخاص بالأزواج، بدأ في معالجة حياته الزوجية. لقد استطاع أن يكسر العوائق الانفعالية والعاطفية التي فصله عن أسرته.

## سوف تتخذ قراراً وسوف أعترض عليه

"حبيبي، في أي مكان تود أن نتناول العشاء الليلة؟" هذا سؤال يبدو بريئاً بما فيه الكفاية.

"أوه، لا أعرف، لماذا لا تختار أنت؟"

”حسناً. إنني أفكر في الطعام المكسيكي طوال اليوم. فلنجرّب هذا المطعم الجديد القريب من المركز التجاري“.

وأطلقت الطلقة الأولى: ”لا، أنا لا أعتقد أنني أرغب في تناول كل هذا الطعام المليء بالدهون. وآخر مرة تناولت فيها الطعام المكسيكي ظل مذاقه في فمي لساعات طويلة“.

شعر كيث بشيء يسير من الضيق ولكنه اقترح اقتراحاً جديداً قال فيه: ”حسناً، يمكننا أن نأكل في مطعم من مطاعم وسط المدينة. فهناك نستطيع تناول سلطة سبانخ“.

دون أن تدرك جيل ما تفعله، اعترضت على اقتراح كيث الجديد. لقد جعلته عديم القيمة عندما قالت: ”لقد مللت من سلطات السبانخ. وإضافة إلى ذلك وسط المدينة في حالة ركود بسبب إغلاق كل هذه الأنشطة هناك“. وهذه كانت تصويبة مباشرة.

كيث الذي جُرّحت مشاعره بدأ يفكر في هجوم مضاد، لم يكن على وعي حقيقي بما يجري. ”حسناً، إذا لم نذهب إلى وسط المدينة ونناصر المطاعم الموجودة هناك، فسوف نزيد من المشكلة التي تشكين منها“. كيث الغاضب وغير المتأكد من أسباب غضبه، كان يفقد شهيته.

”أنا لا أشكو. ولكن أعبر عما لاحظته“ (من، أنا؟ لم أصب هدي في هذه المرة!) كانت جيل تغطي نفسها جيداً.

كيث الذي لم يكن على استعداد لأن يكون هدفاً جديداً، اتخذ تكتيكاً جديداً. ”حسناً، سوف أذهب إلى مطعم ماريوز لتناول الطعام الإيطالي. إذا كنت ترغبين في القدوم معي، فليس عندي مانع. لقد مللت من الجدل“. أخيراً اتخذ أحدهما إجراءً.

في المثال السابق، جيل تتسم بالسلبية العدوانية التي تتطلب عدم اتخاذ أي إجراء مباشر لكنها كانت تهاجم كيث بشكل غير مباشر على إجراء يتخذه أو يقترح اتخاذه. لو أن كيث استمر في هجومه المضاد، لنشبت معركة مدمرة بينهما يجهل كل منهما في ظلها مجريات الأمور الفعلية. والحل حدث لأن الإجراء تم اتخاذه. إذن عكس كلمة ”سليبي“ هي ”فعال“ وليس ”عدواني“.

إجراء كيث كان مثلاً جيداً على الغضب الذي يتم التنفيس عنه بطريقة صحية. فلقد قرر عدم الاستعانة بالهجوم المضاد، حتى بالرغم من أنه بدأ يغضب. فالعدوانية (أو السلبية العدوانية) كانت ستصبح بمثابة تعبير غير صحي عن الغضب.

لا أحد يمكن أن يكون سلبياً تماماً على نحو مستمر. فالنشاط الانفعالي خصوصاً الغضب ينبغي أن يتجه في اتجاه معين. وكثير من الناس يتسمون بالسلبية العدوانية وليس لديهم أي فكرة عما يفعلونه. وعندما نكون سلبيين عدوانيين، نكون غير أمناء مع أنفسنا والآخريين. ولا يشترط أن يؤدي الغضب بالضرورة إلى العدوانية من أي نوع. فمن الممكن توجيهه ليصبح في صورة إجراء صحي ملائم. وهذا هو حل مشكلة السلبية.



## النصائح التأكيدية

- انفعالاتي ومشاعري هي ذاتي.
- أنا متقبل لمشاعري وذاتي.
- عندما يكون لدي مشاعر أو انفعالات قوية، اتخذ إجراءً صحياً.
- القوة التي أحتاج إليها كي أجعل حياتي مثمرة تنبع من داخلي.
- مشاعري وانفعالاتي جزء أساسي من قوتي الذاتية.
- أنا الآن أتخذ القرارات بصورة طبيعية وسهلة.
- المبادرة إجراء طبيعي وتلقائي بالنسبة لي.





## الفيضان: قريب بفيض للغضب

### كانت

كورا سيدة صغيرة الجسم لكنها متقدمة انفعالياً، وهي لديها طريقة تجعلك تعرف من خلالها أنها تعني ما تقوله. هي لم تحقق الكثير من التقدم في التعامل مع اكتئابها، وكانت تشعر بالغضب تقريباً بصورة مستمرة. وتمارين إطلاق الغضب التي استخدمتها معها لم تحقق نتيجة. فقط كان حالها بعد الانتهاء من التمارين مثل حالها قبل البدء. وشعرت بالإحباط.

الشيء الوحيد الذي جعلني أعرف أننا قد نستطيع التوصل إلى حل كان حرصها على حضور جلساتها. ولم أكن على استعداد لما كانت ستقوله.

”كل ما هنالك أنني أشعر برغبة في توجيه بندقيتي نحو رأسه وشد الزناد، فهذا الأمر سيكون بمثابة متعة كبيرة بالنسبة لي“. كنت أعلم أنها تعني ما تقوله. لقد كانت تتحدث عن رجل كرهته لسنوات عديدة، وكانت تحمل معها دائماً مسدساً به طلقات نارية. هذا الرجل كان قريباً لها وقد دخل في نزاع طويل معها حول ميراث أبيها. ولو أنني أطلقت لها العنان كي تتحدث عنه لما كفت عن الشتم والسب فيه خلال معظم جلساتنا.

سألت كورا عن مدى اقترابها من اتخاذ مثل هذا الإجراء العنيف. وطمأنتني أنه كان مجرد خيال وأن لديها الكثير من الأسباب التي تمنعها من الإقدام على هذا الأمر. لكن كلامها عن البندقية أخبرني بمدى عمق غيظها. لقد شغلت بالي.

تلك هي النوعية من المرضى التي تقلق المعالج النفسي بحق، ولأسباب منطقية. فقد كان هناك احتمال لأن تنتحر أو ترتكب جريمة قتل وكانت تحمل سلاحاً به طلقات نارية. وبعد كل جلسة، كنت أحصل منها على تعهد شفهي ألا تضر أو تقتل نفسها أو أي شخص آخر وأن تتصل بي في أي ساعة أو يوم أو ليلة، إذا ساءت الأمور.

كورا كانت تتعامل مع طبيب أمراض نفسية إضافة إلى جلساتنا معي وكانت تتلقى علاجاً ملائماً من أجل مساعدتها في السيطرة على انفعالاتها. أيضاً كانت كورا تقوم بحضور جماعة دعم، والتي استطاعت فيها إقامة علاقات صحية. مازلت أجد تقدمها بطيئاً بشكل مزعج بل وحتى لا يتحقق أحياناً. وبصفتي معالِجاً نفسياً، كنت أ بذل قصارى جهدي كي أتوصل إلى طريقة أساعد بها هذا السيدة.

## الشفاء على ظهر فرس

”هذا هو أكثر شيء كان يسعدني في حياتي“. تلك هي كلمات كورا التي لفتت انتباهي مثل قطار شحن يمر. لقد كانت في خضم إخباري بماضيها، ولم أكن قد سمعت منها الكثير عن السعادة في أي جانب من حياتها. ها هي تصف العشر سنوات التي قضتها في ركوب وتدريب الخيل والمنافسة في سباق الخيل.



قالت كورا وهي تعبر عن حقيقة: "إنه الشيء الوحيد الذي كنت أجيده".

سألتها: "ولماذا تركت ركوب الخيل؟"

فأجابتنى قائلة: "أوه، لا أعرف. جيري كان غيوراً من جميع رعاة البقر. ثم ماتت سابرينا فرستي المفضلة. ولم أعد أمارس ركوب الخيل بعد ذلك".

كان من الواضح -بينما أستمع إليها- أنها قد تركت أفضل تجربة في حياتها تُدَمَّر بسبب علاقاتها السيئة وعجزها عن التعامل مع الحزن والشعور بالفقد.

"يتعين عليك أن تعودى إلى ركوب الخيل!" لم أكن أستطيع تصديق حقيقة أنني كنت أقول ذلك، لكن كان هذا بمثابة أول احتمال حقيقي توصلت إليه من أجل مساعدة كورا في التخلص من غيظها واكتئابها. وسرعان ما بدأت تعطي أسباباً لعدم قدرتها على شراء فرس، ملقبة باللوم على زوجها والظروف.

"إذا أخبرتك عن المكان الذي يمكنك التوجه إليه صباح الغد لركوب فرس بني اللون، فهل ستفعلين ذلك؟" كنت أعرف سيدة كانت في حاجة إلى تدريب فرسها الشاب لكن لم يكن لديها المال الذي تدفعه لمن يقوم بتدريبه.

"أجل!" وكان هذا أول بارقة حماس حقيقية رأيتها في كورا. فقد كانت على استعداد لاتخاذ إجراء.

وبعد ذلك بدأت كورا في ركوب باتريك كل يوم. وجلساتها معي كانت كل أسبوعين. وتضاءل اكتئابها، واختفت تقريباً معالم الغيظ. حقيقة أنا لم أفهم التحول الإيجابي إلى أن أخبرتنى كورا ذات يوم بما حدث.

كان هذا اليوم واحداً من تلك الأيام التي كانت تدفع كورا إلى النوم لمدة تتراوح بين اثنتي عشرة إلى أربع عشرة ساعة والاستيقاظ ثائرة على زوجها وابنتها. بدلاً من البقاء بالبيت في حالة من البؤس، ذهبت إلى إسطنبول الخيول. وبالرغم من أنها كانت تتدرب دائماً باستخدام السرج، إلا أنها في هذا اليوم ركبت على ظهر باتريك دون سرج.

"أعشق رائحة الخيل. فهناك شيء بداخلي يسترخي عندما أكون وسط الخيول، خصوصاً مع باتريك. فهو يشعر على ما يبدو بما أشعر به. إنه يحب أن يداعبني بأنفه

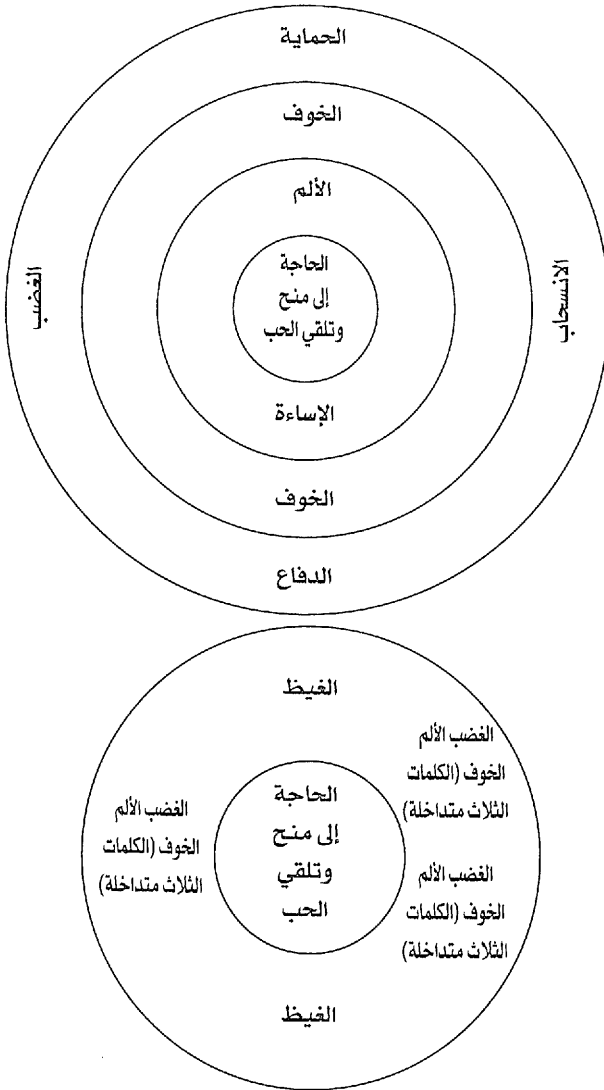
الكبير، ويلعق يدي. في هذه المرة عندما صعدت على ظهره دون سرج، التفتت إليّ برأسه دون أن يتحرك. حبي القديم للخيول حقق لي ما أريد. فلقد انحنيت ووضعت ذراعي حول رقبتة البنية الكبيرة ومسحت وجهي في عرقه. وفجأة انطلق شيء من داخلي وبدأت أبكي. لقد بكيت على كل السنين التي كنت أتألم فيها عندما لم يكن هناك أحد بجاني. ثم بكيت لغير سبب محدد. كل ما هنالك أنني بكيت وبكيت. كان ينبغي عليّ أن أبقى على هذه الحال لمدة أربعين دقيقة. ولم يتحرك باتريك أبداً. لم أعرف فرساً أكثر ثباتاً منه حينما يكون أحد على ظهره، خصوصاً وأنه فرس شاب غير مدرب. وكأنه كان يعرف ما يحدث، وكان على استعداد لأن يقوم بدوره". كانت كورا تبتسم بانفتاح واسترخاء غير معهودين. لقد وجدت علاجاً أكثر قدرة على الشفاء من أي علاج نفسي آخر.

بعد ذلك كانت كورا تحضر جلسات الإرشاد النفسي بقدر ما تدعو الحاجة ثم توقفت عن الحضور تماماً. هي الآن لديها عدد من الخيول الخاصة بها وتركب على ظهرها بشكل منتظم.

هذه القصة تذكرنا بدرس أتعلمه مراراً وتكراراً. كل واحد منا له طبيعته الخاصة. صحيح أن الطرق والأساليب عظيمة، وكل معالج نفسي يحتاج لأن يكون لديه الكثير منها، ولكن هناك أوقاتاً لا يجدي فيها أي شيء على ما يبدو، وكل ما يتعين علينا حينئذٍ أن نتخيل ما يمكن أن ينفعنا ونفعله كما فعلت كورا. فلقد صعدت فوق ظهر الفرس الضخم الودود الذي منحها الشيء الذي تحتاج إليه بالضبط: السكون والهدوء والحب غير المشروط.

## أخرج غيظك من مخبئه

الغيظ وثيق الصلة بالغضب ويشوه معناه. فالغيظ مزيج من المشاعر القديمة الباقية من الألم والخوف والغضب. وفي الرسم البياني الأول في شكل (٥-١) إذا أزلت الخطوط الفاصلة بين الألم والخوف والطبقة الواقية التي يدخل فيها الغضب، وقمت بمزج هذه الأشياء جميعاً تاركاً إياها لوقت طويل، فإنها ستبدو مثل الرسم البياني الثاني في نفس الشكل. في هذا الرسم البياني يمكنك أن ترى أن الألم والخوف والغضب ممتزجين مع الغضب. إن



شكل (١-٥). تحول الغضب إلى غيظة

الأمر أشبه بالخضراوات القديمة التي تركت لوقت طويل جداً في الثلاجة. فمظهرها سيئ ورائحتها سيئة وهي سامة في بعض الأحيان.

الغيظ يسبب مشكلات عندما يكبت في داخلنا، ويسبب مشكلات عندما نطلقه من داخلنا. فالغيظ مرض انفعالي يمكن أن يؤدي إلى حالة خطيرة من الاكتئاب والسلوكيات التعسفية والنزوع إلى الانتحار أو القتل. ولا يمكن تجاهله. إنه غالباً بمثابة مسألة حياة أو موت.

كورا كانت تكره غيظها. وهذا جعله أقوى. أيضاً هي كانت تكره بعض الناس الآخرين، وهذا جعلها مغتابة من نفسها لأنها كانت تشعر بالذنب لكرهية أي إنسان. وهذا هو سبب أن تمارين إطلاق الغيظ لم تجد معيها. فكلما زاد غيظها من الآخرين، زاد غيظها من نفسها مما يبقياها عاجزة. الفرس باتريك منحها ما كانت تحتاج إليه بالضبط؛ أن تحزن بحرية تامة دون اعتراض أحد عليها.

ولكن بعض الناس يحتاجون إلى أن ينفجروا غضباً.

## الغيظ بسبب الاعتداءات البدنية المبرحة

من الأشياء المفزعة التي يرتكبها الآباء في حق أبنائهم الضرب المبرح أو الإيذاء البدني الشديد. وباعتباري معالماً نفسياً، أشعر بالدهشة من العدد الكبير للذين يعانون مشكلات نفسية بسبب تعرضهم لهذا السلوك المؤذي من آبائهم. ومن خلال تعاملتي مع هؤلاء الأفراد، غالباً ما كنت أجد التمارين الخاصة بالغضب عنصراً مهماً في عملية شفائهم.

منذ نعومة أظفاره وتروي يعاني من العقاب البدني الذي ينزله به والده. ولأنه طفل صغير كان بلا حول ولا قوة. كان أبوه يلحق به الإيذاء البدني حتى على أتفه الأمور، ولك أن تتخيل ما كان يفعله به في الأمور الجسام.

تروي ظل يشعر بالغضب والحنق الشديد لسنوات عديدة ولم يكن يعرف السبب. لقد فقد الكثير من الوظائف ودمرت حياته الزوجية مرتين بسبب غضبه وغيظه. لم يربط تروي أبداً بين مشكلاته وما كان يفعله به أبوه. وخلال عملية العلاج النفسي، بدأت الصورة تكتمل أمام تروي وأدرك بالضبط أسباب كونه في حالة غضب على نحو دائم.

وعندما أدرك ما كان يقع عليه من اعتداء بدني وإلى أي مدى يعد هذا السلوك قبيحاً، اتضح في النهاية سبب منطقي لغضبه وغيظه. ولم تكن هناك حاجة لأن أقنع تروي

بالتنفيس عن غضبه في تمرين إطلاق الغضب. فقد انفجر غضبه بنفس القوة والجهد حتى أن الأمر استغرق منه فترة من الوقت كي يتعافى بعد كل جلسة. وبدأ البكاء بعد حوالي اثنتين أو ثلاث من نوبات إطلاق الغضب.

وتمرين إطلاق الغضب نقل تروي بشكل مباشر إلى لب الألم الذي كان يحمله لسنوات عديدة. لكن إلى أن شفي من غضبه، لم يكن يستطيع أن يقترب من الطفل الصغير الحساس الذي كان يرتعد خوفاً ورهبةً بداخله. وتنفيسه الصحي عن غضبه أظهر لطفه الداخلي أن سلوك أبيه كان خاطئاً وظالماً وأن الخطأ لم يكن خطؤه. وفي النهاية أصبح تروي قادراً على أن يذود عن نفسه، دون خجل ودون إلحاق الضرر بأحد. لقد تملك السيطرة على جسده وحقه في أن تتم معاملته باحترام.

عندما يتم الاعتداء على الجسد الحساس والرقيق للطفل، خصوصاً من قبل أحد الأبوين أو الحاضن للطفل، يكون الجرح النفسي غائراً. والتعافي يكون أمراً معتقداً ولا يمكن تحقيقه بسرعة. وتمرين إطلاق الغيظ والغضب ربما يكون جزءاً ضرورياً من العملية، وربما لا يتم استخدامه على الإطلاق. فمن الممكن أن يسهل في بعض الحالات تحقيق نتيجة كبيرة كان من الممكن أن يستغرق الوصول إليها بدونه شهوراً بل وحتى سنين من العلاج النفسي الأقل تكتيفاً. وبغض النظر عن مدى أهميته، تمرين الغضب والغيظ يكون في أغلب الأحيان مجرد جزء من العملية العلاجية الشاملة. وفي حالة تروي، كان هذا التمرين بمثابة نقطة البداية لعملية طويلة ومعقدة للتعافي من صدمة الطفولة.

وبعد تمرين إطلاق الانفعالات المبدئي، سيطرت على تروي مشاعر الذنب والغضب لفترة من الوقت. لقد رأيت هذا يحدث مرات عديدة من قبل. فشدّة غضبه وكراهيته لأبيه كانت شيئاً يفوق قدرته على الاحتمال في هذا الوقت، ولم يكن يريد أن يواجه حقيقة ما قد حدث. لقد شك في مدى صحة ذكرياته، مما أعطاه فرصة للاحتفاظ بصورة أبيه الجيدة التي يحملها في عقله. ثم انسحب إلى موقف انفعالي مألوف لكراهية الذات والشعور بالذنب.

البؤس المألوف يكون مريحاً فقط لفترة قصيرة من الوقت إذا عرف الشخص شيئاً أفضل. وتروي ذاق قوة التمسك بقيمته بكل قوته البدنية والانفعالية أثناء تمرين الغضب، وأحب هذا.

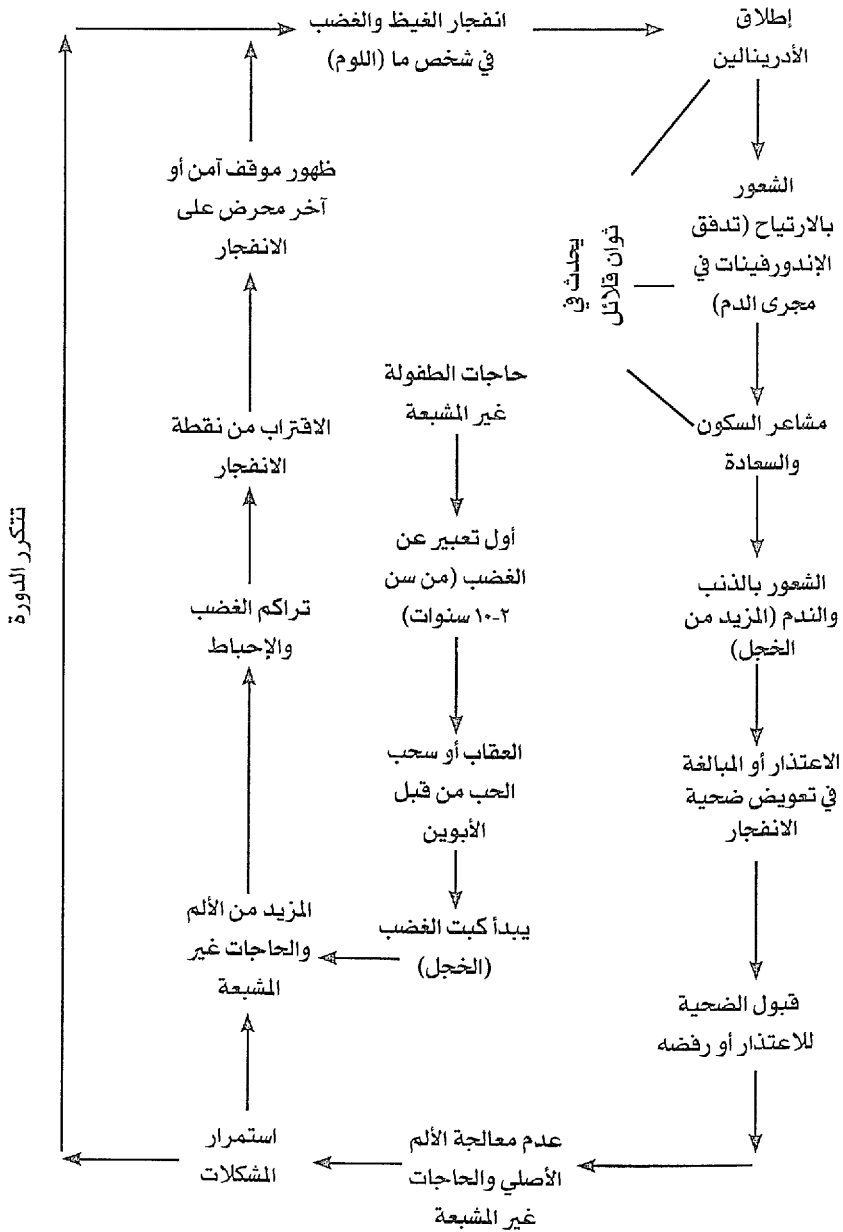
كان تروي ذكياً بدرجة تمكنه من عدم البقاء على حاله من البؤس المألوف بقية حياته، لذلك قام بمزيد من تمارين الغضب بعد أيام قليلة. وفي كل مرة فعل هذا، تخلص من غضبه السلبي واقترب أكثر من الغضب الصحي. وعباراته التي كانت تنطلق منه أثناء ضربه للوسادة تغيرت من "توقف عن ذلك"، "ابتعد عني" إلى "هذا ظلم!"، "هذا خطأ" وفي النهاية "أنا شخص جيد!" و"جسدي سليم". عندما أرى ضحايا الاعتداء البدني يفعلون بكل قوتهم البدنية والعاطفية بينما يعطون تصريحات إيجابية عن أنفسهم، أعرف أن تقدماً ملحوظاً يحدث. فما بدأ كغضب وكرهية تحول إلى حب للذات وتعزيز للحواجز العاطفية الملائمة لحماية الذات.

## عندما يدمن المرء الغيظ

الاندفاع القوي للأدرينالين الذي غالباً ما يصحب الغضب يشعر بالارتياح. فهو بالفعل يعطي المرء قوة بدنية أكبر بشكل مؤقت بينما يتم إطلاق الأدرينالين (كما الحال مع جويس والسيارة في الفصل ٢). وبعد إطلاق الغضب، غالباً ما يكون هناك شعور بالنشاط والخفة والارتياح العام. إذا كان هناك مجهود بدني ملحوظ أثناء التنفيس عن الغضب، فربما يكون هناك أيضاً إندورفينات أطلقت في مجرى الدم، محدثة حالة أكبر من السعادة. وكل هذا يضيف إلى نقطة واحدة: يمكننا أن ندمن عادة الانفجار من الغضب والغيظ.

وتخزين المشاعر والانفعالات أمر سيئ. فنحن نصاب بالقلق والتوتر والاضطراب. بل يمكن أن نشعر بالأم عضوية بسبب التوتر وقد تنشأ لدينا أمراض مرتبطة بالتوتر. والارتياح من التوتر الذي نمر به أثناء السلوك العدواني يولد بالفعل مشاعر طيبة على المستوى البدني، بالرغم من أننا نكون في حالة من الألم الشديد على المستوى العاطفي والانفعالي. تلك هي طبيعة الإدمان. فعندما تصبح المشاعر الطيبة مرتبطة بسلوك غير صحي أو مدمر، ندمن هذا السلوك كما الحال مع جو وكورا.

الرسم البياني لدورة إدمان الغضب والغيظ في شكل ٥-٢ يساعد في تصوير الكيفية التي يظهر بها نمط الكبت والانفجار. فالدورة تبدأ عندما لا تتم تلبية حاجتنا إلى الحب والاهتمام والدعم والأمن في الطفولة. وهذا يشمل تجارب الإهمال والهجر والتخلي والنبد



شكل ٢-٥ دورة إدمان الغضب والغيظ

وغير ذلك من أنماط السلوك التعسفي المباشر. إحدى نتائج مجيئنا إلى العالم غير المثالي ونحن أطفال عرضة للخطر تتمثل في أننا نخوض تجارب مؤلمة ومخيفة. وكما هو مبين في شكل ٥-٢، إحدى الطرق التي نحمي بها أنفسنا من المزيد من الألم تكون من خلال استخدام الغضب.

وإذا لم يكن لدى آباءنا معرفة بالقيمة الصحية للغضب، فربما يعاقبوننا أو يندبوننا عندما نظهر هذا الانفعال. إذا تتبعنا الدورة المبيّنة في شكل ٥-٢، فسوف ترى كيف أن هذا يؤدي إلى كبت الغضب والخجل. ولسوء الحظ، نستمر في التألم بطرق متنوعة، وكثير من حاجتنا لا يتم إشباعها. وهذا يسبب تراكم الغضب والإحباط مما يؤدي إلى مرحلة حرجة في موقف نشعر فيه أنه من الآمن أن نطلق غضبنا. والمشكلة تتمثل في أننا ننزع إلى الشعور بأكبر قدر من الأمان (وأكبر قدر من الغضب) في بيوتنا مع من نحبه. وهنا أيضاً نبحث عن آخر محرض لنا على الانفجار غضباً.

وهذا يحدث عندما يحدث الانفجار متبوعاً باندفاع الطاقة أو القوة. ففي هذه المرحلة من الدورة، ربما نعتدي عاطفياً أو بدنياً. وعادة ما يؤدي هذا إلى اعتذار أو محاولة تعويض الشخص أو الأشخاص الذين جرحناهم. فبعض الناس لا يقومون بهذا الجزء؛ كل ما يفعلونه أنهم ينسحبون في خجل شديد وشعور بالذنب ولا يتفوهون بكلمة واحدة بسبب ما حدث. ويمكن أن يحدث إنكار قوي في هذه المرحلة إذا كان الشخص عاجزاً عن معالجة ما قد حدث فعلاً.

وعندما يحدث اعتذار أو تعويض، يمكن أن يعفو الضحية عن المعتدي ويمكن ألا يعفو. والأمر لا يهم هنا بالفعل. فإذا لم يبرأ المعتدي من الخجل، فلن يكون العفو مقبولاً. المهم هنا هو ما إذا كان الشخص في دورة الإدمان هذه يتحمل المسؤولية في الوقت الحالي ويولي اهتماماً للمسائل المعلقة من الماضي. فإذا فعل ذلك، يكون قد قطع هذه الدورة. وإذا لم يفعل، فسوف تتكرر الدورة وسوف يكون هناك المزيد من الألم والمعاناة لجميع الأطراف المعنية. الفصول التالية مصممة من أجل تزويدك بأكبر عدد ممكن من الطرق التي تستطيع بها قطع دورة إدمان الغيظ والغضب.





## النصريجات التأكيدية

- أفضل شيء يمكنني أن أفعله من أجل العالم هو أن أهتم بنفسي.
- أنا مسئول عن مشاعري وانفعالاتي.
- التعبير عن مشاعري أمر مهم لصحتي بنفس قدر أهمية الطعام والنوم والتنفس.





# كن حبيماً مع غضبك

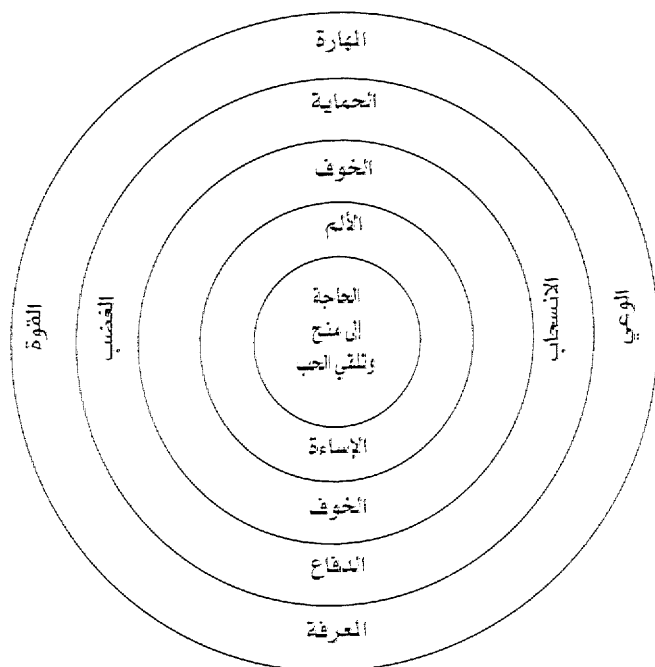
## هل

سبق لك أن كنت خائفاً من حبك لشخص ما حياً حقيقياً؟ وهل سبق لك أن خفت من إتاحة الفرصة لشخص ما كي يحبك حياً حقيقياً؟ معظمنا يعرف هذا الخوف. منح الحب وتلقيه أمر نحتاجه أكثر من أي شيء آخر، فلماذا هذا الخوف الشديد من الحب العميق الذي نتلقاه ونمنحه لغيرنا؟

لماذا تعتبر الشرطة العنف العائلي هو أخطر المواقف التي تواجههم في عملهم؟ ولماذا نشعر بأكثر قدر من الخوف والغضب مع الذين نحبهم حياً شديداً؟ هذه أسئلة مهمة. فلنبحث في بعض الإجابات الممكنة.

كأشخاص بالغين، نحن نتع في الحب. وتجربة الحب هذه تذكرنا عند نقطة معينة بالكيفية التي جرحنا بها في تجارب الحب السابقة. بالطبع نحن نخشى أن نتعرض للجرح أو الإيذاء، بغض النظر عن مدى قوتنا وصحتنا. لذلك نحن نحاول أن نحمي أنفسنا. تلك طبيعة البشر.

يستتبع هذا حقيقة أنه كلما زاد حبنا، زادت احتمالات تعرضنا للإيذاء أو الخوف أو الغضب. لحسن الحظ يمكن أن ينمو الحب وينضج بطريقة يتم من خلالها التقليل من الألم والخوف لأدنى درجة ممكنة ونصبح في غير حاجة إلى الغضب من أجل حماية أنفسنا من نحبهم. وهذا يحدث بينما تتسع مهارتنا وقوتنا ومعرفتنا ووعينا بما يتيح الفرصة لبذرة الحب الداخلية الأكثر عرضة للخطر أن تنمو وتزدهر في العالم المحيط بنا. يمكنك أن تتخيل هذا عن طريق تخيل جدران الحماية وتحطم الخوف والألم بما يتيح الفرصة لدائرة الحب



شكل ٦-١ الدائرة الخارجية

الداخلية في شكل ٦-١ كي تتسع وتمتزج بالدائرة الخارجية الخاصة بالمهارة والقوة والمعرفة والوعي. إذن كيف يحدث هذا في حياتنا الواقعية؟

## الخطوة الأولى نحو الحميمية الحقيقية

الخطوة الأولى نحو الحميمية الحقيقية هي معرفة وفهم ذاتك وأن تصبح حميماً معها. فذاتك هي التي تشارك في أي علاقة. وإذا لم تعرف هذه الذات أو إذا كنت تشعر بالخجل إزاء جزء منها، فلن تكون قادراً على عرض تلك الأجزاء على الأشخاص الذين تحبهم ولن يكون لديك استعداد لذلك. وإذا كانت هناك جروح لم يتم التعافي منها، فسوف تخفي تلقائياً تلك الأجزاء المجروحة. ولن تعرض نفسك بشكل كامل على شخص آخر - الأمر الذي يعد ضرورياً من أجل الحميمية الحقيقية - ما لم تكن تشعر بمشاعر إيجابية إزاء ذاتك التي تعرضها.

ببساطة هذا يعني أن كلاً منا يجب أن يقوم برحلة داخل ذاته كي يعرف آليات دفاعه الذاتية وحتى يتمكن من التحكم في خوفه وعلاج آلامه. حينئذٍ فقط يمكننا أن نصل إلى جوهر الحب الشافي الذي يمثل صميم ذاتنا الحقيقية. حينئذٍ فقط سوف نكون على استعداد لأن نتيح للآخرين معرفتنا بحق وحبنا بصدق على ذاتنا الحقيقية.

في شكل ٦-١ سوف تلاحظ أن حلقة جديدة تمت إضافتها إلى الدوائر المركزة. نحن نواجه العالم بالمعرفة والمهارة والقوة والوعي.

الجزء الأول من ذاتنا الذي نعرضه على الآخرين هو أفضل جزء في ذاتنا. فنحن نبتمس ونصافح ونحتضن ونتصرف كما لو كان كل شيء على ما يرام سواء كان كذلك أم لا. فنحن نظهر مهاراتنا الاجتماعية ومعرفتنا ووعينا في محادثاتنا ونحاول أن نعطي الانطباع بأننا أشخاص أصحاء ومتكاملون. هذه هي الطريقة التي نتصرف بها في العمل أو مع أشخاص لا نعرفهم بشكل جيد. وهذا هو الجزء من أنفسنا الذي نستخدمه كي نعطي انطباعاً جيداً لشخص ما نحبه. بل ربما يكون هذا هو كل ما نعرفه عن ذاتنا الحقيقية.

في المدرسة وخلال حياتنا بأكملها، اكتسبنا معرفة ومهارة وقوة ووعياً بالعالم من حولنا. ومعظمنا لم يتلق دورة تعليمية عن الكيفية التي يعايش بها مشاعره وانفعالاته ويفهمها ويعبر

عنها، بالرغم من أن هذه كانت ستعد فرصة جيدة. ولم يخبرنا أحد بأن غضبنا لا بأس به أو بأنه من الطبيعي أن نشعر بالألم والخوف. لقد حان الوقت لأن نبدأ في تعلم أمور مختلفة مثل القوة الداخلية ومعرفة الذات والوعي بالذات ومهارات التعامل مع المشاعر والانفعالات. بعبارة أخرى، حان الوقت لأن نتعلم قبول مشاعرنا وأن نعيشها ونعبر عنها بطرق صحية بغض النظر عن ماهيتها.

## ما آليات دفاعك المفضلة؟

كما هو مشار إليه في الرسوم التخطيطية الخاصة بالدوائر المركزة، نحن نزع نحو حماية أنفسنا والدفاع عنها عن طريق الانسحاب أو الغضب أو مزيج من هذا وذلك. والخطوة الجيدة الأولى التي يتعين علينا اتخاذها في رحلتنا الداخلية تتمثل في تحديد آليات دفاعك الشخصية.

ربما لا تشعر بالغضب أبداً. أو على العكس تماماً ربما تشعر بالغضب على نحو دائم. هل تعرف الكيفية التي تأخذ بها فترة انقطاع عن علاقة ما كي تعطي نفسك الوقت اللازم للتفكير وهدوء الأعصاب؟ هل تنسحب دائماً إلى أن تنفجر غضباً. لا تصدر حكماً على نفسك في هذه المرحلة، فقط تخيل الكيفية التي تحمي بها نفسك.

ثم اسأل نفسك عما أنت خائف منه عندما تستخدم هذه الوسائل الدفاعية. فعادة ما نكون خائفين من الألم سواء كان ذلك من خلال الاعتداء المباشر أو من خلال أي صورة من صور النبذ أو التخلي. لاحظ أن النوعين الأساسيين من الحماية منسجمان مع النوعين الأساسيين من الخوف. فنحن نحسي أنفسنا من خلال الغضب والانسحاب، ونخشى التعرض للاعتداء (التعبيرات الغاضبة غير الصحية الموجهة إلينا) أو النبذ (سحب الحب).

ثم يأتي أصعب جزء. فمواجهة ألمك ومعايشته بشكل كامل إلى أن يتم حله أحد أكثر الأجزاء تخويفاً وصعوبة في مهمة تحقيق الحميمية مع نفسك. فألمك يقع في نفس المجموعتين الأساسيتين مثلما الحال بالنسبة لخوفك ووسائلك الدفاعية. وأعمق ألم لديك حدث عندما تم الاعتداء عليك أو التخلي عنك أو عندما حدث هذا وذلك.

## كسر جدران الخوف

التعبير عن الغضب بطرق صحية وآمنة يعطينا القوة الضرورية لأن نكسر جدران الخوف ونتخلص من الألم، مما يتيح الفرصة لتدفق مشاعر الحب الصحية بحرية.

هل تتذكر بول، ذلك الرجل الذي لم يستطع الارتباط بزوجته وابنه؟ إن قصته تعطينا مثلاً ممتازاً على الغضب كجزء مهم لكسر جدران الخوف، مما يتيح الفرصة لمزيد من الانفتاح في التعبير عن المشاعر الأخرى في العلاقات الأسرية الحميمة. بعد تمارين الغضب والتنفيس عن مشاعره المرتبطة بالطفولة، أصبح بول قادراً على أن يرتبط بشكل جيد بابنه ويبدأ بعداً جديداً من الحميمية في حياته الزوجية.

رحلة جيمس داخل ذاته كانت أكثر صعوبة بكثير. ففي سن السابعة والثلاثين، لم يكن قد سبق لجيمس أن تزوج ولم يخض أي علاقة عاطفية سوى مع سيدة واحدة لمدة قصيرة جداً. عندما رأته لأول مرة كان معزولاً تماماً عن أي علاقات. جيمس كان يعمل كمبرمج كمبيوتر. وعمله كان بمثابة مشاركته الوحيدة في العالم المحيط به. ولعلي أكون دقيقاً للغاية إذا قلت إنه لم يكن يتمتع بأي نوع من الحميمية في حياته مطلقاً.

كان كل من والدي جيمس قد توفي، ولم يكن يتواصل سوى مع واحدة من أخواته. وأبوه كان مغرمًا بالغضب ويعتدي على جميع أفراد الأسرة بالكلام. جيمس كان قريباً جداً من أمه التي أخذت على عاتقها حمايته من اعتداء أبيه.

كان وجه جيمس خالياً من المشاعر وهو يتحدث قائلاً: "كنت دائماً أشعر بالخوف. لا أذكر مرة واحدة لم أكن فيها خائفاً". إنه رجل وسيم ورشيق ومهندم الثياب.

"أشعر كما لو كنت قضيت فترة نموي كاملة مختبئاً وراء أمي خوفاً من أبي. فدائماً ما كان يصيح لسبب ما. وأمي كانت دائماً أعز صديق لدي. أنا لا أتصور كيف كان سيصبح حالي بدونها". وبدأ جيمس يبكي عند هذه النقطة، ويمكنني أن أخبرك بقدر الحزن الذي كان لا يزال لديه أسى على وفاة أمه.

لأسابيع عديدة، أظهر جيمس أدنى قدر من التقدم في العلاج النفسي. وبينما كنا نبحث بعض الأمور الأسرية في ظهيرة أحد الأيام، وافق جيمس على تجريب أحد تمارين الغضب.

لقد كان يشعر بالنفور قائلاً: "أنا أكره الغضب وأخاف أن أكون مثله تماماً". بالطبع كان يشير إلى والده. وشله خوفاً، والانفعال الذي كان من الممكن أن يساعده فعلياً في امتلاك قوته وسيطرته كان شيئاً بغيضاً بالنسبة له.

لقد أخبرته بأن يتخيل نفسه شخصاً يمتلك القوة والقدرة على التغلب على مخاوفه ويحقق أهدافه الخاصة بالحميمية والتواصل. لقد أفنعتته بالكثير من التخيلات، لكن بعد دقائق قليلة علمت أنه لم يكن منهمكاً في النشاط.

سألته: "ما الذي تشعر به؟"

وأجابني قائلاً: "أنا خائف". فالتمرين كان قد أخذه إلى عمق خوفه، ولم يكن قادراً على اختراق جدرانه.

جيمس لم يكن لديه أي شعور بالقوة أو السيطرة على حياته. ولم يكن يستطيع أن يتخيل أي مخرج. لقد كان عاجزاً ومقيداً. وتصميمه على أن يكون على العكس من والده تماماً زاد من عجزه. كان يتعين عليه أن يغضب من أجل التحرر من سجنه الداخلي.

وأول دليل على أنه كان على استعداد ظهر عندما بدأ يبتسم ويضحك أكثر. وكلما زاد استمتعته بالحياة، زادت احتمالات أن يمتلك قوته من أجل التعافي والتغلب على خوفه. لقد سألته عما إذا كان على استعداد لأن يتخذ إجراءً معيناً معتمداً على نفسه.

"أنا على استعداد لأن أفعل شيئاً ما! لقد تعبت من الخوف طوال الوقت. أيضاً أنا تعرفت على إنسان أريد أن أقرب منه أكثر". كان يظهر حماساً عاطفياً واهتماماً أكبر بالحميمية مقارنة بحاله فيما مضى.

ثم اقترحت عليه أن يجول داخل ذاته، كي يعثر على هذا الطفل الصغير المرعوب بداخله ويقدم له بعض القوة التي كان يشعر بها. وقمت بتوجيهه خلال أحد التخيلات المصممة من أجل السماح له باحتضان هذا الطفل الداخلي الخائف، مقدماً رعاية الذات كي تحل محل حب ودعم أمه المفقودين. وارتبط بشكل جيد مع النشاط وشعر بمشاعر إيجابية إزاء الجلسة. ولم يكن لدي أي فكرة عما سيأتي بعد ذلك.

وفي النهاية شعر جيمس بالغضب. ودخل في حالة من الحنق استمرت لمدة أسبوع.



لم يجرح أي إنسان أو يصيبه بأذى، ولكنه كان يعترض ويتضايق ويشكو من أي شخص لا يكون مثالياً. وفي مساء أحد الأيام وبعد نهاية يوم طويل، كان لديه عدد كبير من الشكاوى عن عدم مثالية هذا العالم. أيضاً كانت لديه بعض الهموم المنطقية، لكنني تحدثت إليه حتى هدأ. ولم يكذب يهدأ حتى بدأ يبكي بعمق.

بصفتي معالجاً نفسياً، شاهدت الكثير من البكاء. ولم أر قط شيئاً يشبه ما رأيته من جيمس في هذا اليوم. فلقد ظل يبكي لمدة ساعة متواصلة دون توقف. لقد كان جسده يرتعد ويتنهد بأنفاس سريعة. لم أكن أتخيل أنه بإمكان إنسان أن يبكي بهذه الحرقلة لهذه المدة من الوقت. بعد ذلك، ظل جيمس منهدماً لمدة يومين.

ثم بدأ يظهر جيمس بشخصية جديدة بالتدريج. فلقد نفذ من خلال جدران الخوف وعبر عن الألم وأعاد ارتباطه بالحب. تمرين إطلاق الغضب بشكل مباشر كان غير فعال معه، لأنه لم يفعل شيئاً سوى أنه قربه أكثر من خوفه من أن يصبح نسخة من أبيه. وعندما خرج غضبه، لم يرض عن ذلك.

لقد استخدم مهارته وقوته ومعرفته كي يقوم برحلة في أعماق ذاته. ثم أصبح على استعداد لأن يبدأ في تعلم الكيفية التي يغامر بها وينسجم في علاقاته مع الآخرين. وحريرته الحقيقية ظهرت عندما بدأ في اتخاذ إجراء فعال نحو أهدافه.

بعد عامين، اتصل جيمس هاتفياً بي وأخبرني بأنه أصبح يعيش حياة زوجية هائلة ولديه طفلان.

## لا غضب، لا حواجز، لا حميمية

الغضب جزء مهم من نظام الحواجز الصحي. إنه يمنح الشعور القوي والثابت، الضروري لتهيئة حالة من الأمان والارتياح بداخلنا. وبدون مهارات التعبير عن الغضب بطرق صحية، تكون الحواجز الفعالة مستحيلة. وبدون الحواجز الفعالة وما يصاحبها من شعور بالأمن والاطمئنان، يكون الإحساس بقابلية التعرض للخطر أمراً مخيفاً وتكون الحميمية أمراً مستحيلًا.

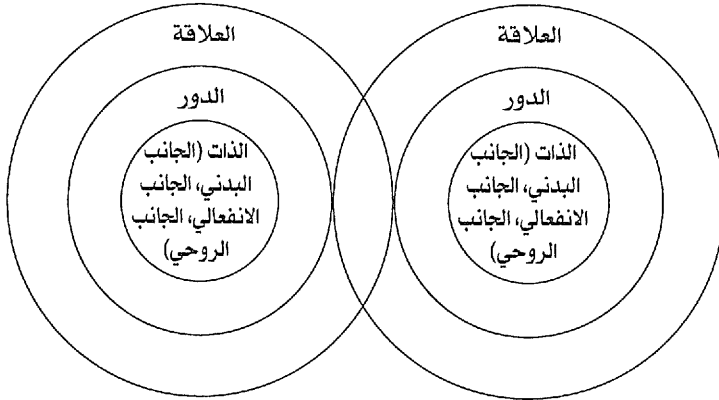
عندما يتم التعبير عنه بطرق صحية، ربما لا يبدو الغضب حتى في صورة غضب. فلو كان الغضب عدوانياً بشكل دائم، كما نتوقع في أغلب الأحيان، لما كان مفيداً على الإطلاق في توليد الحميمية. فيما يلي بعض النقاط التي ينبغي أن تأخذها في الحسبان عن الغضب، عندما يتم التعبير عنه بطرق صحية:

- الغضب الصحي المتدفق لا يتضمن أي لوم أو اتهام.
- عندما يتم التعبير عنه بطرق ملائمة، لا يكون الغضب أكثر من طاقة انفعالية مركزة وموجهة.
- عندما يتم توجيهها وتركيزها، الطاقة الانفعالية تمنح التعبير عن الغضب التأكيد والقوة والوضوح.
- الغضب الصحي لا يهاجم أو يؤذي أي إنسان.
- الغضب الصحي تعبير عن الحب.
- ويكونه تعبيراً عن الحب، الغضب الصحي يمنح القوة للحواجز الشخصية.
- وبدون قوة الغضب الصحي، تكون الحواجز واهية وغير موجودة في بعض الأحيان.
- وعندما يتم التعبير عنه بشكل ملائم، يمنحنا الغضب الأمان الذي نحتاج إليه من أجل الإقدام على تحقيق الحميمية الحقيقية في علاقاتنا.

## بناء حواجز صحية

عندما نتسم بالوضوح والتركيز في قرارة أنفسنا، تظهر الحواجز تلقائياً وتبدأ في أخذ مواقعها المناسبة. بعبارة أخرى، الحواجز تنشأ لا شعورياً إلى حد ما، نتيجة للحب الذاتي الناضج. (سوف يتم بحث هذا الأمر أكثر في الفصل ١٥). بعد آخر لهذه الحواجز يتطلب اهتمامنا وجهدنا المركزين بوعي. سوف نتأمل هذين المستويين فيما يتعلق بالتزامنا بأنفسنا وعلاقاتنا.

في شكل ٦-٢ سوف ترى تمثيلاً بيانياً لأولويات الالتزام في العلاقات، الأمر الذي يبدو ضرورياً للاستقرار والوضوح والحميمية. والدائرة الداخلية تمثل الالتزام نحو الذات؛ والحلقة التالية تمثل الدور الذي نلعبه في العلاقة؛ والحلقة الخارجية تمثل التزامنا نحو العلاقة ذاتها. سوف تلاحظ أنه ليس هناك ذكر للالتزام نحو الطرف الآخر؛ فهذه مهمته هو.

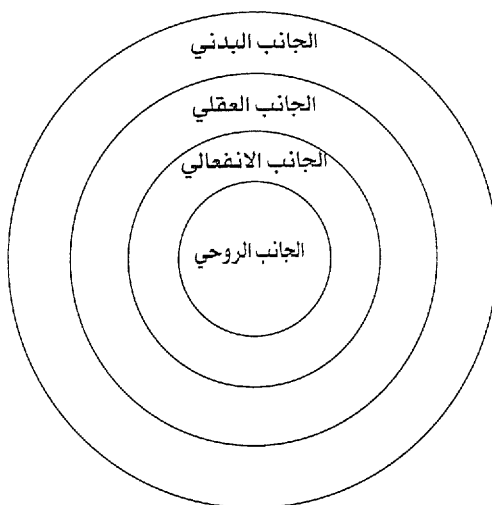


شكل ٦-٢ أولويات الالتزام

## ١. الالتزام نحو الذات

يأتي التزامنا نحو ذاتنا في مقدمة الأولويات في أي علاقة مع شخص آخر. وهذا ليس معناه الأنانية؛ إنما هو أمر عملي.

هب أن سيارة أعز أصدقائك تحطمت لتوها في حادث على الطريق وأنه يحتاج إلى مساعدة منك. وتريد أن تصل إلى هناك بأقصى سرعة ممكنة، لكن مكان الحادث على بعد أميال وخزان الوقود الخاص بسيارتك فارغ. هل تتجاهل هذا وتسرع إلى إنقاذه؟ بالطبع لا. فأنت تملأ سيارتك بالبزين قبل الرحلة. بنفس المنطق كل واحد منا يحتاج إلى أن يهتم بحاجاته ورغباته الشخصية إلى حد ما قبل أن نحاول إعطاء الآخرين.



شكل ٦-٣ ذاتك

حقيقةً الأمر بغاية البساطة. أنت مركز عالمك. فكل شيء تراه وتسمعه وتشعر به وتعايشه يخرج في حلقات مركزة من نقطة إدراكك الموجودة في مركز عالمك. هذه ليست فكرة خيالية. إنها حقيقة منطقية تماماً.

ذاتك، أو عالمك كما تراه، هي ما تحمله في أي علاقة تدخل فيها. فكل تجاربك الحياتية التراكمية وخلفيتك الأسرية وأنماطك السلوكية والعاطفية والانفعالية جزء مما تحضره إلى العلاقة.

أنت مسئول عما تسهم به في العلاقة. والطرف الآخر مسئول عن إسهامه. وهذا ببساطة يعني أن أمامك مهمة تتمثل في الاحتفاظ بصحتك العضوية والعقلية والانفعالية والعاطفية والروحية. بهذه الطريقة أنت تجلب ذاتاً صحية إلى العلاقة، والتي تعد هدية حقيقية لشريكك في هذه العلاقة.

دعنا نتأمل بعض الأبعاد الداخلية لعلاقتك بذاتك. شكل ٦-٣ يعطيك بعض الأفكار عن ماهية أولوياتك داخل ذاتك. الجانب البدني من الذات هو الأقرب إلى السطح ويمكن

ملاحظته أكثر من أي جانب آخر. نحن نشارك الآخرين أفكارنا بسهولة أكبر مقارنة بعرض مشاعرنا وعواطفنا عليهم، لذلك يأتي الجانب العقلي من الذات في المقام الثاني. أما الجانب الانفعالي من الذات فهو متعمق في ذاتنا وجزء كبير منه لا شعوري. فانفعالاتنا أو عواطفنا أكثر خصوصية مقارنة بالكثير من أفكارنا، لذلك نحن قد نراها أقرب إلى جوهر ذاتنا. داخل ذاتنا العاطفية أو الانفعالية، نجد الغضب والخوف والألم والحب الذي تم تصويره في رسوم تخطيطية سابقة.

قد تقول إن الذات الروحية أو الجوانب الروحية للحب هي جوهر ذاتنا. فمشاعرنا وتجاربنا وأفكارنا ومعتقداتنا الروحية أكثر عمقاً وخصوصية ربما من أي جانب آخر من ذاتنا. والبعد الروحي يمتد بصورة طبيعية ليشمل الذات الانفعالية والعقلية والبدنية حيث إن التركيز والنمو يحدثان على هذا المستوى الأكثر عمقاً من العلاقة.

هذا هو أول جهد يطلب منا في خلق علاقة صحية مع شخص آخر. فالأمر يحتاج على الأقل إلى شخصين ناميين ويتمتعان بالصحة من أجل بناء علاقة صحية.

## ٢. الالتزام بالدور

جميعنا مسئولون عن الدور الذي نلعبه في علاقاتنا. ومن الخطأ أن نجعل دورنا معتمداً بشكل كامل على سلوك الطرف الآخر. فمثلاً: "سوف أكون زوجاً أفضل فقط إذا هي أصبحت... الحقيقة أنك مسئول عن كونك زوجاً صالحاً أو سيئاً، بغض النظر عن طبيعة زوجتك. فدورك من صنعك ومسئوليتك أنت.

لكن تحمل المسؤولية عن دورك كزوج أو عاشق أو صديق أو أم أو أب أو ابن أو ابنة أو رئيس أو موظف، أنت تقوي نفسك في العلاقة وتزيل نفسك من موضع الضحية. والجزء الصعب في هذا الأمر هو أن تدريبنا الأساسي على هذه الأدوار كان في أصولنا الأسرية وتجارب الطفولة المبكرة. وهذا هو أحد أسباب كون تحليل الجذور الأسرية أمراً مهماً للغاية في عملية التوجيه والإرشاد النفسي الخاصة بأي علاقة زوجية أو غيرها.

فيما يلي بعض الأفكار التي يمكن أن تساعدك على استيضاح الأدوار التي تلعبها وتحمل المسؤولية عنها في علاقاتك المهمة:

١. اكتب ما تعلمته عن دور الزوجة والأم من أمك، واكتب ما تعلمته عن دور الزوج والأب من أبيك (أضف أي أدوار أخرى لديك اهتمام باستكشافها، مع كون المصدر قدوة أساسية لك في هذا الجانب). هذا سيعطيك فكرة عن توجه عقلك الباطن فيما يتعلق بهذه الأدوار.

٢. اكتب تعريفات جديدة لهذه الأدوار الخاصة بذاتك، مستخدماً معرفتك الشخصية وأهدافك كخطوط إرشادية.

٣. بعد ذلك اكتب عن جميع الأسباب التي تشعر بأنك لا تستطيع تحقيق بها الأدوار المثالية التي حددتها لنفسك. اعتبر هذه الأدوار بمثابة عوائق للحميمية، واستخدم المهارات التي تكتسبها من هذا الكتاب في التغلب عليها.

٤. ضع تصريحات تأكيدية بضمير المتكلم وفي زمن المضارع من أجل تشكيل اتجاهات وأفكار جديدة عن ذاتك وقدرتك على الاضطلاع بدورك المثالي في علاقاتك. استخدم أفكار السلبية ومعتقداتك المقيدة للذات من البند رقم ٣ المذكورة أعلاه كنقطة انطلاق للوصول إلى هذه الأفكار والمعتقدات الجديدة.

٥. حدد سلوكيات معينة ستساعدك على تحويل دورك المثالي إلى حقيقة واقعة.

هذا بمثابة توسع أكبر لما تقدمه في علاقتك. فالتزامك يتمثل في تحضر إلى العلاقة ذاتاً سليمة وصحية ونامية أكثر التزاماً بأن تكون أفضل شريك حياة أو أب أو أم أو أفضل صديق ممكن. كل هذا يحدث حتى قبل مجرد التفكير في تأثير الطرف الآخر.

### ٣. الالتزام نحو العلاقة

هنا نبدأ بالفعل في إعطاء اهتمام بالأفكار والمشاعر والحاجات والرغبات الخاصة بالطرف الآخر. سوف تلاحظ في شكل ٦-٢ أن الحلقة الخارجية التي تحمل كلمة "علاقة" هي الجزء الوحيد من الدائرتين الذي يتداخل. وهذا يدل على أن كلاً منا لديه مسؤولية فردية إزاء ذاته وأدواره، وأن المسؤولية مشتركة فيما يتعلق بعلاقتنا. وعندما يراعي التزامنا هذه الأولوية، تصبح ذاتنا متمتعة بالصحة والسلامة وأدوارها محددة بشكل جيد. ومن ثم يكون إسهامنا في العلاقة أفضل إسهام ونكون مسئولين عن هذا الإسهام.

هناك كم هائل من المعلومات التي يمكن أن تتم تغطيتها فيما يتعلق بالحواجز، وهذا يغطي فقط جزءاً بسيطاً من هذه المسألة. في الفصل ١٦، سوف يتم بحث الحواجز بشكل أكبر، خصوصاً في مناقشة شكل ١٦-٤. الفكرة هنا تتمثل في أن الصحة الانفعالية والعقلية والبدنية والروحية تخلق بشكل تلقائي أساساً قوياً للحواجز الوظيفية. وفي جعلك لصحتك مسئولية شخصية لك وفي مقدمة أولوياتك في علاقتك، سوف تأخذ خطوة مهمة نحو تحقيق حواجز صحية.

وباتخاذ هذه الخطوات، نكون على استعداد لأن ننفق جميع ما يمكننا إنفاقه في علاقتنا جاعلين الحميمية السليمة أمراً ممكناً فعلاً.

تخيل علاقتك ككيان ثالث في حياتك الزوجية أو صداقتك أو في أي علاقة أخرى. قم أنت وشريك حياتك بجعل الحب هدفاً أسمى في علاقتكما. قررا أن سلوك كل منكما تجاه الآخر سيكون دائماً محكوماً كما لو أنكما تخضعان لقوة حب علوية سامية. وليقم كل منكما بالمشاركة بأفضل ما لديه في هذه العلاقة المقدسة. وعندما يسهم أي شيء دون ما هو أفضل، فليفعل ذلك بأقصى درجة من الاحترام ومراعاة المشاعر. عامل شريك حياتك على أنه ضيف موقر في جميع الأوقات، ومعاً قوماً بدعوة الحب السامي إلى علاقتكما. هذا يمكن أن يصبح بمثابة تأمل مستمر ودعاء بالصحة والنجاح لأي علاقة.

بدون الاعتراف بالغضب وما يمنحه من قوة، لا نشعر بالقوة والشجاعة اللازمين للإقدام على تحقيق الحميمية الحقيقية أو عرض أعمق مشاعرنا وأفكارنا وأحلامنا. وبدون الغضب الصحي، من المؤكد أنه لن يكون لدينا حواجز صحية.

## عجائب الحميمية الحقيقية

قد لا يكون هناك شعور أعمق بالأمان من ذلك الذي عايشناه في رحم أمهاتنا الدافئ والآمن والساكن. فمنذ لحظة الميلاد عندما انفصلنا عضواً عن هذا الأمن وذلك الدفء، ظللنا نبحث باستمرار عن طريقة ما نعيد بها هذه التجربة الآمنة والدافئة بمشاعر الراحة والأمان. هذا هو أحد أسباب رغبتنا في أن نكون حميمين كأشخاص بالغين، بغض النظر عن مدى كونها مخيفة أو غير مألوفة بالنسبة لنا. عندما نصبح مستغرقين في حب من نثق بهم وننتفح

عاطفياً ومادياً على الأخذ والعطاء، نكون أقرب ما يكون لاستعادة تجربة الأمان والدفع التي عايشناها في الشهور الأولى من حياتنا.

وبالنسبة للعلاقة الزوجية هناك الكثيرون الذين يعتبرون كلمة الحميمية مرادفة لكلمة الجماع. وأحد أسباب كون الجماع مهماً لهذه الدرجة هو أنه يخلق أحياناً كثيراً من نفس مشاعر الدفع التي عايشناها في أرحام أمهاتنا. لكن كما نعرف جميعاً الجماع دون التزام وشعور بالأمان يؤدي إلى عكس مشاعر الارتياح والاطمئنان. وهذا هو سبب أننا نحتاج إلى تحقيق الالتزام الكامل في علاقتنا بشركاء حياتنا.

الحميمية الصحية الحقيقية لا تتحقق بسهولة. فالرحلة يمكن أن تكون طويلة وصعبة وبها الكثير من العوائق. ونحن نستمر في المحاولة لأنها تتيح لنا واحداً من أعلى المستويات الممكنة للتجربة الإنسانية. وهناك تأثير فعال ومذهل للحب في شفائنا يحدث بشكل تلقائي عندما يفتح كل منا قلبه للآخر. وعوائد الحميمية عظيمة وجذابة لدرجة أننا نحصل عليها أحياناً وهي ممزوجة بتجربة روحية. بل إننا قد نقع أحياناً في شرك توقع المثالية ممن نحب، آملين في أن يحل جميع مشكلاتنا ويجعل حياتنا رائعة إلى الأبد. وهذا يؤدي إلى الاعتماد المفرط وإدمان الحب وفي النهاية إلى خيبة الأمل والعزلة.

عجائب الحميمية الحقيقية مع شخص آخر يمكن أن تتم معايشتها فقط عندما نحقق مستوى عميقاً من الحميمية مع أنفسنا، معترفين بجميع مشاعرنا وانفعالاتنا ومعبرين عنها بصراحة ووضوح.





## النصبرجات الناكبية

- أقوم بتنمية مهارات لدي من أجل تحقيق السلامة والأمان عندما أكون معرضاً للخطر في علاقاتي.
- كلما زاد اهتمامي بذاتي، زاد عطائي للآخرين.
- الحميمية تبدأ برحلة داخل ذاتي.
- رحلتي داخل ذاتي طويلة وغير محدودة كالقيام برحلة في هذا العالم المحيط بي.
- كلما زادت ثقتي بنفسي، زادت ثقتي بالآخرين من حولي.
- كلما تعمقت معرفتي بذاتي، زادت احتمالات أن أكون حميماً.





## الغضب بين أطفالنا

**ك** واحد فينا بدأ هذه الحياة وهو يلقي تحديات عقلية وعاطفية وبدنية. فقد كان لدينا حاجات ورغبات ومشاعر وانفعالات ومع ذلك لم يكن بإمكاننا سوى أن نلوح بأذرعنا وأرجلنا ونتعجب لنعبر عن أنفسنا. ولم نكن نستطيع المشي أو التعامل مع الأشياء كي نصل إلى ما نرغب فيه أو نهرب مما نخافه أو نناضل من أجل أنفسنا. والناس كانوا يتحدثون عنا في حضورنا كما لو أننا غير موجودين. وأحياناً كان يتم التعامل معنا ونقلنا من مكان لآخر كما لو كنا حقيبة يد. ولم يكن بأيدينا شيء نفعله حيال أي من هذه الأشياء.

أحياناً كنا نضرب بقسوة وتمس أكثر المناطق الحساسة لدينا. وأحياناً أخرى كنا نُترك وحدنا أو يتم التخلي عنا أو إهمالنا. والبعض منا لم يتم الاعتراف بهم كأفراد فريدين من

نوعهم لديهم قلب وعقل خاص بهم. وعندما كان يحدث هذا كنا نشعر بالضيق والوحدة والارتباك. بل إن البعض منا كان يصيبه الإحباط التام من حياته ويشعر بحالة بالغة من اليأس.

كنا أطفالاً.

كل طفل يتعرض لصورة أو أخرى من المعاملة السابقة، بغض النظر عن مدى حنان ورعاية وروعة وصحة ودرجة تعليم أبويه. فالطفولة بطبيعتها تشمل صورة ما للتألم من الإهمال الذي لا يمكن تجنبه وسوء المعاملة واستغلال كوننا ضعفاء في هذا العالم الذي يكون في بعض الأحيان أعمى وفظاً وقاسياً وفاقد الحس.

هذا وحده يكفي لأن يجعل الأطفال جيدين وغاضبين، لكن الأمر لا يقف عند هذا الحد. فمعظم المدارس لا تتيح برامج تربوية شاملة ومنظمة من أجل الأطفال فيما يتعلق بالأمور التالية:

- العواطف والانفعالات والكيفية التي نفهمها بها ونتعامل معها ونتحكم فيها من خلالها
- المهارات الاجتماعية الأساسية اللازمة للحياة وبناء صداقات في المدرسة والمعب وفي عالم العمل لاحقاً
- أساسيات بناء وتقوية علاقات حب حميمة وصحية والاحتفاظ بها
- التواصل الأسري الصحي ومهارات رعاية الأبناء
- القواعد الأساسية للمعايشة الزوجية الصحية
- اكتشاف هدف فريد في الحياة ووضع خطة لتحقيقه

وربما الأهم من ذلك هو أن معظم برامج التعليم الرسمي لا توفر سوى عدد قليل جداً من البرامج التعليمية والتربوية الشاملة المتعلقة بكيفية تلبية هذه الحاجات لدى الأطفال.

## رداءة الإهمال

الإهمال يمكن أن يبدو شيئاً لا بأس به. فالمرأة التي تضحك وهي تتحدث على الهاتف مع صديقتها لا تبدو رديئة فيما تفعل. والرجل الذي يجلس على مكتبه أو في اجتماع لا يبدو رديئاً فيما يفعل. لكن عندما ننظر إلى عيني الابن أو الابنة التي تشعر بالتجاهل، نبدأ في فهم الضرر الذي يسببه الإهمال.

في حالات العنف المدرسي في التاريخ الحالي للولايات المتحدة، علمنا بعض الأشياء عن الأطفال الذين ارتكبوا أعمال عنف وغضب ضد زملائهم ومعلميهم. فهم لم يكونوا يتحدثون بصراحة مع آبائهم. ومثل الأولاد في الرواية الكلاسيكية *The Lord of the Flies* (جولدنج ١٩٥٩)، هؤلاء الأطفال كانوا يتركون لأساليبهم الخاصة ولم يكن يتم مراقبتهم من قبل الكبار المهتمين والمحبين لهم.

هذا النوع من الإهمال شائع للغاية، ونحن بحاجة لأن نكون على وعي به إذا كنا نريد أن نساعد أطفالنا. أصعب وأدق شيء يتعلق بالإهمال يتمثل في أن الأب (أو الأم) المهمل قد يبدو بالفعل مجتهداً ومحبباً وحريصاً.

جميع الأطفال الذين ارتكبوا اعتداءات وجرائم قتل في المدارس والذين صنعوا الأخبار في الولايات المتحدة في الجزء الأول من القرن الحادي والعشرين يمكن أن يُنظر إليهم على أنهم "منبوذون" وغير قادرين على التكيف في علاقاتهم بزملائهم. نحن نتعلم أننا لا يمكننا أن نتحمل تبعات نبذ أي إنسان بعد الآن. ونتعلم أنه يتعين علينا أن نجد مكاناً للأطفال كي ينسجموا فيه، مهما كانوا متميزين أو مختلفين أو محدودين.

لقد تعلمنا من خلال التجربة أنه إذا أهملنا هؤلاء الأطفال التائهين والمضطربين، فربما يتحولون مؤقتاً إلى وحوش صغيرة ويبدهون في ارتكاب جرائم قتل واعتداء على الآخرين.

لقد تبين أن الانتحار سبب أساسي في الوفاة بين المراهقين (المؤسسة الأمريكية لمنع الانتحار ١٩٩٦ [www.afsp.org](http://www.afsp.org)). ولأنه يحدث عادة بوفاة مأساوية لشخص معين في كل مرة، فإن الانتحار لا يولد الإثارة التي تصنع العناوين الرئيسية للأخبار كما هي الحال

بالنسبة للعنف المدرسي. ولكن وفقاً لإحدى الجمعيات البحثية في الولايات المتحدة، كل ساعة وخمس وأربعين دقيقة ينتحر شاب (www suicide.com).

كأن لسان حال الطفل الذي يرتكب عملاً من أعمال العنف الفظيعة يقول: "لا يمكننا أن نتحمل أكثر من ذلك! كم نتحتاجون من الوقت حتى تعترفوا بنا وتروا إلى أي مدى نحن مرتبكون ومضطربون؟ لقد ظللنا نقتل أنفسنا على مدى سنين عديدة، لكن يبدو أن هذا لم يسترع انتباهكم. لقد ظللنا نشكل عصابات ونتعاطى المخدرات ونقتل بعضنا البعض في الشوارع، ومع ذلك لم تتم مواجهة مشكلاتنا. وحيث إننا الآن نقتل بعضنا البعض في المدارس؛ فربما هذا يلفت نظركم إلينا ويجعلكم تدركون أننا نعاني الكثير من المتاعب وتقومون بمساعدتنا!"

لقد وصلتنا الرسالة. ولحسن الحظ، الكثير من الأشخاص الحكماء والصالحين استجابوا، وهناك برامج لمنع العنف في المدارس اليوم أكثر من أي وقت مضى.

لكن الإهمال مستمر. فالآباء لا يزالون بشراً، وكثير منهم لا يزالون على غير دراية أو معرفة بالحاجات الانفعالية والعاطفية الأساسية لأطفالهم. إذن ما الذي سيحدث في المرة القادمة؟ ما هي الصرخة اليائسة القادة للطفل الذي يعاني إهمالاً؟ هل سنسمعها في الوقت المناسب؟ يتعين علينا أن نولي اهتماماً كبيراً لأطفالنا إذا كنا نريد حل مشكلة الإهمال. فحل مشكلة الإهمال يتمثل في منح أطفالنا الحب والاهتمام. وبينما نمح المزيد من الاهتمام للأمم بما يكفي لأن نتبين مجريات الأمور، ينبغي علينا أن نعلم أنفسنا الأشياء التي يتعين علينا القيام بها من أجل التغلب على المشكلة.

## الأمر لا يتعلق بالطفل أبداً

المؤلف الذكي ومدرب الخيل وات ويب لديه إجابة حاضرة عندما يخبره أحد بمشكلة ما تتعلق بالخيل. فهو يقول: "الأمر لا يتعلق بالفرس"، والذي هو عنوان لكتابه أيضاً.

عندما يحضر الآباء أبناءهم إلى العلاج النفسي، أشعر أحياناً برغبة في أن أقول: "الأمر لا يتعلق بالطفل"، لكن هذا قد لا يكون من الحكمة أو اللطف. الحقيقة أن سنوات الخبرة التي فاقت ثلاثين عاماً كمتخصص تخبرني بأنه عندما يكون لدى الطفل مشكلة، غالباً ما

يكون الحل في النظام الذي يعد الطفل جزءاً منه. ومع بعض الاستثناءات النادرة، لا أقوم بمقابلة طفل بمفرده من أجل العلاج النفسي ما لم يكن أبواه على استعداد لأن يشاركوا. والأمر لا يعني أن الطفل ليس لديه مشكلات؛ وإنما يعني أنه ليس لديه الحل. فالعلاج ينبغي أن يحدث في النظام نفسه؛ الأسرة أو المدرسة أو المحيط الثقافي.

بوجه عام لا بأس في أن نقول إن حل مشكلة الغضب بين الأطفال هو مسئوليتنا نحن الكبار. فاللجوء إلى تصنيف وتشخيص وعلاج الأطفال باعتبار أن ذلك حلاً يمكن أن يضر بأطفالنا أكثر مما ينفعهم، ولا يواجه جذور المشكلة ذاتها. الأطفال ضحايا أبرياء للأنظمة التي يولدون فيها، وينبغي أن نعمل كل ما بوسعنا من أجل رعاية أطفالنا بشكل أفضل وإعدادهم للعالم الذي ينمون فيه.

## الأطفال يعيشون قصص آبائهم غير الروية

بروس كان قريباً من أمه دوماً. فكل الدلائل كانت تشير إلى أن أسرته تعيش في صحة وسعادة. والحياة الزوجية لأبويه كانت لا بأس بها، وبروس وأخته كانا طفلين لطيفين. وكان بروس متألماً تماماً. فقد كان يحصل على درجات ممتازة في المدرسة، بقليل جداً من الجهد. نفس الشيء كان ينطبق على أخته.

لقد تمت استشارتي لأول مرة بسبب نوبات الهلع التي كانت تصيب بروس من وقت لآخر. فلسبب غير واضح، كان بروس يرتعد من وقت لآخر وينكمش كأنه كرة صغيرة ويثن بصوت خفيض. هو لم يكن خائفاً بشكل عام، وبالرغم من أنه لم يكن لاعباً رياضياً أو ملاكماً، لم يسبق له أن أصابه أي تحدٍ أو موقف جديد بالخوف والرهبة.

لم يستطع بروس أن يخبرني بسبب هلعه. فهذا الفتى البالغ من العمر خمس عشرة سنة والوسيم والمتألق والمتمتع باللياقة البدنية لم يكن لديه أي مفاتيح أو دلائل تتعلق بما كان يسبب له تلك النوبات المربكة والمخيفة. كنت أقابله بصورة فردية أحياناً، لكنني ركزت معظم العلاج على أسرته ككل.

والدا بروس كانا شخصين متمتعين بالصحة والسعادة على ما يبدو. الأب كان هادئاً ومسترخ. أما الأم والتي كانت تدعى مارجريت فقد كانت معبرة عن نفسها بالرغم من أنها كانت تبدو هي الأخرى هادئة وساكنة البال في الظاهر. لكن سرعان ما بدأت تتجلى معالم صورة أعمق. فبينما بدأت مارجريت في رواية قصتها، اتضح أنها كانت في حاجة إلى جلسات مستقلة.

في جلساتها الخاصة، مارجريت تحدثت بصراحة عن خلفيتها وعبرت عن أنها كانت على استعداد لأن تقوم بتمارين تخرج ما بداخلها من مشاعر وانفعالات. وعلى مدار الشهر القليلة التالية، بدأت قصتها تتضح لي. فبالرغم من أن طفولتها كانت طبيعية نسبياً في نواح شتى، اختيار أبويها لأسلوب التأديب كان متطرفاً. فإذا فعلت شيئاً شعروا بأنه كان خاطئاً، والذي لم يكن يزيد أحياناً عن مجرد رغبتهما في أن تتوقف عن البكاء، كانا يقومان بحبسها في السرداب. واحتفظت بعد ذلك بهذا الأمر لنفسها لأنها كانت تخجل منه. الرعب الذي كانت تشعر به في ظلام السرداب كان مدفوناً بعمق في عقلها الباطن حتى إنها كانت عاجزة عن التحدث عنه إذا أرادت ذلك.

"لقد تعلمت أن أمضي في حياتي كما لو لم يحدث شيء. ولم أدرك مدى خطأ سلوكهما هذا إلا بعد أن بلغت وقرأت كتاباً عن سوء معاملة الأطفال. ومع ذلك لم أتحدث في هذا الأمر، إذ لم أكن أعرف الكيفية التي أتحدث بها عنه". لقد أخبرتني مارجريت بكل هذا وهناك ابتسامة لطيفة على وجهها. فهي كانت لا تزال تشعر كما لو أنه لم يحدث شيء.

"طالما أنني كنت أتصرف بشكل جيد ولم يكن لدي أي مشكلات، كانا يتركاني وشأني ولا يضعاني في السرداب المظلم. لذلك تعلمت أن أكون على النحو الذي يريدونه بغض النظر عن أي شيء آخر". مارجريت كانت قد أخبرت زوجها بتجارب السرداب التي مرت بها في طفولتها، لكن بخلاف زوجها، كنت الشخص الوحيد الذي أطلعت عليه على قصتها.

علقت مارجريت قرب نهاية إحدى الجلسات قائلة: "إنه أمر مثير للدهشة. أحياناً عندما أرى بروس في إحدى نوبات هلع، أجد أنه يشعر بمشاعر مشابهة لمشاعري التي كنت أشعر بها وأنا في السرداب. لقد كنت أشعر بالرعب الشديد وأنا هناك. وكنت أنحني وأمسك بركبتي وأرتعد لساعات إلى أن يأتي والدي ليخرجاني. كنت أسعد دائماً عندما



أرى والدي، وكانا لطيفين معي. وكنت أرى دائماً أنني من المؤكد قد فعلت خطأ جعلني جديرة بهذا العقاب".

لقد واصلت العمل مع هذه الأسرة لسنوات عديدة، وحققت مارجريت خلالها تقدماً ملحوظاً. لكن بروس كان على ما يبدو مفصولاً عن العلاج. فنوبات هلعها بدأت تستقر في النهاية؛ وهنا بدأ الغضب يظهر.

"إنني أغضب غضباً شديداً لدرجة أنني أشعر كما لو كنت سأقتل شخصاً ما. أنا لم أجرح إنساناً قط، فلماذا تلك الأفكار والمشاعر؟" كان بروس قد بدأ يفتح صدره لي، وأخذ يحضر المزيد من الجلسات الفردية. "جسدي كله يمتلأ بالغيظ، وليس لدي أي فكرة عن مصدره".

كانت أحلام بروس غريبة ومعقدة ومثيرة للدهشة. وهذه كانت إحدى الطرق التي كانت تحاول بها انفعالاته الخروج من خلال نظامه. فالأحلام كانت عنيفة في الغالب، لكن كانت تتضمن مشاهد فزع وتعويق.

عندما لم تكشف المقابلات الشخصية مع بروس ووالديه أي أحداث بالغة الصدمة في ماضيه، بدأ يتبادر إلى ذهني أنه كان قد التقط لا شعورياً صدمة والدته التي لم تُحل. وسألته عن مشاعره تجاه أمه.

"أنا أفعل أي شيء من أجلها. فهي دائماً موجودة بجانبني. إنها أفضل أم في هذا العالم". كان بروس يبكي وهو يتكلم. وانتظرت دقائق قليلة وسألته: "ما الذي تعبر عنه الدموع؟" ثم صمت لفترة طويلة إلى حد ما ثم تابع كلامه قائلاً: "هي تبدو فزعة أحياناً، لكنني أعتقد أنني الشخص الوحيد الذي يلاحظ. هي أحياناً تمسك بي بقوة كما لو كانت تتشبث بقارب نجاة. أنا فقط أتمنى أن لو كنت أستطيع أن أخلصها من كل هذا الخوف وأحمله أنا". من الواضح أنه كان يفعل ذلك دون أن يدرك الأمر بشكل تام.

لقد فكرت في هذه المرحلة في كم المعلومات التي يمكن نقلها من الأب (أو الأم) من خلال الاتصال البدني الوثيق، خصوصاً أثناء النوبات الانفعالية. واعتقدت اعتقاداً قوياً بأن بروس قد حمل لا شعورياً بعض خوف وهلع والدته اللذين تم تخزينهما في جسده. خوفه وهلعها كانا يحاولان شق طريقيهما من خلال نوبات الهلع ومؤخراً من خلال الغضب.

وبينما استمرت مارجريت في التعامل مع صدمة ذكرياتها، أصبحت بالتدريج على احتكاك بغضبها من أبيها بسبب ما فعله فيها وأخذت تنفس عنه. وبعد شهرين قلائل، أعرض بروس تضاءلت ثم اختفت بعد ذلك. قصة أمه تمت روايتها، ولم يعد في حاجة لأن "يرويهما" من أجلها.

كارل يونج قال: "الأطفال يعيشون حياة آباءهم التي لم يعيشوها". وليست هناك مبالغة عندما نزع من الأطفال يعيشون أيضاً قصص آباءهم غير المروية في محاولة لحل صدماتهم المعلقة من أجلهم.

دراسات التواصل تشير إلى أن ٩٣٪ من التواصل غير لفظي. ومارجريت لم تقص أبداً قصة حبس والديها لها في السرداب على ابنها، لكن لغتها الجسدية أخبرته بالقصة مراراً وتكراراً خلال طفولته. ومن خلال أحلامه ونوبات هلعه وفزعه وثورات غضبه، كان بروس يحاول أن يحل مشكلات ألمها وخوفها وغضبها. وبدا غضبه كما لو كان نابعاً من غضب أمه المكبوت من والديها بسبب ما كانا يفعلانه بها. وعندما رويت قصة مارجريت وأطلقت انفعالاتها، انتهت مهمة بروس.

هل من الوارد أن يعيش أطفالك قصصك غير المروية؟ معظم الآباء يحاولون حماية أبنائهم عن طريق الاحتفاظ بأكثر القصص فظاعة وإحراجاً وإيلاماً سراً. وهذا ليس له أي فائدة. القصص يتم بالفعل روايتها بصورة غير لفظية، شئت أم أبيت. نحن في حاجة لأن نحكي قصصنا شفهيّاً حتى يتمكن أطفالنا من فهم أسباب أحلامهم وانفعالاتهم المفزعة، وحتى يتمكنوا من التنفيس عنها واستئناف حياتهم.

أيضاً رأيت أطفالاً يعبرون عن انفعالات آباءهم المكبوتة نيابة عنهم. فالأطفال يلتقطون ويحملون الغضب المكبوت والحزن والخوف الدفينين مما يلحق بهم الضرر في كثير من الأحيان.

## الغضب واللازمة العصبية

ماثيو كان يصدر أصواتاً بسيطة مضحكة من وقت لآخر، ويحني رأسه من جانب إلى آخر. وأحياناً كان يصدر صوت شخير من حلقه.

هذا الطفل الذي كان يتسم بالدفء والحنان ويبلغ من العمر سبعة أعوام، بدأ مذهباً بطرق شتى، إلى أن ظهرت الأعراض عليه. لقد ظهرت عليه حوالي ست لازمات عصبية مختلفة عندما أتى هو ووالده وأخته إلى مكتبي. والمشكلة كانت تزداد سوءاً بمرور الوقت، ولقد انتباه معلميه وزملائه في المدرسة. حتى ذلك الوقت لم تكن درجاته قد تأثرت وكان سلوكه الاجتماعي يبدو طبيعياً.

كان والد ماثيو يتسم بالغضب وكان يعلم ذلك. لقد قابلني مرات عديدة في محاولة للتعامل مع غضبه ومواجهة مشكلاته الزوجية، وذلك قبل إحضار ماثيو لي. ديفيد وزوجته كانا في حالة شجار مستمر وشديد لمدة تفوق العام. وكانت زوجته أكثر انفجاراً منه، وعادة ما كانت تبدأ هي النزاع. لكن ديفيد كان يزداد حدة في ردود أفعاله الدفاعية. هما كانا يتجنبان أي عنف بدني، لكن ماثيو كان قد شاهد الكثير من مباريات نزاعهما وصياحهما.

تلك كانت الزيجة الثانية لديفيد. وزوجته الأولى كانت مدمنة للعمل وللحول أيضاً، وبعد خمس عشرة سنة من الزواج انفصلا. لقد حاول أن ينجب أطفالاً لمدة تقدر بنصف فترة زواجهما، قبل أن يولد ماثيو. وسرعان ما أصبح ماثيو الحاضن الرئيسي لابنه بسبب غياب زوجته المادي والمعنوي.

لم يكن ديفيد قد مر بأي مشكلات بسبب غضبه أثناء زيجته الأولى، لكن كان الغضب يتراكم بداخله أكثر وأكثر من زوجته الحالية بعد عامين فقط من زواجه منها. لكن شغله الشاغل الآن هو لازمة الغضب التي يعاني منها ابنه. لقد بدأت الأعراض في الظهور عليه فقط قبل الجلسة الأسرية الأولى بثمانية أسابيع.

وسرعان ما استغل ماثيو فرصة اللعب بالألعاب التي أعطيتها له، وبدأ يرسم صوراً على اللوحة بأقلام ألوان.

لقد سألته بعد محادثة عادية مع أبيه وأخته قائلاً: "هل تزعجك لازماتك العصبية يا ماثيو؟"

بعد أن صمت قليلاً، أجاب ماثيو قائلاً: "إنها تزعجني قليلاً. فأحياناً تكون محرجة. فالأولاد في المدرسة بدءوا يسخرون مني. لكن لا بأس. يمكنني أن أتحمّل ذلك". لقد استطعت أن أرى الصراع على وجهه وهو يتكلم. وظهرت العديد من اللازمات العصبية بشكل متتابع على وجهه خلال الثواني القلائل التالية.

سألته مستفسراً أكثر: "هل هناك أي شيء يعجبك في لزاماتك العصبية، أم أنك تتمنى زوالها؟"

هدأ ماثيو للحظة بينما استمر في رسم صورة أسرته، ثم قال بنبرة حادة: "أنا أحتاج إليها. إنني أشعر بأنه يتعين عليّ أن أظهرها بعد أن أشعر بتحسن". واستنتجت أنه كان يكشف سرّاً ثميناً.

من خلال العلاج النفسي باللعب ورسومات ماثيو، سرعان ما علمت أنه كان يرى نفسه المتولي لحماية أبيه. أيضاً كان من الواضح أنه كان يحب زوجة أبيه. والتوتر الذي كان يعانيه عندما كانت تتعارك هي ووالده كان هائلاً. على ما يبدو أن ماثيو كان يضع نفسه في الوسط بينهما، كما لو كان يستطيع بطريقة ما امتصاص التوتر وتخفيف النزاع.

ديفيد كان يراقب الموقف في عجب شديد وطفله يحكي قصته. فلم يكن لديه أي فكرة عن مدى تأثر ماثيو العميق بنزاعه هو وزوجته.

سألت ماثيو قائلاً: "ماثيو، هل يمكن أن تعلمني كيف تحدث هذه اللزامات العصبية؟" نظر إليّ ماثيو بارتياح عندما سألته هذا السؤال. وتابعت كلامي قائلاً: "كل ما هنالك أنني أريد أن أفهمك بشكل أفضل وأن أعرف ما إذا كنت أستطيع تعلم الكيفية التي أحدث بها تلك اللزامات، ثم أعرف المزيد عما يجري بداخلك".

قال ماثيو بهدوء وهو يضع قلم الألوان ويجلس على الأريكة بجانب أبيه: "حسناً". بطريقة لطيفة وتعاونية جداً، كما لو أنه كان يشعر بالفخر حتى في بعض الأحيان، بدأ ماثيو في عرض كل واحدة من لزاماته. لقد أوضح أنه لم يستطع أن يحدث بعضها بشكل جيد لأنها تحدث تلقائياً.

وأجبت قائلاً: "فقط ابدل أقصى ما تستطيع، فأنا أريد منك أن تتعلم الكيفية التي تحدثها بها باختيارك الشخصي، حتى تستطيع أن تستخدمها عندما تحتاج إليها وتتحكم فيها عندما لا تريدها أن تصدر عنك. هل يبدو هذا أمراً جيداً بالنسبة لك؟"

أجابني ماثيو قائلاً: "أظن ذلك؟" من الواضح أنه كان يشك في طريقتي، وبدا عليه بعض التوتر.

"بالمناسبة، يمكنك أن تحتفظ بلازماتك العصبية طالما تحب ذلك. فلن يحرمك منها أحد. كل ما هنالك أنني أريد منك أن تكون لديك حرية الاختيار، حتى لا تشعر بالإحراج وتتعرض لسخرية الآخرين منك". بينما أتحدث إلى ماثيو، رأيت وجهه يهدأ ويسترخي. لقد كان من الواضح أنه لم يكن يريد أن يتخلى عن لزاماته العصبية بشكل تام.

ديفيد وماثيو كانا يأتیان إلى الجلسات مرتين في الأسبوع بعد المدرسة لمدة ثلاثة شهور تقريباً. أيضاً كنت أقابل ديفيد بصورة فردية أثناء هذا الوقت. وكنا متفقين على أننا سنجرب العلاج الأسري وطريقة التجريب السلوكي للتعامل مع لزامات ماثيو قبل التفكير في العلاج الدوائي أو استشارة طبيب الأمراض العصبية.

قال ديفيد في جلسته الفردية الأولى بعد الجلسة التي علمني فيها ماثيو اللزامات العصبية: "إنه يتحسن بصورة كبيرة".

وتابع ديفيد كلامه وهو مسرور ومتحمس: "صحيح أنه مازال يحدثها، لكن قل معدل قيامه بها إلى النصف". ثم تغير وجهه.

"لا يمكنني تحمل فكرة أنه يحمل كل هذا التوتر بسبب تعاركنا أنا وزوجتي. إنه أهم شيء في هذا العالم بالنسبة لي، وسوف أفعل أي شيء من أجل ضمان سلامته، حتى وإن كان ذلك يعني تطليق زوجتي". صوت ديفيد كان هادئاً ومصمماً. وكان ينظر أسفل منه وهو يتحدث.

قلت له: "لسنا في حاجة لأن نقرر ذلك الآن. فلنستمر فيما نقوم به، بما أننا نحقق نتائج. لكن من المهم أن يتوقف الشجار من أجل ماثيو ومن أجل حياتك الزوجية". رفع ديفيد نظره إليّ، وعلمت أنه كان يوافقني الرأي.

قال ديفيد وهو متأكد تماماً: "معك حق. أعتقد أن ماثيو يحتاج إلى هذا مثلما يحتاج إلى العلاج النفسي".

في الجلسات التالية، بدأ شيء جديد في الحدوث. واستمرت لزامات ماثيو في التضاؤل، واستخدم بيئة العلاج الأسري الآمنة من أجل التعبير عن مشاعره المتعلقة بالنزاع بين أبيه وزوجة أبيه.

صاح ماثيو وهو يضرب الوسادة التي أعطيها له: "أكره شجاركما كثيراً!". والده كان بالغرفة يتأمل الموقف بجدية.

سألني ماثيو قائلاً: "هل يمكنني أن أتحدث إليك على انفراد؟" وقلت له: "بالطبع". كان ديفيد في طريقه للخروج من باب مكتبي بالفعل.

في هذه الجلسة وفي الجلسات العديدة التي أعقبها، ابتكر ماثيو صوراً جديدة لإطلاق الغضب كانت مؤثرة جداً بالنسبة لي. وكانت تجدي مع طفل يبلغ من العمر سبع سنوات أكثر من الشخص البالغ وذلك لأسباب عديدة.

طريقته المفضلة في التعبير عن غضبه كانت تتمثل في أنه كان يلقي بجسده على الكرسي الكبير المبطن في مكتبي. هو لم يجرح نفسه والكرسي كان بمثابة مكان آمن ومريح للهبوط عليه. أحياناً كان يفعل هذا عشر مرات أو أكثر بشكل متتابع قبل الاستراحة. لقد كان المشهد مؤثراً ويظهر مدى قوة غضبه.

قال ماثيو وهو يلهث: "أشعر بتحسن". وبعد دقائق قليلة أضاف قائلاً: "هما لا يتشاجران الآن كثيراً كما كان الحال من قبل. إنني أكره شجارهما".

قلت له: "أعلم ذلك. وهما لا يحبان هذا الشجار أيضاً، وهذا هو سبب أنهما يتعلمان كيفية التوقف عنه". وبدت الطمانينة على وجه ماثيو وشعرت بالارتياح.

كل ما كان في حاجة إليه المزيد من جلسات إطلاق الغضب قبل أن تزول اللزمات العصبية بشكل تام. ديفيد وزوجته كانا يتلقيان إرشاداً وتوجيهاً نفسياً فيما يتعلق بحياتهما الزوجية كما كانا يقومان بتمارين فردية من أجل مواجهة مشكلاتهما الشخصية. هذه الحالة أظهرت لي من جديد مدى قوة وتأثير التوجيه الأسري النفسي في حل المشكلات الانفعالية للأطفال.

لازمات ماثيو كان من الممكن أن يُنظر إليها على أنها انفجارات طفيفة يتم التحكم فيها بصورة لاشعورية في جهازه العصبي. وإطلاق الغضب منحه طرقاً أكبر وأكثر تعبيرية للانفجار، كما منحه فرصة أكبر لإظهار ما يجري بداخله والحديث عنه. وبمجرد أن فهم أن هذه اللزمات العصبية خاصة به ولا أحد يستطيع أن ينتزعها منه، وعندما علم أن هناك طرقاً أخرى للتعامل مع توتره، لم يعد في حاجة إلي تلك اللزمات. هذه الطريقة

تقوم على أساس النظرية التي مفادها أن وراء كل عرض أو مرض قصة؛ انفعال أو حاجة يتم التعبير عنها من خلال المشكلة.

## ما الذي يمكن أن نفعله من أجل أطفالنا؟

إذا استطعنا أن نتفق على أن "الأمر لا يتعلق أبداً بالطفل"، فإنه يتعين علينا حينئذٍ أن نتحمل مسئوليتنا ككبار عن الأنظمة التي نصنعها ونشارك فيها. فنحن لدينا حرية الاختيار فيما يتعلق بتغيير هذه الأنظمة، بينما أطفالنا معرضون لتأثيرها شاءوا أم أبوا.

إذن ما هي الأنظمة التي نحن جزء منها؛ تلك الأنظمة التي تقهر وتتحكم وتهمل وتلحق الضرر بأطفالنا أحياناً؟

فيما يلي نظرة عامة ينبغي أخذها في الحسبان:

- نظامنا الداخلي - لقد ساعدت الآباء عدداً لا حصر له من المرات على فهم حقيقة أن مشكلاتهم المتعلقة بغضب أطفالهم يمكن حلها فقط من خلال التعامل مع مشكلاتهم الشخصية. فكل منا مسئول عن جوانبه النفسية الداخلية واستكشاف ذاته من أجل ضمان عدم إسقاطه قصصه غير المروية أو حياته التي لا يعيشها على أطفاله. يتعين علينا أن نتحمل مسئولية الأطفال الجمال والأبرياء والمبدعين واللعيون والمجروحين والخائفين الذين بداخلنا ونقوم برعايتهم واحتضانهم إذا كنا نرغب في رعاية الأطفال الذين يحيطون بنا.
- أنظمتنا الأسرية الحالية - أهم حقيقة ينبغي تذكرها هي أن الحياة الزوجية أساس الأسرة. فالتركز المكثف على الأطفال على حساب الحياة الزوجية أو بهدف الهروب منها يؤدي الحياة الزوجية والأطفال على السواء. الآباء في حاجة لأن يقوموا بدراسة وفهم المفاهيم التالية كي يزودوا أطفالهم بأفضل نظام ممكن ينتعشون وينمون في ظله:

- الحياة الزوجية هي أساس الأسرة
- الأطفال يعيشون القصص غير المروية لآبائهم ويعيشون حياتهم نيابة عنهم

- الإسقاط النفسي؛ الكيفية التي يسقط بها الآباء مشكلاتهم الشخصية المعلقة على أطفالهم (كما هو موضح في المفهومين التاليين)
- مفهوم "الطفل الذهبي"؛ الطفل الذي يحظى باستحسان والديه ولا يفعل أي شيء خطأ من وجهة نظرهما
- مفهوم "الطفل المشكلة"؛ الطفل الذي يبدو في متاعب دائماً، أو مسبباً للمشكلات. هذا الطفل يمكن أن يصبح متنفساً لألم وخوف وغضب الأبوين أو الأسرة بأكملها، وغالباً ما يكون العضو المريض الذي يشار إليه بالبنان عندما تلتزم الأسرة المساعدة.
- فكرة أن أفضل هدية يمكن أن يعطيها الأب (أو الأم) لطفله هي أن يكون متمتعاً بالصحة والسلامة وأن تكون حياته الزوجية طيبة.
- أنظمتنا الأسرية الممتدة- ينبغي أن نفهم تأثير العلاقات بالأجداد والعمات والأعمام وأبناء وبنات العم، إلخ. فهذه التأثيرات يمكن أن تكون قوية وباقية إما بطريقة إيجابية وإما بطريقة سلبية. ومهمة الأبوين أن يتأكدوا من أن نظام الأسرة الممتدة آمن بالنسبة لأطفالهم، كما ينبغي أن تبقى السلطة الأساسية في يد الأبوين من أجل مصلحة أطفالهم.
- الأنظمة المجتمعية- نحن مسئولون عن تأثير الأصدقاء الحميمين والمدارس ودور العبادة وأي تجمع آخر من الناس في أطفالنا الذين يتعاملون معهم بشكل منتظم. النتيجة النهائية مفادها أن الآباء والكبار المسؤولين ينبغي أن يبذلوا قصارى جهدهم من أجل التأكد من أن هذه الأنظمة صحية وسليمة حتى يستطيع الطفل أن يتعلم وينمو ويتعش في ظلها.
- الأنظمة الثقافية- كثيرون منا يشعرون بأنهم ضحايا عاجزين أو غاضبين للمؤثرات الثقافية المحيطة بنا. نحن نستطيع بل ينبغي علينا أن نفعل كل ما في وسعنا من أجل مساعدة أطفالنا على التعامل مع الثقافة التي هم جزء منها. فيما يلي بعض المقترحات:



- كن على اتصال دائم بأطفالك. تحدث لأطفالك عن موسيقاهم وأفلامهم وألعاب الفيديو الخاصة بهم. أظهر اهتماماً بالأصدقاء الذين يختارونهم وملابسهم التي يرتدونها وطريقتهم في تصفيف الشعر. اكتسب معرفة بالثقافة التي يدخلون فيها، جاعلاً إياهم دليلاً وموجهاً لك. أتح لهم فرصة أن يعلموا أشياء عن العالم حتى تستطيع مساعدتهم في التعديلات العاطفية والانفعالية التي سيقومون بها على طول الطريق.
- كن مشاركاً. استخدم المجالس المدرسية والسياسات المحلية والعمليات الإجرائية المجتمعية من أجل التعبير عن آرائك وابدل جهداً من أجل التأثير. قم بالتصويت. عبر عن مشاعرك إزاء ما يجري. اسأل الآخرين عما يقومون به وما يمكن أن تفعله من أجل أن يكون لك تأثير إيجابي على التغييرات لثقافية اتجه الي موقع [www.schoolsuccessfo.org](http://www.schoolsuccessfo.org) لمزيد من الأفكار.
- ابحث عن الجوانب الإيجابية المحفزة الخاصة بالتطورات الثقافية. اعرض الأشياء التي توصلت إليها بفهمك على أطفالك، حتى يتعلموا البحث عما هو جيد وما يجدي بدلاً من استنزاف طاقتهم وأنفسهم في الغضب والخوف السائدين والسلبية المبرمجة بواسطة عدد هائل من قبل وسائل الإعلام المنتشرة. هناك مصدران عظيمان: [www.wisdommedia.com](http://www.wisdommedia.com) و [www.globalideabank.org](http://www.globalideabank.org).

## ما الذي نفعله بشأن المراهقين التسمين بالعنف؟

الأطفال الغاضبون يحتاجون إلى الحب. وكلما كبروا في السن وازدادوا غضباً، زادت صعوبة أن يحيوا الآخرين، وزادت احتمالات أن يصبحوا أكثر تخويفاً. إذا كان لديك مراهق غاضب في بيتك أو في أسرته الممتدة أو في مدرسة طفلك أو في مجتمعك، فإليك بعض الأفكار التي يمكن أن تفيدك:

- افعل كل شيء في وسعك من أجل التعرف عليه بشكل تام.
- حاول أن تكتشف الأشياء التي يحب أن يفعلها وافعلها معه. ربما يكون هذا الأمر صعباً في بعض الأحيان، لكن ابذل قصارى جهدك. سوف يلاحظ طفلك ما تبذله من جهد. ابق صادقاً مع نفسك لأنه إذا رآك تحاول أن تصبح مثله، فسوف يفقد احترامه لك.
- اطلب منه أن يخبرك بالأشياء التي تثير اهتمامه. ربما يتعين عليك أن تثبت له أنك مهتم بحق قبل أن يفتح صدره لك، لكن إذا كنت صادقاً ومثابراً، فسوف يبدأ في التحدث إليك.
- ليكن لك حضور دائم وحنان في حياته. ربما يتعين عليك أن تتخلى عن بعض أنشطتك الأخرى، لكن إذا كان لديك مراهق يتجه على الأرجح نحو العنف أو الانتحار، فالأمر جدير بما تفعله.
- كن على اتصال بغضبك الصحي حتى تكون لديك القوة الشخصية والثقة الذاتية للتعامل مع الطاقة الانفعالية للمراهق الغاضب.
- اعمل على إجادة الدعابة والحب. ابحث عن أكبر عدد ممكن من الطرق من أجل الاستمتاع مع المراهق وأظهر حبك. تأكد من أنك تتعقب العلاقة من أجله وليس من أجل تحقيق حاجات ورغبات لم تتم تلبيةها من ماضيك الشخصي.
- قم باستشارة غيرك من الكبار والآباء الذين يجيدون التعامل مع مراهقيهم. تأمل الكيفية التي يتعاملون بها مع أطفالهم وتعلم منهم.
- ادع الله. أنت بحاجة لدعم من الله ولأن تعرف أنك لست وحدك في سعيك من أجل تحقيق الحب لهذا الطفل التعييس.

## احتضان النبويين وسيئي التكيف

ببساطة هذا الأمر يعد مستحيلاً إذا كنت تعاني من النبذ وسوء التكيف في جسدك أو في عقلك الباطن. إذن أول ما ينبغي عليك القيام به هنا أن تتأكد من أنك قد وجدت واحتضنت

وهيأت مكاناً للأطفال الموجودين بداخلك الذين يمثلون آثار الذكريات التي يتعين عليك حلها. هؤلاء هم الأطفال الداخليون الذين يرمزون إلى المك وخجلك وعدم ثقتك بذاتك.

ينبغي أن تتأكد من أن الطفل المنبوذ الذي تحاول الاقتراب منه والتعامل معه في العالم الخارجي لن يقبل احتضانك له إذا رأى خوفك وغضبك في عينيك وأفعالك.

نحن نعرف أن الأطفال المنبوذين وسيئي التكيف هم الأطفال الذين تزداد احتمالات أن يتسموا بالعنف لاحقاً، ومن ثم فإنه يتعين علينا أن نضمهم بين أذرعنا ونشملهم بحبنا وقبولنا وأن نبحث عن مكان ينسجمون فيه. وإذا لم يكن بنظامنا مكان ينسجم فيه الطفل، فالخلل يكون بالنظام نفسه وليس بالطفل.

انظر حولك في أسرتك ومجتمعك. هل ترى شخصاً منبوذاً أو سيئ التكيف؛ أقصد من ليس لديه أصدقاء أو الذي لا يرتبط إلا مع الآخرين الذين على شاكلته. ابحث عن الأشخاص الذين لا يتصرفون بشكل صحيح أو الذين لديهم قدر مبالغ فيه من هذه الصفة أو تلك أو الذين ينقصهم الكثير في هذا الجانب أو ذاك. وابتحث بشكل خاص عن الأشخاص الذين لا يتحدثون عن مشاعرهم ويحملون على ما يبدو كماً هائلاً من الاكتئاب والغضب.

العبقرية غالباً ما تكمن في مثل هذه الأماكن. إذا كنت حكيماً وصحيحاً ومخلصاً بما يكفي لأن تتمكن من الوصول إلى قلب وعقل أحد تلك الشخصيات المنبوذة، فربما تكتشف كنزاً مخبوءاً. فيلم Good Will Hunting يصور لنا كيف أن الشخص الغاضب سيئ التكيف يمكن أن يكون بمثابة شخصية عبقرية. أيضاً فيلم Breakfast Club يبين لنا الجمال الذي يمكن أن يكمن في الشخص سيئ التكيف.

العطف والرحمة سوف تتم مقابلتهما في بداية الأمر بالشك والخوف وحتى الغضب. إذا كنت جاداً بالفعل ولديك الشجاعة التي تكفي لأن تقوم بهذا، فمن الممكن أن تخترق هذه الصدفة الخارجية وتمس القلب الرقيق الذي يحمله هذا الشخص بداخله. ربما تنقذ حياة إنسان.

اعتبر الأشخاص المنبوذين وسيئي التكيف في عالمك بمثابة جوانب لم يتم استكشافها من ذاتك، وكنوز تنتظر كي تخرجها من باطن الأرض. سوف تتحقق مكاسب عظيمة لك ولن تساعدك أيضاً.

عندما نتأمل بقدر كافٍ من العمق أي كائن حي، نجد الله.

علم هذا لأطفالك كما فعل ماكس في المثال التالي.

آتاني ماكس على مدى أربعة أعوام تقريباً من أجل التعافي من طفولة مؤلمة للغاية ومن أجل تعلم طريقة يتحكم من خلالها في غضبه من زوجته. وكان يحقق تقدماً ممتازاً وجلساته تتضاءل تدريجياً.

ديريك ابن ماكس كان يبلغ من العمر ستة أعوام وكان قرّة عين أبيه. وكان ماكس مصماً على أن يعطي ديريك التوجيه السليم ويمنحه الحب والقوة الإيجابية التي لم يحظ بها أبداً وهو طفل.

أخبرني ماكس بسعادة غامرة ببعض النجاحات الحالية التي حققها مع زوجته وابنه. "كنت أخاف دائماً أن ينتهي بي الحال إلى أن أجد نفسي مشرداً وأعيش تحت أحد الكباري. لذلك قررت أن أواجه هذا الخوف بصورة مباشرة أكثر. أنا وديريك كنا نحمل الأغذية للأشخاص المشردين تحت أحد كباري المدينة. وأحب ديريك الأمر جداً! هو الآن يرغب في إطعام جميع المشردين في المدينة. هؤلاء الأشخاص كانوا يشعرون بالامتنان نحونا".

صمت ماكس للحظة وهو يمسح عينيه ويستعيد هدوءه. لقد أعطى هدية عظيمة لبعض المشردين والمنبوذيين، ولابنه ولنفسه.

## طرق لمساعدة الأطفال في التعامل مع غضبهم

### ما تقوله

عندما يكون طفلك في خضم التعبير عن غضبه، تكون استجابتك اللفظية مهمة للغاية. فبالرغم من أن الحقيقة التي مفادها أن الإشارات والإيماءات غير اللفظية أوقع أثراً من الكلمات تظل قائمة، إلا أنه لا ينبغي علينا أن نقلل من تأثير الكلام خصوصاً أثناء التجارب الانفعالية الحادة.

◦ إذا كان الطفل صغيراً جداً في السن، أو إذا كان الغضب يتم التعبير عنه في معظم الأحيان بطرق غير لفظية، قل شيئاً من قبيل: "رائع! أرى أنك غاضب بالفعل الآن. أنا متأكد من أن لديك أسباباً جيدة تدعوك لأن تغضب. غضبك يبدو قوياً بالنسبة لي فعلاً. أريد منك أن تعرف أنني لا أعارض مطلقاً أن تصبح غاضباً، وأريد أن أساعدك في التعامل مع غضبك بحيث لا يضر أو يجرح أحداً؛ بما فيهم أنت". بهذه الكلمات وغيرها، انقل فكرة أنه ليس هناك عيب في أن يشعر المرء بالغضب وأن الشيء المهم هو ما يفعله به.

◦ مارس الإنصات التأملي. كرر ما تسمعه من طفلك بنبرة صوت هادئة ولا تحمل أي إدانة له. هذا يريح الطفل ويجعله يعرف أنه ينصت إليه. ابدأ عبارات من قبيل: "إذن ما تقوله هو... أو "إذن أنت تقول...". تمسك بكلماته ومرجعياته، مستخدماً أقل قدر ممكن من المقاطعة والقليل جداً من كلماتك الشخصية.

◦ عبر عن تعاطفك معه وفهمك له. هذا ببساطة معناه أن تتخيل نفسك في موقف الطفل وتحاول أن ترى الأشياء بمنظورها. استخدم عبارات مثل: "عندما أضع نفسي مكانك، أتبين أسباب شعورك بهذا الشعور" أو "بمنظورك الشخصي يبدو لي أن... أو "أعتقد أنني أفهم ما تعنيه" أو "هذا منطقي بالنسبة لي".

◦ تجنب التعليم أو التصحيح أو إصدار الأوامر بينما يكون طفلك غاضباً. فقط عندما تهدأ أعصابه، يمكن أن تعرض عليه بعض صراعاتك وتجاربك الشخصية المشابهة. والهدف هو أن تساعد على أن يتعامل مع غضبه ويفهمه. هناك حاجة لفصل التأديب عن هذا النوع من التواصل، وينبغي أن يتم القيام به فقط عندما تكون أنت وطفلك هادئين. بهذه الطريقة، يتلقى الطفل رسالة واضحة مفادها أن المشكلة لا تكمن في انفعاله وإنما في السلوك الذي يسلكه في التعبير عن انفعاله.

### ما تفعله

إذا كان طفلك صغيراً، فمن الممكن أن تحمله أثناء نوبة غضبه. لقد وجد أن هذه الطريقة فعالة جداً في كثير من الحالات. إنها تتيح حواجز آمنة وقوية وحانية عندما يشعر الطفل بأنه عاجز عن السيطرة. والرسالة الضمنية هي: "أنا هنا. لن أتركك. ولن أجرحك، كما

أنني لن أدعك تجرح نفسك أو أي شخص آخر. سوف أظل أحملك حتى تشعر بالأمان من جديد". فيما يلي بعض المقترحات التي تجعل هذا الإجراء آمناً وناجحاً:

- إذا كنت خائفاً أو غاضباً بشكل بالغ، فلا تجرب هذه الطريقة. فانفعالاتك سوف تؤجج غضب طفلك وتزيد خوفه وتجعل الموقف أسوأ.

- إذا كنت تشعر بارتياح إزاء القيام بهذا، امسك طفلك من الخلف وأجلسه في حرك. قم بحماية وجهك تحسباً لأن يدفع الطفل مؤخرة رأسه نحوك. فالهدف هو عدم إلحاق الضرر بأحد.

- ينبغي أن ينطوي احتضانك لطفلك على الحب والقوة. فاحتضانك له ينبغي أن يكون قوياً لكن بشكل غير مبالغ فيه وهادئاً لكن بشكل غير مبالغ فيه. هذا يعطي للطفل رسالة تفيد بأنك مسيطر على الموقف وأنتك تحبه ويمكنك أن تحميه وأنتك عازم على ذلك.

- كن على استعداد لأن تخصص بعض الوقت لهذا. فإذا لم تكمل العملية، فربما تسبب ضرراً أكثر مما تحقته من نفع. احمل طفلك وانتظر إلى أن يهدأ ويسترخي. غالباً ما يبكي الطفل أو يغلبه النعاس بتضاؤل غضبه.

من خلال هذا الإيماء تنقل إلى طفلك الحب والقبول والحماية والأمان والقوة في وقت واحد.

## ما تجعل طفلك يفعله

في بعض الأحيان قد يكون الطفل في حاجة لأن يطلق غضبه بصورة مادية. وهذا يمكن تحقيقه بعدد من الطرق:

- اللعب بالألعاب تحت الإشراف أو العلاج النفسي باللعب يمكن أن يكون فعالاً جداً في مساعدة الأطفال في التنفيس عن غضبهم. فالعنف الذي يحدث بين شخصيات اللعب ليس مدمراً ويمكن أن يزود المعالج النفسي أو الأب المراقب بالكثير من المعلومات. هذا يمكن أن يشمل أيضاً رسم الصور أو إلقاء الطين على حائط بحيث لا يلحق ضرراً بأحد.

- ضرب الوسائد بشيء غير ضار مثل مضرب البيسبول. يمكن أن يفعل طفلك هذا بطريقة مرحية وسوف تظل الاستفادة قائمة. في العلاج النفسي غالباً ما أطلق على هذه الطريقة "لعبة الغضب" حتى يشعر الأطفال بالأمان في قيامهم بهذا التمرين.
- أحياناً يستفيد الأطفال من طريقة "نوبة الغضب" التي سوف أعرضها في الفصل ١٢. ينبغي على الآباء أن يستخدموا أحكامهم الشخصية فيما يتعلق بالأوقات التي يكون فيها من الضروري أن يلتسموا فيها المساعدة المتخصصة من أجل هذا النوع من التمرين.
- أحد أفضل الآباء الذين أعرفهم أخبرني بأنه جعل بناته يستخدمن طريقة "حدده، اعترف به، وجهه". بعبارة أخرى الأب علمهن أن يحددن انفعالهن الغاضب ويتولين مسئوليتهن ويوجهنه في نشاط فعال أو مثمر من شأنه أن ينفس عنهن. مثال على ذلك: "أبي، أنا غاضب وحزين" (تحديد الانفعال والاعتراف به)، "وأريدك أن تساعدني في التحدث إلى بوبي عن أخذ الأشياء الخاصة بي" (توجيهه). هذه طريقة ممتازة وأنا أوصي الآباء بأن يستخدموها هي وأي توجيهات أخرى من شأنها أن تساعد أطفالهم على التحكم في انفعالاتهم ومشاعرهم والتعبير عنها بطرق صحية.



## تصريحات تأكيدية نساعد الأطفال

فيما يلي بعض الأفكار والتصريحات التأكيدية من أجل جميع من يحبون أطفالهم ويريدون لهم أن يحققوا أسْمى الغايات التي خلقوا من أجلها:

- الآباء يصنعون أبناءهم، لا ينجبونهم فحسب.
- الأطفال هبة من الله الخالق.
- الأطفال مسئولية آبائهم، وليسوا ملكاً لهم.
- نوايا الأطفال دائماً حسنة في جوهرها.
- الأطفال أكثر براءة وحساسية مما نتصور.
- الأطفال أكثر حكمة وقوة مما نتصور.
- الأطفال يحتاجون إلى التوجيه والتعليم.
- الأطفال يمكن أن يمنحونا التوجيه والتعليم.
- الأطفال يعكسون الكبار الذين ينمون بينهم.
- الأطفال يعكسون الروح الفردية الفريدة التي تميزهم عن جميع المخلوقات الأخرى.
- سلامة الأطفال ورعايتهم وتعليمهم هي مسئوليتنا الجماعية.
- الأطفال يمثلون حريتنا في الإسهام في مستقبلنا بطرق إيجابية.
- الأطفال هم آباء وقادة وكبار الغد.





# حماية الطفل الذي بداخلنا



الذي يحمي الطفل الذي بداخلنا؟

بصورة طبيعية أنت تنمي لديك "أباً داخلياً" كلما نضجت، والنماذج التي تقتدي بها في هذا أبواك. هذا بالضبط هو سبب أنه من المهم جداً أن تنمي شعورياً مهارات رعاية الذات حتى تكون مسيطراً على أنماط ماضيك بدلاً من أن تكون مدفوعاً بها. يمكنك أن تتعلم الكيفية التي تصبح بها أباً لذاتك التي طالما تمنيتها.

يمكنك أن ترى في الرسم البياني الأول الوارد في شكل ٨-١ أن كلمتي "القوة" و"السلطة" تدخلان في محيط الأب الداخلي. هاتان هما الكلمتان اللتان تنسجمان مع التعبير عن الحب والرعاية والغضب الصحي الناضج. والطفل الداخلي مرتبط بمشاعر الخوف والألم الأكثر

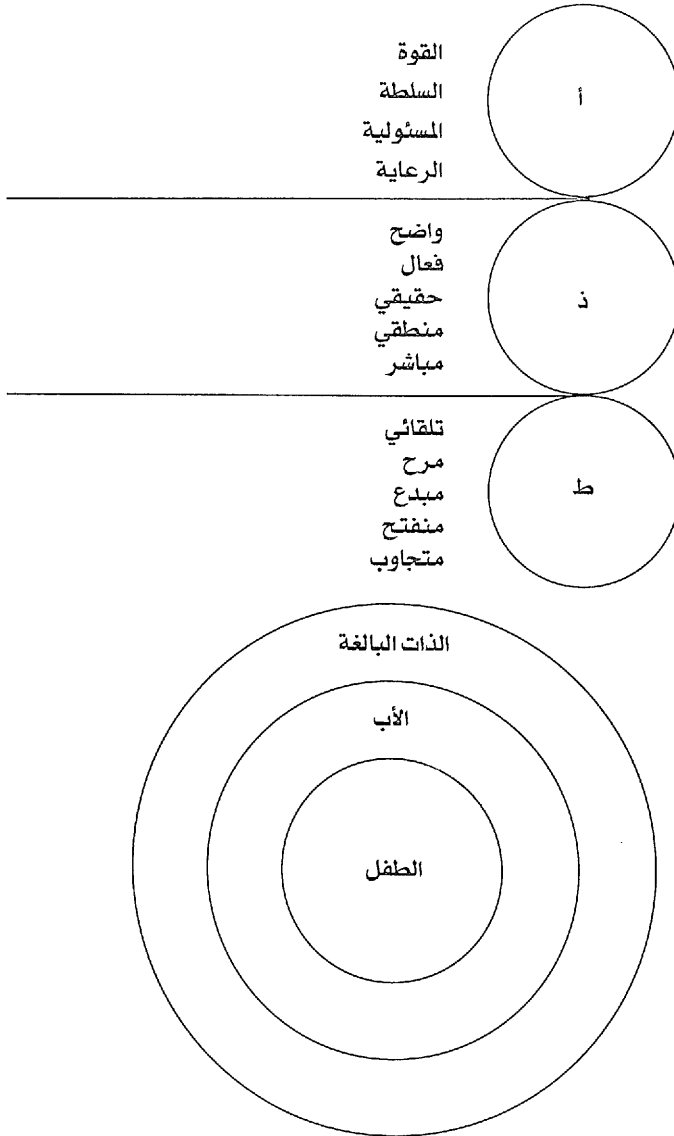
عرضة للتأثر والحاجة إلى الحب التي تمثلها الدوائر الثلاث الداخلية في شكل ٨-١. جميع مشاعر الطفل الداخلي يمكن أن يتم التعبير عنها بطرق ناضجة. والفكرة هنا تكمن في تحديد الطبيعة الوقائية للغضب ومكانه الملائم في محيط الأب الداخلي. يمكنك أن تتبين أيضاً أن العلاقة بين الطفل الداخلي والأب الداخلي تنفذ مباشرة خلال الذات البالغة. فسلوكياتنا ككبار بمثابة انعكاس لعلاقتنا الداخلية مع أنفسنا.

الرسم البياني التالي في شكل ٨-١ يبين فكرة أخرى عن الأب والذات البالغة والطفل. فالذات البالغة تمثل الطبقة الخارجية لأنها هي التي نستقبل بها العالم. والطبقة الثانية تمثل الأب الداخلي لأنه يتولى الحماية أو يفصل بين العالم والطفل الداخلي. والطفل الداخلي هو أعمق جانب في كينونتنا حيث تكمن ذاتنا العاطفية والروحية. كل هذا يتم نقله إلى العالم من خلال الذات البالغة كما يشير الرسم. فأى شيء يأتي من الطفل الداخلي سوف يتم ترشيحه من خلال الأب الداخلي والذات البالغة قبل الوصول إلى العالم الخارجي. إذا فقدنا السيطرة ككبار، فإن الانفعال الطفلي ينفجر من خلال الأب الداخلي ويحل محل الذات البالغة. وهذا هو الوقت الذي يمكن أن نقول فيه إن الطفل قد "سيطر على الأمور".

هذا مماثل للرسم البياني بشكل ٦-١. فالذات البالغة هي الحلقة الخارجية لمحيط المهارة والقوة والمعرفة والوعي. والأب يأتي في الحلقة الثانية؛ حلقة الحماية التي تتضمن الغضب والانسحاب. والطفل ممثل بجميع الدوائر الداخلية الثلاث، وهو يحتوي على المشاعر شديدة التأثير وهي مشاعر الخوف والألم والحاجة إلى الحب التي تتضمن القدرة على الاستمتاع.

## الطفل الداخلي الرقيق شديد التأثر

كثيرون منا خصوصاً الرجال ينكمشون أمام فكرة الرقة وقابلية التأثر. وهذا هو أحد أسباب أن هناك قدراً كبيراً من الجهد الذي يبذل من أجل هذا المظهر الخارجي الشديد والقاسي؛ فقط حتى يضمنوا عدم اعتقاد أحد أن هناك خوفاً أو ألماً أو حاجة كامنة للحب.



شكل ١-٨ رؤيتان لـ أ-ذ-ط

إنني متأكد أنه كلما ازدادت قسوة وشدة المظهر الخارجي، كانت جروح الطفل الداخلي أكثر عمقاً.

جميعنا دخل العالم من أوسع أبوابه وهو عرضة للتأثر بشكل تام. وعلى مستوى اللاشعور كل منا يتذكر الحب الهائل والألم الكبير في هذه المرحلة من وجودنا. وهذا هو سبب أنه من الآمن أن نقول إن بداخل كل منا طفل رقيق قابل للتأثر حتى وإن كان مغموراً بعمق في عقلنا الباطن.

معظمنا رأى الوشم الموجود على الذراع العضلية المشعرة لرجل ذي مظهر يدل على العنف والشدة والذي يحمل ببساطة كلمة "أمي". بالنسبة لي هذا يمثل ارتباط الرجل برفته الداخلية التي عايشها بعمق شديد عندما كان طفلاً مع أمه. لقد تعاملت مع الكثير من الرجال الكبار والأقوياء والغاضبين، والذين كان بعضهم معتدين. بداخل كل واحد منهم اكتشفت طفلاً خائفاً جريحاً وشديد الحساسية وفي حاجة ماسة للحب.

لقد تحدثت عن نوع معين من الرجال كي أشير إلى أن الرقة الداخلية أمر عام، لأن قابلية الكثيرين غيرهم للتأثر أمر يسهل رؤيته. بعضنا، ذكوراً كنا أو إناثاً، نظهر مشاعر داخلية شتناً أم أيبينا. ربما لم يسبق لنا أن تعلمنا مواراة هذه المشاعر. وهذا يمكن أن يكون بمثابة نعمة ونقمة، بناءً على ماهية هذه المشاعر ومتى وأين نظهرها.

كوننا شديد الحساسية أو قابلين للتأثر لا يعني أننا ضعفاء. فيمكننا تعلم كيفية عرض مشاعرنا العميقة والداخلية بطريقة منفتحة جداً بينما نمارس مهارتنا المتطورة من أجل الاهتمام بأنفسنا. والحقيقة تتمثل في أننا شديد الحساسية من الناحية الانفعالية في جوهرنا. هذه ليست مشكلة. إنها في الحقيقة نعمة. فعن طريق عرض حساسيتنا وقابليتنا للتأثر على بعضنا البعض، نتاح لنا فرصة التحلي عن الآليات الدفاعية التي طالما استخدمناها من أجل حماية أنفسنا وتجنبها الآخرين. فعندما نقترّب من شخص ما بقلبنا وبكلتا يدينا مفتوحة، فإن هذا يدل على أنه ليس هناك تهديد أو خطورة. يمكننا أن نثق. فالوضع آمن.

أدعوك أن تقوم برحلة داخل ذاتك وأن ترى ما إذا كنت تستطيع أن تجد طفلك الداخلي الذي يعد أكثر الجوانب حساسية في ذاتك. مكاسب استكشافك هذا ليس لها حدود. كي تعيش مشاعرك بشكل تام ينبغي أن تنخرط في الحياة بشكل تام. وإنكارك لذاتك الانفعالية الداخلية معناه أن تعيش حياة مليئة بالملل والخوف والصراع الداخلي.

## طفل الماضي والحاضر والمستقبل

عندما نتحدث عن الطفل الداخلي، نقصد صورة ذاتك الطفولية. وهذه الصورة يمكن أن تصل إليها عن طريق النظر إلى صورة شخصية لك وأنت طفل أو ببساطة عن طريق إغماض عينيك وتخيل ذاتك طفلاً. والطفل يمكن أن يكون من أي سن؛ لكن من المفيد أن تكون قادراً على تخيل ذاتك في أعمار مختلفة كي تستطيع الوصول على ذكريات وانفعالات ومشاعر مختلفة. دعنا نتأمل بعض الجوانب المختلفة للطفل الداخلي:

◦ **طفل الماضي الداخلي.** هذه صورة ذاتك التي تتماشى مع وقت معين في ماضيك الشخصي. وهذا الطفل يمكن أن يساعدك في البحث والوصول إلى الذكريات والمشاعر التي سوف تساعدك في عملية الشفاء. ربما يبدو هذا الطفل حزيناً أو وحيداً أو تائهاً أو خائفاً أو جريحاً جراحاً غائرة. وفي بعض الأحيان، مخك يمكن أن يعطيك صورة مدهشة تكون محيرة في البداية، وذلك حتى يعطيك معلومات عن حالتك الانفعالية. منذ سنوات، وعندما كنت أقوم بتمارين شخصية للتعافي، رأيت صورة ذاتي كطفل وكانت هذه الصورة مدهشة ومفيدة جداً بالنسبة لي. فلقد رأيت نفسي في سن الرابعة أو الخامسة، وأنا أسير تائهاً على ما يبدو تحت أرضية زجاجية في بيت أسرتي. صورة ذاتي الطفولية مثلت جزءاً مني لم ير أبداً أو يسمع أو يعرف. هذه الصورة التلقائية كانت مفيدة جداً لي في شفائي وفهمي لذاتي. ثق بعقلك كي يمنحك صوراً لذاتك الطفولية التي سوف تحيطك علماً بالجهود الداخلي المطلوب منك.

◦ **طفل الحاضر الداخلي.** في حين أن طفل الماضي الداخلي يساعدك في الشفاء، الطفل الداخلي للحاضر يساعدك في حماية ذاتك بصورة حالية ومستمرة. وحتى تحصل على قراءات واضحة من الطفل الحالي، ينبغي أن يكون قد حقق طفل الماضي درجة معينة من الشفاء. بعبارة أخرى، لن تحصل على قراءات دقيقة عن حالتك الانفعالية الحالية إلا بعد أن ينتعش الطفل الداخلي للماضي ويشفى. والجهود المطلوب منك من أجل طفل الماضي سوف يتلاشى تدريجياً، وعلاقتك

مع طفلك الحاضر الداخلي سوف تزداد قوة وعمقاً وإمتاعاً. استخدم هذا الجانب الخاص بالطفل الذي بداخلك عن طريق المراجعة والفحص المنتظمين من أجل معرفة الكيفية التي أنت عليها انفعالياً. فقط أغمض عينيك وتخيل نفسك طفلاً. وبناءً على وضوحك الداخلي ومكانك الذي وصلت إليه في رحلة الشفاء، سوف تخبرك هذه الصورة بشيء عن واقعك الانفعالي الراهن.

• طفل المستقبل الداخلي. بعض صور طفلك الداخلي يمكن أن تكون بمثابة دليل لك، تشير إلى احتمالات مستقبلية متعلقة بنموك وتعبيرك عن ذاتك. فيما يلي بعض الصور التي تأخذها في الحسبان عن طفلك المستقبل الداخلي:

■ الطفل السامي. يشير كارل يونج إلى الطفل السامي كواحد من النماذج الأصلية في كتاباته (يونيغ وكيريني ١٩٦٩). فكلمة "سامي" ببساطة تعني "من الله"، وهذا أحد تعريفاتها. بالتأكيد أنت تؤمن بأننا من صنع الله باري الكون، وتقبل هذه الفكرة تماماً. الطفل السامي طفل نقي ومتألق وبريء ومنفتح وحساس. وهو يتذكر خالقه ولا يفقد الاتصال به أبداً. هذه صورة طبيعتنا الروحية الداخلية وإعادة الاتصال بالسماة هي المكسب الذي تحققه من رحلتك الداخلية للاستشفاء، ويمكن أن تكون بمثابة مدخل لارتباط أعمق وأوثق بخالقك.

■ الطفل الساحر. صورة الطفل هذه تشير إلى ينبوع اللطافة. ومن هذا ينبوع يتدفق مزاحك وتلقائيتك وإبداعك ومرحك وقدرتك على الحب غير المشروط. وهذا الأمر بطريق ما مجرد كيفية آخر للنظر إلى الطفل السامي، حيث إن هذه السمات أيضاً تعد من مكاسب رحلة الاستكشاف الذاتي والاستشفاء. والطفل الخيالي يوفر مدخلاً للحكمة والقوى التي لم تتم تنميتها، مما يحفز على الاتصال بين الطفل والشخص الحكيم الأكبر سناً الذي يعيش بداخل كل منا أيضاً.

■ الطفل اللعوب. فكر في الوفرة والنور والطاقة والتعبير الذاتي المتدفق والصريح. هذه الصورة يمكن أن ينظر إليها على أنها تمثل الطفل الساحر في الواقع العملي، وهي تجلب لنا شتى أنواع اللعب والمرح المادي في السلوك اليومي. وحيث إن معظمكم أتاحت له فرصة اللعب وهو طفل، فإن الوصول إلى هذا الجزء من ذاتك هو مسألة تذكر. وبالنسبة للآخرين منكم الذين لم يجدوا الأمان في

ببوتهم الذي يتيح لهم اللعب، يتعين عليهم أن يتعلموا الكيفية التي يلعبون بها للمرة الأولى. الأطفال والحيوانات هم أفضل معلميك. أيضاً بعض الكبار يمكن أن يساعدوك بالفعل!

▣ الطفل المتكامل. بينما تشفى وتنمو وتتطور كي تصبح المخلوق المتألق والرائع الذي يُفترض أن تكونه، جميع الجوانب الرائعة للطفل تصبح متغلغلة ومنتشرة في عقلك وجسدك وتعبيرك عن ذاتك. بعبارة أخرى، جوانب وسمات الطفل الرائع التي نناقشها هنا متاحة لك كشخص بالغ في أي لحظة وأي يوم وأي موقف.

إن ما العلاقة بين هذا والغضب؟ الإجابة بسيطة. الطفل حساس في تعبيره الجميل والثري والمبدع، ومن ثم ينبغي أن ينعم بحماية الغضب الصحي الناضج. وبالنسبة للذات البالغة المتكاملة، يمكن أن نقول إنه كي تكون مبدعاً وتلقائياً ولعباً ومنفتحاً ومعبراً عن مشاعرك وانفعالاتك، فأنت بالتأكيد في حاجة لأن تعرف الكيفية التي تعتني من خلالها بنفسك.

## ببساطة أنا لا أشعر بشيء

لورا التقت بي لأول مرة بعد أن ألقيت كلمة موجزة عن التحكم في الغضب. إنها امرأة جذابة في أواخر الثلاثينيات من عمرها وقدمت نفسها لي بطريقة طيبة وواثقة.

"أعتقد أن طفولتي كانت طيبة. فقد كنت أحظى بحب والدي، ودائماً ما كنت أحصل على كل ما أريد. كل ما هنالك أنني لم أكن أشعر بأنني قريبة من أسرتي، وكانوا يلمسون ذلك أيضاً. في الحقيقة ليس لدي أي فكرة عما أشعر به. هل تعتقد أنني في حاجة لأن أتيك؟" سألتني لورا هذا السؤال بابتسامة جميلة.

وحولت السؤال إليها قائلاً: "ما الذي تعتقدين أنك في حاجة إليه؟". وابتسمت لي ثانية وقالت: "سوف آتي إلى مكتبك". أخذت لورا أحد كروتني الشخصية وقالت إنها سوف تتصل بي كي تأخذ موعداً للقائي.

أثناء جلسات علاجها النفسي في الأسابيع التالية، كانت لورا تتحدث بصراحة عن تجارب طفولتها. لقد وصفت أسرتها بأن كل شيء فيها كان طبيعياً ومقبولاً ومثالياً. وكلما تقصيت وطرحت أسئلة أكثر، علمت المزيد عن هذه السيدة وأسباب أنها مفصولة عن مشاعرها وعواطفها.

سألته قائلاً: "هل كان أبواك يحملانك أو يحتضانك أو يقضي كل منهما وقتاً معك؟"

"أنا متأكدة من أنهما كانا يعلان ذلك، كل ما هنالك أنني لا أستطيع أن أتذكر حدوث أي شيء مثل هذا. أسرتنا لم تكن من هذا النوع. فلم يكن أحد يتحدث عن مشاعره ولم يكن أحد لديه أي مشكلات... على الأقل لم تكن هناك مشكلات يُتحدث عنها. كنا دائماً نعرف ما هو متوقع منا ونلتزم به". بينما لورا تتحدث، خطر ببالي أنها كانت تفعل نفس الشيء الذي فعلته أسرتها من قبل. فحياتها ككل كانت بمثابة عرض مسرحي.

خاضت لورا جميع المشاعر دون أي مشاعر. وبمرور الأسابيع، بدأت أفهم أنها كانت تعاني من الإهمال بطرق شتى وهي طفلة، ولذلك كانت تهمل نفسها وهي إنسانة بالغة بنفس تلك الطرق. وللأسف كانت تهمل أطفالها أيضاً.

في الجلسة الخامسة تقريباً، بدأت الأمور تتغير.

"هناك مكان واحد أشعر فيه بمشاعري، لكنني أخشى أن أخبرك به. إنه أمر محرج للغاية". وانتظرت بعد أن قالت هذا كي أمّنها فرصة للاستمرار.

قالت لورا وهي منزعجة: "أعتقد أنني وقعت في شرك الإنترنت. حسناً ليست المشكلة في الإنترنت نفسها ولكن المشكلة تكمن في أنني أعرف رجلاً وأراسله عبر البريد الإلكتروني منذ فترة، والأمر خرج عن يدي الآن. لا يمكنني أن أمنع نفسي من التفكير فيه. صحيح أنني لم أره قط، ولكنه أصبح واقعا بالنسبة لي. إنني أقول له أشياء لم أقلها أبداً لأي إنسان غيره. الأمر يمكن أن يدمر زوجي وأطفالي إذا اكتشفوا الحقيقة. لست أنا التي تفعل ذلك".

اكتشفت لورا منفذاً للخروج من سجن الخواء الذي لا يعرف سوى السلوكيات المقبولة التي علمها والداها إياها. فبدون ترك البيت، أقامت لورا علاقة غرامية مع شخص لم تلتق به أبداً. والبريد الإلكتروني منحها شعوراً بحرية استكشاف أجزاء من ذاتها لم تكن تجرؤ على أن تكشفها لأي إنسان بصفة شخصية.



قالت لورا وقد ذبلت ابتسامتها: "لقد أراد مقابلتي فأخبرته أن هذا لن يحدث أبداً. أنا أفضل الموت على هذا".

تغير وجهها وبدا المزيد من الاضطراب في عينيها وحركاتها.

علقت قائلاً: "وأخيراً وجدت طريقة لكسر القواعد، أليس كذلك؟"

سألته وهي تتظاهر بعدم فهم ما أقوله: "ماذا تقصد؟"

ولم أجبها، مانحاً إياها بعض الوقت من أجل تأمل ما قلته.

"هذا بالتأكيد مخالفاً للقواعد. وهو أيضاً أكثر شيء ممتع حظيت به!" ثم صمتت للحظة لتتابع قائلة: "لكن يتعين علي أن أتوقف قبل أن يُكتشف أمري ويتم تدمير حياتي الزوجية والأسرية. كل ما هنالك أنني لا أعتقد أنه بإمكانني منع نفسي عن ذلك. لقد ظلت أحاول لأسابيع عديدة". كانت لورا تظهر بعض الانفعال الحقيقي وهي تقول هذا، متحركة حركات مضطربة في مقعدها.

بينما تقصينا في الأمر أكثر، اكتشفنا أن لورا أخبرت عاشقها عبر البريد الإلكتروني بكل شيء كانت تشعر به. لقد عبرت عن غضبها وخوفها وحزنها له؛ تلك المشاعر التي لم يسبق لها أن عبرت عنها لأي شخص آخر. كانت لورا تكتشف نفسها من خلال هذه الوسيلة المدهشة، وبدا واضحاً لي أنها لم تكن تستطيع أن تصرف نفسها عن هذا الأمر إلا إذا كان لديها طريقة بديلة ومقبولة كي تكون ذاتها وتعبر عن مشاعرها الحقيقية.

"أشعر بأنني مازلت حية عندما أتحدث إليه. إنني أشعر كما لو أنه يوجد معي بالغرفة وأنا أحدثه عبر الإنترنت، لكن أعرف أنني لن ألتقي به أبداً. لقد بدأت حتى أحلم به. في رأيك ما الذي أحتاج إلى القيام به؟" لأول مرة منذ أن بدأت العلاج النفسي، بدت لورا على استعداد لأن تقوم ببعض التعديلات في ذاتها.

التمرين التجريبي الذي أديته مع لورا من أجل إيجاد حوار مع أبويها كان غير فعال إلى حد ما بالنسبة لها من الناحية الانفعالية. وحينما بدأت تعود إلى الحياة في جلساتها، قررت أن أقوم ببعض التمارين التخيلية معها كي أتبين ما إذا كانت ستمنحني المزيد من إمكانية الوصول إلى مشاعرها وعواطفها.

بينما كنت أوجه لورا خلال عملية تخيل طفلتها الداخلية، رأيت أن مقاومتها تتزايد.

سألته قائلاً: "هذا لا يجدي معك، أليس كذلك؟"

لورا بدا عليها أنها تشعر بشيء من الغضب عندما أجابته قائلة: "لا. كل ما هناك أنني لا أعجبني ما أراه. إنها قبيحة. هي تكي طوال الوقت، ولا أحد يحبها. هي ملحاحه وكثيرة المطالب. ليس لدي وقت من أجلها. بل إنني لا أحبها".

سألته قائلاً: "ما هي مشاعر أبويك نحوك عندما كنت تبدين أو تتصرفين على هذا النحو؟"

لورا صمتت للحظة قبل أن تتحدث. وبدأت تتذكر: "كانا يشعران بنفس ما أشعر به الآن. أعتقد أنني أتبع نهجهما".

"بينك كإنسانة بالغة وهذه الطفلة الداخلية غير المقبولة، من في رأيك المسئول عن مشكلة الإنترنت التي تعانين منها؟"

بدا على لورا بعض الخوف للحظة، ثم بدا عليها الغضب عندما صاحت قائلة: "أنا! أنا التي تجلس عند جهاز الكمبيوتر عندما يخرج الجميع من البيت أو ينام. أنا التي تعود لتقرأ رسائله الإلكترونية وترد عليها". وانتظرت دون أن أقول أي شيء.

"حسناً، أعتقد أن الأمر أشبه بطفلة لا تستطيع أن تبقى بعيداً عن برطمان الحلوى، أليس كذلك؟" بدأت لورا تنشط قليلاً، وهي تربط بعض الأشياء ببعض في عقلها.

"إنها تحاول أن تحرك. فالطفلة الصغيرة التي كانت دائماً غير مقبولة تحمل أيضاً العديد من المشاعر، لذلك هي وجدت متنفساً انفعاليا ترى أنه لا بأس به من أجل تحريرك من سجن القواعد الصارمة والسلوكيات الملائمة". كانت لورا كما يبدو لي متفقة معي فيما أقول وبدأ الغضب يظهر عليها من جديد.

صاحت لورا في تهكم غير معتاد قائلة: "هذا شيء عظيم! إذن الطريقة الوحيدة التي أستطيع العثور عليها من أجل التعبير عن مشاعري وانفعالاتي تتمثل في هذه العلاقة المشبوهة مع عاشق وهمي! لا بد أن هناك طريقة أفضل".

"هل يعرف زوجك مشاعرك؟"

”لا أحد يعرفها ما عدا أنت وذلك الرجل الغريب. بالطبع يمكن أن يكون هذا الشخص طفلاً أو امرأة في حقيقة الأمر“. شعرت لورا بالإحباط والغضب. وأدركت أنها تسعى للوصول إلى المشاعر والانفعالات التي ظلت مدفونة بداخلها طيلة حياتها.

”البنات الصغيرة بداخلك لن تقبل الإجابة بـ ”لا“. لنبحث عن طرق أخرى من أجل أن تكوني ذاتك في هذا العالم، دون أن يتعارض ذلك مع أخلاقك وقيمك الشخصية“.

في الجلسات التالية، بدأت لورا تشعر بشيء من الغضب تجاه أبويها بسبب إهمال الجوانب الانفعالية الطبيعية من وجودها. لقد قامت بتشكيل بعض العلاقات الواقعية جداً مع البنات الصغيرة التي بداخلها، وتوصلت إلى بعض الأشياء التي أرادت أن تخبر بها زوجها بوب.

لم تكن حقيقة أن زوج لورا كان يشبه والديها جداً أمراً يثير كثيراً من الدهشة. فلو لم تكن قد اكتشفت طبيعة المشكلة التي تسبب فيها والداها، لكان تواصلها مع زوجها ضبابياً وأقل فعالية على الأرجح. عندما اتضح لها أنه يتعين عليها أن تعبر عن غضبها وخوفها وحزنها كي تصل إلى حبها واستمتاعها وتعبر عنهما، كانت على استعداد فعلي لبعض التواصل النابع من القلب مع أسرتها. لكن اتضح لها أن غضبها أتى أولاً.

## الحواف الداخلية الرقيقة للغضب

”إنه يثير غضبي! يبدو كما لو كان مصنوعاً من البلاستيك، وكل ما يشغله هو الكيفية التي تبدو عليها الأشياء. أشعر برغبة في أن أضربه فقط لأحظى برد فعل منه أو نوع ما من التغيير في وجهه المتجمد هذا!“ لورا كانت قد أتت لتوها إلى جلسة فردية بعد جلسة ثنائية صعبة مع زوجها بمكتبتي.

أخبرت لورا عن خيارين من أجل إطلاق الغضب، ووافقت على تجريب إحدى الطرق التخيلية.

سألته قائلاً: ”إذا أخذ غضبك صورة معينة، فما هي تلك الصورة؟“

"أغضبي عينيك وانظري ما إذا كنت تستطيعين أن تجدي صورة تعطي شكلاً وتعبيراً كاملين لعمق وشدة غضبك".

"أرى أنبوبة طويلة بأشعة ليزر تخرج من كلتا طرفيها. إنها أشبه بطاقة نووية شديدة السخونة تنتشر وتدور بسرعة في الهواء". أنفاس لورا تباطأت قليلاً وهي تصف الصورة. سألته: "ما هي مشاعرك إزاء هذا الأمر؟"

"حتى الآن لا بأس بها. فهذه الطاقة أحبها. كل ما هنالك أنني أتمنى ألا أخرج أي إنسان. في الحقيقة أنا لا أريد أن أخرج بوب أو الأطفال على الأخص". كانت لورا ترق تدريجياً بمرور اللحظات.

في الجزء الأول من الجلسة التالية، كانت لورا متألقة ومليئة بالطاقة. التغيير الذي حدث لها كان لافتاً للنظر، وانتظرت حتى أسمع ما تقول.

"حولت أنبوبة الليزر إلى قرص فيتامينات وابتلعتة! لقد شعرت بالمزيد من الطاقة منذ أن فعلت ذلك. بوب جامعي ليلة أمس، وأعتقد أنني أخفته؛ لكن أظن أن الأمر أعجبه هو الآخر". كانت لورا تضحك بمزيد من الحرية والحماسة مقارنة بما كانت عليه من قبل في أي مرحلة من مراحل العملية.

"ولن تصدق أبداً ما حدث بعد ذلك! لقد حلمت بالبنت الصغيرة. وقضينا أفضل وقت في الجري والضحك واللعب سوياً. يمكنني أن أستشعرها الآن، وهي جالسة بداخلي. هي سعيدة لأول مرة في حياتي". دموع الفرح كانت تسيل ببطء على وجه لورا الباسم. "أعتقد أنها تحبني كثيراً عندما تراني قوية ومعبرة عن ذاتي".

لقد وجدت لورا الحواف الداخلية الرقيقة للغضب - البنت الصغيرة الثمينة الموجودة بداخلها - معتددة على نفسها كلية. وتحويل صورة أنبوبة الليزر إلى قرص فيتامينات وابتلاعه كانت فكرة من ابتكارها وكانت صائبة تماماً. لقد أكملت بتلقائية عمليتها الشخصية عن طريق احتضان غضبها ودمج طاقتها الصحية في نظامها. وبعد ذلك عقلها الباطن منحها ارتباطاً رائعاً بظفتها الداخلية التي أظهرت علاقة مباشرة بين قوتها وحرية ذاتها الطفولية. تجربة لورا هذه عكست روعة وتألُق عملية الاستشفاء إذا تمت بصورة طبيعية.

المكسب الذي حققته لورا في نهاية رحلتها الداخلية كان متمثلاً في الطفلة المبتهجة واللعبوية والمرحة والمعبرة والثرية. وانطلاقاً من هذه النقطة فصاعداً كانت لورا تتعلم نقل مشاعرها وانفعالاتها بطريقة ناضجة وهادفة حتى يمكن سماعها وفهمها. فالجزء الصعب

كان قد انتهى. فبمجرد أن انتهت علمية الاستشفاء الانفعالية الأساسية، فإن تنمية المهارات تتم بسرعة وبسهولة نسبية بالنسبة لمعظم الناس.

## حوار بين جزأين من المخ

أرغب أن يأتي اليوم الذي أرى فيه العلماء يقومون بدراسة ما يحدث في المخ البشري عندما تحدث عملية تخيل الطفل الداخلي والاستشفاء الانفعالي. ومن دراستي الشخصية لأبحاث المخ المرتبطة بالذكاء العاطفي (جولمان، ١٩٩٧؛ ماكلين ١٩٩٠) وملاحظاتي الإكلينيكية التراكمية، توصلت إلى أن هذه العملية العلاجية تكافئ تماماً محادثة بين جزأين للمخ.

والعملية ليست معقدة. فيما يلي الكيفية التي تتم بها عندما تتخيل أنك كشخص بالغ مرتبط بطفلك الداخلي:

- الذاكرة الانفعالية مخزنة في "المخ الانفعالي" أو الجهاز الطرفي الذي يُعرف أحياناً بـ "عقدة الثدييات العليا" (ماكلين ١٩٩٠). وصورة طفلك ترمز إلى الذاكرة الانفعالية وتجسدها.
- الذاكرة المنطقية مخزنة في الشق الأيسر من القشرة المخية الراقية. وصورة ذاتك كشخص بالغ حالياً تصل إلى قدر كبير من هذه الذاكرة المنطقية وتجسدها.
- التخيل وصنع الصورة يستخدمان الشق الأيمن من القشرة المخية الراقية الذي له القدرة على الوصول إلى المشاعر والانفعالات وتنشيطها. فعندما تُصنع صورة في عقلك، تستخدم الشق الأيمن من المخ.
- صورة الشخص البالغ الذي يتفاعل مع الطفل (كما في حلم لورا) هي بالضبط بمثابة تمثيل رمزي لعملية تتضمن الارتباط بين كل من شقي المخ ومع الجهاز الطرفي.

أرى أنه عندما يحدث هذا، تتكون بالفعل ارتباطات جديدة بين الأجزاء المختلفة للمخ، مما يعطيك وصولاً أكثر وعياً (القشرة المخية الراقية) للانفعالات والمشاعر ويمكنك من السيطرة عليها (الجهاز الطرفي). وهناك طريقة أخرى للتعبير عن هذا وهي تتمثل في أن

عقلك البالغ يتحدث إلى عقلك الطفولي ويشكل علاقة تعاونية وداعمة. وهذا يمنحك طاقة وحياء وحيوية كشخص بالغ ويحقق استقراراً وتوجيهاً ومنطقية لذاتك الطفولية.

بالعودة إلى شكل ٨-١، فإن الأمر يمكن أن يكون أشبه بحوار بين الأب الداخلي والطفل الداخلي، مما يرسل طاقة مؤثرة واستقراراً ديناميكياً للذات البالغة وخلالها.

أنت طفل وشخص بالغ في ذات الوقت، وعندما تربط بين هاتين الحقيقتين بطريقة متوازنة وتعاونية، ينشط سحر وتأثير روحك الإبداعية وتألّق حكمتك الداخلية. كل واحد منا أكثر بكثير مما يحلم به أو يحققه. والطفل الداخلي هو سبيلك لاكتشاف تألقك الشخصي.

## مهارات من أجل الارتباط بالطفل الداخلي

وبمجرد أن ينتهي العمل الأساسي الخاص بالاستشفاء، يكون التحدي التالي الذي يواجهنا متمثلاً في الكيفية التي نهتم بها بأنفسنا يوماً بعد يوم خارج البيئة العلاجية. وهذا يتطلب نفس نوع القوة الذي كنا في حاجة إليه من أجل اختراق جدار الخوف ومواجهة الألم. بدون اهتمام متواصل بحب الذات والتركيز الداخلي، سوف تقع بكل سهولة في الأنماط القديمة غير الصحية.

هل تتذكر قصة جويس التي رفعت السيارة عن ابنها؟ نفس النوع من القوة متاح لك عندما تحب وتهتم بطفلك الداخلي الحساس. بالطبع، لن تكون في حاجة إلى القوة من أجل رفع سيارة عن طفلك الداخلي، لكن سوف تكون في حاجة لقوة داخلية هائلة كي تعبر عن مشاعرك الداخلية بصراحة ووضوح وحتى تهتم بنفسك بشكل متواصل.

فيما يلي بعض المقترحات من أجل الاهتمام بالذات والاحتفاظ برابطة مع طفلك الداخلي:

° خصص حيناً ووقتاً في جدولك اليومي من أجل التحدث إلى طفلك الداخلي والإنصات إليه. الأساس هنا التخيل. تخيل الطفل يجلس بجانبك أو في حرك أو

يقفز في الغرفة من حولك. مجرد محاولة التعرف على ذاتك الطفولية سوف تمنحك قدرة على قراءة حالتك الانفعالية. ربما تجد هذا الطفل مختبئاً في ركن من الأركان أو مرعوباً ومرتعداً. وبينما تقدم الدعم والفهم للطفل قد تجد أنه يتغير، معطياً إياك تقيماً لطبيعية اهتمامك بذاتك. استكشف واستمتع باكتشافك الذاتي! (هناك الكثير من الكتب والأشرطة المتاحة لمساعدتك في هذه العملية، بما في ذلك المعلومات المتعلقة بالرعاية وغضب طفلك. سوف تجد البعض منها مدوناً تحت عنواني "مراجع" و"منتجات" في نهاية هذا الكتاب).

- خصص وقتاً هادئاً تخلو فيه بنفسك بصورة منتظمة. ابحث عن مكان هادئ يمكنك أن تسترخي فيه وتتأمل دون مقاطعة لمدة تتراوح بين عشرين دقيقة وساعة يومياً. أيضاً يمكنك أن تقرأ في هذا الوقت الصحف والكتب التحفيزية. أتخ لنفسك دائماً إمكانية الصمت والسكون لمدة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة على الأقل. هذا يفتح حيزك الداخلي للطفل، ويمكنك من الوصول إلى طبيعتك الروحية. كذلك سيصنع هذا العجائب فيما يتعلق بصحة جسدك وعقلك وروحك. اجعل هذا الوقت الهادئ الذي تنفرد فيه بذاتك في مقدمة أولوياتك، وسوف تحقق المزيد من الأصالة والمصادقية في ذاتك التي تتعامل بها مع شريك حياتك وأبنائك وأصدقائك وعملك.
- أنصت إلى جسدك. عندما يظهر جسدك علامات التوتر، فذاك الطفل الداخلي يقول: "أبطني. لست رجلاً خارقاً، وأنت تتجاهلني". وحينئذٍ تمارس مهارتك من أجل الاسترخاء واللعب والابتكار أو مجرد الجلوس دون القيام بشيء. إذا كنت تتجاهل هذا الصوت، فإنه سوف يعلو أكثر إلى أن تلتفت إليه. وربما يحاول الطفل الداخلي التعميس أن يتواصل من خلال صداع أو اضطرابات في المعدة أو الاكتئاب أو حتى من خلال مرض خطير. أما عندما نستمع إلى الرسائل الدقيقة والخفية هذه، لا نكون في حاجة إلى تلك الرسائل الصارخة التي يمثلها المرض أو الكوارث.
- ابتكر فرصاً بصورة منظمة وثابتة من أجل التعبير عن مشاعرك بصراحة في بيئة آمنة. ابحث عن جماعة دعم أو مجموعة من الأصدقاء واجتمعوا سوياً بشكل منتظم بهدف الإبقاء على باب قلبك مفتوحاً. جماعات التعافي ذي الاثنتي عشرة

خطوة وجماعات العلاج النفسي وجمعيات الرجال أو النساء وجماعات دراسة كتاب وغيرها من الجماعات والجمعيات غالباً ما تتيح هذه الفرص.

• ابتكر فرصاً للضحك والترفيه. إذا لم تعرف الكيفية التي تلعب وتمرح بها، فتعلم. قم ببحث على الشبكة عن "الضحك والمزاح" وسوف تجد الكثير من المعلومات عن الفوائد الصحية للضحك والمزاح والكيفية التي تحقق بها المزيد منهما في حياتك. راجع مواقع الويب [www.livinglifefully.com](http://www.livinglifefully.com), [www.seltheal.com](http://www.seltheal.com), [www.worldlaghtertour.com](http://www.worldlaghtertour.com), [www.ingexpressions.com](http://www.ingexpressions.com). هناك مؤتمرات وورش عمل عن اللعب والمرح والترفيه والضحك على مدار العام.

• كن مبدعاً. ينبغي أن تصل إلى الطفل الساحر الذي بداخلك، فهذا يتيح لك أن تفجر قوى الإبداع التي تعيش بداخلك. قم بتلقي دروس في الرسم أو الفن أو تعلم العزف على آلة موسيقية. اجلس على الأرض والعب مع طفل صغير واجعله يظهر لك العالم الإبداعي الذي تعيش فيه. شاركه واشعر بأنك تعود إلى الحياة.

• بصورة مؤقتة أو تامة قم بإنهاء جميع العلاقات التي يتم الاعتداء عليك فيها بدنياً أو انفعالياً. التمس المساعدة، وفكر فقط في إحياء العلاقة من جديد إذا كان المعتدي قد مر بعلاج نفسي مكثف وإذا لمست أنت شخصياً تقدماً يعتد به. وحتى حينذاك تقدم بحذر؛ فأنت لديك طفل ثمين تقوم بحمايته.

• فقط تقدم نحو العلاقات التي تتلقى فيها الحب والتزم بها. أنت جدير بالحب، وبدونه لن تعيش الحياة بشكل تام ولن تصبح الشخص الذي وُلدت من أجل أن تكونه.

• تقبل ذاتك بشكل تام. لا ترفض أي جانب من ذاتك. إذا كانت لديك مشكلات معينة، فالتمس المساعدة. يمكنك أن تحيا الحياة التي تريدها؛ ولك مطلق الحرية في أن تصنعها.

القيام بهذه الأشياء بشكل مستمر وثابت بعد مدة طويلة قضيتها في الاعتماد المتبادل والعلاقات غير الصحية ليس مغامرة سهلة. سوف تكون في حاجة لكل طاقتك وقوتك البدنية والعقلية والانفعالية والروحية كي تحقق ذلك. وهنا يدخل طفلك الداخلي. إنه مصدر عظيم



للحب والطاقة الخلاقة والاستمتاع، وكلما كنت مهتماً أكثر بالطفل الذي بداخلك، زاد حماسك ورغبتك في الاستمرار؛ وهكذا يزداد الأمر سهولة وأنت ماضٍ في طريقك!

## حوارات مع الطفل الداخلي

كي تبدأ هذه العملية، تذكر الكيفية التي كنت تبدو بها في سن الثالثة أو الرابعة وحاول أن تحصل على صورة عقلية واضحة لذاتك في هذه السن. الصورة الفوتوغرافية يمكن أن تكون مفيدة إذا كان لديك واحدة.

الطفل الذي بداخلك يعيش في قلبك، المركز العاطفي لجسدك. لكن من المفيد أن تتخيل ذاتك الطفولية خارج جسدك كي تتواصل بمزيد من الفعالية معها. وكما ناقشنا من قبل، هناك العديد من المراحل لإقامة علاقة بالطفل الداخلي. أول تلك المراحل هي علاج طفل الماضي الجريح. والمرحلة الثانية التي تستمر بقية حياتك تتمثل في رعاية طفل الحاضر الداخلي.

هذا الطفل لا يمثل ذاتك بأكملها. فأنت شخص بالغ خاض كماً من المخاطر والصعاب ونما وتعلم على طول المسيرة. ولديك عقل متألق الذي لم تستغله سوى استغلال جزئي بسبب جوانب القصور في رعايتك وفي العالم الذي تعيش فيه. هناك أشياء في انتظارك تفوق بكثير ما تعرفه. وسوف يكون الحال كذلك دائماً. فهذه هي معجزة الحياة والحب والتعلم. إذا كنت محظوظاً واكتشفت بالفعل روعة ذاتك، فالأرجح أنك تدرك أنك لم تصل بعد. فكلما اقتربنا أكثر من معرفة ذاتنا الحقيقية، زاد إدراكنا للكّم الهائل الذي يتعين علينا تحقيقه.

كشخص بالغ وأب داخلي، جرب استخدام التصريحات الآتية لطفلك الداخلي وانظر ما يحدث:

”كنت بالنسبة لك أباً على نفس شاكلة أبوي. لم أكن أعرف أفضل من ذلك. فمثلهما تخلّيت عنك وأهملتك أحياناً دون أن أقصد ذلك. لقد عاملتك كما لو لم يكن لك وجود لأنني بالفعل لم أكن أعرف أنك موجود. فكل ما هنالك أنني كنت أظن أنه بمجرد أن أكبر، لن يكون لك وجود.

”أدرك الآن أنني كنت مسيئاً في التعامل معك أحياناً. أنت تمثل كل مشاعري، وكنت أظن دائماً أن بعضاً من هذه المشاعر سيئ. لذلك حاولت أن أتحكم فيك بمواد معينة (الطعام، السجائر، الخمر، المخدرات، العمل، الجنس، الحب)، معتقداً أنني أستطيع أن أتخلص بذلك من مشاعري التي لم أكن أحبها. ولم يفلح هذا. فالمشاعر ازدادت سوءاً. إنني أدرك الآن أنني جرحتك، وآسف على ذلك. أنا الآن على استعداد لأن أتغير وأهتم بك. أنا متقبل لك على حالك هذا، بغض النظر عما تشعر به. فمشاعرك هي مشاعري، لأنك تمثل ذاتي الداخلية“.

والآن تخيل أنك الطفل الداخلي. اجلس على الأرض أو على أريكة أو افترض أي وضع جسدي يمكن أن يكون عليه الطفل ويبدو منسجماً مع ما تشعر به. ومثل الطفل الداخلي، أنت مجرد مشاعر. فأنت لا تفكر أو تحلل، أنت تشعر فقط. حاول أن تجيب على أبيبك الداخلي بما يلي:

”أنا مسرور لأنك اعترفت بي في النهاية. فلقد ظللت أنتظر منك هذا لوقت طويل. يعجبني ما تقوله. إنه يجعلني أشعر بتحسن. ولكنني إلى الآن لست على استعداد كامل لأن أثق بك. أنا بحاجة لأن أعتد عليك في كل يوم. أنا بالفعل في حاجة لأن أكون قادراً على الاعتماد عليك بشكل كامل. وإذا لم تحبني وتهتم بي، فلن يمنحني أحد ذلك الحب وهذا الاهتمام. فأنت كل ما أملك.“

”عندما أتألم أو أكون خائفاً، فقط احتضني وأخبرني بأنك تحبني. هذا كل ما أطلبه منك. لا تحاول أن تقنعني بالتخلي عن مشاعري، فهي تمثل ذاتي. فقط أحببني وأخبرني بأنك ستحميني بغض النظر عن أي شيء. أنا بحاجة لأن تخبرني بأنك تحبني دائماً وليس فقط في الأوقات التي تسوء فيها الأمور. عندما أكون سعيداً، أكون في حاجة إلى الابتسام والضحك والقيام بأشياء ممتعة ومبهجة. فأنا أظهر من خلال ابتسامتك وضحكك ومرحك. أيضاً أنا أظهر عندما تكون محبباً ومبدعاً. لدي الكثير مما أقدمه لك، إذا صنعت حياة آمنة وصحية بالنسبة لي. هناك قدر من الحب والمتعة بداخلي أكثر مما تعرفه وهما في انتظار أن يظهرًا. فالحب والمتعة هما ذاتي، وذاتي هي ذاتك. أنا أعتد عليك. من فضلك تذكرني“.

إذا كنت على استعداد، فمن الممكن أن تجيب بشيء من هذا القبيل:

"يمكنك أن تعتمد علي. لن أنساك. سوف أرتكب أخطاء، ولكن سوف أتعلم تجنب تكرارها. أنا أقبلك بطبيعتك التي أنت عليها، بغض النظر عما تشعر به. مشاعرك هي مشاعري. وأنا أحبك حباً غير مشروط. أنت تمثل ذاتي الداخلية. وفي حبي لك حب لذاتي".

إذا كنت تجد أي مشقة في هذا التمرين، فاكتب عن تجربتك. هذا يمكن أن يعينك على تحديد ما تحتاج إلى التعامل معه كي تقترب أكثر من معاشة حبك لذاتك.

طفلك الداخلي يمكن أن يكون جريحاً وخائفاً لدرجة تحول دون تشكيل رابطة في هذا الوقت. ربما يظل المفهوم غريباً بالنسبة لك. إذا كانت الكلمات الواردة في هذا الحوار تعجبك وتريد أن تشعر بعمقها ومعناها، فلا تستسلم. كن مثابراً وسوف يجدي هذا الأمر معك. لقد أجدى معي ومع الكثيرين غيري، ومازلت أستخدم تلك الطرق على المستويين الشخصي والمهني.



## النصريات التأكيدية

- أنا ولدت بريئاً ومنفتحاً.
- الطفل البريء والمنفتح الذي كنته في وقت من الأوقات مازال حياً وبقظاً بداخلي الآن.
- طفلي الداخلي هو جميع مشاعري وانفعالاتي الداخلية.
- أنا أقبل نفسي، بغض النظر عما أشعر به.
- جميع مشاعري لا بأس بها بالنسبة لي.
- لدي القوة والمهارة والمعرفة الضرورية لأن أحمي وأهتم بطفلي الداخلي الحساس.
- أنا شخص بالغ يحمل طفلاً ثميناً بداخله.
- لدي كل شيء أحتهجه.



# دور الغضب في عملية الحزن

## الشيء

السيئ الوحيد في الحزن هو العجز عن تجاوزه. فطالما أننا نستطيع التحرك خلاله من أجل اجتيازه، يكون بمثابة تجربة شافية نتعلم في ظلها وننمو بطرق مفيدة من خلالها. أما عندما نتعثر بسبب الحزن، فمن الممكن أن تحدث لنا مشكلات خطيرة. فيما يلي بعض المؤشرات التي تدل على أن شخصاً ما عاجز عن تجاوز الحزن:

- لقد توقف عن التحدث عما فقده، ولا يريد أي شخص آخر أن يذكره به. فإثارة الموضوع بالنسبة له جريمة.

- هو يستخدم تصريحات تأكيدية على نحو: "لقد تعاملت مع هذا الأمر بالفعل وانتهى. لقد ألقيته وراء ظهري". قد يبدو أو لا يبدو عليه الحزن أو الغضب أو الاكتئاب وهو يقول ذلك.
- هناك نقص في استمتاعه وشعوره بالإشباع في حياته. فهو لا يبتسم أو يضحك كثيراً.
- ربما يعاني من إدمان مادة مخدرة.
- في بعض الحالات، قد يبدأ مرض خطير أو مجموعة من الأمراض الثانوية في الظهور عليه.
- هو سيبدأ في إظهار الأعراض العامة للاكتئاب، مثل الإفراط في النوم أو الأرق أو نقص أو زيادة الوزن أو اتخاذ موقف متشائم للغاية.
- نوبات الغضب قد تبدأ في الظهور عليه لسبب غير واضح.
- قد لا يكون لديه استعداد لأن يثق بعلاقاته أو يغامر فيها.
- يمكن أن يفقد رغبته في أن يعيش ومن ثم قد يفكر في الانتحار.

كما ترى، هذه الأعراض قد تصبح مهددة للحياة. فتعلم كيفية الحزن على ما تفقده بطريقة مثمرة وفعالة جزء أساسي من كونك إنساناً صحيحاً من الناحية الانفعالية. فحياتنا يمكن أن تعتمد عليه.

## مسئولية كبيرة جداً في سن صغيرة جداً

عندما كان راي يبلغ من العمر أحد عشر عاماً فقط، كان مطلوباً منه أن يتولى حماية حياة إنسان. فأمه كانت طريحة الفراش بسبب إصابتها بمرض الربو، وتحمل راي مسؤولية رعايتها.

"أبي كان يحب الرياضة. فقد كان يعيش ويتنفس ويأكل ويشرب جميع أنواع الرياضات. وبالنسبة لأخوي فقد كانا لاعبي كرة قدم رائعين. أما أنا فقد كنت صغيراً

وأحب القراءة. وبدا طبيعياً أنني الشخص الذي ينبغي أن يقيم في البيت مع أمي". راي كان لديه طريقة في الفضفضة كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً خاصاً به. لقد كان فيلماً مليئاً بمشاعر الألم والحزن الكامنة بداخله.

"لقد تعلمت الكيفية التي استخدم بها جهاز التنفس الصناعي عندما بلغت من العمر اثنتي عشرة سنة. وأنقذت حياة أمي ثلاث مرات. وأبرز هذه المرات الثلاث كانت عندما تأكدت تماماً من أنني قد فقدتها. فكل ما استطعت التفكير فيه حينذاك أنني خيبت ظن أبي. فلم أكن لاعباً رياضياً وهذا كان يؤلمه، وفي ذلك الوقت كنت على وشك أن أفشل في المهمة الوحيدة التي كنت أجريها بالفعل؛ وهي الحفاظ على حياة زوجته التي هي أمي. "كان لونها قد ازرق بالفعل عندما عدت إليها. كل ما كنت قد فعلته هو أنني ذهبت إلى الحمام. لقد حاولت تطبيبها لمدة خمس وأربعين دقيقة قبل أن تصل الإسعاف. وبالكاد بدأت تتنفس من جديد، ولم يعرف أحد بحقيقة الأمر إلا أنا. فلم أكن أستطيع التحدث. فالخوف والخجل والشعور بالذنب كانوا بالغي القوة. وفي النهاية وضعت أمي في المستشفى. وظلت شاعراً بأنني المسئول عن البقاء بجانبها. وفي إحدى الليالي بدا أن حالتها مستقرة ولذلك قررت العودة إلى البيت. فلقد قضيت ست ليالٍ متواصلة في كرسي بجانب سريرها. وتوفيت أمي بعد ثلاثين دقيقة من تركي لها.

"ولم أتلق لوماً من أحد وما كان ينبغي. فقد كنت أعلم أن الخطأ خطئي. وكان الأمر يبدو بالنسبة لي كما لو كنت قد ولدت من أجل الحفاظ على حياة أمي، وقد فشلت.

"وعندما أصبح عمري مناسباً، تعلمت مهنة التمريض حتى أصبحت ممرضاً معتمداً وعملت على إحدى سيارات الإسعاف. وكنت مصمماً على أن أكون أول من يصل إلى أي حالة طارئة كي أنقذ أكبر عدد من الأرواح. لقد كانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي علمت أنني أستطيع من خلالها أن أكفر عما فعلته بأمي وأسرتي".

وجه راي كان مظلماً بفعل أفكاره ورؤاه الشخصية. فالفيلم الذي كان يشاهده كان مليئاً بأحداث الموت. ومن خلال إهمال الكبار المحيطين به، تحمل كما هائلاً من المسؤولية في وقت مبكر للغاية من حياته.

وفي سن السابعة والثلاثين بدا راي معتلاً في صحته كما لو كان يبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً. لقد كان في المستشفى بسبب محاولته الخامسة للانتحار. كان راي قد مات

إكلينيكياً من هذه المحاولات ثلاث مرات. والسبب الحقيقي في اكتنابه كان متمثلاً في المهنة التي قد اختارها. لقد لام نفسه على جميع ضحايا حوادث السيارات والحرائق والغرق الذين عجز عن إنقاذهم. وحقيقة أنه ساهم في إنقاذ مئات الأرواح لم تكن تمثل فارقاً بالنسبة له؛ فقد كان هذا هو المتوقع منه. تلك كانت أخطر حالة قابلتها في حياتي المهنية للحنن الذي لم يتم اجتيازه. ومساعدته على رؤية حياته بواقعية ومسامحة نفسه بدت لي بمثابة مهمة صعبة للغاية. فمثل راي، لم يكن لدي أي خيار سوى المحاولة.

لقد كتبت الكلمات التالية عن واحدة من العملاء كانت تعاني من نوع خطير من الاكتئاب ومشكلات انفعالية. وكانت أشبه برأي. فأحدى محاولاتها للانتحار تركتها في غيبوبة لمدة ثلاثة أيام. لقد جاءت إلي من أجل التعامل مع غضبها.

في حالة من التجهم والكآبة كانت تتن بالشكوى خلال حياتها

لقد كانت تنكر كل شيء جميل  
وتسحق كل شيء ذي معنى  
وتبتد كل شيء له قيمة  
لقد أظلمت عيناها من الحزن

وكانت نظراتها تشتعل بالكراهية  
وومضات الخير كانت تثير أعصابها  
وكانت تبكي من قسوة زمانها  
من وراء عينيها السوداوين كانت تروي متممة قصتها

وبسبب صراعاتها المحيطة مع الموت  
أتت إلي التماساً للمساعدة  
وكانت على استعداد لاستنزاف طاقتي  
لكنني لم أظهر أي نوع من الحكمة

ولم أشعر بأي شيء من الثقة  
وعندما تأملتها



لمست بوضوح مأزقها  
وشعرت بالذهول مرتعدة

عندما وجدت أنها ليست وحدها في محنتها  
ويتمهل تحركنا سوياً في أرض الضياع  
بينما أبحث سراً عن الضوء

وبينما يهيم عقلاها

أبصرت شرارة داخلية  
قمت بإزكائها  
هذه النار التي أشعلتها  
أضحت تمنح قلبي الدفء برفق حتى يبدأ

هذه الكلمات تلقي الضوء على بعض الصراعات التي خضتها والتي يخوضها غيري من الموجهين النفسيين في مساعدة العملاء الذين يعانون من الحزن أو مشكلات تتعلق بالانتحار. فالحزن العميق وكرهية الذات يمكن أن يكونا أحياناً مثل حفرة سوداء تبتلع الحياة والنور والطاقة ولا تعطي أي شيء في المقابل. لكن يكمن الضوء دائماً في أعماق الظلام رغم أنه قد يصعب أحياناً الوصول إليه.

## مراحل عملية الحزن

من المهم أن نفهم ما تشتمل عليه عملية الحزن. فجميعنا سيمر بها وكثيرون منا قد عايشوها بالفعل. ومن حقائق الحياة أنه كلما طال عمرنا، زاد عدد تجارب الموت التي نعايشها. ومراحل عملية الحزن تشمل:

١. الصدمة. هذه هي طريقة الجسد/العقل في حمايتك على الأقل مبدئياً من الألم المدمر بسبب فقدك لغالٍ أو عزيز. والصدمة تكون نعمة في أفضل الظروف، ولكن في أسوأ الظروف يمكن أن تصيب المشاعر بحالة من التبدل كما لو أن صاحبها ميت حي.

وسوف تمر هذه المرحلة بصورة طبيعية طالما أن مراحل عملية الحزن الأخرى تأخذ مجراها.

٢. الإنكار. هنا يحاول عقلك أن يحميك من واقعية ما تحقق من فقد أو خسارة. فربما تكذب على نفسك وتعتقد أن الشخص الذي فقدته مثلاً لا يزال على قيد الحياة. وفترة معينة من الإنكار أمر طبيعي، ولكن إذا امتدت فإنها يمكن أن تبقيك في حالة من التعثر وتمنعك من اجتياز الحزن. وهناك صور أخرى للإنكار وهي متنوعة مثلما أن الناس مختلفون عن بعضهم البعض.

٣. الغضب. عندما تفقد شخصاً تحبه، فقد ينتابك الغضب لفترة من الوقت. ربما تغضب من الشخص ذاته لأنه تركك، وربما تغضب من ذاتك بسبب أنها لم تبذل جهداً من أجل إنقاذه (كما في حالة راي)، وربما تغضب لأي سبب آخر. وربما تغضب من عدم عدالة الحياة وظلمها.

٤. الشعور بالذنب. قد يكون هناك ميل بشري نحو لوم أنفسنا عندما يحدث مكروه لشخص نحبه. ففي حبك لشخص ما، أنت تتحمل تلقائياً درجة ما من المسؤولية حيال هذا الشخص أو إزاء سعادته. وقد تشك في ذاتك بعد وفاة هذا الشخص الذي تحبه. هذا جزء طبيعي من عملية الحزن، لكن من المهم للغاية أن تجتاز هذه المرحلة ولا تتعثر فيها. وهنا أيضاً موقف راي يقدم مثلاً لما يحدث عندما يتعثر شخص ما في مرحلة الشعور بالذنب.

٥. الألم والحزن. هذه المشاعر غالباً ما تكون متواجدة خلال عملية الحزن بأكملها. لكن في المراحل الأولى غالباً ما يلهيك الإنكار والغضب والشعور بالذنب عن حزنك. أيضاً الخوف يمكن أن يكون بمثابة عائق هائل للشعور بالحزن، وهو يثير جميع آليات الدفاع. لكن المواجهة الصادقة للألم والحزن ومعايشتهما أمران ضروريان وصحيان ويمضيان بك قدماً في عملية الحزن. والحب هو أساس اجتياز هذه المرحلة لأن الحب وحده له القدرة على أن يمضي بنا قدماً نحو أعماق ذاتنا حيث يُسجل أعظم فقد.

٦. الاجتياز والتحرر. هذه المرحلة من مراحل عملية الحزن تكون مصحوبة بشعور بالقبول لحقيقة الفقد وإحساس بالتحرر. أيضاً يمكن أن تكون هناك درجة من

المسامحة التي تحدث في هذه المرحلة. فمراحل الإنكار والغضب والشعور بالذنب تكون قد انتهت. والألم والحزن لا يكونان بنفس الشدة كما كانا من قبل. كثير من الناس يسألون: "كم المدة التي يستغرقها الأمر؟" والإجابة تختلف تبعاً لشدة الفقد أو صحة الفرد الذي يخوض عملية الحزن. فالحزن يتحرك في دورات، وربما يبدو الأمر كما لو كنا قد اجتزنا العملية لفترة كبيرة من الوقت. لكن عيد الميلاد أو الذكرى السنوية أو حالة فقد جديدة يمكن أن تعيد نفس المشاعر التي كانت موجودة عندما توفي الشخص العزيز علينا. خصوصاً إذا لم نكن قد وصلنا إلى مرحلة انقراج العقدة. وعندما يحدث التحرر في النهاية، سوف يشعر جسدك كله به. لقد شاهدت الكثيرين من الناس يخوضون هذا التحرر الانفعالي في عملية حزنهم؛ وأنا على قناعة بأن الأمر يعد بمثابة عملية جسدية وغير لفظية مثلما يعد عملية لفظية وشعورية.

٧. استعادة الرغبة في الحب. هذه هي المرحلة الأخيرة من مراحل عملية الحزن. فالعلاج قد تم والشخص المحزون قادر على أن يضحك من جديد ويشارك في الحياة. والخوف يمكن أن يبطل من حركتك أو حتى يوقفك عند هذه النقطة؛ لأن الحب الجديد يعني المخاطرة بالإقدام على فقد جديد. لكن عن طريق الاعتراف بجميع جوانب عملية الحزن وإكمالها، سوف تتقلب على خوفك وتمضي قدماً. وهذا يحدث من خلال تقديرك لذاتك والحياة التي أنت حر في أن تعيشها. رعاية طفلك الداخلي وسيلة ممتازة يمكن أن تستخدمها كي تعينك على اجتياز عملية الحزن بأكملها، وعلى وجه الخصوص وأنت تعود إلى العالم بعد فترة من الحزن. فجزء من هذه العودة يشمل أيضاً تذكر الحب الذي كنت تشعر به نحو الشخص الذي فقدته. فالحب يحيا أما الغضب والشعور بالذنب والألم والحزن فمصيرهم إلى زوال.

هذه المرحلة الأخيرة من عملية الحزن هي مرحلة روحية. الحقيقة التي لا جدال فيها أن جميع من على الأرض سيموتون. أنت في حاجة لأن يكون لديك طريقة ما للعيش والضحك والحب وازعاً هذه الحقيقة في الحسبان. وهناك يأتي الجانب الروحي. فالاطمئنان الحقيقي لا يمكن أن نجده في شخص آخر أو في أي ظروف خارجية أخرى. يتعين عليك أن تبحت

داخل ذلك وأن تتأمل مفهومك الشخصي لعنى الخلوة حتى تجد في النهاية الاضئنان والسكينة في حياة سرعان ما ستزول.

## الحزن دليل على الحب

كلما زاد مقدار حبك لشخص ما أو كلما زاد استثمارك العاطفي في موقف معين، زاد شعورك بالفقد عندما تحدث وفاة أو تحول أو مأساة. فعمق الحزن الذي تمر به يتناسب بشكل مباشر مع عمق الحب الذي تشعر به أو تستشعره أو تحتاج إليه. فالحزن جانب من جوانب الحب، والحزن الصحي دليل على الحب وتذكر من تحب.

السبب وراء كون الغضب والصدمة والإنكار يقضمون عملية الحزن بل يوقفونها في بعض الأحيان يتمثل في أنهم يشارون بك عن الحب. فهذه المشاعر موجودة أساساً كآليات دفاعية.

فيما يلي الحقيقة الواقعية عن الحب وعملية الحزن: التذكر والكتابة والتحدث عن الحب يأخذك مباشرة إلى الألم. لكن بينما يحدث هذا جميع الآليات الدفاعية اللاشعورية المصممة لحمايتك من الألم تنشط وهنا يأتي دور الغضب والصدمة والإنكار. فالاستجابة الغريزية لتجنب الألم أمر طبيعي. لكن إذا أتحنت لهذه الاستجابة السيئة، فمن تنهي أبدأ عملية الحزن. ينبغي أن تكون على وعي بغرائزنا ونتصرف وفقاً لمعوتنا.

فقط من خلال التركيز على الحب سوف تبدأ في اكتساب قوة وعمق المشاعر، الأمر الذي يد ضرورياً لأن تحتاجك أنك وتتخلص من حزنك وتنتهي عملية الحزن.

## أفكار ومهارات لتسهيل عملية الحزن

١. عليك أن تفهم أن الحزن يأتي في أمواج. فعندما تزول الصدمة، قد تبدو الموجة الأولى مغرقة. لكن لحسن الحظ كل موجة حزن تبدأ تسريجياً إلى أن تستقر في النهاية كما الحال في أمواج المحيط. يمكنك أن تهدي من روع نفسك أثناء كل موجة

حزن بإدراكك حقيقة أن "هذا أيضاً سوف يمر". وكلما كانت استجابتك أفضل لأمواج الحزن، زادت سرعة مرورها وسرعة إنهاكك لعملية الحزن.

عملية الحزن تستمر من شهور قليلة إلى سنوات عديدة، بناءً على نوع تجربة الغدق التي تمر بها. هذا يعني أن الأمواج سوف تستمر في الذهاب والإياب خلال هذه الفترة الزمنية. إذا قمت بمحاربتها فلن تزداد إلا قوة. تعلم التعايش معها وتحرك خلالها بفعالية وسوف تضمحل بسرعة.

٢. ابك بكاءً مفيداً. لا تخف من البكاء. يمكنك بل قد تكون في حاجة إلى أن تبكي بمفردك، في حين أن جوانب معينة من عملية الحزن تتطلب منك أن تقوم على الأقل بجزء من بكائك في حضور شخص محبوب لك وتثق به. يتعين عليك أن تعرف الكيفية التي تبكي بها. فالبكاء يمكن أن يُنظر إليه بالفعل على أنه مهارة حيث إن بعض الناس يعرفون الكيفية التي يبكون بها والبعض الآخر لا يعرفونها. وهذه المهارة يمكن تعليمها. فيما يلي بعض التمرينات التي تساعدك على أن تبكي إذا كنت تجد مشقة في القيام بهذا:

- ادخل في غرفة مظلمة أو مضاءة إضاءة خافتة وبعيدة عن المقاطعة. استرخ في سريرك أو استلق على الأرض في وسط مجموعة من الوسائد. اجعل مشاعرك وأحاسيسك الموجودة في جسدك موجهة لك؛ سوف تخبرك بما تفعله إذا كان لديك استعداد للاستماع.
- أصدر صوتاً يتناسب مع مشاعر الحزن والألم في معدتك وقلبك وحلقك. قد يكون هذا الصوت تحيياً أو أنيناً أو عواءً أو زئيراً. من الضروري أن تصدر هذه الأصوات، لأنها تمنحك تحراً انفعالياً قد لا يكون ممكناً بأي طريقة أخرى.
- النشيج العميق والطويل هو أساس التحرر الانفعالي. فهذا هو الهدف من سعيك للبكاء. صحيح أن نزول التليل من الدموع أفضل من لا شيء لكن هذا لا يصل بك إلى جوهر الأمر. فعندما تمر بتجربة فقد أو خسارة عميقة. جسدك يحتاج لأن يبكي ويتنهد بأنفاس سريعة وعمق إلى أن تشعر بالارتياح والتحرر من انفعالاتك. قد تكون في حاجة لأن تفعل هذا مرات عديدة أثناء عملية الحزن. فالنشيج يحدث كنوع من السعال السريع أو الإيتاع المضطرب في الكرش، ولذلك فإن الكرش ينبغي أن يكون

مسترخياً من أجل حدوث هذا. فاسترخاء المعدة والتنفس بعمق يمكن أن يسهلا البكاء.

◦ أحياناً تكون هناك طبقة قوية من الغضب أو حتى من الغيظ تحيط بالحزن. ولهذا السبب تمرين إطلاق الغضب قد يكون ضرورياً في بعض الأحيان للبدء في البكاء. لقد رأيت مئات العملاء يبكون بعد إطلاق قوي للغضب. انظر الفصل ١٢ للتعرف على طرق إطلاق الغضب. والتصريحات اللفظية التي يمكن أن تتماشى مع إطلاق الغضب من أجل الحزن يمكن أن تكون على نحو "لا، لا، لا... لا" أو "لماذا تركتني؟"

الطريقة التي عرضت لها هنا يمكن تطبيقها على أي مصاب:

◦ الوفاة

◦ الطلاق

◦ فقدان الحب بسبب التخلي أو الهجر

◦ عدم الاستمتاع بفترة الطفولة بسبب تحمل مسئولية ثقيلة قبل الأوان

◦ اعتلال الصحة بسبب المرض أو الإصابة أو الشيخوخة

◦ فقدان الوظيفة

◦ فقدان الاستقرار المالي من خلال ضعف الاستثمار أو التغييرات الاقتصادية

◦ الشعور بالحزن بسبب الرحيل من منزل كنت تحبه

◦ الشعور بالحزن بسبب الانتقال من حي كنت تقطنه

ربما تستطيع التفكير في صور أخرى لمشاعر الفقد أو الخسارة التي يمكن أن تكون قد عانيت منها أنت أو شخص آخر. النقطة المهمة التي يجب أن تضعها في الحسبان تتمثل في أنك لست مضطراً لأن تعاني بسبب هذه التجارب بقية حياتك. يمكنك أن تجتاز أحزانك وتحقق السكون والاطمئنان وتصبح أكثر حكمة وقوة في العملية.

## عدم التعثر بسبب الغضب

كان راي غاضباً. والمشكلة الوحيدة كانت تتمثل في أنه كان غاضباً من ذاته. فمحاولات انتحاره كانت عنيفة ومتطرفة. لقد قال ذات مرة إن سبب نجاته بعد هذه المحاولات هو أنه لم يكن على استعداد لأن يخرج نفسه من حالة البؤس هذه إلا بعد أن يعاني المزيد منه.

كان راي مقاوماً بشدة للقيام بتمرين الغضب. وكنت أرى أنه كان يعرف من داخله أن التمرين يمكن أن يكون مفيداً له. فشعوره بالذنب لم يتيح له التحسن. وفي النهاية وافق فقط بعد أن أعطيته تصريحاً بأن يوجه غضبه نحو ذاته في الكلمات التي يستخدمها.

كنا في قسم الأمراض النفسية بالمستشفى ورفاق راي من المرضى شجعوه على أن يطلق غضبه. أحد أهم الجوانب في هذا النوع من العلاج هو حب وتشجيع المرضى لبعضهم البعض. وأنا أشعر بأن هذا الأمر كان مفتاحاً مهماً لقبول راي للعملية.

”هيا راي، يمكنك أن تفعل ذلك! اغضب وسوف تشعر بالتحسن.“ هذا التشجيع أتى من رجل كان قد مر بتجربة إطلاق غضبه الأولى في الجماعة السابقة للتحكم في الغضب. جميع الأعضاء كانوا يهتفون مشجعين راي على الغضب. وجلس راي على ركبتيه وقبضتا يديه مطبقتان بإحكام وأخذ يحملق في الوسادة التي أمامه.

وجهته قائلاً: ”اضرب الوسادة وقل الخطأ خطئي!“ كنت أعلم أنه لم يكن يستطيع سوى التعبير عن غضبه إزاء ذاته في هذه المرحلة. واستراتيجيتي كانت تتمثل في أن يتخطى في النهاية هذا الاعتقاد ويكون على اتصال بالغضب الأعمق الذي كان يحمله إزاء أبيه لأنه كان يتركه في البيت لرعاية أمه في حين يذهب هو وأخوة راي إلى مباريات كرة القدم من أجل الاستمتاع.

بعد جلسات عديدة من هذا النوع، صرخ راي فجأة خلال ضربه للوسادة قائلاً: ”لم يكن الخطأ خطئي! لقد كانت سني صغيرة بما لا يناسب هذه المهمة! هذه كانت مهمتك أنت يا أبي!“

حينذاك كان راي في طريقه لإنجاز هذه العملية. لقد عاد إلى نقطة البداية الخاصة بشعوره بالذنب وأخذ يزلزل أساس هذا الشعور. وكان راي لا يزال أمامه الكثير من العمل الذي يتعين عليه إنجازه، لكن كراهية الذات كانت قد انتهت. لقد كان يبدأ في معايشة الغضب بنفسه لأول مرة في حياته. وكان هذا بمثابة أول تحرك في اتجاه حب الذات الذي كان ضرورياً في تجاه حل مشكلته المتعلقة بالشعور بالذنب والحزن العميق.

## حالات متطرفة للحزن

عندما تحيط بمصابنا ظروف استثنائية في حياتنا الفردية، عملية الحزن يمكن أن تصبح مربكة عقلياً ومفرقة انفعالياً. فيما يلي بعض أمثلة للتعقيدات التي يمكن أن تنشأ:

- تعدد المصائب. عندما نفقد عدة أشخاص أعرءاء في فترة زمنية قصيرة أو نمر بتجربة وفاة شخص عزيز بالتزامن مع تجربة طلاق أو فقدان وظيفة أو انتقال إلى مسكن جديد أو أي تحولات حياتية أخرى، فربما يكون الحمل زائداً علينا ونعجز عن الاستجابة. هذا رد فعل طبيعي للمصائب البالغة. المطلوب هنا معرفة عملية الحزن والاستعداد لاجتياز كل واحدة من هذه المصائب وأن تتحلى بالصبر على ذاتك في العملية. تذكر أن الحزن يتعلق في الأساس بالحب ولا يشترط أن يكون شيئاً سيئاً.
- فقدان طفل. كما هو معلوم هذا المصاب يعد من أكثر المصائب إبلاماً التي يمكن أن يمر بها إنسان. وهو معقد جداً لعدد من الأسباب. فالصدمة المترتبة على وفاة طفل تكون بالغة الشدة لأنه قد لا يخطر ببالك أبداً أن يرحل هذا الصغير قبل رحيلك. فالأب (أو الأم) يشعر بالحزن والأسى عندما يحدث هذا المصاب ويكون من الصعب عليه التعافي. وقد يحدث أن يشعر الآباء والمربون عند وفاة طفل لهم بالذنب متهمين أنفسهم بالتقصير. والتوجيه الروحاني المكثف ودعم المجتمع والعلاج النفسي الجيد جميعها تعد أموراً أساسية تساعدنا على اجتياز مثل هذه المصائب المدمرة.
- الموت انتحاراً. عندما يحدث وينتحر شخص ما قريب منك، فإن عملية الحزن تكون معقدة للغاية. فالشعور بالذنب والتشكك الذاتي أمران لا مفر منهما، وإذا



لم يتم التعامل معهما فإنهما قد يشلان عملية الحزن ويتركناك في شرك الاكتئاب لسنوات عديدة. أحد الجوانب المربكة في هذا المصاب يتمثل في أن الشخص المنتحر يكون الضحية والمجرم في ذات الوقت؛ بمعنى أن الصديق الجيد مثلاً هو الذي قتل نفسه والأب هو الذي قتل نفسه. والغضب والحزن يمكن أن يتصادما في مثل هذه الحالات، مما يجعلنا في وضع حرج وعاجزين عن التحرك في أي اتجاه. وعادة ما يكون التوجيه النفسي ضرورياً في مثل هذه الحالات.

• الموت بسبب الإرهاب أو جرائم الكراهية. مزيج الغضب والحزن في مثل هذه الظروف يكون هائلاً. فكل الانفعاليين طبيعيين وصحيان ومع ذلك يمكن أن يشكلا عائقاً يحول دون عملية التعافي. وعندما يصبح الغضب المكبوت مرارة ويتحول إلى غيظ محرقة، تكون عملية الشعور بالحزن وإطلاق الغضب عملياً أمراً مستحيلاً. فانفراج العقدة يعتمد على التوجيه الصحي للغضب ودرجة ما من التسامح.

## الغضب والحزن والتسامح

أحد أكبر الأخطاء التي يرتكبها معظمنا في ذهنه بخصوص التسامح يتمثل في أنه يحرر "الخصم من أغلاله". لكن الحقيقة على خلاف ذلك. فالتسامح ببساطة يعني شفاء العقل والقلب. فحمل الغضب والاستياء والكراهية إزاء شخص آخر يجرح عقلك وقلبك؛ ومن ثم فإننا نستطيع أن نقول إن إطلاق تلك الانفعالات من خلال التسامح سوف يحقق الشفاء. فيما يلي بعض النقاط التي ينبغي أن تضعها في الحسبان بخصوص التسامح:

- التسامح يكون من أجل الناس وليس من أجل الأفعال الخسيسة. فبعض الأفعال تكون فظيعة ولا يمكن التسامح معها بأي حال من الأحوال. أما البشر فمن الممكن أن يكونوا جديرين بالتسامح حتى بالرغم من أن أفعالهم قد لا تكون كذلك.
- التسامح لا يعني المخطئ من خطئه. فالصفح عن شخص ما هو مجرد قرار لإطلاق الألم والخوف والغضب من عقلك والعودة إلى الحب. يمكنك أن تدرك بسهولة علاقة هذا بالحزن.

- عفوك عن شخص ما لا يعني ضمناً استحسان سلوكه أو خطئه، كما أنه لا يعني أنه لن يضرك في المستقبل مرة أخرى.
- التسامح يتم تحقيقه بأفضل صورة من خلال إدراك أن كلاً منا لا يد وأنه سيلقى ربه ويحاسب على أفعاله على الأرض. وهكذا فإن لدينا فرصة من خلال التسامح لأن نفوض الأمر إلى الله في الفصل بيننا.
- التسامح بمثابة عودة إلى الحب كما أن الحزن الفعال بمثابة عودة إلى الحب.
- التسامح سوف يحرك من الوهم الذي تفترض من خلاله أنه يتعين علي أن تعاقب المخطئ بطريقة ما في عقلك، عن طريق البقاء على حالك من الغضب أو حتى من خلال حمل الكراهية. الكراهية تؤدي حاملها. والغضب الذي تحمله في صدرك طويلاً و/أو الاستياء لا يحمل أحداً المسئولية؛ كل ما هنالك أنهما يؤذيان حاملهما.

أريد أن أكون واضحاً بشأن ضرورة أن يكون الغضب صحيحاً ويتم الشعور به والتعبير عنه بشكل تام عندما يحدث مصاب أو يقع ظلم. إنه انفعال صحي ينبغي أن تجتازه كي تصبح إنساناً صحيحاً. والغضب مكان جيد يمكنك زيارته، ولكنك لا تريد أن تعيش فيه. والحب مكان عظيم يمكنك زيارته، وأنا أوصيك بأن تعيش فيه. والحزن جزء ضروري من الحب. هناك الكثير الذي يمكنك أن تقوله عن الحزن وعملية الحزن. والتركيز هنا كان منصباً على دور الغضب في عملية الحزن، والكيفية التي تستطيع بها حل مشكلة الحزن. أنا أشجعك على أن تعلم نفسك كل ما يتعلق بعملية الحزن وأن تسعى نحو حل المشكلة في حياتك الشخصية. والمهارات التي تم وصفها في هذا الفصل يمكن أن يتم اكتسابها وإجادتها، لذلك لست مضطراً لأن تعيش في خوف من الحب أو فقدان من يحبونك.



## النصريجات التأكيدية

- الحب معناه المغامرة والإقدام على ألم الفقد.
- الحزن عملية أنا على استعداد لأن أتعلمها وأخوضها كجزء طبيعي من حياتي.
- مشاعر الاستمتاع والإشباع المصاحبة لمنح وتلقي الحب جديرة بألم الفقد.
- لن يبقى الحب سوي بقدم وذهاب الحزن.
- الحب هو أعمق المشاعر كلها.





## الغضب النسائي ظهور المرأة القوية

في بعض الأجزاء من هذا الفصل سوف أخطب النساء بشكل مباشر من أجل التواصل الواضح والفعال. أما بالنسبة للقراء من الرجال، فأنا أدعوهم لأن يتجاوبوا وينتهزوا هذه الفرصة كي يفهموا مشكلات النساء بشكل أفضل والكيفية التي يمكن أن تكون قد أثرت بها عليهم.

في ثقافة الولايات المتحدة كما في الكثير من الثقافات الأخرى، يبدو أنه ليس هناك أي تصريح للمرأة بأن تغضب. في القصص والأفلام والأساطير الأمريكية، عادة ما تلعب النساء أدواراً دونية أو تنطوي على الخضوع، أو أدواراً يمكن أن تعطيهم القوة فقط من خلال الجمال والجنس والقدرات البديهية. وبدأ هذا يتغير خلال السنوات القليلة الماضية.

دراسة بحثية واسعة النطاق بعنوان "دراسة غضب المرأة" توصلت إلى أن هناك ثلاثة جذور شائعة لغضب النساء: العجز والظلم وعدم مسئولية الآخرين (توماس ١٩٩٣). وهناك دراسة أخرى وجدت أن النساء مقارنة بالرجال يبقين غاضبات لوقت أطول، ويملن لأن يكن أكثر استياءً واحتمالات تعبيرهن عن غضبهن تكون أقل. أيضاً وُجد في هذا البحث أن احتمالات أن تقاطع النساء عدداً أعلى من الناس مع العزم على عدم التحدث إليهم أبداً تكون أكبر مقارنة بالرجال. إذا كان هذا ينطبق عليك، فسوف تجد أنه من المفيد أن تطبق بعض المهارات الواردة في الفصلين ١٢ و١٣.

## الضحية والعتدي والمنقذ

في أسرنا ومواقع أعمالنا، الدراما الشائعة هي أن نجد (١) المعتدي الذي يمثل الشخصية المعتدية أو الظالمة و(٢) الضحية التي عادة ما تصور على أنها شخصية حساسة وبريئة و(٣) المنقذ الذي عادة ما يمثل الشخصية الطيبة.

والضحيا عادة ما يمثلهم النساء في حين أن المعتدين والمنقذين عادة ما يمثلهم الرجال. وإذا كانت النساء سيشاركن في دور آخر، فالأرجح أنهن سيلعبن دور المنقذ.

إذن أين أغلب الغضب؟ هذا الانفعال عادة ما يعزى إلى الشخص الآثم، بالرغم من أن المنقذ يكون غاضباً غضباً مبرراً عندما ينهض لمساعدة الضحية. هنا نرى أن الأدوار التي تلعبها النساء على الأرجح تقل احتمالات انطوائها على الغضب. بالطبع هناك الكثير من الاستثناءات هنا، خصوصاً في الحياة الواقعية المختلفة عن السيناريوهات الخيالية. الفكرة هنا تتمثل في أن النساء قد تمت برمجتهن ثقافياً على ما يبدو لأنهن يعتقدن أنهن غير مسموح لهن بالغضب؛ والأسوأ من ذلك أنهن يكن مسيئات أو مخطئات أو آثمات إذا حدث وغضبن.

الانفعالات التي جرت العادة على أن تكون مقبولة في دور الضحية هي الخوف والألم والحزن. ولذلك بطريقة غير مباشرة، هذه المشاعر والانفعالات تم تصنيفها بأنها أنثوية. كثير من النساء اللاتي يتعاملن معي يخبرنني بأنهن عندما يغضبن يبكين. هذا يمكن أن يكون محبطاً جداً، لأن الغضب مصمم من أجل الحماية واتخاذ الإجراءات؛ ومع ذلك

فإن الانفعال الذي يظهر غالباً ما يُنظر إليه كدليل على الضعف والعجز. وهذا يبدو دليلاً مباشراً على أن هذه البرمجة الثقافية كانت ناجحة. هؤلاء النساء لا يمكن أن يدعين قوة الغضب الصحي لأن أجسادهن تعرف القواعد... أقصد أن النساء يفترض أن يكن عاجزات وحساسات، وإذا كانت الحماية مطلوبة فلا بد أن تأتي من رجل لديه "غضب مبرر".

لكن ماذا يحدث عندما تتمكن الضحية من انتزاع ما تريده؟ أصبت. هي تغضب ولا تبكي. وهذا يحل مشكلة، ويجرنا مباشرة إلى مشكلة أخرى.

## تصنيفات للنساء وهاصقات أخرى

المرأة التي تغضب غالباً ما تواجه خطورة كبيرة في أن يطلق عليها لفظة bitch (وتعني بالعربية "الساقطة"). في القصص وحتى في تاريخ الولايات المتحدة، نجد أيضاً أن المرأة القوية كثيراً ما تم وصفها بلفظة witch (وتعني بالعربية "ساحرة")، سواء كانت تمارس بالفعل السحر أو لا. وهذه الكلمات لا تكون دائماً سلبية في معناها بشكل كامل (فكلمة bitch تعني أيضاً أنثى الكلب والساحرات يمكن أن يكن طبيبات)، لكن عندما تستخدم كألقاب أو اتهامات فإنها دائماً ما تكون سلبية. أيضاً نجد كلمة shrew (تعني بالعربية "السليطة") تنطبق أحياناً على المرأة الغاضبة، كما في العمل الكلاسيكي لشكسبير The Taming of the Shrew.

لذلك يشعر الكثير من النساء بأنه لا ينبغي عليهن أن يغضبن، وأنهن سيكن مخطئات إذا فعلن ذلك. وهن مخطئات في هذا. معشر النساء، هذه فرصتك لتحرير أنفسكن من بعض الأساطير الثقافية المدمرة.

كامرأة أنت لديك الغضب لأنه انفعال بشري طبيعي له قيمة بالغة. فعندما تشعرين بالغضب، يكون هناك دائماً سبب جيد وراءه، سواء كنت تعرفين هذا السبب أو لا. أنت بحاجة إلى غضبك بقدر ما يحتاج الرجال إلى القدرة على الخوف والألم.

وتقسيم المشاعر والانفعالات إلى رجالية ونسائية سببت ضرراً بالغاً لأجسامنا وعقولنا وأسرنا. حان الوقت لكي نستيقظ ونفهم المشاعر والانفعالات التي يشترك فيها البشر جميعاً، والكيفية التي يمكن أن نستخدمها من خلالها بطرق صحية.

## الصور الأسطورية

هناك رواية خيالية يتم إرسال الأمير فيها للبحث عن إجابة لهذا السؤال: "ما الشيء الذي تحتاجه المرأة أكثر من أي شيء آخر؟" وبعد رحلة طويلة وشاقة يتعرض فيها لمخاطر عديدة تكاد أن تؤدي بحياته ويصل فيها إلى طرق مغلقة ويشعر فيها بالإحباط واليأس، يجد في النهاية من يخبره بالإجابة.

وتنطق العجوز الحكيمة بكلمة واحدة التي يبحث الأمير عنها طيلة حياته.  
"السيادة".

ويعود الأمير إلى البيت ويجد أن هذه بالفعل هي الإجابة الصحيحة عن السؤال. هنا إشارة إلى أن النساء يردن السيادة على حياتهن أكثر من الحب والحماية والإعالة والسيادة تعني هنا الاستقلال التام والحكم الذاتي. سواء كان هذا ينطبق عليك أو لا، فمن المؤكد أنه يشير إلى أن النساء يردن أن يتملكن درجة ما من السيطرة والهيمنة على حياتهن. وهذا عملياً يكون مستحيلاً بدون قوة الغضب الصحي.

هنا نتأمل بعض الصور من الأساطير الكلاسيكية:

- أثينا- هذه الشخصية الأسطورية تتسم بالهدوء والسكينة في وقت السلام وبالشراسة والتدمير في وقت الحرب. وشخصية أثينا ترمز للحكمة والبراعة (خصوصاً في الحياكة) والحرب والزراعة.
- آرتميس- هذه الشخصية الأسطورية ترمز إلى القمر والاقتناص وديانا هو اسم آخر لها وكانت تمثل الحامية الراعية للعزباوات والشباب والحيوانات البرية.
- بيرسفون- هذه الشخصية الأسطورية ترمز إلى الموتى والربيع. في الأسطورة يتم اختطاف بيرسفون بواسطة هيذر وتؤخذ إلى عالم الموتى وتقضي جزءاً كبيراً من حياتها سجينة تحت الأرض. عندما تظهر مرة واحدة في العام، يمكن أن يعود الربيع في حفاوة.



• ميدوسا- فتاة جميلة تحولت إلى وحش. فنظرتها يمكن أن تحول الرجل إلى حجر ورأسها مليئة بالحيات والأفاعي. ميدوسا التي هي نفسها ضحية لسحر قاسٍ، أصبحت شيئاً يخاف منه الكثيرون.

هذه الرموز الكلاسيكية يمكن أن تكون مفيدة باعتبارها صوراً للمرأة القوية. أيضاً نحن في حاجة إلى بعض الأمثلة الحالية المؤثرة.

أوبرا وينفري تمثل نموذجاً للمرأة القوية. فباعتبارها سيّدة أعمال أفرو أمريكية، أصبحت وينفري واحدة من أثرى أثرياء العالم. فبتركيز روحي قوي، تتخذ إجراءات إيجابية لتصحيح الأخطاء وتقويم العوج وتسلط الأضواء على موضوعات لها معنى عظيم لديها. هي تدعم الأفراد والمنظمات والمؤسسات الخيرية التي تؤمن بها، وتستخدم قوتها الهائلة في تحسين حياة الجنس البشري.

أونج سان سو كي رائدة الحقوق السياسية والمدنية للنساء في بورما تعطي عملياً صورة ذات دلالات مهمة للقوة السلمية والفعالة في ذات الوقت. روزا باركس أظهرت نفس النوع من الشجاعة والفعالية في رفضها البسيط والصريح للإذعان للنظام التعسفي والقهري، في عملية بدء حركة الحقوق المدنية الأمريكية. المصلحة والسياسية النشطة إيرين بروكوفيتش تعطي نموذجاً رائعاً لقوة الحماس والعمل الموجهين بثقة بالنيابة عن العاملين المصابين والمتهورين وأسرهم.

في روايات وقصص السينما والتلفزيون، نجد صورة بطولية لقوة النساء في شخصية سيجورني ويفر كنجم Aliens. هنا نعيش معاني القيادة والشجاعة والطاقة الجسمانية التي تأتي من مجرد التصميم. ومشاهدي Star Trek Voyager يرون صوراً عديدة لسيدات يتمتعن بالقوة والسيادة والكثير من الغضب من آن لآخر. وقبطان السفينة Voyager كانت سيّدة وهي جينواي التي تقدم مثلاً يحتذى للقيادة في كثير من القصص والروايات.

هناك الكثير من الأمثلة التي نجد فيها النساء يخرجن من موقع الضحية حتى يتغلبن في النهاية على قاهريهم في غضب وحنق شديد. فارا فاوسيت في The Burning Bed تبين لنا إلى أي مدى يمكن أن يكون هذا الأمر مميتاً. ففي حين أنه يكون من الطيب رؤية الضحية تعيد الأمور إلى نصابها الصحيح، ما نبحث عنه هنا هو الطريقة التي يمكن أن تتملك بها النساء هذه القوة قبل أن يصبحن ضحايا.

الأرجح أنك تستطيع التوصل إلى المزيد من الأمثلة من خلال تجاربك وخبراتك الشخصية، حيث إننا الآن بدأنا ندرك قيمة وجمال قوة المرأة في الولايات المتحدة والثقافة العالمية.

## غضب ربة البيت

معظمنا يعرف جمال وقيمة البيت الدافئ والآمن والمريح. وإذا فكرنا في الأمر، سوف نعرف إيجاد منزل ثري ومثير وجذاب ونابض بالحياة والاحتفاظ به موهبة ومهارة لا يملكها سوى القلة القليلة منا. وهذه القدرات تتطلب سمات عقلية وجسمانية وانفعالية وروحية لا تقدر بثمن.

نحن نعرف إلى أي مدى نحب العودة إلى البيت والاستقرار في راحة وسكون بعد يوم أو أسبوع في هذا العالم المتسارع. نحن نعرف أن هناك حاجة لأن يكون بيتنا مكاناً مريحاً وشفافاً ومجدداً للنشاط ومليئاً بالضحك والحب.

إذن لماذا تهرب معظم السيدات السؤال التالي: "ما هي وظيفتك؟" لماذا تبدو الإجابة لا تحمل أي قيمة أو منزلة أو وقار؟

نعلم أن قيمة أطفالنا وكيف أنهم سيصبحون صناعاً لمستقبلنا. ونعلم أن رعاية الأبناء هي أحد أكثر الأشياء التي يمكن أن يفعلها الكبار صعوبة وتحدياً؛ فهي تتطلب حكمة بالغة ومرونة وصبراً وقوة وجلداً وحباً ورفقاً ورغبة في التعلم.

إذن لماذا تشعر الكثير من السيدات بالحرج والخجل والدونية عندما يخبرن شخصاً ما بأنهن يعملن ربات منزل؟ لماذا تكون استجابة الطرف الثاني سمة يتبعها تغييراً للموضوع؟ أنا على يقين أن هذا هو السبب وراء تفضيل ربات البيوت والأمهات غير العاملات إقامة علاقات بين بعضهن البعض؛ هن يعرفن بالضبط مدى صعوبة مهمتهن ولسن في حاجة لأن يعرضن أنفسهن للحرج أو الخجل عندما يقلن ما يفعلنه. فهذا الجو الآمن ربما يمنحهن فرصة التعبير عن غضبهن.

قالت كاني بلهجة تأكيدية وبقليل من الغضب: "لم أعد أشعر برغبة في معاشرته الزوجية لي". لقد تزوجت من مورفي منذ سبع سنوات ولديهما طفلان صغيران. كاني أتت

إلى التوجيه والإرشاد النفسي من أجل التعامل مع غضبها ولمعرفة ما إذا كانت تستطيع استعادة بعض العاطفة التي فقدتها في زواجها.

”ببساطة أنا أشعر باللاقيمة. يبدو لي أن عمله وحياته قيمين ومصدرين للفخر والاعتزاز بالنسبة له. هو الذي يعمل ليكسب قوتنا. لكن أقسم أنني أعمل بجد أكثر منه!“ وانحنفت كاني إلى الأمام والغضب يظهر في عينيها.

”هو ينتظر مني أن أعتني بالأولاد وأدفع الفواتير وأنظف المنزل وأقوم بالمشاوير وأفعل كل شيء يجعل حياته سهلة للغاية. وكل ما يفعله هو الذهاب إلى العمل والعودة إلى البيت“.

وتابعت كاني بنبرة أكثر هدوءاً: ”أعرف أنه يعمل بجد وأحياناً يكون عمله شاقاً للغاية وهو يحقق دخلاً جيداً أقدره فعلياً. لكن أنا لا أخبره بأي شيء من ذلك لأنه لا يقدر على ما يبدو ما أقوم به. أنا أعرف مدى أهمية عملي لكن يبدو أن عملي لا يحظى بأي تقدير سوى من الأمهات غير العاملات مثلي. فالأطفال يمكن أن يضعوا بدوني وليس هناك طريقة لقياس القيمة البالغة التي يتمتعون بها. هم وزوجي يستمتعون بمكاسب كل ما أفعله من أجل أن يبقى منزلنا مريحاً وجذاباً. وهم لا يقولون أي شيء أبداً. قد أحصل من أحدهم على كلمة ”شكراً يا أمي“، ولكن هذا غير كافٍ. أحياناً يكون كل ما أريده هو الهروب حتى يعلموا مقدار ما أبذله من جهد!“

”ولم أعد أشعر بعاطفة نحو مورفي. فأنا مرهقة جداً وغاضبة للغاية. أعلم أن الخطأ ليس خطأه، لكن لا أستطيع أن أمنع نفسي من لومه. وكلما طالت فترة عدم شعور أحدها بالحميمية إزاء الآخر، زاد تباعدنا“. بدا على كاني قليل من الهدوء وتنهدت مسندة ظهرها إلى الكرسي.

وخلال الأسابيع القليلة التالية، حكّت كاني تاريخ مشاهدتها والدتها وهي تصارع نفس المشاعر التي كانت تمر بها. ”هي لم تفعل أي شيء بخصوص ذلك. لقد علمت أنها كانت غاضبة، لكنها لم تقل أو تفعل أي شيء أبداً حيال ذلك. لقد ماتت وهي امرأة تعيسة جداً، وأنا خائفة من نفس المصير“.

من خلال رواية قصتها وإطلاق الحزن والغضب اللذين كانت تحملهما بسبب معاناة أمها، بدأت الحالة النفسية والعقلية لكاني تتغير. واستطعت أن أرى المزيد من الحماس

في وجهها، وبدأت ألمس تفاؤلاً في كلامها. لقد بدأت تخبر زوجها بما كانت تريده ومما أدهشها أنه كان يستمع إليها بالفعل.

قالت كاني والفخر والتصميم يبدوان عليها: "إنني أفعل ما لم تفعله أُمِّي أبداً. فأنا أحب حياتي ولن أغير أي شيء فيها؛ كل ما هنالك أنني أريد أن أشعر بتقدير الآخرين لما أقوم به. أمر طريف، لكن بمجرد أن بدأ في إخباري بمدى حبي لكل ما أقوم به من أجله ومن أجل أطفالنا، أصبح من الأسهل عليّ أن أخبره بمدى تقديري لعمله الجاد والاستقرار المالي الذي يوفره للأسرة. لقد جمعنا فراش واحد ليلة أمس!"

القصة لا تنتهي دائماً بنفس هذه النهاية السعيدة كما يعلم الكثيرون منكم. فهدف تقديم حلول ونتائج إيجابية في هذا الكتاب هو إحاطتك علماً بأن هذا يمكن أن يتحقق بل إنه يتحقق بالفعل كل يوم. فالأخبار الجيدة لا تصل إلى آذاننا دائماً. لكن في شتى أرجاء العالم هناك أناس طيبون يعاملون بعضهم البعض بالحب والاحترام والعطف والتقدير. وهذا ممكن بالنسبة لك أيضاً.

فيما يلي قصة أخرى يمكن أن تكون مألوفة للبعض منكم.

## الاهتمام بالزوج المدلل

بيتي كانت دائماً شخصية تبعث على البهجة والسرور، وكذا الحال بالنسبة لشقيقاتها الثلاث. أمر ممتع جداً أن تكون معها هي وأسرتها، لأنه كان من دواعي سرورهم أن يتأكدوا من شعور الجميع بالسعادة والسرور. قد يبدو هذا مدعاة للسخرية، لكن هذا يحدث فعلاً. وكان يحدث في أسرة بيتي.

لقد كانت أسرة لطيفة. ولم يكن أي منهم يسيطر أو يحاول أن يسيطر على الآخرين. ولم يكن أي فرد في الأسرة ينفس عن غضبه أو يلوم غيره عندما تسير الأمور على نحو سيئ. هم كانوا يراجعون الأمور مع بعضهم البعض قبل اتخاذ القرارات ويحاولون أن يشركوا كل فرد في الخطط التي كانت تؤثر على الأسرة. كل هذا كان يسير على ما يرام مع بيتي، إلى أن بلغت وخرجت إلى العالم الذي كان مختلفاً عن البيت الذي نشأت فيه.

ثم قابلت بيتي رالف.

رالف كان مختلفاً عن أسرة بيتي. فلأنه كان هادئاً وانسحابياً من الناحية الاجتماعية أحياناً، كان رالف يمثل تحدياً بالنسبة لبيتتي التي احتضنته بشكل تام وفسرته خطأً على أنه الحب. بيتي كانت تعلم نوع الحب الذي كانت تشعر به نحو أسرتها، وشيء ما بداخلها بحث عن المشاعر الجديدة والمختلفة التي كانت تشعر بها نحو رالف.

رالف لم يكن لديها أي مشكلة في اتخاذ القرارات. فقد كان يعمل مهندساً ويمتلك شركة بناء وتعمير ناجحة جداً. أحب رالف سلبيه بيتي لأنها أتاحت له مساحة كافية للسيطرة على العلاقة وحياتهما وكل حركة تقوم بها بيتي في نهاية الأمر.

أحبت بيتي أسلوب رالف الحاسم والقوي في مجال العمل والحياة بوجه عام. فقد كان يعرف ما يريد وكان لديه خطة محددة بوضوح من أجل بلوغ جميع أهدافه. كان هذا مختلفاً بشكل مثير بالنسبة لبيتتي عما نشأت عليه، وأتاح لها البقاء على قلبها الذهني المؤلف والمريح القائم على التعاون وإسعاد الآخرين ومسيرة خطط رالف.

كانت بيتي تقضي الكثير من الوقت في غسل ملابس رالف. وكان رالف يحب أن تطبق جواربه بطريقة معينة وتوضع مرتبة بأحد أرفف خزانة الملابس حسب اللون والسمك. أما ملابسه الداخلية فينبغي على بيتتي أن تطبقها وتضعها في المكان المناسب بالخزانة. وبالنسبة لقمصانه، كان رالف يطلب منها أن تكويها يدوياً وترتيبها بشكل مثالي في خزانة الملابس مع ترك بوصتين بالضبط بين كل قميص وآخر. واستمر الحال على نفس هذا المنوال.

وفي نهاية الأمر، خصوصاً بعد أن كبرت الابنة والابن والتحقا بالجامعة، ملت بيتي من إرضاء رالف طيلة الوقت. في الواقع هي لم تكن تشعر بأي نوع من السعادة على الإطلاق. وحتى القدر الضئيل من المتعة الذي كانت تحصل عليه من ابنتها وابنها خلال الاثنتين والعشرين سنة الماضية أصبح غير متاح عندما التحقا بالجامعة.

لم يكن رالف يفعل أي شيء بالمنزل سوى تناول الطعام والنوم ومشاهدة التلفزيون. لقد كان يتوقع أن تتم معاملتها كالملك وكانت بيتتي تدع عن لربغته هذه حفاظاً على هدوء وسلامة البيت. وعندما لا تلبى رغبة الملك، تثور ثائرته. بطريقة هادئة كان رالف يكرر توقعاته من بيتتي مراراً وتكراراً. وإذا جادلته بيتتي، كان صوته يزداد ارتفاعاً. وإذا استمرت في الجدل، كان يتركها ويغضب. أحياناً لم يكن يتحدث رالف إلى بيتتي لمدة أسبوع. وهذا كان يزعجها للغاية حتى أنها كانت تتمنى أن لو يصرخ فيها بدلاً من مقاطعته لها.

ذات مرة صرخ رالف وكانت تلك هي المرة الوحيدة التي صرخ فيها. والأسوأ من ذلك أنه في ظل حرارة الجدل المحتدم بينهما، ضرب رالف بيتي على فمها بظهر يده، طارحاً إياها على الأرض. وفي سقوطها اصطدمت بمنضدة جانبية وشجت رأسها. وعندما رأى رالف ما فعله، ذهب إلى مكتبه وأغلق الباب عليه، ليقيم في قوقعة الانسحاب والغضب أكثر من أي وقت مضى. واضطرت بيتي لأن تتلقى الرعاية الطبية التي كانت تحتاجها اعتماداً على نفسها.

ولم يتحدثا أبداً عما حدث. فلقد كان الأمر مفزَعاً بالنسبة لكل منهما لدرجة أنهما وجدا أنه من الأسهل عليهما أن يتظاهرا كما لو لم يكن قد حدث شيء. لكن هذا الحادث جعل بيتي ترغب في الخروج من البيت أكثر من أي وقت مضى.

وأصبحت بيتي نشطة جداً كمتطوعة في مركز لرعاية الحيوانات بالحي الذي تسكن فيه. لقد كانت تبذل قصارى جهدها من أجل الحيوانات ومساعدة العاملين بالمركز لدرجة أنه أصبح من غير الممكن استغنائهم عنها في إدارة مركزهم. كانت بيتي تحب عملها. وكانت تتلقى الثناء والتقدير لأول مرة في حياتها. وبدأت في الشعور بالثقة بالنفس والقوة في قرارة ذاتها. ربما تعرف ما حدث بعد ذلك.

بالطبع رالف لم يعجبه خروج بيتي كثيراً من البيت. فأعمال المنزل لم يكن يتم أداؤها، وأحياناً لم يكن يجد الطعام موضوعاً على المائدة عند عودته إلى البيت كما كان يحب. وعندما حدث هذا، كان رالف يجلس على المائدة ويحلمق في الأطباق الفارغة إلى أن تضع بيتي الطعام فيها. لقد قرأت بيتي عن أعراض الأزواج المدللين التي تظهر على الرجال أحياناً وأدركت أن هذا الوصف ينطبق على زوجها تماماً.

التوتر ظل يتراكم في بيت رالف وبيتي. ولم يعد البيت بمثابة مكان دافئ وجذاب لأي منهما.

اخترقت بيتي خطأً لم يسبق لها أن تجاوزته من قبل عندما قالت: "لماذا لا تقوم بإعداد غدائك عندما أتأخر؟ إنني أقضى اليوم بأكمله في المركز وعندما أعود إلى البيت أراك تحلمق في الأطباق الفارغة كما لو كنت خادمة لم تقم بوظيفتها! لا يمكنني أن أطيق هذا أكثر من ذلك". انتظرت بيتي بعد انفجارها غضباً، مراقبة رالف كي ترى ما الذي سيفعله. وخفق قلبها بقوة وجف حلقها. لقد تذكرت اليوم الذي ضربها فيه، وبدأت تتخيل قيامه بما قام

به مرة أخرى. كانت على ما يبدو غير قادرة على أن تتحكم في غضبها الذي كان يغلي غلياناً شديداً.

كل ما قاله رالف قبل أن يدخل مكتبه ويغلق الباب: "أنا أريدك في البيت". وبدأ التجهم والمعاملة الصامتة من جديد.

حينئذٍ شعرت بيّتي بالغضب الشديد. لقد كان يغلي بداخلها غضب عمره ثلاثون عاماً، ولم يكن لديها أي فكرة فيما تفعله حيال ذلك. هذه المرة، فعلت بيّتي ما كانت تفعله دائماً. لقد بذلت كل جهد ممكن من أجل إرضاء زوجها مخفية غضبها في أعماق نفسها. إنها حتى تركت عملها التطوعي الذي جعلها تشعر كما لو أن قلبها يتقطع.

ثم مرضت بيّتي. فغضبها أصبح ساماً لها وظهرت عليها أعراض الإجهاد العصبي الزمن. وبينما كانت راقدة في الفراش في ظييرة أحد الأيام تقرأ كتاباً عن الانفعالات وتأثيرها على الصحة، أدركت بيّتي أن غضبها هو السبب في مرضها. هي لم تكن تعبر عنه من خلال الاستمرار في عملها والقيام بما كانت تعرف أنه مناسب بالنسبة لها. لذلك تحول الأمر إلى مرض أخرجها بطريقة أخرى من قالب الذهني القديم القائم على أساس إرضاء الآخرين. لقد تعلمت بيّتي ما سوف يتعلمه كل منا في النهاية. ففي أفضل الأحوال، الغضب جزء من الحب والحكمة وهو مصمم من أجل زيادة سعادتنا وتقوية صحتنا. ومع ذلك، عندما لا يتم احترامه والتعبير عنه بطرق صحية، يصبح الغضب خطيراً وغير صحي.

لحسن الحظ، بيّتي ورالف التمسوا العلاج النفسي في نهاية الأمر، وبجهد محسوس من كل منهما، تحسن الموقف بشكل كبير. وبعد فترة مبدئية للتنفيس عن الغضب، بدءاً في تناول مشكلاتهما بالمناقشة بطريقة آمنة قائمة على الاحترام، وعندما قاما بطرح كافة الأمور، توصلا تدريجياً إلى خطة يمكن أن تحقق بكاسب لكل منهما، وستطاعت بيّتي أن تعبر عن كافة أحزانها ونفست عن مشاعرها وانفعالاتها بطريقة صحية.

وعلى الفور بدأت بيّتي في التعافي من أمراضها، وعادت إلى العمل في مركز رعاية الحيوانات. هذه المرة كموظفة مدفوعة الأجر. وبدور الوقت، تقدمت في المركز وبدأت في النهاية مشروعاً شخصياً متصلاً بهذا الأمر. عايشت من خلاله نجاحاً هائلاً وشعباً حقيقياً.

وبدأ رالف في إدراك أنه كان يحب بيتي أكثر من حبه لعاداته وأنماطه القهرية. وبالرغم من أن الأمر كان يصعب عليه أحياناً، بدأ في الاهتمام بنفسه في البيت. وتعلم أن يتحدث عن مشاعره عندما كان يغضب، وتوقف عن عادة التجهم والمعاملة الصامتة. هذا الزوج المدلل أصبح أكثر نضجاً في تفكيره وأصبح مسئولاً يحترم إنسانية زوجته.

في قصة بيتي ورالف نرى مثلاً لما يحدث عندما يباليغ الأفراد في تنمية جانب معين من ذاتهم على حساب جانب آخر. فرالف كان مفرطاً في تركيزه على سمات الرجولة متجاهلاً الجانب العاطفي تماماً. وهكذا فإنه بالغ في تنمية جانب على حساب جانب آخر.

أما بيتي فكانت على العكس تماماً؛ فقد كانت متجاوبة ومنفتحة وداعمة ومهتمة ولم تكن مباشرة أبداً في تحمل المسؤولية في حياتها الزوجية. فعلاقتها كانت مثلاً رائعاً للمقولة القديمة التي تقول: "الأشياء المختلفة تتجاذب". وطريقة إيجابية تنظر بها إلى ذلك تتمثل في أن كلا منهما رأى الجانب الذي ينقصه لدى الآخر، ومن ثم تم الزواج وكل منهما يأمل في أن يتعلم الكيفية التي يكمل بها ما لديه من نقص.

وفي نهاية قصتهما، يمكننا أن نرى كيف أن بيتي ورالف أصبحا أكثر اتزاناً وتحاملاً لمسئولية إكمال ما لديهما من نقص. وبالطبع كان هذا في صالحهما كفردين، وكزوجين أيضاً.

## دعني أقودك إلى الباب

أحياناً يظهر الغضب في صورة إجراء قوي فعال يتم اتخاذه في موقف خطير. وفيما يلي قصة واقعية روتها لي صديقة عزيزة جداً.

لي كانت مرتدية بيجامتها وهي تقرأ في غرفتها بالمدينة الجامعية. كانت الساعة الحادية عشرة والنصف مساءً ورفيقتها في الغرفة كانت في إجازة. شعرت لي بأن شخصاً ما يراقبها. وعندما التفتت حولها وجدت في أحد الأركان ساقين على بعد ثلاثة أقدام من سريرها. لقد رأت شاباً في بداية العشرينيات واقفاً وممسكاً بحقيبة كبيرة بها أوراق وأدوات مكتبية. هذا الشاب قال لها: "هل ترغبين في شراء أي شيء؟"



بدون تفكير فيما تفعله، وقفت لي، هذه الفتاة ذات الجسم الضئيل وسحبت الرجل الأكثر ضخامة منها من ذراعه نحو الباب. وبتصميم هادئ وعنيد، أخرجته من الغرفة ونزلت به درجات على السلم سائلة إياه: "كيف وصلت إلى هنا؟" كانت الألفاظ الجارحة والبيذية تنطلق من فم هذا الرجل وهي تنزل به السلم، لكن لي تجاهلت الأمر واستمرت من أجل تحقيق هدفها وهو إبعاده عن المكان. وعندما وصلا إلى الباب الأمامي، فتحتة وأخرجته.

عند الباب كانت هناك ثلاث فتيات يقهقهن دون أن يبدو عليهن أي ارتباك. هؤلاء الفتيات كن صديقات لي منذ أيام الطفولة، ولم يعلنن أي شيء من أجل تحذيرها أو التدخل بأي شكل من الأشكال. كل ما فعلته لي أن نظرت إليهن لثوان قلائل ثم انصرفت إلى غرفتها وأغلقت الباب.

هي لم تكن خائفة مطلقاً خلال القصة بأكملها. لكنها كانت تشعر بالغضب. والغضب المبرر الذي وصفته لي كنوع من "كيف تجرؤ على ذلك!" كان موجهاً نحو الشخص الدخيل. بل إنها كانت أشد غضباً من صديقاتها المجاورات لها. فقد كن يعرفن أنها كانت بمفردها في غرفتها وأن رجلاً غريباً كان يدخل الغرفة، ومع ذلك لم يعلنن أي شيء.

لم ترفع لي صوتها قط. فهي لم تصدر أي تهديدات أو تتخذ أي إجراء عنيف. كل ما فعلته أنها اتخذت ببساطة إجراء فعلاً وأدت المهمة.

تلك هي قوة الغضب الصحي في صورتها العملية. أحد أكبر المخاوف التي لدى كثير من النساء تتمثل في تعرضهن لهجوم من رجل دخيل أو متطفل. لم تكن لي ضحية ولم تصبح معتدية ولم تكن في حاجة إلى منقذ. فعندما يتم توجيه الغضب نحو إجراء فعال، ينكسر مثلث الضحية - المعتدي - المنقذ.

تلك رواية لتجربة إنسان وينبغي ألا تفهم على أنها توصية بإجراء معين. فكل موقف وكل شخص يختلف عن الآخر ويحتاج إلى إجراء فريد من نوعه.

## القوة الجسمانية وقوة الحضور

في تفسيرهن لخوفهن من الرجال، كثير من النساء سوف يجعلن قوة الرجال الجسمانية الفائقة أساساً لخوفهن. لكن في المثال السابق، لم تستخدم لي القوة الجسمانية في إخراج الشاب من غرفتها. فقوة حضورها هي التي سيطرت على الرجل بذيء اللسان حتى أنه شعر أنه ليس هناك بد من الاستسلام أمام إرادتها وتصميمها.

أي شخص قام بدراسة الفنون العسكرية يعرف أن القوة الجسمانية لا تحدد المنتصر في موقف صراع أو تقاتل. إنما الذي يحدده هو وضوح الهدف والمهارة والقدرة على التركيز على النتيجة المرغوبة التي تحدد الهيمنة والأداء الفائق. وفي حين أن إجادة المهارات يمكن أن تكون مفيدة جداً، بدون الثقة والوضوح والمعرفة والقدرة تكون أحياناً عديمة الفائدة. معلم الفنون العسكرية الجيد أو الدفاع الذاتي سوف يخبرك بأن قدرتك على أن تكون ساكناً وهادئاً وواثقاً على الأقل بنفس قدر أهمية مستواك المهاري.

شخصية دون جوان للمؤلف كارلوس كاستانيدا تصف إرادة الإنسان كألياف ضوئية تنبثق من الجسم أسفل السرة مباشرة. هو يشير إلى أن هذه القدرة البشرية الهائلة غير المستغلة يمكن أن تمتد بالفعل لمسافات واسعة خارج الجسم وتحدث تغييرات مادية في الناس والأشياء. امرأة كان لديها ثقة مطلقة بقوتها الجسدية والعقلية أخبرتني بأنها استطاعت أن تدفع رجلاً ذا مظهر خطير من على بعد ثلاثين قدماً.

هذه احتمالات ينبغي أن تضعها في الحسبان. إذا لم يكن لديك أي تجربة تدعم هذه الأفكار المتعلقة بقوة الإرادة والحضور، فلا تدع الشك يغلق الباب على عقلك عند هذا الحد. كل ما هو مطلوب منك هنا أن تفكر في أنه قد يكون لديك قوة تفوق ما تحلم به، وأنك تستطيع استخدام هذه القوة في تعزيز حمايتك وفعاليتك في عالمك.

قوة الحضور وقوة الإرادة هما جانبان للقوة البشرية وهما هائلان لدرجة أنهما لا يُفهمان بشكل تام أو ينفدان أبداً. عندما نفتح قلوبنا وعقولنا على تلك العوالم النفيسة، فنحن نستفيد من أفضل جوانب ذاتنا.

## فقدان القوة من خلال الإسقاط

كنا جميعاً ضحايا ونحن أطفال. فحقيقة حجمنا وقدرتنا العقلية المحدودة جعلتنا على هذا النحو. لقد كنا ضحايا للظروف المحيطة بنا وما فعله وما لم يفعله الآخرون. وكل هذا كان خارج نطاق سيطرتنا.

كثير من البنات الصغار مررن بتجربة كن فيها في موضع الضحية. في ثقافة الولايات المتحدة وبعض الثقافات الأخرى، بعض الأسر تفضل وتوقر الذكور على الإناث. وسواء كان هذا التمييز مباشراً أو غير مباشر ومعلنًا أو غير معلن، فإنه يسبب دماراً بالغاً للأطفال.

كطفلة صغيرة، ربما تكوني قد شعرت بأنك كنت ستتمتعين بقيمة أكبر لو كنت ولداً. فأنت ترين الامتيازات والفرص والحريات المكفولة للذكور وغير المتاحة لك. وهذا يكون له تأثير حتمي على صورة الذات والشخصية عندما يحدث. في هذه الحالات، جمال وقوة الأنوثة يتم تجاهلها وإنكارها.

إحدى نتائج هذه الديناميكية السائدة هي إسقاط القيمة الفائقة على الذكور. وهذا ينعكس بطرق شتى منها التفضيل في المعاملة في فرص القيادة في مجال التجارة والأعمال والوظائف السياسية. وكثير من السيدات يتعرضن بشكل يومي للفرقة بسبب النوع في مجال البيع بالتجزئة وأحياناً في المحادثات مع الأصدقاء والأسرة.

كامرأة أنت في حاجة لأن تكوني على وعي بالرسائل التي تأتيك من العالم الخارجي. كذلك أنت بحاجة لأن تكوني على وعي بالمعتقدات والأفكار الداخلية التي تزودك بأرض خصبة يمكن أن تتأصل فيها هذه المقترحات وتتعلم.

فيما يلي بعض المقترحات من أجل التعامل مع هذه الرسائل والأفكار وتجديدها:

- أكملتي الجملة الناقصة "الرجال..." بأكبر عدد ممكن من الطرق. اكتبي من أفكارك القديمة واحرصي على أن تتضمن إجاباتك جميع المرجعيات والدلائل السلبية والإيجابية.

- أكمللي الجملة الناقصة "النساء..." بأكبر عدد ممكن من الطرق. اکتبي من أفكارك القديمة واحرصي على أن تتضمن إجاباتك جميع المرجعيات والدلائل السلبية والإيجابية.
  - فكري في الرسائل المعلنة وغير المعلنة التي صدرت عن أبويك، وما تعلمته عن النساء والرجال من مصدر قوي وأساسي. واکتبي هذه الرسائل أيضاً.
  - تأملي الكلمات والعبارات التي قمت باستخدامها بالنسبة للرجال والنسبة للنساء وانظري أين تكمن الطاقة والقوة والقدرة والقيمة؛ في كل من المرجعيات الإيجابية والسلبية. افحصي الأحكام التي أصدرتها وابعثي عن مرجعيات الخوف والغضب.
  - استخدمي ما دونته في التمرينات السابقة في كتابة قائمة بما تعتبرينه بمثابة أفكارك القديمة المتعلقة بالنساء والرجال وذلك في جمل كاملة.
  - حاولي تغيير تلك العبارات حتى ينعكس المعنى، ولاحظي أي مشاعر يمكن أن تظهر. فمثلاً غيري فكرة أن "الرجال يغضبون" إلى "النساء يغضبن" وفكرة "النساء ضعيفات" إلى "النساء قويات". وقومي بتدوين أي مشاعر تظهر لديك.
  - استمري في هذا التمرين إلى أن تصلي إلى المعتقدات والأفكار الجديدة التي تريدينها. اعملي على بناء أفكارك ومعتقداتك على أساس تعرفين أنه صحيح وحقيقي مع جعلها متوازنة وواقعية بالنسبة لك.
  - اقرئي وأعيدي قراءة أفكارك الجديدة إلى أن تصبح جزءاً طبيعياً من نظام تفكيرك اللاواع المتعلق بذاتك والآخرين.
- عندما تسقطين الغضب أو القوة أو السلطة على الرجال ولا تدركين حَقَّك في هذه الأصول، تتخلين عن قوتك التي هي من حَقِّك. هذه طبيعة الإسقاط. فإذا لم تكن هذه السمات موجودة لديك، فلا يمكن أن تسقطها على شخص آخر. كتمرين لك، فكري في جميع الأشخاص والنساء والرجال الذين تعتبرينهم أقوىاء بطريقة أو بأخرى. تخيلي أن أفضل جزء من هذه القوة ملك لك أنت. كيف يمكن أن تصبحي مختلفة في هذا العالم إذا صار الأمر على هذا النحو؟ تخيلي نفسك تتحركين في هذا العالم كما لو أن كل القوة التي ترينها في الآخرين أصبحت ملكاً لك أنت، وسرعان ما ستصبح بالفعل كذلك.

عليك أن تدركي قوة إرادتك وقوة حضورك. إنهما حقان طبيعيان لك، وقد وهبك الله إياهما.

## قوة الأنوثة

أحد أكبر التحديات التي سوف يواجهها الرجال والنساء في قراءة هذا الجزء يتمثل في تذكر أنه عندما أستخدم لفظة "أنوثة" ومشتقاتها فإنني لا أقصر كلامي على النساء فحسب، وعندما أستخدم لفظة "ذكورة" ومشتقاتها فإنني لا أقصر كلامي على الرجال فحسب. فالأنوثة والذكورة يمثلان السمات العقلية والانفعالية والعاطفية والروحية التي نحملها في داخلنا، في حين أن النوع (كوننا ذكوراً أو إناثاً) جانب بيولوجي وجسماني من بشريتنا. جميعنا، رجالاً ونساءً، لدينا قوة وطاقة. والقوة الذكورية يمكن وصفها بأنها مباشرة واختراقية ومركزة ومبادرة. والقوة الأنثوية يمكن وصفها بأنها مستقبلية ومنفتحة ومغذية وحاضنة ومتجاوبة. ومعظم الرجال ينزعون إلى العيش بذكوريتهم، ومعظم النساء ينزعن إلى العيش بأنوثتهم.

أي شخص، ذكراً كان أو أنثى، لم يضبط قوته الأنثوية لا ينصت بشكل جيد ولا يفتتح على أفكار الآخرين ولا يعرف الكيفية التي يرضى بها غيره ويرى أنه على صواب دائماً. وأي شخص، ذكراً كان أو أنثى، لا يضبط قوته الذكورية يجد متاعب في صنع القرار وتشكيل رأي واتخاذ مبادرة والتواصل بشكل واضح ويسهل السيطرة والهيمنة عليه من قبل الآخرين. إذن ففي كلتا الحالتين نكون بشراً معاقين بشكل خطير.

وأنا أركز على القوة الأنثوية هنا لأنني أعتقد أن هذه القوة لا يتم تقديرها بالشكل الكافي في ثقافة الولايات المتحدة وغيرها من الثقافات الأخرى عبر أرجاء العالم. أما قوة الذكورة فيتم تقديرها والمبالغة في استخدامها، بما يلحق بنا جميعاً أضراراً بالغة. لقد أثر هذا على النساء بشكل مباشر وشخصي جداً وزاد من غضبهن.

القوة الأنثوية يمكن أن يُنظر إليها على أنها القدرة على الانتظار والمشاركة والإنصات والتعلم. فالأنثى تجمع المعلومات وتفتتح على مدخلات متنوعة تأتيها من مصادر مختلفة. والأنثى القوية يمكن أن تحتضن وترعى الأطفال والكبار والمعلومات والانفعالات. وإحدى

الطرق التي يمكن من خلالها فهم هذه القوة تتمثل في صورة الرحم الذي يحمل ويرعى الحياة نفسها.

لدينا عدد وفير من المتحدثين الجيدين في هذا العالم لكن ليس لدينا عدد كافٍ من المنصتين الجيدين. ولدينا عدد وفير من الآراء التي يتم التعبير عنها والقرارات التي يتم اتخاذها لكن ليس لدينا جمع كافٍ للمعلومات أو قدر كافٍ من التأمل والاستيعاب.

فيما يلي بعض الصور والأفكار من أجل أن تستخدمها في رسم معالم صورة للمرأة التي تودين أن تصبحي عليها. استخدمتي هذه الأفكار كأهداف لك، وحددي الخطوات التي يمكن أن تتخذينها من أجل أن تبلغها. كثير من التمرينات الواردة بهذا الكتاب بما في ذلك خطة الاثنتي عشرة خطوة، سوف تساعدك على أن تصلي إلى حيث تريد.

## المرأة الناضجة

هي تعرف موقعها من هذا العالم. ولديها إحساس ووعي بقوتها الجسمانية وتشعر بارتياح إزاءها بالحالة التي عليها. هي تعتني بجسمها وعقلها وروحها لأنها تعرف أن هذه مهمتها، وإذا لم تفعلها هي، فلن يفعلها أحد غيرها.

هي تحب دورها كراعية لصديقاتها وأسرتها، ومع ذلك قلما تقوم بهذا الدور على حسابها الشخصي. فهي تتمتع بالحكمة التي تكفي لان تدرك أنها عندما تهتم بنفسها تعزز دورها كزوجة وأم وصديقة وسيدة أعمال مما يؤثر بالإيجاب على الآخرين الذين على علاقة بها.

إنها تشعر بالارتياح إزاء أنوثتها. وتعرف الكيفية التي تحزن بها وتخفف الأحزان عن أحبائها. إنها تستمتع بالعلاقات وبالروابط الحميمة مع الأصدقاء والأسرة. هي تقوم بتعزيز عمق وثراء ذاتها من خلال العناية التي تمنحها لجسدها وملابسها وبيتها ونباتاتها وحيواناتها.

هي تضحك بسهولة وحرية وانفتاح. وتبحث عن السعادة من أجل السعادة وتخصص قدراً من وقتها من أجل اللعب والترفيه والراحة والاسترخاء.

إنها تقرأ وتدون يومياتها وتتأمل بشكل منتظم، كطريقة للاستمرار في رحلة اكتشاف الذات التي لا نهاية لها. هي تحتضن حكمتها وفطنتها الذاتية وتعلم أن هناك الكثير والكثير الذي تحتاج إلى تعلمه. إنها تنمو بشكل دائم.

المرأة الناضجة تشعر بارتياح إزاء الجانب الذكوري لديها. فهي تتخذ القرارات عندما تكون في حاجة لذلك ويمكن أن تكون حاسمة وواضحة ومباشرة في تواصلها. يمكنها أن تتولى مسؤوليتها حيال المواقف، وتفعل ذلك بشكل منتظم كلما دعت الحاجة إليه. هي تعرف الكيفية التي تخترق بها مشكلة معقدة وتصل إلى عمق الأمور. إنها تقدر علاقتها بالنساء والرجال على السواء.

فمع النساء، هي تستكشف وتحتفي بمتعة الأخوة التي تجمع بينهن، وتستكشف أعماق الأنوثة الرائعة في الصداقة والنمو والمعرفة.

ومع الرجال، تتعامل باحترام محتفية بالإبداع ومنتعة تكامل الأدوار. وفي علاقتها العاطفية وحياتها الزوجية هي تحب بانفتاح وأمانة.

إنها تدرك بعمق دورها كزوجة وشريكة حياة وتحتضن هذا الدور بكل جوارحها. هي تحفظ عطاياها الثمينة لزوجها الذي يكن لها التقدير والاحترام. وعلاقتها بزوجها تقوم على أساس الحب والاحترام المتبادل.

ومع الأطفال هي تتسم بالخفة والمرح والحكمة والثبات. والأطفال ينجذبون إليها بصورة طبيعية، لأنهم يعرفون أنهم سوف يحظون بالقبول والحب بطبيعتهم التي عليها. أيضاً هم يعرفون أنها سوف تمنحهم الأمان وتحيطهم علماً بموقفها منهم ورأيها فيهم. هي تضع الحدود الضرورية مع الأطفال وتتيح لهم الحرية التي يحتاجون إليها من أجل النمو والتعلم. وتعرف الكيفية التي تدخل بها عالمهم، وتدعمهم بوجهونها في عالمهم الساحر للعب والمرح.

هي لديها إحساس بهدفها ورسالتها في الحياة. وهذه الرسالة ليست بالضرورة رسالة كبيرة، لكن يمكن أن تكون على هذا النحو. هي تشعر بالارتياح والإشباع في حديثها أو في قراءتها لروايتها المفضلة مثلما تشعر بذلك في الاجتماعات والمحادثات المهمة المتعلقة بالخطط المستقبلية والمبالغ المالية الضخمة.

والمرأة الناضجة لا تدع مخاوف أو انحيازات أو نزعات أو توقعات الآخرين تحدد شخصيتها أو ما تفعله. فهي محكومة ذاتياً وموجهة من داخلها. وتركيزها الروحي جزء أساسي ومركزي من حياتها. فهي تؤدي الصلاة وتقرأ وتتأمل. إنها على اتصال دائم بالجوانب الدينية والروحية وتعرف أنها من صنع الله؛ فهي تعيش وتفكر وتتأمل وتتغير من منطلق هذه الحقيقة.





## النصائح التأكيدية

- أنا مسرورة لأنني وُلدت أنثى.
- أنوثتي جانب جميل وثمان من جوانب شخصيتي ووجودي.
- كامرأة، أنا أتمتع بالقوة والاطمئنان الذاتي.
- أنا أتعلم وأنمو كي أصبح على النحو الذي وُلدت من أجله.
- أنا أقبل الأدوار الصحية التي أختار لعبها، وهذه الأدوار لا تحد من حركتي ولا تقيدني.
- أنا على وعي بتوقعات الآخرين التي يعلقونها علي، ولست محكومة بها.
- أنا أتحمل المسؤولية وأجعل الأشياء تحدث.
- أعرف كيف أستسلم للحياة وأدع أحداثها تمر وأسمح للأمور بأن تتكشف.
- أنا موجه من أعماق ذاتي ومدفوع بما يمليه علي ضميري.
- أنا في سلام مع ذاتي.





# الغضب الذكوري: القوة الهائلة للرجل اللطيف

## سوف

أتحدث في معظم هذا الفصل بشكل مباشر إلى القراء الرجال. وبالنسبة للقارئات عليهن أن يستغلن هذه الفرصة كي يفهمن بشكل أفضل بعض المشكلات التي يواجهها الرجال، ومدى تأثير هذه الديناميكيات عليهن.

الهدف من هذا الفصل هو مساعدتك على أن تفهم ذاتك كرجل بشكل أفضل وتتعرف على الكيفية التي تتعامل بها مع غضبك الذكوري. سوف نتأمل الجانب المظلم والمضيء من كونك ذكراً، وسوف نناقش معنى كونك تتمتع بالصحة والتكامل في الشخصية.

عندما نفكر في الغضب، يثب إلى عقولنا في الغالب وجه رجل غاضب هائج. وصورة الرجل الغاضب ليست صورة جميلة. فخلال التاريخ بأكمله، تعلمنا أن نخاف ونتجنب

بل وحتى نكره صورة الغضب الذكوري هذه. وهناك أسباب جيدة وراء ذلك. فالحروب نشبت بسبب هؤلاء الرجال الذين أفسدتهم السلطة وتحكمت فيهم انفعالاتهم؛ منفسين عن غضبهم في ملايين البشر الذين لم يقابلوهم قط. ونفس هذه الصورة مرتبطة بإساءة معاملة المرأة والأطفال والآخريين. كيف نستطيع نحن الرجال أن نشعر بالرضا عن غضبنا في ظل هذه الصورة القاتمة للغضب العنيف والمتهور الذي أحدث كل هذا الدمار وألحق كل هذا الضرر؟ كيف نستطيع مواجهة انفعالاتنا المكبوتة ونحن نخاف أن يتواجد مثل هذا الغضب العنيف في أعماق نفوسنا؟ نحن في حاجة إلى صورة جديدة للذكورة.

بفضل التعليم ووسائل الإعلام، أصبحنا ندرك بألم عدد الرجال الذين يسيئون معاملة أطفالهم وزوجاتهم. ويبدو أن هناك إعراضاً جماعياً بين الرجال عن مواجهة هذا الجانب الداخلي المظلم الذي يعتقدون خطأً أنه مسئول عن هذا القدر الكبير من المعاناة. فالخجل والخوف اللذان يشعر بهما الرجل إزاء احتضان ومواجهة غضبه واحتمال ظهور العنف يكونان هائلين بشكل تتعذر معه السيطرة. لذلك يستمر الكبت.

بالطبع الكبت يؤدي إلى نتيجتين سيئتين ومختلفتين. أولاهما تتمثل في الانفجار الحتمي وفقدان السيطرة الذي يحدث عندما يصل الغضب إلى نقطة الغليان. وفي مثل هذه الحالات، يؤدي الكبت إلى المزيد من العنف والتعسف وسوء المعاملة. أما النتيجة الثانية المترتبة على كبت الغضب فتتمثل في المرض والموت المبكر. إنني أرى عن السبب في موت الرجال في سن مبكرة مقارنة بالنساء يتمثل في نزوعنا نحو كبت انفعالاتنا - بل والأسوأ من ذلك - وكرهية أنفسنا لأننا نحمل مشاعر غاضبة. حتى تدرك هذه الحقيقة، قم بزيارة لإحدى دور المسنين. سوف تجد أن الأغلبية من النساء والأرامل.

إذن نحن أمام خيار صعب. حتى نعيش عمراً أطول ونعترف بانفعالاتنا، ينبغي علينا أن نواجه خوفنا وخجلنا المتصلين بالغضب الذكوري.

## القوة المدمرة للعجز

أحد الأشياء المذهلة التي اكتشفتها من خلال عملي لما يزيد على ثلاثين عاماً في مجال العلاج النفسي يتمثل في أن الغضب والعنف غالباً ما ينشآن من الشعور بالعجز والضعف.

فالرجل العنيف يشعر داخلياً بأنه ضحية عاجزة، وهذا الشعور لا يكون مقبولاً بشكل كامل لديه. ثم يلجأ بعد ذلك إلى عمل بربري عنيف وهو مصمم على أن يغير ظروفه ويضع حداً لكرهه.

ربما تكون الصورة المألوفة لهذا هي الإحباط التام. فقد جربت كل شيء تعرفه لحل المشكلة، ولكن الحلول لا تجدي كما يبدو لك. وهنا نجد أنفسنا نحن الرجال نتحول إلى الغضب كملجأ أخير عندما تفشل جميع الحلول الأخرى (كما في المثال التالي).

جيم ظل يعمل طيلة حياته من أجل إعالة أسرته بشكل جيد، ونجح في ذلك. فلم يحدث أن نقصهم شيء مادي. "أنا لا أستطيع أن أفهم سبب كونهم غير سعداء. إنني أعطيهم كل شيء يريدونه، لكن يبدو أن هذا غير كافٍ. فزوجتي مكتئبة وكل ما يريده أولادي هو المزيد من المال وحرية الخروج من البيت. أحياناً يكون هذا صعباً على نفسي، وحينئذٍ أفقد أعصابي".

لقد أتى لمقابلتي لأن انفجاراته الغاضبة كانت تزداد. ولم تشك قط مادج زوجة جيم. كل ما هنالك أنها كانت تزداد اكتئاباً وتأكل أكثر وتنام مدة أطول. واقترب جيم من سن التقاعد، لكنه كان يشعر بالحزن العميق كلما تذكر أنه سيقضى المزيد من الوقت في البيت.

"إنها لا تقوم بتنظيف البيت إلا عند زيارة أسرته لنا. نحن نعيش في بيت ضخم وغالي الثمن ومع ذلك فهو قدر طوال الوقت. أنا لا أشعر بارتياح في بيتي. إنني أحاول أن أكون صبوراً. حقيقة أنا لم أحدثها في هذا الأمر لسنوات طويلة. وحاولت أن أطلب منها بطريقة لطيفة أن تزيد من عدد مرات التنظيف، لكن هذا لم يُجد. منذ وقت قريب تُرت عليها وصرخت فيها". جيم كان ينظر إلى الأرض وهو يتحدث.

سألته قائلاً: "ما الذي تقوله عندما تصرخ فيها؟"

وأجاب جيم: "أنا لا أعرف. كل ما هنالك أنني أسألها عن سبب عدم قيامها بالمزيد من أجل الأولاد ولماذا تنام كل هذا الوقت. وأثور ثورة عارمة حتى أنني لا أستطيع أن أتذكر ما قلته بعدما أهدأ. إنني أشعر بنوع من الخواء الذهني أو ما شابه".

هذه كانت قصة مألوفة بالنسبة لي. فلطالما وجدت رجالاً يثورون ثورة عارمة ولا يكونون في الغالب على وعي تام بما يقولونه أو يفعلونه. هذا هو سبب خطورة الأمر. وتلك هي

الكيفية التي يمكن أن ننسى بها أن الشخص الذي نحن غاضبون منه هو ذات الشخص الذي نحبه أكثر من أي شخص آخر في هذا العالم.

في جلسة مشتركة مع زوجته، انفجر جيم فجأة قائلاً لزوجته بلا تفكير: "أنت تقتليني! هل تستطيع أن تدرك هذا يا دكتور؟ هل تستطيع أن تدرك الكيفية التي تقتلني بها؟" والتزمت الصمت أنا وزوجة جيم للحظة. وكلماته تردد صداها في الحجرة.

سألته قائلاً: "كيف تقتلك يا جيم؟"

"هي تزداد اكتئاباً والأطباء على ما يبدو لا يستطيعون أن يفعلوا شيئاً حيال ذلك. لا أطبق الطريقة التي نعيش بها. إنها تغضبني لدرجة تمنعني من النوم في الليل وأجد مشقة بالغة في التركيز في العمل". انحنى جيم للأمام ووضع يديه على رأسه عند هذه النقطة.

"إذن تغيير مادج مسألة حياة أو موت بالنسبة لك". وكانت إجابة جيم على كلامي الصمت. لقد علم أن هناك خطأ ما في طريقة التفكير هذه، ومع ذلك تلك هي الكيفية التي كان يفكر بها فعلياً.

بعد عدة أسابيع وفي جلسة فردية، سألتني جيم: "ماذا يعني مطاردة صورة لك باستمرار وعجزك عن التخلص منها؟"

وأجبت قائلاً: "حسناً، لنقل إن عقلك يحاول أن يخبرك بشيء ما قد يكون مفيداً في علاجك. ما هي الصورة؟"

"لا بد أنني مجنون. هي لا تحمل أي معنى. صورة وجه أمي تراودني، وتبدو فظيعة ومرعبة. فالكراهية تثب من عينيها، وأشعر بأنها تضع يديها حول عنقي. أتدرك ما أعنيه؟ الصورة لا تحمل أي معنى!" جيم كان يحاول أن يضحك عند هذه النقطة، آملاً أن أتفق معه في أن الصورة التي كان يراها ليس لها أي معنى وينبغي أن يتجاهلها.

"فلنبق مع الصورة لفترة من الوقت. أخبرني بقدر ما تستطيع عن الصورة. أيضاً أخبرني بكل شيء تستطيع أن تتذكره عن أي ظروف أو مشاعر أو ذكريات تتماشى مع هذه الصورة". بعد أن قلت ذلك انتظرت في هدوء، وأنا أدرك أن هذا الأمر لن يكون سهلاً بالنسبة له.

على مدار الأسابيع القليلة التالية للجلسات الفردية، كشف جيم حقيقة أن أمه كانت قد حملت به قبل أن تتزوج من أبيه. لقد شعرا بأنهما مضطرا للزواج بسبب الحمل، وفعلا ذلك مكرهين. بعد ذلك دخل والدا جيم في صراع مستمر بينهما. وببطء بدأ جيم يشير إلى احتمالية أن تكون أمه قد قامت بلومه بسبب اضطرارها للزواج من أبيه وبسبب كل البؤس الذي كانت تشعر به في حياتها الزوجية.

في هذه المرحلة من العلاج النفسي الخاص بجيم، بدأ جيم يتذكر شيئاً مهماً. فبالرغم من أنه لم يفكر فيه لوقت طويل، تذكر جيم مشهداً حدثت فيه أمه. وعلى مدى أسابيع قليلة، وضع هذه الذكرى بجانب "الصورة" التي كانت تراوده باستمرار.

وبعد أن وضع الشيء الذي تذكره بجانب الصورة للمرة الأولى، قال جيم في هدوء: "لقد ظننت أنها كانت ستقتلني. بل إنني أجد مؤخراً صعوبة في التنفس كما لو أن شيئاً ما يخنقني. هل يمكن أن يكون هذا حقيقياً يا دكتور؟ إنني أشعر كما لو كنت مصاباً بالجنون عندما أفكر في هذا الأمر!" وبدأ على جيم كما لو كان يتوسل إليّ من أجل أن أطمئنه، ولم يكن يريد أن يؤكد له على أن تجاربه حقيقية.

"جيم، أريد منك أن تثق بعقلك وقلبك بخصوص هذا الأمر. أعرف أنك لا تريد أن تصدقه. ومع ذلك جزء آخر فيك يريد تفسيراً. سوف تتبين لك الحقيقة بمرور الوقت. لكن في غضون ذلك، أنا وأنت في حاجة لأن نفتح عقولنا ونستكشف الاحتمالات". وبدأ عليه الرضا إلى حد ما بما قلته له.

أثناء هذا الوقت، توقف جيم تلقائياً عن التفكير وعن قوله إن زوجته كانت تقتله. وغضبه نحوها بدأ في التضاؤل. وبدون الغضب المتسلط من قبل زوجها، بدأت تحقق تقدماً في التعامل مع اكتئابها، وكان هذا مفيداً بالنسبة لكل منهما.

في العلاج النفسي، جعلت جيم يتخيل أمه وهي تخنقه كما لو كانت هذه الذكرى حقيقية، وأطلق انفعالاته من خلال هذه العملية وشعر بارتياح بعدها. هو لم يقرر أبداً ما إذا كان هذا الحدث قد وقع بالفعل، لكنه كان يعلم أنه في حاجة لأن يتعامل مع المشاعر التي كانت لديه بخصوص هذه التجربة.

وتراجع غضب جيم نحو زوجته، بدأ في التعامل مع مهاراته المتعلقة بإظهار الحب والدعم لها لكل ما تبذله من جهود. وشجعتته على أن يتحدث عن أسباب حبه لها وما

يقدره فيها. ومن خلال هذه العملية التي سهلها تعافيتها في العلاج النفسي الخاص بها، بدأ جيم يشعر بالاحترام نحو المرأة التي يحبها ويظهر لها ذلك. وآلام الصدر التي كان يعانيها عندما بدأ العلاج النفسي بدأت تختفي.

”أمر طريف، لكنني أشعر بالمزيد من القوة والرجولة عندما أمنح الحب والاهتمام والرعاية لزوجتي. في داخلي كنت أشعر كما لو كنت طفلاً صغيراً عندما كنت أثور فيها غضباً. كنت أعتقد دائماً أنه من الرجولة والقوة أن يغضب المرء، ومن الميوعة والضعف أن يرق ويحنو. والآن أنا أدرك أن الحقيقة عكس ذلك تماماً“. كان جيم هادئاً عندما قال هذا وكانت هناك ابتسامة طفيفة على وجهه.

”مادج تعاملني بمزيد من الاحترام هذه الأيام. لقد بدأت أتطلع للعودة إلى البيت. وفي العامين التاليين، سوف يلتحق الأولاد بالجامعة، وأعتقد أن هذا الأمر سيكون رائعاً للغاية. سوف تنتعش علاقتنا الزوجية من جديد“. جيم كان يتحدث بهدوء واستطرد قائلاً: ”أعلم أنه ينبغي علي أن أظل سائراً في هذا الاتجاه، ولكن حتى في أسوأ الأحوال، سوف نظل بعيدين عن الخطر“.

لقد رأيت هذا الرجل وهو يتحول من شخصية متسلطة وعنيفة إلى شخصية لطيفة وقوية. فجيم ركز على إجادة فن كونه زوجاً محباً وراعياً وحامياً. والأهم من هذا وذاك، أنه تعلم حماية زوجته من غضبه الشخصي. لقد كان يظهر جوهر ما يعنيه كونه رجلاً سليماً من الناحية الانفعالية والعاطفية.

## غير مسموح للبنات

هل تتذكر تلك الكتب التي كنا نقرأها ونحن صغار عن الأولاد الذين يبنون نوادي ومنتديات سرية لم يكن بإمكان الفتيات أن تأتي إليها؟ كانت هناك فترة من طفولتنا المتأخرة ومرحلة المراهقة المبكرة عندما كانت البنات أكبر حجماً منا، كما أصبحن أيضاً أكثر ذكاءً في وقت مبكر مقارنة بنا. ولا عجب في أنه تعين علينا إقامة بعض علاقات الصداقة الحميمة بين بعضنا البعض فقط للاحتفاظ بوقارنا كرجال! والكشافة منحتنا بعض هذه



الفرص، لكن الكثيرين منا أقاموا هذه العلاقات في أحيائهم. نحن لم نكن على استعداد لأن ندخل في علاقات مع الجنس الآخر وقتذاك، وتكوين علاقات اجتماعية مع أبناء جنسنا كان أمراً طبيعياً وسهلاً.

هناك نظرية شائعة لعلم نفس النمو، وهذه النظرية قدمها إتش إس سوليفان (١٩٥٣) في كتابه The Interpersonal Theory of Psychiatry، حيث يقول إن كلاً من الأولاد والبنات يخوضون مرحلة تسبق المراهقة عندما يفضلون صحبة أفراد من بني جنسهم. ولعل هذه المرحلة تعد بمثابة إعداد لعلاقات اجتماعية مع أفراد الجنس الآخر في وقت لاحق.

## نمو الطفل الذكر

إذا كان الأب غائباً أو مشغولاً أو غير متاح انفعالياً، فالطفل الذكر لا يحظى بدعم كافٍ من أجل التعامل مع هذا الجانب المربك من عملية النمو. فمهمة الأب تتمثل في إعطاء طفله الذكر نموذجاً يحتذى، مبيناً له معنى كونه رجلاً وذكراً. بالطبع، الأب الذي لا يقوم بهذه المهمة لم يحظ على الأرحح بهذا الاهتمام من أبيه؛ ففاقد الشيء لا يعطيه.

وفي غياب توجيه الأب، يضطر الطفل لأن يحصل على هذه المعلومات بطريقة عشوائية من خلال أفلام التليفزيون أو ألعاب الفيديو أو الكتب الكوميديّة. ويتعلم الطفل أن الرجولة تعني أن يكون مثل جون وبين وستيفن سيغال. وحتى إن كان الطفل لديه أب متاح له، فالأرحح أن هذا الأب يكون لديه قدوة لها نفس النوع من جوانب القصور.

إذن للخروج من هذه المرحلة من النمو، يتعين على الطفل أن يكون قوياً (مثل أبطالنا) ويضطر إلى إظهار هذا لغيره من الأولاد والبنات. وهنا يظهر هوس الذكورة. هل تتذكر مدى قسوة البعض منا على البعض الآخر عندما كنا في مرحلة المراهقة (وهذا ينطبق على الذكور والإناث)، خصوصاً في المدارس الثانوية؟ هذه إحدى الطرق التي شققنا بها طريقنا للخروج من مرحلة النمو الصعبة هذه عندما لم نكن نحب الجنس الآخر. يا له من ثمن دفعناه! بعض أسوأ ذكرياتي تأتي من تلك السنوات التي بدا لي فيها القبول الاجتماعي مسألة حياة أو موت.

خلف الجبهة الكاذبة للرجل الشديد يوجد ولد صغير خائف ومرتبك لم يحظ أبداً بدعم أو توجيه خلال تكيفه العاطفي والانفعالي والجنسي. الأرجح أنك تعي أن المشهد الاجتماعي للذكر المهووس بذكورته يتضمن نكتاً وطعناً في السيدات والذكور الضعفاء. وهذا كله ينشأ بشكل طبيعي من عدم التوجيه السليم فيما يتعلق بالنواحي الجنسية في مرحلة المراهقة المبكرة وغياب القدوة الملائمة.

خوفاً من رقتنا وحساسيتنا وتصميماً على إقناع أنفسنا والعالم بأننا لسنا "أولاداً مدللين" نحاول أن نرسم صورة لأنفسنا كرجال أقوياء يتسمون بالجرأة. ونترك كما هائلاً وراء ظهورنا عندما نفعل هذا. يا لها من تضحية عظيمة. فبطرق شتى هذه العملية تعوقنا عن النمو. وهناك الكثير من الأولاد الصغار في أجسام الكبار يحيطون بنا ويديرون شركاتنا وبلادنا. الموقف يصبح خطيراً للغاية عندما تفكر في عواقب لعب الرجال غير الناضجين ببلايين الدولارات والسياسة العالمية والأسلحة النووية. أيضاً تتجلى خطورة هذا الموقف عندما ننظر إلى نوعية الأزواج والآباء التي أصبحنا عليها. فلأننا وقعنا في شرك هوس الذكورة، نجد أنفسنا مقيدين بقوة وعاجزين عن التعبير عن مشاعرنا الحقيقية والحقيقة الضرورية من أجل العلاقات الصحية.

## دور الحامي/العائل

إحدى القوى الدافعة الأساسية في الرجال تتمثل في دور الحامي/العائل. فطبيعتنا الجينية واستعدادنا الوراثي يدفعنا إلى التركيز خارج البيت بهذه الطريقة من أجل حماية أسرنا من المتطفلين الخارجيين والخروج إلى عالم التجارة والأعمال القاسي من أجل كسب أقواتنا.

أحد أعظم وأكثر الأسباب شيوعاً للغضب الذكوري يحدث عندما يتهدد هذا الدور بطريقة ما أو يتم التشكيك فيه. والرد الشائع عندما تشكو الزوجة تعاستها، بغض النظر عن السبب الحقيقي يكون: "ما المشكلة؟ ألا تحبين البيت؟ أليس لدينا مال كافٍ؟ إنني أوفر لكم الطعام والكساء. ماذا تريدون أكثر من هذا؟" هذه نتيجة لتفكير ضيق جداً. فدور

الحامي/العائل أوسع وأعمق من مجرد تحقيق الاستقرار المادي والحماية من المعتدين الخارجيين.

يتعين علينا أن نقوم بأدوارنا كحماة وعائلين داخل بيوتنا، وفي علاقاتنا مع أسرنا. دور الحامي يتضمن حماية أسرتك من غضبك ونقدك وسخريتك وإدانتك وعصبيتك وانفعاك ولومك وإسقاطك وتشكيكك المستمر وتبكيك. ودور العائل يتضمن منح الحب والدعم والحنان لزوجته وأسرته والتحلي بروح الفكاهة والمرح والإبداع والتجاوب العاطفي والصبر والرعاية والاهتمام والتسامح والاستقرار الانفعالي والمالي والقيادة الروحية. قد تبدو هذه مهمة صعبة، ولكن هذا ما يتطلبه الأمر كي تكون لديك أسرة سعيدة ومحبة وسليمة تنمو وتنتعش في ظلها أنت وزوجتك وأطفالك.

النقطة الأساسية في حديثنا هنا تتمثل في منح أسرتك الاستقرار الانفعالي والعاطفي وتحميها من غضبك. فيدون هذه العناصر الأساسية لدور الحامي/العائل، يصبح العائل متطفلاً، وبالفعل هناك عدد هائل من الرجال الذين تم إخراجهم من بيوتهم وهم مسلسلون. لقد حان الوقت لأن نصبح رجالاً ناضجين، وجزء أساسي من هذه المهمة يتمثل في أن نصبح أصحاء عقلياً وانفعالياً وعاطفياً وروحياً.

## الانفعالان المسموح بهما فقط

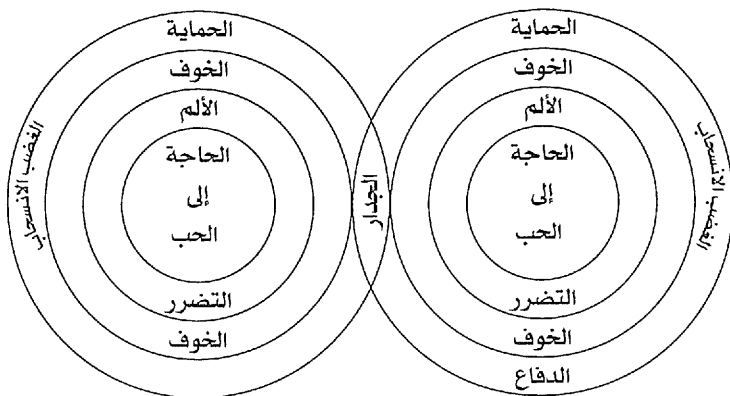
كذكور، الكثيرون منا استوعبوا الرسالة التي مفادها أنه لا بأس من أن تغضب. والأرجح أننا تعلمنا أيضاً أن إظهار الخوف أو الألم أو الحزن ليس أمراً جيداً. لقد عرضت علينا الكثير من مشاهد الغضب الذكوري على شاشة التلفزيون والسينما. وعادة ما تكون هذه المشاهد عنيفة وعدوانية؛ بل وحتى مميتة. في الواقع، الغضب الذكوري كان في أغلب الأحيان الوسيلة التي نجا بها الرجال الطيبون. ولم نر الخوف والألم إلا في وجوه وأصوات الرجال الأشرار، عندما كان البطل على وشك أن يقهرهم. وبالطبع هذا يتضمن فكرة أنه إذا أظهرنا أو حتى شعرنا بالخوف أو الألم فإننا نكون ضعفاء وسوف يتم تدميرنا.

قلما رأى أحدنا أباه يبكي. وإذا حدث ورآه، فإن هذا يحدث عرضاً وحينئذ يشعر الأب على الأرجح بالخجل من نفسه لأنه فقد السيطرة على انفعالاته أو لأنه "انهار". والرسالة

القوية لهذه القدوة تتمثل في أنه لا يتعين علينا أن نظهر ضعفنا أو نعتزف بمشاعرنا العميقة. وهذا يعني في الأساس أننا لا نستطيع أن نتقرب عاطفياً من شخص آخر، ذكراً كان أو أنثى.

إذا نظرت إلى شكل ١١-١، سوف تأخذ فكرة عما يحدث عندما تتوقف الحميمية عند مستوى الدفاع والحماية. صحيح أنه يتعين علينا أن نخفي أو (ننكر) خوفنا وألمنا، لكن انظر إلى ما هو مكتوب في المركز. في إخفائنا لخوفنا وألمنا، نقيّد بشكل بالغ قدرتنا على الحب. بعبارة أخرى، إذا لم نستطع مواجهة خوفنا، فلسنا أقوياء بما يكفي لأن نخاطر ونفتح قلوبنا في علاقة حب حقيقية وحميمة.

كثيرون منا نحن الذكور لم يتح لهم سوى نوع محدود من الحب؛ وهو الحب القائم على أساس الجنس. وعندما يكون الغضب والحب الوجه جنسياً هما الانفعالات المقبولان فقط، فنحن نتعرض لمخاطر أن نصبح رجالاً أشلاء انفعالياً وعاطفياً لديهم قدر هائل من الحاجات التي لا يتم إشباعها. فالعدوانية والجنس كانا الخيارين الوحيدين لإطلاق الانفعالات والتحرر من التوتر. وعندما نجمع بين الانفعاليين - الحب الجنسي والغضب - تحدث لنا مشكلات جسيمة.



شكل ١١-١ جدار الدفاع

أعتقد أن هذا يفسر جانباً كبيراً من الاعتداء البدني والجنسي الذي يرتكبه الرجال أحياناً في حق النساء والأطفال. ينبغي التأكيد هنا على أهمية أن نتعامل مع هذا الأمر كرجال. إنه شيء يتعين علينا أن نحله سوية؛ فنحن لا نستطيع الحصول على الحل من النساء.

وكما أن الكثيرين من الآباء يكونون غائبين، فإن معظم الأمهات يكون لهن حضور كبير جداً، ويعتمد عليهم الأطفال الذكور في تلبية تلك الحاجات. هن يحاولن (ويغشطن بالضرورة) في تلبية هذه الحاجات التي يهملها الآباء بسبب غيابهم. أعتقد أن هذا يجعل الأطفال الذكور غاضبين من أمهاتهم ومن ثم من النساء، حتى وإن لم يكن الخطأ خطأهن. هم يلومون أمهاتهم بسبب غياب آبائهم، وفي كثير من الأحيان يكون ذلك بسبب أن الأم هي الموجودة أمامهم وبمثابة كبش الفداء. صحيح أن الأب يكون منشغلاً للغاية في كسب العيش، ولكنه مسئول بالمثل عما يجري داخل البيت.

والآن تكتمل الصورة. فنحن لدينا مجموعات من الرجال غير الناضجين الذين يلعبون بلعب ثمينة وينطقون بنكت مشينة عن النساء والجنس. وعواقب ذلك تتراوح بين حرب عالمية وضرب الزوجات إلى الحياة الاجتماعية المملة والزيجات السيئة. أيضاً من بين تلك العواقب السيئة الاكتئاب والتوتر والقلق والوفاة المبكرة بسبب الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي. لقد حان الوقت لكي نفعل شيئاً حيال هذا الأمر نحن الرجال، لأنه إذا لم نقوم بالمهمة فلن يقوم بها أحد غيرنا.

لحسن الحظ، نحن نبدأ في التحرر من الصورة الخائفة والقبيحة والمقيدة بل وحتى المميته للذكور.

## إيقاظ الرجل البري

ك مؤلف وشاعر ومنسق لأعمال الرجال عبر أرجاء الولايات المتحدة، روبرت بلاي أسهم بشكل كبير في ظهور صورة صحية وسليمة للذكورة. فبجانب المؤلف والراوي مايكل ميد وعالم النفس جيمس هيلمان وغيرهما، كان له إنجازات جديدة وقيمة حقاً في هذا الجانب.

وبمعاونة عدد متزايد من المساعدين، هم يمهّدون الطريق لوضع مجموعة جديدة تماماً من الأفكار المتعلقة بمعنى الذكورة.

عمل هؤلاء الرواد يتمّ تفعيله حالياً من قبل مجموعة تطلق على نفسها The Mankind Project. هذه المؤسسة التي تركز جهودها لعلاج الصور المختلفة أو غير الموجودة للذكورة التي نما على أساسها الكثيرون منا، تتيح تجربة مبدئية عنوانها The New Warrior Training Adventure. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة [WWW.mkp.org](http://WWW.mkp.org).

إحدى القصص التي يحكيها لنا بلاي هي أسطورة أيرن جون والتي هي عنوان لأحد كتبه أيضاً (١٩٩٠). والرسالة مغادها أنه داخل نفسية الذكر ذكورة عميقة وقوية. والاتصال بطبيعتنا البرية والهائجة أمر مرعب ومحفوف بالمخاطر.

خلال القصة يتوغل أيرن جون في أعماق روح الرجل، ليصل إلى مكان لم يصله أحد لوقت طويل. تجاربنا مع الغضب والعنف تجعلنا نخاف من أن يكون الرجل البري عنيفاً وعدوانياً. ولكنه ليس على هذا النحو.

وكما يرمز له في صورة الرجل البري، الذكر الصحي أو السليم يتسم بالقوة ويتصرف بتصميم وإرادة. أيضاً هو لا يخضع لسيطرة الآخرين وتوقعاتهم وآمالهم. والذكر السليم يغير من خططه أحياناً. فهو موجه بروحه الداخلية التي تنفرد بها ذاته، كما يتجلى في أفكاره وكلماته وأفعاله. والندى الذي يتساقط على منزل الرجل البري في الغابة يرمز إلى انفتاح وحساسية الذكر؛ هذان الجانبان اللذان طالما رفضتهما معظم الثقافات واعتبرتهما منافيين للرجولة أو للذكورة بالأحرى.

الرجل السوي هو الذي يستطيع التعامل مع جميع الانفعالات المحيطة بالحب؛ بما في ذلك حب الحياة والموسيقى والشعر والفن والطبيعة. وكلمة "بري" في السياق الذي نستخدمها فيه هنا تتضمن عدم تحكم وعدم احتواء وعدم استحواذ القوى الخارجية علينا. في كتابه *The Middle Passage*، يشير جيمس هوليس إلى البلوغ الثاني الذي نصبح خلاله موجهين من قبل قيمنا الذاتية وإحساسنا بالتكامل أكثر من كوننا موجهين بما يعتقده ويشعر به الآخرون نحونا ويريدونه منا.

كل واحد منا نحن الرجال يمكن أن يوقظ الروح التلقائية والإبداعية في نفسه، مهما كانت خلفياته. وحتى نقوم بالرحلة الغامضة بداخلنا من أجل تحقيق هذه اليقظة، ينبغي أن نكون على استعداد للتعامل مع جميع انفعالاتنا بما فيها الغضب.

يبدو أننا نقع تحت نارين؛ نار الهوس بذكورتنا ونار البديل الأسوأ الذي يتمثل في أن نصبح ضعفاء فزعين. والخوف المتصل بكلتا صورتين يأتي من انزعاجنا بشأن رأي الآخرين فينا.

والسؤال الواقعي هو: ما رأيك في نفسك؟ ما رأيك في نقاط قوتك وضعفك؟ وهل تعيش وفقاً لقيمك الشخصية أم أنك تتصرف وفقاً لمعايير شخص أو مجتمع آخر؟

لحسن الحظ أننا لسنا مضطرين لأن نختار بين الهوس الذكوري والضعف. لقد رأينا جيم يختار بديلاً آخر في بداية هذا الفصل. وببطء، تبدأ صورة الرجل السوي الجديد في الظهور. سوف تجد هذه الصورة في أعماق ذاتك. فيما يلي بعض الأفكار التي ينبغي أن تضعها في الحسبان بخصوص معنى كونك رجلاً سوياً ناضجاً.

## الرجل الناضج

الرجل الناضج يبتسم بسهولة. وابتسامته هادئة وطبيعية كما لو كانت جزءاً من تقاسيم وجهه. هو يشعر بالسكون والطمأنينة في ذاته. ربما لا يكون مثالياً في هيئته، ولكن لا تكون هيئته أبداً سيئة بشكل لافت. عندما يكون وحيداً أو تائهاً في أفكاره الذاتية، يبدو عليه الاهتمام والاستغراق في التفكير دون الخوف أو القلق. هو يعتني بنفسه.

وعندما يعمل يعمل بجد، لكنه يعرف كيف يتوقف. هو ناجح فيما يفعله، ويستمتع بفعله. هو لن يقوم بشيء ما لم يستمتع به.

والرجل الناضج يكون محفزاً من خلال إحساسه بهدفه وقيمه الشخصية وأفكاره المثالية. هو ليس محكوماً بمطالب وتوقعات المجتمع أو حتى المقربين منه كما أنه يدرك ما هو مطلوب منه كي يصبح جزءاً من المجتمع، ولا يخالف القانون. أيضاً هو يدرك الحاجات العاطفية والانفعالية لأحبابه ويستجيب بمهارة وفعالية وحرفية.

هو يسعى جاهداً لأن يصبح أستاذاً في التعبير عن الحب والتقدير وذلك لصالحه الشخصي وصالح جميع من على علاقة بهم. هو يقوم بما يشعر بأنه مناسب بالنسبة له وللمعنيين بالأمر، بناءً على الموقف الذي هو بصدده.

هو قادر على الشعور بالرغبة وتتبع هذا الشعور. إنه يثق بحدسه وحكمه، كما يتحمل المسؤولية كاملة عن أخطائه. هو موجه بإحساس عميق بالهدف الروحي الذي ينبثق من أعماق ذاته ويعرف وجهته ويقوم بإدخال تعديلات على خطته من أجل تحسينها باستمرار.

جميع أصدقائه ورفاقه يعتبرونه شخصية موثوقة. هم يعرفون أنه لا يوافق على أي شيء إذا لم يكن عازماً على أن يتبع هذا بالتنفيذ. هو يعرف الكيفية التي يقول بها لا ويتسم بالثبات على الرأي والمرونة في ذات الوقت.

بعض جوانب حياته منظمة وثابتة، في حين أن هناك أوقاتاً يبدو فيها شخصية جديدة تماماً. وهو قادر على مفاجئة حتى الذين يعرفونه جيداً. هو ينمو ويتغير بشكل دائم، ولا يخشى التغيير والتحديات التي تقابله عند إحداثه.

والرجل الناضج يستطيع أن يكون قائداً ويستطيع أن يكون تابعاً. وهو لا يبالي على ما يبدو بأي من الدورين يقوم، لكنه يريد بالتأكيد أن يتحرك. وإذا كانت القيادة المتاحة غير فعالة، لا يتبعها. وإذا لم يتبع أحد قيادته، يعيد تقييم اتجاهه وتركيزه. وإذا وجد أنه بازال ملتزماً ومتعهداً، فإنه يواصل المسيرة بمفرده.

هو صاحب شخصية متكاملة. ويتعلم من طفولته وتجاربه السابقة ويستخدمها كمصدر للمعرفة الذاتية والفهم. إنه يعرف الكيفية التي يليها بها حاجاته ورغباته العاطفية، وفي نفس الوقت هو قادر على أن يتلقى العواطف من الآخرين. هو لا ينتابه أي شعور بالذنب أو الخجل. ويستطيع أن يتحدث بصراحة عن ألمه وخوفه وحاجته إلى الحب متى كان ذلك ملائماً. هو يعبر عن حبه بصراحة للأشخاص المهمين بالنسبة له. أيضاً هو يعبر عن غضبه.

وعندما يغضب، يصبح واضحاً ومحدداً في تواصله. ربما يرفع صوته ولكن بصورة طفيفة حتى يستوعب المستمع الرسالة. هو دائماً يجمع بين التعبير عن الغضب والانفعال الإيجابي. أيضاً هو قادر على أن يكون ذكياً وغاضباً، وغاضباً ومحترماً للآخرين في ذات



الوقت. بل إنه يستطيع الجمع بين الغضب وروح الدعابة والمرح بطريقة تخدم هدفه ولا تؤذي أحداً. والشخص المتلقي لهذا الغضب يعرف دائماً أنه يعني ما يقوله.

وإذا تراكم غضبه وشعر بأنه مجهد أو منفعل، هو ينسحب إلى مكان آمن ويتخلص من الإرهاق البدني والاضطراب الذهني بطريقة تناسبه. وعندما يهدأ بالأ ويعرف بوضوح ما يريد أن يقوله، يعود ويعبر عن مشاعره شفهيّاً للأشخاص الملائمين. هو لا يلوم الآخرين بسبب مشاعره أو مشكلاته. إنه يتحمل المسؤولية كاملة عن نفسه كشخص وعن حاجاته ومشاعره. هو مدرك تماماً لحريته الشخصية ومسئوليته ولديه قدر كبير من الأمانة.

إنه يتسم بالإبداع. والإبداع عملية روحية بالنسبة له. هو يؤمن بأن الإبداع شيء يتدفق في نفسه ويسري في ذاته، مستخدماً الموارد المتاحة له من أجل التعبير. وإبداعه يتجلى في محادثته وملابسه والطرق التي يسلكها كي ينتقل من مكان لآخر. إنه يستمتع بالكثير من صور التفكير الإبداعي من خلال الموسيقى والرسم والتعبير اللفظي. هو مبدع لأنه يحب طاقة الحياة الجديدة، كما أنه مهتم لكن بصورة معتدلة بآراء الآخرين في نتائجه.

هو يركز على الجانب الروحي بالرغم من أنه لا يتحدث كثيراً بعبارات روحية. وإيمانه الروحي مسألة لها خصوصية لديه بالرغم من أنه يعرض آراءه على مجموعة منتقاة من الناس. وليس لديه شيء يثبته، كما أنه ليس في حاجة لأن يقنع أحداً بأي شيء. هو يحترم حق كل إنسان في أن يعتقد ما يشاء ويتوقع نفس هذا الاحترام من الآخرين. وحياته الروحية مركز وجوده. إنه يؤمن بالله ويحبه ويعلم علم اليقين أنه عالم بكل شيء وقادر على كل شيء. وهو يدرك المعنى الحقيقي للخلود.

والرجل الناضج يعرف الكيفية التي يرفه بها عن نفسه عندما تكون نفسه على استعداد لذلك. والشعور بالبهجة والسعادة ينبع من داخله بانتظام ومن وقت لآخر. هو يشعر بالارتياح نحو أطفاله وهم يستمتعون به أيضاً. إنه يشعر بالارتياح وهدوء الأعصاب سواء كان في شقة بناطحة سحاب في نيويورك أو وحيداً فوق قمة جبل. فالعالم بيته وهو يشعر بالراحة والاطمئنان في قرارة نفسه. إنه سعيد بحياته.



## النصريحات التأكيدية

- كرجل، أنا لغز كبير.
- أنا أحب وأحتضن روح المغامرة بصورة طبيعية.
- أنا أسعى لاكتشاف المعنى الحقيقي للرجل السوي السعيد.
- أنا متقبل لجميع انفعالاتي وألمي وخوفي وغضبي.
- من خلال الاعتراف بألمي وخوفي وغضبي، أهيمن على هذه المشاعر.
- عندما أكون مسيطراً على مشاعري وانفعالاتي، أكون مسيطراً على حياتي.
- أنا أؤمن بشكل تام بقوتي كرجل سوي.
- كرجل، من المهم أن أكون منفتحاً ومتقبلاً لآراء الآخرين.
- أنا حساس ومتجاوب في علاقاتي بالنساء والرجال.
- أنا أدرك قوة كوني رجلاً لطيفاً.
- أنا مسئول عن حياتي.
- أنا منفتح على الجوانب العميقة والسحرية لذاتي.
- أشعر بالسلام والسكينة والهدوء في العالم.



# إطلاق الغضب ب طرق صحية

## إن

الطريقتين اللتين نعبر بهما عن انفعالاتنا هما إطلاق هذه الانفعالات والتواصل. وهذا الفصل مخصص لتعليم الطرق الخاصة بالإطلاق الآمن والصحي للغضب والانفعالات المتصلة به.

## الغضب يعيش في جسدك

جميعنا سمع عبارة "تحدث في الأمر" كطريقة لفض الغضب والصعوبات الأخرى في العلاقات. وهذا يجدي بالفعل، لكن فقط إذا كانت المكونات الانفعالية للغضب في حالة

توازن وكان هناك شعور داخلي بالتوازن. فعندما تغضب، يسخن جسمك وتتوتر عضلاتك ويخفق قلبك، وأفكارك تصبح خارج نطاق السيطرة. وهذا ليس وقتاً لمحاولة نقل مشاعرك كلامياً.

في كتابه الرائع "الذكاء العاطفي"، يوضح دانيال جولمان كيف أن شدة الانفعال يمكن أن تعطل بالفعل الوظائف العليا للمخ، جاعلة التفكير المنطقي أمراً مستحيلاً. معظمنا تعلم أنه من الأفضل ألا يتخذ أي قرارات مهمة عندما يكون غاضباً أو خائفاً للغاية.

أثناء تجارب الغضب الشديد، يحين الوقت لأن تتنبه لحاجاتك الانفعالية والبدنية إلى أن تستطيع الاسترخاء بما يكفي لأن تفكر بوضوح. فقط عندما تسترخي وتستعيد سيطرتك الكاملة على عقلك يمكنك أن تبدأ في التواصل بفعالية مع شخص آخر بشأن ما يجري. فانفعالاتك وعواطفك تعيش في جسدك، وعقلك مجرد مترجم أو رسول يصف المشاعر التي تنبض بداخلك من رأسك إلى قدميك.

## طرق وأساليب إطلاق الغضب

هناك بعض التمرينات البسيطة التي يمكن أن تستخدمها كي تتحرر من الإجهاد المتصل بغضبك. فمن طريق القيام بهذا، سوف تصبح أكثر استرخاءً وهدوءاً وأفضل قدرة على التفكير والتواصل شفهيًا. فتراكم الإجهاد البدني والانفعالي يعوق بالفعل عقلك عن التفكير الصافي ويمنع التواصل الفعال. ومن ثم أول شيء ينبغي أن تفعله عندما تكون غاضباً للغاية هو أن تطلق الطاقة المادية أو تنفس عن بعض الضغط الذي بداخلك. وهذا يتم في الأساس من خلال استخدام الطريقتين اللتين سأقوم بوصفهما فيما يلي.

من فضلك كن على وعي بأن أي تمرينات تجربها من هذا الكتاب قد تعرضك لشيء من المخاطرة. إذا كان لديك أي شك فيما يتعلق بالاستعداد الانفعالي أو الاستقرار العقلي، فمن فضلك قم باستشارة متخصص مؤهل قبل تجريب هذه التمرينات.

## الطرق الودودة اجتماعياً وغير العدوانية لإطلاق الغضب

غالباً ما نشعر بالغضب في أوقات نختر أو نضطر فيها لأن نتعامل معه داخلياً؛ مثلاً في الحركة المرورية أو في مكان عام أو في حضور شخص ما يمكن أن يلحقه أذى إذا قمنا بإطلاق غضبنا. فيما يلي بعض الطرق من أجل التحكم ومعالجة وإطلاق الغضب عندما يكون نوع معين من التعبير البدني غير ملائم أو غير مرغوب. من فضلك افهم أن تلك الطرق لن تجدي مع كل شخص. من المهم للغاية أن تفهم أنني لا أقترح عليك هنا أن تقوم بكبت غضبك.

١. تنفس غضبك ودع الانفعال يمتد في كل جسدك. اعمل ذلك عن طريق تخيل أن طاقة غضبك تزداد حجماً. ابتكر صورة لغضبك كسحابة أو نار أو قبضة أو أي شيء آخر يناسبك. تنفس بعمق وأخرج هواء الزفير ببطء وأنت تتخيل وتشعر بصورة غضبك هذه وهو يتسع ويكبر أكثر وأكثر إلى أن يمتد خارج جسدك. استمر في تخيل صورتك هذه إلى أن تصبح كبيرة الحجم لدرجة اختفائها. هذا الأمر فعال للغاية، ومع ذلك قد يكون مجرد إطلاق مؤقت للغضب لدى بعض الناس.

٢. ابتكر صورة مبالغاً فيها بعقلك لشخص أو شيء يمدحك تعبيراً كاملاً وتاماً عن غضبك. من الضروري ألا تتضمن هذه الصورة عنفاً. واستخدام التخيل هو صورة من صور التجريب ويمكن أن يؤدي في بعض الأحيان سلوكاً مشابهاً لما يتم تخيله. فيما يلي بعض الأمثلة للصور التي حققت نتائج إيجابية مع الآخرين:

- إعصار يجتاح ساحة مفتوحة. دع قوة هذه العاصفة تعبر عن انفعالك.
- عاصفة رعدية تحدث زوابع هائلة.
- أستاذ فنون عسكرية يتولى مسئولية موقف دون إلحاق الضرر بأي شخص.
- لاعب جمباز رائع يدور في دوامة ويلف بطاقة وقوة هائلة.

٣. أرسل الحب والعدالة لشخص أو موقف تشعر نحوه بالغضب. تخيل أن قوة ووضوح وعدالة الحب المثالي السامي تتألق مثل أكثر الأضواء تألقاً بشكل مباشر في هذا الشخص طالبة منه مواجهة حقيقة وواقع أفعاله. راقب مظهر الرزانة وإدراك حقيقة الأمور وهي تتجلى على وجهه عندما يسود ضوء العدالة. ومن أمثلة ذلك:

- انظر إلى السائق الذي يعرض حياته وحياة الآخرين للخطر وهو يتم القبض عليه ويدفع غرامة كبيرة أو يتم سحب رخصته. راقب وجهه وهو يدرك خطأ أفعاله.
  - تخيل الحقيقة العميقة والوضوح يتجليان في عقل الظلمة والمعتدين الذين أثاروا الفرع والمعاناة في حياتك وحياة الآخرين. راقب ما يحدث في أعينهم عندما يسود الحب ويتحقق العدل التام.
٤. في أول فرصة تسنح لك بعد أن يظهر غضبك، اكتب في دفتر يومياتك عن مشاعرك. النقطة الرئيسية التي ينبغي التأكيد عليها هنا تتمثل في جعل الجزء الغاضب من عقلك يتم التعبير عنه بشكل تام على الورق، دون احتجاز أي شيء. لا تصحح أو تنقح في هذه العملية وإلا لن يتحقق الإطلاق الكامل للغضب. لا تلتزم المنطقية أو التحضر. بذلك سيتاح لك التنفيس التام عن غضبك ويعطيك فرصة لرؤية أعماق انفعالك بوضوح. أيضاً سوف يمنحك مكاناً تضع غضبك فيه على الورق حيث تستطيع تأمله بوعي وفحصه بعقلك المنطقي والواعي.

## طرق إطلاق الغضب البدنية والصوتية

المساحة والأشياء والأدوات المطلوبة لهذه الطرق تكون في العادة متاحة في معظم البيوت. وهذه التمرينات تحتاج إلى أدائها سراً، ما لم تكن مع متخصص مدرب أو ضمن جماعة علاجية بحضور مرشد نفسي متخصص. فأسرتك وأصدقائك لن يفهموا ولست في حاجة لأن يسألك أحد عما تفعل. أنت بحاجة لأن تشعر بالأمان قدر الإمكان. عادة ما أنصح العملاء الذين يختارون القيام بهذا في البيت بأن يفعلوه عندما يكونوا بمفردهم فيه؛ ما لم يكن شريك الحياة أو رفيقهم في الغرفة يفهم تمرين الغضب هذا ويشجعهم عليه.

فيما يلي بعض الأشياء التي ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار:

١. مرتبة أو وسادة كبيرة يمكن أن تفيد في ذلك. وإذا كنت تستخدم سجادة، فأنت بالتأكيد تحتاج إلى وسادة لأن معظم السجاجيد ليست لينة بما يكفي. من المهم جداً

أن تتخذ الاحتياطات اللازمة من أجل تجنب أي إصابات. فعلى أية حال، الفكرة هنا تتمثل في تهيئة تجربة للتعبير عن الغضب بطريقة لا تجرح أي إنسان بما فيهم الشخص الذي يؤدي تمرين الغضب.

٢. بعض الناس يقومون بتمرين الغضب في سياراتهم. وبالرغم من أن هذا أفضل من أن يصبوا جام غضبهم على شخص آخر، إلا أنه يمكن أن يمثل خطورة ولذلك أنا لا أنصح به. إذا كنت تشعر بأنك سوف تنفجر، فربما يكون صراخك في سيارتك بمفردك أسلم وأصح من كبت غضبك وإيذاء نفسك؛ أو إرجاء غضبك إلى أن تنفجر في شخص ما تحبه. إنني أوصيك بأنه إذا أردت أن تفعل ذلك فأوقف سيارتك أولاً.

٣. أداة أخرى يمكن أن تكون مفيدة في تمرينات إطلاق الغضب وهي مضرب البيسبول. وهو مفيد بالنسبة لمن لديهم مشكلات في الظهر ولا يستطيعون ضرب سجادة أو وسادة بقبضة أيديهم أو بأذرعهم. أيضاً المضرب يتيح فرصة للشخص كي يشعر بالمزيد من القوة والسيطرة. ومضارب التنس يمكن أن تفيد بشكل جيد في تمرينات الغضب. عند استخدام أي من هذه الأدوات من الحكمة أن ترتدي قفازات حتى تتجنب تكون البثرات أو القرح في يديك.

٤. إذا كنت تستخدم وسادة معلقة أو حقيبة مليئة بالرمل، من المهم أن تستخدم نوعاً خاصاً من القفازات من أجل تجنب إصابة يديك. والحقيبة المعلقة من السقف تكون مفيدة أحياناً بالنسبة لمن يفضلون الوقوف بدلاً من الركوع في عملية إطلاق الغضب. وإذا كانت الحقيبة تتدلى من السقف، فهناك حاجة لأن يتم تعليقها في الأرض وذلك من أجل عدم التأجيل في تمرين إطلاق الغضب الذي يحدث عندما تنتظر عودة الحقيبة بعد لكمها في اتجاهك مرة أخرى. وحتى يتحقق الإطلاق الكامل للغضب، أنت بحاجة إلى أن تكون قادراً على الانفجار بشكل كامل، وهذا لا يمكن أن يتحقق إذا كان لديك وسادة تتأرجح جيئة وذهاباً.

## الأوضاع الخاصة بإطلاق الغضب والطاقة العدوانية

### وضع الوقوف

في المراحل الأولى من تمرين الغضب، كثير من الناس يقعون في مصيدة إلقاء اللوم على شخص آخر بسبب غضبهم. وبالطبع هذا أمر طبيعي خصوصاً عندما يتم إيذاؤنا انفعالياً أو بدنياً نتيجة لسلوك شخص آخر. وعندما يكون الحال كذلك، عادة ما يكون الناس في حاجة إلى أن يقوموا بتمرينات الغضب وهم واقفون وأن يتخيلوا وجه الشخص الذي يلومونه على السجادة أو الحقيبة التي يقومون بتسديد اللكمات إليها. أنا لا أشجع على هذا، ولكن من الأفضل أن تتيح لشخص ما تجريب طريقة إطلاق الغضب هذه من أن تجعله يستمر في كبث غضبه.

والمثال التالي مبالغ فيه وربما لا يتصل بك بشكل مباشر. لكننا جميعاً متأثرون بالأحداث المتزايدة للعنف في مجتمعا، ومن المفيد أن تعرف أن هناك طرقاً لمنعها. هذا تقرير واقعي لاستخدام تمرينات الغضب في منع العنف في موقع العمل، مع تغيير التفاصيل من أجل الحفاظ على خصوصية صاحب القصة.

مات قام بحجز نفسه في المستشفى حتى يمنع نفسه من قتل رئيسه. لقد كان على يقين من أنه لو ظل خارج المستشفى واستمر في الذهاب إلى العمل، لارتكب جريمة قتل. وعندما أتى إلى قسم الأمراض النفسية الذي أتولى إدارته، أصر على أن غضبه سببه الوحيد هو ما فعله رئيسه. لقد رفض الاعتراف بمسئوليته عن انفعالاته وتجريب أي طريقة من طرق إطلاق الغضب التي اقترحتها عليه. بعد ذلك طلب مني مات أن أتيح له جلسة خاصة خطط فيها لتسديد لكمات لوسادة موضوعة على الحائط وهو يتخيل وجه رئيسه وجسده عليها، وأدعنت لطلبه. لقد فعل هذا بكثير من الشتم والكراهية. ولم يعايش أي نوع من التحرر الانفعالي، وأخبرني في اليوم التالي أنه لم يشعر بأي تحسن. في الواقع، أخبرني مات أنه ازداد كراهية لرئيسه أكثر من أي وقت مضى.



هذا مثال لنتائج إلقاء اللوم. فعندما نلقي باللوم على الآخرين بسبب ما نعانيه من غضب أو خوف أو ألم، نمسحهم كل ما لدينا من قوة. هذا درس صعب يبدو أننا جميعاً في حاجة لأن نتعلمه مراراً وتكراراً طيلة حياتنا. مات كان يبدأ في تعلم هذا الدرس للمرة الأولى.

لقد كان خائفاً جداً من ترك المستشفى بمشاعر الغيظ والكراهية المكبوتة حتى أنه وافق في نهاية الأمر على أن يجرب بعض تمارينات إطلاق الغضب بالطريقة التي أقترحها عليه. في غرفة منعزلة وقبل أدائه التمارينات بيوم، طلبت منه أن يتحدث عن مشاعره نحو أبيه أثناء نشأته. وبدأت تظهر نفس مشاعر الغضب والغيظ والكراهية على الفور. لكن في هذه المرة طلبت منه أن يعترف بأنه المسئول وحده عن ملازمة هذه المشاعر له طيلة حياته.

قبل أن أختتم قصة مات، أريد أن أدلي ببعض التعليقات عن طرق إطلاق الغضب التي تقوم على وضع الوقوف. فأنا مازلت أوصي بهذا الوضع لمن لديهم مشكلات في الظهر أو لمن تمثل لهم الأوضاع الأخرى تهديداً أو مخاطر في البداية. لكن ما يقلقني في هذا الوضع هو أنه يتطلب من الناس أن يستخدموا قبضة أيديهم. وهذا لا يتيح الإطلاق القوي للانفعالات الذي تحققه الطريقتان التاليتان. أيضاً هناك نوع من المخاطرة بحدوث إصابات في اليدين والأصابع ورسغ اليدين. إذا تم استخدام هذا الوضع، فينبغي إسداء النصائح الوقائية ويجب تشجيع الشخص على أن ينتقل إلى أوضاع أكثر أمناً بأقصى سرعة ممكنة.

## وضع القوة

هذه الطريقة أطلق عليها "وضع القوة" فقط لأنني رأيت عدداً كبيراً من الناس يعترفون بقوتهم وسيطرتهم على حياتهم وانفعالاتهم وهم يستخدمون هذا الطريقة. ويبدو لي أن هذا هو الوضع الذي يحقق أقصى درجة من الراحة لمن يجربون تمارينات الغضب لأول مرة.

ووضع القوة يتضمن أولاً الركوع على حافة سرير أو مرتبة أو سجادة لينة. وينبغي أن تكون ركبتا الشخص على السجادة لا على الأرض. كثير من الناس قد لا يشعرون بارتياح عند الجلوس على ركبتهم ووسادة لينة يمكن أن تخفف بعض الضغط على الأربطة. وأفضل شيء يمكن القيام به هو وضع وسادة مبطنة بشكل جيد مباشرة أمام الركبتين. هذا الوضع يمثل صعوبة أو يكون مستحيلاً بالنسبة لمن لديهم آلام في الظهر، ومن الضروري أن تدرك نوعية المشكلات هذه قبل أن تجرب هذه الطريقة.

بعد أن يركع الشخص على السجادة، عادة ما أخبره بأن يرفع ذراعيه بشكل مباشر فوق رأسه ويقبض كلتا يديه وينزل على الوسادة أو السجادة بكل ما أوتي من قوة. وأرى أنه من الأفضل أن يكون ضرب الوسادة عن طريق الذراع بأكملها من الكوع إلى قبضة اليد. هذا يتيح إطلاقاً للطاقة القوية أكثر مما يتحقق عند استخدام قبضتي اليدين فقط.

وضع القوة يمكن أن يتضمن أيضاً الوقوف على سرير أو أي شيء لين يصل ارتفاعه إلى منطقة الخصر. وعادة ما تكون هناك حاجة إلى مضرب تنس أو مضرب بيسبول أو أي وسيلة أخرى مشابهة حتى لا يضطر المستخدم لهذه الطريقة إلى الانحناء كثيراً. لكن في بعض الأحيان هذا الوضع يمكن أن يتضمن بأمان استخدام قبضتي اليدين أو الأيدي المفتوحة.

لم تتح لي فرصة القيام بهذا النوع من التدريب سوى في حالات قليلة. ففي معظم الأحيان، بمجرد أن يضرب الوسادة عدة مرات، يظهر الغضب والغيط ولا يسمع أو يرى أي شيء. وإذا استخدم الشخص قبضتي يديه، فلا أمنعه من تصحيح الإجراء. فأنا أحاول التقليل من قدر سيطرتي على هذه العملية بقدر الإمكان. والهدف هنا هو تقديم الدعم والأمان له وهو بنفس عن انفعالاته للمرة الأولى دون أن يؤدي نفسه أو أي شخص آخر. وإذا كانت هناك فترة توقف يلتقط فيها أنفاسه، فإنني أنصح به بأن يحاول استخدام ذراعيه من قبضة اليد إلى الكوع إذا كان قد استخدم قبضتي يديه في الشوط الأول. وأشير هنا من جديد إلى أن استخدام قبضتي اليدين يمكن أن ينطوي على احتمال الإصابة في اليدين أو الأصابع أو رسغ اليد.

لقد اكتشفت بين الحين والآخر أن بعض الأفراد يشعرون بمزيد من الارتياح وهم جالسون على سجادة وسيقانهم ممددة أمامهم. في هذا الوضع يقل الضغط على الركبتين، لكن قد يحدث هذا لدى البعض المزيد من الإجهاد للظهر. والضرب في هذا الوضع يتم على السجادة التي بين الساقين الممددتين. لقد علمت أيضاً أن بعض الناس يستخدمون أيديهم المفتوحة في هذا الوضع، وهذا يعد بديلاً عن استخدام قبضتي اليدين المطبقتين. عادة ما أوصي باستخدام قبضتي اليدين المطبقتين لأنهما يمثلان وضعاً أكثر قوة لليدين ولأن الضرب بأيدي مفتوحة يكون في بعض الأحيان مؤلماً. لقد مررت بتجربتين تتعلقان بتسهيل تمرينات الغضب للأفراد الذين لديهم مشكلات في الظهر والورك والساق. فبالنسبة لهؤلاء الأفراد، الجلوس على الكرسي وضرب كرسي آخر بمضرب يبدو أمراً فعالاً. أيضاً وجدت أن بعض

الناس يشعرون براحة بدنية وهم يحملون وسادة في حجرهم ويضربونها بقبضتي يديهما أو بيديهما المفتوحتين.

ووافق مات في النهاية على استخدام وضع القوة. وبدأ يتنفس بشدة وهو راکح على السجادة. لقد كان الأمر أشبه كما لو أن جسده يعرف أنه على وشك أن ينفجر ويطلق غيظه الدفين طيلة حياته. وبالفعل انفجر بشكل جيد. وعندما أوشك أن ينتهي من الانفجار، أخذ يتعرق ويتنفس بقوة لدرجة أنه استغرق نصف ساعة كي يتعافى بدرجة تكفي لأن ينهض ويخرج من الغرفة. لكنه أصبح يبتسم. هو لم يشرح ابتسامته ولست متأكداً من أنه كان يستطيع ذلك إذا هو حاول. والابتسامه لم تكن تأتي من عقله؛ وإنما كانت تنبع من جسمه. لقد تعافى قلبه من ضغط وتوتر وألم أكثر من أربعين سنة. وفي اليوم التالي أعطاني معلومات جديدة.

”حسناً، مازلت غاضباً من هؤلاء الرجال، لكن لا أريد أن أقتل أحداً. أعرف ما سوف أفعله بشأن الموقف في العمل، وسوف أقوم بذلك من أجل نفسي وأسرتي، وليس من أجل الثأر من رئيسي. أصبحت أشعر بقدر من التواصل مع نفسي يفوق أي وقت مضى. صافحني مات وشكرني، لكنه لم ينسب الفضل لأحد سوى ذاته على ما أنجزته؛ وهو محق في ذلك. لقد قام بالجزء المطلوب منه ولذلك كان قادراً على أن يصل إلى هدفه.

## طريقة نوبة الغضب

هذا الوضع الخاص بإطلاق الغضب يتيح التحرر الكامل للجسم من الغضب الذي يكون متوغلاً على ما يبدو في الجسم وفي العقل الباطن. فعندما يعاني المرء من مشقة في وضع القوة أو إذا كان قد استخدم وضع القوة عدة مرات ولم يصل إلى عمق مشاعره الغاضبة، فإنني أوصيه بهذه الطريقة. إنها تقوم على أساس الأسلوب والوضع اللذين يراهما الكثيرون منا في الأطفال الصغار. بل إن البعض منا يمكن أن يتذكر حتى قيامه بذلك عندما كان صغيراً.

طريقة إطلاق الغضب هذه تتضمن الرقود على الظهر على مرتبة أو سجادة عريضة بما يكفي لأن يتيح مساحة فارغة على جانبي الجسم مقدارها من ثمانين إلى اثنتي عشرة بوصة. وهذا يتيح مساحة تكفي لأن يتم توجيه لكمات بكلا اليدين دون النزول عن السجادة. وعند إطلاق الغضب بهذه الطريقة، جسم المستخدم لها سوف ينحرف نحو أحد الجانبين أو

بعد أن يركع الشخص على السجادة، عادة ما أخبره بأن يرفع ذراعيه بشكل مباشر فوق رأسه ويقبض كلتا يديه وينزل على الوسادة أو السجادة بكل ما أوتي من قوة. وأرى أنه من الأفضل أن يكون ضرب الوسادة عن طريق الذراع بأكملها من الكوع إلى قبضة اليد. هذا يتيح إطلاقاً للطاقة القوية أكثر مما يتحقق عند استخدام قبضتي اليدين فقط.

وضع القوة يمكن أن يتضمن أيضاً الوقوف على سرير أو أي شيء لين يصل ارتفاعه إلى منطقة الخصر. وعادة ما تكون هناك حاجة إلى مضرب تنس أو مضرب بيسبول أو أي وسيلة أخرى مشابهة حتى لا يضطر المستخدم لهذه الطريقة إلى الانحناء كثيراً. لكن في بعض الأحيان هذا الوضع يمكن أن يتضمن بأمان استخدام قبضتي اليدين أو الأيدي المفتوحة.

لم تتح لي فرصة القيام بهذا النوع من التدريب سوى في حالات قليلة. ففي معظم الأحيان، بمجرد أن يضرب الوسادة عدة مرات، يظهر الغضب والغليظ ولا يسمع أو يرى أي شيء. وإذا استخدم الشخص قبضتي يديه، فلا أمنعه من تصحيح الإجراء. فأنا أحاول التقليل من قدر سيطرتي على هذه العملية بقدر الإمكان. والهدف هنا هو تقديم الدعم والأمان له وهو ينفس عن انفعلاته للمرة الأولى دون أن يؤذي نفسه أو أي شخص آخر. وإذا كانت هناك فترة توقف يلتقط فيها أنفاسه، فإنني أنصحه بأن يحاول استخدام ذراعيه من قبضة اليد إلى الكوع إذا كان قد استخدم قبضتي يديه في الشوط الأول. وأشير هنا من جديد إلى أن استخدام قبضتي اليدين يمكن أن ينطوي على احتمال الإصابة في اليدين أو الأصابع أو رسغ اليد.

لقد اكتشفت بين الحين والآخر أن بعض الأفراد يشعرون بمزيد من الارتياح وهم جالسون على سجادة وسيقانهم ممددة أمامهم. في هذا الوضع يقل الضغط على الركبتين، لكن قد يحدث هذا لدى البعض المزيد من الإجهاد للظهر. والضرب في هذا الوضع يتم على السجادة التي بين الساقين الممددتين. لقد علمت أيضاً أن بعض الناس يستخدمون أيديهم المفتوحة في هذا الوضع، وهذا يعد بديلاً عن استخدام قبضتي اليدين المطبقتين. عادة ما أوصي باستخدام قبضتي اليدين المطبقتين لأنهما يمثلان وضعاً أكثر قوة لليدين ولأن الضرب بأيدي مفتوحة يكون في بعض الأحيان مؤلماً. لقد مررت بتجربتين تتعلقان بتسهيل تمارين الغضب للأفراد الذين لديهم مشكلات في الظهر والورك والساق. فبالنسبة لهؤلاء الأفراد، الجلوس على الكرسي وضرب كرسي آخر بمضرب يبدو أمراً فعالاً. أيضاً وجدت أن بعض

الناس يشعرون براحة بدنية وهم يحملون وسادة في حجرهم ويضربونها بقبضتي يديهما أو بيديهما المفتوحتين.

ووافق مات في النهاية على استخدام وضع القوة. وبدأ يتنفس بشدة وهو راكع على السجادة. لقد كان الأمر أشبه كما لو أن جسده يعرف أنه على وشك أن ينفجر ويطلق غيظه الدفين طيلة حياته. وبالفعل انفجر بشكل جيد. وعندما أوشك أن ينتهي من الانفجار، أخذ يتعرق ويتنفس بقوة لدرجة أنه استغرق نصف ساعة كي يتعافى بدرجة تكفي لأن ينهض ويخرج من الغرفة. لكنه أصبح يبتسم. هو لم يشرح ابتسامته ولست متأكداً من أنه كان يستطيع ذلك إذا هو حاول. والابتسامه لم تكن تأتي من عقله؛ وإنما كانت تنبع من جسمه. لقد تعافى قلبه من ضغط وتوتر وألم أكثر من أربعين سنة. وفي اليوم التالي أعطاني معلومات جديدة.

”حسناً، مازلت غاضباً من هؤلاء الرجال، لكن لا أريد أن أقتل أحداً. أعرف ما سوف أفعله بشأن الموقف في العمل، وسوف أقوم بذلك من أجل نفسي وأسرتي، وليس من أجل الثأر من رئيسي. أصبحت أشعر بقدر من التواصل مع نفسي يفوق أي وقت مضى. صافحني مات وشكرني، لكنه لم ينسب الفضل لأحد سوى ذاته على ما أنجزته؛ وهو محق في ذلك. لقد قام بالجزء المطلوب منه ولذلك كان قادراً على أن يصل إلى هدفه.

## طريقة نوبة الغضب

هذا الوضع الخاص بإطلاق الغضب يتيح التحرر الكامل للجسم من الغضب الذي يكون متوغلاً على ما يبدو في الجسم وفي العقل الباطن. فعندما يعاني المرء من مشقة في وضع القوة أو إذا كان قد استخدم وضع القوة عدة مرات ولم يصل إلى عمق مشاعره الغاضبة، فإنني أوصيه بهذه الطريقة. إنها تقوم على أساس الأسلوب والوضع اللذين يراهما الكثيرون منا في الأطفال الصغار. بل إن البعض منا يمكن أن يتذكر حتى قيامه بذلك عندما كان صغيراً.

طريقة إطلاق الغضب هذه تتضمن الرقود على الظهر على مرتبة أو سجادة عريضة بما يكفي لأن يتيح مساحة فارغة على جانبي الجسم مقدارها من ثمان إلى اثنتي عشرة بوصة. وهذا يتيح مساحة تكفي لأن يتم توجيه لكمات بكلا اليدين دون النزول عن السجادة. وعند إطلاق الغضب بهذه الطريقة، جسم المستخدم لها سوف ينحرف نحو أحد الجانبين أو

فإنني أتيح له ذلك. وبعد ذلك أجعله ينتقل نحو عبارات أكثر تعزيزاً بأقصى سرعة ممكنة، لأن الكراهية صورة دقيقة من صور الغضب التي تكون مؤذية لمشاعر الشخص الذي يشعر بها أكثر من الشخص المكروه).

٢. عبارات حقائقية يحتاج الشخص إلى الاعتراف بها، كما في حالة كونك ضحية للاعتداء البدني قائلاً: "لقد ظلمني!" أو "لم يكن الخطأ خطئي!"

٣. في حالة الشخص الذي لديه ذكريات تراوده لحدث تعرض فيه لاعتداء بدني، من المفيد أحياناً أن أجعله يتخيل الحدث في نفس الوقت الذي يضرب فيه الوسادة ويقول "كفى!" أو "ارحل عني!" أو "توقف عن مراودتي!" في نفس الوقت الذي يتخيل فيه المعتدي وقد توقف عن اعتدائه. هذه طريقة فعالة، لأنها تجمع بين القوة البدنية والانفعالية لغضب الضحية وإنكار أفعال المعتدي. وغالباً ما تكون هذه عملية تصحيحية تزيل الذكريات والكوابيس التي تراودك. فعن طريق الاعتراف بالقوة بهذه الطريقة، يخرج الشخص لأول مرة من موضع كونه ضحية للمعتدي.

٤. إذا كان هناك خوف أو لوم ذاتي أو أي شكل آخر من أشكال التداخل مع الإطلاق الفعال للغضب، فالتصريح بالخوف أو العائق الذهني يمكن أن يساعد أحياناً في إزالته. ومن أمثلة التصريحات الخاصة بإزالة هذه العوائق أو المخاوف "أنا خائف!" أو "أشعر بأنني فقدت الشعور!" أو "الخطأ خطئي!" وحتى تتعمق أكثر في مشاعر الخجل وتطلقها، يمكنك استخدام عبارات مثل "أنا سيئ!" أو "أنا عديم القيمة!" أو "أنا مخطئ!" وبعد تكرار هذه التصريحات، عادة ما يتم إزالة العائق، وتبدأ الحقيقة في الظهور ويتضاءل الخوف أو لوم الذات. والعبارات السلبية أو التصريحات المزيلة للعائق يتم استبدالها بالبدايل الملائمة مثل "أنا قوي!" أو "يمكنني أن أشعر!" أو "لم يكن الخطأ خطئي!" والكلمات البسيطة والمؤثرة مثل "لا!" و"نعم!" يمكن أن تكون فعالة جداً.

٥. التصريحات والعبارات الأخرى التي تمثل رسائل للآباء في حالات الإهمال والنبذ هي "أين كنت؟" أو "كنت أحتاج إليك!" أو "من فضلك امنحني الحب!" وهذه التصريحات تكون مفيدة على وجه الخصوص في جعل الأفراد على اتصال بألمهم حتى تسهل عملية التعافي التي عادة ما تأتي عقب تمرينات الغضب الفعالة.

٦. والمجموعة الأخيرة من التصريحات التي يتم استخدامها في تمرين الغضب التي تمنحك القوة بمثابة تصريحات تأكيدية. في مثل هذه الحالات يتم تقرير ما إذا كان الشخص على استعداد للاعتراف بالقوة والتأكيد عليها انفعالياً وبدنياً. ومن هذه التصريحات: "إنها حياتي!" أو "من حقي أن أغضب!" أو "أنا شخص جدير بالحب!" أو "أنا شخص جيد!" أو "أنا بريء!" أو "جسدي جميل!"

إذا لم يكن الشخص على استعداد لأن يتقبل بشكل تام حقيقة هذه التصريحات التأكيدية، فإنه لن يبذل بشكل كامل كل طاقته البدنية والانفعالية وهو ينطق بالتصريحات ويضرب الوسادة. في هذه المرحلة ربما يكون على وعي بعقبة جديدة أو فكرة مربكة تحتاج إلى أن يتم التعبير عنها بقوة واجتيازها. في أي وقت تسنح فيه الفرصة، تمرين الغضب ينتهي في العادة بتصريحات تأكيدية ذاتية قوية. حتى يوجه الجسم والعقل طاقته في اتجاه إيجابي. وهذا يمكن القيام به في نهاية جلسة مع شخص حقق إنجازاً كبيراً أو في نهاية فترة علاج طويلة لشخص يخوض عملية تعافي طويلة الأمد للتعامل مع صدمة تعرض لها في طفولته.

عند استخدام أي من التعبيرات اللفظية في تمرين الغضب، ينبغي أن يتم اختيار تصريح واحد في كل مرة. وهذا التصريح يتم تكراره مع كل ضربة للوسادة، مع التأكيد بشكل أساسي على الكلمات المحورية مثل "جيد" و"أنا" و"جدير" في الأمثلة السابقة. وهذا يجدي على نحو أفضل عندما يتم نطق الكلمة المؤكدة بقوة في نفس اللحظة التي يتم فيها ضرب الوسادة. وعادة ما أطلب من الشخص الذي أقوم بمعالجته أن يكرر هذه العملية بأقصى قدر ممكن من القوة والطاقة مراراً إلى أن يُنهك بدنياً ويحتاج إلى الراحة.

التصريحات اللفظية التي تم وصفها منذ قليل يتم استخدامها بصورة عادية بينما يكون الشخص في وضع القوة، وليس في وضع نوبة الغضب. ففي الوضع الأخير، عادة ما أقوم بتشجيع الأفراد على فتح أفواههم بأقصى درجة ممكنة والزئير بأعلى صوت. وكما ذكرت سابقاً، فإنني أطلب منهم أن يزرأوا من أجل إطلاق كامل ومن أجل تجنب إلحاق الضرر بالحلق أو الأحبال الصوتية.

عندما يستلقي شخص على ظهره ويضرب وسادة بكلتا يديه ويركلها بكلتا قدميه بينما يزار من أعماق صدره، يحدث في أغلب الأحيان إطلاق فعال. وغالباً ما يقول الناس إن التوتر أو الألم الذي ظل يلزمهم طوال حياتهم في معدتهم أو في قفصهم الصدري يزول أو يقل بعد هذا التمرين. وأفضل من أي طريقة أخرى أعرفها، هذه الطريقة تبدو فعالة في الوصول إلى عمق الغضب أو الغيظ المكبوت.

## الاستجابات الانفعالية التي تتوقعها وتستعد لها

السبب في أنني أوصي بتوخي الحيطة والحذر في استخدام هذه الطرق يتمثل في أنني رأيت تقريباً كل استجابة ممكنة تحدث وفقاً للفروق البدنية والعقلية والانفعالية. فيما يلي بعض الاعتبارات والنتائج المحتملة في حالات الصدمات الأقل شدة:

١. الاختراق الانفعالي. لحسن الحظ، هذه إحدى الاستجابات الأكثر شيوعاً لتمرين إطلاق الغضب. فالناس يشعرون بتأثير قوتهم الانفعالية والبدنية ويخترقون الخوف. ويتم التواصل مع الألم، ولكن كما هو مبين في شكل ٦-١، يرتبط الألم بشكل مباشر مع الحاجة إلى منح وتلقي الحب. وتجربة الشعور بالألم يتم المرور بها مع الحنو على الطفل الداخلي. وعندما يدرك الشخص الظلم الذي وقع عليه وعمق الألم الذي سببه، يمكن أن يحدث البكاء أو التشنج (وغالباً ما تكون هناك حاجة لذلك).
٢. وقف الغضب. بعض الناس يتوقفون في الألم ويتشبهون بالغضب مع وعي جديد بالكيفية التي تعرضوا بها للاعتداء أو الإهمال أو النبذ. وهذا الأمر يتم التشجيع عليه طالما أن هناك حاجة إليه من أجل منح القوة. لكن الغضب يحتاج إلى أن يتم إطلاقه كي يتحرر الشخص من موضع الضحية على المستوى الانفعالي والسيكولوجي. وبعض الأفراد يتحركون بسهولة أكبر نحو وضع رعاية الذات الذي سوف يتم وصفه بالتفصيل فيما يلي.



٣. التحرر والارتياح والعودة إلى الاستمتاع. من وقت لآخر، رغم أن هذا لا يحدث كثيراً، سوف يشق الفرد طريقه نحو المركز الانفعالي والعاطفي ويتواصل مع الاستمتاع الذي يمثل جوهر حاجته لمنح وتلقي الحب. وهذا يكون مصحوباً بتجارب الشعور بالقوة والابتهاج والسعادة بوجه عام. وقلما يحدث هذا في التمرين الأول لإطلاق الغضب، لكن إذا ثابر الشخص على جهده العلاجي، فعادة ما يحدث هذا في مرحلة معينة من عملية التعافي. وهذا هو هدف التحرر الانفعالي والعمل الارتدادي أو الانكفائي.

لكن ثمة خطورة ينبغي الإشارة إليها وهي تتمثل في نزوع كل من المعالج والمريض على السواء إلى افتراض أن هذا يعني أن العلاج قد انتهى أو أن المهمة أوشكت على الانتهاء. فبالرغم من أنه أحياناً يكون الأمر على هذا النحو، إلا أنه من الأكثر شيوعاً أن يكون التواصل مع السعادة والاستمتاع مجرد تجاوز مرحلة إلى مرحلة أخرى، وأنه مازال هناك المزيد من الجهد الذي يتعين بذله.

حقيقة، فترات السعادة هذه تكون متبوعة أحياناً بالاكئاب عندما يكون الشخص على استعداد من الناحية المعرفية لأن يحتفظ بحالة مستمرة من السعادة. وأحياناً تتدفق مشاعر الذنب والخجل مثل موجة المد إذا لم يحظ الشخص بأي تصريح للشعور بمشاعر السعادة وحب الذات أو إذا كان التقليد المتبع في الأسرة هو عدم السماح بأن يكون أحد أفضل من بقية أفراد الأسرة الآخرين. لكن بمجرد أن يذوق شخص ما طعم هذا، يعرف أنه أمر ممكن، وهذا يمنحه التحفيز لمزيد من بذل الجهد في النمو والتعافي.

في حالات الصدمات الشديدة أو مشكلات الغضب الأكثر تعقيداً وإزعاجاً، ربما تمر بوحدة أو أكثر من التجارب الآتية:

١. الشلل بسبب الخوف. بعض الناس يعجزون عن خوض مشاعرهم بقدر ما لديهم من خوف ولا يستطيعون الاختراق بالقدر الذي يكفي لأن يصلوا إلى ألمهم. مرة أخرى بالرجوع إلى شكل ٦-١، يمكنك أن تتبين أن قوة الغضب تنقل المرء إلى حالة يشعر فيها بالشلل بقدر خوفه. وعندما يحدث هذا، يكون من الضروري أن يتم تشجيع الفرد على أن يقوم بالمزيد من تمارينات الغضب وذلك لتقوية نفسه من أجل اجتياز هذا

الخوف. وهذا قد يحدث في دقائق أو أيام أو أسابيع بعد استجابة الخوف الأولى، لكن المعالج النفسي هو المسئول عن التأكد من أن الشخص الذي يعالجه ليس مقيداً بالخوف. بالمثابرة من جانب المعالج وبالتشجيع للمريض، تمرين الغضب من أجل منح القوة يمكن أن يدمر دائماً حاجز الخوف ويصل إلى الألم ويرتبط بجوهر الشخص المحب والجدير بالحب.

٢. الانفصال عن الواقع وربما عن الهوية الحالية. في معظم الأحيان هذا يمكن أن يتم التحكم فيه بشكل فعال بأساليب علاجية معقدة. لكن في حالة الأفراد الذين يعانون من انفصام أو اضطرابات أخرى في الشخصية، يمكن أن يستمر الانفصام بشكل مؤقت إلى أن تصبح استعادة التكامل أمراً ممكناً ومناسباً فيما يتعلق بحاجات المريض. والحذر الشديد والمراقبة المتخصصة ينبغي أن يتم استخدامهما دائماً عند التعامل مع الأفراد الذين لديهم انفصام في الشخصية أو أي اضطرابات أخرى.

٣. التفكير والسلوك المدمران للذات. غالباً ما يصبح ضحايا الاعتداء البدني البالغ انتحاريين أثناء تمرينات الغضب أو عقبها. فمشاعر الذنب التي تنتابهم بعد أن يصبحوا غاضبين ممن كان يقوم برعايتهم (حتى بالرغم من أنه كان معتدياً) تلقي بهم في براثن الخجل والشعور بالذنب بل وحتى كراهية الذات. جون برادشو، في Healing the Shame That Binds You، يشير إلى أن ضحية الاعتداء غالباً ما يتوحد مع المعتدي من أجل تجنب الصراع الذي يتعذر السيطرة عليه والخاص بكراهية المعتدي الذي كان يقوم برعايته. مثل هؤلاء الأشخاص قد يحاولون في بعض الأحيان أن يؤذوا أنفسهم بدنياً، ومن ثم يلعبون الدور الفعلي للمعتدي. ومسئولية المعالج النفسي تتمثل في ضمان سلامة الشخص الذي يعالجه والحيلولة دون إلحاقه الضرر بنفسه. عندما يحدث هذا النوع من رد الفعل، أوقف على الفور تمرين الغضب وانتقل إلى تمارين علاج الطفل الداخلي أو أي تدخلات علاجية أخرى من أجل إعادة توجيه العميل وتجديد نشاطه.

٤. الغثيان وربما التقيؤ بعد التحرر من الغضب العميق. هذه الاستجابة هي طريقة الجسم في التعبير رمزياً عن عملية التحرر التي تحدث على المستوى الانفعالي.

## الذكريات اللفظية والمرئية والجهد العلاجي

أثناء القيام بتمرينات التحرر الانفعالي، من الشائع جداً أن ترد على الشخص الذي يتم علاجه ذكريات مفاجئة لأحداث وحوارات لها صلة بالانفعالات الشديدة التي يمر بها. وهذا يكون مفيداً جداً بالنسبة للمعالج النفسي لأنه يزوده بالمعلومات اللازمة من أجل تحقيق الشفاء وتحسين الحالة الانفعالية للمريض.

أدق مصطلح يمكن وصف الطرق التي أستخدمها بعد تمرين الغضب الشديد هو تمرين علاج الطفل الداخلي. لست في حاجة لأن أثير أي نوع من الارتداد أو الانكفاء لأن المريض يكون بالفعل في حالة مختلفة من الوعي بسبب التحرر الانفعالي. وعادة ما أنتقل بشكل مباشر إلى عملية تخيل يتخيل فيها المريض ذكرى من ذكريات الطفولة التي تعرض فيها لصدمة. وهذه الذكرى تحدث بشكل تلقائي أحياناً كما ذكرنا من قبل.

أحياناً أقوم بتسهيل العملية بأن أقول: "هل يمكن أن تتخيل نفسك وأنت طفل عندما تعرضت لإيذاء أو كنت خائفاً أو في حاجة إلى الحب؟" وعندما يشير المريض إلى أن هذه الذكرى مازالت موجودة، أطلب منه أن يكمل تفاصيل الصورة. بعد ذلك أطلب منه أن يدخل الموقف وهو صاحب شخصية بالغة ومحبة. بعد ذلك تكون المهمة متمثلة في إخراج المعتدي من الصورة تماماً بطريقة حاسمة وغير عدوانية في ذات الوقت. إنني أقوم بتشجيع المرضى على القيام بهذا ببساطة عن طريق وضع يدهم على صدر المعتدي ودفعه خارج الصورة إلى أن يغيب عن المشهد تماماً.

بعد ذلك أطلب من المرضى أن ينقلوا حبهم الذي عثروا عليه وقوتهم إلى الطفل الداخلي الجريح والخائف. إنني أشجعهم على أن يحتضنوا الطفل ويقدموا الرعاية والحب والحماية له. والتصريحات المستخدمة غالباً للذات البالغة الحاضنة للطفل الداخلي هي: "أنت بخير الآن. أنت في حمايتي الآن. لن أعدمهم يؤذونك فيما هو آت. أنا أحبك. أنت طفلي الثمين وأنا هنا من أجلك. يمكنك أن تعتمد علي". هذه التصريحات المعززة للذات يتم تلقيها في العادة بشكل جيد، ويمكن تسهيل نوع من التكامل الفعال مع الطفل الداخلي.

لكن ربما ينكص المريض أحياناً إلى الخوف، أو يتذكر ذكرى أخرى تم فيها الاعتداء عليه. هذا ببساطة إشارة إلى أن هناك المزيد من الجهد الذي يتعين بذله، وهو لا ينتقص من أهمية العلاج الذي تحقق حتى هذه المرحلة.

## الشعور بتكامل الشخصية

الهدف من الجهد المبذول في العلاج هو تحقيق التكامل. وهذا يتحقق انفعالياً من خلال تكامل الذات البالغة الحالية مع طفل الماضي الجريح. والذات البالغة الحالية، التي تمثل أباً حاضناً وقوياً، تتجه إلى الطفل الجريح في أوقات الحاجة كما يقدمها العقل الباطن في صورة ذكريات مرئية ولغظية. والوعي الجديد ببراءة الطفل والحاجة إلى الحب هي المحفز للأب الحاضن. والقوة تأتي من الشعور بالغضب الصحي الملائم والموجه نحو ظلم ما حدث للطفل الداخلي.

وعندما تصبح الذات البالغة أقوى في دور الأب الحاضن، هذه الذات تتجه إلى كل ذكرى مؤلمة بقوة وحب وعناية بالطفل الجريح. قبل هذا، كان الطفل الجريح متجمداً من الناحية الانفعالية بسبب الصدمات. ومن خلال عملية التعافي، يتحرر الطفل من هذه الصدمات مما يتيح طاقة انفعالية كاملة وتامة من أجل الانتقال إلى تجارب الكبار الحالية. وهذا يسمح بتحقيق النضج الانفعالي؛ والذي يعد أساساً مهماً للتكامل الروحي والذاتي.



## النمريجات التأكيدية

- أنا أملك كل ما أحتاج إليه من أجل أن أكون متكاملًا.
- غضبي هو حليفي في رحلتي لاجتياز الخوف والألم.
- مشاعري تعيش في جسدي، وأنا منفتح على كل ما أشعر به.
- جميع ذكرياتي موجودة من أجل شفائي ونموي.
- عقلي الباطن يزودني بكل المعلومات التي أحتاج إليها كي أصبح ذا شخصية متكاملة.





# التحكم في الغضب والتعبير عنه في علاقات الكبار

## وسيلة القبلة الجميلة

مصطلح NICE KISS أو "القبلة الجميلة" عبارة عن وسيلة تذكيرية أستخدمها من أجل تعليم وتذكر عملية بسيطة للتعرف على المشاعر والتعبير عنها. فهذا الفصل من أجل الذين حققوا تقدماً ملموساً في نموهم الشخصي واستشفائهم وأصبحوا على استعداد لأن يبدءوا في نقل مشاعرهم في علاقات الكبار. أيضاً ستكون هذه الوسيلة مفيدة بالنسبة لمن لديهم بعض المشكلات المعلقة والذين يحتاجون ببساطة إلى مهارات من أجل التحكم في الانفعالات والتعبير عنها.

وعبارة NICE KISS (القبلة الجميلة) تجمع الحروف الأولى من العبارات التالية:

Notice the Feeling (لاحظ الشعور)

Identify the feeling (حدد الشعور)

Claim the feeling (اعترف بالشعور)

Express the feeling (عبر عن الشعور)

Keep It Simple Sweetheart! (بسط الأمر لي يا عزيزي)

والآن سوف أقوم بتوضيح التفاصيل الخاصة بطريقة "القبلة الجميلة":

لاحظ الشعور. اسأل قلبك وبطنك وصدرك وعنقك وكتفيك وظهرك وحتى رأسك (إذا كان لديك صداع) عما تشعر به. لا تتوقع أن تكون الإجابة في مخك. سوف يعطيك مخك إجابات حمقاء من قبيل "لا أشعر بأي شيء" أو "أعتقد أنني أشعر ب...". أو "أشعر بالارتباك". (الارتباك يكون في تفكيرنا وهو ليس شعوراً). والآن اطلب من الجزء الذي يحمل التوتر والضغط في جسمك أن يخبرك بالكيفية التي تشعر بها. لكن قبل أن تصوغ الإجابة في كلمات، انتظر إلى أن تنتهي من طريقة "القبلة الجميلة".

حدد الشعور. كي تفعل هذا، أنت في حاجة لأن تبسط الأمور. إحدى الطرق التي نفقد بها الاتصال بمشاعرنا هي المبالغة في تجريد الكلمات التي نستخدمها في وصفه. عن طريق استخدام كلمات بسيطة وواضحة، نعبّر عن مزيد من المشاعر في عملية تلفظنا بالكلمة.

حاول الاختيار من كلمات المشاعر المستخدمة في الرسم البياني الدائري المركز. سوف تجد الغضب والخوف والألم والصدمة والحب والحاجة إلى الحب؛ وهي خيارات لكلمات المشاعر. وإذا لم تناسبك أي من هذه المشاعر، وكنت تعلم أن الشعور الذي لديك ليس إيجابياً، فانظر ما إذا كانت الكلمة التي سوف تستخدمها لوصف شعورك قد تكون جزءاً من الغضب أو الخوف أو الألم أو الحب أو الحاجة إلى الشعور بالحب. فمثلاً كلمة الوحدة جزء من الحاجة إلى الحب. والتوتر والقلق والضغط جميعها تجريدات للغضب والخوف والألم. وإذا كان لديك شعور إيجابي، فلنفرض أنه ينسجم مع الحاجة إلى منح وتلقي الحب.



إنني أقترح عليك أن تزيد من كم كلمات المشاعر الإيجابية بقدر الإمكان في نفس الوقت الذي تقل فيه من كم كلمات المشاعر السلبية. بعض أمثلة كلمات المشاعر الإيجابية: سعيد، مسرور، مطمئن، مستمتع، نشوان، مبهتهج، متحمس، مثار، ممتن، محترم، موقر.

اعترف بالشعور. ينبغي أن تعترف بأن هذا الشعور يخصك أنت بدلاً من إلقاء اللوم على شخص آخر بسببه. إحدى أفضل الطرق التي أعرّفها للقيام بهذا تتمثل في أن تتخيل أن طفلك الداخلي لديه هذا الشعور؛ بمعنى أن تتخيل أن طفلك الداخلي متألم أو خائف أو مستمتع أو جدير بالحب أو في حاجة إلى الحب. إذا كان الشعور الذي حددته هو الغضب، فحاول أن تبحث عن الخوف أو الألم الذي يكمن وراءه. اعترف بأن الغضب شعوراً وقائياً يشعر به الأب الراعي لطفلك الداخلي الخائف أو الجريح. بعد ذلك احتضن طفلك الداخلي واستشعر الأحاسيس الأكثر عمقاً داخل نفسك. أتح لهذا الطفل أن يتحرك داخل قلبك الذي يعد بيتاً له. الشعور ملك لك أنت؛ وقد اعترفت به. أنت إذن مسئول عنه.

عبر عن الشعور. كل ما سبق بمثابة عملية خاصة داخلية. والآن حان الوقت للتحدث إلى شخص آخر عن مشاعرك.

هناك سببان أساسيان للتحدث عن مشاعرك. وأحد هذين السببين يتمثل في أن التحدث عنها أمر صحي ومفيد لك. فكبت المشاعر أمر غير صحي؛ والتعبير عنها أمر صحي. فأنت تعبر عن مشاعرك من أجل ذاتك وليس من أجل نتيجة متوقعة. وليس لديك أي فكرة عما ستكون عليه النتيجة، وليس هناك ضمانات لأن يتم تلقيها بالطريقة التي تريد أن تكون عليها.

وكبت المشاعر يعني إنكار قيمتك كإنسان. لقد اجتزت هذه المرحلة الآن. وجزء من التزامك نحو ذاتك يتمثل في التعبير عن مشاعرك بطريقة صحية في بيئة ملائمة وآمنة بقدر الإمكان. أما السبب الآخر فيتمثل في تحقيق تواصل وترابط مع شخص آخر. فالحميمية يتم ترسيخها من خلال نقل المشاعر بطريقة آمنة ومنفتحة. وأكرر هنا أنك لا تبحث عن النتائج؛ كل ما هنالك أنك تؤدي دورك في تحقيق الحميمية من خلال التعبير عن مشاعرك.

والعبارات التي تبدأ بضمير المتكلم "أنا" هي الأساس هنا. استخدم عبارات تبدأ بـ "أنا أشعر بـ" وأضف كلمات المشاعر. تجنب عبارة "أنا أشعر بأنك..." أو "أشعر بأنهم..."

فحيث إن الهدف هنا هو التعبير عن مشاعرك، عليك أن تقوم بهذا وتعبّر عن أفكارك المتعلقة بالآخرين لاحقاً. سوف تجد نموذجاً لهذه العملية إضافة إلى حل المشكلات في الملحقين ٢ و٣.

أنت تريد أن تجعل الطرف الآخر ينصت إليك، ويعطيك رأيه فيما سمعه منك.

## الأمر كله مرده إلى الحب

تزداد احتمالات توتر المشاعر لدينا في علاقاتنا الأكثر حميمية التي نكون فيها في حاجة إلى منح وتلقي الحب. فكلما زاد حبنا لشخص ما، زادت حساسيتنا للتعرض لجرح المشاعر من جانبه وزاد عمق الألم عندما نُجرح. وهذا ليس أمراً سيئاً أو مشكلة تحتاج إلى حل؛ هذه فقط طبيعة الأمر. فلأن الألم يكون أكبر، عادة يكون الخوف أكبر هو الآخر. من هنا يمكننا أن نقول إن الغضب في العلاقات الحميمة أكثر شدة منه في العلاقات العادية التي يكون فيها معدل الحب والألم والخوف أقل. وكما ذكرنا من قبل، معدل العنف في البيت أكثر من أي قطاع آخر.

لحسن الحظ هناك مستوى للنضج الانفعالي والعاطفي يمكننا أن نصل إليه لا تحتوي علاقاتنا الحميمة عنده على كثير من الألم أو الخوف أو الغضب. ومعظمنا ما زال يعمل نحو هذا الهدف. إذن كلما زاد الحب، زادت احتمالات ألمانا وخوفنا وغضبنا. كذلك كلما زاد الحب زادت احتمالات تغلبنا على مشاعر الألم والخوف والغضب.

## رصد الذات على مقياس الغضب من ١٠ إلى ١

كثير من عملائي استفادوا من تنمية الوعي بمستوى غضبهم حتى يختاروا الإجراء المناسب قبل أن يتفاقم ويخرج عن نطاق السيطرة. والمقياس التالي يمكن أن يكون مفيداً لك في أن تصبح أكثر وعياً بغضبك وأكثر قدرة على التحكم فيه بفعالية. معظم الناس يجدون أنهم يستطيعون أن يتخذوا قرارات جيدة طالما أن الغضب عند مستوى ٢ أو ٣، وبعد ذلك

تبدأ الانفعالات في الاستحواذ عليهم وتتعارض مع التفكير بصفاء ذهن. فيما يلي الكيفية التي قد يبدو بها المقياس:

صفر	تشعر بالهدوء والاسترخاء التام. ربما تشعر بالسعادة أو السرور بسبب شيء ما أو لا. وليس لديك أي نوع من الغضب أو الانفعال بأي درجة.
١	تشعر بقليل جداً من القلق أو الانفعال، لكن هذا لا يؤثر على سلوكك. ولا يمكنك أن تدرك حالتك هذه إلا بصعوبة بالغة. فعقلك يكون منفتحاً وتكون واعياً جداً بالصورة الكلية للأشياء.
٢	الانفعال/التوتر يكون أعلى قليلاً، لكن يظل غير كافٍ لمضايقتك أو التأثير على سلوكك. ويمكن أن تظل واعياً بالصورة الكلية للأشياء.
٣	تبدأ في ملاحظة الاستجابات السلبية إزاء الناس والأماكن والأشياء من حولك. مازلت تحتفظ بانفعالاتك داخلك، لكنك لا تشعر باستقرار. ويبدأ تركيزك في التناقص بشكل طفيف، ولكن تظل قادراً على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات جيدة.
٤	الآن تبدأ في التفكير في الصياح في وجه قائد السيارة الأخرى أو في الاتصال بمقدم العرض التليفزيوني والتعبير عن غضبك. لكن مشاعرك هذه لا تتحول إلى سلوك. ربما تتغير لهجتك مع الآخرين قليلاً، أو ربما تحاول أن تخفي مشاعرك بإظهار المزيد من اللطف. والرؤية الضيقة تبدأ في الظهور.
٥	الآن لا تشعر بأي استمتاع. فأنت غاضب من نفسك والآخرين ومن العالم بوجه عام. مازلت قادراً على التحكم في سلوكك، لكن الآخرين يمكن أن يخبروك أنك لا تشعر بمشاعر طيبة. أنت تتحرك بتركيز على جانب واحد فقط وتفسد عملية صنعك للقرارات.

## مقياس الغضب

٦	تبدأ في التفكير في الهروب من الموقف. ربما تتخيل الهروب بطريقة ما. أيضاً يمكن أن تبدأ في انتقاد شخص ما عند هذه المرحلة، لكن تبذل جهداً لأن تظل مسيطراً على نفسك بل وحتى مراعيًا لمشاعر الآخرين. ويصبح وضوحك العقلي مهزوزاً. لقد فقدت رؤيتك للصورة الكلية.
٧	تبدأ في قول أشياء لنفسك من قبيل: "هذا يغضبني. لا يمكنني أن أطيق هذا أكثر من ذلك. هذا الشخص يصيبني بالجنون. كيف يتأتى له أن يفعل هذا؟ أشعر بالرغبة في مهاجمته! أفكارك تتسارع وعضلاتك تصبح مشدودة بشكل ملحوظ. وتضيق رؤيتك أكثر.
٨	عند هذا المستوى، تبدأ خطة إجرائية في التشكل. فغضبك الآن أصبح مرتفعاً جداً لدرجة أنك تكون على استعداد لأن تفعل شيئاً حياله. فأنت منزعج لدرجة أنه ليس لديك أي اختيار. وتفكيرك ليس واضحاً، وخطتك الإجرائية قد تتضمن الانتقام أو الثأر، أو مجرد الرغبة في جرح مشاعر شخص ترى أنه يمثل تهديداً أو مشكلة لك أو لشخص تحبه. وهنا تصبح غير منطقي بشكل شبه كامل.
٩	الآن تتصرف بناءً على غضبك. فأنت تنتقد شخصاً ما وربما تحاول إيذائه أو التقليل من شأنه بكلماتك. أيضاً قد تخطط للكيفية التي تهجره أو تهمله أو تنبذه بها. أفكارك تستحوذ عليك وتكون مركزة بشكل تام على ألمك وخوفك وغضبك سواء كنت تدرك ذلك أو لا. وتكون محكوماً بانفعالاتك وتبدأ في فقدان السيطرة.
١٠	عند هذا المستوى، أنت تمثل خطورة على نفسك و/أو الآخرين. ويكون في أعماقك إما الهجوم وإما الفرار، وعقلك يكون مركزاً على النجاة. ويكون لديك رؤية ضيقة وتفكير قاصر. وكل ما تستطيع التفكير فيه هو الكيفية التي توقف بها الألم و/أو التوتر. وتكون يائساً وعلى استعداد لاتخاذ إجراء يائس. وخوفك وغضبك هما اللذان يقرران كيفية تفكيرك.

إذا كانت لديك مشكلات غضب بالغة، فمن الممكن أن تصعد درجتك بشكل مباشر من صفر إلى ١٠ دون أي نوع من الوعي أو السيطرة الذاتية. وإذا نجحت في قمع غضبك، فأنت تعيش بشكل ثابت عند مستوى ٣ أو ٤ أو ٥، ولا تتخذ أبداً أي إجراء ولا تشعر أبداً بأي تحسن. وكثير من الناس ينفعلون بدرجة متوسطة في كثير من الأوقات.

الصحة الانفعالية تعني العيش عند مستوى يتراوح من صفر إلى ٢ معظم الوقت. وفي الظروف بالغة الشدة، الشخص السليم انفعالياً يمكن أن يصعد إلى درجة ٣ أو حتى ٤، لكن يتخذ إجراءً إيجابياً فعالاً كي يحل المشكلة ويعود إلى الشعور بالسعادة.

## عبر عن مشاعرك من أجل ذاتك لا من أجل النتائج

لقد أوضحت أن كبت المشاعر والانفعالات يمثل خطورة على الصحة. أيضاً من الواضح أن التعبير عنها بطرق ملائمة أمر صحي. ولهذا السبب ليس من المنطقي أن تعبر عن مشاعرك فقط لأنك تعتقد أن السامع يريد أن يسمعها. ففي كثير من الأحيان لن يكون لدى السامع رغبة في أن يسمع مشاعرك وانفعالاتك. فربما يكون لديه ما يكفيه من الانفعالات الشخصية التي تجعله غير قادر على أن يتلقى بوضوح ما تقدمه له. إذن عليك أن تعبر عن مشاعرك وانفعالاتك من أجل ذاتك! والتوقيت مهم جداً بالنسبة لهذا النوع من التواصل وسوف أوضح ذلك في جزء لاحق من هذا الفصل.

إذا كنت تبحث عن نتائج معينة عندما تقرر التعبير عن مشاعرك وانفعالاتك، فسوف تشعر عادة بالإحباط. فالأمر يتطلب شخصاً سليماً فعالاً كي يكون منفتحاً بحق لسماعك وأنت تتحدث عن ألمك وخوفك وغضبك. ربما تجد أن الأمر يمثل صعوبة أن تجد شخصاً منفتحاً لسماعك وأنت تتحدث عن فرحك وسرورك.

إحدى أكثر العبارات التي أسمعها شيوياً في عملي عندما أقوم بتشجيع الناس على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم للأشخاص الذين يحبونهم هي: "لقد حاولت لكن دون جدوى..."، "لقد فعلت ذلك وانفجر في..."، "لقد جربت هذا ولم يبد عليها أي تغيير...".

بعبارة أخرى، نحن جربنا أن ننتج على أحبائنا بشأن مشاعرنا وأخبرناهم بما يجري بداخلنا، ولم يصدرنا الاستجابة المناسبة. لذلك توقعنا عن إخبارهم بشأنها وعدنا إلى كبت مشاعرنا وانفعالاتنا واكتئابنا وغضبنا المستمر وعدوانيتنا السلبية وانفجاراتنا التي تحدث من وقت لآخر. المعلومات الواردة في الفصل ٥ والتي تتعامل مع بناء حواجز صحية وأولويات للالتزام يمكن أن تكون مفيدة هنا.

غالباً ما أخبر عملائي بأن يمهّدوا لتعبيرهم عن مشاعرهم بأي من العبارات التالية:

- أنا لا أريد منك أن تساعدني في تعديل الأمور أو إسداء النصح لي.
- أنا لا أحاول أن أغير منك أو أصلح من شأنك.
- كل ما أريده منك هو الإنصات إليّ والحضور.
- لا يتعين عليك أن تقول شيئاً إذا لم ترغب في ذلك.
- أنا أخبرك بمشاعري لأنها جزء مهم من ذاتي، ومن المفيد بالنسبة لي أن أعبر عنها.

هذا لا يضمن أي نتائج، لكن إذا تنبه لك الطرف الآخر وكان من الواضح أنه يتعامل بشكل جيد مع مشكلاته الشخصية، فإن هذا سيسهم في تحقيق تفاعل مثمر. وإذا استجاب الطرف الآخر بشكل جيد وأثر ذلك إيجاباً على العلاقة، فهذا أمر عظيم. وإذا لم يطق الطرف الآخر انفتاحك وتعبيرك عن مشاعرك، فهذه العلاقة ليست صحية بالنسبة لك. تذكر أنك تفعل ذلك من أجل ذاتك.

مشاعرك تمثل ذاتك الداخلية. وإنكارها يعني إنكار ذاتك. والتعبير عنها يعني قبولك وحبك لذاتك واعترافك بمسئوليتك عنها. وعندما لا يكون هناك خجل، لا يكون هناك مبرر لأن تخفي مشاعرك. فعندما تعترف بمشاعرك وتتعلم التعبير عنها، يصبح من الأسهل عليك أن تعترف بسيطرتك على وقتك وطاقتك.

## أسف، أنا غير متاح الآن

جزء من حب الذات وحفظ الذات يتمثل في معرفة الكيفية والوقت الذي تقول فيه "لا". وهذه المهارة جزء من كونك سليماً من الناحية الانفعالية وقادراً على الاستفادة من طاقة الغضب. وبدون هذه المهارة، تكون معرضاً بل حتى ضحية لأي شخص يريد أن يقتطع من وقتك أو جهدك أو مالك. ولنأخذ التسويق عبر الهاتف مثلاً لذلك.

وقت وطاقة سميث مهمان جداً بالنسبة له. فهو لا يشتري منتجات أو خدمات لا يحتاجها، لكنه ضحية لأي شخص يتصل به على الهاتف أو يظهر له في موقع عمله بعرض تقديمي للبيع. سميث يقضي كما هائلاً من الوقت في الإنصات إلى موظفي المبيعات الذين يخبرونه عن المنتجات التي لا يريدونها. إنه يخشى جرح مشاعر الآخرين، وهذه مشكلة ظل يعاني منها طيلة حياته. صحيح أنه يكون غاضباً في معظم الأوقات، لكنه يبذل قصارى جهده من أجل أن يحمي الآخرين من غضبه.

يرن التليفون ويرفع سميث السماعة. هو دائماً يرفعها خوفاً مما قد يحدث إذا لم يفعل ذلك؛ فربما يكون الاتصال لطارئاً أو ربما يغضب منه شخص ما. "مرحباً سيد سميث (مع أن اسمه سميث إلا أنه لا يرد بشيء). أود أن أخبرك عن فرصة جديدة نقدمها خصيصاً من أجلك. سوف تكون فرصة حياتك...".

ويقع سيد سميث في المصيدة من جديد، وينصت إلى العرض التقديمي. وينتظر وينتظر. وعندما يحظى بفرصة كي يتحدث يقول: "لا شكراً لك". وبالطبع هذا لا يوقف موظف المبيعات الذي تم تدريبه بشكل جيد على مواجهة الاعتراضات. لذلك ينتظر سميث ويستمع إلى المزيد. ويُسرق وقته وطاقته ويشعر بالعجز عن القيام بأي شيء حيال ذلك. بل إنه أحياناً يشتري منتجات لا يريدونها فقط كي ينهي المحادثة. لقد قام في الماضي بقطع المكالمات الهاتفية من هذا النوع مرتين، ولكن الشعور بالذنب أرهقه كثيراً مما منعه من الاستمرار في القيام بذلك. الأشياء من هذا النوع تحدث لسميث من عشر إلى خمس عشرة مرة كل أسبوع.

إذا كانت لديك مشكلة مثل مشكلة سميث، فربما تكون في حاجة لأن تتلقى دورة في الحسم. ففي مثل هذه الدورات، سوف تتعلم التعبير عن نفسك بوضوح وحرية وحتى

باحترام دون المبالغة في الانشغال بمشاعر وردود فعل الآخرين. فعندما تتعلم نقل مشاعرك بأمانة واحترام سوف تنعم بالحرية التي تحتاج إليها من أجل تملك السيطرة على حياتك. سوف تكون في حاجة لأن تنمي كماً من المهارات من أجل التعامل مع مختلف المواقف التي يريد فيها شخص ما الاقتطاع من وقتك. فيما يلي بعض الأمثلة للطرق التي يمكن أن تتعلم بها حماية وقتك الثمين وطاقتك النفيسة:

- استبعد المكالمات التي لا ترغب فيها باستخدام البريد الصوتي أو جهاز الرد الآلي أو أي وسيلة أخرى. أنت لست ملكاً لهاتفك وإنما هاتفك ملك لك.
- تعلم أن تقول كلمة "لا" بقوة وحسم وثقة وبابتسامة على وجهك.
- تعلم واستخدم عبارات مثل العبارات التالية وأنت تتحدث على الهاتف:
  - ▣ "لا شكراً، أنا لست مهتماً بهذا الأمر". يمكنك مقاطعة المكالمات الهاتفية بمجرد أن تدرك أنها عرض تقديمي؛ فعلى أية حال الطرف الآخر هو الذي قاطعك أولاً، أليس كذلك؟ واقطع الاتصال مباشرة بعد أن تقول العبارة السابقة، وإلا فسوف تفقد المزيد من وقتك الثمين وجهدك النفيس.
  - ▣ "لست مهتماً بهذا الأمر، نهارك سعيد!" ثم اقطع الاتصال.
  - ▣ "لا أشكرك، مع السلامة". ثم اقطع الاتصال.
- عندما يأتيك موظف مبيعات إلى باب منزلك أو مكتبك، يكون الأمر أكثر صعوبة خصوصاً بالنسبة للذين يراعون مشاعر الآخرين. وهذا هو سبب كون الابتسامة أمراً مهماً للغاية. يمكنك أن تنظر بشكل مباشر إلى الشخص الذي أمامك وتبتسم قائلاً له: "أنا لست مهتماً بالأمر. نهارك سعيد! مع السلامة". وتغلق الباب أو تشير إلى مكان الباب إذا كان قد دخل فعلاً إلى منزلك أو مكتبك.
- تدرب أنت وصديق لك على هذا، واحرصا على تأدية كلا الدورين. تدربا على ممارسة المهارات الخاصة بإنهاء محادثة ما، والعبا دور موظف المبيعات بالتناوب. هذا سيظهر لك طبيعة مشاعر كلا الطرفين في هذا التواصل القائم على الحسم والاحترام. عليك أن تدرك أن موظف المبيعات لن يتأثر كثيراً وأنك لن تلحق به أي ضرر بأسلوبك الحاسم والسليم.



هل هذا يعد غضباً؟ بالتأكيد. لكنه غضب صحي في صورة تواصل فعال. يبدو شيئاً عظيماً أن تكون مسيطراً على وقتك وطاقتك، ويبدو من المرعب أن تشعر بأن وقتك وطاقتك ينتميان إلى شخص آخر يظهر على نحو غير متوقع في حياتك أو يحدثك عبر الهاتف.

عندما تكتسب وتستخدم هذه المهارات، سوف يقوى إحساسك بأن حياتك ملك لك. ربما يظل القلق يساورك أحياناً بشأن مشاعر الآخرين، ولكنك لن تدع هذا يمنعك من الاهتمام بذاتك. سوف تجد أنه كلما تمسكت بوقتك وطاقتك باعتبارهما ملكاً لك، زاد شعورك بالرضا. وكلما زاد شعورك بالرضا، زاد انجذاب الآخرين إليك. وعن طريق الاهتمام بنفسك واحترام حق الآخرين في الاهتمام بأنفسهم، ستؤدي خدمة عظيمة لنفسك ولهم.

## تحقيق الترابط

حيث إن حاجتنا العاطفية الأساسية هي أن نمنح ونتلقى الحب، نحن في حاجة لأن نقيم روابط مع الأشخاص المهمين بالنسبة لنا. والتعبير عن المشاعر أمر ضروري من أجل هذه العملية. معظمنا ساوره الاعتقاد بأنه إذا استطاع أن يسعد الطرف الآخر، فسوف يحبه وسوف يكون كل شيء على ما يرام وسوف تنتهي تلك الانفعالات. وبسبب هذه التوقعات، ربما نكون قد خضنا عدداً من العلاقات الفاشلة. ربما نكون قد تعلمنا أشياء عن المبالغة في الاعتماد وقررنا أننا لم نعد نريد أن نعيش على هذا النحو. لقد حان الوقت لأن نأخذ على عاتقنا مهمة تعلم بناء علاقات ناضجة وصحية والاحتفاظ بها بناءً على الصراحة والأمانة والاحترام المتبادل. وبهذه المكونات، وبعض الحب والمهارات الأساسية، كل ما نكون في حاجة إليه هو المثابرة.

من المهم أن نشير إلى الفارق بين محاولة الارتباط بالطرف الآخر والسعي لتحقيق نتائج. هذا الفارق دقيق جداً. فإذا لم تكن هناك رغبة في تحقيق الارتباط، فيمكننا أن نعبر عن مشاعرنا لفنجان من القهوة. فيما يلي الفارق بين محاولة الترابط والسعي لتحقيق نتائج.

عندما نسعى لتحقيق نتائج، نحاول أن نجعل الطرف الآخر يفعل شيئاً ما أو يستجيب بطريقة معينة. وهذا يمكن أن يؤدي إلى الإحباط والبؤس. أما عندما يكون الترابط هو الهدف، فإننا ببساطة نعبر عن مشاعرنا للطرف الآخر بالطريقة التي نشعر بأنها ستحظى

بأقصى درجة من الاستيعاب من جانبه. هذا كل ما نفعله. نحن نقدم أنفسنا. أما ما يفعله الطرف الآخر فهذا شأن خاص به. وعندما يتم هذا العرض بدون توقعات أو مطالب، يكون لدى الطرف الآخر مطلق الحرية في أن يستجيب بالطريقة المثلى بالنسبة له في تلك اللحظة. وإذا أحببناه بحق واحترمناه، فهذا هو ما نريده.

فيما يلي بعض الكلمات التي كتبتها عن رحلة تحقيق الترابط:

### قطع المسافة التي بيني وبينك

كلماتي تزل وتترنح

وبشوبها الارتباك

في طريقها مني إليك حيث تسمعها.

لماذا أفكاري ومشاعري بعيدة كل هذا البعد عن عقلك؟

لماذا كل هذا العناء الذي أكابده

كي أصل إليك في مكانك البعيد هذا؟

آه، أجل

الارتباط...

عينك تبرقان

لقد ائتلقت أرواحنا

حقاً الأمر كان جديراً بقطع المسافة التي بيننا.

هذه الرحلة تكون صعبة أحياناً، لكن مكاسب الارتباط الحقيقي تكون عظيمة، وهي تجعلنا نحاول البدء من جديد مرة بعد أخرى.

دعنا نتأمل بعض الإرشادات التي تساعد في جعل الرحلة سلسلة وفعالة بقدر الإمكان. عبر عن مشاعرك في حينها. هذا معناه أن تعبر عن تلك المشاعر وهي طازجة. فتعبيرك عنها في حينها يكون في صالحك بقدر ما يكون في صالح الطرف الآخر أيضاً. أما المشاعر المكبوتة فإنها تضر بمن يكبتها. والمشاعر والانفعالات القديمة المكبوتة عندما تخرج تكون شيئاً سيئاً لا يرغب أحد في سماعه. مجموعات الدعم أو العلاج النفسي يمكن أن تكون بمثابة أفضل وسيلة للتغيب عن هذه المشاعر المكبوتة حتى تكون قادراً على التعبير عن مشاعرك في حينها مع الأشخاص المهمين في حياتك.

كن واضحاً. وهذا يعيدنا إلى طريقة القبلة الجميلة. استخدم الكلمات التي يمكن أن يفهمها السامع بسهولة. لتكن الأمور واضحة في ذاتك قبل أن تحاول التواصل انفعالياً وعاطفياً مع شخص آخر. انظر إلى شكل ٦-١، وتحرك من الدوائر الخارجية نحو المركز. بعبارة أخرى:

١. استخدم مهارتك وقوتك ومعرفتك في تنحية آلياتك الدفاعية عن طريق التحدث عنها. "أنا خائف جداً الآن، وأشعر بأنني أرغب في الابتعاد عنك" (الغضب والانسحاب). "لكن بدلاً من أن أفعل ذلك، سوف أخبرك بما أشعر به". ربما تحتاج إلى استخدام التصريحات التي وصفتها سابقاً في الجزء الذي تحت عنوان "عبر عن مشاعرك من أجل ذاتك لا من أجل النتائج".

٢. تحدث عن الخوف الذي تشعر به. "عندما يحدث هذا، أخبر ذاتي بأن الأمور لن تتغير أبداً وأنها ستظل على هذا النحو إلى الأبد. بل إنني أخشى أن تزداد الأمور سوءاً، فننفضل عن بعضنا البعض، أو نبقى سوياً في جو من التعاسة. في الماضي حاولت دوماً أن أعدل من حالك أو أغير من سلوكك هذا، ولكن كل ما أفعله الآن هو أنني أخبرك بما أشعر به". لقد نحيت آلياتك الدفاعية جانباً وأصبحت الآن أكثر انفتاحاً، وهذا دليل على القوة والنضج. أيضاً يمكن أن تتحدث عن نوع آخر من الخوف نسميه الخجل. "أنا أشعر بالخجل أيضاً لأن الخطأ خطئي وأنا أفسد هذا الأمر مثلما أفسدت كل شيء آخر. أشعر بأنني سيئ، وهذا هو سبب استمرار الأشياء السيئة في الحدوث. أعرف في قرارة نفسي أن هذا غير صحيح، لكن تلك هي الكيفية التي أشعر بها". الخجل يعيش في الظلال. أخرجه إلى النور، ولن يكون بنفس هذه القوة التي بدا بها في وقت من الأوقات. بل ربما يرحل ويزول.

٣. تحدث عن ألمك. الآن أنت تظهر بالفعل التزاماً بالرحلة. فأنت تقترب أكثر من جوهر الموضوع؛ مركز الدائرة. "أنا أتألم فعلاً الآن. هذا الوقت يبدو لي مشابهاً لتلك الأوقات التي مررت بها في طفولتي عندما كنت أوجع أو أنبذ. يمكنني أن أتعامل مع ألمي، لكن أريد منك أن تعرف كيف تسير الأمور معي". (هذا يكون دائماً وقتاً مناسباً للتأكيد على الطرف الآخر أنك لا تحتاج منه أن يصلح من شأنك). "لا أريد منك أكثر من سماعي". أنت الآن تظهر ثقة بنفسك في الأساس. وهذه مرحلة مهمة.

ففي نهاية المطاف، عندما نتعلم الثقة بأنفسنا، نكون قادرين بشكل أفضل على الثقة بأننا سنكون آمنين مع الآخرين. وعرضنا لآلامنا ينبغي أن نقوم به فقط عندما نشعر بالثقة بأننا قادرون على الاهتمام بأنفسنا، بغض النظر عن استجابة الطرف الآخر. فببساطة قد لا يكون هذا الشخص قادراً على دعمنا. بل ربما يهاجمنا بسبب خوفه. ربما يتألم هو شخصياً لدرجة تمنعه من التحدث. هذا هو سبب أنه يتعين عليك أن تفعل هذا الأمر من أجل نفسك، فقد لا يكون لدى الطرف الآخر شيء يقدمه لك في تلك اللحظة.

٤. تحدث عن الحب. إذا لم تكن تشعر برغبة في استخدام كلمة "أحبك" في اللحظة التي تشعر فيها بالغضب والألم والخوف، فأخبر الطرف الآخر بأنك تفعل كل هذا لأنه مهم بالنسبة لك. فلو كان غير مهماً بالنسبة لك، لما كانت لديك كل هذه المشاعر. "أخبرك بكل هذا بدلاً من الرحيل عنك أو مقاطعتك لأنك أنت وهذه العلاقة مهمان بالنسبة لي. فأنا حريص عليك وأريد أن تستمر هذه العلاقة. لا أريد أن أجرح مشاعرك. ما أريده منك هو أن تفهمني لأن هذا يساعدني على الاسترخاء وأن أتصرف بطبيعتي في وجودك". أو إذا كان مناسباً، يمكنك أن تكون أكثر حميمية باستخدام عبارات مثل: "أنا أحبك. وأريدك أن تحبني. فهذه أهم علاقة في حياتي. وأريد أن أطلعك على مشاعري لأنني أريد أن أكون قريباً منك وأشعر بالارتباط بيننا".

كن حساساً. هذه مسألة اهتمام بالتوقيت. وكونك شخصية حساسة في هذا الإطار يتضمن أيضاً الوعي بذكائك واستخدامك له. والتعبير عن مشاعرك بفعالية لا يعني أن تطلق اللعنان لها لتسيطر عليك. فتفكيرنا ينبغي أن يكون مسيطراً حتى نستطيع اتخاذ القرارات وتنفيذها. هذا أيضاً أمر ضروري إذا كنا نريد أن ندرك التوقيت المناسب والذي يعد عنصراً مهماً من عناصر التواصل. إذا كنت مكثت طيلة يومك في البيت تعد خطة لإخبار زوجتك بمشاعرك، فربما يكون من غير الحكمة أن تنفذها بمجرد أن تدخل زوجتك من الباب. فتجاهل أهمية التوقيت معناه تعريض نفسك للفشل وتدمير نجاحك في التواصل. أيضاً يتعين علينا أن نحترس من الاتجاه المعاكس. فكثيراً ما سمعت عبارة: "لم يكن هناك علي ما يبدو

وقت مناسب لمناقشة تلك الأمور". فهذه العبارة يمكن أن تكون بمثابة وسيلة دفاعية ضد الخوف من المخاطرة والدخول في التواصل الصريح والمفتوح. في مكان ما وسط طرفي النقيض هذين يوجد الوقت الذي قد لا يكون مثالياً ولكن يكون من الأفضل الاختيار منه الآن. فيما يلي بعض النقاط التي ينبغي وضعها في الحسبان فيما يتعلق بالتوقيت الذي تعبر فيه عن مشاعرك:

- الوقت المتأخر من الليل لا يكون في العادة أفضل وقت. لكن ربما لا يكون هناك وقت متاح غيره أمامك، والتحدث عن مشاعرك يكون أفضل فيه من عدم التحدث فيها على الإطلاق.
- الأسرة التي يكون لديها فرد مدمن عادة ما تعرف أنه من غير المجدي التحدث إلى الشخص المدمن وهو في حالة نشوة أو غياب للعقل. ينبغي الإسراع بالتدخل الأسري والطبي أيضاً، والذي يمكن أن يشمل كثيراً من عمليات التعبير عن المشاعر والانفعالات.
- عندما يكون الطرف الآخر جائعاً أو غاضباً أو متعباً أو مضغوطاً بشكل عام، فالأرجح أنه لن يكون متجاوباً معك. قد تكون في حاجة لأن تخطط لوقت تكون فيه مع الطرف الآخر المهم بالنسبة لك عندما يكون في أعلى درجات التجاوب والانفتاح.
- عندما تكون المشاعر التي بينكما طيبة، فربما يكون هذا وقتاً مناسباً للتعبير له عن مشاعرك بطريقة ودودة. الخطورة هنا تكمن في أنك قد تفكر على نحو: "هذا يبدو أمراً طيباً. لا أريد أن أفسد هذا الوضع المستقر بالحديث عن جميع المشاعر السيئة. سوف أنتظر لوقت لاحق". المشكلة تتمثل في أن الوقت اللاحق لن يكون أفضل، للأسباب التي ناقشناها. فهذه إحدى الطرق التي نقيدها بها أنفسنا ونحجم بها عن التعبير عن مشاعرنا إلى أن يصيبنا شيء ما بالانفجار.
- أحياناً يتعين علينا اختيار أي وقت. فإذا لم تكن تستطيع أن تجد الوقت المناسب، عبر عن مشاعرك على أية حال.

## كن مسئولاً عن نفسك

تذكر أنك لا تفعل هذا من أجل تغيير الطرف الآخر. أنت تعبر عن مشاعرك لأن هذا أمر صحي بالنسبة لك. إنك تخوض عملية تعلم حب الذات والقيام بما هو صحي جزء كبير من محبتها.

هذا يعني أنه إذا كان الطرف الآخر لا يستجيب بالطريقة التي تريد منه أن يستجيب بها، فأنت مازلت تعلم ما الذي تفعله. وهنا تكون في حاجة لتفعيل مهارات الاهتمام بالذات ورعايتها. فعندما لا تحصل على الدعم الذي تحتاج إليه من الطرف الآخر، عليك أن تمنح ذاتك هذا الدعم. وكلماتك لطفلك الداخلي يمكن أن تكون على نحو: "أنا أحبك، بغض النظر عما تقوله أو تفعله. أعتقد أنك رائع، وأنت أفضل جزء من كياني. أنت طفلي الثمين، ولا بأس أن تشعر بأي شيء تريد. إنني أحبك وأعلم أنك خائف وتتألم. إنني غاضب لأنك جُرحت، لكن لن أضع غضبي يزيد الأمور سوءاً. فغضبي من أجل حمايتك، وتلك هي الكيفية التي أستخدمه بها. سوف أحافظ على سلامتك، ولن نحاول التحدث إلى من جرحوك مرة أخرى إلى أن تشعر بالاطمئنان. فأنت في مقدمة أولوياتي، ويمكنك الاعتماد عليّ".

تحمل المسؤولية بهذه الطريقة يمنع اللوم أو الهجوم على الطرف الآخر بسبب عدم تجاوبه. فاللوم والهجوم يضعانك موضع الضحية وكل ما هنالك أنهما يضيفان إلى ألمك وخوفك. إذا كنت تجد أنك مشحون غضباً أو حتى غيظاً، فربما تشعر بارتياح إزاء استخدام بعض طرق التنفيس عن الغضب التي عرضتها من قبل. أما إذا لم تكن تشعر بارتياح إزاء هذه الطرق أو إذا كنت تشعر بأنها لن تجدي معك، فربما تحتاج إلى البحث عن معالج نفسي يقوم بهذا النوع من العمل ويعد جلسة لك. الفكرة هنا تكمن في أن تلاحظ وتحدد وتعترف وتعبر عن مشاعرك (طريقة القبلة الجميلة) دون لوم أو مهاجمة أحد ودون إيذاء ذاتك.

أنت جدير بالحب والدعم؛ وإذا لم تحصل عليهما من الطرف الآخر، فامنحهما لنفسك. والوقت مناسب هنا للعودة إلى الجانب الروحاني الذي يعد مصدراً للدعم والحب

غير المشروط وغير المحدود. أحياناً حبك لذاتك الذي يكون في صورة رعاية لطفلك الداخلي يفتح الباب لقلبك ويتيح للحب الروحاني أن يتغلغل في أعماقك.

## اعرف متى تنسحب

جزء من كونك مسئولاً يتضمن حساسيتك وعلمك بحاجاتك ومشاعرك. فنحن في حاجة لأن نعرف متى تكون انفعالاتنا ومشاعرنا متوترة لدرجة تمنعنا من محاولة التواصل. نحن في حاجة إلى معرفة الوقت الذي ننسحب فيه بطريقة صحية. هذا ليس معناه الانسحاب العاطفي أو الانفعالي الذي نغلق في ظله ونحاول أن نتصرف كما لو أن كل شيء على ما يرام عندما تكون الحقيقة على خلاف ذلك. ما نتحدث عنه هنا هو ترك المكان مؤقتاً إلى مكان آخر أو القيام بنزهة أو حتى أخذ إجازة لعدة أيام أو أسابيع كي نصبح متمتعين بالسلامة الانفعالية والعقلية التي تكفي للتواصل بفعالية.

فيما يلي بعض أمثلة للمواقف التي يمكن أن تتطلب فترة انسحاب صحي:

١. لا تفكر بطريقة سليمة. فبعض النظر عن محاولتك، لا تستطيع توصيل وجهة نظرك.
٢. تكون منفعلًا جداً لدرجة أنك تشعر بأنك ستنفجر أو تكون عاجزاً عن التوقف عن الصياح أو البكاء. وتصبح مقيداً بعادة الجدل وإلقاء اللوم. هذا هو الوقت الذي ينبغي أن ترعى فيه ذاتك وتهتم بها. فالبقاء مع الطرف الآخر لن يجدي ما لم يكن هذا الشخص صحيحاً ومتوازناً وماهراً في مساعدتك على اجتياز هذه المشاعر المتوترة.
٣. يحدث اعتداء بدني أو معنوي. اترك الموقف على الفور. فأنت تعرف أن الأمر سوف يزداد سوءاً إن ظللت بالمكان. فعن طريق الانسحاب بطريقة صحية، لسان حالك يقول: "أنا جدير بمعاملة أفضل من هذه، ولن أبقى في موقف أتعرض فيه لاعتداء". وإذا كنت أنت الشخص المعتدي، فمن الضروري أن تتوقف عن اعتدائك وتنسحب بطريقة آمنة. فالمعتدون يؤذون أنفسهم مثلما يؤذون ضحاياهم.

٤. أثناء فترات المرض، الانسحاب من التفاعل مع الآخرين يكون مفيداً أحياناً حتى نستطيع الإنصات لما تخبرنا به أجسامنا. فالمرض والألم يمكن أن نتعلم منهما الكثير. فأجسامنا تتمتع بحكمة عظيمة لا تظهر إلا في اللحظات الهادئة الصامتة التي يغيب عنها التشويش.

٥. أحياناً يكون الانسحاب مهماً حتى إذا لم تكن هناك مشكلات كبيرة. فالعلاقات الحميمة السليمة تتضمن حركة مثل عملية التنفس تتيح فترة مفتوحة وممتدة يكون فيها الارتباط في قمة الأولويات ويليهما فترة أكثر انغلاقاً وتباعداً ينصب فيها تركيز الناس داخلياً. الانسحاب من التواصل الحميم أمر ضروري من أجل إتاحة التمركز ورعاية الذات. بعبارة أخرى، حتى نحتفظ بصداقتنا مع أنفسنا، يتعين علينا أن نقضي بعض الوقت بمفردنا. فعندما نكون بمفردنا، نحتك بمشاعرنا التي قد لا تنتبه إليها في أي وضع آخر بسبب عوامل التشويش التي يسببها حضور الآخرين.

فيما يلي بعض التصريحات التي يمكن أن نقولها ونحن ننسحب من عملية التواصل مع شخص آخر:

- "لست سعيداً بالطريقة التي أتواصل بها معك الآن. فأنا أحتاج إلى بعض الوقت كي أدرك ما أشعر به والشيء الذي أحتاج إلى القيام به حيال تلك المشاعر. سوف أتحدث معك أكثر في هذا الأمر بعد ظهيرة هذا اليوم". (أو غداً أو الأسبوع القادم أو عندما تكون على استعداد؛ أو حسبما يتلاءم مع الظروف. من المهم أن تعود إلى هذا الشخص حتى لا يبدو انسحابك شكلاً من أشكال العقاب).
- "أنا جدير بأن تتم معاملتي باحترام وكذلك أنت. ولا أحد منا يفعل ذلك الآن. سوف آخذ فترة راحة كي أفهم مشاعري وحاجاتي. سوف أتحدث معك عندما أفهم ما أريد أن أنقله لك".
- "لم أكن أشعر بأنني على ما يرام في الأيام الأخيرة. ولا أعتقد أن هذا مجرد مرض بسيط، كما أنني لا أعتقد أنني ضحية لقوة خارجية ما. أنا في حاجة لأن أعرف



مسئوليتي عما يجري في حياتي، وأريد أن أفضي بعض الوقت بمفردي للقيام بهذا".

• "لا دخل لك بالأمر. كل ما هنالك أنني منفعل جداً الآن، وأحتاج إلى أن أفكر بوضوح أكثر قبل أن نتحدث".

أحياناً يتعين عليك أن تنسحب. فربما تكون في حالة لا تستطيع معها التفكير في أي شيء تقوله بخلاف ما قلته وهنا يحين وقت اتخاذ إجراء. وربما يكون انسحابك من الموقف أفضل البدائل أحياناً.

الطرف الآخر سوف يشعر في الغالب بأنك نبذته أو جرحته أو أغضبته عندما تقوم بهذا أو عندما تقول أيّاً من التصريحات السابقة. احترمه بما يكفي لأن تتيح له فرصة أن يتألم ويخاف ويغضب. ببساطة لا يمكنك أن تعدل من حاله أو من الكيفية التي يشعر بها. ربما يحاول أن يوقفك أو يجعلك تشعر بالذنب بسبب خوفه من الهجر. وربما تكون أو لا تكون في حاجة لأن تطمئننه وتؤكد له أنه ليس المسئول، بناءً على صحة العلاقة. وإذا تركته يقنعك بالألا تهتم بذاتك بهذه الطريقة، ببساطة أنت تزيد في مشكلاتك ومشكلات العلاقة.

عندما تقوم بالانسحاب بطريقة صحية وسليمة، فأنت ترسل لنفسك رسالة واضحة وإيجابية جداً. ذاتي جديدة بأن أهتم بها. وقد حان الوقت بالنسبة لي كي أمنح مشاعري وحاجاتي بعض التركيز والاهتمام الهادئ. ليس هناك شيء يخيفني داخلياً. فأنا صديق لذاتي، وقد اخترت الآن قضاء بعض الوقت معها.

## مكاسب الحميمة

العلاقات الحميمة الدافئة بمثابة شيء رائع. فالشعور بالارتباط الحقيقي مع شخص آخر جدير بالرحلة. يبدو لي أن تنمية علاقات حميمة وودودة هي أحد أكثر جوانب النمو الذاتي تحدياً وإثابة. أيضاً يبدو أن العلاقات الصحية القائمة على الحب يمكن أن تكون أحد أعظم صور التجربة الإنسانية. فالحب الذي يمكن أن ينمو في ظل تعهد صادق من قبل طرفين سويين بمثابة تجربة شافية ومحفزة ومحققة للإشباع.

وفقاً لـ د. دين أورنيش، في كتابه الذي بعنوان Love and Intimacy، فإن الحميمية مفيدة بل وحتى ضرورية للصحة البدنية بوجه عام. كذلك فإن أبحاثه أظهرت أيضاً أن العزلة يمكن أن تضر بالصحة العضوية، مما يعزز الكثير من الأفكار المتعلقة بالحاجة إلى الحب والارتباط في هذا الكتاب (أورنيش ١٩٩٩).

من المكونات الضرورية في أي علاقة صحية نظام التفكير الروحاني الإيجابي. فكل منا في حاجة إلى مرجع لتوقعاته وتصوراتهِ للمثالية حتى لا نبالغ في مطالبنا من بعضنا البعض. وبذلك نعلق آمالنا على الخالق الأعظم بدلاً من أن نعلق آمالنا العظيمة على سلوكيات الأشخاص الذين نحبههم ذوي الإمكانيات المحدودة والذين يعجزون عن تحقيق الروعة لحياتنا. يمكنك أن تجعل حياتك رائعة من خلال الالتزام نحو بناء جسد سليم وعقل واع ونفس صحيحة. وبعد ذلك عندما تلتقي مع شخص ما يفعل نفس ما تفعله، تكون النتائج محفزة ومحققة للإشباع.



## النصائح الناكيدية

- أنا مسئول عن مشاعري في كل علاقة من علاقاتي.
- أنا ملتزم أولاً نحو ذاتي ثم دوري في العلاقة وأخيراً نحو العلاقة ذاتها.
- الارتباط الوحيد الذي لدي مسؤولية تامة نحوه هو ارتباطي العاطفي والروحي مع ذاتي.





# الغضب الصحي وصحتك

## من روح المحارب إلى المحارب الروحاني

**كل** منا نمت لديه روح محارب عقب ميلاده مباشرة. وأول ظهور للغضب حدث بعد الشهور القليلة الأولى من حياتنا، حيث وثب إلى الذهن ونحن في سن الثانية، وتلك هي الكيفية التي نشأت بها فكرة "سن العامين الفظيعة".

في هذا الفصل، سوف نتأمل العملية التي أخذتك من ميلادك كطفل بريء إلى نمو روح المحارب لديك كحام للطفل. بعد ذلك سوف نستكشف ظهور "سيف" المحارب و"الدرع الواقية" كما أننا سنناقش الكيفية التي يظهران بها في جسدك وأفعالك. هذا سيؤدي إلى فهم الكيفية التي يرتبط بها المرض والعدوانية والعنف مع السيف والدرع الواقية، وكيف أن روح

المحارب المفصلة عن الحب والذكاء تصبح بمثابة "واقٍ مدمر". وفي النهاية سوف نبحت الكيفية التي يمكن بها تحويل هذا الجزء المدمر من شخصيتك إلى وسيلة وقائية محبة وإلى محارب روحاني في نهاية الأمر.

هذا سوف يمنحك خريطة طريق من أجل اتباع وفهم العملية التي سنستكشفها سوياً.

## الطفل أكبر سنّاً من روح المحارب

الطفل والمحارب كلاهما يمثل أمثلة لنماذج يونج الأصلية التي تم تصويرها بشكل جيد في عمل كارلوس إس. بيرسون *Awakening the Heroes Within*. والصورة التي تثب إلى الذهن عندما تفكر في المحارب هي صورة ذات بالغة دون شك؛ تتسم بالقوة والتركيز. ومع ذلك فروح المحارب ولدت في وقت لاحق لحماية الطفل الداخلي.

وفكرة الطفل الأكبر سنّاً والأكثر حكمة تعكسها المقولة المأثورة: "خذوا الحكمة من أفواه الصغار"، وهي تذكرنني بقصة من واقع تجاربي العملية.

منذ عدة سنوات قمت أنا وأسرتي بحجز مركبين معدين للسكنى من أجل قضاء إجازة أسرية مدتها ثلاثة عشر يوماً على بحيرة أركنساس. أنا وإثنان من إخوتي وابنة أخي البالغة من العمر خمس سنوات سهرنا لوقت متأخر في حين كان باقي أفراد الأسرة الخمسة عشر نائمين. أنا وأخواي كنا نعزف على الجيتار والهرومونيك والمندولين ونغني بعض الأغاني القديمة المحبوبة. لقد كان وقتاً ممتعاً والموسيقى كانت تناسب بصورة رائعة.

وفي استراحة بين الأغاني، أخي الأكبر جون عرض علينا فكرة حينما قال: "في أوقات كهذه أفكر في أن نقوم نحن الأربعة (واحد من أخوي كان نائماً) باستئجار أتوبيس قديم وتنجول في الريف ونعزف الموسيقى ونستمتع". وقمنا بطرح المزيد من الأفكار عن الكيفية التي يمكن أن نترك بها وظائفنا ونسحب من مدخراتنا ونبدأ في التنفيذ. ابنة أخي بيكي كانت صامتة، وهي مستلقية على ظهرها في وسطنا نحن الثلاثة وتستمع إلينا. لقد استمتعنا بخيالنا لفترة من الوقت، وعندما هدأنا نهضت بيكي وقالت: "ولماذا لا نفعل ذلك الآن!"

كان لدينا نحن الثلاثة نفس رد الفعل. لقد أصابنا الصمت. فشيء في توقيتها ونبرة صوتها كانا مفاجأة لنا، وحقيقة كلماتها توغلت في أعماق ذاتنا. فلم يكن الأمر يتعلق بمجرد

تخيل قيامنا بجولة في الريف بواسطة أتوبيس قديم؛ ولكن كان يتعلق باتخاذ إجراء عملي. فروح المحارب الصغيرة الحكيمة نطقت بالحقيقة التي تجاوزت أحلام يقظتنا وشقت طريقها إلى قلوبنا.

لقد أثرت فينا التجربة تأثيراً بالغاً لدرجة أننا كتبنا أغنية عنها، ومازلنا نغنيها إلى اليوم.

## ميلاد السيف والدرع

روح المحارب بوجه عام تظهر لأن الطفل يحتاج إلى حماية. فالطفل بريء ومنفتح وحساس ويحتاج إلى الجهد الواقي للمحارب من أجل سلامته في العالم.

من الطرق المفيدة لفهم ظهور روح المحارب تخيل السيف والدرع وتأثيرهما. فالسيف يخترق ويتخلل ويحميك من أي شيء يهددك أو يعارضك. والدرع تغير وتفصل وتعزل أي تهديد أو معارضة. كلاهما طبيعي ومفيد للغاية.

تستطيع أن تتبين أن السيف والدرع بمثابة صورتين لآليات دفاع تتعلق بالغضب والانسحاب، التي استكشفتناهما بشكل تام في هذا الكتاب. وصورة أو أسطورة سيف المحارب ودرعه سوف تشكل أساساً لفهمك وسوف تنقلك إلى التأثير الصحي لهذه العمليات الطبيعية.

هذا العالم لا يستجيب بشكل جيد لسيف المحارب. فالقوة الاختراقية لغضبك تم على الأرجح معاقبتها أو تجاهلها أو قهرها، مما يجعلك تخفي سيفك وتضعه في مكان لا يمكن رؤيته أو سماعه فيه. أو ربما تكون قد نشأت في أسرة كانت "معارك السيوف" دائرة على نحو دائم، ولم يكن لديك أي خيار سوى أن تنضم إلى النزاع بأفضل ما تستطيع. لذلك أنت أصبحت إما انسحابياً وهادئاً لا تظهر أي نوع من الغضب، وإما عدوانياً وصريحاً من أجل تحقيق النجاة لنفسك. وسيفك إما يكون مخبوءاً بداخلك وإما يكون بارزاً للعالم كي يراه ويسمعه ويشعر به. فبغض النظر عن أي شيء، هو لم يختف تماماً.

- السيف في صورته العملية. إذا كنت تستخدم سيف غضبك بشكل منفتح ولم تتعلم شحذه وتوجيهه بحرص، فإنه يكون قد قام بحمايتك وسبب لك وللآخرين أضراراً. فلأن أبويك لم يعرفا الكيفية التي تحترم وتنمي بها روح المحارب لديك، لم يكن لديك أي اختيار في هذه المسألة.
- السيف في الجسم. إذا كان قد تمت معاوية سيف غضبك أو قهره أو تجاهله، فإنك تكون قد اضطررت إلى وضعه في مكان ما. ولم يكن هناك مكان تضعه فيه سوى جسديك. فعلى العكس من الشخص الذي يبتلع السيوف في المهرجانات والذي نمت لديه آليات تكيفية، معظمنا لا يهضم سيوفنا بشكل جيد مطلقاً.
- ليس لدينا أي اختيار سوى أن ننمي درع المحارب لدينا، سواء تعلمنا المحاربة بسيوفنا أو أخفيناها. فهناك دائماً محاربون آخرون شاهرون سيوفهم، وربما نموت إذا لم نرتد الدروع الواقية.
- الدرع في صورتها العملية. الاختفاء والتظاهر والانغلاق والبلادة جميعها تمثل جوانب للدرع في صورتها العملية. عندما علمنا آباؤنا أن نلتزم الصمت ونحن صغار وأن نرتدي أقنعة متجمدة على وجوهنا تخفي مشاعرنا وانفعالاتنا وحساسيتنا، وأن نصر على أسناننا ونشد عضلاتنا من أجل منعنا من البكاء، فنحن نضع دروعنا في صورتها العملية.
- الدرع في الجسم. الدرع تظهر في أجسادنا بصور شتى. والشد العضلي والتشنجات التي تحدث من وقت لآخر، وضيق التنفس ومشكلات الهضم ومشكلات الدورة الدموية والقلب وزيادة الوزن وترهل الأكتاف يمكن أن ننظر إليها على أنها صور لدرع المحارب الموجودة في أجسادنا.



## روح المحارب المفصول

الهدف الأصلي لروح المحارب أو سبب وجودها هو حماية الطفل. فبينما تصبح العلاقات معقدة ولا يتم تقدير السيف والدرع أو صقلهما، روح المحارب تصبح حائرة ومتهورة، وتختار الصور المدمرة للحماية التي تحدث ضرراً أكثر من نفعها.

إذا كان محاربك مفصولاً، فربما تجد ما هو آت ينطبق عليك. الانفعال العنيف الذي قمت بتنميته في الأساس من أجل منحك القوة والسيطرة في هذا العالم يصبح سلاحاً يضر بك وبمن تعتز بهم وتحبهم. فالعدوانية والقوة اللتان قمت بتنميتهما من أجل إثبات وجودك في عالم غير آمن يصبح بمثابة عائق يجعل الآخرين يخافون منك ويتجنبونك. فالتصميم الشديد على حماية نفسك عن طريق "الفوز بغض النظر عن أي شيء" يصبح بمثابة نقمة عليك حيث تتخلى عن استقامتك حتى تبرز على القمة. إذن السيف الذي كان مفيداً لك في وقت من الأوقات أصبح له عقله الخاص به، ويتعذر على ما يبدو إمكانية وقف مساره المدمر للذات.

ومهارة غيابك عن الأنظار التي جعلتك ذات مرة آمناً وبعيداً عن نظرات الآخرين السلبية هي الآن بمثابة نقمة تحجبك عن الذين ترغب في سماعهم لك واهتمامهم بك. وحاجز الصمت واللامبالاة الذي قمت بتنميته لديك من أجل النجاة في البيت الذي كان يحظر الحساسية يصبح الآن بمثابة سجن لا يمكنك الهروب منه. والحواجر الواقية لبلادة الشعور والانفصال والانعزال التي جعلتك تنجو من الاعتداء أصبحت الآن بمثابة حصن منيع يمنعك من معرفة ذاتك وإتاحة الفرصة للآخرين كي يعرفوك. والدرع التي كانت تحميك في وقت من الأوقات، تهدد الآن ارتباطك بذاتك وبمن تحبهم، بل وحتى تهدد حياتك ذاتها.

من الواضح أن السيف والدرع مهمان وضروريان. لكن عندما أخفق عالمك في تعليمك كيفية استخدامهما ووظيفتهما، اعتمدت على نفسك في تحديد الكيفية التي تستخدمهما بها. ومن ثم فإن نمو سيفك ودرعك كان أمراً لاشعورياً، يفتقر إلى توجيه الحكمة والتجربة.

روح المحارب في معظمنا يمكن أن ينظر إليها على أنها تائهة وبدائية وبرية وتفترق إلى التركيز وبوهيمية. وهي بوهيمية لأنها اضطرت لأن تتقهقر إلى الوراء في أجسادنا دون تعليم عقولنا، وطبيعتنا الحيوانية تظل حية في أجسادنا.

ولا يمكن أن تنمو روح المحارب لديك إلى محارب روحاني قوي ونبيل إلا بمساعدة ومشاركة عقلك المتألق وقلبك المفتوح. معظمنا لم تتح له فرصة هذا النمو، لكنها موجودة أمامنا الآن. فيمكننا أن نستعيد سيفنا ودرعنا من ظلمات كينونتنا ونعيدها إلى ضوء النهار الواعي. بعد ذلك عندما نربطهما بالحب والحكمة، يمكن أن نزيدهما بريقاً إلى أن يعكس الضوء الخالص للصحة والجمال، من أجل تحقيق هدفنا الروحاني الحقيقي.

أولاً دعنا نقيم الضرر الذي أحدثاه بينما كنا يعملان في ظلمات اللاوعي للنفس والمجتمع.

## المرض والعنف وانحراف المحارب

كارلوس كاستانيدا الذي كتب كثيراً عن روح المحارب في سياق تقاليد أمريكية معينة قال: "هناك معرفة أساسية نحملها جميعاً، وهي مرتبطة بشكل مباشر مع الشخص الذي يبلغ من العمر مليوني عام ويعيش في لب مخنا. ونحن نبذل قصارى جهدنا لقمعه، وهذا يجعلنا بدناء ويجعل قلوبنا مريضة ويعرضنا للإصابة بالسرطان". وهو يشير هنا إلى ما أصبح الآن بمثابة معرفة مقررة تقوم على أساس البحث العلمي فيما يتعلق بالعلاقة بين عقولنا وانفعالاتنا وصحتنا.

• **السيف في أجسادنا.** جمعية القلب الأمريكية قامت برعاية البحث الذي يشير إلى أن الأشخاص الأكثر ميلاً للغضب احتمالات إصابتهم بأزمات قلبية من المحتمل أن تزيد ثلاث مرات على من ليسوا كذلك". ومجازاً يمكن أن نستنتج أنه عندما يكون سيفك خارج السيطرة، فإنه قد يخترق قلبك. والطرق الأخرى التي يمكن أن يؤذينا بها السيف غير الموجه الوجهة الصحيحة تعكسها المقولة التالية لأحد المتخصصين في مجال الرعاية الصحية يعمل في برنامج فاندربيلت هيلث ويلنس

بروجرام. "الغضب يؤثر فينا فسيولوجياً، حيث تظهر أعراضه في توتر العضلات والصداع والتنفس السريع وزيادة ضربات القلب وآلام المعدة وارتفاع ضغط الدم بل وحتى احمرار الجلد".

• **الدرع في أجسادنا.** آثار الدرع أو آليات الدفاع السيكوفسيولوجية المعقدة واللاواعية متعددة الأوجه. ومن الواضح أن التوتر المزمن في المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة الموجودة في مختلف أجزاء الجسم يمكن أن تؤدي إلى كثير من الآلام العضوية الشديدة وطويلة الأمد. فاضطرابات المعدة والأمعاء وأمراض الجهاز التنفسي العلوي وأمراض القلب الوعائي جميعها ترتبط وتتأثر بفرط ضغط الدم (كاسباروف وآخرون ٢٠٠١). نحن ننظر إلى التفاعلات بين العمليات الانفعالية والبدنية هنا، دون تضمين علاقات السبب والنتيجة.

عندما نتأمل المشكلات في هذا العالم، لا يصعب علينا العثور على سيف المحارب ودرعه.

• **السيف في العالم.** القوة الثاقبة والاختراقية للكلمات الغاضبة والانتقادات الساخرة والإساءات العنصرية والرصاص والقذائف والقنابل كلها أمور شائعة في عالم القرن الحادي والعشرين. فمع الحروب والإرهاب وجرائم الكراهية والعنف السائد في مواقع العمل وأعمال العنف في المدارس والنزاعات المنزلية والاعتصاب وتعرض الأطفال للاعتداء بكافة أشكاله على نحو مستمر، لسنا في حاجة لأن نتساءل عن مدى خطورة هذه المشكلة. والمحارب اللاواعي للنفس البشرية وغير المعترف به يطيح يميناً وشمالاً في عالمنا ويكون مخيفاً أحياناً ويستولي على عقولنا وقلوبنا وبيوتنا أحياناً أخرى.

• **الدرع في العالم.** الوجوه المتبلدة وغياب التواصل البصري والصمت الأخرق والأصوات الفاترة والاستجابات غير المهتمة والتباعد الوجداني رغم القرب المكاني بين الأشخاص وبعضهم البعض ليس إلا صوراً من صور درع المحارب في هذا العالم. والأطفال الذين لديهم أفكار تنطوي على العنف والانتحار ولا يتحدثون مع آبائهم، والآباء الذين لا يعرفون الكيفية التي يتحدثون بها مع أبنائهم، والزوجات والأزواج الذين لا يتواصلون، والنساء الخائفات من الخروج من بيوتهن، والناس الموجودون

في كل مكان ويحملون حياً في قلوبهم لا يتم التعبير عنه، جميعهم بمثابة أمثلة للحواجز التي تفصلنا بشكل مؤلم عن بعضنا البعض.

## الواقعي المدمر

روح المحارب التي تكون مفصولة عن الحب والحكمة تصبح بمثابة واثقٍ مدمر. فمثلاً قد تستمر المرأة في التدخين ملحقة الضرر بنفسها وبالأُسرة وبالمجتمع مثابرة على بذل جهد غير موجه لحماية طفلها الداخلي من الألم والمعاناة. والرجل المدفوع برغبته في الفوز بالاستحسان من خلال النجاح وتحقيق الكثير من المكاسب المادية، يستمر في العمل ستين ساعة في الأسبوع بما يتعارض مع توصيات الطبيب وعلى حساب حميمية علاقته الزوجية.

جميع صور إدمان أنماط سلوكية أو مواد كيميائية معينة يمكن اعتبارها بمثابة أوقية مدمرة في الصورة العملية. وهذه الأنماط السلوكية تمنح حالة مزاجية عالية أو شعوراً بالنشوة أو بالارتياح المؤقت (الوقاية) من الألم، ومع ذلك هي تخلق المزيد من الألم الشديد. ففي سعاها للحماية، تصبح مدمرة.

والصور الأخرى التي يمكن أن يأخذها الواقعي المدمر تشمل:

- الناقد الداخلي. هذا الصوت الذي برأسك ويخبرك بما تعانیه ويذكرك بجوانب قصورك ونقاط ضعفك يحاول بالفعل أن يحميك من الضرر. والحوارات العلاجية مع النقاد الداخليين تكشف بشكل ثابت عن أن هدفهم الأصلي كان متمثلاً في منع الألم والمعاناة والفقْد. وكلما أصبحت جهودهم محبطة أكثر، ارتفعت أصواتهم وزاد تهورهم إلى أن يصبحوا مدمرين أكثر من كونهم واقين.
- الطاغية الداخلي. هذا الجانب للواقعي المدمر المعروف أيضاً بفارص المهام لن يدعك أبداً إلا بعد أن تنهي جميع العمل. ولن ينتهي العمل أبداً. كثير من الأشخاص الناجحين والأكفاء والأذكياء يتحكم فيهم الطاغية الداخلي. إنه يحقق نتائج عظيمة في العالم الخارجي، ولكنه يحدث حالة من القوضى والدمار في العالم الداخلي.
- الساخر. هذا الصوت الذي برأسك ويخبرك بما هو مختل في عالمك وبعيوب جميع من فيه نما في الأساس في مسعى للحفاظ على سلامتك. لكن إذا أطلقت له العنان

وشق طريقه بنفسه، فسوف يسبب لك العزلة والانسحابية وعدم الفعالية. وهذا الساخر سوف يخدعك بفكرة أن العالم ليس جيداً بما يكفي بالنسبة لك، ويجعلك سجيناً خلف أسوار مرارتك وعدم الثقة إذا تركته.

• العقل الخائف. هذا الجانب من الواقي المدمر سوف يقنعك بأن العالم من حولك غير آمن. فمن غير الآمن أن تقدم على هذه المخاطرة. كما أنه من غير الآمن أن تقترب من هذا الشخص أو تقدم على هذا الاستثمار أو تبدأ هذا المشروع أو تقوم بهذه الإجازة. وفي سعي غير موجه للوقاية، يمكن أن يحدث العقل الخائف حالة من الشلل التام.

• الضحية الغاضبة. الواقي المدمر الذي يقنعك بشكل دائم بأن مشكلاتك تسببها أخطاء الآخرين، يمكن أن يقودك إلى السلوك العنيف أو العدواني. والجزء الواقي يبرز لك الأشياء التي يفعلها الآخرون لإلحاق الضرر بك، والجزء المدمر يخبرك بأنك تحتاج إلى إيذائهم أولاً. أنا على يقين بمدى خطورة هذا الأمر، والذي قد يؤدي إلى جنون الارتياب بل وحتى إلى سلوكيات إجرامية.

يمكننا أن نرى سيف ودرع هذا المحارب المفصول في كل مثال من الأمثلة السابقة للواقي المدمر. وجميع هذه الأشياء يمكن أن تتواجد في شخص واحد تغذي خوف وغضب بعضها البعض إلى أن تحدث الكارثة. وورقة اللعب الأخيرة للواقي المدمر هي الموت. فالقتل والانتحار هما الملجأ الأخير لروح المحارب الواقية والمدمرة والمفصولة والموجه بشكل سيئ. ومهمتنا هنا هي منع أنفسنا من الاقتراب من هذه المخارج المساوية، عن طريق إعادة الارتباط بين روح المحارب والهدف الأساسي لها المتمثل في الحماية والحب.

## إعادة ربط المحارب بالحب والحكمة

علاج روح المحارب تتطلب العودة إلى الطفل البريء النقي الذي كانت الحماية هي هدفه الأصلي. وبينما يحدث هذا في العملية العلاجية من خلال التخيل وكتابة الخواطر والحوارات الصوتية وتمارين التحرر الانفعالي، يحول الواقي المدمر تركيزه من التدمير إلى الحماية. وبينما ينمو الارتباط مع الطفل من خلال العمليات المستمرة مثل تلك التي

تم وصفها في هذا الكتاب، يصبح الواقي مانحاً للحب. وهذه هي بداية ميلاد المحارب الروحاني، وهو يعطينا سياقاً مجازياً لاستكشاف الغضب الصحي.

قصة لورا في الفصل ٧ تعطينا صورة لعملية إعادة الارتباط هذه. فعندما رأت هذه الطفلة الصغيرة بداخلها، لم تحبها. فقد كانت هذه الطفلة بمثابة الواقي المدمر الذي يكرر نمط الأبوين في سعي للارتباط بالحب وتجنب ألم فقدانه عن طريق الانفعال مثل أي طفل عادي. وعندما بدأت لورا في التواصل مع غضبها، وقامت بعملية التخيل على نحو ما أوضحنا من قبل، سرعان ما رأت حلماً ارتبطت فيه بالطفلة التي بداخلها. وعلاج غضبها (روح المحارب) أحدثت ارتباطاً تلقائياً مع طفلتها الداخلية.

## الواقي الحب

عندما يصبح غضبك صحياً، روح المحارب لديك ترتبط بشكل وثيق مع قوة الحب. وحماية طفلك الداخلي الثمين تعد لذلك بمثابة مسألة حب أكثر من كونها بمثابة مسألة غضب قائم على الخوف. وبالقوة الروحية للحب كحليف وقوة مؤثرة يكون محاربك أكثر قدرة على منح ذاتك الطفولية الحماية الفعالة دون تضحية أو خسارة.

ونمو إحساسك بالثقة والتفاؤل جزءاً طبيعياً وحيوي من هذه العملية. والإيمان بالنتائج الإيجابية والتوجه العقلي العام الذي يقوم على أساس أن "الأمر سوف تسير على ما يرام" سوف يحرر طفلك الداخلي من التوتر ويمنحه الراحة. في الأبحاث المكثفة التي أجريت على مدار سنوات عديدة، د. هيربرت بنسون وجد أن الأفراد الذين لديهم شعور كبير بالثقة والتفاؤل يتعافون بصورة أسرع عندما يمرضون، وتقل احتمالات مرضهم في الأساس (بنسون ١٩٩٧).

خلال كلمة ألقاها في دالاس في عام ١٩٩٨، قال المؤلف توماس مور: "التغيير الحقيقي الوحيد يحدث في الخيال". تخيل الآن نتيجة إيجابية في موقف يهملك. صدقها واشعر بها. ربما تتنهد حتى تنهيدة ارتياح. وإذا كان هذا قد حدث لك، فربما تكون قد أصبحت أفضل صحة وحسنت الأداء الوظيفي لجهازك المناعي. والواقي المحب يريد منك أن يكون لديك إيمان وأمل، لأن المكاسب الرائعة التي يحققها لجسدك وعقلك وروحك.

فيما يلي بعض الأفكار التي ينبغي أن تأخذها في الاعتبار فيما يتعلق بالواقعي المحب:

- الواقعي المحب يركز على الجانب الداخلي، في حين يكون تركيز المحارب الروحاني خارجياً.
- الواقعي المحب يكون موجهاً بشكل تام نحو الاهتمام بالطفل الداخلي وجميع الجوانب الداخلية لذاتك.
- الواقعي المحب يستخدم قدرات عقلية تفوق تلك التي يستخدمها الواقعي المدمر.
- الواقعي المحب يرى جميع جوانب ذاتك ويحتضنك بكامل أركانك.
- الواقعي المحب مثل ملاك حارس في عقلك وقلبك وجسدك.
- الواقعي المحب مسلح بسيف ودرع رائعين يتألآن بضوء روحاني يشع من داخلك.
- الواقعي المحب قلما يحتاج، هذا إن احتاج أصلاً، إلى الغضب أو العدوانية من أجل حمايتك.
- الواقعي المحب يصل إلى تألقك وحكمتك وأعماق حبك وقوة روحك.
- الواقعي المحب هو محاربك الروحاني الذي يركز على جانبك الداخلي.

في كتابي *Anger Among Angels*، سوف تجد فصلاً كاملاً مخصصاً للواقعي المحب، إضافة إلى إعطاء حوارات في عملية كتابة الخواطر (ديفور ٢٠٠٠). حتى تقوي الوعي بواقئك المحب وارتباطك به، جرب عملية الكتابة هذه. للتحول من الواقعي المدمر إلى الواقعي المحب كحالة داخلية مسيطرة، اتبع هذه العملية بشكل يومي.

١. أولاً اكتب أشياء من واقع واقئك المدمر كي تتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وحتى تتيح الفرصة للحب ليتم التعبير عنه. يمكن أن تتخيل هذا الأمر كما لو كنت تقوم بتجفيف المستنقع حتى تتخلص من "التماسيح". دع غضبك أو خوفك أو استياءك أو أي أفكار أو مشاعر سلبية تتدفق على الورق بتلقائية. لا تحتجز أيًا منها. تأكد من أنك تكتب فقط من واقع انفعالاتك ومشاعرك السلبية دون تحرير المحتوى. تذكر أنك تفعل هذا لتطلع عليه أنت (وربما معالجك النفسي) فقط.

استمر في الكتابة إلى أن تعجز عن التفكير في أي شيء آخر أو إلى أن تشعر بتحول أو تحرر داخلي.

٢. استجابة لعملية التطهير الخاصة بالواقى المدمر، اكتب شيئاً من قبيل: "أشكرك على إخبارك لي بمشاعرك. إنني أقدر الجهد الذي تبذله من أجل حمايتي. لديك مكان بداخلي. أنت لست مسئولاً بل أنا المسئول. سوف أمنحك بعض المساعدة الآن من واقٍ من نوع آخر".

٣. الآن جرب تخيل أنك شخص ما يحب ذاتك حباً غير مشروط. يمكنك أن تتخيل نفسك مثلاً جداً أو أباً أو أمّاً أو عمّة أو عمّاً أو صديقاً أو شريك حياة يرى عيوبك ويحبك على أية حال. ويمكنك إن أردت أن تبتكر صورة خيالية في عقلك لشخص كبير مثالي ومحب عرفك طيلة حياتك ويرى الجمال والقيمة فيك.

٤. اكتب لنفسك من هذا المنطلق. ما تكتبه يمكن أن يكون على نحو:

"أعرف حقيقتك. فلطالما راقبتك وأنصت إليك. أعرف قلبك الطيب. لقد كنت تحاول دائماً بأقصى ما تستطيع. فلديك نوايا طيبة وتهتم بعمق. لقد حققت أشياء كثيرة في حياتك وتغلّبت على بعض العقبات الهائلة. كما حققت أشياء لم تكن تعتقد أنك تستطيع تحقيقها. أعرف ألمك ومعاناتك. لقد كنت موجوداً باستمرار ومازلت. أعرف مقدار الخوف الذي ينتابك أحياناً ومدى الغضب الذي يمكن أن يلحق بك في بعض الأوقات. أنا أحبك بطبيعتك التي أنت عليها. حبي لك غير مشروط ويتدفق بحرية.

"رسالتي لك الآن هي أن تستمر فيما تفعله. أنت تسير في الاتجاه الصحيح. استمر في التعلم والنمو وتوسيع مداركك. إن لدي إيماناً بك. أعلم أنه عندما تعرف طريقاً جديداً وأفضل من أجل تحقيق هدفك، فإنك تسارع باتخاذها. سوف أكون مؤمناً بك وداعماً ومشجعاً لك باستمرار. أشكرك على إِنْصَاتِك لي. فكلما أنصت إليّ أكثر، زاد وضوح كلامي لك. أنا جزء منك ينتظر أن يتم نميته. أنا أعز صديق لديك، ويمكنك أن تصطحبني معك في كل مكان تذهب إليه".



عملية كتابة الخواطر هذه إضافة إلى العمليات العلاجية الأخرى سوف تساعدك في النهاية على أن تصبح أعز صديق لنفسك بدلاً من أن تكون أسوأ عدو لها. وعندما تمر بأوقات عصبية، سوف تطمئن ذاتك وتشعرها بالارتياح، مسهلاً عليها اجتياز هذه الأوقات. عندما تفعل شيئاً يسبب لك أو لأي شخص ألماً، سوف تتحمل المسؤولية وسوف تتصرف بالطريقة المنطقية الملائمة من أجل تصحيح الموقف دون لوم أو خجل أو شعور بالذنب. سوف تشعر بارتياح في قرارة ذاتك وبطمأنينة في عالمك.

## المحارب الروحاني

إن كيف يبدو هذا للعالم المحيط بنا؟ بينما ينمو الواقي المحب بداخلنا، يبدأ المحارب الروحاني في النمو في علاقاتنا بالعالم الخارجي. كي نحظى بفهم لطبيعة المحارب الروحاني، فكر في الأشخاص الذين يستحوذون على إعجابك. يمكنك أن تستخدم الشخصيات التاريخية أو المشاهير أو الشخصيات الخيالية أو أي شخص من تجاربك الحياتية. ما هو الشيء المشترك الذي يجمع بين هؤلاء الأشخاص، وما الذي يميزهم عن غيرهم؟ فيما بعض السمات التي تجول بالخاطر:

- هم يعرفون حقيقة ذاتهم وأوضاعهم.
- هم يشعرون بارتياح إزاء ذاتهم وأوضاعهم.
- هم ذوو أنفس متواضعة، ينمون ويتعلمون بشكل دائم.
- هم يحددون الطريق الذي يسلكونه بأنفسهم تقودهم معرفة داخلية بهدفهم ورسالتهم.
- هم يستمتعون بالحياة وجميع متعها اليومية البسيطة.
- هم يشعرون بارتياح في قرارة ذاتهم، ولديهم حب دائم للحيوانات وكل ما يحيط بهم.
- هم الموسيقي والرسم والشعر مهمون بالنسبة لهم.
- هم مبدعون ولهم طرقهم الفريدة.

- الأطفال ينجذبون إليهم بشكل طبيعي.
- هم يحبون ويحترمون كبار السن في هذا العالم.
- هم يضحكون من أعماق قلوبهم في أغلب الأحيان.
- هم يبكون دون خجل أو إخفاء لمشاعرهم عندما يصيبهم الحزن.
- هم لديهم رؤية لمكانهم في الحياة ول مستقبلهم.
- هم يديرون شؤونهم المالية بنجاح وبشكل جيد.
- هم يدركون الجمال الكامن في غيرهم من البشر، ويعاملون جميع الناس باحترام.
- هم يولدون تلقائياً الاحترام لهم في نفوس الآخرين في أي مكان ذهبوا إليه.
- حضورهم الجيد يخلق سلوكاً جيداً من معظم الأشخاص المحيطين بهم.
- هم ليسوا فوق أحد وليس هناك أحد فوقهم.
- هم يتخذون إجراءً عملياً عندما يغضبون.
- صحتهم البدنية قوية.
- هم يعتنون جيداً بأجسامهم عن طريق الاحتفاظ بحيويتهم ونشاطهم وتناول الطعام بصورة جيدة.
- هم يكبرون في السن بجمال وامتنان.
- لمساتهم شافية ولا يفرضون آراءهم على أحد.
- علاقتهم قوية بالله.
- هناك أمن وطمأنينة في أعينهم.
- هم يدركون نقاط قوتهم وضعفهم.
- هم يتمتعون برؤية متفائلة للوجود الإنساني على كوكب الأرض.

المحارب الروحاني لديه الشجاعة التي يكون بها مبدعاً ويعبر عن مشاعره الإيجابية الفياضة. وهذا ليس أمراً سهلاً بأي حال من الأحوال. فمن الأسهل بكثير أن تتمسك بما تعرفه وتتبنى الوجهة العقلية السلبية "الأكثر أمناً" لتوقع الأسوأ ولن يصيبك الإحباط

بسبب أي شيء. لكن المشكلة تتمثل في أن هذه الطريقة يمكن أن تمرضك فعلياً. تشير إحدى الدراسات البحثية إلى أن الأفراد الذين يتسمون بأعلى درجات الإبداع في عمليات التفكير الخاصة بهم والذين يعبرون عن مشاعرهم الإيجابية هم الأقل عرضة للإصابة بمرض ألزهايمر (لمونيك ومانكيتو ٢٠٠١). لقد وُجد أن التعبير عن الحب والتقدير يساعد قلب الإنسان على أداء وظائفه بشكل أفضل (مكراتي وتشايلدر ٢٠٠٣). من الواضح أن الجهد الذي تبذله من أجل تنمية المحارب الروحاني بداخلك يمكن أن يفيد بشكل كبير صحتك البدنية والعقلية والانفعالية.

حدد رؤيتك للمحارب الروحاني الذي تفضل أن تصبح على شاكلته. واعتبر نفسك قد أصبحت هذا المحارب فعلياً، وأنت تزاوّل نشاطاتك اليومية. استشر الأمر. اعتبره بمثابة واقع تعيشه، وتصرف تبعاً لذلك.

## الغضب الصحي

إذن ما الصورة التي يظهر بها الغضب عندما يكون صحيحاً؟ إنه يظهر في صورة إجراء فعال. فالغضب الصحي قد لا يبدو في مظهره أو طبيعته أو المشاعر المصاحبة له بالطريقة التي عهدناه بها. إنه يكون ببساطة بمثابة طاقة انفعالية موجهة نحو إجراء لتحقيق نتيجة مرغوبة. وهو يظهر في صورة تصميم وحماس ووضوح وتركيز وطاقة ودافعية وثبات على المبدأ وجلد وشجاعة وعزيمة والتزام ومثابرة ومرونة. والغضب الصحي ينسجم بالضرورة مع الحب وروح الفكاهة والحكمة والذكاء.

فالغضب الصحي مثلاً يجذب انتباه بائع المحل حتى تحصل منه على خدمة أفضل. فكل ما هو مطلوب منك هو أن تقول له بابتسامة ونبرة صوت واضحة وكثير من الحماس الإيجابي: "معذرة، هل يمكن أن أحظى منك ببعض المساعدة هنا؟" الغضب الصحي يجمع بين عدد هائل من المهارات التي تعرضت لها خلال هذا الكتاب. فمثلاً سلوك سميت الحاسم الذي عرضته في الفصل ١٣ مثال جيد للغضب الصحي. أيضاً مناقشة غضب الأشخاص الناضجين في الفصل ٧ يعطيك المزيد من التفاصيل عن الغضب الصحي.

استخدم الغضب الصحي كي تقول "لا" للرسائل التي تلقيتها عن الشيخوخة. تخيل نفسك الآن وأنت تتقدم في السن بالطريقة التي ترغب فيها. تخيل نفسك قوياً ولاثقاً بدنياً ونابضاً بالحياة والنشاط وذلك بعد مضي عشر أو عشرين أو ثلاثين سنة أو أكثر. قرر أنك ستقوم بتحويل هذه الرؤية إلى واقع. ضع خطة من أجل تحقيق هذه الرؤية. استخدم القوة الصحية لغضبك من أجل التثبيت ببرنامجك، ولا تدع أي شيء يقف في طريقك.

احتضن جوانب المحارب الروحاني أو الشخص السليم وحولها إلى واقع. اقرأ كتاب هنريت آن كلوسر Write It Down Make It Happen (الذي يعني اكتب هدفك وحققه) وقم بما يحمله عنوان الكتاب. هذه حياتك، ولا أحد يمكن أن يعيشها من أجلك. لن يأتي إليك أحد ويصلح لك جميع أمورك. لكنك قادر على القيام بهذا. هناك الكثيرون من الناس الذين على استعداد لأن يدعموك عندما تقوم به.

يمكنك أن تحيا الحياة التي طالما حلمت بها، والطاقة القوية لغضبك الصحي يمكن أن تساعدك في تحقيق غايتك.



## النصائح التأكيدية

- غضبي الصحي هو أحد أعظم الأصول التي أملكها.
- عندما يكون غضبي صحياً، فهو يساعدني على القيام بما أحتاج القيام به.
- يمكنني أن أستغل طاقة غضبي القوية في بلوغ أهدافي والوفاء بالتزاماتي.
- غضبي الصحي مفيد لصحتي.
- علاج غضبي أحد أفضل الأشياء التي يمكن أن أفعلها من أجل جسدي وعقلي.
- كلما كان غضبي صحياً أكثر، زاد مقدار الحرية الذي أتمتع بها من أجل التعبير عن حبي وحناني.



# التغلب على العنف في موقع العمل

## أحداث

العنف المमित التي اندلعت في مواقع العمل بالولايات المتحدة كانت في أوجها عندما طرح هذا الكتاب في السوق. ربما لا يكون هذا الأمر مهماً بالنسبة لبعض القراء، ولكن هناك آخرين ممن يقرءون هذا الكتاب يمكن أن يكونوا أصحاب شركات أو موظفين لدى شركات يحدث فيها هذا العنف أو يمكن أن يحدث فيها. ربما يكون لديك رئيس أو زميل في العمل يتسم بالغضب والعدوانية. أو ربما تبحث حالياً عن وظيفة وتتساءل ما إذا كانت الشركة الجديدة التي تتقدم بطلب من أجل العمل بها يمكن أن تكون بمثابة الموقع التالي لأحداث عنف. أياً كان موقفك، هناك أشياء يمكن أن يفعلها كل منا من أجل مواجهة هذه المشكلة المزعجة، والحاجة إلى ذلك كبيرة.

ما هي الرسالة التي يرسلها هؤلاء الموظفون؟ إنها رسالة تبدو بسيطة وواضحة ومباشرة مفادها أنهم غاضبون ويشعرون بأنهم تعرضوا للتمييز وتمت معاملتهم بطريقة غير عادلة، وأنهم لا يحصلون على ما يريدون. هذه ليست رسالة معقدة أو جديدة. الجديد في الأمر هو تكرار جرائم القتل وفي بعض الأحيان الانتحار في هذه السنوات القليلة الأولى من القرن الحادي والعشرين. أما الشيء المعقد فيتمثل في الكيفية التي تتم بها مواجهة وحل هذه المشكلة على نطاق واسع.

في هذا الفصل، سوف نقوم ببحث (١) سيكولوجية الشخص العنيف (٢) آراء وملاحظات الآخرين عن الشخص العنيف و (٣) المسؤولية والقدرة على الاستجابة التي يمتلكها زملاء العمل وقادة الشركات والباقي منا.

## سيكولوجية الشخص العنيف

الرؤى والأفكار المطروحة في هذا الجزء تقوم على أساس ملاحظاتي الشخصية والمهنية على مدار السنوات الإحدى والثلاثين عاماً والأبحاث في المجال (توتش وكارون ١٩٩٢؛ لانجون ١٩٨٤). سوف تجد معلومات أخرى عن العنف وسيكولوجية العنف على موقع [www.questia.com](http://www.questia.com)، أكبر مكتبة على الشبكة في العالم.

سوف أركز على الذكور في إشارتي للشخص العنيف لأن هذا يعكس معظم تجاربي ولأن الذكور ارتكبوا معظم أعمال العنف خلال التاريخ بأكمله.

والعنف ينشأ من مكان يتسم بالاضطراب النفسي والارتباك والشعور العميق بالعجز. فمهما بدا الشخص من هذه النوعية هادئاً ومطمئناً في بعض الأحيان، فإنه يحمل شعوراً عميقاً بالاضطراب النفسي بدرجة ما، وإلا لما نزع أبداً للعنف. فالعنف ببساطة لا يمكن أن ينشأ من مكان ينعم بالأمن والانسجام.

والشخص العنيف يكون مستبعداً أو يشعر بأنه كذلك. ربما يكون معزولاً للغاية. هو يشعر بأنه يساء فهمه وتساء معاملته، وغالباً ما يحدث ذلك. وسواء كان يدرك ذلك أو لا، هو يرى نفسه ضحية للأنظمة وللظروف وللآخرين الذين يخرجون عن نطاق سيطرته؛ وهذا هو سبب شعوره بالعجز والسلبية.

إنه صاحب شخصية مضطربة. فهو يعتقد أنه يتعين عليه بطريقة ما أن يخترق ما لا يمكن اختراقه وأن يشق الحواجز الذي عزلته وأن يحظى باهتمام من لا ينصتون إليه وأن يعاقب المذنبين على ظلمهم له. هو يعيش في وهم وأحياناً يشعر بفخامة ذاته فيعتقد أنه مسئول عن تحقيق العدالة في هذا العالم الظالم. إنه لا يثق بأحد، وبالتأكيد لا يثق بالنظام في تحقيق العدالة له.

صحيح أن كل هذا صحيح، لكنه مازال إنساناً. إنه مخلوق من مخلوقات الله. وهو يستجيب للحب والاهتمام والعطف لأنه يحتاج إلى هذا بقدر احتياجنا إليه جميعاً.

إنه يزيد من صعوبة حبك له أو حتى قضاء وقت في حضوره. هو يعيش نبوءة ذاتية محققة مفادها أنه لا أحد يحبه بل وحتى قد يستمتع بفكرة كونك خائفاً منه. وأحياناً تجده وقحاً وبغيضاً ومعتدياً وغير اجتماعي أو حتى أخرق من الناحية الاجتماعية يقول الأشياء غير المناسبة في الأوقات غير المناسبة. وهناك احتمالات كبيرة لأن يهينك أو يحررك. وربما يحاول إيذاءك عن عمد. ولذلك لا تجد أي مبرر يجعلك تفعل أي شيء معه.

أنت لا تجد ما يجذبك للقيام بأي شيء معه. ولا أنا كذلك. وليس هناك أحد منا يرغب في هذا. لذلك هو يشعر بالعزلة والوحدة ويقوم باحتضان أفكار تنطوي على العنف. هذه هي المشكلة. الأشخاص المتسمون بالعنف يكونون منبوذين وسيئي التكيف في هذا العالم. هم لا يتكيفون معنا ولا يسعدوننا، ويؤذوننا ويجرحوننا ويزعجوننا، لذلك نحن نقوم باستبعادهم. المشكلة هي أن هذه الطريقة لا تجدي. فهم يخترقون ويشقون طريقهم إلى نفوسنا بالرصاص. هم يدخلون قلوبنا وعقولنا بانفجارات عنيفة وقسوة بالغة تجهز على حياة الكثيرين من الأبرياء وذلك تعبيراً عن حنقهم الشديد وحالة اليأس البالغة التي يعانونها.

والشخص العنيف لا يحب ذاته. وهذا هو سبب أنه غالباً ما يقتل نفسه بعد أن يقتل ضحيته.

## الآراء الخاطئة المتعلقة بالمشكلة والحل

الآراء المألوفة أو الشائعة يمكن أن تسير على نحو:

“فلنواجه الحقيقة. هؤلاء الأشخاص مجانين ومتطرفون؛ ينبغي أن يتم حبسهم ومعاقبتهم. وإذا استمررنا في إعدام من لا يقومون بقتل أنفسهم، فربما نتخلص منهم في النهاية. لكن في هذه الأثناء عندما ترى واحداً من هذه الفئة الخطيرة، فابق بعيداً عنه. “لا نريد أن نشركهم في حياتنا ومحادثاتنا وعلاقاتنا الاجتماعية، لأن هذا يمكن أن يكون إثابة لهم على سلوكياتهم السيئة. تجاهلهم وقد يحدث ما يزيلهم من حياتك.” أيضاً قد نسمع من يفكرون على هذا النحو:

“المشكلة في الأسلحة النارية. فعندما لا تُتاح لهم تلك الأسلحة، فلن يحدث شيء من هذا. نحن في حاجة إلى قوانين جديدة من أجل التخلص من هذه الأسلحة.”

لو كانت هذه الطريقة فعالة، لكننا قضينا على المشكلة منذ وقت طويل. فطريقة العقاب والعزل تزيد المشكلة تفاقماً كمن يغذي النار بالنار. ربما تستمر مشكلة العنف في موقع العمل بل وقد تزداد سوءاً ما لم نتحرك نحو حل أكثر استمرارية وعمقاً. دعنا نلق نظرة على بعض الآراء ونفحص عدداً من طرق الحل.

## مسئولية زملاء العمل وبدائل المساعدة

من واقع خبراتي وتجاربي في دراسة العمليات المتعلقة بالأعمال والقيام بالتدريب المؤسسي على مدار الخمس عشرة سنة الماضية، أصبح من الواضح بالنسبة لي أن الأنظمة المؤسسية هي المتهم الحقيقي في جريمة العنف في مواقع العمل. فالأنظمة التي تقهر وتتجاهل وتستغل وتعتمد على الموظفين، وتركز فقط على الإيرادات والأرباح وإسعاد حاملي الأسهم تخلق بيئات عمل عدائية تولد الغضب والعنف.

جميع العاملين في مثل هذه الأنظمة يتأثرون. واللوم لا يقع على أي فرد فيها، ومع ذلك الإداريون والملاك عادة ما يكونون بمثابة أكباش الغداء، وفي بعض الأحيان يكون هذا صحيحاً. في ظل نظام تعسفي وقهري وعدواني يغفل عن حاجات العاملين وهمومهم، يشعر بالآثار المترتبة على ذلك ويتعاش معهما. والسخط يخيم بظلاله الكثيية على مثل هذه المؤسسات والشركات، وهذا السخط يزداد حدة وتركيزاً في نفوس الموظفين الذين لديهم نزعات قوية نحو الاضطراب والوهم والعنف.



والموظفون العاقلون نسبياً الذين لديهم أسر حانية وحياة كريمة يمكن أن يتحملوا بيئات العمل هذه لأنهم يمكن أن يعوضوا ما يغيب عن بيئة العمل بما هو متوفر في حياتهم الشخصية. مثل هؤلاء الناس يمكن أن يدعوا الأمور تمر أو لا يأخذوا الأشياء على محمل شخصي. لكن أين تذهب هذه الأمور وتلك الأشياء؟

أعتقد أن هناك احتمالات كبيرة لأن يقوم العاملون المضطربون والمنعزلون الذين لديهم ميل نحو العنف بالتقاط الغضب والسخط المنتشر حولهم وارتكاب الخطأ المميت المتمثل في الاعتقاد بأن القتل هو الحل. فمثلما أنه في الأسرة التي يكون فيها أحد الأطفال هو كبش الفداء الذي يحمل غضب وخوف وألم بقية أفراد الأسرة، فإنني أشير إلى أن العاملين المتسمين بالعنف هم الذين يحملون كل مشاعر الغضب عن أسرة موقع العمل الساخطة. الخطأ ليس خطأ أحد، ولكنه مسئولية كل عامل. فيما يلي بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها في موقع عملك:

- تأمل زملاءك في العمل وسل نفسك هذا السؤال: "لو قُدر لشخص في هذه المجموعة أن يكون عنيقاً، فمن يا ترى يكون هذا الشخص؟" في معظم الأحيان سوف تعرف على الفور. وإذا لم تعرف، سل بعض أصدقائك عن آرائهم.
- اقض بعض الوقت مع زملائك في العمل المنعزلين والذين لا يشعرون بالسعادة؛ كل على حدة.
- اسألهم عن مشاعرهم والأشياء التي يفكرون فيها.
- تأمل ما سمعتهم يقولونه. لست مضطراً لأن توافقهم أو تختلف معهم في الرأي أو تحل مشكلاتهم. فقط اسمعهم وأخبرهم بما سمعتهم يقولونه.
- بعد ذلك قل شيئاً من قبيل: "إنني أسمعك" أو "أنا أدرك مبرراتك" أو "أشكرك على إخبارك لي بمجريات الأمور الخاصة بك". كثير من الناس الغاضبين والمتضايقين يريدون ويحتاجون إلى أن يسمعهم أحد أكثر من حاجتهم لأي شيء آخر.
- إذا كنت تستطيع أن تتجاوب عاطفياً معهم وتحاول فهمهم، فبقدر الإمكان افعل ذلك مع الإدلاء بتعليقات مثل: "عندما أضع نفسي في مكانك، أدرك أسباب

شعورك بهذه المشاعر" أو "أنا أفهمك جيداً". فقط قل هذا إذا كنت تعنيه فعلاً. فالمداهنة يمكن أن تحقق ضرراً أكثر من نفعها.

- كقاعدة عامة، لا تقدم حلولاً أو حتى آراء مختلفة. فقط إذا شعرت بألفة ووثام بينك وبين هذا الشخص، أو إذا أحسست بأنه يمكن أن ينفتح على آرائك، فأعطه معلومات أو آراء أو مصادر يمكن أن تكون مفيدة بالنسبة له. لا تحاول تغيير رأيه؛ فهذا سيؤجج نيران العدا.
- إذا كان لديك مجموعة سليمة بما يكفي لاحتضان هذا الشخص، فادعه إلى مشاركتكم في الغداء أو في حفلة أو في مباراة كرة قدم. الفكرة هنا تتمثل في تمكينه من التغلب على شعوره بالعزلة والاستبعاد الذي يسهم في نزوعه نحو العنف.
- كن مرحاً ومنتعماً بروح الفكاهة مع من يعانون. هذا يتطلب منك أن يكون لديك درجة ما من الوثام أو الألفة، وإلا يمكن أن ينعكس هذا الجهد سلباً ويزيد من العدا. إذا اعتقد أن هناك فرصة لإضفاء ابتسامة على وجهه:
  - أخبره بنكتة.
  - ضع زهرة على مكتبه.
  - قم بتغيير موضع شيء ما في مكتبه بطريقة طريفة.
  - ضع لعبة أو صورة باسمة في مكان ما بحيث يكون بمثابة مفاجأة له وتجعله يضحك.
- ضم هذا الشخص إلى لجنة أو اعرض عليه منصباً قيادياً في مهمة أو مشروع ما إذا كان أمامك فرصة أو سلطة للقيام بهذا.
- اعمل هذا بشكل ثابت مع أي شخص يبدو غاضباً أو متهكماً بشكل بالغ أو انسحابياً أو معزولاً أو منبوذاً أو هادئاً أو منطوياً على نفسه أو مكتئباً أو عنيئاً أو عدوانياً بشكل واضح. ربما تنقذ حياة إنسان، بل ربما تنقذ حياتك أنت شخصياً.
- إذا لم تشعر بأنك تستطيع أن تقوم بأي من هذه الأشياء لأي سبب كان، فعليك أن تتمنى ما فيه خير لهذا الشخص. في كل مرة تفكر فيه أو تراه، ابعث له الحب وادع له في صلاتك. فهذا الأمر فعال مثل الإجراءات العملية تماماً.

• أبلغ الإدارة بمخاوفك إذا لم تكن تعتقد أن هذا الأمر سيحدث ضرراً أكثر من نفعه.

## مسئولية قادة الشركات

في أواخر التسعينيات قمت بفترة عمل كافية في التدريب على التواصل في المؤسسات وتنمية هذا التواصل. وخلال هذا الوقت علمت بالكثير من الأشياء عن قيمة وأهمية نوع معين من التواصل يعتبره الكثيرون غير ملائم في بيئة العمل وهو: التحدث عن المشاعر.

من خلال عملية بسيطة للتأمل والتعبير عن المشاعر السلبية الأساسية التي تشمل الخوف والحزن والغضب والمشاعر الإيجابية التي تشمل الحب والتقدير والسعادة، تحقق شفاء هائل وتم كشف معلومات مهمة تتعلق بالعمل. وبالرغم من أنه لم يكن لدينا طريقة للتأكد التام، فإننا ربما نكون قد منعنا أحداث عنف من الحدوث.

قادة العمل هم الذين قاموا بتفعيل هذا البرنامج التدريبي وكانوا وحدهم القادرين على القيام بهذا. فكثير من الموظفين ببساطة ليس لديهم السلطة أو التمويل الذي يكفي للتعليم أو لهذه البرامج التدريبية الخاصة بالتواصل في مواقع عملهم.

ومسئولية أصحاب الأعمال والمديرين إما أن يقوموا بتنفيذ أنظمة تواصل مفتوحة في شركاتهم ومؤسساتهم وإما بالاستعانة بخبراء ومدربين خارجيين من أجل تنسيق عمل هذه الأنظمة. والكتاب الذي بعنوان Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence مصدر ممتاز للذكاء العاطفي في عمليات القيادة (جولمان وآخرون ٢٠٠٢).

## خمس عشرة سنة من العلاج في ساعتين

باعتباري الخبير في فريق الشركة الاستشاري للتعامل مع المشكلات المتعلقة بالغضب، تم إرسالني إلى موقع معين بسبب النزاعات المستمرة بين النقابات العمالية والإدارة. وعندما اطلعت مبدئياً عليّ، بعض المعلومات، علمت أن الموظفين يعملون حينذاك دون عقود مبرمة.

وبعد سبعة أشهر من المفاوضات، فشل مديرو الشركة وقادة النقابات العمالية في محاولاتهم من أجل الوصول إلى اتفاق يتعلق بالراتب والمزايا وتعويضات إنهاء الخدمة.

لقد علمت أيضاً أن مدير الوحدة تلقى تهديدات بالقتل موجهة له ولأفراد أسرته خلال السنة الماضية. وقام بحضور معظم أوقات التدريب الذي استمر لمدة يومين، حتى بالرغم من أنه كان قد خاض البرنامج فعلاً في مقر الشركة. وعلمت أن هذا لم يكن مطلوباً منه ودهشت من قيادته وشجاعته. فحضوره فاجأ العديد من الحاضرين من الموظفين والعاملين. فالتوتر الذي كان يسود قاعة الاجتماع بالفندق الذي تقابلنا فيه كان هائلاً.

على الغداء في اليوم الأول، أحد المديرين أخبرني بأن هذه الوحدة الإنتاجية كانت معروفة بالنزاعات والصراعات والإضرابات وأعمال الشغب منذ عشرين عاماً. وأوضح لي أن أنهم لا يتوقعون تحقق الكثير من خلال هذا التدريب.

قضيت مبدئياً أنا ومساعدتي يومين في التوجيه وتنسيق العمليات التعليمية المتعلقة بالتواصل وتنمية أساليب التواصل. أيضاً قمنا بالتركيز على الديناميكيات المشتركة بين الأقسام والعمليات التشغيلية، وكل هذا من أجل وضع أساس للتدريب على التواصل. فيما يلي الطريقة التي تم بها التدريب على التواصل بين الإدارة والعاملين غير الإداريين:

تم وضع عشرة مقاعد شاغرة وسط غرفة كبيرة في صفين؛ كل صف يحتوي على خمسة منها. وكل مقعد منها كان مواجهاً لمقعد آخر مباشرة.

- خمسة من المديرين جلسوا على خمسة مقاعد، كل منها مواجه لمقعد شاغر أمامه.
- والمجموعة المتبقية المكونة من أكثر من خمسين موظفاً في الغرفة تمت دعوة أفرادها إذا رغبوا للجلوس على أي من المقاعد الخمسة الشاغرة والتعبير عن مشاعرهم بخصوص أي شيء لأحد أو جميع المديرين. والتعليقات كانت على النحو التالي:
  - يجلس الموظف أمام أحد المديرين ويقول: "أشعر (بالحزن، بالغضب، بالخوف) لأن... (ثم يكمل الجملة بأي شيء يريد أن يقوله)".
  - بعد ذلك يقول المدير: "أسمعك تقول إنك تشعر (بالحزن، بالغضب، بالخوف) لأن... (ثم يكرر ما قاله الموظف)".

- ثم يسأل المدير قائلاً: "أليس هذا صحيحاً؟"
- وإذا وافق الموظف على ما فهمه المدير، يجيب بـ "أجل" ويجلس. وإذا لم يوافق، يكرر الموظف جملته الأصلية ويحاول مرة أخرى إلى أن يشعر بأنه تم فهمه. وبعد ذلك يعود إلى مكانه ليقيس المجال لغيره.
- هذه العملية كان يتم تكرارها طالما كان الموظفون لديهم ما يقولونه. في هذا اليوم تحديداً استمررنا لمدة ساعتين ونصف الساعة دون توقف.
- أحد أكثر الأحداث تأثيراً في ظهيرة هذا اليوم تمثل في أن ممثل النقابة العمالية الذي كان عدائياً وصريحاً في كلامه جلس أمام مدير الوحدة. الغرفة كانت هادئة جداً. وبدأ على ممثل النقابة العمالية أنه قد عانى من أجل التفكير في الكلمات المناسبة التي يقولها.
- "سيد/ ماكافي، أشعر بحزن عميق لما حدث لك ولأسرتك على مدار السنة الماضية". لقد سمعت بعض المهممات في الغرفة ونحن ننتظر إجابة المدير.
- دمعت عينا المدير وتحدث وفي صوته حشرجة: "هنري، أسمعك تقول إنك تشعر بالحزن العميق بسبب ما حدث لي ولأسرتي على مدار العام الماضي. أليس هذا صحيحاً؟"
- وأجاب ممثل النقابة قائلاً: "أجل، هذا صحيح سيدي"، ثم تصافحا بعد ذلك وعاد بعدها ممثل النقابة إلى مكانه مع باقي العاملين.
- كانت هناك أحداث أخرى عديدة مثل هذا الحدث، وكانت ممزوجة بالفكاهة وبعض المعلومات المهمة المتصلة بالعمل. مازلت أذكر حواراً فعالاً ومؤثراً كان له انعكاسات مهمة.
- تحدث كهربائي في منتصف الأربعينات من عمره قائلاً بكل جدية: "سيد/ جونسون، أشعر بالخوف الشديد عندما أضطر إلى إصلاح أحد الأعطال الكهربائية وأنا أقف على بعد حوالي أربع بوصات من الماء". المدير المواجه له شعر بالصدمة الشديدة.
- "مات، سمعتك تقول إنك تشعر بالخوف الشديد عندما تضطر إلى إصلاح أحد الأعطال الكهربائية وأنت تقف على بعد حوالي أربع بوصات من الماء. أليس هذا صحيحاً؟" كان بادياً على جونسون كما لو كان عاجزاً عن تصديق صحة هذا الأمر.
- "أجل، سيد/ جونسون، هذا صحيح". وعاد مات إلى مكانه.
- لم تطرح أي أسئلة ولم تعط أي حلول أو توضيحات.

بعد ذلك جاء دور سارة وهي سيدة كانت في الثلاثينات من العمر ترتدي قبعة على رأسها. جلست سارة أمام رئيسها جو وقالت: "جو، أشعر بالغضب عندما أرى الرجال في هذه الوحدة تتم ترقيةهم بسرعة تفوق سرعة ترقية النساء مرتين". كانت سارة مبتسمة وهي تتكلم، لكن الجميع كان يعلم يقيناً أنها كانت تقصد بالفعل ما تقوله.

"سارة، سمعتك تقولين إنك تشعرين بالغضب عندما ترين الرجال في هذه الوحدة تتم ترقيةهم بسرعة تفوق سرعة ترقية النساء مرتين. أليس هذا صحيحاً؟" كان يبدو على جو بعض الارتباك، كما لو أنه يعلم أن شكواها هذه كانت قانونية.

"أجل، جو هذا صحيح تماماً". ونهضت سارة وعادت إلى مكانها بفخر، بينما كان بعض زميلاتها يصفقن.

باتباع هذا التمرين، طلبنا بعض التعليقات والأسئلة من المجموعة عن العملية التي كنا قد انتهينا لتونا منها.

سيدة في منتصف الخمسينات، بعد أن حكّت أنفها قالت: "أشعر كما لو أنني شهدت عملية علاج مدتها خمس عشرة سنة اختصرت في ساعتين".

وقال سيد جونسون: "أنا مصمم على أن أتواصل بشكل أفضل معكم جميعاً. فأنا أشعر بأنني مسئول عن حقيقة اضطرارنا لإجراء ورشة العمل الخارجية هذه حتى ألم بالموقف المتدهور في الوحدة".

وقال سيد/ماكافي مدير الوحدة: "أريد أن أشكر الذين عبروا عن همومكم الشخصية لي ولأسرتي. هذا يعني الكثير بالنسبة لي".

مديرة أخرى تدعى جاكلين قالت: "لقد حصلت على معلومات عن إدارة وحدتنا خلال الساعتين الماضيتين أكثر مما حصلت عليه خلال الشهرين الماضيين". العديد من المديرين الآخرين أومأوا براءوسهم تعبيراً عن الموافقة، وأضافت سيدة/جاكلين قائلة: "أيضاً قمت بتدوين بعض الملاحظات، وأنا أخطط للبدء في إحداث بعض التغييرات غداً من أجل تصحيح بعض المشكلات التي أشرت إليها اليوم. أشكركم".

عندما يتم منع العنف، لا يحدث أي شيء. لن تقرأ في الصحف خبراً يقول: "تم منع العنف للأسبوع الرابع على التوالي في ديترويت". لذلك يتعين علينا أن نبذل جهودنا من أجل الوقاية من العنف عن قناعة.

نتيجة للجهد الذي بذله المشاركون في هذا اليوم، يمكن أن ترى وتشعر بذهاب التوتر عن وجوه وأجساد الحاضرين بالغرفة. ربما تكون قد أنقذت أرواح أناس بما حدث. المعلومات العملية المهمة المخبوءة وراء مشاعر الحزن والخوف والغضب ربما تكون قد حسنت من القيادة والتواصل بوجه عام عندما تم عرضها بصراحة. بعد هذه العملية، تبدأ الصداقة وينمو الاحترام وتزداد الثقة، مما يسهم في زيادة مستوى الصراحة والتفاؤل وروح الفكاهة في موقع العمل. ويمكن أن تزداد مستويات الإنتاجية وتتعزز روح العمل الجماعي بشكل كبير نتيجة لتخفيف التوتر وزيادة الألفة والوثام.

لو طبقت جميع الشركات هذا التمرين البسيط بشكل ثابت، مع إتاحة فرص ملائمة للتعليم والتدريب على التواصل من وقت لآخر، فسوف تقل معدلات العنف في مواقع العمل بشكل كبير. فهذا التمرين الخاص بالتدريب على التواصل شامل لكن ليس إجبارياً. إنه بمثابة عملية بسيطة ولكنها تتيح للجماعات والأفراد في ذات الوقت مواجهة المشكلات المعقدة.

لماذا يجدي هذا التمرين؟ لأن التوتر الكبير والعداء الشديد يتم حلها عندما تتاح الفرصة للشخص الذي يشعر بالإهانة أو القهر بأنه يتحدث ويُنصت إليه. والأهم من هذا أن بنية التمرين تحقق الأمان لعملية الإبحار في المياه المضطربة بما تتضمنه من خوف وحزن وغضب. ففي العادة، الحوارات المتعلقة بهذه المشاعر تؤدي إلى حدوث جدل.

في الملحق ٣، سوف تجد مجموعة من الإرشادات الخاصة بفض الصراع القائم على الاحترام من أجل حل مشكلات موقع العمل. وهذه الإرشادات مصممة خصيصاً لمساعدة الأفراد على استكشاف الجوانب المشحونة انفعالياً بنجاح.

إذا تأملت المعلومات الواردة في هذا الفصل وفي هذا الكتاب، فسوف تدرك أن هناك شيئاً يمكنك أن تفعله من أجل الإسهام في منع العنف بموقع العمل و/أو العنف في كل مكان. وباب الاختيار مفتوح أمامك.



## النصيرجان التاكيدية

- عملي تعبير عن هدي الروحاني في الحياة.
- عملي مظهر من مظاهر حبي وخدمتي للآخرين.
- عملي هو نداء ضميري لخدمة صالح الإنسانية العام.
- موقع عملي جانب مهم من حياتي، وأنا اخترت أن أهتم به عن طريق الحب والفهم والحنان.





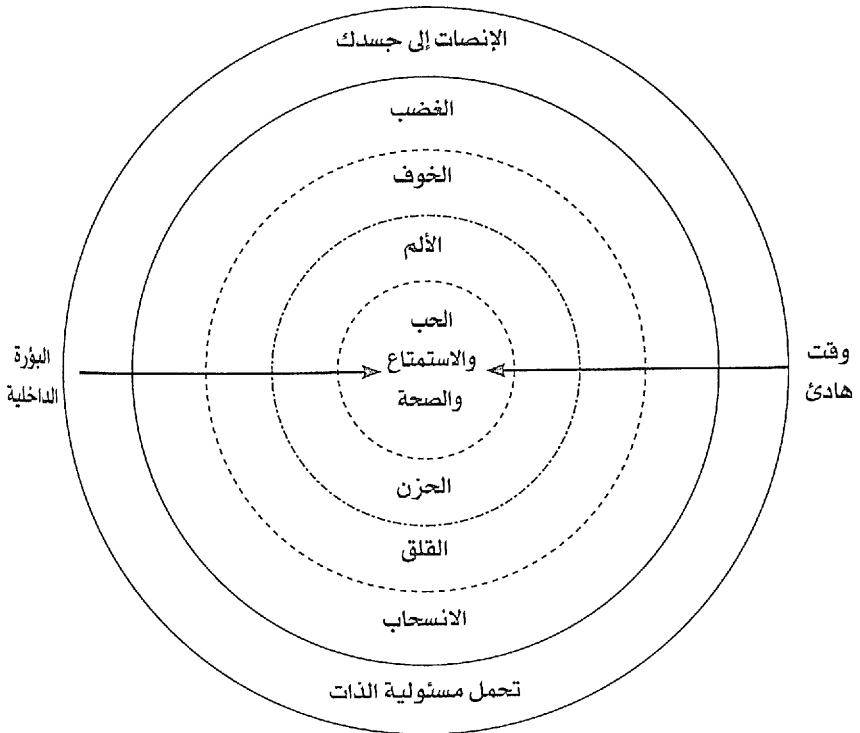
## صورة للصحة الانفعالية

### بالرجوع

إلى الرسوم البيانية المتنوعة والمقدمة في الفصول الأولى من الكتاب، سوف تجد أن الدوائر الداخلية للرسوم البيانية الدائرية المركزة تتضمن الحاجة إلى منح وتلقي الحب وتعهد الذات والطفل الداخلي والجانب الروحي. وعملية الاستشفاء في نهاية الأمر تتضمن مداً لهذه الأبعاد الداخلية حتى تصبح ذاتنا الأكثر براءة وحباً الجانب المسيطر على ذاتنا الحقيقية. كل شيء مقدم في هذا الكتاب يهدف إلى توسيع نطاق الحب والشفاء من داخلنا. وهذه هي مهمة التعبير عن المشاعر والانفعالات بطرق صحية.

## رحلة الشفاء الداخلية

يمكن النظر إلى شكل ١٦-١ باعتباره يمثل خريطة طريق للرحلة الداخلية. فبينما تبدأ في قضاء وقت هادئ كل يوم من أجل تنمية بؤرة داخلية، سوف تكون قادراً بشكل أفضل على الإنصات إلى جسدك وتحمل المسؤولية عن صحتك الشخصية وسعادتك الذاتية. وأنت تخوض عالمك الداخلي، سوف تقابل عوائقك الذاتية ووسائلك الدفاعية وغضبك. وعن طريق استخدام العمليات الموضحة في هذا الكتاب كي تتصل بـ "روح المحارب" وتنمي "المحارب الروحاني"، سوف يكون لديك القدرة على تجاوز تلك الحواجز ومواجهة العوالم الداخلية لروحك.



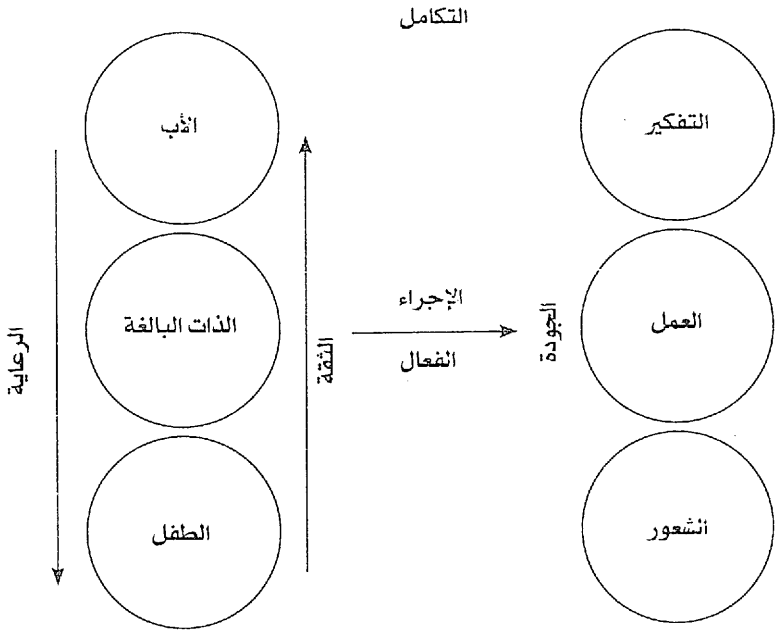
شكل ١٦-١ الرحلة الداخلية

عندما نكون مشحونين بالغضب من ظلم أو جراح تعرضنا لها في الطفولة، نخترق جدار الخوف ونقابل العوالم الداخلية للألم والحزن. والغضب الصحي الذي كسبناه كحليف لنا يقوم على أساس التعاطف مع الطفل الجريح. وعندما نتواصل مع ألم الطفل، نشعر تلقائياً بالحب لهذا المخلوق البريء الذي تعرض للظلم والتعسف والإهمال والهجر من قبل حاضنيه. ذلك هو المكان الذي دائماً ما تجرنا إليه الرحلة. وكلما قمنا بهذه الرحلة أكثر، يحدث المزيد من التحسن وتلاشى المزيد من أجزاء جدران الخوف والألم. وفي كل مرة نتواصل فيها مع الدائرة الداخلية لحب الطفل الداخلي، تتسع هذه الدائرة مذيبة الألم والخوف. وفي النهاية يتحول العالم الداخلي بشكل تام.

## التكامل والجودة الشخصية

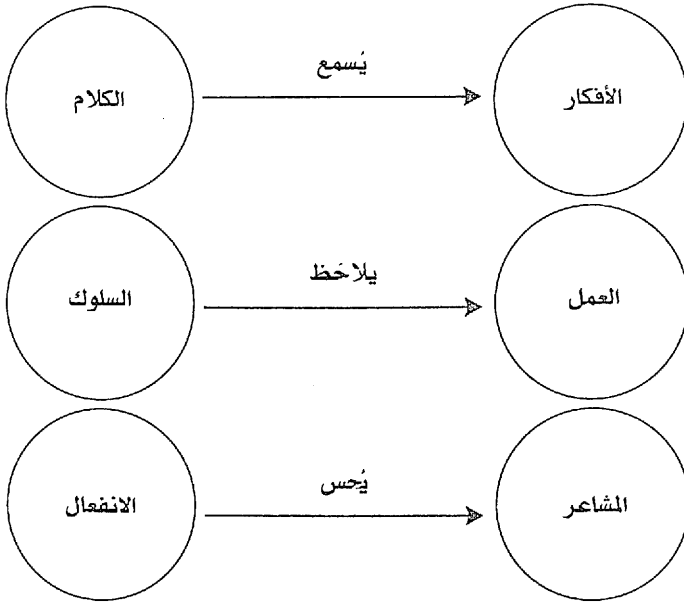
إحدى الطرق التي تنظر بها إلى ذاتك كإنسان تتمثل في رؤية نفسك كنظام متكامل للتفكير والعمل والشعور. في الرسم البياني الوارد بشكل ١٦-٢ سوف ترى أن التفكير والعمل والشعور تناظر علاقات الأب والذات البالغة والذات الطفولية كما وصفها توماس هاريس. وبينما يمنح الأب الحماية والدعم والحب للطفل الداخلي، يبدأ الطفل الداخلي في الثقة بأبيه الحاضن له. هذا الأمر تم بيانه في الفصل ٨ في الحوارات مع الطفل الداخلي. بالطبع هذا يجعل الذات البالغة أكثر فعالية بكل الموارد الداخلية التي تعمل سويةً. وعندما تصبح أفكارك المتعلقة بذاتك أكثر إيجابية، سوف تبدأ في الشعور بمزيد من الاطمئنان وسوف تصبح أفعالك أكثر فعالية وقوة وتركيزاً. إذا نظرت إلى مجموعتي الدوائر الثلاث في شكل ١٦-٢، يمكنك أن تعرف طبيعة هذا الأمر.

يمكننا أن نقول إن رعاية الطفل الداخلي تمثل طريقة لتحقيق تكامل أكثر فعالية لأفكارك وأفعالك ومشاعرك. وبنفس المنطق، التفكير في أفكار إيجابية بشأن مشاعرك يمثل طريقة لرعاية طفلك الداخلي. فكلما زاد التكامل الداخلي في أفكارك وأفعالك ومشاعرك، زادت الجودة التي تظهرها في علاقاتك بالآخرين. هذا يعني أن علاقاتك بالآخرين تعكس في نهاية الأمر علاقتك بذاتك.



شكل ١٦-٢ هدف الشفاء

حتى تكون مسئولاً بفعالية عن أفكارك وأفعالك ومشاعرك، ينبغي أن تفحص الأنماط والعادات الموجودة بالفعل. ومن أفضل الطرق للقيام بهذا إلقاء نظرة على أسرتك وفحص الرسائل التي تلقيتها منها في طفولتك. شكل ١٦-٣ يبين طريقة لتحديد بعض تلك الرسائل والكيفية التي أثرت بها عليك. وكما ترى في الرسم البياني، الكلمات التي سمعتها وأنت طفل تؤثر على أفكارك اليوم. والسلوك الذي لاحظته في والديك بشكل ظاهر يحدد أفعالك اليوم. وأكبر تأثيرات أبويك عليك خفاءً كانت انفعالية. فقد كنت تلتقط المشاعر حتى قبل أن تخرج من رحم أمك. والمشاعر والانفعالات التي رأيتها في والديك كان لها تأثير لاشعوري عميق على مشاعرك نحو عالمك ونفسك اليوم.



شكل ١٦-٣ الجذور

## إلقاء العيب الأسري عن كاهلك

من خلال النقاط والأفكار الواردة في هذا الكتاب ومن خلال تجربتك الحياتية الشخصية، على الأرجح أنك تعرف قيمة حل المشكلات المتعلقة بأسرتك التي نشأت فيها. يتعين على كل منا أن يفحص الأفكار والأفعال والمشاعر التي تشربها لا شعورياً خلال سنوات طفولته.

كم هائل مما تعلمته كان مفيداً وإلا لما كان لديك الذكاء والمهارة لقراءة هذا الكتاب. فمعرفة ما تلقينه من أشياء قيمة له نفس قدر أهمية أن تلقي عن كاهلك ما لم تعد في حاجة

إليه. فإذا لم تعترف بالعطايا، فقد تشعر بالذنب في عملية تحديد الحقيقة التي تريد أن تفرغها؛ أقصد العبء الأسري الذي تريد أن تحرر نفسك منه. قم بحصر الأشياء التي التقطتها. وافصل الأشياء التي تريد أن تحتفظ بها والأشياء التي تريد التخلص منها. عليك أن تشعر بالامتنان إزاء الأشياء المفيدة التي حصلت عليها. وأعد إلى والديك ما تلقيته ويقف عائقاً في طريق تحقيقك لآمالك. لكن عليك أن تدرك أنهما لم يقصدا بأي حال من الأحوال أن يسببوا لك مشكلة نفسية أو عائلاً سيكولوجياً. إعزاء هذه الأمور إليهما لا يمثل صعوبة بالنسبة لهما لأنهما لم يتخليا عنها في المقام الأول.

(بالمناسبة، أنا لا أقصد أن تقوم بهذا شخصياً وجهاً لوجه مع والديك. فليست هناك حاجة لأن يكونا موجودين مادياً أو حتى يمنحك كل الاهتمام من أجل أن تحل هذه المشكلات الخاصة بك. قد يكون من المفيد أن تشركهما في عملية استشفائك إذا كانا صحيحين وعلى استعداد للمشاركة. وإن لم يكن الأمر كذلك، فربما تضيف إلى مشكلاتك الحالية مشكلات جديدة).

مهمة إرجاع الحقيقة غير المرغوبة لوالديك يمكن أن تبدو أمراً غريباً بالنسبة لك، لكنها في حقيقة الأمر ممكنة. وهذه المهمة عادة ما تتم في إطار علاجي يتم فيه استخدام وسائل وطرق الجشطلت لتحقيق تحرر انفعالي قوي من تجارب الطفولة القاسية والمخجلة. هناك أيضاً عدد من كتب التدريبات المتاحة مثل كتاب د. تشارلز ويتفيلد *A Gift to Myself*، والمصمم من أجل مساعدتك في عملية علاج الطفل الداخلي. وكتاب د. جون برادشو *Homecoming* مصمم أيضاً من أجل هذا الغرض. وكتب التدريبات هذه غالباً ما تتضمن تدريبات على حل المشكلات التي تسببت فيها الأسرة خلال فترة الطفولة، إضافة إلى طرق أخرى علاجية ومعززة للذات.

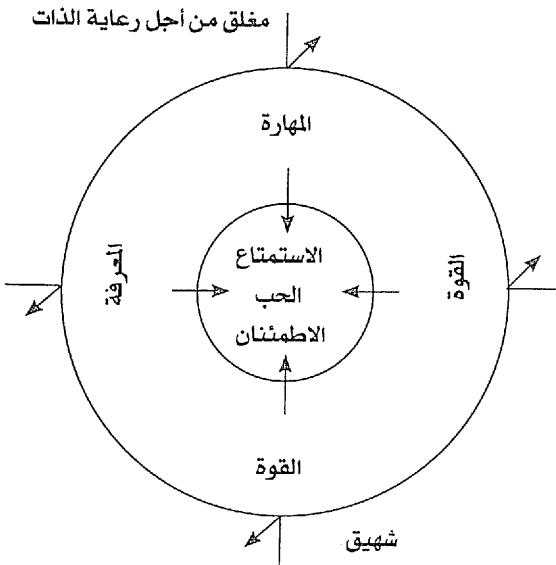
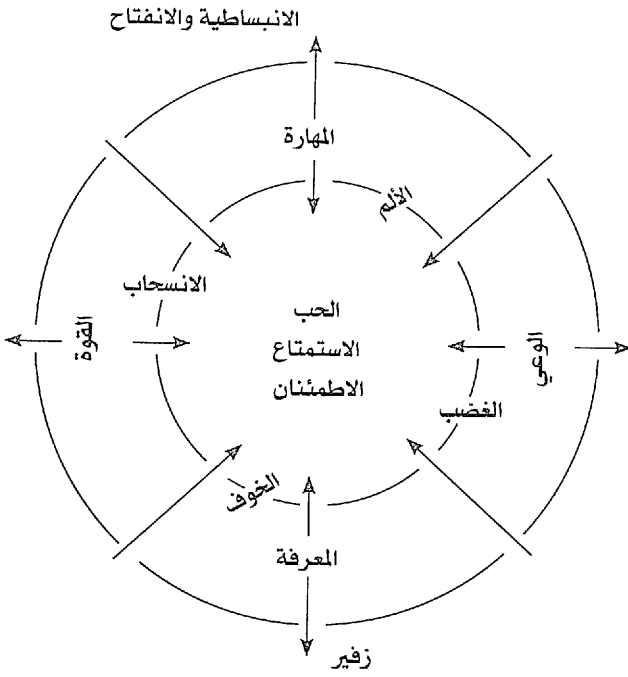
ونتيجة لهذا العمل العلاجي الداخلي، تبدأ الجدران في الاختفاء ونصبح أكثر وضوحاً وصراحة مع أنفسنا ومع العالم من حولنا.

## نظام تنفس ديناميكي

بمقارنة الرسوم التخطيطية الواردة في شكل ١٦-٤ بالرسوم التخطيطية الواردة في شكل ١٦-١، يمكنك أن تدرك أن الدوائر الداخلية والخارجية تمتد إلى أن تتصل، مزيلة جدران الخوف والألم. سوف تلاحظ أيضاً أن النظام مفتوح، ومميز بالخطوط المتقطعة في الرسم التخطيطي الأول. هذا يتيح المزيد من القدرة على التعبير عن الحب والاستمتاع في علاقتنا بالعالم. أيضاً هو يتيح المزيد من الانفتاح على آراء الآخرين. هذا نظام تنفس مرن ذي حواجز صحية.

في الرسم التخطيطي الثاني في شكل ١٦-٤ هناك حماية من العالم ومزيد من الخصوصية. فكل منا يحتاج إلى هذا من أجل رعاية الذات والراحة والجانب الروحي. وعندما نستعيد حيويتنا ونكون على استعداد، ننتفح على العالم من جديد، معبرين ومتواصلين كما في الرسم التخطيطي الأول. هذه هي فكرتي عن الكيفية التي نحتفظ بها بصحتنا وسعادتنا في عالم متغير وكثير المطالب. فنحن لدينا أوقات نكون فيها منفتحين وانبساطيين وأوقات نكون فيها هادئين ومنطوين وأكثر تركيزاً على أنفسنا. هذا أمر طبيعي مثلما أن الشهيق والزفير أمران طبيعيين.

كما تمت مناقشته في الفصل السابق، كلنا في حاجة إلى فرصة أن نقرب من الآخرين ونشعر بالحميمية نحوهم، مع الاحتفاظ في نفس الوقت بمسئوليتنا نحو حاجاتنا ورغباتنا الشخصية. وبالمرونة المشار إليها بالخطوط المتقطعة في شكل ١٦-٤، يمكننا أن نعطي ونتلقى الرعاية في أي علاقة حميمة دون الاعتماد على الطرف الآخر. أيضاً يمكننا أن ننسحب ونقضي وقتاً مع أنفسنا بالقدر الذي نحتاج إليه دون أن نكون منعزلين. وبينما نكون في حالة منفتحة، نعبّر عن غضبنا وخوفنا وألمنا (صحيح أنه مازال موجوداً لكنه لم يعد على نفس الحال الذي كان عليه دائماً) دون أن نفقد اتصالنا بالحب والشفقة. ومشاعر الألم والخوف والغضب المتراكمة من الماضي يتم علاجها حتى تصبح الانفعالات الحالية في نطاق السيطرة ويمكن نقلها بسهولة. ويمكنني القول إن مجرد التعبير عن المشاعر يحرك من الانفعالات.



شكل ٤-١٦ الدوائر المفتوحة والخاصة



فالروابط تتشكل بسهولة ولا تكون مهددة بأي مخاطر. وهذا هو ما تبقى من إقامة الحواجز الصحية المرنة والاحتفاظ بها.

## العلاقات الصحية الناضجة

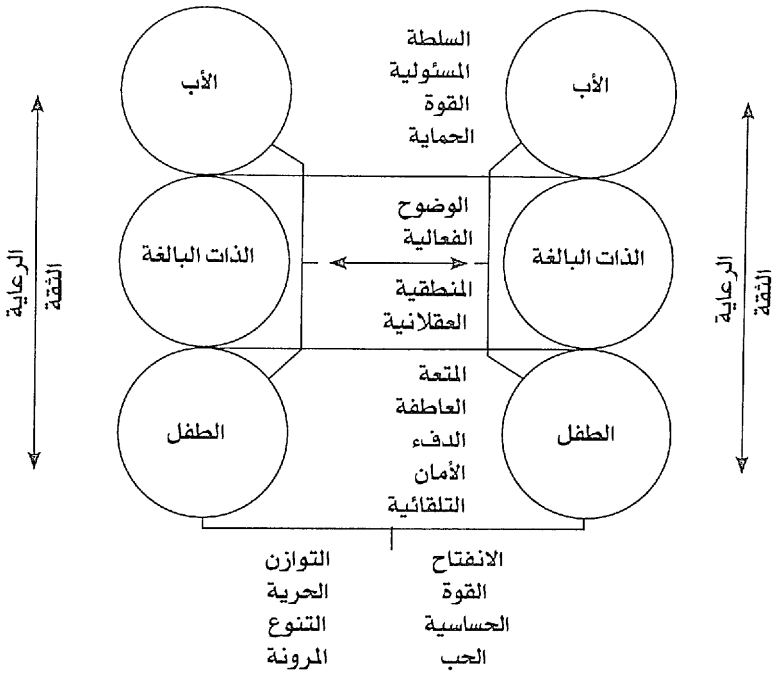
لمزيد من الأفكار والتصورات حول طبيعة النظام الديناميكي في العلاقات الصحية الناضجة، ألق نظرة على الرسم التخطيطي الوارد في شكل ١٦-٥. كلا الشخصين الممثلين لديهما علاقة وثيقة ومعززة مع نفسيهما. لذلك هناك استقرار وتوازن داخليان في كل منهما، مما يتيح حرية التعبير عن الحميمية على كافة المستويات. وكما هو مشار إليه بالسهم الذي يربط الجانبين على مستوى الذات البالغة، الرابطة الأساسية تتمثل في الرابطة بين الذاتين البالغتين.

لكن الاثنتين مع ذلك قادرتان على التواصل على مستوى السلطة والمسئولية الذي هناك حاجة إليه من أجل تربية الأبناء أو تحمل المسئولية نحو أي موقف ملح مثل دفع الفواتير أو حل المشكلات. ومع ذلك، بسبب حريتهما ومرونتهما الشخصية، هما يستطيعان أن يرتبطا انفعالياً على المستوى الطفولي. وهذا الأمر يكون ضرورياً إذا كان من المتوقع حصول نوع من الاستمتاع أو العفوية أو الترفيه.

كلا الطرفين ينبغي أن يكون صحيحاً كي تتحقق بحرية الحميمية الحقيقية والانسحاب الصحي الضروريان لعلاقة صحية ناضجة على مستوى الذات البالغة. ونظام التنفس الديناميكي هذا يعطي المعنيين بالأمر فرصة للنمو حيث إنهما يكونان ملزمين به من داخلهما. والعلاقة من هذا النوع تمثل تعزيزاً لحياة كل طرف في العلاقة. إنني أعتقد أن العلاقة من هذا النوع هي التي يرغب فيها بحق كل منا.

## مهارات الحضور التام

بقدر ما نتأثر لا شعورياً بماضينا، لا يكون لنا حضور كامل في أي علاقة. وبقدر ما نحل مشكلات الماضي، نكون قادرين على التفكير والتصرف والشعور بالحضور التام في اللحظة الحالية. وهذا هو الوقت الذي نكون فيه أكثر فعالية وتزداد احتمالات أن نتصرف بطرق



### شكل ١٦-٥ العلاقة الصحية الناضجة

تتوافق مع أفكارنا ومشاعرنا. وهذا يؤدي إلى تحقيق الجودة والتكامل الشخصي، كما تناولنا ذلك بالمناقشة في وقت سابق من هذا الفصل.

في معظم الأحيان نحن نفكر في شيء ما، ونقوم بشيء آخر ونكون غير واعين تماماً بمشاعرنا. وهذه الطريقة المفككة وغير المتكاملة للكينونة تؤدي إلى التوتر والضغط لأننا بالفعل نكون في صراع مع أنفسنا. وتزداد احتمالات أن تحدث لنا حوادث أو نرتكب أخطاءً مكلفة عندما نكون غير منسجمين بهذه الطريقة. من هنا يمكننا أن نقول إنه بمجرد أن يتم التحرر

من تأثير الماضي، يمكن أن يكون من المفيد جداً بالنسبة لنا أن نسيطر سيطرة واعية على أفكارنا وأفعالنا ومشاعرنا بطريقة إيجابية.

في شكل ١٦-٦، سوف ترى ثلاث مجموعات مهارية مختلفة إحداها خاصة بالتفكير والثانية خاصة بالعمل والثالثة خاصة بالشعور.

## التصريحات التأكيدية والتصور والتخيل

### التصريحات التأكيدية

طيلة حياتنا تخطر على بالنا أفكار ومعتقدات مختلفة يؤكدُها المحيطون بنا. وأول أفكارنا كانت متأثرة تأثراً كبيراً بآبائنا. وعندما خرجنا إلى العالم أصبحت المؤثرات التي تؤثر علينا متمثلة في آبائنا ومعلمينا ووسائل الإعلام. وهذه المجموعة من المهارات ببساطة مصممة من أجل مساعدتك على أن تصبح مؤثراً في أفكارك الشخصية بدلاً من قبول التأثير المستمر للعالم من حولك دون أي نقد. نحن دائماً نؤكد على شيء ما في عقولنا كوظيفة طبيعية لعملية التفكير الخاصة بنا. ربما تكون قد سمعت الحكمة التي تقول: "أفكار الأمم تحدد ما أنت عليه اليوم. وأفكار اليوم تحدد ما ستكون عليه غداً".

كما ترى في شكل ١٦-٦ هناك ثلاثة مستويات للتصريحات التأكيدية. وأول هذه المستويات يتعامل مع الماضي والثاني يتعامل مع الحاضر والثالث يؤكد على الإجراء الجديد أو التجربة المستقبلية. سوف أستخدم مثلاً واحداً خلال تمرين المهارات ككل كي أحقق الاستمرارية وحتى أبين الكيفية التي يمكن بها تطبيق كل مهارة من تلك المهارات فيما يتعلق بمشكلة معينة أو نطاق تغيير ما.

١. أنا أتحرق من الحاجة إلى... (الشعور بأنني ضحية في علاقاتي).

٢. أنا جدير ب... (الشعور بالقوة والارتياح نحو ذاتي في كل علاقاتي).

٣. أنا أشعر ب... (مزيد من الارتياح والقوة داخلياً في ذاتي مع كل يوم جديد).

## التصريح التأكيدي

\*أنا أتحرق من الحاجة إلى...

\*أنا جدير ب....

\*أنا أشعر ب...

التفكير

## التصور

\*أنت المخرج والنجم

\*لاحظ نفسك من الخارج

\*قم بتقريب الصورة حتى تلاحظها جيداً

\*أبطأ إيقاعك من أجل الملاحظة التفصيلية

العمل

## التخيل

\*تحرك في الصورة

\*ركز على المشاعر

\*استخدم التصريحات التأكيدية الذاتية

\*تخيل استجابات الآخرين

\*تخيل مشاعر السعادة

الشعور

## شكل ١٦-٦ المهارات

التصريحات التأكيدية غالباً ما تثير اعتراضات كبيرة من عقلنا الواعي واللاواعي في صورة أفكار سلبية ومخيفة. وهذه الأفكار المحبطة للذات تأتي من جزء خائف فينا. وهذه الأفكار ليست سيئة أو تمثل شيئاً يتعين مقاومته. عندما يحدث هذا، ببساطة احتضن طفلك الداخلي وقل: "لا بأس من الشعور بالخوف. أنت تتبني وسوف أهتم بك خلال جميع تلك التغييرات الجديدة". لست في حاجة لأن تدع العقل الخائف يتخذ القرار النهائي. فيما يلي المستويان الرابع والخامس لتمرين التصريحات التأكيدية والتي تفيدك في الاستجابة للأفكار المحبطة للذات.

٤. الأفكار السلبية أو المناقضة التي ظهرت هي... (في كل مرة أحاول أن أذود عن نفسي أصاب بأذى أو يحدث لي شيء سيئ. إضافة إلى ذلك، أنا خائف من التغيير. لقد اعتدت على حالي هذا).

٥. الأفكار التي تصدر استجابة للأفكار السلبية أو المناقضة هي... (لا بأس من أن أكون خائفاً. فأنا أيضاً أشعر بالغضب من الطريقة التي تسير بها حياتي، وأنا مصمم على أن أستخدم غضبي من أجل منح ذاتي القوة للقيام بالتغييرات الإيجابية. أنا أشعر بالقوة في ذاتي الآن بينما أفكر في غضبي الصحي وكيف أنه يمكن أن يساعدني في الخروج من موقع الضحية).

نفس هذا التمرين يمكن استخدامه في التعامل مع مختلف جوانب حياتك. سوف تجد نسخة لتمرين التصريحات التأكيدية بالملحق ١ في نهاية هذا الكتاب، ويمكنك أن تقوم بتصويره واستخدامه من أجل نموك الذاتي. سوف تجد "جوانب مستهدفة" في هذا التمرين، والتي هي مجرد مقترحات تتعلق بالكيفية التي تركز بها نشاطك الخاص بالتصريحات التأكيدية.

كتاب لويز هاي You Can Heal Your Life وكتاب روث فيشل The Journey Within: A Spiritual Path to Recovery مصدران ممتازان فيما يتعلق بالتصريحات التأكيدية.

كإشارة أخيرة في هذا الجزء، أود أن أقول إننا كبشر نستطيع أن نفعل أي شيء نوجه عقولنا نحوه. قرر ما تريده واسع لتحقيقه.

## التصور

هل سبق لك أن سمعت أحداً يقول: "كل ما هنالك أنني لا أتخيل نفسي أقوم بهذا؟" عندما نسمع عبارات مثل هذه، نعرف معرفة أكيدة أن هذا الشخص لن يفعل شيئاً ما لا يستطيع تخيل نفسه وهي تفعله. أيضاً يمكننا القول إنه إذا استطعنا تخيل أنفسنا نفعل شيئاً ما، فالأرجح أننا سنفعله. فهذا التمرين بهذه البساطة. إذا كنت تريد شيئاً ما، فتخيل نفسك تفعله.

١. أنت المخرج والنجم هذا يعني أن تتخيل نفسك أمامك، وتخرط في سلوكك الجديد. إن الأمر أشبه كما لو كنت مخرجاً ونجماً في فيلم.

٢. لاحظ نفسك من الخارج، من موقع المخرج. أنت مهتم بالكيفية التي تقدم بها نفسك. حتى نتابع الأمر بنفس المثال الوارد في الجزء الخاص بالتصريحات التأكيدية، تخيل نفسك في موقف شعرت فيه بعدم الارتياح أو القلق كضحية للظروف. لكن هذه المرة؛ أنت ترى نفسك بالصورة التي تحب أن تكون عليها؛ هادئاً وواثقاً. لاحظ الكيفية التي تبدو بها من جميع أركان الغرفة. ابحث عن الدلائل التي تشير إلى أنك تشعر بارتياح تام.

٣. الآن اقترب أكثر ولاحظ مدى عمق تنفسك. فجلدك يظهر تألقاً يدل على دورة دموية جيدة وعضلات مسترخية. وهناك بريق في عينيك، وتبدو كما لو كنت موجوداً بالفعل حيث يُفترض أن تكون. وحتى تسهل عليك هذه الصورة، ربما تكون في حاجة إلى تخيل نفسك في موقف يكون من السهل عليك أن تشعر بالاسترخاء فيه، ثم تنقل هذه الصورة إلى الموقف الصعب.

٤. أبطئ اتخاذ إجراء لفترة وجيزة وراقب نفسك وأنت تتحرك وتتفاعل مع الآخرين. لاحظ الكيفية التي تقدم بها نفسك بسرور وثقة. فرأسك مرفوع وتنظر مباشرة في عين الطرف الآخر. أنت تظهر اهتماماً صادقاً به بينما تبقى متمركزاً ومركزاً داخلياً في ذاتك.

لا تنس أن تبقى بالخارج خلال هذا التمرين بأكمله، حتى يبقى تركيزك منصباً على سلوكك. وعندما تنتهي بنجاح من تحقيق هدفك الخاص برؤية ذاتك على الصورة التي ترغب في أن تكون عليها، يكون قد حان الوقت لتخيل ومعايشة المشاعر التي ظللت تتصور نفسك وهي تشعر بها.

## التخيل

هنا تبدأ في الاقتراب من معايشة التجربة معايشة فعلية. فأنت تنهض من مقعد المخرج وتسير في الغرفة.

١. اندمج في صورة النجم. المخرج والنجم الآن شخص واحد، وأنت في الموقف. أنت ترى الآن ما كان يراه النجم أثناء تمرين التخيل.

٢. قم بالتركيز على المشاعر. لا تدع نفسك تتعرض للتشويش بما تراه في الغرفة من حولك. كن واعياً بما هو موجود وفي نفس الوقت احتفظ بالتركيز على أحاسيسك الجسدية المتعلقة بالدفء والاسترخاء والارتياح. لاحظ تنفسك. أنت تتنفس من داخلك أنفاساً طويلة وعميقة. وهذا يحدث بصورة طبيعية دون أي جهد من جانبك. لاحظ المشاعر الهادئة والمليئة بالحيوية والنشاط في جسدك. يمكنك أن تشعر بالمشاعر المبهجة في جسدك وهي تتحرك نحو وجهك محدثة تعبيرات وجمعية هادئة ومبهجة.

٣. أصدر تصريحات تأكيدية عن ذاتك. استخدم بعض التصريحات التأكيدية من التمرين السابق، أو ابتكر تصريحات تأكيدية جديدة تكررهما على نفسك وأنت تتخيلها هادئة ومطمئنة. أخبر نفسك بالضبط بما ترغب في سماعه. امنح نفسك الدعم الذي أردته دائماً. كن أعز صديق لذاتك وأهم مشجع لها.

٤. تخيل استجابات الآخرين. تخيل الطرف الآخر ماثلاً أمامك. ربما لا يشعر بارتياح نحو شعورك الجديد بالثقة والارتياح. وربما يكون إيجابياً جداً في استجابته. تخيل نفسك تشعر بارتياح تام إزاء استجابته مهما كانت. ربما يحاول أن يجرك نحو القوالب الذهنية القديمة حتى يستطيع أن يشعر بالارتياح لأن هذا هو الوضع الذي اعتاد عليه. لكن ابق هادئ الأعصاب في الوقت الذي تركز فيه على المشاعر الجميلة الهادئة التي تسري خلال جسدك ووجهك. وإذا استمر الطرف الآخر في محاولاته من أجل إعادةك إلى الوضع السابق الذي ألفه، ببساطة تخيل نفسك تعلن بهدوء أن لديك أشياء أخرى ينبغي أن تفعلها وسوف تتصل به في وقت آخر. ربما تكون في حاجة إلى العودة إلى تمرين التخيل كي تبدأ عملية الخروج من الموقف بارتياح وسهولة. أيضاً يمكن أن تكون في حاجة إلى تخيل نفسك وهي تعبر عن مشاعرك بطريقة جديدة.

٥. تخيل مشاعر السعادة. لاحظ الشعور بالسكون داخل أعماق ذاتك. هناك حالة من الصمت في مركز عقلك يبدو أنها تنشأ من هذا السكون. في هذا السكون، تجد أن الكلمات التي تحتاج إلى أن تقولها تخرج بتلقائية. ومن السكون، تجد أن المشاعر التي تحتاج إليها قد نشأت بطريقة تلقائية. والكلمات التي تبدو منسجمة مع

مشاعر السعادة هذه مريحة وسهلة وهادئة وواثقة وقوية وملينة بالطاقة والحيوية والسكون والتركيز والتمركز. استخدم هذه الكلمات في ابتكار تصريحات تأكيدية جديدة من أجل ذاتك كي تطبقها على حياتك بوجه عام إضافة إلى مواقف محددة تريد أن تحسن نفسك فيها.

عن طريق تحمل المسؤولية عن أفكارك وأفعالك ومشاعرك الشخصية، وجّه كما هائلاً من الطاقة نحو جوهر ذاتك. هذا سوف يعزز إحساسك بقيمة ذاتك. ولن تشعر بعدها بأثقل مهلهل وناقص. ربما يكون هذا هو معنى التكامل.

## الشعور بالتكامل

بينما كنت تقرأ التمرينات السابقة، الأرجح أنك شعرت ببعض المشاعر المذكورة بها، سواء كنت قد طبقت التمرين بالفعل على موقف من حياتك أو لا. فمجرد التفكير في كلمات مثل "الارتياح" أو "الهدوء" يتطلب من العقل أن يستدعي معانيها. وبينما نتذكر معاني هذه الكلمات، عقلنا الباطن يكون مشغولاً بإعطاء أمثلة من ماضيها عندما كنا نعرف في الواقع معنى "الارتياح" و"الهدوء". وبينما تتم هذه العملية ربما في جزء من الثانية، درجة معينة من الارتياح والهدوء تبدأ في السريان بجسدنا فعلياً.

الجسم والعقل والعاطفة غير مفصولين، لكنهم متداخلون ومتشابكون مع بعضهم البعض بطرق فقط بدأنا في فهمها. وبينما نقوم بتصريحات تأكيدية لأنفسنا ونفكر في الكلمات الهادئة والمحفزة، يبدأ جسدنا الانفعالي في الاستجابة سواء كنا نعي ذلك أو لا. فعندما نتخيل أنفسنا أشخاصاً ناجحين وواثقين ونتصرف بطرق نشعر بارتياح كامل نحوها، يستجيب جسدنا بالمشاعر الملائمة. وعندما نتخيل أنفسنا نعيش بالفعل التجربة التي نريد أن نعيشها، نعيش بالفعل التجربة التي نصبو إليها.

وبغض النظر عما يحدث في حياتك اليومية، ممارسة هذه التمرينات سوف يزكي الشعور بالسعادة والارتياح. وهذا مصمم لمنحك القوة والسيطرة داخل ذاتك والتي تمارسها فعلياً عن طريق التصريحات والتصور والتخيل.



عندما تعمل أفكارك وأفعالك ومشاعرك في انسجام سوياً بطرق تكون قد اخترتها من أجل صحتك وسعادتك، فأنت تتصرف بطرق متكاملة. أنت تتمتع بالحضور الكامل، وذاتك ككل منغمكة بشكل تام في كل عنصر من كل تجربة في كل لحظة. هذا هو سبب وجودنا هنا. وتلك هي الكيفية التي نُفعلُ بها تعبيرنا الذاتي الخاص بهذه الهبة الرائعة للخالق؛ هبة الحياة.



## النصائح التأكيدية

- يمكنني القيام بأي شيء وجهت عقلي نحوه.
- لدي عقل متألق.
- أنا أتحرق من الحاجة إلى تحجيم عقلي وتفكيري بأي طريقة.
- أنا جدير بأن أكون على أفضل نحو ممكن.
- أنا أعيش ذاتي الحقيقية والجوهرية مع كل يوم جديد.
- أنا أزداد اعتياداً على مكان ساكن وهادئ داخل ذاتي.
- عندما أسترخي وأركز على السكون الذي بداخل عقلي، إجابات الأسئلة وحلول المشكلات تظهر تلقائياً.
- الحالة الطبيعية لذاتي هي الارتياح والهدوء.
- لدي كل ما أحتاج إليه كي أصبح ذا شخصية متكاملة.





## خاتمة وأفكار

### نهاية دور الضحية

**تحديد** معي للحظة الكيفية التي يمكن أن يصبح عليها العالم إذا لم يشعر أحد بأنه ضحية. سوف يتحمل الناس المسؤولية عن مشاعرهم والمواقف التي يجدون أنفسهم فيها. بدون فكرة الضحية لن يكون هناك "شخص شرير" نلقي عليه باللوم بسبب ظروفنا. وفي هذا العالم سوف نشعر بالقوة في قرارة ذاتنا. فعندما لا يسير شيء وفق رغبتنا، سوف نتغلب على ردود الفعل الانفعالية ثم ننهمك بعد ذلك في القيام بما نستطيع القيام به من أجل تحسين الموقف. صحيح أنه لن يصبح عالماً مثالياً، ولكن سيكون فيه المزيد من الإجراءات

الإيجابية وستقل الشكوى والأسى على الذات. سوف تقل الاضطرابات وسلوكيات الإدمان، لأن الكثير منها ينشأ من الشعور بالعجز واليأس. والعجز واليأس ينشآن من شعور المرء بأنه ضحية.

هذا هو سبب أنني أعتقد أن مسألة الاعتراف بقوتنا من خلال الاعتراف بأن غضبنا انفعال صحي مهمة للغاية. فخوض المشاعر الغاضبة والتعبير عنها بطرق صحية يمثلان خطوة أولى نحو الخروج من موقع الضحية. فنحن لا نستطيع أن نشعر بالغضب -بحرارة وطاقتة والأدرينالين المتولد معه- ونشعر بأننا ضحية في نفس الوقت.

صحيح أن الشعور بكوننا ضحية غالباً ما يؤدي إلى الغضب. لكن المشكلة تتمثل في أن الغضب الذي ينشأ من موقف الضحية عادة ما يتحول إلى لوم أو هجوم أو حتى كراهية للمعتدي. وكما أوضحنا في الفصول السابقة، هذه مرحلة من مراحل العلاج لمن تعرضوا بالفعل إلى اعتداء في الماضي. لكنها ليست هدفاً. فالغضب الذي يزيد المرء قوة يأتي من الشعور بما هو صحيح وعادل، ويوجه فقط نحو الاستشفاء والتعبير المبدع.

إن العالم الذي لا يشعر فيه أحد بأنه ضحية عالم يتسم بالقوة والحرية والمسئولية. فهذا العالم يكون فيه المزيد من السرور وتحقيق الذات، ببساطة لأن المزيد من الناس سوف يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم. فهذا العالم سيسوده الحب وسيقل فيه الخوف، لأن غياب شعور سكانه بأنهم ضحايا سيزيل كماً هائلاً من الخوف. فالخوف والحب لا يجتمعان سوياً. فغياب الخوف يمكن أن يؤدي تلقائياً إلى مزيد من الحب.

## رؤية اجتماعية وعامة

أنماط القهر والقمع والغيظ واضحة وسائدة في المجتمع الأمريكي وكافة أرجاء العالم. والعبودية إحدى أكبر صور القهر المعروفة للنوع البشري. فالعبيد كان يتعين عليهم أن يقمعوا انفعالاتهم ويكبتوا مشاعرهم حتى لا يزداد القهر سوءاً. فالتعبير عن المشاعر كان من الممكن أن يؤدي إلى التعذيب أو حتى إلى القتل.

الحنق أحد العلل التي تنشأ دائماً من القهر والقمع. ومن المنطقي أن العبودية تثير الحنق في نفوس الأشخاص الذين يتم قهرهم. فهذه استجابة بشرية طبيعية لمثل هذه المعاملة.

الحرب الأهلية في الولايات المتحدة تعد مثلاً لأمة تشعر بالحنق إزاء نفسها. وحركة الحقوق المدنية تضمنت بعض الحنق ولكن تضمنت أيضاً استخدام الغضب الصحي. فالقهر والاعتداء على الأمريكيين من أصل إفريقي أدى إلى المزيد من الكبت الانفعالي والمزيد من الحنق. وهذا استمر لوقت طويل بعد تحرير العبيد. والمجتمع الأمريكي مازال في عملية استشفاء من هذا القهر ونتائجه.

الحنق الثقافي والاجتماعي يعد بمثابة تنفيس انفجاري من أعماق الانفعالات المكبوتة. وهذا يشبه تماماً الحنق أو الغيظ الذي بحثناه في هذا الكتاب، والذي ينشأ من الاعتداءات التي يتم التعرض لها في فترة الطفولة وكذلك النبذ والتخلي. ويقوي هذا الحنق سنوات الألم والخوف والغضب الناتجة عن القهر. ويؤدي الحنق إلى التدمير وسفك الدماء، لكنه يحدث أيضاً تغييرات ضرورية. لقد رأينا هذا ليس فقط في الحنق على التفرقة العنصرية، ولكن أيضاً في ردود أفعال النساء إزاء التمييز بسبب الجنس. والمراهقة يمكن أن يُنظر إليها على أنها عملية (عنيفة أحياناً) للتحرر من قهر الطفولة. فطالما هناك قهر، سيكون هناك قمع وانفجارات حنق وغيظ. هذا أمر حتمي. وبالنسبة لجزء كبير من سكان العالم، القوة تعني حل المشكلات الذي يؤدي إلى المزيد من القهر. ما نحن مهتمون به في هذا الكتاب هو إتاحة الفرصة لتعزيز القوة الصحية في نفوس الأفراد من أجل تقليل القمع والقهر لأدنى درجة ممكنة.

التغيير البناء طويل الأمد، سواء كان شخصياً أو مجتمعياً، يأتي من الاستخدام الصحي للغضب من أجل إحداث تحول فعال للأنظمة القهرية. فكثير من الأفراد الذين يستخدمون الوسائل الملائمة والقوية في ذات الوقت من أجل تحقيق معاملة عادلة قائمة على المساواة لجميع الناس يحققون هذا حالياً. بالنسبة لي، هذا تعبير صحي عن الغضب.

كثيرون منا غاضبون من الاعتداء على كوكبنا الأرضي الذي نسكنه بإساءة التعامل معه. أفضل طريقة لتوجيه هذه الطاقة الانفعالية هي أن نجعلها في صورة عمل جاد من أجل جعل كوكبنا ينعم بالصحة والأمان. أما الهجوم العنيف على من أساءوا التعامل مع بيئتنا فإنه ببساطة يسبب مشكلات جديدة تصرفنا عن المهمة التي نحن بصدها. لست مناهضاً للحركات السياسية والاجتماعية. بل إنني في واقع الأمر أدمع بعض الجمعيات الخاصة بحماية البيئة وترشيد الاستهلاك. كل ما هنالك أنني أدرك أننا جميعاً لا نستطيع ولا

نحتاج إلى أن نصبح ناشطين سياسيين واجتماعيين من أجل الإسهام في استعادة كوكبنا لصحته وعافيته. فمثلاً التدوير أو إعادة التصنيع يعطي كلاً منا فرصة تحمل مسؤولية شخصية وتحويل طاقته الانفعالية إلى إجراء فوري بناء.

هناك دائماً وسائل بناءة من أجل اتخاذ إجراء إيجابي. فإذا كنت في موقف تشعر فيه بأنك مقهور وعاجز، فابحث عن مكان خالٍ في عقلك يفترض أن يكون فيه حل لمشكلتك، ولكنه غير موجود. والآن ابق ساكناً مع الصمت والفراغ، في غياب إجابتك. تعلم أن تشعر بارتياح إزاء عدم المعرفة، وسوف تعرف كل ما تحتاج إلى معرفته عندما تحتاج إلى معرفته. فالإجابة سوف تظهر تدريجياً في المساحة الفارغة، والمشكلة سوف تحل نفسها بنفسها. ففي كثير من الأحيان تنشأ المشكلات في الأساس نتيجة لردود أفعالنا الانفعالية إزاء المواقف. وعندما نصبح ساكنين وصامتين، غالباً ما نجد المشكلة تتلاشى مثل انقشاع سحابة في يوم عاصف.

## البشر في حالة تعافٍ

إحدى طرق تأمل الموقف البشري هو أن نتخيل أنفسنا في حالة تعافٍ. فنحن نتعافى من رؤيتنا الضيقة والقاصرة والسادجة للعالم ولكاننا فيه. فيما يلي بعض تلك الأخطاء التي تحدث في التفكير والتي ينبغي أن نتعافى منها:

- نحن نعتقد أننا أفضل وأهم من الكائنات الأخرى غير البشرية. فنحن نرى أنفسنا أسمى وأرقى منها، ومن ثم نحترق ونسيء التعامل مع مملكتي النبات والحيوان. في الحقيقة نحن كائنات رائحة. وأكبر ذنب نرتكبه هو إنكار الذات وعدم استغلال الهبات والعطايا النفيسة التي وهبنا الله إياها. لكن عندما نبدأ في اعتبار أنفسنا أفضل من الكائنات الأخرى، نفقد رؤيتنا للحقيقة. فنحن معتمدون بشكل كامل على هذا الكوكب وصور الحياة فيه من أجل بقائنا. وجميع صور الحياة على هذا الكوكب رائحة وتستأهل منا الاحترام أياً كانت علاقتنا بها.

- نتيجة لاعتقادنا بأننا أفضل من الكائنات الأخرى، فإننا نكافح من أجل زيادة سيطرتنا عليها. وهذا أدى إلى تدمير كبير وحزن هائل. فنحن أشبه بمخلوق جاهل وهمجي أُعطي منزل مليء بالمقتنيات النفيسة، فدمر جميع مقتنياته. فبسبب جهلنا، نحن ندمر ونهمل الهبات والعطايا التي منحنا الله إياها إلى أن تصبح عديمة القيمة. نحن في حالة تعافٍ من نفس هذا النوع من الجهل، فيما يتعلق بالكيفية التي نتعامل بها مع كوكبنا الأرضي ومظاهر الحياة فيه.
- نحن نعتقد أن بعض البشر أفضل من البعض الآخر. ونهمل ونعتدي ونقتل إخواننا من البشر. فنحن نطلق العنان للحنق الأعمى والجاهل بين أنفسنا ونعاني كثيراً من أجله. وحروبنا كانت ردود فعل عاجزة إزاء الخوف والقهر.
- نحن نقوم بتقسيم كوكبنا الأرضي إلى أقسام ونهاجم بعضنا البعض عبر الحدود. هذا كوكب صغير واحد. صحيح أننا مختلفون في أماكننا على ظهره لكننا جميعاً منجذبون نحو المركز بفعل قوة نسميها الجاذبية. وهناك تكافؤ بيننا في نقاط القوة والضعف. فوجودنا يقوم على أساس توازن دقيق لا نجد مثله في أي مكان آخر على ظهر هذا الكوكب. يتعين علينا الآن أن نعيش سوياً. فقد حان الوقت المناسب. نحن جميعاً متشابهون في النواحي المهمة فعلاً، وكل منا جدير بأن يعيش مثله مثل الآخرين.
- نحن نعتقد أن الأمور الجنسية أمور سيئة ونتيجة لذلك كلا النوعين يستبعد وينبذ الطرف الآخر في محاولة بالعقل الباطن لتجنب الوقوع في الخطأ. لقد نجحنا في إرباك أنفسنا تماماً عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الجنسية أو العلاقة بين النوعين. والاعتداءات الجنسية وإدمان الجنس والتمييز بسبب الجنس جميعها يمثل النتائج المدمرة لهذا الارتباك والتشويش. الجنس أمر طبيعي وجميل مثله مثل الزهور وشروق الشمس. والفروق بين الجنسين تضيف إلى روعة وسحر الحياة والعلاقة. إن ممارسة الجنس بين الزوجين تزيد من الرابطة التي بينهما قوة على المستوى العاطفي والانفعالي. عندما نبدأ في إدراك هذه الحقائق وغيرها من الحقائق المشابهة، سوف يتحقق قدر هائل من الشفاء.

• نحن نعتقد أن الحياة مجرد أرضية اختبار لتحديد مصائرنا في الحياة الأخرى؛ الجنة أم النار. نعم هذا صحيح. ولكن ينبغي أن تكون رؤيتنا أشمل من هذا. فعندما نقصر رؤيتنا للحياة على ذلك، نعيش في شعور دائم بالذنب والخوف اللذين يمنعاننا من الإجراءات العملية الفعالة. وهذا يكون سبباً لمعاناة كبيرة وسبباً لتحقيرنا لنعمة وجودنا. التعافي يعني أن نبدأ في تحسين حياتنا الحالية بكل ما أوتينا من قوة، وتحمل المسؤولية لإزالة كافة أشكال القهر والظلم على كوكبنا.

عندما تعترف بحقيقة قيمتك كمخلوق ذكي وعاطفي وروحي وذي كيان، فأنت تتعافى من هذه الأخطاء في التفكير وغيرها من الأخطاء المتصلة بها. وقبل أن تتمكن من إدراك حقيقة أن هذا الكوكب هو بيتك وأن جميع الكائنات الأخرى لها وجود في عالمك، ينبغي أن تشعر أولاً بالاطمئنان في قرارة ذاتك. فلا يمكننا أن ننكر أنفسنا ونحتضن كوكبنا بالحب. فالاهتمام بالبيئة وحبها يبدءان بالاهتمام بأنفسنا وحبها. كل منا بمثابة مركز لهذا العالم. وعندما نحب أنفسنا، نحب العالم.



## النصائح التأكيدية

- هذا الجسد هو بيتي.
- هذا الكوكب هو بيتي.
- أشعر بالاطمئنان في قرارة نفسي.
- أنا متقبل لذاتي ومحتضن لها تماماً.
- التزامي نحو ذاتي والعالم معناه تقدير هبة الحياة التي مُنحت إياها والاهتمام بها.





# ملحق ١

## تمرين التصريحات التأكيدية

### ١. الناحية البدنية

أ. الجوانب المستهدفة

١. التدريب

٢. النظام الغذائي

٣. صيانة الصحة

ب. الفكرة/التصريح الجديد

١. أنا أتخلص من الحاجة إلى-----

٢. أنا جدير ب-----

٣. أنا أعيش-----

٤. الأفكار السلبية أو المتناقضة التي ظهرت كانت-----

٥. التصريحات التأكيدية التي تحل محل الأفكار السلبية هي-----

### ٢. الناحية العقلية

أ. الجوانب المستهدفة

١. الانفتاح (أجعل عقلي منفتحاً)

٢. السلطة (احتفظ بسيطرة عقلي على أفعالي)

٣. التوسع المعرفي والإدراكي

ب. الفكرة/التصريح الجديد

١. أنا أتخلص من الحاجة إلى-----
٢. أنا جدير ب-----
٣. أنا أعيش-----
٤. الأفكار السلبية أو المتناقضة التي ظهرت كانت-----
٥. التصريحات التأكيدية التي تحل محل الأفكار السلبية هي-----

### ٣. الناحية الانفعالية

أ. الجوانب المستهدفة

١. المعاشة (السماح لنفسى بمعايشة مشاعري وانفعالاتي)
٢. التعبير (التعبير عن مشاعري بصراحة ووضوح)
٣. الاستقرار (التأكيد على الاتزان العاطفي والانفعالي في حياتي)

ب. الفكرة/التصريح الجديد

١. أنا أتخلص من الحاجة إلى-----
٢. أنا جدير ب-----
٣. أنا أعيش-----
٤. الأفكار السلبية أو المتناقضة التي ظهرت كانت-----
٥. التصريحات التأكيدية التي تحل محل الأفكار السلبية هي-----

## ٤. العلاقات

أ. الجوانب المستهدفة

١. الحواجز (التأكيد على حقي في الحواجز الواضحة والمرنة)

٢. الحميمية (السماح لنفسني بأن أكون حميماً)

٣. الصراحة (التواصل المنفتح في علاقاتي)

ب. الفكرة/التصريح الجديد

١. أنا أتخلص من الحاجة إلى-----

٢. أنا جدير ب-----

٣. أنا أعيش-----

٤. الأفكار السلبية أو المتناقضة التي ظهرت كانت-----

٥. التصريحات التأكيدية التي تحل محل الأفكار السلبية هي-----

## ٥. الناحية المالية

أ. الجوانب المستهدفة

١. اقتناص الفرص (فتح عقلي على الإمكانيات المالية الجديدة)

٢. التخطيط

٣. الإدارة

ب. الفكرة/التصريح الجديد

١. أنا أتخلص من الحاجة إلى-----

٢. أنا جدير ب-----

٣. أنا أعيش—  
 ٤. الأفكار السلبية أو المتناقضة التي ظهرت كانت—  
 ٥. التصريحات التأكيدية التي تحل محل الأفكار السلبية هي—

## ٦. الناحية المهنية

أ. الجوانب المستهدفة

١. المعرفة

٢. المهارات

٣. النمو

ب. الفكرة/التصريح الجديد

١. أنا أتخلص من الحاجة إلى—  
 ٢. أنا جدير ب—  
 ٣. أنا أعيش—  
 ٤. الأفكار السلبية أو المتناقضة التي ظهرت كانت—  
 ٥. التصريحات التأكيدية التي تحل محل الأفكار السلبية هي—

## ملحق ٢

# توجيهات من أجل تحقيق التواصل القائم على الاحترام في الحياة الزوجية والعلاقات الحميمة

### المتحدث:

الارتباط: أريد أن أتحدث إليك على هذا النحو (لأنني أحبك، لأن علاقتنا مهمة بالنسبة لي، إلخ).

الملاحظة: عندما لاحظت أنك (غاضب، تتجاهلني، تنتقدي، إلخ) أو عندما ... (تأخرت، لم تضع ملابسك في خزانة الملابس، إلخ).

الاستجابة الشعورية: أشعر بأنني (غاضب، مجروح، محبط، إلخ).

السلوك: لذلك كانت استجابتي هي (المجادلة، الصياح، الانسحاب، عدم التحدث معك، إلخ).

الخوف الكامن: ما أخشاه عندما تحدث هذه الأشياء هو (النبد، الهجر، الإحراج، التعدي علي، إلخ).

تاريخ المشاعر: الطريقة التي يرتبط بها هذا تجاربي الانفعالية والعاطفية في مرحلة الطفولة هي (صف التجارب الانفعالية من واقع ذكرياتك المبكرة قبل هذه العلاقة).

الطلب: ما أريده بالفعل هو (اذكر السلوك المحدد الذي ترغب فيه من الطرف الآخر).

## المستمع:

- الانعكاس: بقدر ما تستطيع كرر نفس كلمات الطرف الثاني باحترام واهتمام. ("ما سمعتك تقوله هو... "أظن أنك تقول...").
- التعاطف والقبول: اقبل مشاعر الطرف الثاني بغض النظر عن اتفاقك معه أو لا. ("عندما أضع نفسي مكانك، أستطيع أن أتبين أسباب شعورك بهذه المشاعر" عندما أنظر إلى هذا الأمر بمنظورك، أتعاطف معك").
- الفهم: أوضح للطرف الآخر فهمك لما يمر به. ("أعتقد أنني أفهم ما يدعوك لاتخاذ هذا الموقف". "أفهم ما تعنيه").
- الدعم: عبر عن تقديرك لصراحة الطرف الآخر. ("أنا أقدر إخبارك لي بمشاعرك". "أشكرك على صراحتك معي").

## إرشادات للمتحدث:

1. استخدم نبرة صوت طيبة وهادئة وتجنب رفع الصوت.
2. اجلس بارتياح على كرسيك سانداً ظهرك إلى ظهر الكرسي ولا تشبك ذراعيك وساقيك.
3. تنفس بعمق. هذا سيساعدك على أن تبقى هادئاً وسيجعل نبرة صوتك جيدة.

## إرشادات للمستمع:

1. أنصت باهتمام لأنه سيطلب منك تكرار ما سيقوله الطرف الثاني عندما ينتهي، حتى تضمن فهمك له فهماً صحيحاً.
2. انظر إلى الطرف الثاني وهو يتحدث.

٣. انتظر بصبر بينما يتحدث الطرف الثاني إليك. تجنب أي ردود أفعال غير شفوية  
يمكن أن تقاطع تدفق التواصل.

٤. لا تقاطع.

٥. بينما تنصت إلى الطرف الثاني، ضع نفسك مكانه. ضع أجندتك الشخصية جانباً  
فترة من الوقت. ما هي مشاعر المتحدث؟ وما هي وجهة نظره؟ وما هي مشاعره  
تجاهك؟

٦. إذا لم يكن ما يقوله الطرف الثاني واضحاً بالنسبة لك وإذا لم تكن تفهمه، فاطلب  
منه أن يكرر ما قاله. لكن تذكر عدم التعليق على ما يقوله أو الرد عليه في هذا  
الوقت.





## ملحق ٣ فض الصراع القائم على الاحترام من أجل حل مشكلات موقع العمل

### الخطوة ١: فتح باب التواصل

المتحدث:

- أنا أتحدث إليك بهذه الطريقة بسبب----- ("أنني أحترمك"، "أنني أحبك"، "علاقتنا مهمة بالنسبة لي")
- عندما----- (صف السلوك أو الحدث، وكن واضحاً ومحددًا بقدر الإمكان)
- إنني أشعر (شعرت)----- (بالحزن، الغضب، الخوف) بسبب----- . (أوجز)

### الخطوة ٢: الإنصات الفعال

الطرف الآخر:

- ما أسمعك تقوله هو أنه عندما----- (استخدم نفس كلمات المتحدث بقدر ما تستطيع تذكرها)
- أنت تشعر (بالحزن، الغضب، الخوف)
- لأن----- (استخدم كلمات المتحدث، وتجنب المقاطعة)
- هل هذا صحيح؟

(كرر العملية السابقة إلى أن يشعر المتحدث بأنه قد سُمع بدقة.  
بعد ذلك يتابع الطرف الآخر ما يلي):

- حسبما أفهم، هذا معناه-----
- 
- (أعط تفسيراً للموقف كما تراه -تجنب شرح موقفك أو الدفاع عنه- فهذا هو الوقت الذي تتحمل فيه المسؤولية عن جزء من المشكلة)
- الشعور الذي أشعر به إزاء هذا هو----- (الغضب، الحزن، الخوف، السرور) لأن-----
- أيضاً أنا أشعر ----- (بالحزن، الخوف، السرور) لأن-----
- (حاول أن تنهي بملحوظة إيجابية هنا)

### الخطوة ٣: نقطة اتخاذ القرار

ملحوظة للمتحدث:

- إذا كنت راضياً عن إجابة الطرف الآخر، فتقدم نحو الخطوة ٤.
- إذا لم تشعر بأنه تم الاستماع لك أو بأن الطرف الآخر حذف شيئاً مهماً، فقل شيئاً من قبيل "دعني أوضح موقفك أكثر" وكرر الخطوة ١ و/أو ٢ أو أجزاء منهما. اطلب من الطرف الآخر أن يعيد النظر في الأمر معك، إلى أن تشعر بأنه استمع إليك وفهمك. ثم تقدم نحو الخطوة ٤.

### الخطوة ٤: وضع خطة إجرائية

المتحدث:

- ما أرغب فيه هو----- (قدم خطة إجرائية عملية وقابلة للتنفيذ وذات إطار زمني محدد)

## الطرف الآخر:

- قلت إنك ترغب في \_\_\_\_\_ (كرر ما عرضه عليك)
- وردي على ذلك هو \_\_\_\_\_ (عبر عن موافقتك على الخطة المقترحة، وإذا لم تكن موافقاً، فاقترح بديلاً لها- يمكن أن تصبح هذه العملية عملية تفاوض- وربما يتعين عليكما في بعض الحالات أن تتفقا على ألا تتفقا)

## المتحدث:

- لمنع المشكلة من الحدوث مرة أخرى، أقترح عليك \_\_\_\_\_ (هذا يتضمن في العادة عمليات تواصل أكثر فعالية وفي التوقيت المناسب)

## الطرف الآخر:

- أنت تقترح أن نفعل \_\_\_\_\_ (كرر ما اقترحه المتحدث) من أجل منع هذا من الحدوث مرة أخرى، وأنا أرى \_\_\_\_\_

## المتحدث:

- الآن وبعد أن وضعنا خططنا الإجرائية، هيا بنا (نتصافح، نحتسي القهوة سوياً، نتناول الغداء، نعود إلى العمل، إلخ).



## منتجات ومعلومات للاتصال

للمزيد من المعلومات عن د. ديفور وخدماته ومنتجاته ، قم بزيارة [www.defoore.com](http://www.defoore.com) ،  
اتصل بمكتبه على تليفون ٢١٤-٧٦٤-٧٩٣٠ أو ٨٠٠-٣٢٢-٤٧٧٣ ، أو أرسل له بالبريد  
الإلكتروني على [ippd@defoore.com](mailto:ippd@defoore.com) . الإرشاد والتوجيه النفسي عبر الهاتف والبريد  
الإلكتروني وكذلك جلسات التوجيه متاحة جميعاً. للاستعراض المجاني وتحميل جميع  
المنتجات السمعية اتجه إلى موقع [defoore.com](http://defoore.com) .

جميع ما يلي متاح للشراء كأسطوانات مضغوطة أو من خلال تحميل المنتجات  
السمعية.

علاج الغضب والاكتئاب: إزالة العوائق التي تقف أمام الصحة والسعادة. هذا البرنامج  
الفعال والمدعوم بالمعلومات سوف يساعدك على فهم كيفية التحكم في الغضب ومشكلات  
الاكتئاب وكيفية التغلب عليها. حقق صحة جيدة عن طريق أن تصبح صحيحاً من الناحية  
الانفعالية!

الأدوار المقدسة في الحياة الزوجية: أسس إقامة علاقات مذهلة. هذا البرنامج الفعال  
يعلمك الكيفية التي تجعل بها علاقاتك تنبض بالحب والسعادة والإشباع. كن أستاذاً في  
التعبير عن الحب!

الغضب: تعامل معه قبل أن يتعامل هو معك. هذا البرنامج يعد مكملاً لهذا الكتاب ،  
وهو برنامج فعال يساعد الآباء في مساعدة أطفالهم (أعمار تتراوح بين ٤-١٨) على فهم  
غضبهم والتحكم فيه والتعبير عنه بطرق صحية. ساعد أطفالك ومراهقك على أن يكونوا  
على أفضل حال.

رعاية طفلك الداخلي. هذا البرنامج الفعال يأخذ بيدك خلال رحلة لحب الذات  
وعلاجها. وهو يتضمن تخيلاً موجهاً من أجل علاج الذاكرة الانفعالية. استخدم هذه الوسيلة  
بشكل منتظم من أجل التعافي انفعالياً وتعلم حب ذاتك حباً حقيقياً.

تصريحات تأكيدية من أجل السعادة. هذا البرنامج الفعال للغاية يساعدك في تشكيل معتقدات وأفكار إيجابية عن جسدك وعقلك وصحتك الروحية. إنه كتاب ممتاز لأي شخص يتعامل مع الأمور الصحية.

وقف التدخين. هذا البرنامج الرائع يزودك بطريقة إيجابية تماماً من أجل الإقلاع عن التدخين. أعد برمجة عقلك الباطن حتى تبدأ بصورة تلقائية في الإقدام على خيارات صحية من أجل تنفس هواء نقي ونظيف. تعلم حب جسدك بما يكفي لأن تعتني به عناية جيدة بحق.

اتجه إلى موقع [www.defoore.com](http://www.defoore.com) من أجل استعراض مجاني وتحميل للمعلومات دون أي رسوم!

## نبذة عن المؤلف

د. ويليام جراي (بيل) ديفور مرشد نفسي ومدرب تنفيذي ورئيس مؤسسة التنمية الشخصية والمهنية بدالاس في ولاية تكساس. هو يلقي كلمات ويجري ورش عمل دولياً عن الذكاء العاطفي والصحة الانفعالية في العلاقات الشخصية والعملية. من خلال عمله، يساعد د. ديفور الأفراد والمؤسسات على تحقيق التكامل بين الجسد والعقل والروح حتى يتأتى الوصول إلى مستويات عالية من التكامل الشخصي والمهني. وبصفته خبيراً ومدرباً، قام د. ديفور بالتوجيه وفض الكثير من النزاعات الإدارية، كما ساهم في تخفيف الصدمات التي تحدث نتيجة لعمليات التغيير التي تتم بالشركات. إنه معلق في راديو ويزدم ([www.wisdomradio.com](http://www.wisdomradio.com))، وكاتب عمود في Wisdom Media [www.wisdomradio.com](http://www.wisdomradio.com) وعضو في مركز كوبر إيروبيكس سنتر ([www.cooperaerob.com](http://www.cooperaerob.com)) وهو مؤلف Anger Among Angels، وساعد في تحرير وتأليف The New Rediscovering the Bottom Line: Bringing Heart and Soul to Business وSoul in Business: A Renaissance of Values. إنه الآن يقوم بإكمال كتابه القادم Castles of The Heart: A Guide to the Treasures of the Human Soul، كي يخرج إلى النور في عام ٢٠٠٥. هو يعيش في الريف بالقرب من أوبري بولاية تكساس مع زوجته وشريكته التجارية سيندي وقطتهما وفرسهما هني.

" هذا الكتاب الرائع سيمسُ وترأ حساساً لدينا جميعاً. فالمؤلف يعطيك فهماً أفضل لتلك ولن حولك، حيث يعرض عليك أفكاره واكتشافاته العظيمة فيما يتعلق بالطبيعة البشرية. أرجو أن يقرأ هذا الكتاب كل إنسان. حينئذ يمكن أن يكون لدينا آباء أسوأ وأزواج قادرين على التفاهم وأشخاص يتمتعون بالمرونة "

كوني تاين، المدير التنفيذي،

برنامج كوبر ويلنس، مركز كوبر إيروبيكس، دالاس.

- هل شعرت من قبل بالإحباط أو خيبة الرجاء بسبب مواقف معينة لكن لم تغضب أبداً؟
- هل تحمل ضغائن؟
- هل تتجنب النزاع على حساب التواصل بوضوح؟
- هل تجد نفسك تنفجر غضباً ثم يصيبك الندم؟
- هل تشعر بالإنفعال أو الغضب أو نضاد الصبر دون سبب واضح؟
- هل تكبت مشاعرك لأنك تخشى أن تعرّض وظيفتك أو علاقتك للخطر؟

إذا أجبت بـ "نعم" عن أي من تلك الأسئلة، فالأرجح أن الغضب الذي لا يتم التنفيس عنه يعوقك عن الاستمتاع بعلاقات طيبة ويمنعك من تحقيق أهدافك الحياتية. في هذه الطبعة المنقحة للكتاب الرائع عن الغضب، يقدم لنا المعالج النفسي د. ديفور طرقاً جديدة متميزة لتحويل الغضب إلى حافز للتغيير الإيجابي في كل جانب من جوانب حياتنا.

يبين لك د. ديفور كيف أن تصالحك مع غضبك سوف يغير من ذاتك ويجعلك تشعر بالقوة والحسم لا بالسلبية والعجز. ولأنه عمل مؤثر يشكل أساساً لأعمال أخرى تدور حول الغضب - كما أشاد بذلك المعالجون النفسيون والعلماء على السواء - فإن هذا الكتاب يوجه القراء من خلال طريقة شاملة للتنفيس عن الغضب تتضمن قصصاً للعلماء وتدريبات عملية من عشر خطوات لتحويل الغضب لما هو في صالحك.

هذه الطبعة المنقحة من 30 صفحة  
Dhs. 30  
مكتبة جريير  
JARIR BOOKSTORE  
ترجم

الغضب على صحة والحميمية، وهذا يجعل الكتاب  
في موقع العمل. أيضاً ستجد معلومات حديثة عن التعالي من الحزن  
إنسان يريد أن يعيش حياة مطمئنة وهادئة وممتعة ومثمرة.



د. ويليام جراي (بيل) ديفور مرشد نفسي وموجه ورئيس معهد التطوير الشخصي والمهني في دالاس بولاية تكساس، ومُنْتَحَاتِه وخدماته توجّه الأفراد والمؤسسات للصحة الإنفعالية وال



6 281072 045609  
282203856