

د. يوسف الحسني



عقدك
النفسية
يسجنك
الأبدى



كلمة الغلاف

نُولَد بفضول وشغف لاكتشاف العالم، نحاول جاهدين معرفة مَنْ نحن، ولكنهم يصنعون مِنَا نسخاً، نلقن موروثات الأبوين الفكرية، نرى العالم من خلال عيونهما وليس عيوننا، نستمد استحقاقاً مزيفاً من المال أو السلطة أو الجمال الخارجي أو شخص يقبل بنا في علاقة، قد نتعلق بَمَنْ يسلخنا عن أنفسنا ولا نعرف السر، كيف نتعافي عاطفياً إذا لم نكشف الشفرة التحليلية، كيف نعرف إن كنا مجرد احتياط في حياة مَنْ نعده الحياة، كيف ننضج؟ هل نخاف المواجهة لأننا تعلمنا مراعاة شعور الآخر على حساب أنفسنا، هل تم تأسيسنا بثقافة جنسية سوية؟

الإهداء

إلى من علمني معنى الحب اللامشروط، إلى من كشف لي أسرار العقل البشري، إلى من آمن فيني حين فقدت إيماني بذاتي، إلى من اختارني في ظلمتي، إلى من أرشدني إلى الطريق الأقل سفراً، إلى من جعلني أدرك عظمة ذاتي، إلى من أشعل نار الوعي بروحه، إلى من أمسك بيدي يوم كانت ممزقة وحيدة، إلى من جعلني أعرف قيمتي الحقيقية، إلى من تعجز الكلمات عن وصف حبي له، إلى من كانت الإشارات الكونية تنادي باسمه، إلى أعظم محل نفسي لم يُعرف بين البشر، إلى من جعل من عالمي أسطورة.

إلى معلمتي

«إذا كان الكتاب الذي نقرؤه لا يوقظنا بخبطه على جمجمتنا، فلماذا نقرأ الكتاب إذن؟ كي يجعلنا سعداء؟ كنا سنصبح سعداء حتى لو لم تكن عندنا كتب، والكتب التي تجعلنا سعداء يمكن عند الحاجة أن نكتبها، إننا نحتاج إلى تلك الكتب التي تنزل علينا كالصاعقة التي تؤلمنا، كموت من نحبه أكثر مما نحب أنفسنا، التي تجعلنا نشعر وكأننا قد طردنا إلى الغابات بعيداً عن الناس، مثل الانتحار. على الكتاب أن يكون كالفالس التي تحطم البحر المتجمد في داخلنا، هذا ما أظنه».

فرانز كافكا

هذا الكتاب لا يعد نصيحة طبية شخصية، عليك زيارة المختص لتشخيص حالتك وتقديم العلاج المناسب لها. المحتوى تعليمي وثقافي ولا يعتبر بديلاً للعلاج الشخصي مع مختص، فلا تعتمد عليه لتشخيص نفسك بنفسك.

ما أطرحه هنا هو بحثي الخاص في مجموعة من العلوم (الطب، علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) بمنهجية تحليلية قياساً على الواقع، قد يصيب بحثي وقد يخطئ، فلا تعتبره حقائق مطلقة.

الاحترام الكامل لجميع المعتقدات الدينية، وأشدد على أن طرحي فقط من الجانب العلمي دون مساس بـالمعتقدات الدينية، فخذ ما يتواافق معك ومع معتقدك، وأعلم يقيناً أن هدفي هو نقل الصورة التحليلية العلمية وليس المساس بـالمعتقدات، وهذا الكتاب موجه للإنسان العربي مهما كان اعتقاده الديني.

للمصداقية العلمية:

- استخدم الكلمة «علاقة» حسب ثقافتك، إذا أردت اعتبارها عاطفية أو زوجية أو خطبة أو عقد قران فـما يهمني علمياً أنها «علاقة».
- حديثي عن الجنس حديث علمي كجزء من العلاقات، وليس هدفي سوى نقل الملاحظات العلمية كما هي، فأنا لا أبيح ولا أحرض على سلوك معين لا يتواافق مع قانون بلدك أو معتقدك.
- لا أتحمل أي مسؤولية لتطبيق أي من محتويات الكتاب في حياتك الشخصية، فهي معلومات عامة، وليس حقيقة مطلقة وليس مخصصة

لحالتك الشخصية. لا أنتقد دولة معينة ولا مجتمعاً محدداً، وكل ما أكتب لا يعبر عن المجتمع العربي بمجمله، بل عن بعض الشرائح الموجودة من خلال الملاحظة الواقعية. محتوى الكتاب هو توجيه للتوعية وحماية نفسك مما قد يضر.

تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه، وليس للتقليل من شأن مجتمعاتنا أو الحط من قدرها بأي شكل كان، أحترم المجتمع ولكن يؤلمني انخفاض الوعي الجماعي، وأؤمن أن يؤخذ ما أكتب هنا كمحاولة إصلاحية من طبيب هو ابن البيئة والمجتمع العربي، ويتمنى نقل هذه الرسالة الإصلاحية للجميع.

الكتاب ليس موجهاً للمختصين.

المقدمة

في طفولتي، كان همي الوحيد إسعاد أمي وأبي، كنت طفلاً حساساً هادئاً، حماية أمي المفرطة لي جعلتني أخاف التجارب، عمل أبي المُرهق جعله غير موجود، كنت أفكِر دائمًا بكيفية الحصول على رضاهما، فوجدت أن أعظم أمنياتهما أن أصبح طبيعياً يفخران به، انغمست بالدراسة ونسى نفسي فيها، حلم أن أكون الأول كان المحرك الأساسي لحياتي، ولكن من حيث لا أدرى وأنا في السنة الخامسة في كلية الطب، وبعد صدمة نفسية وحادة مؤسف، بدأت أسأله في كل شيء، وجدت نفسي مع شخص أدعوه «أنا».. لكنني لا أعرفه، بدأت أسترجع طفولتي وكيف تمت تنشئتي وأسئلة بألم وحرقة: على أي منعطف في هذا الطريق الوعر خسرت نفسي؟ خسرت هوية ذاتي الحقيقية، تذكرت فضولي كطفل، وكيف خسرته من خلال تلقيني موروثات فكرية لا تمت لي بصلة، البيت والمدرسة يعتبران العالم المصغر للطفل، يستشف منها رؤيته للواقع والحياة، ولكن ما زلت أتذكر كيف حين تم التنمر عليّ كطفل لم أستطع الرد، خوفاً من خلق المشكلات، فأمي كانت تحرص على الشكوى إلى المدير ولا تسمح لي بالدفاع عن نفسي، لأنني المرات التي ضربني فيها أبي لأخطاء لا تعتبر ذات قيمة، لأنه كان يعتقد أنه هكذا يُصنع الرجل، هذه الضربات جعلتني لا أعرف كيف أواجه أحداً. إرضائي لأمي وأبي تحول لإرضاء للمجتمع على حساب نفسي، كلمات مثل عيب.. وخطأ.. ممنوع.. لا يجوز.. وماذا سيقول عنا الناس.. ترن في ذمي دائمًا. حافظت على الدراسة بل أصبحت مهوووساً بها، صارت مصدراً أستمد منه قيمتي الذاتية، لم أسأله يوماً عن معتقداتي الخاصة، ولا تفحصت عادات وتقاليد مجتمعي، لم أعرف نداء ذاتي الحقيقية وشغفي في الحياة، لم أتعلم كيفية صناعة علاقات اجتماعية صلبة، ولا تأسيس أوامر

أسرية حقيقة، عاطفياً كنت أعيش في عالم وردي بانتظار الحسناء التي ستحبني بلا شروط، كنت إلى تلك الفترة طفلاً ساذجاً يحمل عقلاً مكبلًا بالعقد النفسية، انعزلت في غرفتي وكانت أبكي بغصة قبل النوم، فقدت اكتراضي بكل شيء، عرفت ما الفرق بين الكآبة والاكتئاب، وكم هي مرعبة نوبات الهلع، كيف للوسواس القهري الفكري أن يشتتك بالتوافه، كيف للقلق العام أنياب تمتص رحيق أيامك، كمية الألم التي يستشعرها كل من تُخلّى عنه عاطفياً، الإحساس الذي تشعر به حين تحاول إثبات نفسك لكل عابر، وكيف تستمد قيمتك من أعين الناس وتصفيقهم، البحث عن الانتقام لأي جماعة فقط لتشعر بالتقدير، اللحظات التي تعرف يقيناً أنك لا تبحث عن الحب بقدر بحثك عن التقدير، حين تكذب فقط لتجمل صورتك أمامهم، ويأتي يوم وتجد صديقاً كنت منبهراً به فينعتك بالكاذب، حين تشعر بسخافتك وضيق نظرتك وضياعك الداخلي. وحين نظرت للمجتمع وجدت تشوهات خفية تعد ولا تحصى، ولا يكترث لها أحد، الإساءات التي يتعرض لها الطفل، انخفاض الوعي حيث لم يعط لنا درس واحد في المدرسة عن أساسيات النضج في الحياة، كيف تتساءل وتكتشف ما تعتقد به من تجربتك الذاتية؟ ما أساسيات العلاقات العلمية السوية غير المبنية على الموروث من الأعراف؟ ما الذي أحتج إلى معرفته عن الجنس؟ كيف تعرف شغفك وتكون واقعياً بالوصول إليه؟ كيف يعمل عقلك اللاواعي؟ وكيف تفكك عقدك وتتحقق مخاوفك؟ كيف تكون مسؤولاً مادياً؟ كيف تصنع عادات ونمط الحياة التي تمثلك؟

تخرجت من كلية الطب الأول من حيث الترتيب.. والأخير في معرفة نفسي. وقررت أن يتغير كل شيء، كنت أقاسي في هذه الفترة وأنا أكتشف عقدي، عرفت أن لا أحد يحس أو يؤمن أو يقدر أو يتحمل أو يكترث

بأحد، إلا ما ندر. مواجهة الذات هي أصعب رحلة يخوضها إنسان. أحد أصدقائي الأطباء كتب تحت صورته يوم التخرج «أين العظمة في القيام بما قام به الآخرون قبلك؟». حين قرأتها أدركت أنني لا أريد أن أكون طبيباً عادياً يحفظ ما توصل إليه غيري ويعيد قوله، ولا أنسى مقوله الأديب الروسي دوستويفסקי «قليلون أولئك الذين ينتجون لأنفسهم فكرة» فتذكريت كيف حين لجأت لما يدعى علاجاً نفسياً، لم يعجبني ما واجهت، فالاستشاري بالطب النفسي ينصح بالدواء، وأنا كنت أرفض الدواء جملةً وتفصيلاً - لا عيب في الطبيب ولكن الطريقة الدوائية لم تكن مقنعة لي، رغم أنني أعرف اليوم أن الدواء قد يكون معيناً ليتشافي الإنسان وفي بعض الحالات ضرورة- ومن ثم توجهت لأفضل من يقدم العلاج النفسي في الوطن العربي، وصدمت من سطحية التوجّه العلاجي. واعتقدت أنه للأسف لا يوجد حلول حقيقة، ويجب أن أبحث عن الشفرة بنفسي، وهذا سرّي أبحرت في الجانب التحليلي ووصلت إلى نتائجي الخاصة، وعرفت المرشدين المناسبين، وسلكت الطريق الأقل ارتياحاً، عرفت هنا أن وعي الإنسان وإدراكه ونضجه ليس له علاقة بالشهادات الأكاديمية، بل بعمق تجربة الإنسان وخبراته وصراعه الشخصي في البحث عن ذاته، وأن التجربة الذاتية يجب ألا تهمل، وهنا في هذا الكتاب اختارت خمس عشرة حالة طبية ونفسية وعاطفية واقعية، ولكتابه الخامس عشرة حالة احتجت إلى المرور على ما لا يقل عن عشرين ألف حالة من أرض الواقع خلف أبواب العيادة.

قبل البداية

- لا يوجد تعميم عن المرأة والرجل، فكل الحالات قد يمر بها رجل أو امرأة، والحالات هي عبارة عن الأنماط المتكررة ولكن التحليل لكل إنسان يختلف عن الآخر.
- ليس الهدف أن تقرأ فقط، فنحن لا نذكر إلا قليلاً جدًا مما نقرأ، عليك بالقراءة التأملية، أي بعد أن تقرأ حاول أن تقيس على واقعك من مواقف مشابهة وقعت بها أو تستخرج طرقًا عملية تفييك بشكل مباشر بعد القراءة، فالكثير يقرأ للحصول على نشوة الفاعل - يعتقد أنه قام بالفعل وتطور - من دون أي مجهود على أرض الواقع، وهذا نوع من الكذب على الذات، عليك أن تكون صادقًا مع نفسك، وهذا أحد الأسس لبناء الاستحقاق.
- الشخصيات في الكتاب قد تخوض أكثر من قصة وهي متصلة ببعضها تحليليًا، فلاحظ الأسماء في الحالات.
- عندما تجد قوسين محيطين بجملة (سؤال... اسم إحدى الحالات) أقصد هنا أنه يجب مراجعة هذه الحالة لتأخذ تفاصيل عن هذه المعلومة.

مصطلحات وتعريف

العقدة النفسية «تعريف شخصي مبسط»: نمط معين للأفكار والمشاعر والسلوكيات نابع من مصدر غير سوي، إما من صدمة نفسية وإما انفعال كُبِّتَ، أو تجربة تحكم فيك بشكل غير واعٍ.

· أشبهها بالمعتقد المشوه الذي تكونَ بسبب تلقين أو حدث ما، وترى العالم من خلاله. هذا لا يعتبر التعريف العلمي الدقيق للعقدة النفسية لكن لتسهيل فهم الفكرة.

· الشعور بالذنب لقتل إنسان أمر طبيعي.

· الشعور بالذنب لأنك رفضت الخروج مع صديق متمنِّد خوفاً على مشاعره هو عقدة ذنب.

· أي إنه ذنب غير سوي، يجب ألا يكون موجوداً، وربما تلقت مفهوم مراعاة شعور الآخر على حساب نفسك من أبويك أو مجتمعك أو موقف في حياتك.

مثال آخر: تعرض طفل للضرب من أبيه بعد جدال دار بينهما، ثم كبت الطفل انفعاله، ونشأت لديه عقدة الخضوع، وهي مجموعة أفكار ترتبط بأهمية تجنب المواجهة، مشاعر خوف ومحاولة الهرب دائماً من أي موقف يتطلب المواجهة. ولهذا فإن العلاج التحليلي الواقعي يعمل على مستوى الموقف في الماضي - تفريغ الكبت وترتيب الأفكار بالحدث عن تفاصيل

الحدث وإعادة صياغة المفاهيم الخاصة بالمواجهة من خلال محاكاة العقل -الحوار الذي تشرح فيه بالتفاصيل للشخص الخلل الناجم عن الموقف لأنه غير واعٍ به- وصناعة أساسيات ناضجة تخص المواجهة، ومن ثم رحلة الخوض في مواجهات ونقاش كل فكرة وشعور وسلوك مر به خلالها. وستجد هذا في حالة عقدة الخضوع.

• تختلف استجابة كل إنسان بعد التجربة وليس بالضرورة أن كلَّ من يتعرض للضرب سيعاني عقدة الخضوع.

العقد ليست أمراضاً نفسية أو اضطرابات، ولكن إنْ تُجُوهرت ستؤدي لأمراض على المدى البعيد.

قد أختلف في بحثي الخاص عن بعض ما يُطرح في علم النفس أو الطب النفسي، وستجد هنا إضافات شخصية لبعض التعاريف والمصطلحات.

الحالة (1)

تشوه مفاهيم الرجولة

كيف يتم تنشئة الرجل بطريقة خاطئة؟

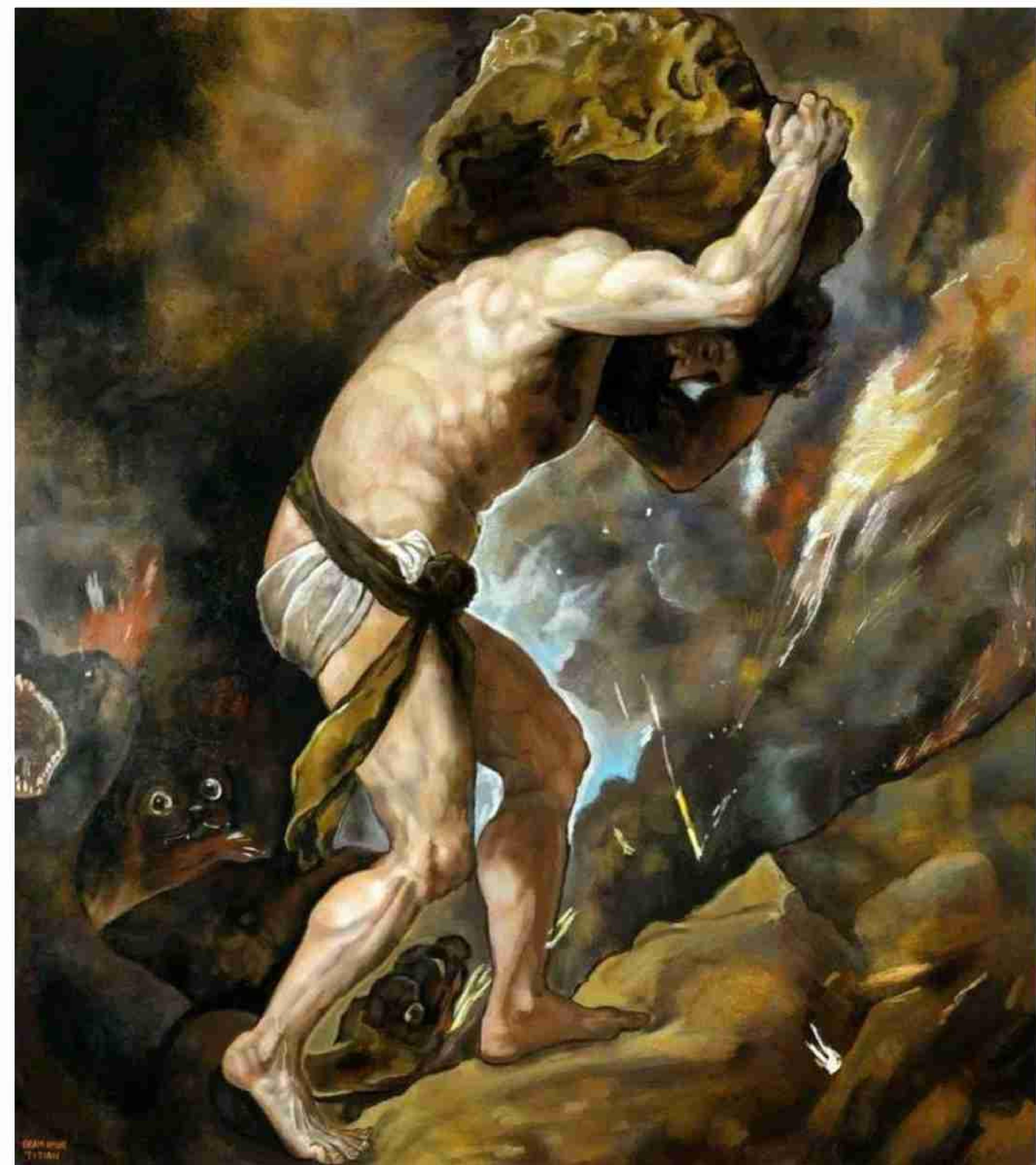
ما الموروثات الاجتماعية لتعريف الرجل؟

ما تأثير التنمر السلبي؟

كيف يلقن الشاب مفاهيم الجنس والعاطفة؟

ما المفهوم الحقيقي للشرف؟

ما المفاهيم السوية لتعريف الرجل؟



اسم اللوحة: Sisyphus Painting by Titian

أنا حمد، لطالما كان أبي قاسيًا وصلبًا في طفولتي، كما أنه غاضب منفعل، أي خطأ أرتكبه قد يعرضني للضرب المبرح، فقد كان يعتقد أن الرجال يصقلون بالضرب كما رbah أبوه، أمي لا تدافع عنِّي، فهي مسكينة هي الأخرى، كانت تُهان وتُضرب من قبله في كثير من الأحيان، لم أكن قادرًا على إخبارها أني أتعرض للتنمر بالمدرسة خوفاً من أن ترايني ضعيفاً، كان الرفاق بالمدرسة يسخرون مني لأنني أطلب أن يحترموا مشاعري ويرددون «أنت بنت حساسة» لم أعرف كيف أرد ولم يعلمني أحد كيف أتعامل مع هذه المواقف المؤذية، اهتمام أمي الأول كان الدراسة، فهي لا تملك شهادة ولا تود أن نعيid الخطأ، علاقتي بأبي جافة تقتصر على التوبيخ أو الضرب، عند البلوغ لم أعرف ماذا يحدث لي، كنت أعتزل في غرفتي أتابع فيلماً إباحياً اشتريته من صديق، وعرفت من هنا ما هو الجنس، وكيف تريده المرأة، كانت أختي عبيتاً عليًّا منذ عرفت أن شرفي يكمن في جسدها ويجب أن أسارع في التحكم فيها ومراقبتها خوفاً من أن تدنسي بالعار، خلق هذا صدعاً عميقاً في علاقتنا، عشت حياتي محاولاً إثبات رجولتي بشتى الطرق «النجاح الدراسي، كمال الأجسام، والجنس»، حاولت الانتماء إلى شيء ما، حتى إنني جربت حفلات الكحول والحسيش والليريكا، لعلها تكون ملادزاً لوحدي الداخلية، ومع ذلك ظللت أشعر بالضياع ولا أدرى ما مفهوم الرجولة الحقيقي.

علاقتي العاطفية: لا أعرف كيف يجب معاملة النساء، كانت حيلتي أن أوضح لها في أول العلاقة أنني أعشقها وأنها مميزة، وألمح لفكرة الزواج، وما إن أضمنها أضعها في رف الاحتياط باحثاً عن الأخرى، فأنا أعشق التعدد، يشعرني بأنني مرغوب.

مفاهيم خاطئة في تنشئة الرجل وتأثيرها

الضرب سلوك غير سوي سواء كان الطفل ذكراً أو أنثى، وهو يساهم في خلق كبت عميق في الشعور، وخوف من التعبير، وقد تكون عقد الاستحقاق والخضوع والنقص في كثير من الأحيان.

ملاحظة مهمة: استجابة كل إنسان مثل هذه المواقف تختلف من شخص لآخر فقد يضرب ثلاثة أشخاص ويتعرض كل منهم لعقدة مختلفة، أو قد لا يتعرض شيء. فالعقل البشري معقد جداً في هذه الآلية، وكل إنسان متفرد في تجربته.

من المقولات الشعبية الدارجة في مجتمعاتنا «كلنا تعرضنا للضرب في طفولتنا ولم يحدث لنا شيء، ضربنا أهالينا وصنعوا منا رجالاً». هذه أفكار موروثة مشوهة تعزز مفاهيم غير سوية، يعتقد هؤلاء أنهم لم يتأثروا لكن إن نظرت إلى شخصياتهم وطبيعة علاقاتهم لوجدت خللاً عميقاً، خاصةً في العلاقات العاطفية.

العلاقة العاطفية تكشف عقد الإنسان النفسية.

للأسف، تُعامل الأسس العلمية لتنشئة الطفل بنوع من اللا اكترات، وتؤخذ موروثات الأجداد الفكرية وتلقن للأطفال وكأنها حقائق، ونعيد إنتاج أنفسنا بدلاً من تطوير عقول الجيل القادم.

عند شعور الطفل بالخوف من التعبير، تكون قد حرمته من تكوين رياضية ذاته الحقيقية معتقد، عمل أو «شغف»، علاقة، نمط حياة، فهو لا يستطيع أن يكون على سجيته ولن يشعر بالتقبيل، ومن جهة أخرى سيتعرض للكثير من الظواهر التي لن يستطيع الحديث عنها، ربما تحرش جنسي أو تنمر لأنه يخاف ولا يشعر بالأمان الداخلي، حيث إن تعلقه بأبويه أصبح تعلقاً غير آمن «غير مبني على تقبل كامل» وسيكون أيضاً خائفاً من أي خطأ، وهذا سيحرمه من الكثير من التجارب في الحياة التي هي معيار أساسي للنضج.

كلما ازدادت تجاربك بالحياة وأمعنت في دراستها، ازداد نضجك. فهو أبداً غير مقترب بعمر الإنسان.

الأم التي تعاني عقدة الخضوع ستجعل طفلها يشعر بأنه لا يملك سندًا أو مأوى، فهو يعرف يقيناً بأنه إذا تعرض للضرب أو الإهانة من الأب المتمادي فلن يجد محامياً صارماً للدفاع عنه ببسالة، فالأم التي تملك استحقاقاً وثقة بالنفس لن تسمح بأي تمادي مع طفلها، وستقف بوجه الأب وقد يصل بها الأمر للانفصال عنه إذا أصر على التمادي في عنفه ضد طفلها. لكن الأم الخاضعة تظل صامتة، ترى أبناءها يتعرضون مثل هذا الأذى وتتردد «سأظل لأجل أبنائي» دون أن تحرك ساكناً.

لن يحترم الطفل أمه ولن يثق بها إذا مر بمثل هذه التجربة، الأم التي تهان أمام عينيه لن يثق يوماً بآرائها ولن تكون لها قيمة عالية لديه، إما سيشفق عليها أو سيتمادي عليها، وهذا يعتمد على نمط شخصيته وكمية

التشوهات التي تعرض لها، وذاته الحقيقية إن كانت تميل للخير أو لإيذاء الآخر.

لا توجد مصطلحات مثل الخير والشر بالتحليل النفسي، لكن نعبر عنها بالقدرة على إيذاء الآخر كمصطلاح، ويختلف البشر في هذا الأمر.

تنتشر في المدارس مفاهيم غير سوية عن ماهية الرجل وتعريفه، يقدمونه كمزيج مشوه لعادات وتقاليد ومعتقدات غير سوية.

تم السخرية من الكلمة مشاعر وربطها بالأنوثة، والمشكلة هنا تكمن في أننا منذ طفولتنا نربط الكلمة شعور بالعار فتصبح كل صور التعبير عن المشاعر من حزن وخوف وألم وحميمية أمراً خاطئاً ومعيباً ولا يمكن البوح به، وأمعنفة الأخرى أننا نربط الأنوثة بالدونية، فأنت عندما تلقب رجلاً بـ «الأنثى»، يراها إهانة عظمى، وهذا يشوّه النظرة للجنس الآخر أيضاً.

إذا أمعنت الملاحظة في اللغة الدارجة بين الرجال، ستجد السخرية والوقاحة والشتم هي اللغة المتدالوة والمتعارف عليها، ومن فقد القدرة على التعبير عن مشاعره سيتلوث بهذه الطرق من التعبيرات غير السوية.

في بعض الأحيان تستخدم السخرية كوسيلة للقرب والألفة وتكون على شكل مصطلح عامي يدعى «المليانة»، رغم أن معنى الكلمة «المليانة» الحقيقي هو أنني قريب منك وأستطيع التعبير بحميمية وثقة متبادلة، ولكن سوء استخدامها بعبارات غير سوية.

قد تجد شاباً يعبر لآخر عن شوّقه له بشتم مثل (يا حيوان اشتقتنا لك) لأنه يخجل من قولها (اشتقت لك، أو لك محبة كبيرة في قلبي)، لاحظ أنه استخدم أسلوب الجماعة «اشتقتنا لك» وليس «اشتقت لك»، وهذا يدل على خوفه من الحميمية والقرب بشكل سوي، لربما يُفهم بشكل خاطئ.

التنمر يساهم في تحطيم الاستحقاق، وإذا لم يتم توضيح كيفية التعامل معه على أرض الواقع فأنّت في الطريق إلى ال�لاك النفسي مستقبلاً، نحن نعيش في عالم تحكمه إرادة القوة، فإن لم تكن ذئباً أكلتك الذئاب، وهنا يجب أن يتم إعداد الطفل بالفنون القتالية وأساليب الدفاع عن نفسه قبل كل شيء، لأنه لربما تعرض لوقف يجب أن يتعامل معه بسرعة ولا يستطيع الانتظار للشكوى على المتنمر، وإذا مر الموقف وتم ضربه أو إهانته ولم يرد بنفسه سيخلق هذا صدعاً في نفسه ولربما عقدة الخضوع.

باختصار من يضربك اضربه، ومن يهينك أهنه هو مبدأ الواقع، لكن إذا تركته يضربك ثم اشتكيت أو تركته يهينك وأدرت ظهرك متجاهلاً سيصنع هذا كبتاً شعورياً في أعماقك، وقد تعود للمنزل وأنت تتفكر لماذا لم أرد؟ وتخيل سيناريوهات ترد فيها على هذا المتنمر «سردية الخيال».

نصائح بعض الأبوين تقول «لا تفعل شيئاً وقدم شكوك في من يتعدى عليك، كن حذراً فقد تتعرض للضرب المبرح أو الطعن وتتأذى» فتجعله خائفاً غير قادر على الدفاع عن نفسه.

يجب أن يشعر الطفل بالأمان مع الأبوين لكي يستطيع فتح قلبه ومحاورتهم ومشاركة مخاوفه، ولكن الأبوين اللذين يعتمدان منهوج الوعظ

والتخويف من العقاب، يجعل الطفل متربداً في طرح خبايا نفسه، ولهذا كثير من الأطفال يتعرضون لتجارب مثل التحرش والتنمر ويظلون صامتين.

يؤلمني جداً عندما أسأله الشخص عن علاقته بأحد الأبوين ويدرك أنها رسمية، فأساس العلاقة معهما هي تنشئة روحية عاطفية نفسية وليس اهتماء مادياً فقط. ولكن للأسف الوعي الجمعي بفكرة الإنجاب منخفض، ولو كان بيدي لجعلت هناك قانوناً يفرض على الأبوين التسجيل في أكاديمية لتنشئة الطفل السوي، ولا يسمح لهما بالإنجاب إلا إذا نجحوا في أهم منهج قد يدرسوه في حياتهم، منهج تنشئة طفل واعٍ.

تجارب تشوّه العقل اللاواعي لدى الشاب:

قد يكون أغلب الشباب تعرض لمشاهدة الأفلام الإباحية في هذا العمر عالمياً، وليس فقط في الوطن العربي، ولكن في مجتمعاتنا وبسبب الكبت الجنسي النابع من الثقافة العربية ومن آلية منع الاختلاط بين الجنسين قد يزيد من احتمالية الهوس بمشاهدة هذه الأفلام.

العار المرتبط بمصطلح الجنس يقلل من احتمالية مناقشته مع الأبوين، وضعف الثقافة الجنسية ومنع الاختلاط سيجعل هذه الأفلام هي المصدر الأساسي للثقافة الجنسية لدى المرأة، وخطورتها أنها تعرض العملية الجنسية بشكل مشوه بين الرجل والمرأة، وتقدم الأساليب السادية والمazonية على أنها مصدر اللذة والطريقة المثلث لمعاملة الجنس الآخر

(سؤال عقدة الجنس)

هذا الأمر شائع، بل قد يكاد يكون عرفاً بين الشباب المراهقين، لكن وللتوضيح هو لا يقتصر أبداً على المراهقين، فالبعض يدمنه بحكم الكبت الجنسي وانتظار ميعاد الزواج، فيقتات بعض الكبار على هذه الأفلام للحصول على النشوة الجنسية.

العلاقة مع الأخت أو الأم أو الابنة:

مفهوم الشرف مستمد من ظاهرة الذكورية المتوارثة، فيصبح شرف الشاب ليس في ذاته وأخلاقه وإنسانيته، بل يكمن في جسد أخته، والغريب العجيب هنا أن العكس ليس صحيحاً، أي إن شرف المرأة ليس مرتبطاً بالرجل، وإذا نظرنا إلى أبعاد هذا المفهوم الخاطئ سنجده بُني لفرض تسلط الرجل على المرأة.

الشرف الحقيقي هو الصدق في القول والفعل والحياة المتوازنة بلا أي ازدواجية التي تمثل ذاتك الحقيقية.

المضحك المبكي أنه إذا أحب إنسانة قد يشارك أخته بالتفاصيل طالباً يد العون والنصيحة في التعامل مع المرأة التي أغرم بها! لكن لو أحبت هي شخصاً في إطار محترم وشريف، وعرف أخوها بهذا سيتم إهانتها وتعنيفها وقد تصل في بعض الأحيان إلى القتل باسم الشرف.

قد يستحيي من الخروج مع أخته أو أن يراها أصدقاؤه، وقد يلقبها بـ «الأهل» بدلاً عن قوله أخي فلانة، ويفرض عليها ما يناسبه من الملبس، ويُخجل من أن يمسك يدها أحياناً وهو يمشي بقربها.

لن تشعر هذه الفتاة مع أخيها بالراحة والتقبل الكامل، ولن تستطيع يوماً فتح قلبها له، فقد يثور عليها في أي لحظة، ولعلها تخرج في زي أمامه ثم تلقي به في السيارة وترتدي ما تريد خارج المنزل خوفاً من أن تهان على ملابس لا تناسب رأي أخيها حتى لو كانت محتشمة، فتحولت العلاقة من أخوين متكافئين إلى سيد وتابع، متسلط وخاضع، وتُغطى بكلمات معسولة مثل: «أنا فقط أريد مصلحتها وأخاف عليها». بينما الحقيقة أنه لا يفكر إلا بصورته الذاتية أمام أقرانه الذين يحملون الفكر ذاته.

إثبات الرجولة والانتفاء للجماعة:

يختار الشاب وهو يكبر متسائلاً عن كيفية أن يصبح رجلاً في هذا المجتمع، وإن كان الأب قاسيًا أو غير موجود أو غير ناضج أو يملك عقداً وتشوهات في مفاهيم الرجولة، سيكون المصدر الثاني له هو رفاقه الذين يحاول الانتفاء إليهم ليشعر أنه ليس وحيداً، فيبحث عن المصادر التي تجعله متقبلاً بينهم.

قد يكون النجاح الدراسي ومن ثم المهني، أو القوة البدنية، أو القوة الجنسية والقدرة على الحصول على أكبر عدد من أرقام الفتيات والمواعيد أو العلاقات المتعددة التي قد تعلق من قيمته كرجل مرغوب.. ليتم التصفيق له من قبل هؤلاء الرفاق الذين تشوهت لديهم المفاهيم، وإن لم

يجد هذا الاحتواء من أقرانه أو عدم تقبلهم له فقد يتجه إلى إدمان الكحول والمخدرات للهروب من الذات والانغماس باملذات، لعلها تخفف وطأة الوحدة التي يعاني منها هذا الشاب.

الصراع النفسي في العلاقة العاطفية

يُبرمج الشاب في كثير من الأسر على الزواج ما إن ينته من دراسته الجامعية، وعادة يتزوج من البنت التي تختارها له أمه أو التي توافق معايير المجتمع من ناحية الصلاح.

المرأة الهدئة الناعمة الرقيقة الخاضعة المطيعة التي لا تخالف أوامرها، وتؤدي واجباتها الزوجية على أتم وجه، وتنحصر العلاقة معها في ثلاثة الإنفاق والعلاقة الزوجية وإنجاب الأطفال، لتهتم بهم وبه.

يُعجب ويُغرم بالفتاة القوية صاحبة الشخصية، لكن لا يستطيع الزواج بها لأنها لن تتوافق مع الصورة الاجتماعية المناسبة له.

«حمد» في قصتنا لا يملك أي أساسيات للعلاقات الاجتماعية أو التعامل مع المرأة، وللأسف أغلب ما يُطرح من أفكار حول العلاقات الإنسانية في مجتمعاتنا يغلب عليها السطحية، وتأتي بعيدة عن المفاهيم التحليلية للنفس البشرية، فتأتي الأفكار الساذجة على غرار: (المرأة تحب الاهتمام والاحتواء والكلمة الطيبة) مثل هذه النصائح الوعظية الساذجة لا تسمن ولا تغني من جوع فالواقع مختلف جدًا، والإدراك لا يأتي إلا من خلال التجارب المدرستة.

الجفاف الذي تلقنه «حمد» في طفولته يظهراليوم في عدم قدرته على التعبير عن مشاعره بشكل تفصيلي، فبدلًا من أن يقول لحبيته (هذا الفستان يناسب قوامك)، يقول (هذا الفستان جميل). هذا فقط مثال بسيط على عدم القدرة على التعبير التفصيلي، والإنسان بطبعه يتأثر بهذه التعبيرات وهي أحد أسس الجاذبية.

«حمد» لربما تبلدت مشاعره من ضرب الأب، وكنته لمشاعره، حتى وصل إلى مرحلة أنه ربما لا يعرف ما يشعر به، بل قد يشعر بالعار والخجل من أي تعبير عن الحميمية أو القرب.

التحايل العاطفي بالاندفاع بالشعور:

يندفع الشخص بتعابيراته الشعورية وكأنه أحبها من أول شهر، فيعتني بتفاصيلها ويوجد بجوارها صباح مساء، وبما أن نسبة ليست قليلة من نساء المجتمع يعاني من الخواء العاطفي بحكم جفاف الأب أو عدم وجوده أو أسباب أخرى (سؤال صندوق الاحتياط) فسيقعون بالمضيدة.

أن تندفع بالشعور مع الأجوف يعني أنك وفرت له شيئاً كان جائعاً للحصول عليه، وأن تخلق له روتيناً وهميًّا بالاعتناء فأنت خلقت له الجنة في الأرض، فتسقط بالفخ خاصة مع بعض تلميحات الزواج التي تبحث عنها الكثير من النساء اللواتي تبرمجن على عقدة العنوسية (سؤال صراع الأنوثة).

الضمان يعتبر أمناً سلبياً من ناحية الجاذبية، فكلما بذل الآخر مجهوداً للوصول لك ارتفعت قيمتك في عينه، أما سرعة الضمان فإنها تجعلك تصبح في عداد الاحتياط.

إحدى الحاجات الأساسية هنا لدى «حمد» هي نشوة المرغوب، والتي تعزز قيمته أمام ذاته والتعدد هنا أصبح مصدراً يستمد منه حمد استحقاقه.

محاكاۃ العقل: ما مفہوم الرجولة من منظور التحلیل النفسي؟

التعبير عن الشعور بصدق:

-Vulnerability والإحساس بالآخر والقابلية للجرح - التعاطف والحميمية والقرب.

التعبير التفصيلي عن كل ما تشعر به كما هو بلا خجل أو الإحساس بالعار. فالخوف والحزن والألم والبكاء مشاعر إنسانية سوية، يجب أن يتم التعبير عنها والابتعاد عن كبت الشعور المشوّه للإنسان.

من عرف نفسه، من يمتلك علاقات تمت وفقاً لخياره الشخصي بانتقائية، من يمتلك عملاً يمثل شغفه، من يتميز بنمط حياة مخطط وفق نظام منتج متفرد. من يدافع عن قضيائاه في الحياة وتظهر قيمه في المواقف على أرض الواقع دون ازدواجية في المعايير أو إرضاء الآخرين على حساب نفسه. من يعامل نفسه كقيمة عالية في علاقته سواء كانت عاطفية أو اجتماعية أو أسرية.. هذا من يستطيع أن يواجه الآخرين بمبادئه ومنهجه بالحياة وما

يؤمن به، دون خوف ومن دون اكترا ث بكيف سينظر له، فهو يعرف يقيناً نفسه. لا يخاف أن يدافع عن نفسه في أي مواجهة. سيحترم معتقدات أخته وأمه وزوجته وابنته، ربما يزج نفسه بحوارات مثمرة معهن، لكن لا يفرض رؤيته للواقع عليهن.

يعرف جيداً أنه يبحث عن شريكة حياة مكافئة وليس شخصاً يستعبده.

لا يزيد من قيمته الذاتية كمية النساء المعجبات به، فهو يعرف قيمة نفسه وليس بحاجة لإثبات، بل يعرف يقيناً أنها إثباتات تافهة لا تمثل له شيئاً.

في علاقته العاطفية، لا يكتثر بالتفاهات حول مظهرك الخارجي، بقدر اكترا ثه بمن أنت ومحتوى عقلك والحوار الناضج الذي يبني أواصر العلاقة.

يدافع عن حقوق المرأة ليس لأنه منحاز لها، بل لأنه لا يرضي أن يرى إنساناً مضطهدًا لا يأخذ حقوقه كاملة دون أن يحرك ساكناً.

لا يزج بنفسه في مقارنات ساذجة مع رجال آخرين، لأنه يعرف أنه قيمة عالية، لأنه هو فقط، ليس لأنه حصل على أي مصدر من مصادر الاستحقاق الخارجية (سؤال الاستحقاق المزيف).

يعرف يقيناً أن حياته الجنسية ليس لها أي دخل برجولته فالحيوان ذاته يملك حياة جنسية.

يشق طريقه الخاص في هذه الحياة تبعاً لما يراه صحيحاً ولو خالفه الجميع فهو قائد لسفينته.

لا يرضى أبداً بالتمادي عليه، ومستعد كل الاستعداد لأعلى أشكال المواجهة (سؤال عقدة الخضوع).

يتعلم من كل من يخالفه بالواقع، ولا يعيش سجينًا لوروثاته، بل يخوض التجارب المجهولة والأفكار الجديدة بعين واعية.

أن يكون متطلعاً ويدرس تجاربه ويقرأ من كل شيء لكي يكون صاحب قرار صارم ويعرف كيفية اتخاذه.

مهذب السلوك ولبق المعاملة وال الحوار، منصت وليس مبتذلاً في التعبير.

يحافظ على لياقته ويتدرب على مهارات يجعل جسده صلباً قادرًا على تحمل متاعب الحياة.

منظم بأهداف واضحة يعمل عليها بصمت فهو صاحب فعل لا قول.

يملك استقلالية ذاته وحدوداً واضحة مع الجميع.

كبت الشعور - تصاحبه نوبات الغضب - في عَالَم أدى لجعل الرجل هو النسبة الغالبة في السجون - 15 رجلاً لكل امرأة واحدة في إحصائية - (AWPD) تحليلياً لا أراه فرقاً يعود للفوارق البيولوجية فقط، بل لتنشئة الرجل على منهجية كبت الشعور والعنف الجسدي كعلامة على الرجولة.

النرجسية والسيكوباتية «المعادية للمجتمع» تكون بنسب أعلى في الرجال وفق الإحصائيات العالمية، وذلك لأن من يفقد القدرة على التعاطف والتعبير والقابلية للجرح، محتم أن يكون هذا مصيره.

أرى أن العلاقة مع الأبوين والتصورات الاجتماعية لكلمة رجل لها تأثير عميق في خلق هذه الاضطرابات، ولا أنكر بالطبع الدور البيولوجي.

يشكو البعض أنه شخصية غاضبة سريعة الانفعال ويعتقدون أن هذا هو طبعهم، لكن في الواقع الغضب له دلالات نفسية، ولو بحثت في طفولتهم ربما تجد إهمالاً عاطفيًا أو أباً قاسيًا يضرب على كل خطأ بسيط، فينتج الغضب من تراكمية الكبت من ناحية، وكآلية للدفاع النفسي من ناحية أخرى. ولهذا فإن مصدر هذا الطبع هو الظروف غير السوية. يركز علم النفسي على علاج الغضب سلوكيًا والتحكم فيه، ولكن البحث عن مصدره وآلية تكونه واقتلاعها من الجذور هو الحل الواقعي الوحيد، وإلا سيكون التغيير لحظياً مؤقتاً.

كنت طفلاً حساساً، وحاوت أن أكون مثالياً لكيلا يضربني أبي، ولأحصل على حب أمي المشروط بهذه المثالية التي عشتها. عندما كنت أخطئ لم يكن أبي يعرف لغة الحوار فقد نشأ في بيئة تلقنه أن الرجل يُصنع بالضرب، جعلني هذا في حالة خوف دائم من أن يلاحظ أبي سلوك خاطئ مني.

كنت أخاف التعبير عن أفكارِي خوفاً أن أُعاقَب أو أُحاسَب عليها، فإذا تعرضت لأي تنمر لا أتكلم لأحافظ على رجولتي، تجارب التنمر لا تزال محفورة بالذاكرة إلى يومنا هذا؛ لأن أصعب تجربة من الممكن أن يخوضها إنسان أن يقف صامتاً لا يدافع عن نفسه لكيلا يثير المشكلات، ومن ثم يغضب أمه أو يزعج أباًه، يؤلمني قلة من يعي البعد النفسي الناجم عن التنمر وكمية التشوّه التي تصيب العقل اللاواعي منه.

قد تستغرب تذكري مثل هذه التفاصيل، ولكن عزيزي القارئ لو جلست مع نفسك وحاوت تذكر الطفولة ستجد أن اللحظات التي تركت انفعالاً شعورياً قاسياً محفورة لا تنسى، وهذا يدل على ظاهرة الكبت.

حاوت الانتماء لجماعات الرفاق بتعلمي أساليب الشتم والسخرية وبُعدي عن التعبير عن مشاعري لما فيه من حرج وعار وتشبيه بالنساء، وخسرت نفسي ومبادئي حينها.

تعلمت مفاهيم كرة القدم وتابعتها فقط لأملك حديثاً مع الشباب.

كنت وحيداً في الفصل في أثناء الراحات، لا أعرف كيفية تكوين صداقات، وكان أبي مشغولاً جدًا في عمله فلم يعلمني هذه المهارات، كنت أتساءل لماذا لا يحبني أحد كثيراً؟ وهذا لأنني لم أشعر بالانتماء لما يحبون، ولم أعرف كيف أواجهه أي إنسان بشعوري أو عند التجاوز بحقي، كنت تجنيبياً بطبعي.

كانت الكلمة «أنت لست رجلاً» أكبر إهانة قد تتعرض لها في حياتك. لكن المعضلة أن المفهوم المُتبَّع لتعريف الرجلة كان مشوهاً، لا أنسى اليوم الذي طلبت فيه من أمي ألا تأتي لاجتماع أولياء الأمور بالمدرسة؛ لأن أصدقائي كانوا يسخرون من رجولتي، لأن أمي تضع الميكب، يا ليتني كنت أعرف حينها ما أعرفه اليوم لضحت على عقولٍ قد أكل عليها الدهر وشرب، عقول بدل أن تفخر بأسماء أمهااتهم، تعتبرها أمراً يدعو للعار، عقول جعلت من جسد المرأة مصطلحات للشتيم، ما يعبر عن مدى تسليعهم للمرأة واحتقارهم لها، وينافي ادعاءاتهم المتهايلة بأنهم يحترمون المرأة. «أتحدث هنا عن كل رجل ذكري يرتجف إذا سمع بكلمة حرية المرأة، وهم فئة ليست قليلة في مجتمعاتنا».

عاطفيًا، كنت أتمنى أن تجني الحسناء الجميلة التي يقول عنها جميع أصدقائي: محظوظ من كانت هذه زوجته. وهذا جعلني لا أعرف قيمة نفسي في عالم العلاقات، كنت لا أصدق إذا أعجبت بي فتاة، لأنني لم أر أي شيء بي يستحق الإعجاب! فأنا لم أكن يوماً أعرف قيمة نفسي.

صراع الأنوثة

ما أبعاد المصطلح المؤذن: عانس؟

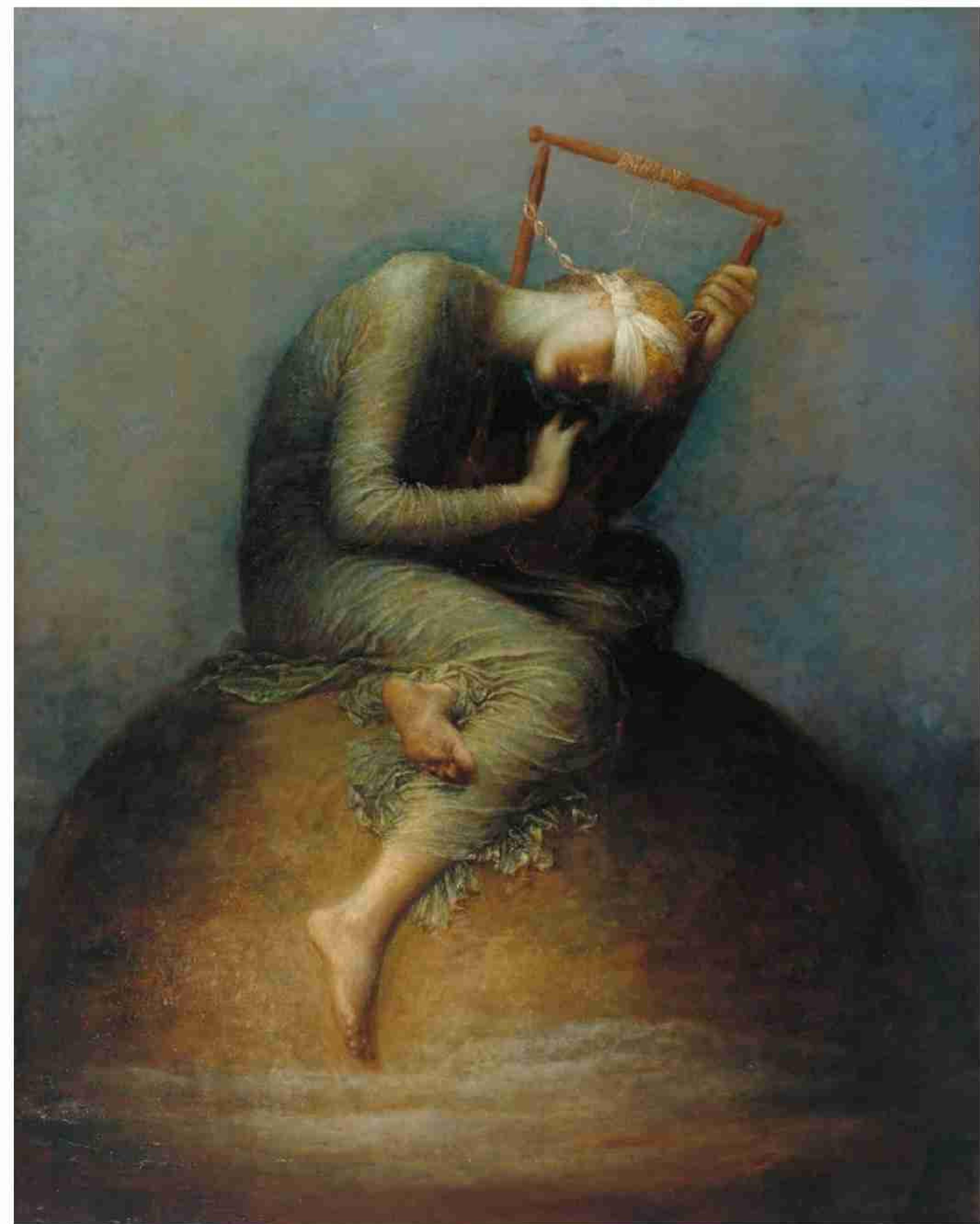
ما تعريف الأنوثة الحقيقي؟

ما التأثير السلبي للحماية المفرطة؟

هل تلميحات الزواج خدعة؟ هل تملك إدراكاً عاطفياً؟

ما أسس التعارف العلمية السوية؟ كيف تعرف جدية الشريك؟





اسم اللوحة: George Frederic Watts

أنا مريم، عمري اثنان وثلاثون عاماً، في طفولتي كانت أمي تمنعني من الرياضة وتذكرني بالحاج بأهمية تعلمي للطبخ والتنظيف واستقبال الأهل في الزيارات الأسبوعية الإلزامية التي لم أكن أحبها، كانت تصر على الاهتمام بمظيري الخارجي كثيراً حيث كانت تعتقد أن الرجل الشرقي يبحث عن المرأة السلعة -النموذجية- التي تعرف كيف تدير بيتها، وتكون ذات شكل جميل وصوت منخفض به شيء من الخضوع حتى تصبح أكثر أنوثة. كانت ترفض أن أخرج مع صديقاتي من دونها، حيث تعتقد أن الصديقات سيغينن من طريقة تفكيري، وربما يعلمني طريق الانحراف، كنت أريد إكمال دراستي في الخارج، فاستعنت بأبي ليُعينني على قرار الدراسة وما وجدت سوى خيبة الأمل، حيث رفض قائلاً: «عندما تتزوجين افعلي ما يحلو لك»، عشت حياتي بانتظار هذا الرجل الذي من خلاله سأكون قادرة على تحقيق الكثير من أحلامي بممارسة هوايات يرفضونها، ولكي أبتعد عن سلطة أمي وتعسفها.

نفسياً.. كنت ألاحظ صديقتي المقربة لم تذكر لي أي شيء عن خطبتها إلى يوم زواجها خوفاً من الحسد، وأختي المطلقة كيف تُعامل في المنزل وينظر لها وكأنها من سبب العار للأسرة، في كل تجمع للأهل يتحدث الأغلبية عن علاقاتهم العاطفية، وأنا أحصل على نظرات الشفقة ودعوات المواساة، حتى المجتمع ذاته يرمي بنظرات تشير الشفقة لأنني لم أحظ بالزوج المنتظر، وليس لدي مكان في جلسات النساء الخاصة وأحاديثهن، فلجاجات إلى كتب التنمية البشرية حتى أطبق بعض ما يقدمونه من نصائح حول وسائل جذب العريس.

عاطفيًا.. تعرفت إلى رجل كان يقول لي في الأسبوع الأول «إنه حان وقت الزواج له، وأنه يحس بالوحدة دون زوجة، سألني هل من الممكن أن توافق عائلتي على الزواج من شخص مثله؟»، شعرت أنه يريد الزواج بي وأخيراً وجدت مفتاح الحرية، فكنت واضحة معه وأخبرته أنني لا أزوج بنفسي بعلاقة ليس لها مستقبل، وهو وضع لي أنه كذلك، بعد شهر ألحثت عليه بالتقدم لخطبتي وأنه ليس من داع للتأخير، لكنه رد بأن ظروفه ليست مناسبة ويحتاج تجهيز نفسه، وكل شيء بوقته جميل. ثم بدأ تدريجياً بالانسحاب، وازداد خوفي وذُكرته بأني لا أدخل سوى في علاقة جدية وأنه يجب أن يتخذ قراراً سريعاً بالخطبة، أشارت على صديقتي أن أقضى معظم الوقت برفقته حتى يشعر بأني أرغب به، فأصبحت متوفرة أكثر حتى أكسبه وأكسب حبه، إلا أنه واصل انسحابه وحاول الفرار من علاقة جادة. ربما لا يوجد توافق بيننا لكنني أريد زواجاً عقلانياً ولا تهم العاطفة الآن.

العنوسه: تعريفها وأبعادها:

هو مفهوم غير سوي تم إنتاجه من مجتمع ذكوري لكي يرتبط استحقاق المرأة وقيمتها الذاتية بوجود رجل وليعزز الشعور بالوحدة لدى المرأة غير المرتبطة.

الحاجة لإنسان آخر يؤمن بنا ويدعمنا لنكون أفضل نسخة من أنفسنا ليست أمراً خاطئاً، لكن جعل هذا الشخص مصدراً نستمد منه القيمة الذاتية بدل أن يكون قيمة مضافة لحياتنا هو الخلل.

يتم ربط حرية الفتاة بوجود زوج، فهياليوم ممنوعة من السفر، ومن الخروج لوقت معين ومن ممارسة عمل مختلط، ومن ارتداء أزياء ملونة إلى أن يأتي هذا الفارس المحرر الذي إن وافق على هذا فهي حرة، حيث إنها خرجت من سلطة الأب إلى سلطة الزوج، أرى العديد من النساء يتزوجن فقط للهروب من المنزل، وهذه جملة شهيرة تتردد على ألسنتهن، وقد يرون هذا الزوج ممیزاً فقط لأنه يعطیهن حقوقهن.

لا أنسى امرأة قالت لي: «رغم أن زوجي لا يناسبني أبداً، فإنه يعطيني حقوقی وهذه عملة نادرة في يومنا هذا» ولكن هي غير واعية أن هذا أبسط حقوق الإنسان التي تكفلها الدولة والقانون لها.

نحن نعيش في عالم تُنتزع فيه الحقوق انتزاعاً.

قد يكون هاجساً لبعض الآباء وجود فتاة غير متزوجة، ويشعر بأنها عبء ثقيل عليه، وقد يشك دون سبب، وهذا يحدث صدعاً في مشاعر الفتاة، وتفقد الثقة بينها وبين أبيها، بل إذا أحببت شخصاً ما ذات يوم فلن تذكر لأبيها شيئاً عنه، حتى بعد أن يخطبها، خوفاً من بطشه بها إذا علم بالأمر، فأين يا ترى سيكون مفهوم التقبيل؟! كثير من النساء يعيشن حياة مزدوجة أمام الأب، لأنهن يعرفن يقيناً أنه لن يسمح لهن بمناقشة مفاهيم الحياة الاجتماعية والعاطفية، فهذا دور الأم. لكن هذا عارٍ من الصحة، دور الأبوين هو التقبيل الكامل للطفل، وهذا سيجعله يشعر بأمان وراحة عميقة في سرد تفاصيل حياته، لأنه يعرف أن أباًه لن يحكم يوماً عليه بل سيؤمن به ويتقبله ويحس به ويدعمه ليكون أفضل نسخة من نفسه.

التركيز على المظاهر يدل على تركيز الأب على الطقوس الاجتماعية بدل أن يغرس فيها مفاهيم أخلاقية وروحية تساعدها على أن تعيش قيمة عالية.

ظاهرة أخرى هي المطلقة في مجتمعاتنا، وكيف تلحق بها سمعة غير سوية، ويتم إشعارها بأنها قد تكون مصدراً للعار والتشكيك الدائم بها، ناهيك بالضغط النفسي والابتزاز العاطفي الذي قد تتعرض له من قبل الأهل لكي تعود لزوجها، ظاهرياً يعطون إيحاء بأنه لأجل إصلاح المشكلة فقط، لكن باطنياً نسبة ليست قليلة منهم لا يريدون أن تلحق بهم هذه السمعة، وما لا يعرفونه أن الناس فعلًا لا يكترون بأحد، وأنه وجب عليهم دائمًا وضع مصلحة ابنتهـم وقيمتها فوق كل شيء، علمونا ألا تفعلوا هذا أمام الناس وخذلـوا الحذر كيف ينظر إليـكم الناس، يا ليـتهم علمـونا أن رأينا بأنفسـنا هو ما يـهمـ.

قانون الجذب لأجل أن يأتي الشريك:

لا أتفق مع الطريقة التقليدية لعلم التنمية البشرية في الترويج لقانون الجذب، حيث إن فكرة تخيل وجود الشريك قبل أن يأتي، يحولـنا لعقدة سردية الخيال. فأنت هنا تعطي لعقلك نشوة الفاعـل وتسـكن ألمـه لحظـياً، ولكن هذا سيضرـ فأنت لا تـعملـ بالـواقعـ علىـ أيـ نـتيـجةـ حـقـيقـيـةـ وـتـتـمـسـكـ بأـمـلـ مـزـيفـ، كـنـ وـاقـعـيـاًـ وـتـذـكـرـ أـنـ تـعـلـقـكـ بـهـذـهـ النـتـيـجـةـ سـيـجـعـلـكـ تـنـدـفـعـ مـعـ أيـ شـرـيكـ محـتمـلـ، وـسـتـصـبـحـ مـُـنـفـرـاًـ لـأـنـكـ سـتـكـوـنـ مـتـوفـرـاًـ مـسـتـبـاحـ الـحـقـوقـ، وهذاـ مـنـافـ لـلـجـاذـبـيـةـ مـنـ نـاحـيـةـ تـحـلـيلـيـةـ.

إذا أردت أن تستشعر أنك تقف بصف نفسك، فأحب ذاتك وكن صديقها وعامل نفسك كقيمة عالية، ولا تزج بنفسك إلا في التجارب السوية. (سؤال اختيار الشريك المناسب)

السحر كمانع من وجود الشريك:

في مجتمعنا، تجد مصطلح السحر مقترباً بموضوع الزواج والطلاق، وسر هذا الاقتران هو وجود عقد نفسية مرتبطة بالعنوسه والطلاق، فالعانس هي الناقصة المسكينة المثيره للشفقة التي لم يأت الرجل ليحررها ويكملاها، والمطلقة هي المغضوب عليها التي لا تملك رجلاً يستر عليها. وهي نظرة ذكورية تمثل سلطة الرجل على المرأة، وهنا تلاحظ كيف يعزز مفاهيم مثل: (عرض، شرف، ستر، عنوسه، مطلقة) كلها تأتي تحت نفس المفهوم الأساسي للذكورية والاستناد لحقوق المرأة سواء كانت من ناحية المعتقدات أو العلاقات أو العمل أو نمط الحياة (الرباعية لخلق ذات الإنسان وتحقيقها)، أمثلة عشوائية لحالات أصادفها بالعيادة بين السحر والحقيقة الواقعية المؤلمة التي لا يريد تصديقها الشخص وقتها:

سرقت زوجها منها بالسحر = الزوج يعيش بازدواجية الرجل العربي بسبب تنشئته، وهي تعاني من عقدة الخضوع التي لا تجذب إنساناً.
(سؤال النرجسي)

يشعر زوجها بأنه لا يستطيع الاقرابة منها ولا ينجذب لها، وهذا لتجربته لنوع من السحر جعله يمقتها = الزوج يعاني من عقدة شكل بسبب

مشاهدة الأفلام الإباحية، ولم يجد زوجته متوافقة مع خياله ففقد اكتراشه بها.

تشعر بأنها لا تطيق زوجها وتنفر منه وتكره حتى رائحته، وهذا يدل على وجود سحر لخلق كراهية لزوجها ليدمر بيتها = لديها تراكمية كبت الانفعالات الشعورية لهذا الرجل الذي يعامل البيت كفندق ويشعرها بالتقسيير الدائم، ويغضب على كل شيء، ويشاركها علاقة حميمية غريزية بغير عاطفة إلى درجة فقدت شعورها بل تحولت للنفور.

أصبحت الشعوذة تجارة مدرة للأموال، الذي منهم سيربط ما يقول بهفاهيم ترتبط بثقافة الشخص وسيقنعها بظواهر ستحدث غالباً ستحدث من صنع العقل اللاواعي بتأثير يشبه البلاسيبو - Placebo - أي إيمانك بأن الظاهرة ستحدث سيساعد في خلقها بالواقع، فسيقول لك عندما تقرأ الأدعية الدينية ستشعر بالدوار، وهذا ما سيحصل أو ستجد نفسك ترتجف، وهذا كله تلاعب بالعقل، ومن يعرف قوة العقل اللاواعي للإنسان في اختلاق الواقع سيعرف عن ماذا أتحدث هنا.

توضيح مهم: ليس هدفي هنا أن أقول إن السحر خرافة أو حقيقة، وأحترم كل من يؤمن به ولكن هذه فقط توضيحات علمية لمن لا يفهمون التحليل النفسي لكثير من المشكلات التي يتم إسقاطها على السحر..

الأنوثة: تعريفها وأبعادها

لا يوجد معايير من الناحية التحليلية لتعريف الأنثى بقدر وجود تصورات اجتماعية يتم غرسها لاوعياً بعقل الفتاة منذ طفولتها ماهية الأنثى وكيف يجب أن تكون.

تحكم هذه الصورة الاجتماعية بعقل الطفل، وتجعله يعتقد أنه يجب أن يلتزم بهذه التوجهات الفكرية والسلوكية، لكي يحقق المعنى الحقيقي لنوع جنسه Gender.

اللون الوردي، البعد عن الرياضة والعنف، الرقة والنعومة بالصوت، والإيماءات ولغة الجسد، الهوس بالشكل، عرائس الباربي هي اللعبة المفضلة، والطبخ والتنظيف والحضور لاستقبالات النساء هي المهارات الأساسية.

تجهزى لفارس الأحلام وكوني منذ الآن ما يتواافق مع الزوجة المثالية التي تحرف أعمال المنزل، ليس مهمًا العمل أو الشهادة العلمية بقدر أهمية الزواج والإنجاب. عاطفياً، كوني خاضعة مطيعة، ولو على حساب نفسك.

من هنا يأتي استلاب حرية المرأة في اختيار ماهية الحياة التي تريدها، وصناعة ذات حقيقية تمثلها، وليس ذاتاً مزيفة ترضي من خلالها مجتمعاً يفتقد الوعي.

المؤلم حقاً أن هذه الطفلة إن حاولت اتخاذ منهج جوهري خاص بها ستهاجم وتنعت بصفات «مسترجلة، عانس» وغيرها.

الحماية المفرطة والتسلط:

تعرض النساء للحماية المفرطة تارة، أو التسلط تارة أخرى، فمنذ الطفولة قد تحرم من خياراتها في الملبس والخروج للأماكن التي تحبها وممارسة هوايات شغوفة بها كالرياضة أو الموسيقى.

الادعاء أن المحاصرة من باب الحرص عليها بحجة أنها مخلوق ضعيف. لم لا تعلمها منذ طفولتها فنون القتال والدفاع عن النفس وقوة المواجهة والقيمة الذاتية؟

الإدراك العاطفي يرتبط بالتجارب الواقعية المدرosaة، فإذا حرمتها من التعارف السوي على الجنس الآخر ستقل قدرتها على رؤية أبعاد سلوكياتهم، وإذا منعتها عن الاختلاط ستقلل فرصها في معرفة إنسان قد يكون شريكاً في المستقبل، كلما عرفت بشراً أكثر زاد الإدراك الاجتماعي والعاطفي من التجربة. (سؤال الزواج التقليدي)

قد يصل الأمر إلى حرمان الطفل من خصوصيته في هاتفه أو في غرفته والتدخل بالتفاصيل الصغيرة بغض الحماية، ومن هنا تبدأ جمل مثل (لا أستطيع إخبار أمي أو أبي بهذا الحدث) لأن الطفل فقد الشعور بالأمان وأنه محل للثقة من طريقة معاملتهم، الأبوان يجب أن يكونا أصدقاء لك ويتقبلاك بجميع خياراتك ويحاولا جاهدين تقويم السلوك من خلال الحوار والانضباط السوي، وليس بالأوامر التعسفية بلا حوار واعٍ عن الأساليب وترك حرية الخيار والتجربة للطفل.

القيام بجميع مسؤوليات الحياة بدلاً عنهم، من أوراق حكومية أو مسؤولية مادية أو أعمال منزلية، يعلمهم اللامسؤولية و يجعلهم فاقدين لأبسط مهارات الحياة.

لا تقم بأي عمل لأطفالك يستطيعون هم القيام به - د. جورдан بيترسون

يجب أن أجعل أبني يخوضون التجارب الذاتية وأحاورهم فيما بعد عن المواقف وأناقشهم المفاهيم وأتقبل رؤيتهم للواقع ولا أفرض نفسي وآرائي، وكأنني أنا الذي يعرف الحقائق المطلقة، وأجعلهم نسخة مني.

حرمانهم من التجارب بغرض الحماية يجعل العقل غير متعرس في مواجهة المخاوف الخارجية، ومن ثم حتماً سيبدأ بصناعة مخاوف داخلية، ويساهم في خلق مخاوف متعددة منطقية أو غير منطقية ربما بشكل قلق أو وسواس فكري ويحافون أن يزجوا بأنفسهم في التجارب الحياتية. فلا أنسى بعض المراجعين في عمر الثلاثين وأكثر حين أطرح عليهم فكرة مثل:

• لماذا لا تدخلين نوادي قراءة تهتم بالحوارات الثقافية، وتكونين وسط بيئة اجتماعية من أناس يريدون أن يطوروا أنفسهم؟

أخاف أن يحكموا على آرائي، ومن التعبير عن مشاعري، وأخاف من وجود الجنس الآخر، لا أعرف كيف أتحدث إذا كان جزء من هذا النادي رجالاً، لن أعرف كيف أصوغ أفكري.

• لماذا لا تتدربين في نادٍ للسباحة؟

أخاف أن أغرق، وحاولت مرة ومرتين لكن فشلت، وربما تلتهب عيناي وأذناي.

· لماذا لا تسافر مع مجموعة للخوض بنشاط خارج البلاد؟

هذا أمر مستحيل فلم أأسافر يوماً وحدي، أنا في بلدي لم أذهب إلى كثير من الأماكن وحدي.

· لم لا تشتري في نادٍ للفنون القتالية يزيد من مهارات الدفاع عن النفس لديك؟

جسدي لا يتحمل هذا النوع من الرياضات فأنا عظمي ضعيف.

مهما كانت التجربة التي أحاول صناعتها لها، عقلها أصبح خائفاً من الحياة، فهل حمايتك المفرطة لها كانت نعمة أم نكبة يا ترى؟

دينيس واتلي «الحياة بطبيعتها خطرة، ولكن هناك خطر واحد يجب عليك تفاديه مهما كان الثمن، وهو خطر ألا تقوم بشيء أبداً».

بدل أن تحاول جاهدًا حماية الطفل، حول مجهدك لجعله قويًا صلبيًا من الداخل فلن تستطيع حمايته طول العمر.

الإدراك العاطفي وأسس التعارف العلمية السوية

في قصة مريم، بدأ الرجل بأسلوب التحايل العاطفي الشهير في مجتمعنا وهو - تلميحات الزواج- وقد اشتهر هذا النوع في مجتمعنا بسبب اختلاف التوجه في العلاقات بين الرجل وامرأة لدينا.

بحكم ظاهرة الاستلاب لدى المرأة وانغماسها بالحركة الرومانسية وظاهرة العنوسنة، ستتجدد أنها تميل إلى الزواج والبحث عنه سيكون هدفاً رئيساً في حياتها.

أما الرجل الذي يتعرض لكبت جنسي وعقدة الشكل والتعدد (سؤال عقدة الجنس) ستتجدد أنه سيميل إلى العلاقات العابرة لإشباع حاجة، ولن يكتثر بفكرة الزواج، فهي ليست محورية لحياته؛ لأنه لا ينتقص منه عدم الزواج.

هذا التحليل ليس تعميماً على الجميع، لكن بسبب وجود هذه الظواهر ستتجدد أنه النمط الغالب، لا أؤمن بالتفصيم، فالتحليل النفسي يتغير بتغيير تركيبة المجتمع المعقّدة والمعتقدات والسلوكيات والعادات والأعراف، وهذا قد يغير الكثير من المعادلات التحليلية في الـ 50 سنة القادمة.

المقصود بأسلوب تلميحات الزواج هو التطرق لموضوع الزواج بطريقة غير مباشرة وبلا وضوح كافي لرسم صورة وهمية يتعلّق بها الطرف الآخر ويبني آمالاً عليها.

- (والدتي وإخوتي يبحثون عن زوجة لي هذه الفترة).
- (الإنسان عندما يكبر يشعر بأنه بحاجة إلى الاستقرار وتكوين أسرة).
- (لو افترضنا أن شخصاً تقدم لخطبتك، من أصول عائلتي هل ستواافقين؟).
- (ما رأيك بالزواج؟ ولو تقدم لخطبتك شخص مثلي هل ستقبلين به؟).
- هذه الأمثلة تعطي الفتاة ضعيفة الخبرة توقعات عالية وتصدق الكلام على أنه حقيقة، فتتمسك بأمل زائف غير واقعي.
- كيف أعرف إذا كان جاداً بالعلاقة ويريد الوصول للزواج؟
- هذا أحد الأسئلة الشهيرة للنساء، والإجابة ليست بسيطة لأن تكون صادقاً.
- أسس التعارف السوية من ناحية علمية، ستحتاج إلى المرور بالفترات التالية:
 - الثلاثة الشهور الأولى (0-3): للتعرف والحوار الاستكشافي والتحقق من وجود الجاذبية المتبادلة. تصنف فترة تعارف فقط ولا تحوي أي نوع من الارتباط.

. الثلاثة الشهور الثانية (4-6): تلاحظ مواقف الحب التي يتخذها الشخص في حقك، وخلال نهاية هذه الفترة يمكن حدوث العلاقة الارتباطية - بعد أن تلاحظ أنه صاحب موقف حقيقية معك.

: «أنا أعتقد أننا تعارفنا بما فيه الكفاية وأود الارتباط بك».

. الثلاثة الشهور الثالثة (7-9): يلاحظ فيها مدى تقبلك لعادات الآخر وبيئته وطبيعته ونواقصه وعقده بعد إخضاع هذه العادات للحوار، ونقاش ما تتقبل وما ترفض، وهنا تستطيع طلب الوصول للزواج بالصوت الصريح.

. «أعتقد أنه حان وقت الزواج بالنسبة إليَّ ولن أستطيع الإكمال إلا إذا كانت العلاقة تحت ميثاق الزواج».

. الثلاثة الشهور الرابعة (10-12): وضع ضوابط واضحة للعلاقة يتم الاتفاق فيها على المسموح والممنوع بالنسبة إلى الطرفين على أساس من التراضي.

. إذا لم يتم الاتفاق على الضوابط قد تنتهي العلاقة، لأنها ستُحدث خللاً بتقبيل الآخر، وحب بلا تقبيل لا يكفي. (سؤال اختيار الشريك المناسب)

. عرفنا الآن أن الفترة المناسبة لطلب الزواج هي في الشهر التاسع تقريباً، ويجب توضيح أن التسعة الشهور يجب أن تتميز بالتواصل الدائم وال مباشر.

. لا تصدق أن العلاقة جدية؛ لأنه تقدم لخطبتك في أول شهر، أو لأنه وعدك بالزواج أو قال إن نيتها الزواج، وأيضاً لا يعني أن من تعارف عليك ولم يطرح فكرة الزواج أنه لن يتزوج، كل شيء يتم إثباته بالأفعال والمواقف خلال المرور بمراحل العلاقة من الشهر الأول إلى نهاية السنة.

. قد يقدم البعض على زواجه سريعاً، ويكون ضحية زواج الواجهة الاجتماعية (سؤال صندوق الاحتياط) انظر أنواع العلاقات العاطفية والزوجية في مجتمعنا المعاصر لتعرف ما أعني.

من الطبيعي في قصة مريم أن ينسحب هذا الرجل، فهو وجد شخصاً مندفعاً بالشعور، متوجوفاً عاطفياً، لا يريد هو كشخص لكن فقط يريد فكرة الزواج، وهو فقط أداة لتحقيق هذه الفكرة وتعزيز استحقاقه، وهذا الاندفاع والتوفر المبالغ فيه لكتبه، كان منفراً جداً، لم يشعر أن هذا الشخص يعامل نفسه كقيمة والضمان السريع يؤكده ذلك.

عندما يندفع الإنسان بالشعور من باب ظاهرة العنوسية ويكون في وحدة عميقة قد لا يختار شريكاً مناسباً، ويسقط في آلية وهم التحليل «Rationalization» أنه يريد زواجاً عقلانياً، وفي الواقع هو فقط يريد الزواج نفسه فحسب، ليستمد استحقاقه منه.

- الحماية المفرطة قد تساهم مع مجموعة من العوامل الأخرى لتكوين اضطراب القلق العام أو الهلع أو الوسواس القهري، كما أن لها دوراً في خلق اضطراب الشخصية التجنبية، التعلق غير الآمن في العلاقات العاطفية.
- الإحساس بالنقص لعدم وجود شريك يولد كبتاً عميقاً بالشعور، وربما كراهية للذات وللقدر، هذا قد يساهم في خلق بعض من الاضطرابات النفسية والجسدية.

شخصياً:

- كانت تمارس أمي الحماية المفرطة بغرض حمايتها من الأذى لكن هذا أفقدني الكثير من الأساسيةات التي يجعلني قادراً على أن أكون مسؤولاً عن ذاتي، كنت أواجه صعوبة في اتخاذ أي قرار؛ لأنني لم أكن معتاداً على مثل هذا السلوك، وعانيت من عقدة القرار (سؤال عقدة الطفل).
- لكل من عاش تحت الحماية المفرطة أريد أن أقول: «ما تحتاج إليه يا صديقي لتصل إلى نفسك ليس مزيداً من المعلومات والكتب، بل مزيداً من الخبرات والتجارب، فهمت هذه النصيحة متأخراً ولكنها كانت نقطة التحول الحقيقي في مجريات حياة إنسان باحث عن ذاته».

الحالة (3)

عقدة الشكل

ما أثر التنمر على الشكل؟

كيف تكون عقدة النقص بالشكل؟

ما علاقة المجتمع بعقدة الشكل؟

كيف تؤثر عقدة الشكل في العلاقة العاطفية؟

كيف تصل إلى مرحلة التقبيل لشكلك الخارجي؟



اسم اللوحة: Jean-François Portaels

أنا سارة، تعرضت للنقد وأنا صغيرة من قبل أمي بسبب شكري، فكانت ترى أن أخي أجمل مني، وتعاملها بتميز لهذا السبب، في المدرسة كان التنمر على « حاجبي ولون بشرتي الأسمر الداكن ووزني الزائد»، شعرت أنني قبيحة جداً منذ ذلك الوقت وعملت طوال حياتي لأحسن من شكري لكنني لا أستطيع تقبيله، لاحظت أنني أتجنب البشر خوفاً من حكمهم على مظهري البشع، رغم أنني أسمع الكثير من الإطراءات اليوم على شكري الخارجي فقد أصبحت مدربة رياضية، وخضعت لعمليات التجميل المتعددة ولا أخرج من المنزل إلا وأنا حريصة على أن أكون بأعلى مستويات الاستعداد، وكأنني ذاهبة إلى حفلة، أخاف أن يراني أي شخص بشكل أقل من هذا المستوى. لكنني ما زلت لا أصدق أحداً يمدحني، وأي نقد يجعلني حزينة طيلة اليوم ويدفعني للتفكير بعملية جديدة.

في علاقتي العاطفية، أبحث عن الشاب الوسيم وما إن أجده أاعمله بلطف شديد لعله يقبل بي، ولدي معايير عالية للوسامة، وربما تجدني أتفحص صوره بين الحين والآخر لأتتأكد أنه يتتناسب مع معاييري، ولكن ما إن يتعرف إليَّ هذا الرجل إلا ويتركني فيما لا يزيد على خمسة أشهر، ولا أعرف السبب.

النقد والتنمر على الشكل:

من أسوأ ما قد يمر به الطفل خصوصاً إذا كان من قبل مصدر التقبيل الأول للطفل في هذه الحياة «الأبوين»، الطفل بطبيعته «Egocentric» أي إنه سيأخذ هذا النقد على أنه حقيقة، ولن يفكر بأن هذه الأم هي غير السوية، بل سيعتقد أن الخلل فيه هو، ستتشوه نظرته لنفسه ومن هنا ستخلق عقدة الشكل.

لو حدث التنمر لطفلك في المدرسة، وأخبرك به، يجب أن تحاكي عقله بالمفاهيم السوية، وتجعليه يستوعب أن ما حصل كان خطأً، وأنه يجب أن يأخذ حقه من أي متنمر ويدافع عن نفسه بشراسة، وتزوري المدرسة اليوم التالي وطفلك معك وتنادي الطفل الآخر وتجعليه يعتذر لطفلك ليسترد حقه وقوته أمام ذاته ولحمايته من هذه العقدة التي تسكن في نسبة كبيرة من أبناء المجتمع وتقاد تكون هي السائدة على النظرة السوية للأشكال.

قد تكون مرتبطة ب الهيئة الوجه أو الجسد أو اللون وتجعل الشخص طيلة حياته يمقت صفاته ويتمنى تغييرها ولو خضع لأخطر العمليات الطبية التجميلية معتقداً أنها الطريقة السوية للتخلص منه.

التفرقة بين الطفلين الذي حصل في قصة سارة مع أختها سيجعلها ربما تُكن البغض والحداد لأختها، أو تستعبد لكل ما تقوم به أختها وتتخلى عن ذاتها لأجل أن تكون نسخة من أختها، لعلها تحصل على هذا التقبل المنشود، المقارنة تقتل الإنسان، لا ترتكب هذه الجريمة في حق طفلك، فكل طفل مميز بذاته ويجب تشجيع تفرده الخاص، ولا تنس أن التفرد هو سر الجاذبية ويفقد الإنسان جاذبيته ما إن يفقد تفرده.

يلاحظ أن أخت سارة أيضاً قد تعاني الهوس بشكلها، لأنها ستلاحظ أنها متميزة بسببه، وأن حبها صار مشروطاً به وستعمل جاهدة على الحفاظ عليه خوفاً من فقدان هذا الحب بالمقابل.

النقض الناتج عن العقدة:

عقدة الشكل ليست سوى أحد أشكال عقدة النقض، يدخل الشخص فيها بمقارنة تلقائية مع الآخر مع شعور بالدونية، دائماً سيشعر أن شكله غير كاف لإرضائه أو إرضاء المجتمع، ومن الملاحظ أنه إذا وُجد بحضوره شخص أقل منه جمالاً بمعاييره للشكل سيتصرف بغرور ذاتي، أو كأنه يشعر بالأفضليّة.

للأسف هذه المشكلة ملاحظة مع عقدة النقض، وفيها المقارنات دائمة ومستمرة وكأن العالم يحتوي نوعين من البشر، شخص أقل منك وآخر أعلى منك، وتظل المقارنة مستمرة بأسلوب غير سوي.

لا ننكر أن المقارنة تم تصنيفها في بعض أبحاث الطبيعة البشرية «بحث روبرت قرین» على أنها جزء من الطبيعة البشرية ولكن الإنسان السوي يستخدمها بطريقة صحيحة، حين تخلق المقارنة تحدياً بين الشخص وذاته ليصبح أفضل، أو بشخص يملك صفة مميزة ويعمل بصدق للوصول إليها لكن بلا شعور بالدونية، ودون أن يعامل الآخر على أساس أنه أفضل منه.

عقدة المجتمع «المألف النمطي الاجتماعي» ترتبط بعقدة الشكل، فصاحب عقدة الشكل يعتقد أن المعايير التي وضعها مجتمعه للجمال هي الأساس والمثالية والغاية التي ربما لا تدرك، غير واعٍ بأن معايير المجتمع متغيرة وغير ثابتة وأن الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي خلقت نمطاً للأشكال تم تقديسه وصار هوّا لدى الكثيرين.

قد تمر على أي منا وهو يتصفح الواقع الإلكترونية أو الإعلانات صورة لامرأة بзи رياضي وجسد ممشوق، وبعد تعديل ببرامج الفوتوشوب ربما يصل الشخص إلى هذا المستوى بعد ممارسة الرياضة لخمس سنوات أو أكثر من عملية تجميل، وقد ترى بجوار الفتاة رجلاً مفتواً يمسك يدها، بينما تكاد عضلاته تتمزق من صلابتها.. حين يرى هذه الصورة إنسان سوي لن يكتثر لها، لكن من يعاني من عقدة الشكل ربما تذكره بنقصه، وبأنه كرجل لا يستحق مثل هذه الفتاة التي بالصورة فهي خلقت لأجل هذا الضخم فقط، وهو رجل ناقص مقارنة به، وإذا صادف فتاة مشابهة لتلك التي رآها سيسقط في عقدة الخضوع لجمالها، ويقدسها لأنه يشعر أن هذا كثير عليه.. وتلك هي المعادلة الخاسرة، فلم أسمع بأمرأة تنجدب لرجل خاضع لا يعرف قيمة نفسه، وعندما ترى المرأة نفسها أقل من هذه الفتاة ربما ستكون راضية بأي رجل، فهي لا تستحق الوسيم الذي خلق ملن هي

مثلك، ويبدأ التشوه الذي لا يمت للواقع بصلة، فالعقل البشري لا ينجذب وفقاً للشكل إلا لحظياً، وإذا كان الجمال بلا أي مقومات أخرى ستفقد جاذبيتك في غضون أيام معدودة وربما ساعات.

مهم أن تكون واعياً أن لكل إنسان معياراً نسبياً خاصاً بما يفضله من شكل، ولا يوجد معيار واحد يتفق عليه الجميع، فهذا الذي ترينـه جميلاً قد تراه صديقتك منفراً. وهذه التي تراها ساحرة الجمال، قد يستغربـ أخوك لأنك تعتقد بهذا.

معايير جمالية اجتماعية وجدت سابقاً وبعضها ما زال موجوداً، تثبت لك أن المعيار الاجتماعي متغير وليس ثابتاً:

- المرأة في موريتانيا كلما زادت سمنتها زاد جمالها.

- في اليابان بالقرن التاسع عشر، سواد أسنان المرأة بعد الزواج دليل الجمال والالتزام الزوجي.

- الأظفار الطويلة عند الرجال بالصين القديمة معيار للجمال.

- في عصر النهضة الأوروبية، كانت عادة خلع الرموش عند النساء تدل على جمالهن.

كم من امرأة صنفت كملكة للجمال بمعايير اجتماعية، قد ترى نفسها قبيحة، لأن الخلل أصبح بالصورة الذاتية التي رسمها العقل اللاواعي لها كطفلة.

يلاحظ أن أصحاب عقدة الشكل ربما يحاولون دائمًا الحفاظ على الشكل المثالي وهم في الخارج، ولا يحبون أن يقابلوا الآخرين إلا في أتم الاستعداد، ليس عيباً أن تكون أنيقاً لكن الهوس لدرجة أنه لا تستطيع الخروج إن لم يكن شكلك يفوق المثالية هنا تكمن المشكلة، صاحبة القيمة العالية لن تتأثر إن كانت اليوم تسوق بوجود الميكب وغداً دونه، فلن يؤثر هذا في نظرتها لنفسها أبداً.

الهوس باستخدام «الفلتر» في السوشيال ميديا، والتصوير فقط من زوايا معينة، هذا إحدى علامات هذه العقدة. لا أرى أي مشكلة في محاولة الظهور بأفضل شكل، لكن الهوس بذلك هو المشكلة، فقد يجعلك ترفض ذاتك وشكلك الطبيعي.

تأثير عقدة الشكل على العلاقة العاطفية

كما عرفنا سابقاً، الشخص إن كان غير سوي ويعاني عقداً نفسية، فغالباً سينجذب للشخص الذي يكمل نواقصه ويتوافق مع عقده، أصحاب عقدة الشكل سيكونون غالباً في بحث دائم عن أصحاب الجمال الخارجي بمعايير اجتماعية، هذا لأنهم يعانون من نقص في الشكل فيريدون إكمال ما ينقصهم من خلال الآخر، ولكن المشكلة هنا أنه إذا شعرت أمام الآخر بالنقص ستتعامله وكأنه أفضل منك، وتسعى إلى إرضائه على حساب نفسك،

فهو كامل في نظرك وهذا سيفقدك جاذبيتك، بل سيلاحظ الآخر مدى خضوعك له. (تفاصيل ظاهرة الانبهار في سؤال السليبي اللطيف عاطفياً)

الجاذبية السوية: إذا اختبرت شخصاً بأساليب اختيار الشريك المناسب لك، ووجدته منطقياً متناسباً معك، فإن جاذبيتك له سوية. المقصود بسوية أنها تمثل ذاتك الحقيقية. (تفاصيل في اختيار الشريك المناسب)

الجاذبية غير السوية: حين ينجذب شخص إلى آخر يستنزفه، أو لا يتواافق معه، ومع ذلك يجد نفسه متوجهاً نحوه بشدة، فإن انجذابه قائم على عقد هذا الشخص ونواقصه وحاجاته.

مشكلة أخرى جلية، أنك ستتركز بشدة على هذا النوع من الشكل، لدرجة أنك ستخسر أشخاصاً حقيقين يدخلون حياتك العاطفية فقط لأنهم ليسوا بالمعايير المثالية التي تبحث عنها.

الهوس بالشكل قد يجعلك تتفحص صور الشريك وكلما خرجمت معه وجدت نفسك مدققاً بتفاصيله لتطمئن بأنه يناسبك أو لا، وقد تدخل في وسواس فكري مشكك بأنه خيار خاطئ، لأنه ربما ليس بالجمال المنشود، وترى أنك كنت مخدوعاً بالبداية، وبهذا ستتحول لشخص تافه لا يعرف قيمة الآخر إلا من خلال شكله، وعينك ستصنف البشر تبعاً للشكل.

أود التأكيد على أن كلاً منا ربما ينجذب لشكل معين ويقبله أكثر، وهذا ليس عيباً بل معياراً لاختيار الشريك المناسب، لكن إذا كنت تعاني هذه العقدة ستكون مهوساً بأفضل المعايير الاجتماعية للجمال، وهذا سيصعب

عليك الخيار وربما يكون الخيار وفقاً للشكل، أكثر من أن يكون وفقاً للتوافق الفكري والروحي والعاطفي، وسرعان ما يسقط تأثير الشكل في العلاقة خلال الستة أشهر الأولى غالباً، وتفقد اكتراشك بهذا الشكل وتبث عن غيره.

مؤسف حالك إذا جعلت شكل إنسان يهزمك من الداخل، وشتان ما بين العبودية للشكل والانجذاب له، ومثير للشفقة فعلاً من يبحث عن شكل جميل ليرفع من قيمته الذاتية.

محاكاة العقل: كيفية تقبل الشكل؟

من الصعب جداً أن تتقبل شكلك إذا لم يتم إعادة صياغة المفاهيم المتعلقة بالشكل، رؤيتك المبالغ فيها لأهمية الشكل الخارجي يجعلك منفصلاً عن الواقع، هل تعتقد أن أصحاب الشكل الجميل يعيشون الحياة بقمة السعادة؟ لعلك تنظر من عين العقدة وليس من عين الواقع، فالواقع أنهم لا يملكون الامتيازات الكثيرة التي تعتقد بها أو التي صورها لك مجتمعك. (تفاصيل في سؤال صندوق الاحتياط).

نعم قد يعجب بك بعض الناس عن بعد، نعم قد تلاحظ بعض الأنظار عليك، لكن ما الجدوى من هذا كله؟ هل هذا سيبني علاقة صادقة ناضجة تنتشك من أملك في أيام الانكسار؟ أم سيجعلك تصنع عملك الخاص الذي كنت تحلم به بلا أي مجهود؟

البعض قد يستخدم شكله ليُسلّع نفسه للوصول إلى النتائج، لكن هذا لن يعود عليه من الناحية النفسية بأي نتيجة سوية بل ربما ستتملكه عقدة الرخص وسيشعر بأنه كالدمية التي يتم استخدامها لغرض.

تذكر دائمًا، الشكل يُمل في النهاية، إذا كنت تعتقد أن هذه الفتاة الجميلة ستتزوج وتحيا سعيدة بسبب شكلها، فإن هذا أبدًا لا يحدث بالواقع.. نعم قد تتزوج، لكن إن كان شريكها مستبعدًا للشكل سرعان ما سيمل، ويبحث عن التنويع كما ناقشنا في (سؤال عقدة الجنس) ظاهرة التعدد، فإذا انجذب اليوم لشكلك وليس للشخصية، فقد ينجذب لشكل آخر عن قريب، فالجاذبية لم تبن على أساس سوية هنا، فتبدأ الخيانات منه، والتنازلات منها، أو تبحث هي عن علاقة احتياطية تتنفس من خلالها وتشعر بقدسية جمالها وتحافظ على اسمها كمتزوجة صورة وواجهة اجتماعية لا أكثر، فلا تعتقد أن معيار النجاح للزواج يكمن في مدته فكثير من الزيجات اليوم هي مجرد صورة لإرضاء عقدة المجتمع وعقدة الاستقرار - الاستقرار الظاهري بوجود منزل وزوج و طفل، وليس الباطني النفسي الروحي العاطفي.

الجاذبية في طبيعتنا البشرية تقوم على القيمة الذاتية « كلما عاملت نفسك كقيمة، زادت جاذبيتك» وفي كثير من الأبحاث تم ربطها بمتعة المطاردة - الحماس والشغف الذي يشعر به الإنسان للوصول إلى نتيجة صعبة المنال - وعندما أقيسها على الواقع أراها أمرًا حقيقيًا جدًا بما يخص الكيفية التي ننجذب بها، فكلما صعب على الشريك ضمانك في العلاقة، وأحس أنه يجب ألا يتتجاوز حدوده، وأن عليه أن يحافظ على أفعال الحب تجاهك وإلا فقدك؛ ازدادت جاذبيتك بعينه، لو رسمت حدودًا واضحة

وعشت حياة غنية بهدف كما قال آينشتاين «إن كنت ترغب بحياة سعيدة فاربط حياتك بهدف وليس بأشخاص أو أشياء»، صاحب هذه الصفات سيكون مرغوباً جذاباً، أما الشكل فدوره محصور بفترة محددة وليس هو الأساس.

كنتأشعر عندما كنت صغيراً أن من يقول إن الجمال جمال الروح، يعيش في خدعة كبيرة، ويكذب على ذاته ليريح نفسه من ألم عدم حصوله على شكل جميل، لكنني أنا من كان يعيش الأكذوبة الحقيقية وأرى العالم بعين عقدة لعينة شوهدت نظري لما يحمله الإنسان من جمال ولنفسي على حد سواء، أصبحيت اليوم أرى الجمال بعين واعية، ويتبادراليوم لذهني سؤال مهم جداً، إذا كانت أسرتي وأصدقائي وشريكتي بالحياة يرونني جميلاً في ذاتي، فلماذا يا ترى أبالي بأعين العابرين هؤلاء الذين لا يعرفون من أنا.

تذكر دائماً أن قيمة الإنسان تكمن بموافقه وشخصيته وعقله، توقف عن البحث عن التقبل في عيون من يملك ما ينقصك.

لكل امرأة تعتقد أن هناك من أحبها لأجل شكلها: تذكرى هو لم يخترك أنت، اختار جمالك الظاهري لهيئتك وجسدك وليس الروح التي تسكن هذا الجسد.

يجب أن تستوعب نسبية معيار الجمال من الواقع، فإن أدخلت 10 نساء 10 رجال في استبيان بما يخص ما يجذبهم كشكل، ستُصدَم، بأن لكل شخص نمطاً خاصاً يختلف عن الآخر، ولا يتواافق مع معايير المجتمع للجمال.

طبياً:

العمليات التجميلية تحدث فرقاً حقيقياً لا يمكن إنكاره بمستوى التقبل، فأنا لست ضد عمليات التجميل إن كانت فقط لأجل ذاتك، ولتمسك بشعور أفضل عن نفسك، المشكلة حين تصبح مهووساً بالتجميل ومحاولة التوافق مع معيار المجتمع، لتحصل على الأنظار من العابرين لتمسك بنشوة الاستحقاق التي كنت تبحث عنها منذ كنت طفلاً.

البوليميا «الشره العصبي» أو الأنوريكسيا «فقدان الشهية العصبي» هي اضطرابات نفسية قد تكون مصاحبة لأصحاب عقدة الشكل. (Bulimia, (Anorexia

تشوه الجسم * (Body Dysmorphia) هو اضطراب يجعلك لا تتوقف عن التفكير في عيب أو أكثر من العيوب أو النقائص التي تتصورها عن مظهرك، وهي عيوب قد تبدو في حقيقتها بسيطة أو لا يراها الآخرون. ولكنك قد تشعر بالحرج الشديد والخجل منها والقلق، لدرجة يجعلك تتجنب الكثير من المواقف الاجتماعية.

عندما تصاب باضطراب تشوه الجسم فإنك تركز بشدة على مظهرك وصورة جسمك، وتنظر في المرآة كثيراً وتسعى للاطمئنان على نفسك لساعات كثيرة كل يوم. وهذه النقائص التي تتصورها والتصرفات الكثيرة التي تقوم بها تسبب لك ضيقاً شديداً، وتأثر على قدرتك على العمل في حياتك اليومية.

وربما تلجأ إلى العديد من التقنيات التجميلية محاولاً «إصلاح» النقص الذي تتصوره. وفيما بعد، قد تشعر بسعادة مؤقتة أو يقل شعورك بالضيق،

ولكن غالباً ما يعود الشعور بالقلق مرة أخرى، وتواصل البحث عن طرق أخرى لإصلاح النقائص التي تتصورها.

تشوه الجسم المرتبط «بسناب شات» (Snapchat Dysmorphia) طلب عمليات تجميلية توصلك لشكل «الفلتر» الذي يوضع بسناب شات هو ظاهرة نفسية مستحدثة.

السوشIAL ميديا هي مركز لعقدة الشكل، و تستطيع من ملاحظة الطريقة التي يلتقط فيها الشخص صوره ما إذا كانت لديه عقدة الشكل أم لا. فأصحاب عقدة الشكل يجربون بأكثر من فلتر وليس من السهل عليهم وضع صورهم دون استخدام الفلتر، ولا يستطيعون الظهور على طبيعتهم، بل يجب أن تأخذ الملائم شكلاً معيناً يظهرون بطريقة مميزة أو وضعية معينة تتناسب وجوههم، لا أرى عيباً في ذلك، لكن الهوس به لدرجة أن لا تستطيع تقبل شكلك الطبيعي، وتصدق هذا الشكل المزيف سيساعدك في حالة نفسية غير سوية.

شخصياً:

كنت دائماً أرى أن شكري ليس جميلاً، رغم أنه لم يتم التنمر عليّ بوضوح من الأسرة، لكنه في بعض الأحيان كان بعض أفراد الأسرة ينادونني «جيكر» من باب الدعاية، و كنت أريهم أنني أضحك معهم وكأنه أمر عادي، بل في بعض الأحيان كنت أسخر من شكري -السخرية الذاتية- لأخفف من وطأة الألم. ولكنني كطفل صغير كنت أتأثر وبشدة، وأحاول تغيير شكل شعري أو ملابسي لأنني لا أعرف السبب الحقيقي خلف قلة جمالي بنظرهم.

كان أخي دائمًا يُنعت بالـ «البدين» وهذا سبب لي خوفاً شديداً من فقدان تقبل والدي إذا سمنت، ففرضت على نفسي «رجيماً» قهريّاً منذ عمر صغير، وفي سن المراهقة بدأت في لعبة كمال الأجسام بحثاً عن التقبيل، ولعلي أحسن من شكري، كنت مهوساً باللعبة إلى درجة عرضت نفسي لإصابات اضطررتني إلى الخضوع لعمليتين جراحيتين، لأنني كنت لا أستطيع التوقف أو أخذ قسطٍ من الراحة طمعاً في تغيير هذا الشكل الذي في عمقي لم أره جميلاً.

كانت أمي وأخواتها يقارنُ جمال الفنانات أو المغنيات ومن هي الأجمل بينهن، وعندما يريد أحد إخوتي الارتباط بفتاة ما، يتحدثن عن جمال هذه البنت ومقارنتها بتلك الفنانات، وهل هم على نفس المستوى من الجمال؟ عادات عقدة الشكل تم توارثها إلى درجة رسختها في اللاوعي الجماعي لنا. يؤلمني أننا نعيش في عالم تصبح فيه العقد النفسية هي الحكم والحاكم، عالم يعيش فيه الإنسان الحقيقي بغرابة بين أشباه البشر. «إن الحيوانات تولد حيوانات، أما الإنسان فلا تلده إنساناً بل تربيه ليصبح كذلك» - جوستاين غاردر

اليوم وأنا أكتب هذه الكلمات فهمت المعادلة، إن تقبلت نفسك ورأيت جمالك الداخلي سيراًك الجميع جميلاً، وأستطيع أن أقول إنني أحب شكل يوسف رغم كل التجاعيد، فهو من تحملني في كل ألم وتعب وشقاء، فلماذا أنكرته؟ ولأجل من؟ ومن كان يتحملني غيره؟

أكثر جملة أمقتها هي حين يسأل شخص ما: «من هو الأجمل، فلان أو علان؟». فلكل إنسان جماله الخاص المتفرد ولا يمكن عقد مقارنات ساذجة كهذه.

الحالة (4)

الاستحقاق المزيف

أمال والسلطة وجمال الشكل الخارجي.

الشهرة والشهادة والثقافة.

هل يضيف الزواج قيمة للمرأة؟

هل يضيف التعدد قيمة للرجل؟

هل الإنجاب مصير حتمي؟

هل مميزات طفلك ترتبط بقيمتك؟



اسم اللوحة: Bread Line - Nicolae Tonitza

بعد أن انفصلت عنه زوجته لأنها لم تعد تطيق خياناته، تعرض لصدمة نفسية وتوجه للقراءة ليبحث عن نفسه وأصبح مثقفاً، توجه لكمال الأجسام ليحصل على شكل أفضل، حيث إنه يعتقد أن أحد أسباب طلاقه هو شكله، وهذا الجسد الجديد سيجذب النساء، أكمل تعليميه الأكاديمي للحصول على الماجستير الذي كانت دائمًا عائلته تتحدث عن أهميته، رغم أنه لم يكن شغوفاً بالهندسة، بل دخلها فقط لأنه كان يعتقد أن الأذكياء يدخلون الشق العلمي، ولم يحصل على معدل يدخله الطب فاختار الهندسة.

مُصادر الاستحقاق الخارجية:

عندما لا يعرف الإنسان قيمة نفسه «استحقاقه»، سيبدأ باستمداد هذه القيمة من مصادر خارجية تبعاً لما يرى مجتمعه وأسرته وأصحابه أنه ذو قيمة في هذا الواقع.

(المال، جمال الشكل الخارجي، السلطة والمنصب، الشهرة، العلم والشهادة، الثقافة، المعتقد الديني، الأصل، الزواج «للمرأة» والتعدد «الرجل»، الإنجاب ومميزات الطفل، الارتباط بشريك يملك أحد هذه المصادر، سمات أو مهارات أخرى يمتلكها الشخص «اللغة الأجنبية، العزف، السلبي اللطيف، القوي الزائف، المسؤولية... إلخ»).

إذا امتلك الشخص أكثر من مصدر خارجي وهو يعاني عقدة نقص، سيدخل في عقدة المميز. وهو إحساس بالاختلاف والتمييز لكن بطريقة غير سوية، ليكون أفضل من الوسط المحيط به، على عكس المتميز السوي الذي يُقدر إنجازه الذاتي، لكنه يعلم أنه بالنهاية إنسان عادي مساوٍ للجميع.

المال: «كلما زادت ثروتي، ارتفعت قيمتي».

يقال «إذا رأيت شخصاً يركب سيارة «الفيراري» فاعلم أنه يقول بصوت عال أرجوكم تقبلوني»، والمقصود هنا أن البعض يحاول تأجير السيارات الفاخرة أو لبس الماركات العالمية فقط ليحصل على الأنظار والتقبيل.

لست ضد أن تقتني هذه الأشياء، لكن إذا كان فقط لنفسك، ولأنك تحس بأنها تمثل قيمة مضافة لك وحدك.

الشكل الخارجي (سؤال عقدة الشكل)

كلما زاد هوسك بشكلك، زاد عدم تقبilk له وستكون باحثاً عن الكمال بطريقة غير سوية.

السلطة: «يجب أن أصل إلى المنصب لأكسب القيمة».

يقال «أعطِ الإنسان سلطة وستعرف حقيقته» وفي مجتمعاتنا التسلط والخضوع هي الآلية المحركة للعلاقات، حيث يتسلط الرجل على زوجته

والأم الخاضعة تتسلط على أبنائها، والأخ الأكبر يتسلط على الأصغر ولا أنسى ابن خلدون حين قال: «المجتمعات المقهورة تفسد أخلاقها»

الشهرة:

صار الوصول إليها أسهل في ظل وجود «السوشمال ميديا»، وإذا أردت أن تعرف حقيقة شعب، انظر إلى صاحب الشهرة، حيث إن شهرته هي انعكاس للمجتمع الذي هو فيه والعقلية السائدة به، ويلاحظ أن المشاهير في مجتمعاتنا هم من يقومون بالتسويق لمصادر الاستحقاق الخارجي التي تساعد في خفض الوعي الجماعي، لا تكمن المشكلة في المشاهير أنفسهم، وأرى كثيراً من الهجوم اللاذع عليهم غير منصف، حيث إن الخلل الأساسي في المجتمع نفسه الذي صار في بحث دائم عن الاستحقاق المزيف ومن يمتلكونه، ويربط هذا بالسعادة.

الشهادة:

«ليس هناك أبشع من الحوار مع غبي يحمل شهادة الدكتوراه» - شريفة بنت عيسى. «الشهادة ورقة تثبت أنك متعلم لكنها لا تثبت أبداً أنك تفهم» - ما�يو ماكونهي.

في مجتمعنا، يقدس أصحاب الشهادات، ويتم بخس حق الباحثين والمفكرين، وكان أخذ شهادة من قبل منظمة معينة هو الشرط الأساسي في أن تفهم بالمجال. في بعض المهن قد تكون الشهادة ضرورة لبدء العمل،

لكن في كثير من العلوم أجد التجارب الذاتية والبحث الخاص بعقل حر، قد يصل إلى نتائج متفردة.

«في خاطري الحصول على شهادة الماجستير والدكتوراه لتعرف أسرتي أنني لست أقل من إخوتي»، «وأخيراً سأحقق حلم الطفولة بالحصول على الماجستير».

في الواقع أصبحت فكرة الماجستير والدكتوراه فكرة موروثة، ويجب أن ينهج الجميع هذا النهج الذي برأيي في كثير من المجالات يقيد العقل و يجعله ملتزماً بمنهج أكاديمي واحد، بدلاً من أن يقوم بقراءاته الخاصة وبحثه الذاتي، قد لا أبالغ إذا قلت إنني أجد البعض يصبح أكثر غباء بهذا الطريق.

قد تجد الشخص لا يملكوعياً بما يحب وماهية شغفه، ويتوجه بشكل أعمى نحو هذا المنهج الذي قد لا يمت لهصلة.

في طفولتنا، لا يقال لنا: ماذا تريد أن تصبح وسنعينك في هذا الطريق. بقدر ما يقال لنا: يجب أن تكون طبيباً أو مهندساً أو محامياً أو معلماً أو طياراً. ويفرض هذا علينا بطريقة لا واعية خياراتنا التي نعتقد في فترة اختيار ما نتخصص به أنه خيارنا الشخصي النابع من ذواتنا.

لا أنسى رجلاً كان يقول لي بكل فخر: «أقنعت أبني بالطب لأنه كان حلمي لنفسي ولكن لم أستطع تحقيقه إلا من خلالهم»، قد يعتقد البعض أن هذا أمر سوي، وأنه نجح في تربيته. لكن في الواقع هو فرض هويته

عليهم، ولا شك في أنهم أرادوا أن يفخر أبوهم بهم، فاختاروا هذا المجال ليحققوا حلمه الذي جردهم من حلم ذواتهم الحقيقة، والذي قد لا يعرفونه بالأساس.

عندما يختار الشخص ما يريد، قد يردد عليه أبوه: «هذا التخصص لا يأتي بلقمة عيش، ابحث عن شيء يعطيك راتباً مريحاً». فيكون لفكرة الراتب الشهري الغلبة، رغم أن أحد أسرار السعادة في وجودنا هو عمل نقوم به بمحنة وإتقان، لأننا نود القيام به وتطويره يوماً فيوماً.

صار الأغلب يعمل فيما يحوز على إعجاب الجموع ويرضيهم، بدلاً من أن يبدع هو فيه ولو لم يعجب الكثير، كونه بمثيل هذا المجال.

الثقافة:

عقدة المثقف: هو شخص يقرأ ويقرأ، لكن فقط ليحصل على ثقافة بلا قياس على الواقع ودون أن يخوض تجارب ذاتية، فيصبح كالبيغاء يردد كلمات لا يعرف أبعادها على أرض الواقع، يعشق بأن ينادي بالقارئ أو المثقف كجزء من هويته الذاتية، التي تمده بالاستحقاق. ولكن في واقعه تجده منفصلاً كلياً عما يقرأ، ويعيش حياة الإنسان التقليدي.

قد يتحدث عن إيمانه في الصداقة بين الجنسين ويغضب إذا كانت شريكته تمارس هذا الفعل.

قد يدعى بأنه يتقبل الفكر الآخر بصدر رحب لكن ما إن يعارضه شخص يثور عليه قائلاً «هل تعلم كم كتاباً قرأت؟ هل تعتقد أنك تفهم أكثر مني؟»

يتحدث عن احترامه لحرية المرأة، ويسلط على زوجته لتعيش وفقاً لنمط حياة يريده هو.

يتحدث عن أهمية اتباع الإنسان لشغفه، وإن أتيحت له الفرصة تراه خائفاً، يريد أن يسلك الطريق الآمن.

يتحدث عن قدسيّة العلاقات، وهو متعدد العلاقات ويستخدم أسلوب التعزيز المتقطع (سؤال صندوق الاحتياط) ليعلق أكبر عدد من الناس به ويبني لهم آمالاً بالزواج.

قد ينظر بدونية ملن لا يقرأ، معتقداً أن الوعي والإدراك والنضج هي حصيلة الكتب التي قرأها.

قراءة ألف كتاب في التحليل النفسي ليس كالقياس على 1000 مريض، قراءة كتاب عن العلاقات ليس كمثل خوض تجارب فيها، وقس على ذلك، التجربة إن تمت دراستها وتفحصها تعطيك النضج الحقيقي.

قد يتستر البعض خلف العلامات الظاهرية لما يعتقدون دينياً من لبس أو نمط الشكل أو الالتزام بالطقوس ويقتنع البعض بأن هؤلاء أناس أخلاقيون بسبب هذا الشكل الخارجي للتدين والطقوس، لكن قد تكون هذه مجرد خدعة يمارسون مساوئهم خلفها، عندما كنت أصادف مريضة تعرضت للتحرش من أخيها المتدين كنت أستغرب قبل فهمي للتحليل، لكن ما إن استوعلبت أن بعضهم قد يعاني كبتاً جنسياً وعاطفيًا مخيفاً قد يظهر بشكل يشع على أرض الواقع (سؤال عقدة الجنس).

قد يكون هذا المظهر الخارجي للتدين مصدراً للقيمة، وأن يلقبه الجميع بـالمتدين يكون الغاية الأساسية.

الأصل: (المذهب، القبيلة، الجنسية، اللون)

يدعى الكثير بأنهم ضد العنصرية لكن تصدم بالطريقة التي يتحدثون بها عن الأعراق الأخرى في كثير من المواقف.

حين الزواج: لا نزوج من هذه العائلة فهم ينتمون إلى قبيلة أو مذهب مختلف.

في التعامل مع العاملة بـالمنزل: لماذا أفسدتِ الطعام يا «تذكرة اسم إحدى الدول التي تنتهي لها العاملة وكأنها إهانة أن تنتهي لهذه الدولة».

حين معاملة ذوي البشرة السمراء: لا أدرى ماذا يريد هذا العبد «ما زال يُستخدم مثل هذا المصطلح للأسف».

يقال «ليس الفتى من قال كان أبي، إن الفتى من يقول لها أنا ذا».

الزواج «للمرأة» والتعدد للرجل: (سؤال العنوسه، مفهوم الرجولة)

مصطلح عانس خلق لجعل المرأة تستمد قيمتها من وجود زوج، والمطلقة ينظر إليها بدونية وكأنها أقل من المتزوجة صاحبة القيمة الكبرى.

لا أنكر وجود تأثير لكلمة زواج أيضًا على قيمة الرجل لكن بنسبة أقل.

حين تسأل البعض لماذا قررت الزواج يرد: «لأنها السن المناسبة، وجميع أصحابي تزوجوا في مثل هذه السن إلا أنا». ولكن الرد السوي هو وجدت شريًگاً مناسبياً وفقاً لمعاييري، وأود بناء ارتباط من نوع أكبر معه.

كلما تعرف الرجل إلى نساء جميلات ارتفعت قيمته بين أصحابه الرجال وصار محسوداً على هذا. «هذا ليس تعليمياً لكنه نمط متكرر».

الإنجاح:

إذا لم تنجي في وقت سريع تسائل الجميع! وكأنها مسألة إلزامية وضرورة حتمية، وإذا أنجيتك طفلاً واحداً سيقولون نحن بانتظار الآخر، وإذا أنجيتك طفلين سيرون صاحبة الأطفال الأربعه وكأنها أجزت بشكل أكبر.

قد يكون حلم أكثر الفتيات في المراهقة هو الزواج والإنجاب دون وعي بالأسباب خلف هذه الرغبات حيث إنهم تلقنوا هذا النمط الفكري من المجتمع والأبوين من دون خيار.

«الأم: لا أريد أن أموت قبل أن أرى أبناءك»: هذه المقوله تضع الابن تحت ضغط نفسي ليتزوج من باب الشعور بالذنب تجاه أمه، وهذا سيولد كبيتاً ضدها لا وعيًا، حيث إنه قد يقوم بالفعل فقط لإرضائهما. الأم الوعية ستقول لابنها «يكفيني شرفاً أني أنجبت إنساناً رائعاً مثلك، وأريدك أن تكون دائمًا أنت أنت، كما عهدتك حتى بعد موتي».

«أنجب بسرعة ليكبر أبناؤك معك وتصبح صديقهم»: الاستعجال في الإنجاب أمر خاطئ وأعتقد بعد قراءتك لهذا الكتاب ستعرف ضرورة النضج والوعي الذي يحتاج إليه الأبوان قبل التفكير في إنجاب طفل لعامنا هذا.

«الإنجاب سنة الحياة»: لكل فرد منا الحق في صناعة سنة الحياة الخاصة به، البعض لا يريد الإنجاب لأنه لا يشعر أنه يريد إعطاء ثلث حياته لتنشئة الطفل ويعتبره أمراً شاقاً غير مستساغ بالنسبة إليه وهذا حقه الكامل.

«أنجب أطفالاً يحملون اسمك بعد موتك»: أحد الأسباب اللاواعية للإنجاب هي نزعة البقاء والخلود عند الإنسان، لكن الإنسان الحقيقي يعرف أن الخلود يكمن في عمل أضاف قيمة للبشرية، وأن وجوده جعل العالم أفضل بطريقة ما.

«أطفالك سيتحملونك ويخدمونك حين تكبر»: العلاقة بالطفل هي حب لا مشروط، فأنا الذي أنجبته ومسئوليتي أنا وحدي أن أقدم له حياة كريمة وتنشئة سوية، بلا أي تمنٍ أو تفضل عليه، وتلقائياً الطفل الذي أحس بهذا الحب اللامشروط سيقدم مثله، وإذا لم يشعر به فلن تجده بقربك، ولا تستطيع أن تلوم إلا نفسك على هذا.

مميزات الطفل «هل يملك مصادر للاستحقاق الزائف»:

أمثلة واقعية على هذه الظاهرة:

«ليحفظ الله ابني الكبير، مهندس بترون ليس مثل أخيه الفاشل الذي يعمل موظفاً عادياً بالوزارة».

يتم الإعلاء من شأن مهن على حساب مهن أخرى، ويُلقيب إنسان بكلمة لها أبعاد نفسية عميقـة، مثل: فاشـل. فقط لأنـه لا يـحب الجانب الأكـاديمـي، رغم أنه ربما يـريد فـتح مشروعـه الخـاص لكنـ هذا ليس كـمثل الشـهادة في عـين الأـبوين المـبرمجـين بـمـوروثـات فـكريـة باـالية.

«ابنتي الكـبـيرـة تـشـبهـني بـتفـاصـيلـها الجـميـلةـ، لـيـسـتـ مثلـ اـبـنـتيـ الأخرىـ تـشـبهـ أـهـلـ الأـبـ المـقيـتينـ».

كـأنـ الشـكـلـ الـخـارـجيـ مـيـزةـ وـقـيـمةـ عـالـيـةـ.

«كن مثل أخيك، مؤدبًا يذاكر كثيراً ولا يغادر غرفته، توقف عن الخروج مع أصدقائك كثيراً في نشاط الرسم المضيع للوقت».

التركيز المبالغ على الدراسة يصنع عقدة الدراسة ووجودها إما يجعل الطفل مهوساً ويستمد منها قيمته، وإما يبغض الدراسة ويبتعد عنها. تشجيع الأنشطة والتجارب الواقعية له ألف فائدة تفوق الحبس الانفرادي مع كتاب بالغرفة.

الرياضة قد تعطي جسد المرأة قوامًا ممشوقًا وصحة أفضل من عمليات التجميل، حيث إن العضلات تشد الجلد فوقها بشكل طبيعي وتساعد في خسارة الوزن ولا تصدقني خرافية إذا ملكت المرأة عضلات فهي ستتشابه مع الرجل، نسبة هرمون التستوستيرون بجسد المرأة لا يساعد على الوصول إلى ضخامة وكمية العضلات التي يصل إليها الرجل.

الألم في هذه القصة لم تعجبها الفتاة التي اختارت أن تتبع شغفها وتختر معتقداتها لأنها ليست نسخة مما تريد، وصفة المثالية أصبحت مرتبطة بالفتاة التي تتقن مهارات المنزل التي لا تعتبر خياراتها الشخصية، رغم أننيأشجع كل رجل وامرأة أن يملكون مهارات إدارة المنزل كجزء من المسؤولية الذاتية لأنفسهم فقط.

الارتباط بشريك يملك مصادر الاستحقاق الخارجية:

أمثلة متعددة لهذه الظاهرة:

هل تعرفين أن فلاناً الطيار صاحب الشركات هو زوجي؟

انظري إلى صورة هذه اموديل الحسناء، هل تعلمين أنها كانت حبيبي لكنني تركتها؟

سترتدien الأسود في أثناء خروجي معك فزوجتي يجب أن ينظر إليها بالصلاح والتدين.

يا ليت هذا المشهور الجميل يفكر بالزواج بي.

تخيلي أن فلاناً من القبيلة الفلانية المليونير تقدم لخطبتي.

وأنا بقربك، ينظر الناس إلى ويحسدونني لكوني معك.

عندما لا يعرف الإنسان قيمة نفسه، سيستمدّها من وجود شريك بمواصفات معينة، ليس عيناً اختيار شريك يتواافق مع معاييرك، لكن الحديث عنه بمثيل هذه الإسقاطات تكشف عقدك وخضوعك لمصادر الاستحقاق الخارجية.

سمات أو مهارات متعددة:

اللغة الأجنبية: لأنه يعرف الحديث بلغة أجنبية، يشعر أن هذا يمد بقيمة ويميزه ويتمدد استخدام هذه اللغة ولو لم يكن متقدماً لها فقط لإثبات نفسه.

العزف: مثال فقط على مهارة ممكناً أن تستغل كغيرها من المهارات كمصدر للاستحقاق، لا أرى أن هناك أي مشكلة في كسب المهارات واللغات، لكن تكمن المشكلة حين تتحول إلى مصدر خارجي للاستحقاق وجزء من الهوية الذاتية.

السلبي اللطيف: عندما يحاول الشخص إرضاء الجميع على حساب نفسه ليقال عنه طيب ومحبوب (سؤال السلبي اللطيف).

القوي الزائف: عندما يتصرف الشخص بسلوكيات تدل على قوة خارجية مزيفة مثل الوقاحة والسخرية والشتم والتماذي والتسلط وكأنه يشعره بقيمتها. (سؤال النرجسي).

المؤولية: عندما يلزم الإنسان نفسه بمسؤوليات ليست من شأنه ويكون معطاءً بشكل مفرط، ويصير الطيب النفسي للجميع ليحصل على تقبلهم له.

طبعياً:

حين لا يتصل الإنسان بذاته الحقيقية ولا يستمد قيمته من ذاته فسيكون لهذا تأثير لا يستهان به على الصحة الجسدية والنفسية على حد سواء،

فالاعتماد على مصادر الاستحقاق الخارجية وكت ذاتك الحقيقية سيجعلك تخسر نفسك تدريجياً وتقودك في طريق بعيد كل البعد عن الصحة.

الإحساس العميق بأنك غير كافٍ، ومقارنة نفسك بغيرك ممن يملك هذا الاستحقاق المزيف، قد يؤدي بك لكرابهية ذاتك، وسينتهي بك الأمر إلى المرض النفسي.

شخصياً:

كنت أشعر بأنني ألميز بين إخوتي لأنني درست الطب محققاً رغبة والدي، وكانت مفخرة لهم بالمحافل الاجتماعية، ولأنني لطيف مؤدب مطيع، ولكن عقدة المثالية الاجتماعية جعلتني مكبلاً محروماً من ذاتي الحقيقية، محاولاً بشكل مستمر الحفاظ على هذه الصورة التي سترضي والدي ومن ثم مجتمعي بأسره.

بحثت عن التقبل في لعبة كمال الأجسام، لعل الفتيات يعجبن بي فيرتفع استحقاقي، كنت أتمنى الشهرة وخطف جميع الأنظار لعل هذا يغذي روحي بالقيمة، كنت دائماً أبحث عن شريكة حسنة إذا مشيت بقربها تلتفت نحوها الرقب، وهذه للأسف أحد أعلى مراحل النقص الذي شعرت به في حياتي، كنت أعمل جاهداً لتطوير مهاراتي لكي أتحدث عنها أو أضعها في السوشIAL ميديا ليعرف الجميع تميزي، ولكن مهما عرفوا فهذا لم يكن مشبعاً لذات مزيفة ناقصة تحمل جوعاً للقبول.

مهما ملكت من مصادر الاستحقاق الخارجية، فستظل ناقصاً في أغوار نفسك إذا لم تعرف قيمة نفسك.

اختيار الشريك المناسب والزواج التقليدي

آلية البرمجة التلقائية للطفل وكيف تصنع النسخ؟

حقيقة ما يدعى بزواج تقليدي.

نقد الزواج التقليدي وردود على مؤيديه.

ما مقومات اختيار الشريك المناسب؟
العلامات الحمراء التي عليك ملاحظتها.

الفرق بين الغيرة السوية والغيرة التسلطية التملكية.

ما ضوابط العلاقة؟



اسم اللوحة: Paul Signac - Dimanche

تقديم عادل «حالة العلاقة التعويضية» لخطبة مريم «حالة صراع الأنوثة» بشكل تقليدي، سمح أهل مريم لها بأن تراه في جلستين فقط، رغم إلحاحها بأنها تريد مدة أطول لدراسة شخصيتها، ولكنهم رفضوا بشكل قاطع بحجة أن هذا ينافي أعراف الأسرة، ولا يمكن المفاصلة في الأمر، حاولت أن تتواصل معه في الخفاء على تطبيقات التواصل الاجتماعي ولكنها لم تتوصل إلى حسابه، فرض عليها ضوابطه في الجلسة الثانية، وهي أن تتبعه فيما يقول وتطيعه وتهتم بواجباتها كزوجة وفي المقابل لن يقصر في حقوقها. شعرت أن طريقة تقليدية وهذا لم يتواافق معها، لكن الأهل أشادوا بها وأقنعواها بأنهم قاموا بالبحث والسؤال عن أخلاقه، وأن الجميع يثني عليه. وكانوا يشددون على كونه مهندسًا ورجل أعمال سيجعلها تعيش برفاهية مادية.

حملت مريم بطفل بعد شهرين من زواجهما. كانت تتمنى أن تتزوج رجلاً تحبه ولكن شعورها بالوحدة وزواج كل رفيقاتها أشعرها بالنقص. لم تكن تتقبل شكل عادل، ولكن أمها أقنعتها أن هذه سطحية ساذجة، وأن الرجل لا يعييه شكله. لم تشعر أنها قادرة على صنع حوار معه، ولم يكن هو يكتثر لهذا. أنجبت وعاشت مع طفلها متزوجة بالاسم، فقد كان زوجها يعامل البيت كالفندق، ويتعاملها بإذلال، ولكنها تشعر أن هذا هو نصيبها في الحياة.

ما أقصد بكلمة تقليدي هو أن تجلس مع الشخص من مرة إلى مرتين لتقرر الزواج منه.

الأعراف الاجتماعية والعادات والتقاليد تُحترم دائمًا، لكن إن ساهمت في خلق علاقات غير سوية سينشأ عنها جيل مفكك ب التربية غير واعية، سئؤسس مجتمع فاقد الوعي والنضج.

التقليد الأعمى للأباء والأجداد واستنساخ العادات دون دراسة أبعادها وانتقاء الصالح منها ليستمر، وإزالة الخاطئ منها لكيلا يؤثر سلبيًا في أبناء المجتمع، هو أمر لن يعود علينا بأي فائدة. الاحتفاظ بجميع العادات والتقاليد والدفاع المستميت عنها وكأنها جزء من هويتك الذاتية، ليس أمراً سوياً. أن تدافع عن عادة مثمرة أو تراث جميل مثل الزيارات الأسبوعية ليس أمراً خاطئاً، لكن إن كانت العادة تضر وتم إثبات مساوتها من الناحية العلمية فلم لا تستجيب؟ الكون في حالة حركة مستمرة وتغيير، والشيء الوحيد الثابت فيه هو التغيير، ولن تتطور حضارة تعيد إنتاج نفسها.

كيف يُقام عَقد يحدد مصير إنسان لسنوات، وأطفال مدى الحياة، وتم إقامة شروطه بعد معرفة الشخصين لبعضهما ملدة قد لا تزيد على ساعات؟!

سؤال بسيط لأي شخص يقرأ هذه الكلمات: قبل أن تقدم على اختيار صديق مقرب تشق فيه ألن تكون قد اختبرت موافق هذا الشخص ملدة أشهر؟ سؤال آخر: لو سئلت عن احتمالية نجاح زواج شخصين إذا تم إعطاؤهما فترة طويلة للتعرف لأشهر مقابل فترة لا تزيد على بضع ساعات، ما خيارك المنطقي حينها؟

الإجابة على مثل هذه الأسئلة بدويهية لا تحتاج إلى التفكير، لكن للأسف عندما يؤدلج الإنسان ويرمج بتقاليد الأولين ويعتقد أنها مقدسة هنا تكمن المشكلة، فالعقل البشري للأسف يؤمن بالشيء ثم يبرهن على صحة اعتقاده، وهذه مغالطة منطقية تدعى مغالطة التوكيد - Confirmation - أي إن عقولنا تؤمن بهذه العادات بلا خيار منا، نلقن كأطفال ونبرمج ونحفظ بلا تساؤل، ولا يوجد للأسف منهج مدرسي علمي لتعليم الأساسية المنطقية لتفحص التقاليد، فنقوم بحشد جميع الأدلة لتأكيد موروثاتنا ولماذا هي الصحيحة وعداها خاطئ، للأسف فالعقل اللاواعي يحاول دائمًا المحافظة على مألوفة ويقاوم بشدة أي تغيير، ولهذا تجد الكثير من المستشارين بال مجال النفسي والاجتماعي والطبي قد يدعمون موروثاتهم ويسقطون العلم، بل يبحثون عن أدلة غير منطقية أو دراسات ركيكة المعايير لتدعم آراء متخلفة. «التمسك بالموروث يعني أحد أمرين، إما أن الأموات أحياء أو الأحياء أموات» - ابن خلدون.

شرح تفصيلي لطبيعة أسس التعارف العلمية السوية في السنة الأولى في
(سؤال صراع الأنوثة). قواعد ملخصة يجب اتباعها:

- من 9 إلى 12 شهراً هي الفترة الكاملة للتعارف العلمي السوي واتخاذ قرار ارتباط مثل الزواج.
- العلاقة الحميمية بعد الزواج يُفضل أن تكون بعد فترة تتحقق فيها الجاذبية، لتكون عاطفية لا غريزية.
- عدم التسرع في الإنجاب ليصل الطرفان إلى نتائج واضحة بأنهما يريدان إكمال الرحلة معاً.

أسئلة متداولة من يقبل على الزواج التقليدي

ما عرقك وأصلك وقبيلتك؟ «لا نزوج إلا من العوائل الأصيلة التي لها جذور تناسبنا».

ما جنسيتك؟ «يجب أن يكون من الوطن نفسه أو موطن قريب جداً وإلا يتم رفضه».

ما ثروتك ودخلك؟ «من باب الخوف على ابنتهم. هذا سؤال طبيعي، لكن رفض شخص رغم موافقة البنت عليه، لأنه ليس من مستوى مادي معين هذا ما يحصل».

ما وظيفتك؟ «من يكون ذا منصب اجتماعي أكبر له الغلبة في هذه المعادلة ولا أرى عيباً في الاهتمام بهذا، لكن تكمن المشكلة إذا شعرت الفتاة بعدم التوافق مع هذا الشخص.. وحين يكون ذا منصب اجتماعي قد تتعرض للضغط من قبل الأهل للزواج منه. فهو مثلاً طيب أو محامٍ أو رجل أعمال أو مهندس أو غيرها من المناصب المرموقة في معيار المجتمع».

ملاحظة: المجتمع العربي يحوي بعض الأسر الوعية التي بدأت بالانسلاخ عن الموروثات الفكرية البالية، وبصناعة منهجية خاصة لأنفسهم ولأبنائهم، لكن تركيزه في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه.

مقولة متداولة عند الأسر العربية حين تقدم رجل لخطبة ابنته «سألنا عنه والجميع يمدح فيه وبأخلاقه فهو رجل خلوق متدين» وهذه طريقة لاكتشاف حقيقة الشخص لديهم.

هذه المقولة توضح انخفاض في القدرة التحليلية للبشر، وضعف المعايير التي يتم القياس عليها، فكيف ستتحقق بما يقوله صديقه المقرب الذي سيحاول إظهاره بأفضل صورة، أو بأحد أعدائه بالعمل الذي سيحاول تشويه صورته؟ القاعدة الأساسية في التحليل النفسي الواقعي هي أن المواقف تكشف الإنسان ولا تصدق إلا الأفعال، فكيف تبني تحليلاً بحق إنسان من خلال الآخر؟

لا تحكم على أخلاق إنسان من خلال الصورة التي يرسمها، فالجميع يا صديقي يرسم أفضل الصور له أمام الناس، لكن المواقف عند الغضب أو

السخرية أو الجدل أو المشكّلة أو زلات اللسان تكشف الكثير مما تخفيه الصورة، فكم شخص «سايكوباثياً» كان قاتلاً مغتصباً لو جلست معه لدهشت بشخصيته وأوصلته عنان السماء بالمدح والثناء.

كون الإنسان ملتزماً بالطقوس الدينية وأركانه الخارجية لا يعني أنه أخلاقي أو حقيقي، فكثير من البشر يأخذون الالتزام الديني الخارجي ستاراً يمارسون مساوئهم خلفه، لا تنخدع بامظاهر وانتظر ليتبين لك جوهر الإنسان بامواقف.

الاعتراضات الشهيرة على الزواج المبني على تعارف سوي:

الإحصائيات ترجح أن الزواج التقليدي أفضل من زواج الحب.

الباحث العلمي الموضوعي يعرف أن مثل هذه الدراسات لا ترى الأمور من بعد نفسي عميق، حيث يتم سؤال الشخصين هل زواجكما تقليدي أو عن تعارف وحب؟ وعن عدد سنوات الزواج. مشكلة هذه الإحصائيات أنها لا تأخذ بعين الاعتبار العقد النفسية للشريكين، كما أن القياس على عدد السنوات هو مغالطة في حد ذاتها فكم من المتزوجين رسمياً منفصلون عاطفياً موجودون بحجة الأبناء أو الصورة الاجتماعية.

كيف ترضى على أختك أن تتعرف إلى أكثر من شخص حتى تقرر الزواج؟ هل وضع احتمالية أنهم سينظرون لها بدونية لأنها تتنقل من رجل لآخر؟

أختك قد تتعرف كل يوم في عملها ودراستها وأنشطة حياتها على الكثير من الرجال بشكل محترم سوي أخلاقياً، فالتعارف بالعلن وبتطبيق الأسس السوية لا خلل فيه، من سينظر لها بدونية لأنها تعامل نفسها كقيمة ولا ترضي بالقليل في اختيار شريك مناسب لها فهو شخص غير سوي يفضل ألا تقترب منه بالأساس.

أتمنى أن تعي أن حرية الفكر والاعتقاد مكفولة لكل إنسان.

عدم تقبل اختيار الأخ، سيجعل البعض يضطر إلى ممارسة هذا السلوك في الخفاء وكأنه يقوم بأمر خاطئ.

الحب يأتي مع العشرة ولا يوجد حب قبل الزواج.

العشرة تعني المواقف التي تحصل بين الطرفين وقد تنتج حباً فقط إذا بنيت على جاذبية وأريحية وحوار لا يمل، فوجود موقف مع شخص أنت غير منجذب له قد يجعل له معزة خاصة في قلبك لكن هذا لا يرتبط بالشغف العاطفي والذي يعتبر أساساً تبني عليه العاطفة.

أهم نقطة يتوقف عليها نجاح الزواج هو الاحترام.

الاحترام هو أساس العلاقات الإنسانية بشكل عام وليس الزواج بالأخص، في الزواج تأتي معايير الجاذبية وال الحوار، المواقف التراكمية في الحب، التقبل للنواقص والعادات، الضوابط التي يتم الاتفاق عليها كأساس لبنيائه.

في كل الأحوال، الحب لا يدوم إلا بالفترة الأولى وسيحل مكانه روتين الحياة.

المغالطة هنا في تعريف الحب الناضج، فهو ليس شعوراً فقط، بل مهارة مكتسبة ومواقف تراكمية يجب الحفاظ عليها لكي تنمو العلاقة وتزدهر، لكن ما نراه هو نشوة حب مؤقتة بالأشهر الأولى ثم يخيم سأم الروتين وتصل العلاقة إلى الانفصال العاطفي لسنوات مع وجود جسدي. هذه المقوله يقصد بها التعلق العاطفي وليس الحب الناضج ولقلة الأشخاص الناضجين الأسواء، ستتجد أن الحب الناضج مفهوم مبهم نادر توفره، وأن العلاقات العاطفية هي ما يطلق عليه الأغلبية مسمى حب.

الزواج قسمة ونصيب.

أن يصيبك سرطان غير متوقع، هذا قدر حيث إنك لم تساهم بفعل لتحقيق هذه النتيجة، ولم يوفر العلم إجابة على سر هذا السرطان إلى يومنا هذا، لكن الزواج تم تفكيكه وتحليله علمياً وهو خيار شخصي بناء على معتقدات ذاتية. أتمنى أن يعرف البشر أن ما يطلقوا عليه قدرًا هو غالباً يكون حصيلة معتقداتهم وعقدهم ومخاوفهم.

أعرف صديقة لي تزوجت بشكل تقليدي وحياتها جميلة وزواجهها ناجح.

العقل البشري يتأثر بما يحيط به من تجارب، ومن تجربته الذاتية يصنع الوعي والإدراك الخاص به. أذكر شخصاً قابله بالعيادة استنكر كثرة المواضيع التي أطرحها بما يخص التحرش الجنسي، وبأن التحرش شيء نادر

في مجتمعاتنا، لقد بني رؤيته من خلال تجربته الذاتية التي تقتصر على ما لا يزيد على 100 شخص من معارفه، لكنه لو جلس في مكانه لسنوات وقابل الآلاف من الحالات والمرضى وفهم البُعد التحليلي لسر التحرش بالمجتمع لفهم أن نسبة ضخمة ممن يتعرضون للتحرش لا يتحدثون عن الأمر. المقصود هنا أنني كُوِّنت الإدراك من تجارب واقعية لم يقابلها هو. يوماً ما في عمر صغير قبل أن أكونوعي وإدراكي، كنت أعتقد أن التحرش أمر نادر جدًا يصعب حصوله، وبأن كل من يخاف على أبنائه من هذه الظاهرة يبالغ.

المرأة في المثال قامت بالقياس على تجربة واحدة أو اثنتين لتصل إلى نتيجة، ولكنها كانت غافلة أولاً عن حقيقة أن الإنسان من الصعب جدًا أن يفصح عن حقيقة ما يمر به إلا للمختصين، وحتى مع المختص يحتاج إلى ما لا يقل عن 4 ساعات من الزيارات ليبدأ بالحديث بصدق كامل وشفافية، فربما صديقتها لم تقل الحقيقة الكاملة. ثانياً.. حتى لو كانت حقيقة، فأنا لم أشر إلى أن الزواج التقليدي سيفشل في جميع الحالات، كل ما أود قوله هو أننا نستطيع الاستعانة بالمنهج التحليلي لجعله يحقق نتائج أفضل.

العلاقات العاطفية أمر غير مسموح به في بيئتنا.

العلاقة العاطفية ترتبط بمعتقدات الإنسان الشخصية التي لن أسمح لنفسي بصفتي طبيباً بالتدخل فيها، فأنا هنا فقط أحاول أن أشير للظواهر وإصلاح ما يمكن إصلاحه، لكن إن منعت الفتاة من أن تكون تعارفًا مبنيًا على أسس علمية سوية بما يتواافق مع معتقداتها على شكل لنفترض خطبة لسنة مثلاً إذا كان هذا معتقدها وما تؤمن به كطريقة صحيحة، ستتجدها

في أحيان قد تدخل علاقة عاطفية بالخفاء، ليست لأنها فتاة غير سوية ولكن لأنها تريد أن تعرف الشخص الذي ستقضى معه بقية عمرها وتدرسه بإحكام وهذا حق مشروع لكل إنسان، والأمر ذاته ينطبق على الرجل. تذكر أنه كلما كان المجتمع محرومًا من شيء معين ازداد هوًّا به. الممنوع مرغوب هي مقوله مبنية على حقيقة في طبيعتنا البشرية وهي الفضول والاستكشاف وخوض التجربة الذاتية بأنفسنا ثم الحكم على الشيء، فإذا أردت حرمان الإنسان من تجربته بالقهر والإجبار، توقع أن يزداد الفضول في هذه التجربة بالذات وقد تمارس بطرق غير سوية.

لن يحدث فرق لو أخذوا هذه الشهور في التعارف، فحقيقة الإنسان لن تظهر إلا بعد السكن معه ومعاشته.

هذا الكلام يحمل جزءاً من الصحة إذا كان الإنسان لا يملكوعيًّا وغير ناضج عاطفياً أو لا يملك مرشدًا مختصًا، المقصود هو أنك لو بدأت في القراءة وتشقيق نفسك في مجال العلاقات ودراسة سلوكيات البشر وتابعت مع مختص لدراسة ردود فعل الشريك ستكون فترة التعارف أكثر من كافية لكشف الكثير من التفاصيل التي ستساهم في تحديد نسبة عالية من توافقك مع هذا الشريك من عدمه وتجنب النسب العالية في الطلاق التي تحدث في السنة الأولى من الزواج.

فترة التعارف ستخلق الكثير من المشكلات التي من الممكن أن يجعلهم يتخذون قرار الانفصال.

خلال هذه الفترة، إذا كانت المشكلات لا تحل ولا يتم التفاهم فيها ودراسة أبعادها على شكل جلسات الصراحة وهي مجموعة من الحوارات لتوضيح ما يعجبك ولا يعجبك من سلوكيات الآخر وهي أساس أي علاقة إنسانية ناضجة، فلن يكون هناك أي جدوى من الإكمال في هذا الزواج من الأساس.

أجدادنا تزوجوا وعاشوا بهذه الطريقة ويمليون حبًّا أسطوريًّا.

في عصر أجدادنا، البيئة كانت مختلفة جذريًّا، ما لا تعرفه يا صديقي عن عصرهم، أن مصير المرأة كان مقدارًا منذ طفولتها، فالطفولة كانت مجرد إعداد لزوجة وليس تنشئة لإنسان حر في خياراته، فكانت الفتاة غير متعلمة وإذا تعلمت فلم يكن يرجح أن تصل إلى الجامعة بل كان من الأفضل أن تتزوج بسرعة، وما إن تتزوج في عمر يتراوح بين 13 إلى 17 عامًا «أي إنها ما زالت عاطفياً غير ناضجة بلا تجارب حياتية بحكم الحماية المفرطة والقوانين التي تسن على المرأة آنذاك»، عليها أن تنشغل بإنجاب طفل تلو الآخر وهي ملقة أن هذه هي الحياة تعيشها للاعتناء بهم والأموال يجلبها الرجل، أي إنها غير مستقلة ماديًّا، ناهيك بالعار الذي يلحق بكلمة مطلقة في ذلك الزمن كان الطلاق أشبه بالجريمة من دون أي مبالغة، أضف إليها صرامة الأبوين في رفض أن تتطلق الفتاة مهما ساءت أفعال زوجها كالمقولات المتداولة (زوجك قبرك، ليس لك إلا بيت زوجك)، ولا ننسى عقدة الخضوع التي تغرس بالمرأة تجاه الزوج والتقديس الاجتماعي لمنصبه ومكانته وكأن علاقة التسلط والخضوع هي الأمر الطبيعي الذي يجب أن تعشه.

لا أنكر وجود حب حقيقي في كل زمان ومكان، لكن أتمنى أن يرفع الستار عن هذه النظرة السطحية لما كان يحصل في زمن الأجداد، فليس جبهم دائمًا مقدسًا، بل كان في بعض الأحيان الوجود بسبب انخفاض الوعي لدى المرأة ولأنها غير مستقلة بذاتها.

مقوله متداولة (أمهاتنا ربونا أحسن تربية)، لكن الأصح أن نقول كانوا يعتنون بنا اعتمادًّا تفصيليًّا مميزًا، لكن شتان بين التربية والاعتناء، الاعتناء بما يخص الطعام والنظافة والمرض، لكن التربية تعني تنشئة عاطفية نفسية سوية، بينما هذا النوع من التنشئة يحتاج إلىوعي وتجارب عميقة في الحياة يجعلك ناضجًا، فهل يا ترى فتاة بهذا العمر في بيئه الحماية المفرطة بلا تجربة واقعية تستطيع القيام بهذه التنشئة؟ أنا هنا لا ألوم الأمهات ولا أستنقص ما قمن به، فهن بذلن أفضل ما في وسعهن، لكن أريدك أن تمعن النظر في الواقع عزيزي القارئ وتبتعد عن المقولات الرنانة المنفصلة عن واقعنا.

من المتضرر الأكبر في هذا النظام التقليدي للزواج؟
المرأة هي التي تتحمل أعباء مثل هذا الزواج إذا فكرت بالانفصال، فهي التي سيطلق عليها لقب «مطلقة» كنوع من الذم، ستتحمل في كثير من الأحيان تنشئة الأطفال ومسؤولياتهم الحياتية، ضغط من الأسرة والمجتمع كي تعود إلى زوجها حتى لو كان زوجًا غير سوي لأجل الحفاظ على الأطفال من التشتت كما يعتقدون، إحساس بأن فرصها في الارتباط تقل إلى درجة كبيرة فهي أمأطفال وإن تقدم شخص للزواج لها على الطريقة التقليدية يجب أن تتنازل وترضى بالقليل، وإذا فكرت بالزواج ربما تُهدد بالحرمان من أطفالها.

اختيار الشريك المناسب:

أول قاعدة يجب توفرها هي الأسس العلمية السوية للتعارف. وذلك خلال الفترة التي تراوح من 9 شهور إلى سنة. يجب عليك أن تلاحظ بدقة الأفكار والسلوكيات وأبعاد الشخصية التي سأتطرق هنا لها بالتفصيل لتعرف كيفية قياس توافقك مع الشريك.

العقلية التقليدية أو المنفتحة.

كلمة تقليدية يقصد بها الشخص الذي لا يتعدى تفكيره إطار موروثاته وعاداته وتقاليده وأعرافه ومعتقداته بيئته، شخص محافظ على ما نشأ عليه كما هو دون تغيير. (لا أقلل من شأنه ولا أحط من قدره فهذا خياره الشخصي في الحياة).

المنفتح هو الشخص الذي يكون في حالة مستمرة من مراجعة كل موروث وتحصنه ويبني على أساسه مفاهيم خاصة فيه، قابل للارتقاء بوعيه ومتقبل لفكرة الآخر ولكل فكر جديد يضعه تحت مجهر التحليل. هذا النوع من الانفتاح الفكري الوعي.

نوع آخر من الانفتاح الفكري غير الوعي يكون على شكل الانغماض في الرغبات المكبوتة دون القيام بأي بحث خاص فقط للمتعة وهذا لا يعتبر انفتاحاً أبداً.

الهدف والإنجاز.

شخص روتيني يعيش بكميل وتسوييف ولا يسعى لتطوير ذاته ولا يملك هدفًا واضحًا فقط يريد أن يكمل الحياة كما هي ولا يملك طموحًا واضحًا لنفسه.

شخص نشيط عملي لديه جدولة مهاراته و هوالياته ويحاول أن يعمل بشغفه أو يصنع عملاً خاصاً به يمثله و دائم التطوير في ذاته.

العصاب والهدوء

شخص قلق متوتر خائف من الحياة أو غاضب منفعل.

شخص متزن هادئ.

الصارم والمتمادي والخاضع.

الصارم: يملك حدوداً واضحة لشخصيته، يعرف كيف يواجهه بشكل تلقائي، لا يسمح بأي صورة من صور التمادي.

المتمادي: وقع ساخر مهين مؤذٍ متسلط.

الخاضع: سلبي مبرر يخاف المواجهة.

الشكل.

هو أمر نسبي ويجب أن تختار شخصاً تشعر بتقبل شكله.

كثيرون يطرحون سؤال: «هل أنا سطحية إذا اهتممت بالشكل؟»، لك الحق في اختيار من تشعرين بالراحة معه، وإذا شعرت أنه لا يناسبك لا أفضل أن تكملي. إلا إذا شعرت بجاذبية عالية له في فترة التعارف، الجاذبية ليس أساسها الشكل وقد تكون حتى مع شخص لم تقبله أول الأمر.

«أليس الجمال جمال الروح؟ فكيف تتحدث بهذه الطريقة؟». بالتأكيد الجمال الحقيقي يكمن في الروح والعقل والشخصية، ولكن هذا لا يعني أن تجبر نفسك على تقبيل شريك لا تتقبله.

في (سؤال عقدة الشكل) سنرى كيف أنها قد تجعل معاييرك غير سوية أو مثالية كما تصورها السوشIAL ميديا.

أريحية الحوار والكييميات.

إحدى الأفكار التي تطرق لها الفيلسوف نيتشه هي أنك إذا فكرت بالزواج فاختر شخصاً يشبه أعز صديق لك. لأن الحوار الحميمي هو الذي يدوم للنهاية. واتفق معه بشدة من تجربتي في العمل الإكلينيكي.

أمثلة واقعية:

(أشعر بالملل في أثناء حواري معه، ولا أدرى عن ماذا أتحدث، فاهتماماتنا مختلفة جذرياً، وتوجهاتنا في الحياة أيضاً) = هنا يأتي السؤال المعتاد، هل اختلاف الاهتمامات سيكون عائقاً؟ أجده عائقاً في بعض الحالات التي لا تحوي أريحية بالحوار ومتعة. فالاختلاف قد يكون جميلاً، لكن بشرط ألا يكون جذرياً إلى درجة أنه لا تجد ما تقوله. قد تجد شريكين لا يملكان الكثير من الأمور المشتركة، لكن إذا بدأ أحدهما بالحوار يُكملاً له بسلامة ساعات، وقد تجد شخصين يملكان الاهتمامات المشتركة لكن حوارهما نادر، وكأن هناك حاجزاً لا مرئياً بينهما.

القيمة المضافة.

هل تشعر أن هذا الشخص إضافة فعلية وسيساهم في جعلك نسخة أفضل من نفسك؟

المعتقد الديني والطبقة الاجتماعية.

قد يختلف اثنان في معتقدهما ولا يشكل الاختلاف عائقاً إذا كان مصحوباً بقبول واحترام متبادل، النقاش الواعي مثمر ولست ضده لكن الجدل والانفعال لإثبات من هو صاحب المعتقد الصحيح هو الخطر.

اختلاف الطبقة الاجتماعية تنطبق عليه قاعدة المعتقد.

العمر:

لا اعتبر العمر عائقاً أبداً لأن الشخص قد يكون له عمر رقمي أكبر ولكن تجارب أقل وهذا يقلل من نضجه الفكري والعاطفي والسلوكي، فليس شرطاً أن يرتبط النضج بالعمر وكذلك الأمر على وعي الإنسان وعمق نظرته للحياة.

المادة:

يجب أن تفرق بين البخيل وصاحب عقدة المادة والحرير والكريم. ستناقش هذه التفاصيل في (سؤال عقدة المادة).

ليس الهدف توفر جميع الصفات التي تبحث عنها في هذا الشخص، فلن تجد شخصاً مثالياً، لكن يجب أن تعرف أولاً ما الذي تريده، وأن تنظر إلى الطرف الآخر بواقعية وتقبل. وأن تفهم أنك لن تستطيع تغيير العادات التي يحبها أو التي عاش عليها. أمثلة واقعية:

«أعرف أننا لا نملك أي نوع من الحوار أنا وخطيبتي ولكني سأتعلم ما يخص اهتماماته في كرة القدم والسيارات لكي أصنع الحوار» = إذا لم يكن الاهتمام تلقائياً من داخلك فلن تجد الحوار ممتعاً، لأن آخر همك في هذا العالم كيف سجل رونالدو هدفاً أو ما نوع الإطارات التي سيستخدمها على سيارته الجديدة. فلا تخدع نفسك. يجب أن يكون هناك جهد مبذول من الطرفين لخلق مواقف وأنشطة مشتركة أو قراءات، هذا إن كانت الجاذبية والأريحية موجودة بالأساس، أما إذا لم تكن فربما هذه علامة أنه قد لا يكون الشريك المناسب.

«هو وقع معى وفظ، أكثر من مرة نعتنى بالغباء والبرود، وسخر من شكلـي بكلـمات مثل يا صاحبة الأنف المعقوـف، ولكنه يعتذر فيما بعد ويوضح لي أنها مجرد سخـرية أو لحظـة غضـب» = السخـرية والغضـب في كثير من الأحيـان بوابة لمـكبوتـات الشخص وتـكشف الحقـائق الدـفـينة فلا تـهمـلـها ولا تـعتقد أنها مجرد جـملـ عـابـرـةـ، ولا تـنـظـرـ لـسـخـرـيـةـ الـوـقـاـحةـ كـسلـوكـ عـابـرـ، بل كـنـ محلـلاـ وـاعـرفـ أنـ أيـ سـلـوكـ عـابـرـ يـعـكـسـ بـعـدـاـ معـيـنـاـ فيـ شخصـيـةـ الآـخـرـ، فـلوـ شـاهـدـتـنـيـ فيـ عـيـادـيـ أـنـعـتـ عـاملـةـ القـهـوةـ بـأـوصـافـ عـنـصـرـيـةـ وـعـنـدـمـاـ وـاجـهـتـنـيـ تـعلـلتـ بـأـنـنـيـ كـنـتـ غـاضـبـاـ، يـجـبـ أنـ تـعـرـفـ أـولـاـ أـنـنـيـ عـنـصـرـيـ كـإـنـسانـ، وـهـذـاـ لـيـسـ مـجـرـدـ سـلـوكـ عـابـرـ، ثـانـيـاـ أـنـ الغـضـبـ كـشـفـ حـقـيقـتـيـ مـنـ الدـاخـلـ.

علامات حمراء إذا لاحظتها في أول أشهر يجب أن تكون حذرًا جدًا وتعرف دلالاتها:

ظهور هذه العلامات في البداية وهي الفترة التي يحاول فيها الشخص أن يرسم أفضل صورة لديه سيكون بشكل خافت لكن يجب أن تستوعب أن الحقيقة أسوأ بمراحل وهي تحت ستار هذه الزلات فلا تنظر إلى الأمور بشكل سطحي لكيلا تندم لاحقًا فمن يكون غضبه بمستوى 10/5 في أول شهر ربما يعني أن غضبه الحقيقي 10/8 في الواقع وقس على ذلك).

الاندفاع بالشعور والمبالغة في المدح والتوفير المبالغ فيه.

تحايل عاطفي أو سلوك غير ناضج.

اللا أمان وال الحاجة.

هل أنت متأكد أنك تحبني؟ ألن تتخلى عنِي؟ لماذا لم تقل لي أحبك اليوم؟
لماذا لم تطلب الخروج معِي لأكثر من يومين؟

الحوار الحميمي السريع.

يدل على توجه الشخص لعلاقة عابرة أو شبه ارتباطية وأنه غالباً ليس توجهاً لارتباط كامل.

هذه ليست قاعدة ثابتة دائمًا تتغير بتغير معطيات الحالة ومعتقدات الشريkin، لكن إذا كان توجهك بالعلاقة لارتباط أكبر يجب أن تكون حدودك واضحة بالجنس.

سؤال طرحته النساء كثيراً، إذا سمحت له ببعض التجاوزات الحسية، هل سيفكر بالزواج بي؟

كما تحدثت بالجانب العلمي من ناحية الأشهر تحدد نوعية العلاقة، لكن ملاحظتي بالمجتمع العربي، إذا حدثت التجاوزات مع الفتاة فمن الصعب أن يتزوج بها، من الممكن أن يظل مرتبطاً بها ولكن ليس تحت عقد الزواج لأنه حسب معتقدات الأغلبية سيضعها تحت تصنيف أنها ستقوم بالفعل نفسه مع غيره وبأنها غير سوية، هذا التصنيف مبني على معتقداته الشخصية وليس تصنيفياً عاماً.

من الصعب الحديث والكتابة فيما يخص الجنس لكونه يمس مقدسات في المجتمع لكن واجبي بصفتي طبيباً توضيح الصورة العلمية فقط ولكنني أحترم معتقدات الجميع.

التمادي بعد وضع الحدود.

لنفترض أنك أوقفته في نقطة معينة وبينت له أنك لا تسمح بهذا الأسلوب أو هذه الطريقة بالتعامل، إذا أعاد التصرف ذاته بشكل متكرر هذا يعني عدم اكتراشه بحدودك الشخصية ويعني أنه لن يتوقف على المدى البعيد بل سيزيد من هذا السلوك.

العلاقة السابقة.

المدة: إذا انتهت علاقته السابقة من فترة قريبة لا تزيد على 5 أشهر، فإن احتمالية أن تكون أنت العلاقة التعويضية سيكون وارداً جداً (سؤال العلاقة التعويضية).

الحديث عن الشريك السابق بسوء: الذم المتكرر له وكمية الأذى الذي تعرض له منه.

الغضب والانفعال السريع.

الغضب ليس كما يعتقد الأغلبية أنه مجرد طبع غير سوي، الحقيقة أن له دلالات عميقة مرتبطة بكبت الانفعالات الشعورية التي يعني منها الشخص، فكبت الحزن أو الخوف أو الإحباط أو الضيق قد يظهر على شكل غضب، الشخص الغاضب يجب أن يخضع لتحليل سر المشكلة وليس فقط تطبيق بعض التمارين في محرك جوجل ويعتقد أنه تعافي من خلالها.

الغيرة غير السوية التسلطية التملكية قد تظهر على شكل شك.

الغيرة السوية الصحية هي شعور بأنك تود أن تكون المميز في حياة هذا الإنسان ويعاملك بطريقة خاصة وغير مصحوبة بأي نوع من التسلط أو التحكم. مثال:

«في غداء العائلة، أبدت زوجتي إعجابها بمستوى أخي في الرياضة والتدريب وكيف صنع عمله الخاص بتميز، أعرف أن هذا أمر طبيعي لكنني شعرت بأنني أريد أن أكون الوحيد الذي تُعجب بما يفعل» = الغيرة السوية قد تكون على بعض الأمور غير المنطقية، في هذا المثال قد يشعر هذا الرجل بلمسة من التملك أو نوع خافت من النقص الداخلي ولكن ليس الهدف هنا تحليل أبعاد شعوره، المهم أنه أحس بهذه المشاعر ويجب أن يعبر عنها بطريقة سوية مثل: «أعرف أن ما أقوله يا زوجتي غير منطقي وأعرف أنك لم تخطئي بأي شيء لكنني شعرت بالغيرة في إعجابك أخي وأريد أن لا أكتب مشارعي». وردتها سيكون: «أتفهم شعورك وقطعاً أنت تعرف أنني لم أقصد شيئاً». وينتهي الأمر دون أي تبريرات لأن المشاعر لا تحتاج إلى تبرير منطقي دائماً. لاحظ أنه لا يوجد تحكم وأوامر أو شحن. من ناحية التحليل النفسي، لا يعني كونك مرتبطاً أنك لن تعجب بإنسان آخر، لكن يعني أنك ستكون في حالة اكتفاء. للتوضيح الإعجاب والجاذبية مصطلحات مختلفة عن بعضها بعضًا، يمكن أن تعجب بالكثير من الأشخاص وأنت مرتبط بشخص واحد، فربما تصادف شخصاً تعجب بفكرة وآخر تعجب ب أناقته، فالإعجاب أمر سوي وطبيعي، لكن أن تمتلك جاذبية عاطفية هذا أمر مختلف وسيغير المعادلة، ويدل على أن علاقتك مع شريك في خطر. أما بالنسبة إلى الجاذبية الجنسية فالامر معقد ويعتمد على ما إذا كنت تعاني من عقدة في الشكل والتعدد والتفاصيل في (سؤال عقدة الجنس).

الموقف ذاته لو كان الشخص يملك غيرة تسلطية وكان تعبيره كالتالي: «اعترفي ما علاقتك أخي، لاحظت النظرات فيما بينكما وراقبت حسابك في الواتساب ووجدت حواراتكما عن الرياضة طويلة، بل لاحظتكم أمامه

تتعهد بـ أن تضعي الميلك بطريقة مبالغ فيها، ومؤخراً زاد خروجك من المنزل، والقانون من يومنا هذا هو ألا تتحدثي مع أخي بعد اليوم، وتسلميني الأرقام السرية لجميع حساباتك بالسوشيوال ميديا لأضمن أنك لا تتلاعبين بي».

لاحظ هنا أسلوب الاتهام التحقيقي، مجموعة اتهامات وفرضيات مبنية على وهم مشاعر الرجل بالنقص واللامان وعدم الاستحقاق.

ردود الفعل وقت المشكلة. مهمة جداً في كشف حقيقة الإنسان «الناضج يعرف فن الاحتواء»

النِّدِيَة = غير ناضج.

الضَّحِيَّة = ضعيف الشخصية.

التعامل الصامت أو الجاف «لا يبادر بالإصلاح ولا يعرف معنى الاعتذار» = النرجسي أو غير ناضج.

تهميش المشكلة وكأن شيئاً لم يحصل = غير مكتثر أو غير ناضج.

اللوم المعاكس = نرجسي.

عدم الاكتئاث العام.

المبادرات قليلة.

لا ينصلح ولا تشعر أنه مكتثر بالتعرف إليك كشخص أو يملك فضولاً نحوك.

لا يحتوي وقت المشكلة.

دائماً يتذرع بأنه مشغول ولا يملك وقتاً أو أي عذر آخر كلما طلبت الخروج معه أو الحديث.

تواصله بارد بلا أي شغف وكأنه مضطرب.

أمثلة واقعية:

(بعدما خطبني واتفقنا على أن تكون الخطبة 7 أشهر، كان يبادر بالاتصال والخروج معي أول شهرين، لكنه فيما بعد أصبح يحادثني بالرسائل النصية فقط، وقلل الاتصال بشكل كبير وصار يعتذر كلما طلبت الحديث معه، فقط رسائل من نوع: صباح الخير وتصبحين على خير. لا أشعر أنه مكتثر بالحديث معي ولا التعرف إلى شريكة حياته، وأبي ينصحني بأن أبادر أنا أكثر وأجعله يحبني لكن لا أشعر أن القيام بهذا أمر سوي) = في مثل هذه القصة واضح أن الرجل يريد مؤسسة زوجية وليس علاقة عاطفية يكللها الزواج، ولهذا فهو غير مكتثر ببناء عاطفة عميقه معها ويكتفي بأقل الأمور جهداً.

(بعد سنتين من الزواج، تغيرت عقلية زوجي وبدأ بالبحث والقراءة فتغيرت معتقداته الدينية وصار يحب كمال الأجسام وبدأ بصداقه الفتيات رغم أن هذا لم يكن من طباعه، صار بارداً بالحوار معه وينتقد معتقداتي وغير مكترث بوجودي) = في هذه القصة فقد الشخص الاكتراش بشريكه لأنه بدأ بالتغيير كإنسان وتغيرت رؤيته للواقع فأصبح يشعر بعدم توافق مع شريكه فقد التقبل لها فقد الاكتراش بها ولهذا دائماً أعيد وأكرر بحقيقة أنه لا توجد علاقة أبدية وأن البشر كائنات متغيرة حتى خلايا جسدينا تتغير أغلبها في سنتين، ففي حديثنا عن ضوابط العلاقات ستلاحظ أنني أشدد أن الضوابط قد تراجع بشكل سنوي.

كيف يتحدث الشخص عن البشر وطبيعة نظرته ومعاملته معهم.
«الفوقية، الغرور الذاتي».

أن يزج أسرته في كل صغيرة وكبيرة.

من يتحدث بتفاصيل علاقته لأمه وأبيه، أو يطلع والدي شريكه على ما يحصل بينهما هو شخص لا يفقه أبجديات النضج.

يتحدث عن تغييرك في المستقبل.

ضوابط العلاقة:

هي اتفاقيات غير منطقية بين الشريكين لما قد يتم رفضه أو تقبله بالعلاقة من عادات وطبع وسلوكيات. يتم إعادة دراستها سنوياً لأن البشر

كما أوضحت متغيرون. يجب فتح باب المناقشة بشكل أسبوعي في فترة التعارف لما يعجبك وما ترفضه من الآخر، ومعرفة ما إن كان يستطيع تقبل هذه العادة منك أو لن يستطيع وعلى أساس تراكمية هذه الحوارات ستتضح صورة الضوابط تدريجياً.

حتى لو وُجدت الجاذبية وموافق الحب، إن لم توجد الضوابط ستنتهي العلاقة لأنها المعيار الذي يحدد مدى تقبلك للتعايش مع الآخر.

مثال واقعي:

«أنا رجل تقليدي لا يتقبل أن ترتدي زوجتي الجينز أو أن يكون لديها أصدقاء من الشباب وخطيبتي امرأة من عائلة منفتحة عاشت بهذه الطريقة، وهي في حالة رفض قاطع لطلبي لكنها في النهاية وافقت، لكن لا أشعر أن موافقتها من القلب، فهي تذكرني كل يوم بأن طريقي بالتفكير خاطئة وبأن الصداقة موجودة بين الجنسين وأنني رجل متطرف وأن ارتداء الجينز أمر طبيعي ورفضي لهذا يدل على أنني غير واثق بنفسي وهذا الأمر يغضبني بشدة، ولكن أتمنى أن تنسى وتعيش في النهاية».

• الدرس الأول: هو رجل يملك ضوابط مبنية على معتقداته وعاداته وتقاليد، هو واضح فيما يريد، ويود أن يكون مع شريك يتقبل معتقداته الشخصية وأن يلتزم بهذه الشروط، وهذا حق له وللشريك الحق في الرفض.

• الدرس الثاني: توقع أن هذه الخطيبة ستتغير من نمط حياتها وعادات عاشت عليها لسنوات منذ طفولتها هو أمر غير واقعي، وأكاد أجزم أنها

حتى لو قبلت بهذه الشروط سيكون تقبلاً خارجياً ظاهرياً، لكنها داخلياً في جانب اللاوعي ستكون رافضة وسيظهر هذا الرفض على شكل سلوكيات تعكس كبت مشاعرها، فإما ستنفعل أو تغضب أو تكون وقحة أو تنعنه بصفات مسيئة، أو تعاني حساسية مفرطة.

. الدرس الثالث: توقع الخطيبة أنها ستغير طريقة تفكيره بحجج منطقية، هذا هو الفخ الذي وقعت فيه، المعتقدات والأعراف قد يكون بعضها غير منطقي، نأخذها في طفولتنا كحقائق مطلقة ونرى العالم من خلالها، والقليل من البشر يدخلون في تساؤل عميق عن حقيقة هذه الموروثات الفكرية، فمناقشتها له بالصداقة بين الجنسين وارتداء الجينز ستتحول لجدال عقيم غير مجدٍ، ولا يجب أن تناقش إلا الشخص الباحث عن الحقيقة المفكر لأنه يود المناقشة في هذه الأمور وقد تصلون إلى نتيجة مثمرة، لكن في هذه القصة يجب وضع اتفاقية يتم تقبلها من الطرفين أو إنهاء العلاقة، لأن الكبت الناجم عن عدم التقبل والرفض الداخلي من الفتاة لشخصية شريكها سينهي العلاقة يوماً ما.

طبياً:

أرى رابطاً وثيقاً بين الزواج التقليدي وكمية هائلة من العقد النفسية والمخاوف والكبت الشعوري، كل هذا سيكون محفزاً للكثير من الأمراض النفسية والجسدية غالباً عند النساء لأنهن الجانب المتضرر الأكبر في المجتمع الذكوري «لكن ليس دائماً ويعتمد على الحالة».

أتذكر حوارًا دار بيني وبين أحد أقرب أفراد أسرتي، حين قال لي في بداية مسيرتي في هذا المجال التحليلي الواقعي بأن كل ما أقوم به هو مضيعة للوقت وأنني لن أغير المجتمع وحدي، ومن الأفضل أن أتخصص في الجراحة أو الطب الباطني فما أقوم به لن يجدي نفعاً، لكنني في العمق كنت أملك شغفًا مخيفًا في نقل هذه الرسالة ولو سمعتني أذن واحدة اليوم سأكتفي، ويومًا ما كما قال المخترع نيكولا تسلا «الحاضر لهم ولكن المستقبل لي»، عندما تؤمن بذاتك وبما تطرح ستصاحبك قوة تحرك الواقع كله لصالحك، لا أنسى وقتها كتاباً لامس روحي للكاتب باولو كويلو «الخييميائي» - أُنصح به بشدة - حين قال: «إذا أردت شيئاً، سيتأمر الكون بأكمله لجعله يتحقق»، سر هذا الإيمان أنني كنت واعيًّا بأن المجتمع يحتاج إلى نداء الصحوة في هذا المجال وأعرف أن الكثير من البشر في بيئتنا وصلوا إلى نتائج مماثلة لكنهم كانوا محاصرين بأصوات معاكسة فقدوا إيمانهم بذواتهم وذابوا في الجماعة. أتمنى من خلال هذه الكلمات نقل رسالة واضحة لكل من يقرأ، وهي أنني مجرد شخص عادي آمن بذاته في عالم صار فيه الإيمان بالذات مجرد كلمات تقال ومفهوم يطرح في الكتب غير متصل بالواقع. أن تؤمن بذاتك يعني أن تعرف أنك ستقدم قيمة حقيقية وعينك ترى بوضوح ما لا يراه غيرك.

لم أقتنع منذ صغرى بفكرة الزواج التقليدي وكنت أسأل أمي بشكل مستمر «هل الحب ممنوع؟ لماذا لا يتزوجون ممن يحبون؟».

وقتك يجب أن تعامله كقيمة عالية جدًا، ولهذا يجب أن تكون انتقائياً في اختيار شريك يساهم معك في خلق واقع أفضل، شريك يؤمن بك

ويتقبلك ويشجعك لتكون أفضل نسخة من نفسك وليس مما يريده هو، يتحملك بالشدة ويقف معك في أصعب أحوالك، إنسان يعرف قيمتك ويضيف إليك قيمة، لا تتنازل وترضى بالقليل في خيار كهذا فقد يكلفك الكثير.

· أتذكر مرشدًا لي وهو استشاري في مجال الطب النفسي دائمًا يكرر أن أهم شيء هو التشخيص ثم التشخيص، لكنني اليوم أختلف معه وأرى أن التحليل ثم التحليل، فالتحليل قد يفك شفرات تنقذك من أن تسقط بامرض وقد تحل مرضًا دون حاجة اللجوء للدواء، فامرأة قد تم التسلط عليها لسنوات وعاشت في خضوع ومع تراكمية الكبت وصلت للاكتئاب الإكلينيكي، التشخيص وحده هنا ليس السر، لكن إن فهمت أن السر هو علاقة بنيت على عقد، وإن استطاعت مواجهتها قد يتوقف الاستنزاف وربما تنجو من الاكتئاب، هذا مثال من أمثلة كثيرة ربما سأطرق لها في كتبى القادمة.

الحالة (6)

النرجسي والمتعاطف «التعلق بالمتماضي»

تعريف المؤسسة الزوجية.

صراع عقدة التسلط والخضوع.

الفرق بين النرجسي والمتعاطف.

التحايل العاطفي.

التعلق بالمتماضي.

مخاوف الانفصال.

نوبة الهلع.



اسم الرسام: Jules David



(تابع قصة عادل ومريم من الزواج التقليدي):

أنا عادل، 35 عاماً، رجل متزوج ومتعدد العلاقات.

الحياة الزوجية. زوجتي هي مريم «حالة صراع الأنوثة» أتحكم في تفاصيل حياتها بقوانين صارمة.

«متى تخرج وتعود، طريقة اللبس، نوع العمل باشتراط أن يكون غير مختلط، منعها من إكمال دراسة الماجستير، رفض خروجها مع صديقاتها وزيارة أهلها محددة مرة بالأسبوع»، أعطيها مصروفًا صغيرًا شهريًا لكي تكون دائمًا في حاجة إلى، في منزلي أنا صاحب الكلمة الأولى والأخيرة وأفرض عليها كل ما أريد سواء كانت راضية أو غير راضية، فالنساء يجب أن يعاملن بحزم كي يستقمن، دورها في الحياة أن تنجب وتحدمني وتنظر وتحسّل وتهتم بالأطفال، استعجلت بالإنجاب لكي تنشغل بالأطفال عنِي وتأتي لي بولد يكون وريثاً لي، دائمًا أشعرها بالتقدير معي ومع الأطفال والنقص في شكلها وأسلوبها وأهددها بالطلاق إذا فكرت في العناد، أعملها بجفاف وبرود لأنها شخص ممل ولا أطيق الجلوس معها إلا مجبراً في نزهة الأطفال الأسبوعية، أختلف معها المشكلات في بعض الأوقات على أمور تافهة لكي لا أتحدث معها لأيام وأتمتع بحياتي بلا إزعاجها، لا ينفع معها إلا الأوامر والصراف وفي بعض الأحيان الضرب مفيد، في عطلة نهاية الأسبوع أقضي معظم الوقت في المزرعة أو الشاليه مع أصحابي برفقة حبيبي أحلام.

أنا مريم، أعرف أن عادل رجل صعب التعايش معه، لكن أعرف أنه يحمل قلباً طيباً، ما زلت أحبه رغم كل أنواع التمادي التي يمارسها معي،

ولا أنكر أن بعضها حقوقه ولا أستطيع نقاشه فيها، أخاف دائمًا أن يخونني، تحاول صديقتي المقربة إقناعي بالانفصال لكنني أخاف على سمعتي وأطفالي واستقرار أسرتي ولن أستطيع التعايش مع أسرتي ولن يسمحوا لي بالسكن المستقل مع أطفالي، أخاف الندم وأن أكون وحيدة بلا شريك ويسعد هو مع زوجة أخرى بعد أن أصبح مستقرًا ماديًّا ستذهب أمواله لها، لا أنسى حين تركته مرة واحدة بعد ضربه لي بشكل مبرح، هددني وأنا في منزل أسرتي بأنه سيشوه سمعتي ويأخذ أطفالي، سألني بأسلوب استفزازي إن كنت أخونه وأريد الانفصال لأجل هذا الحبيب الوهمي، في أحد الاتصالات قال لي كم هو يحبني وبأنني أعني له الكثير وأن سبب ضربه هو أن صوتي ارتفع بالحوار معه وهذا فعلًا ما حصل، أشعرني يومها بالذنب أني سأدمي الأسرة وقام بالدعاء عليًّا وكان مصدومًا بأنني استطعت ترك المنزل حيث كان واثقًا بي وبعد هذا التصرف الذي بدر مني فقدت مكانتي لديه. في هذه الفترة أصبحت بنوبة هلع كما شخصها طبيبي النفسي وبدأت بدواء مضاد اكتئاب.

المؤسسة الزوجية:

كثير من الذين يقدمون على الزواج قد يكون هدفهم صناعة مؤسسة زوجية وليس علاقة عاطفية، ولهذا يجب أن تكون واعيًّا عزيزي القارئ من غرض الشريك وطبيعة العلاقة التي يبحث عنها فهو لن يصرح بأنه يريد مؤسسة زوجية.

تبني على عقد خفي لا واعٍ موروث في المجتمع على دور ثابت لكل من المرأة والرجل بحقوق وواجبات. تدعى مؤسسة لأن العلاقة العاطفية يجب

أن تبني على مبدأ الاهتمام التلقائي وليس الإلزامي. فنحن إن أردنا أن نعطي حبًّا لن نستطيع تقديمها لأنها واجب، فهو شعور يبني على تراكمية يقدم بشكل تلقائي. طرح هذا المفهوم المفكر إبراهيم البليهي فيما يخص العمل وكيف أن العمل الناجم عن شغف هو الذي قد يكون ذا لمسة متفردة.

سابقاً، كان الرجل هو الذي يعمل وأمرأة تنجب وتهتم بالأطفال وهذه وظيفتها الوحيدة، لكن الإنسان وجد في هذا الكون لتحقيق ذاته والعمل أساس لتحقيق الذات والانغماس في الشغف، فعقولنا اللاواعية صممت للتوجه لهدف واضح يعطي الحياة معنى، وقد بدأت المرأة العربية تتدارك الأمر وتعود مُعترك العمل وتبحث عن شغفها ولكن رواسب الدور الذي منح لها من دون خيار ما زالت موجودة، فلا زال العقد الخفي ينص على أنها أمربية للأطفال رغم أنها اليوم كما الرجل تملك عملها، فيا ترى لماذا لم يصبح دور المربى مشتركاً بين الأبوين فهما في حالة تكافؤ بما يخص العمل؟ ولهذا تجد الكثير من الرجال الذكور يعتقدون أن تنتزع السلطة الذkorية من بين أيديهم فيحاربون كل ما يخص عمل المرأة ودراستها خوفاً من أن تتمرد عليهم وألا تكون بحاجة إليهم، بينما الرجل الحقيقي يدافع عن حق المرأة في أن تعيش وفقاً لما تريده هي ويتقبل لخياراتها، لأنه يريد شخصاً مكافئاً وليس خاضعاً مملوكاً يخدمه ويظل معه من باب الحاجة. قد تعتقد عزيزي القارئ أنني منحاز للمرأة فيما أكتب لكن الإنسان الحقيقي سيدافع عن كل شخص يضطهد أو لا يمنح حقوقه بشكل كامل لا أكثر ولا أقل.

لست ضد أن تختار المرأة أن تكون ربة للمنزل بعد أن تكون واعية كفاية بأبعاد هذا الخيار، وبأن يكون لفترة محددة لإعداد الطفل للحياة وليس عمرًا كاملاً حيث تجد نفسها يوماً ما في منتصف عمرها بلا عمل أو شغف والأطفال كبروا وانطلقوا للحياة، ولكنني ضد أن يكون مصيرًا محتوماً على كل امرأة أن تجبر على هذا الدور.

لنرجع خطوة للوراء مع الدكتور خزعل الماجدي الباحث في علم الأديان والتاريخ حيث وُضّح أن البشر في فترة ما قبل 5000 عام قبل الميلاد كانوا في مجتمع أموي يتبع الرجل فيه المرأة، لأنه يعتقد أنها تملك سر الكون، فهي التي تنجب الطفل - الإنجاب كان صُلب الحياة وأقدس شيء في العصور القديمة لأنه الضمان لاستمرارية النوع البشري - فتم تقديس المرأة حتى جعلوا الآلهة التي يعبدونها بسميات نسائية مثل: «عشتار وإيزيس»، ثم جاء «العصر الحجري النحاسي» وحصل الانقلاب الذكوري للرجل على المرأة حين وعي بدوره الفعال بالإخصاب، وبما أنه يعرف أن القوة الجسدية بيولوجياً غالباً تكون من نصيبيه فقام بإخضاع المرأة وتهميشه دورها وجعلها مماثلة للسلع المملوكة له، حتى إن عقد الزواج آن ذاك كان شبيهاً بعقد شراء وبيع، وتأثرت بهذا الانقلاب الذكوري الكثير من الفلسفات والمعتقدات والأعراف الاجتماعية.

ما زلت أرى بوضوح تأثير ما حدث في ذلك الوقت على مجتمعاتنا اليوم، فالسلط الذكوري وخضوع المرأة أصبح رمزاً لهذا العقد الخفي ولتوزيع الحقوق والواجبات فيه. هو يتکفل بالإنفاق وهي تتکفل بالاعتناء بالأطفال. الجنس يمارس كحق وواجب، غالباً لا يحمل الشغف بقدر ما يحمل التفريغ الغريزي. الخيانة العاطفية والجنسية واردة جداً في هذه

المؤسسة لأنها مؤسسة وليست علاقة، وما يُبني على الإلزاميات يقتل أي نوع من الشغف.

عقدة التسلط:

التحكم بتفاصيل حياة الآخر بما يتناسب مع أهوائك، وهي آلية لا تمت للحب بصلة، لكنها جزء أساسي من مؤسسة الزواج، وقد يستخدم المسلط أسلوب المحدودية في الإنفاق ل يجعل الخاضع في حاجة دائمة إليه.

عقدة الخضوع: (سؤال عقدة الخضوع)

· منذ طفولتها، يتم تهيئه المرأة على أن تكون الزوجة الصالحة التي تعتنى بزوجها أكثر من تهيئتها لتكون إنساناً حقيقياً صاحب هدف واضح لنفسه، وعلى هذا الأساس تبني عقدة الخضوع بالخوف من المواجهة وال الحاجة للتبرير الدائم عن خياراتها ونمط حياتها.

· الصبر على أمر جلل أصابك هو دلالة على القوة، ولكن الصبر على التسلط أو الإهانة أو عدم الاكتتراث أو إشعارك بالذنب فهو خضوع. الأمر نفسه ينطبق على كلمة ابتلاء التي يستغلها البعض ليواسى نفسه ولكن في موضع خاطئ لأن الابتلاء شيء لا حول لك فيه ولا قوة، أما المواجهة ومعرفة حقوقك ووضع حدود واضحة هو أمر رغم صعوبة التمرس عليه لأنه يحتاج أولاً إلى مواجهة مع الذات، إلا أنه ليس مستحيلاً.

• تذكرى عزيزتي القارئة، لا أحد ينجذب لشخص خاضع لا يعرف قيمة نفسه. فالجاذبية وليدة التكافؤ وحدود الشخصية والتفرد والقيمة الذاتية، وجميع هذه الأساسيات تُفقد في عقدة الخضوع.

يجب أن أنوه عن أمر مهم: في النهاية أنتِ صاحبة الخيار في أن تكوني ضمن هذه المؤسسة أو رفضها، فأنا لا أدفعك للتخلي عنها، حيث إن هدف البعض هو الإنجاب وتكوين هذه المؤسسة وهو واعٍ بأبعادها، ويسعى للإلغاء العقد الخفي للتسلط والخضوع واستبدالها بتعامل متكافئ.

رغم أن النمط السائد في المؤسسة هو تسلط الرجل وخضوع المرأة إلا أنه بعض الأحيان تنقلب الموازين وتكون معاكسة إذا كانت المرأة تملك عقدة سلط ونمط تلقائية الوقاحة بينما يكون الرجل سلبياً لطيفاً. (سؤال السلبي اللطيف عاطفياً)

نوع العمل ونمط الحياة وطريقة ارتداء الملابس والمعتقدات كلها أمور تقع ضمن إطار الضوابط التي يجب الاتفاق عليها (سؤال اختيار الشريك المناسب)

تطرقنا بالتفاصيل لأنواع الحميمية في (سؤال عقدة الجنس) وأشارنا إلى أن الجنس قد يكون غريزياً أو مادياً أو عاطفياً، بالنسبة إلى المؤسسة غالباً سيكون في إطار الغريزي أو المادي وهذا قد يجعل الشخص الباحث عن الحميمية العاطفية يعيش في قهر وكبت وعدم رضا.

يعتبر بعض الرجال المتسطلين الدراسة والقراءة والأصدقاء والمختصين ملوثات لعقل زوجته الخاضعة لأنهم قد يدسون مفاهيم مثل الحرية والحقوق ويستلبون سلطته منه، ولهذا تجده يخاف إذا وجدها تقرأ كتاباً فيبدأ بالسخرية من هذا الكتاب ومن عقلها، أو إذا ذهبت لمختص سيشك في نواياه بأنه يريد أن يطلقها منه، أو إذا قررت الانفصال أول ما سيتبدّل لذهنه أن شخصاً ما تلاعب بعقلها، لن يفكّر بتصرفاته وأبعادها والمشكلات التي يخلقها من العدم والتسلط غير الإنساني الذي يقوم به وتتجده يقارن نفسه برجال أسوأ منه «على الأقل أنا لا أضرّ ولا أشرب الخمر ولا أخون» وكان هذا نوعاً من الامتياز خاص به.

يلاحظ أن العقد الأساسية التي قد يعاني منها نسبة كبيرة من رجال الشرق هي التسلط والذكورية «الفوقية» والجنس. فتلاحظ أنه في علاقاته العاطفية يربط رجولته إما بمدى تحكمه بالشريك أو بأوامره الفوقية وكيف يتم اتباعها أو بقوته الجنسية.

ولأن عقدة التعدد الجنسي قد تكون مصاحبة له ستتجده يستخدم أسلوب الاتهام التحقيقي، شخصياً لا أرى أنه المسؤول عن تكوين هذه العقد فالبيئة والموروثات الفكرية لعبت دوراً فعالاً، لكن بعد قراءته لهذا النص سيكون مسؤولاً عن كل فكرة تتعلق بهذه العقد والبحث فيها. أمثلة واقعية:

«ألم أقل لك أن تلغى متابعة أي رجل بالسوشيوال ميديا؟» = الأسلوب يحمل أمراً وفوقية وليس بهذه الطريقة توضع الضوابط، كما أنه يجب أن تعرف عزيزي القارئ امرأة كنت أو رجلاً: من يحبك إذا كان مكتفيًا بك

حتى لو اختلط بآلف شخص فلن يهزم أحد وإن اهتز من الداخل فهذا يعني أنه يوماً ما عاجلاً كان أو آجلاً سيتركك.

• «لا تذهب إلى مكان يختلط فيه الرجال بالنساء» = البعض قد يشعر بعدم الراحة إن كانت من يحبها ستزور مثل هذا المكان ولا عيب في التعبير عن شعورك بهذا. ولكن كما قلنا على ألا يتعدى الغيرة السوية، وإن كان مثل هذا الأمر يؤثر فيك سلباً فتوجب مناقشته في إطار الضوابط للعلاقة.

• «إلى أين أنت ذاهبة بهذا الفستان؟!» = قد يكون هذا الفستان في عين هذه المرأة ليس مخلاً، فالعين نسبية حسب موروثاتها بما يخص هذا الأمر. وإن كنت متزوجاً من شخص ينتمي إلى بيئة تسمح بارتداء الفساتين أو الجينز فلا تتوقع أنك ستتجبره اليوم وتغيره فهذه الأمور عادات وقناعات شخصية خاصة بالفرد.

منهجية المتسلط أن المرأة كلما تمت معاملتها بقسوة انجذبت له وخضعت، كالمقوله المتداولة «المرأة لا تعامل إلا بالعين الحمراء» وغيرها من المقولات التي تشير إلى أن إهانة المرأة سيفضي نوعاً من الرجولة عليك.

النرجسي والمتعاطف.

التعريف الطبي: ستجد في الشرح الطبي تصنيف DSM مرجع الطب النفسي لصفات اضطراب الشخصية النرجسية، ولكن هنا سأحاول تعريفها

بما يتناسب مع الإنسان غير المختص ليلاحظ العلامات بسرعةٍ أكبر وبوضوح.

إذا بحثت في مراجع الطب النفسي وعلم النفس، ستجد بحراً من الصفات والتعاريف والتحليلات لما يخص النرجسية، أنسح بكتاب «روسيبرج».

التعريف البسيط: متحايل عاطفياً، لا يملك أي نوع من التعاطف مع الآخر، أناي ومصلحته الذاتية تأتي أولاً لديه قدرة على إيذاء الآخر لتحقيق ما يريد، متمنٍ، يشعر بأنه يستحق معاملة خاصة غير متساوية للآخرين، قليلاً ما يشعر بالذنب، يستغل البشر كأداة ل حاجته.

العقد التي قد تكون مصاحبة للنرجسي هي التسلط والوقاحة والسخرية والقوة الزائفة.

المتعاطف هو نقىض النرجسي: واضح في كلامه لا يعرف التحايل أو الكذب المرضي، لديه إحساس عميق بالآخر، ليس أنايًّا، غير مؤذٍ أو متمنٍ، مراع لشعور الآخرين، مقدر.

العقد التي قد تكون مصاحبة للمتعاطف حسب تنشئته: السلبي اللطيف، التبرير للآخر، الشعور بالذنب، تصديق ما يقال بدلاً عن التركيز بالمواقف، العطاء المفرط، الشفقة الساذجة، التقدير للآخر بشكل مبالغ فيه.

التحايل العاطفي: أسلوب غير سوي في الحصول على ما تريده وطلب حاجاتك، وسيتم التطرق لها في (سؤال صندوق الاحتياط).

يتعمد عادل أن يشعر مريم بالتقدير والذنب تجاه تربية الأبناء دون تقدير لجهودها. وهدفه أن يجعلها تشغل دائمًا بالإحساس بالتقدير فتتركز لديها عقدة الذنب والمسؤولية والعطاء، فتحاول جاهدة أن تثبت نفسها له أكثر فأكثر غافلة عن حقيقة أن دوره هو في تربيتهم يكاد يكون معدومًا.

التهوين من مريم كان طريقة أخرى لجعلها تشعر باللامقىمة وتعزيز عقدة الاستحقاق لديها، وهذا سيغرس شعورًا بالضعف فيها وبأنها يجب أن تكون ممتنة بكونه لم يتخلّ عنها، فهي لا تملك الشكل المطلوب ولا الشخصية الجذابة كما أقنعها. سر اقتناعها مدفون في طفولة زرعت بذور هذه العقد النفسية.

العزل: يحاول بكل الطرق إبعادك عن المقربين، ويحاول إقناعك بأنهم أشخاص لا يتمسون الخير لك فيغير نظرتك لهم.

التهديد بالتخلي والطلاق لامرأة متعاطفة يتملکها عدم الاستحقاق، سيجعلها تشعر بعدم الأمان وأنها بحاجة إليه، فتخضع لما يريد وتشعر بخوف التخلي. التخلي ربما سيهدد صورتها الذاتية التي رسمت لها كطفلة بأنها امرأة التي ستحافظ على بيت زوجها واستقرار أبنائها.

التعامل الصامت يجعل الطرف الآخر يشعر بقلق مستمر وتوتر وترقب وانتظار وتفكير دائم بما سيحدث، لا يجب أن يرضي أي إنسان بهذه

الطريقة بالتعامل ويجب أن يواجه الآخر ويضع حدًا وإن استمر هذا الأسلوب، يستخدمه النرجسي كنوع من العقوبة للطرف الآخر، ولا يكتفى بناء تفاصيل العلاقة والحوار، أو قد يستخدمها من يعاني من عقدة الطفل، لأنه لا يعرف آليات الحوار والتعبير عن الشعور، فيبتعد وينزوي.

التهديد بتشويه السمعة: قد يختلق أحدهما لم تحصل بالواقع ويرهبك بالفضيحة ويستفزك ويبيتك عاطفياً رغم أنها في معظم الأحيان مجرد تهديدات فارغة، لكن معرفته الجيدة بك وبمخاوفك وبعدم قدرتك على المواجهة سيستعمل هذا الأسلوب ضدك.

للأسف قد يقوم بتشويه الصورة أمام أطفالك ويجعلك المجرمة التي تريد خراب الأسرة وتحطيمها، وهو الضحية مستلب الحقوق! وقد يحاول كسب الأبناء في هذه الفترة قدر المستطاع ليشاركونك بالضغط عليك، والتلاعب بعقل هذا الطفل سهل وقد يستخدمه كسلاح من الصعب مواجهته.

الابتزاز بحرمانك من الأطفال: في أغلب الأحوال يكون النرجسي غير مكتفى بالأطفال أو بتربيتهم من الأساس، لكنه سيستغلهم حجة لتخويفك من الانفصال حتى لو كنت تعلمين جيداً أن الحضانة ستكون من نصيبك سيشعرك بأنه سيجد طريقة ليحرملك منهم.

الكلام الممنق: قد تفاجأ في وسط عاصفة من الشتم والتهديد والابتزاز باتصال يحوي كلمات حب وغزل وغرام، يقوم بهذا ليصل للنتيجة بأي طريقة كانت، فلا تنخدع بالكلمات.

التشكيك الذاتي: قد يشكك في حكمك وقرارك فحين حاول عادل إقناع مريم أن سبب الضرب هو استفزازها له أوشكت على التصديق ونسيان القصة الأساسية بأن من يصل إلى مرحلة أن يضربك بهذه الطريقة فهو فقد كل أنواع الاحترام لك وإن لم تتخذ موقفاً صارماً (سؤال الخيانة) سيزداد التمادي عليك شيئاً فشيئاً.

الصدمة: قد يمثل أنه صدم بتصرفك وردة فعلك ليقلب الموازين وتحول القصة لصالحه، فحين قام عادل بدور المصدوم جعلها تتشتت عن الحدث الأساسي وهو ضربه لها، وتشعر بالذنب وجلد الذات وتحفيز عقدها الخاصة. هل لاحظت عزيزي القارئ كيف أن جميع هذه الأساليب هي محركات لعقد مريم ولهذا يصعب عليها الانفصال عنه، فهو يعرف مفاتيحها وعلى أي وتر يعزف بكل دقة، ولا تنس أن العقد النفسية قد تزج بك في اندفاعات لا واعية فتجدها نادمة بسبب شعورها بذنب لم تقرفه.

التلعب بعقل الطفل: قد يحاول عادل إقناع الأطفال بأن دورهم هو القيام بالضغط النفسي على والدتهم إذا كانوا يحبون أباهم، وإن لم يفعلوا يتهمهم بأنهم لا يحبونه وييتزهم عاطفياً.

لاحظ أن الأسلوب الذي روت به مريم قصتها قائم على تبرير موافقه. وعقدة التبرير يكمن سرها في شقين: الأول هو صفاء نية الشخص المتعاطف. والثاني لحماية أنفسهم من ألم الحقيقة. جبها له ليس سوى التعلق بالتمادي وهو يتشابه مع متلازمة ستوكهولم عندما تتعاطف الضحية مع الخاطف أو المؤذن وتصبح مشاعرها إزاءه إيجابية وقد تبغض

كل من يحاول إنقاذهما، وهذا ما يحدث في التعلق بالمتماضي. وهذا أحد أسوأ التعلقات العاطفية الذي قد يتحول إلى إدمان لنشوة الألم.

في التعلق بالمتماضي، تكرر الشخصية المتعلقة بأنها رغم كل الدلائل المنطقية التي تشير إلى أن الانفصال حل مطروح إلا أنها تحبه بشدة ولا تستطيع أن تعيش دونه، أو أنها تعرف أنه يحتاجها وستكون الحياة أصعب عليه إذا لم تتوفر هي له احتياجاته. الآلية التي يحصل فيها هذا التعلق معقدة، لكن لأجعلها أبسط يجب أن تعي أن شعور الحب الذي يتكون عند الإنسان قد لا يكون من مصدر سوي إذا كان الإنسان يعني من عقد نفسية، فالجاذبية والشعور قد يُبنيان على حاجاتنا ونواصينا وعقدنا. في هذه القصة، مريم كانت تعاني من عقدة الاستحقاق والخضوع والشعور بالنقص وجلد الذات والاهتمام والمسؤولية حتى قبل أن تفك بالزواج، وهذا يعني أن الشخص الذي سيشعرها بعدم الاستحقاق والخضوع والمشاعر المحفزة لبقية العقد سيكون له النصيب الأكبر من الجاذبية، أعرف أن كلامي ربما يكون صادماً وربما ترفضه أو لا تتقبله، إلا أن مدارس علم النفس تتفق على وجود هذه الظاهرة وشخصياً لاحظها بكثرة. ولكن هذا يتنافى مع كل ما تعلمناه في طفولتنا وأمانينا في الحب، هل يا ترى من الممكن أن نسبة كبيرة من قصص الحب من حولك ليست سوى تعلقات مبنية على العقد والنواصص وال حاجات؟

لتبسيط الأمر، يتكون مفهوم الحب عند الطفل في سنيه الأولى من البيئة المحيطة بطريقة لا واعية، المشكلة تكمن في أن الحب كتعريف لدى الطفل هو كيف يعاملني الآباء وكيف يعامل كل منهما الآخر، اللاوعي لدى الأطفال لن يكتثر بامفاهيم المنطقية التي يحاول زرعها الآب أو الأم

أو المدرسة عن الحب، فلو جعلته يحفظ كتاباً يقول بأنه يجب أن يحب الآبوين وأنهما دائماً يحبانه بينما يعاني في الواقع من الإهمال العاطفي من الأم أو غضب من الأب، فإن كل ما تعلمه لن يترسخ في وعيه، ومن هنا تبدأ عقده بال تكون، وهي التي ستحرك نمطاً معيناً في الجاذبية لديه بالمستقبل.

فامتعاطف سينجذب للنرجسي الذي يعزز عقده، والنرجسي سينجذب لنرجسي يفوقه أو للسيكوباتي. ولهذا يجب أن تعرف أن الجاذبية في الطبيعة البشرية تتبع قوانين غير منطقية لم نتوقعها، وأحجية الحب أكثر تعقيداً مما تتصور يا صديقي.

مخاوف الانفصال

الندم

· يخاف البعض من اتخاذ القرارات خوفاً من الخطأ. بينما الشخص الناضج يدرك أن كل قرار إما سيكون صحيحاً أو درساً يتعلم منه وتجربة يستفيد بها. المسؤلية الذاتية ترفع الاستحقاق وإذا حاولت الإصلاح بلا جدوى فيجب أن تتخذ قراراً حازماً وتحمل النتيجة ولا تكن ضحية تنتظر متى يتخذ الطرف الثاني القرار ويحدد مصيرك - كن دائماً القائد لسفينتك في الحياة والمسؤول عن القبول ب العلاقة أو إنهايتها بعد استشارة المختصين.

· أن تحيا وحيداً فذلك أفضل من الحياة المستنزفة لطاقتك وروحك - هذا الشخص ليس الوحيد بالعالم والتعارف السوي لا عيب فيه وإنما ستكمل فقط لأنك تعودت على هذا الإنسان.

قهر العطاء والاستثمار الضائع

· أعطيت وتنازلت واستثمرت الكثير ليذهب كل هذا سدى، ولكن لا تنس الدروس التي تعلمتها التي جعلتك اليوم تقرأ مثل هذا الكتاب لتباحث عن نفسك.

هل سينساني؟ هل سيكون سعيداً مع شخص آخر؟

· ما الفائدة من هذا التفكير؟ كن أنت وركز على ذاتك وافهم الأخطاء التي وقعت بها، وأسباب الإغواء وحدود الشخصية. وربما سيعض أصابعه ندماً ويحاول إرجاعك أو حتى لو لم يستجب فأنت حققت اليوم أعظم أنواع النجاح وهو أنك عرفت قيمة نفسك - ليس مهمماً ما سيحدث في حياته فنحن نصنع أقدارنا إذا عرفنا قيمة أنفسنا وما نملك. هذه فكرة تجعلك تهرب من واقع اليوم بتفاصيل المستقبل والإنسان الناضج يتشكل دائمًا على واقعه الراهن.

• عقدة الاستقرار: الاستقرار الحقيقي هو النفسي والعاطفي، الكثير من الأزواج يقاتلون لأجل الاستقرار المادي والمكاني وهم فاقدون لل الاستقرار النفسي، مما الجدوى من وجودهم في مكان واحد وهم في حالة تشتت عاطفي ونفسي؟

ضغط الأسرة:

• كيف سأواجه الآبوين؟ قد يرفضون قراري. كن واضحًا معهم بأنه قرار شخصي يمس حياتك، فبعض الأسر قد تزوج أبناءها في وضع نفسي قهري بعد الانفصال خصوصًا النساء.

الوضع المادي:

• يجب أن تكون أعددت لنفسك عملاً خاصًا أو حافظت على عملك لأن المادة في عالمنا الرأسمالي قوية.

سوق وحنين أم تلذذ بالألم:

• قد نشتق للذكريات واللحظات الجميلة لكن الشخص الذي شاركنا فيها لم يعد موجودًا. عليك اليوم أن تُفعّل شووكك لنفسك، نعم نفسك التي خسرتها في ظل التفكير بهذا الشريك من ناحية وبالمجتمع من ناحية أخرى.

. إذا كان هناك شوق للمتمادي مثل قصة مريم، فهذا يدل على مشكلة أكبر وهي التلذذ بالألم، حين يكون المألف للعقل اللاواعي هذه الظروف المؤلمة منذ الطفولة ويريد أن يعيش فيها ويحافظ عليها.

الفرق بين الألم الواقعي والتلذذ بالألم:

. حين تشعر بالألم وتعبر عن شعورك ومن ثم تعود للواقع وتكمل تركيزك على نفسك، فهذا ألم واقعي. لكن التلذذ بالألم بطريقة إدمانية حتى يصبح فيها للألم نشوة، حيث ينسحب الشخص بعد شعوره بالألم إلى الانغماس فيه وينفصل عن واقعه من عمل أو نمط حياة أو علاقات وينزوي على نفسه في محيط هذا الألم، هذا هو التلذذ بالألم. وقد يصاحب هذه الظاهرة اضطراب.

. تحدث الأديب الروسي دوستويفסקי في رواياته - الملائكة بالتحليل النفسي - عن مدى عشق الإنسان ورغبته بالتلذذ بالألم فيصنع في عقله قصة خيالية لنفسه عن البطل الذي تألم وقاى الأمرين بالحياة أو الضحية لهذا العالم الذي لم يعرف قيمته فيستمد قيمته الذاتية من هذا الألم.

الأطفال

. الذنب الحقيقي هو الوجود بعلاقة مستنزفة لك، وهذا قد يؤذى الأطفال بكثير من الطرق المباشرة أو غير المباشرة، فتذكر أن أكبر هبة قد تمنها لطفلك هي أن تكون أنت سعيداً. فلن تستطيع أن تعطي أحداً بكامل طاقتك قبل أن تعطي نفسك.

· قد تفرغ بهؤلاء المساكين كبت مشاعرك على شكل صراخ هستيري أو نوبة غضب أو ضرب وتعنيف أو إهانة، هذا سيحصل شئت أم أبيت لأن إسقاط الكبت آلية لا واعية يعمل عليها العقل.

· قد تصاحب البعض مشاعر كراهية الطفل وبغض وجوده، لكن من الصعب التصريح بهذه المشاعر وربما لن يعرفها إلا صاحب التجربة.

· السأم وفقد الاكترات بأسس التنشئة السوية. فقط تشعر أنك تريد تأدية الواجبات الأساسية لهم من مأكل وملبس وربما وعظ دراسي وعقائدي بلا أي اكتراش حقيقي بالبعد النفسي والحوار الوعي والبحث والقراءة فيما يخص تنشئة الطفل.

· تلقين أنماط مشوهة للحب. فكما ذكرنا أن عقل الطفل يتشرب مفاهيم الحب من علاقة الأبوين مع بعضهما ومعه.

· وعندما تكون البيئة مشحونة وترهيبية حيث يرى المشكلات بين الأبوين، فسيفقد شعوره بالأمان مع المصدر الأساسي للأمان في الحياة.

· عندما يلومك الطفل على قرارك، اشرح له بهدوء بأن الشريكين إن لم يتوافقا قد ينفصلان ولكن هذا لا يلغى المودة بينهما، وعليك ألا تبث سموات الكراهية في أنفسهم ضد الطرف الآخر.

· التمادي على الخاطع هي ظاهرة لا وعيًا قد يسقط بها الأبناء مع الطرف الخاطع المهازن في العلاقة، فأبناء مريم قد يكبر بعضهم ويرى كيف

يعاملها أبوهم ويعتقدون أن هذا ما يجب أن يقوموا به، فيتجاوزون بحقها أو يتعاملون معها بوقاحة.

· زج الطفل في المشكلة أو جعله مشاركاً في تشويه صورة الشريك هي إحدى الجرائم التي يقترفها الطرف النرجسي بالعلاقة.

نوبة الهلع:

نوبة الهلع هي - التعريف وفقاً لمايو كلينيك- نوبة مفاجئة من الخوف الشديد الذي يحفز ردود الأفعال الجسدية الحادة بينما لا يوجد خطر حقيقي أو سبب واضح للخوف. يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة للغاية.

عند حدوث نوبات الهلع، قد تعتقد أنك تفقد السيطرة، أو أنك تصاب بنوبة قلبية أو حتى إنك تموت. يصاب الكثيرون بنوبة الهلع مرة أو مرتين فقط طوال حياتهم، وتزول المشكلة، ربما عند انتهاء موقف عصيب. لكن إذا كنت تصاب بنوبات هلع متكررة وغير متوقعة، وقضيت فترات زمنية طويلة في خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى، فربما تكون مصاباً بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع. على الرغم من أن نوبات الهلع نفسها لا تهدد الحياة، فإنها قد تكون مخيفة ومؤثرة في جودة حياتك بشكل كبير.

تبدأ نوبات الهلع عادة فجأة، ودون سابق إنذار. يمكن حدوثها في أثناء قيادتك للسيارة أو نومك أو وجودك في أحد المراكز التجارية أو في منتصف اجتماع عمل. قد تشعر بنوبات هلع بين الحين والآخر، أو قد تحدث بشكل متكرر.

لنبات الهلع أشكال متعددة، لكن عادة ما تبلغ الأعراض ذروتها خلال دقائق. قد تشعر بالإرهاق والإنهاك بعد أن تهدا نوبة الهلع. تتضمن نوبات الهلع عادة بعض هذه العلامات أو الأعراض:
الخوف من الموت.

يزداد معدل نبضات القلب.

التعرق.

الارتعاش أو الاهتزاز.

ضيق في التنفس أو ضيق في الحلق.

الغثيان.

تقلص في البطن.

ألم الصدر.

الدوخة أو الدوار أو الإغماء.

الخدر أو الإحساس بالوخز.

الشعور بالانفصال عن الواقع.

يا ترى لماذا أصيّبت مريم بهذه النوبة وما هو سرها؟

• تحليلياً، مريم تعاني كثراً تراكمياً، بسبب تنازلها وإحساسها الدائم بالنقص وخوفها من المواجهة وقيود المسؤولية المحمولة بأقفال الذنب. قد يظهر هذا الكبت على شكل نوبة للهلع فأنت لم تحسن التعامل مع ذاتك وهذا قد ثار عليك العقل رافضاً لكل ما يحدث، وهنا تكون الإشارة الأساسية خلف الهلع هي رسالة من عقلك اللاواعي بضرورة أن تعيد مراجعة نفسك وتعيد الاتصال بذاتك الحقيقة فأنت في حالة فقدان مستمر لها، وعلى النقيض قد يحاول عقلك تشتيتك عن مواجهة نفسك بالتركيز فقط على نوبة الهلع بلا إدراك بأنها نتيجة وليس ظاهرة مستقلة بحد ذاتها.

لكن للأسف ما يحصل عند نسبة كبيرة من المختصين النفسيين هو التركيز فقط على الظاهرة إما بعلاجها دوائياً وإما اتباع سلوكيات لتخفيتها متناسين السر الدفين والرسالة المبطنة خلفها. للجينات دور بالتأكيد ولكن لا أرى أن السر يكمن فيها وعندما يقنع بعض الأطباء بتقديم الدواء النفسي تشرح الظاهرة على أنها فقط خلل بالنواقل العصبية في الدماغ متناسين توضيح أن هذا الخلل في غالب الأحيان هو نتيجة وليس مسبباً، وهذا ما يجعل الكثير من الأشخاص يفقدون الإيمان بقدرتهم على تخفيتها والاعتماد على الدواء مدى الحياة فهم يعتقدون أنهم عاجزون عن فعل أي شيء إزاءها فهي خلل بالنواقل العصبية مرتبط بجيناتهم وهذا مصيرهم المحتمل.

• لا عيب في أخذ الدواء ولكن يُفضل أن يكون لفترة محددة، فقد لا تكون الأعراض الجانبية لبعض مضادات الاكتئاب خطيرة أو مؤذية على المدى القصير ولكن أخذها لسنوات قد يكون مؤذياً. يمكن اللجوء لطرق أخرى

مثل الدمج بين العلاج التحليلي والسلوكي، ولكن هذه ليست قاعدة عامة ويجب الرجوع للمختص بحالتك.

يعتقد الطبيب النفسي ديفيد برنز صاحب الكتاب الشهير الشعور الجيد أن نظرية النواقل العصبية تحوم حولها الكثير من التساؤلات والشكوك وأنها استخدمت لصالح شركات الأدوية. شخصياً أتفق كثيراً مع رؤيته ورغم أنني لا أنكر أهمية الدواء في بعض الحالات لكن أعرف يقيناً أن السر في أغلب الأحيان يكمن في الإنسان ذاته في صراع الوعي الإنساني والعقل البشري، حيث أعتقد أن السر في تفكيك شفرة الذات المزيفة التي أصبحت هي مألهفة للعقل ويناضل للحفاظ عليها، فدروافع العقل تكمن في نزعة البقاء، أي إنه فقط يريد الحفاظ على الراحة والأمان والمألهف حتى لو أدى ذلك إلى تراكم المشاعر السلبية.

طبياً:

هل يوجد فرق واضح بين عقل الرجل والمرأة؟

قامت أستاذة علم النفس جينا ريبون بمراجعة تفصيلية لكثير من الأبحاث التي درست طبيعة الفوارق بين عقل الرجل والمرأة وكان استنتاجها أن الاختلافات سواء كانت بالشخصية أو المهارات أو السلوك غالباً ترتبط بكمية ونوعية التجارب التي يخوضها الشخص منذ صغره، وبالأدوار الاجتماعية لما يمثل المرأة والرجل (سؤال صراع الأنوثة)، وبعد مقارنة ما يزيد على الألف Brain scan توصلت إلى أن الاختلافات بين مجموعة الرجال مع بعضهم البعض وكذلك النساء مع بعضهن كانت تفوق

الاختلافات بين المجموعتين. والدكتور النفسي جورдан بيترسون يجد أن هناك فوارق في الشخصية قد يكون جزء منها بiological ولكنها يتافقان في أن الرجل ليس عاقلاً أكثر أو ناضجاً أكثر، وهي الفكرة المنتشرة بين أبناء مجتمعنا.

اضطراب الشخصية النرجسية:

• تختلف علامات وأعراض اضطراب الشخصية النرجسية من شخص لآخر. بعض مما يمكن أن يتسموا به:

شعور مبالغ بأهمية الذات.

شعور بأحقيتهم في التميز عن غيرهم وال الحاجة إلى أن يكونوا محط إعجاب مفرط باستمرار.

يتوقعون الاعتراف بتفوقهم دون تحقيق إنجازات تستحق ذلك.

المبالغة في استعراض إنجازاتهم وموهبيهم «التعزيز الذاتي».

الاعتقاد بتفوقهم وبأنه لا يمكن أن تجمعهم علاقة إلا بشخص يتمتع بالقدر نفسه من التميز.

احتياج الحديث - حب الحديث عن نفسه أكثر من أن ينصت للأخر - النظرة الدونية للآخرين.

يستغلون الآخرين للحصول على ما يريدون.

يعجزون أو يرفضون فهم احتياجات الآخرين ومشاعرهم.

يحسدون الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يحسدونهم كذلك.

التصرف بأسلوب متغطرس.

شخصياً:

فوقية جنس على جنس آخر في حقوق الإنسان هي أمر مؤلم ويجب أن يحارب من كل إنسان حقيقي، فالرجل الناضج سيفتخر بشريكه ويحارب لحقوقها لأنه يريد شخصاً قوياً مكافئاً وليس شخصاً ضعيفاً يستعبد.

تعاملت مع النرجسيين وعرفت يقيناً أنني بصحبتهم وقربهم لن أعرف يوماً قيمة نفسي. وإن كان النرجسي أحد أفراد أسرتي، كنت أرسم حدوداً واضحة جداً بكل صراامة مهما كانت درجة قربه.

في صراعك مع النرجسيين لا تنس أنهم سيتهمنوك. لا تبرر، سيجعلونك تستشعر الذنب، لا تقع في فخ ابتزازهم، سيسقطون عليك شتى الافتراضات التي تتوافق مع عقدهم، لا تحاول إثبات نفسك، هؤلاء يا صديقي يرونك من خلال عين نواقصهم، فتجنبهم.

نوبات الهلع كانت إحدى أسوأ التجارب التي مرت بها في حياتي ولا أنسى يوم أسرعت للقيام بفحص لقلبي لاعتقادي بأنني أعاني ذبحة صدرية، الجميل في الأمر أنني استوعبت الرسالة وكانت بوابة لنفسي وعرفت كيف كان لطفولتي وبئتي والمواقف التي تعرضت لها النصيب الأكبر في صناعة تراكمية للكبت ولخلق هذه النوبات، كانت تقول بصوت خافت «اعرف نفسك، أنت ضائع، كل شيء في هذه الذات المزيفة لا يمت لك بصلة» ولكن الصوت العالي المشتت كان «أخاف أن تصيبني نوبة أخرى، يا ترى أخاف أنني أصبحت بمرض عضال، متى ستأتي النوبة القادمة وأرجو أن لا تأتي اليوم» وكان فعلاً هذا هو المشتت الأكبر الذي كلما انغمست فيه نسيت نفسك وانطلت عليك الخدعة الكبرى.

بيني وبين نفسي كنت دائمًا أتساءل، هل اضطراب الهلع يعتبر مرضًا فعلاً أو هو نوع من الآلية التي يصرخ فيها الطفل الداخلي طلباً للمساعدة لأنه لم يعد قادراً على تحمل الضغوطات المحيطة التي قد يكون معظمها نابعاً من تنشئة غير سوية؟ وعند اطلاعي على بحث الدكتور جابور ماتي أدركت أن هناك شخصاً فهم ما أقصد وسأحاول جاهداً توضيح هذه الرؤية مستقبلاً وطرح طريقة مستحدثة خاصة بالتعامل مع اضطراب الهلع يناسب طريقي في التحليل النفسي الطبيعي الواقعي.

الحالة (٧)

الخيانة

أنواع الخيانة تحليلياً وأهمية التفرقة بين أنواعها.

الخطوة العملية عند التعرض للخيانة «الموقف الصارم».

هل أستطيع السماح؟

علامات عدم التصالح والكبت.



اسم اللوحة: Separation - Edvard Munch

أنا نورة، بعد سنتين من علاقتنا الزوجية، فوجئت بمراسلاته الغرامية عبر الواتساب مع امرأة أخرى وكان يتخللها غزل حميمي، صدمت وواجهته ولكنه اعتذر وقال هي مجرد علاقة عابرة ووعدي بأنه سيقوم بإعطائي الكلمة السرية لحساباته بالسوشيوال ميديا ويصور لي أينما ذهب، لكنني منذ ذلك اليوم، أصبحت في حالة مستمرة من اللوم والاتهام والمحاسبة والمراقبة بل لأكون صريحة أدمت مراقبته، رغم محاولته إشعاري بالأمان، أصبحت أعيش في لا أمان عميق مصحوب بتوتر وانفعال ونوبات من الغضب والبكاء، لا أصدق أنه استطاع خيانتي ولا أدرى إن كانت الخيانة فقط عبر الهاتف أو حتى واقعية، عقلي تعب من التحليل ورغم مرور 6 أشهر على الحدث لكنني لا أستطيع النسيان أو التصالح مع التجربة، أريد مسامحته ولكن لاأشعر أنه مكتثر، حتى إشعاري بالأمان قام به لشهر واحد فقط، لماذا يا ترى خاني؟ بماذا كنت مقصرة؟ أعرف أنني أجمل منها بعد مشاهدة صورتها. أقارن نفسي بها ليلاً نهار، حتى إنني قمت ببعض عمليات التجميل. لاحظت أنها جريئة بحوارها الحميمي معه بطريقة لم تحدث يوماً بيننا قط. فهل هذا السبب يا ترى؟

تنقسم الخيانة لأربعة أنواع أساسية من ناحية التحليل النفسي:

الخيانة المبنية على نشوة وجود علاقة احتياطية. للتفاصيل «سؤال صندوق الاحتياط»

العلاقة العابرة الجانبية «نشوة الهروب»:

يعاني الشخص في هذه الحالة من سأم الروتين في علاقته التي ربما تحولت لتعلق مبني على الاعتياد، فأضحي يبحث عن مغامرة ومتعة وشغف جديد ينسيه أعباء الحياة اليومية مع شريك عاش معه لسنوات، غالباً ما تدوم لفترات قصيرة أقل من 8 شهور ومن ثم تنتهي وقد تسمى نزوة في المصطلح المتداول. (قد تصنف نشوة الهروب تحت العلاقة الاحتياطية أو العلاقة الكاملة حسب المدة وال حاجات وطبيعة العلاقة).

التعدد:

قد يكون عاطفياً كما في إدمان الحب وفيه يبحث الشخص كما ذكرنا عن نشوة الحب.

جنسی:

توجد بنسبة أكبر بالرجل والأسباب في (سؤال عقدة الجنس).

العلاقة الكاملة:

علاقة عاطفية كاملة مدة تزيد على 8 أشهر قائمة على الجاذبية وأريحية الحوار وامواقف المعبرة عن الحب والتقبل.

يلاحظ في مجتمعنا الكثير من العلاقات الازدواجية والأسباب تجدها في (سؤال الزواج التقليدي)، فقد تتزوج المرأة من رجل لا تريده لأنها تتبع عادات وتقالييد بيئتها في الزواج وتخاف الطلاق لما يتربى عليه من عقد

اجتماعية وخوف على أطفالها من التشتت فتزج ب نفسها في علاقة أخرى بسبب إحساسها بعدم التوافق في علاقتها أو التجوّف العاطفي، ولهذا لو نظرنا بدقة لما استطعنا الحكم المطلق على مثل هذا الشخص بكلمة خائن. فلا بد للطبيب من التجدد، والنظر إلى الحالة في إطار ظروفها ككل. وهذه قصة واقعية نصادفها في العيادات كثيراً تذكرني بقول جبران خليل « وإن أحدكم ساق إلى ساحة القضاء زوجة خائنة، فليضع قلب زوجها أيضاً بالميزان وليسبر روحه بالمقاييس».

قال د. مصطفى محمود «لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه» وهذا منهج أعيش عليه في حياتي فمن يغوص في أغوار النفس البشرية ويفهم آليات العقد النفسية سيختار جداً إن كان يستطيع أن يحكم على أحد.

بسبب هذا التعدد في تحليل حالات الخيانة نفسياً، لا أحب أن أطلق هذا المصطلح وأحب أن أراه بعين تحليلية مجردة من الأحكام.

هناك مقوله متداولة تقول «الخائن طيلة عمره خائن» رغم أنه لا يكون دائماً صحيحاً لكن يجب معرفة أن الخيانة لا تغتفر بسهولة ويجب أن نتبع الخطوات الآتية ما إن تحدث الخيانة وبعد التأكد من وجودها بدليل وتحليل مختص وليس كافتراض وشكوك وارتياب:

أخذ موقف صارم بالانسحاب من الشريك فترة لا تقل عن شهرين.

الخضوع للتشافي العاطفي في هذه الفترة أمر ضروري مع مختص.

معرفة التحليل النفسي الدقيق لنوع الخيانة وحسب ما ذكرت هناك أربعة أنواع أساسية يجب التفرقة بينها من خلال المواقف ودراسة الموضوع بالتفصيل.

الاحتياط = يجب أن يخضع الشخص لعلاج نفسي ليوفي حاجاته بشكل سوي.

الهروب = يجب معالجة العلاقة الأساسية ومعرفة سر الهروب، هل هو ذاتي أو بسبب طبيعة العلاقة.

التعدد = يخضع الشخص لمواجهة مع نفسه ومدى صرامته مع رغباته وإن كانت إدمانية يجب أن تُعالج.

العلاقة الكاملة = في أغلب الأحيان، الانفصال سيكون هو الحل لأنه إن تبدلت المشاعر وتكونت علاقة كاملة تفصيلية لشخص آخر فإنها غالباً لن تعود.

يجب اتخاذ موقف صارم ليعرف الآخر أنه إن أعاد الكرة سيخسرك (هذا إذا لم تنته العلاقة إلى الآن) وأنك تملك حدوداً واضحة لا يمكن التهاون فيها.

ملاحظة: ما حدث في قصة نورة من تغيير مؤقت لزوجها سببه أنها لم تتخذ موقفاً صارماً معه فلاحظ أن التمادي أمر سهل، لأنه لم ير موقفاً حقيقياً يوضح أن هذا السلوك غير مقبول.

ملاحظة مدى تمسك الشريك في هذه الفترة أمر ضروري فالاعتذار الحقيقي يكون بامواقف وليس فقط بالكلمات.

في حالة تمسك الشريك والتعافي المبدئي نفسياً ومعرفة أن الخيانة لم تكن علاقة كاملة، ولديه رغبة في تسامح الشريك.

الرجوع يكون تدريجياً

• يجب ملاحظة مشاعرك وربما إن لم تستطع التصالح مع الألم والكبت الناتج عن التجربة «يظهر على شكل حساسية مفرطة وعدم أريحية ونوبات غضب أو بكاء أو وقاحة» فهذا يعني أن عقلك اللاواعي يرفض التسامح.

• الكبت والألم قد يتسببان في قتل أي علاقة مهما كانت متانتها والمشاعر إن تلاشت ربما لن تعود فكن حذرًا مع من تحب.

• لا أحد يعرف إن كنت قادرًا على العفو حتى أنت نفسك، فعقلنا اللاواعي غير منطقي وكم كنت أتمنى لو قلنا له بالمنطق إن الشريك يستحق العفو ويستحب بهذه السهولة.

• كن صادقاً مع شعورك، وتأكد إن كنت قادرًا على العفو من خلال ما تشعر به خلال الـ6 أشهر الأولى بعد الرجوع.

- إن لاحظت أنك غير مستقر نفسياً ولاحظت أنك تشعر بالأعراض والعلامات التالية لفترة ما بين الـ 6 - 8 شهور فأنت غالباً غير قادر على التصالح مع التجربة.
- عدم أريحية، انفعال، توتر، غضب، بكاء، شتم.
- فقدت مشاعرك بالحب والجاذبية.
- البغض والحدق والكراهية للشريك.
- النفور «عاطفي أو جنسي».
- المشاعر الانتقامية.
- سلوكيات تدل على عدم التصالح «إضافة للكبت».
- الاتهامات واللوم والمعايبة والمحاسبة والإلزامية والشك.
- المراقبة.
- قد تتحول لإدمان فتقوم بتنزيل العديد من التطبيقات فقط لمتابعة الحالة بالواتساب أو موقعه عبر السناب شات أو فترات خروجه وكم تستمر.

. مطالبة الشريك باستباحة حقوقه جميعها خلف مفهوم يجب أن تعوضني وتطمنني «تسليم الأرقام السرية لحساباته، تصوير يومي أينما ذهب، مقاطعة أصدقائه الذين عرفوا بأنه كان يخون، تقليل الخروج أو السفر وحيداً».

. أساس العلاقات العاطفية الناضجة هو الثقة المتبادلة وإن لم تستطع أنت نفسك التصالح مع التجربة وتقبل اعتذار الشريك بصدق فلن يجدي كل التطمئن في الأرض لإقناعك بصدقه.

. إن كنت الشريك في مثل هذه القصة، فاعلم يقيناً أن التطمئن لن يجدي بل سيزيد الأمر سوءاً.

. لعب دور الضحية وإشعار الشريك بالذنب وتذكيره بالحدث بشكل متكرر على أي مشكلة تحصل بينكما.

. لاحظت أن البعض يعتقد أنه لو تكلم مع أهل الشريك سيردونه لصوابه وينصحونه بالبعد عن الخيانة وأتمنى أن تكون واعياً أن الوعظ والنصيحة في حالات الخيانة عديمة الجدوى -بل في الحياة ككل-.

. أنت وحدك مسؤول عن حياتك العاطفية وقراراتك فيها وموافقك هي التي ستغير المعادلة لصالحك أما لعب دور المظلوم والترجي وإثارة الشفقة لأجل أن يترك الشريك الشخص الذي خانك معه هو سلوك غير مجدٍ بل سيجعل الآخر يراك بدونية واعلم يقيناً أنك حين ترى نفسك كقيمة

ووضعك لحدود واضحة هو السر الأول والأخير للجاذبية في الطبيعة البشرية.

· من يعيش في عقدة الخضوع والنقض والاستحقاق، قد يصل إلى مرحلة يذل نفسه فيها فقط لأجل ألا يتخلى عنه شريكه لشخص آخر. وهذا نفسه ما قد يدفعه للتخلی عنـه في الواقع.

· السؤال المتكرر «لماذا اخترتها وبم هي أفضل مني؟»، المقارنة ستقتلك وتزج بك في عقدة النقص، وكما نظرنا للتحليل النفسي للخيانة، فقد لا يكون الأمر شخصياً أو متعلقاً بك إطلاقاً.

· في قصة نورة، كانت غير واعية أن الجمال ليس مهماً إلى هذه الدرجة في الجاذبية وشعورها بالتقدير أيضاً يدل على أنها غير واعية بأبعاد سلوك الخيانة وأنا لست ضد عمليات التجميل إن كانت ستساعدك في تقبل شكلك الخارجي ولكن يجب أن تكون لنفسك فقط لأنه بالنهاية مهما كان شكلك الخارجي إن لم تكن تملك التقبل الداخلي لنفسك وتستشعر جمالها فالتجميل سيكون عديم الجدوى.

محاكاۃ العقل:

عامل نفسك كقيمة عالية ولا تنس أن الخاسر الأول والأخير في هذه المعادلة هو هذا الشريك الذي لم يعرف قيمتك الحقيقية.

أعد دراسة أسس العلاقات لديك ولا ترض الهوان أو تتنازل.

اخضع للتشافي العلاجي الكامل سواء أردت الإكمال بالعلاقة أو إنهاءها.

تفاصيل في (سؤال التشفافي العاطفي)

لا تكن قاسيًا على نفسك ولا تأخذ الأمر بشكل شخصي ولا تشعر بالنقص فالخيانة موضوع معقد تحليلياً.

كن صادقًا مع شعورك ولا تجبر نفسك على ما لا يناسبك إن عقلك اللاواعي رافض للتعايش.

نتألم ومن ثم نتعلم - ففي هذه الحياة تُعطى الامتحان أولاً ثم تلقن الدرس- قد يكون هذا الألم محرراً لذاتك الحقيقية والدليل أنك تقرأ هذه الكلمات الآن.

نحن في هذه التجربة الأرضية نخضع لهذه التجارب لتتحرر ذاتنا الحقيقية من سجن الذات المزيفة التي صنعتها لنا هذا العالم المزيف بكل معامله.

ابكِ واسمح للدموع بأن تكون شلالاً تعبّر من خلاله للتشافي الكامل لكن كن إنساناً واقعياً بأمرك ولا تسمح له بأن يسحبك إلى التلذذ فيه والغوص إلى دركه الأسفل المؤدي لاضطراب الاكتئاب.

طبياً:

قد تؤدي بك الخيانة إن لم تتشاف بطريقة علمية سوية على المدى البعيد إلى أمراض نفسية كاضطراب الاكتئاب أو اضطراب القلق.

قد يهرب البعض من الألم بإدمان للكحول أو المخدرات أو حبوب الليريكا أو الحشيش وهذا بحد ذاته قد يزجنا في مشكلات أكبر.

مقوله أثرت بي:

أن تخسر شخصاً بسبب الموت أقل إيلاماً من خسارته لأنعدام الثقة، الموت يقضي على المستقبل فقط، لكن الخيانة تقتل الماضي أيضاً - يوهان دينيه.

شخصياً:

شعرت بألم خيانة أعز صديق. وتعلمت الانتقامية في صداقتي وألا أثق إلا بعد مواقف حقيقة، وشعرت بخيانة سابقة وتعلمت منها أسس بناء العلاقات السوية علمياً وعرفت أنني لم أعامل نفسي كقيمة أبداً في حياتي سابقاً فعقدة الاستحقاق كانت مسيطرة على تفاصيل حياتي وخسرت نفسي بسببها مع الكثير من البشر.

تشافيت بالطريقة العلمية السوية وسامحت نفسي ولكنني لم أستطع مسامحة الآخر واحترمت مشاعري، واليوم أعيش مع أناس حقيقيين

يعرفون قيمتي ويقدرون وجودي بحياتهم كما أبادلهم نفس الشعور، ولم أعد أكترث في هذه الحياة لسوى هؤلاء الذين يعرفون قيمتي ويستشعرونها بكل كلمة و موقف.

ربما لم أخن إنساناً قط لكن خذلت وجرحت شعور بشر أحببتهم وكان شعوراً لا يوصف، وبكيت دمًا لأنني خسرت بشراً حقيقين، ربما هو أحد أسوأ المشاعر التي قد يشعر بها إنسان. ولكن إن خذلت أي إنسان لا تستسلم لشعور أنك شخص سيئ، تمسك به ب موقف حقيقة لثبت له اعتذارك على أرض الواقع.

تذكر جيداً أن الاعتذار الصادق يكون ب موقف، الاعتذار الصادق يصاحبه تمسك، الاعتذار الصادق ليس كلمة تقال.

التشافي العاطفي والعلاقة التعويضية

العلاقة التعويضية.

أسرار في الإغواء.

الاندفاع بالشعور.

تفاصيل التشفيف العاطفي بعد الانفصال.



اسم اللوحة: The Agony in the garden - William blake

أنا أحلم، خلال فترة بعدي عن عادل، كنت أشتاق له ولا أتوقف عن التفكير فيه، رغم سوء معاملته لي، إلا أن مشاعري نحوه مميزة ومختلفة، لا أدرى لماذا انجرفت مع سعود بهذه السرعة في علاقة ارتباط لكنه كان يبدو مختلفاً عن عادل ولطيفاً وطيب القلب، فاعتقدت أنها مكافأة السماء لي بعد الألم الذي قاسيته مع عادل. لكنني ظلت أراقب حساب عادل بالسوشIAL ميديا طوال الوقت، وكنتلاحظ تلميحات في كتاباته تدل على أنني ما زلتأشغل باله، رغم أن بعض مقولاته تدل على الاتهام لي بأنني الشخص الذي تخلى عنه ونسى العشرة، ولكن ما حدث في الواقع أنه انسحب بلا سبب واضح وحتى لم يكن بيننا حوار ختامي للعلاقة، أعرف أنه متزوج ولست من المفروض أن أكون بقربه وكانت مخطئة أنني وثبتت في وعوده بعدم التخلية عنـي، لكن الحياة دونه مملة، أشعر بالغضب الدائم الذي أُسقطه على سعود المسـكين، لا أدرى لماذا لا أنجذب له كما كنت أنجذب لعادل رغم أنه يقوم بكل ما يرضينـي، لكن أشعر بـالمـلل ولا أحس بـأنوثـتي معـه وكـأني معـ صـديـقـ وـليـسـ حـبـيـبـ، لا يـعـرـفـ كـيفـ يـتـغـزـلـ بـيـ وـيـرـدـ «أـحـبـكـ، اـشـتـقـتـ لـكـ»، لا يـمـلـكـ شـخـصـيـةـ قـوـيـةـ وـهـذـاـ لاـ يـشـعـرـنـيـ أـنـنـيـ مـرـتـبـةـ بـرـجـلـ.

فجأة في الشهر السابع من علاقتي بـ سعود، اتصل بي عادل بلا سابق إنذار وسألني عن مكانـيـ وـأـتـيـ ليـ مـعـبراـ عنـ شـوـقـهـ، أـحـسـتـ بـالـذـنـبـ تـجـاهـ سعودـ وـقـرـرتـ الانـفـصالـ عـنـهـ فـأـنـاـ لـاـ أـسـتـطـيـعـ التـخـلـيـ عـنـ عـادـلـ وـلـوـ كـانـ مـتـحـايـلاـ. تـرـجـانـيـ سـعـودـ وـبـكـيـ كـيـ لـاـ أـتـرـكـهـ فـشـعـرـتـ بـأـنـنـيـ لـاـ أـرـيدـ خـسـارـتـهـ لـكـنـنـيـ أـعـرـفـ أـنـنـيـ لـسـتـ مـنـجـذـبةـ لـهـ، فـطـلـبـتـ أـنـ نـكـونـ أـصـدـقـاءـ هـذـهـ الفـتـرـةـ فـوـافـقـ وـقـالـ

إنه سيثبت لي نفسه وسيجعلني أنسى عادل. وفي حواره أشعرني بالذنب أني جعلته يتعلق بي وأنني أوهمته أن عادل انتهى من حياتي أنه ليس تعويضاً عنه. ولكن هو من اعترف بسرعة البرق بمشاعره وأنا كنت في لحظة ضعف وألم وتشتت استغلها هو ليكون معي.

تعريف العلاقة التعويضية

بعد انتهاء علاقتك العاطفية، تحتاج إلى ما لا يقل عن 6 شهور للتسافي من ألم العلاقة والرجوع لذاتك وفهم نقاط ضعفك ومن ثم تستطيع الدخول بعلاقة عاطفية أخرى.

لا تنطبق القاعدة على من قرر الانفصال لأنه فقد اكتراشه بشريكه ويشعر أنه يريد الخلاص منه، اللحظة التي تموت فيها المشاعر هي لحظة انتهاء علاقتك العاطفية وليس اللحظة التي يتم فيها الانفصال الواقعي عن الشخص.

امرأة متزوجة بشكل تقليدي تحت ضغط الأسرة 5 سنوات وتشعر بعدم التوافق مع شريكها وبأنها لا تنجدب له، قررت الانفصال عنه فانهار زوجها وشعر بخيبة الأمل وحاول التمسك بها بكل الطرق، بعد الانفصال من يحتاج فترة التسافي هو الزوج وليس الزوجة فهي لا تشعر بألم واضح للفارق ولا تملك مشاعر تجاه زوجها.

في قصتنا: عادل لا يحتاج إلى التسافي من أحلام ولكن أحلام تحتاج التسافي منه، سعود يحتاج التسافي من أحلام ولكن هي لا تحتاج التسافي منه.

العلاقة التعويضية هي الدخول في علاقة عاطفية بأسرع وقت ممكن وخلال فترة الحزن بعد الانفصال وقبل التشفاف العاطفي.

المثل المتداول القائل «ما ينسيك شخصاً إلا شخص آخر» هو أصدق ملاحظة على تعريف العلاقة التعويضية، والاعتقاد بأن هذا الشخص الجديد بعث كونياً ليخلصك من أملك هي خدعة أخرى، لا أحد يستطيع تخلصك من الألم إلا الصدق مع ذاتك وبذل الأسباب الحقيقية في مواجهة واقعك، حتى الدواء في مثل هذه الأوضاع في كثير من الأحيان مسكن وليس علاجاً جذرياً.

محطات تحليلية في القصة:

خطأ واضح سقطت فيه أحلام بريطها بين ما يكتبه عادل بالسوشيوال ميديا وبينها هي شخصياً، تذكر أن من تخل عنك بمحض إرادته لن يكتثر بالكتابة عنك إلا إذا كان الغرض هو التحايل العاطفي ليجعلك معلقاً به، بينما هو يتمتع ب حياته ويعود لك في وقت الحاجة وإن كان هذا الوضع فستلاحظ أن بعض مقولاته تجعلك تنفعل سلبياً لأنه حط من قدرك. أو تنفعل إيجابياً إذا كتب عن الشوق. وفي كل الأحوال أنت هنا تعيش في خدعة محكمة.

لماذا لم تنجذب أحلام لسعود؟ «بعض أسرار الإغواء»

· تسقط عليه الغضب ولا يضع حدّاً لهذا.

• يرضيها على حساب نفسه حتى يصل لا شعوريًا إلى درجة أنه لا يرى نفسه قيمة.

• ممل لأنه يرسم صورة تتوافق مع ما ت يريد أحلام ولا يكون هو ذاته، ناهيك بحقيقة أنه غير متعرس بالآليات الحوار - الإنصات بفضول وتعاطف، المشاركة بصدق وبطرح هادئ منظم، عدم محاولة لفت الانتباه أو إثبات النفس.

• هذه الثلاثية تعتبر مثلث الجاذبية بالحوار، تذكر أن أكثر ما يحب الحديث عنه البشر هو أنفسهم، ونحن في عالم قليل فيه من يعرف كيف ينصت، أحد الأسرار الخفية التي شخصياً لم أكن أتوقع أنها فعلاً علاجية في التحليل النفسي هو أنه كلما تحدث الشخص عن نفسه، يبدأ في ترتيب عشوائية أفكاره بشكل تلقائي، وأنه من النادر ما يتحدث الإنسان بكل صدق وشفافية عن نفسه لخوفه من حكم الآخر والخوف من الرفض، وأنها نوع من المواجهة للذات التي يصعب على أي إنسان الخوض فيها، ولا تنس أن الإنسان يفكر وهو يتحدث، هل تتذكر يوماً وأنت تشرح شيئاً أتيت بمعلومة جديدة لم تكن تتوقع أنك تملكها وتستغرب من نفسك كيف ربطت الأفكار وأنت تتحدث؟ الحصول على شخص واع لا يصنفك وي同胞你 ويعاطف مع حالتك ويدعمك لتكون أفضل نسخة من نفسك ويؤمن بك ويحميك من أن تجلد ذاتك، أليس هذا ضرورة ملحة وواقية من محيط من الأمراض؟ ألا يجب أن يتقن كل طبيب لهذا مهما كان تخصصه؟

• أن تشارك ذاتك بصدق وشفافية بلا رسم صورة أو التركيز على محاسنك فقط، هذا أمر جذاب ويدل على القوة، ألا تلاحظ في هذا الكتاب مشاركتي

لكثير من الأحداث الشخصية التي آلمتني، ليس لإظهار صورة الضحية بل لأنقل رسالة واقعية من تجربة إنسانية مجردة من المثاليات، لأنني ما زلت مليئاً بالنواقص ولكنني في كل يوم أضع رأسي على الوسادة وأعرف يقيناً بأنني حاربت لأكون نسخة أفضل من نفسي، أكون سعيداً بذاتي، وفخوراً بأنني أعيش حياتي وكأنها أسطورة، وكان كل فعل صغير يحمل معنى كبيراً. ينزف قلبي دمًا لما أراه من السطحية والعشوانية واللامعنى في أبناء المجتمع وكم التشوهات اللاواعية التي يتعرض لها بلا علم من أبنائه.

· حين تتحدث يجب أن تبدأ بصدق مفرداتك وترتيب حوارك، فأسلوبك بالحوار قد يكون مرآة لمكنوناتك الداخلية، وقد يتم الحكم عليك به وكل كلمة تقال لن تستطيع التراجع عنها، فيجب التفكير والطرح بهدوء وبطء لتندر، لا تجعل هذه النقطة تشكل عبئاً عليك أو تخيفك من الحوار، ستخطئ في أثناء فترة التدريب ولكن يجب أن تتدرب، تستطيع خلق حوارات متعددة مع أنواع من البشر وتعلم خلق المواقف وترتيب الأفكار بدقة.

· في كل حوار تحاول فيه إثبات نفسك للآخر، ستكون الطرف الأضعف، لأن الواثق بنفسه لا يتحدث عن مدى ثقته بنفسه، لأنه لا يحتاج إلى أن يثبت هذا لأحد.

· لا يشعرها بأنوثتها لأنه لا يعرف الفرق بين الغزل والكلام الممنق، فالغزل يعني أنك تشرح بشكل تفصيلي ما يعجبك بالآخر وما تريد القيام به في هذه اللحظة.

- الغزل «يظهر هذا الفستان على جسدك الممشوق بشكل ساحر، ويجعلني أتلهف لاحتضانك».
- الكلام المنمق «فستانك جميل وأحبك» وقد يتم إعادة الكلمات نفسها كآلية التسجيل مثل ما قام به سعود.
- متعدد.
- خجول من الناحية الحميمية. «الجرأة في العملية الحميمية جذابة للجنسين. كثير من الأزواج يخجلون من بعضهم لسنوات للأسف لعدم وجود حوار حميمي واع».
- صراع الجنس في العلاقات في مجتمعاتنا سيتم التطرق له في (سؤال عقدة الجنس)
- الترجي والبكاء حين قررت الانفصال عنه. «لا عيب في أن يسألها عن السبب لعله بقدرته إصلاح الأمر، لكن الترجي منفر ولا يجذب أحداً».
- وافق على أن يكون صديقاً لشخص يود الارتباط به وهذا تنازل كبير يدل على أنه لا يعرف المفاوضة على ما يستحق.
- لا توجد صداقة من بعد حب إلا في حالات نادرة بعد سنة من التشافي وكون الشخصين ناضجين يتمتعان بالوعي الكافي.

· أصبح سعود صندوق احتياط عند أحلام في هذه الفترة، كما كانت أحلام صندوق احتياط عند عادل.

· محاولة أن يثبت نفسه لإنسان اختار غيره أمر يدل على عقدة النقص.

· استخدامه أسلوب الضحية «جعلتني أتعلق بك»، أنت مسؤول عن صناعة أساسيات العلاقة وتحديد من يدخل في حياتك، ويجب أن تتحمل المسؤولية كاملة ولا تلق بالتهم على الآخر.

· رغم أنه في الواقع هناك آليات يستخدمها النرجسي ليعمل الآخربه، لكن هذا لا يعني أن تلقي بالتهم عليه، فالناضج سيتحمل مسؤولية سقوطه في فخ النرجسي ويعيد تأسيس نفسه ويتشفى.

· لا يعني أن شخصاً يدعى أنه لست تعويضاً بأنه صادق، فقد يكون مغيباً بنشوة حب مؤقتة معك، للهروب من ألم انفصاله دونوعي منه، فيبني لك حباً مؤقتاً بلا إدراك أنه لا يملك شعوراً حقيقياً لك كما فعلت أحلام مع سعود.

الاندفاع بالشعور:

· وهو التعبير بشكل مبالغ فيه عن الحب خلال فترة زمنية قصيرة. أو تولد مشاعر لديك بفترة قصيرة.

. تتكون المشاعر عند الناضج بعد فترة زمنية لا تقل عن 5 شهور من المواقف التراكمية الدالة على الحب، الناضج يتأنى في خياره ودراسة الآخر ومدى التوافق معه. عند المندفع شعوريًا، العقد النفسية وال حاجات الناقصة تصنع شعوراً جياشًا وهميًا مبنيًا على صورة رسمها عقله للآخر - حسب نوع الاندفاع- أما الناضج فيبني شعوره على المواقف.

. دلالات الاندفاع تعتمد على الحالة إما يكون:

. التحايل العاطفي المتعمد الوعي: شخص ذو إدراك عاطفي مرتفع يتعمد استخدامه للتحايل العاطفي ويصل إلى ضمان الآخر بسرعة ليحصل على إحدى حاجاته. يسمى هذا الشخص بالمصطلح المتداول «لعوباً».

. التحايل العاطفي غير المتعمد اللاوعي: شخص يتحايل عاطفياً بشكل غير واعٍ «لا يتعمد طريقة ويشعر فعلًا بنشوة الحب المؤقت»، وإن وصل إلى ضمان شعور الآخر يفقد اكتراه.

. قد يتحول هذا السلوك لإدمان الحب على هيئة إدمان وجود النشوة ذاتها. مثال: «شخص يدخل في علاقة ويبالغ في مشاعره وجهه ويعتقد الطرف الآخر أن هذا هو الحب المنتظر فما إن يبدأ بالتعلق به، يصل المندفع إلى نشوته الأساسية في الحب ويتعد لأن النتيجة تحققت وينتقل لعلاقة أخرى يعيد فيها الكرة».

. قد يكون شخصاً يعاني من عقدة الطفل، حيث إن الاندفاع عامة سلوك يدل على عدم النضج العاطفي

«هل من الممكن أنه كان متحايلاً رغم أن حواراتنا كانت تدوم لساعات بالشهر الأول؟ تعبيراته كانت صادقة من المستحيل أن أصدق أنه كان مخدعاً. كان يتمنى أن أقضي الوقت معه ويعبر بشكل تفصيلي عن إحساسه بأنني الشخص المنتظر وفتاة أحلامه. وعوده بشهر العسل المميز وأخذني إلى الأماكن التي أفضلها وأنه يحلم بإنجاح فتاة تشبهني» - هذه الجمل يرددتها من خاض مثل هذه التجربة لأنه كان يرى شخصاً صادقاً في التعبير وسر صدقه الظاهري أنه كان غير واع بتحايته وفعلاً يعيش القصة وكأنها حقيقة.

- المتجوف عاطفياً: الشخص الذي يحمل جوغاً للعاطفة والتقبل، تبدأ مشكلته غالباً من طفولة تتميز بالإهمال العاطفي أو الجفاف.
- أصدق مثال على المتجوف هو سعود في اندفاعه، أو الفتاة في مثال التحايل اللاوعي التي اعتقدت أنه صادق فاندفعت بمشاعرها بتصديقه وساحتها المشاعر التي كونتها بسرعة البرق.
- الاندفاع بالشعور سيكون منفرًا للأغلبية إلا المتجوف عاطفياً، ولهذا فإن البعض ممن يملك الخبرة في التحايل العاطفي يستخدمه كأسلوب وآلية ل يجعل الطرف الآخر يتعلق به.

التشافي العاطفي:

هي الفترة ما بعد الانفصال التي يفضل أن يخضع فيها الشخص لعلاج نفسي.

في علم النفس، تنقسم مراحل الحزن إلى خمس محطات أساسية -
- (الإنكار - الغضب - المفاوضة - الاكتئاب - التقبل) Stages of Grief

. الإنكار: إنكار التجربة وما حدث والإحساس بأن الانفصال لم يحدث بعد، وبالتالي تأكيد هي فترة مؤقتة لتعود الأمور ل مجاريها - ينفصل الشخص عن الواقع لكي لا يواجه الحقيقة أبداً - وهي إحدى الآليات الدفاعية النفسية لتحمي الشخص من الألم.

. الغضب: تجتاحه نوبة من الغضب وهو قناع يغطي الألم الشديد لأنه بدأ بإدراك الواقع.

. المفاوضة: يتمسك فيها الشخص بأمل زائف بأن الشريك سيعود، وهو يدرك أن اعتقاده خاطئ، وقد يلوم نفسه كثيراً ويتخيل أكثر من سيناريو لو قام بتحسينه ربما لم تحصل هذه النتيجة، وأكثر من طريقة قد يعود بها الشريك ويعتذر على ما حدث.

قد نجد أن تخطي الانفصال في بعض الأحيان يكون أشد صعوبة من تخطي وفاة شخص مقرب، بسبب هذه المرحلة حيث لا وجود لأمل بالرجوع في حالة الموت، بقدر الأمل الموجود في حالة الانفصال.

أوضح «سعيد ناشيد - كتاب التداوي بالفلسفة» الذي أنصح بقراءته ملخصاً وصفة فلسفية للتشافي في حديثه عن الأمل بأنه شر من الشرور التي لا يدركها الإنسان. أتفق معه بشدة فهو كالسراب وشخصياً أرى أن هناك أملاً واقعياً - مصحوباً بفعل الواقع يساهم في تحقيق النتيجة بلا توقعات

-وأمل غير واقعي- لا يحمل أي فعل واقعي ولا تستطيع القيام بشيء لتغيير النتيجة وتضع الكثير من التوقعات.

مثال على الأمل الواقعي - أكتب هذا الكتاب الذي يحمل جُل شغفي وعملي وسنوات من الخبرة باجتهد أن يكون ذا قيمة لكل قارئ ولكن لا أضع توقعات لنجاحه أو فشله فيكفيني أنني قمت بالجهود الواقعي وقمت بالرحلة وأملك الوعي الكافي بأن ما أراه قيمة قد يراها غيري مجرد هراء وسأحترم وجهة نظره.

مثال للأمل غير الواقعي - شخص لا يملك الجنسية في بلده بدل أن يناضل للحصول على أي جنسية أخرى يجعله ذا هوية وحرّاً، ينتظر وينتظر ويراقب الأخبار ويردد أتمنى أن تكون هذه السنة سنة خير وينفرج همي، وهو لا يحرك ساكناً في واقعه - هنا الأمل شر حيث إنه لا يستطيع القيام بأي سلوك لتحريك النتيجة باتجاه ما يريد، إن الإحباط وخيبات الأمل المتتالية ستقتله قهراً.

. الاكتئاب: يخيم الحزن الشديد، وقد تتأثر الشهية للأكل وآلية النوم وتكون مشابهة لاضطراب الاكتئاب ولكنها تتحسن تدريجياً خلال التشفافي العاطفي، ولكن إن لم تتحسن، يجب مراجعة مختص للحصول على التشخيص المناسب.

. التقبل: وهو لا يعني أنك أصبحت سعيداً أو تخطيت الحزن بشكل كامل، بل يعني أنك تصالحت مع التجربة وتعلمت الدرس وفهمت الطريق الذي يجب عليك أن تتخذه والرسالة مما حدث لتطوير ذاتك.

وأتمنى أن تعامل واقعك وكأن كل شيء يحدث لسبب لأنها حقيقة خفية، ربما لا يمكن إثباتها إلا من خلال التجربة الذاتية.

• ملاحظة مهمة: ليس شرطاً أن يمر الجميع بهذه المراحل الخمس وقد تمر بهم بترتيب مختلف.

الأركان العلاجية الأساسية تشمل الآتي: (الوقت - التحليل النفسي الواقعي - التعبير والصالح مع الشعور- الانشغال برحلة البحث عن ذاتك)

• الوقت: هو كفيل بإزالة الألم لكنه لا يؤثر على الانفعالات الشعورية المكبوطة وليس قادراً على فك آلية التعلق إن كانت موجودة.

• التحليل النفسي الواقعي الصحيح للحالة:

لفك آلية التعلق، فهم التحليل هو الأساس بالنسبة إلىَّ، فلو لم يستوعب سعود بأنه سلبي لطيف وكيف أن أبعاد سلوكياته ليست جذابة، وأن اندفاعه بالشعور كان تصرفاً غير ناضج، وربما كان نابعاً من طفولة تحمل تجوفاً عاطفياً، وبأن عقدة الاستحقاق والخضوع والنقض والتخلّي يجب أن يتم علاجهم، النتيجة هي إما أنه سيظل يفك ويُفكِّر بأحلام، حيث إنه أدمتها عاطفياً، وإما سيزج بنفسه مع شخص آخر يحمل صفات متشابهة مع أحلام، وستتكرر النتيجة وسيتم التخلّي عنه.

شخصياً، لا أرى أن الشخص يستطيع القيام بالشفاء الكامل دون هذا التحليل، بل قد يتحول مستقبلياً من تكرار التجارب الفاشلة إلى اضطراب

الاكتئاب الإكلينيكي ويعالج دوائياً إن لم يفهم الشفرة التحليلية لحاليه، للأسف ما يقدمه معظم المعالجين النفسيين هو خطوات التسافي العامة مع بعض الكلمات التي قد يعيدها على مسامعك حتى الأشخاص غير المختصين مثل «هذه الإنسانية لا تستحق فهي لا تعرف قيمتك، انس هذا الشخص وأشتراكاتك، لا تضيع وقتك بالتفكير فيه، إلى متى ستظل تراقبه بلا فائدة؟». لا عيب في هذه الكلمات، لكن إن لم تكن مصحوبة ببعد تحليلي لسر ما حدث ولأبعاد التسافي النفسي سيظل الشخص عالقاً وحيداً في بؤرته ويخرج من مصارحة أي إنسان بأنه حتى بعد مرور سنة وأكثر ما زال عقله يعيid التفكير بهذا الشخص - الوعي بتحليل المشكلة هو نصف الحل - ومن دون التحليل، سيعيد الإنسان إنتاج نفسه في دوائر مغلقة ولن يستطيع اتخاذ قرار صارم في صميم ذاته للتصالح مع التجربة.

التعبير عن المشاعر والتصالح معها:

• الحديث بشكل تفصيلي عن التجربة سيفرغ انفعالاتك الشعورية «حزن، خوف، بكاء، ألم» وسيرتّب أفكارك وإذا قام المختص بإعادة صياغة المفاهيم وشرح ما حدث بالواقع وليس ما يعتقد الشخص عن القصة. العقل البشري يظهر محاسن ما فقدته، وقد يجعل صورة شخص متمناً لم يعرف قيمتك.

• قد يعتقد سعود أن سبب تخيّل أحلام هو فقط جبها لعادل، لكن في الواقع هذا ليس السبب الوحيد فهو أساء إدارة العلاقة بسلوكياته المنفرة وعدم وجود الأساسيات للعلاقات لديه وسيطرة عقده، أو قد يعتقد أن أحلام كانت فتاة رائعة لكنه لم يعبر كفاية ولم يعط كفاية ولم يتتوفر بالقدر

المطلوب، وهذا ما سيجعله يزيد من هذه السلوكيات الخاطئة في علاقاته المقبلة.

• هذه الخطوة أساسية لا يمكن تجاوزها، ودونها لا يمكن أن يصل الإنسان للصالح الكامل مع ما حدث، وقد يتعرقل بأمراض نفسية أو جسدية ناتجة عن الكبت في مستقبله.

• قد يعتقد البعض بسبب وعيه بما حدث وقدرته على الوصول للتحليل المنطقي المناسب بأنه تشفى، وهذا يؤدي أيضاً لكتلة كبت لا واعٍ، نشوة الوعي «أنا أملك الوعي» قد تكون مصحوبة بكبت شعوري «لا أحتاج إلى التعبير» ولكن تحليل منطقي «أعرف السبب». نحن البشر كائنات شعورية يغلب على عقولنا الجانب اللاواعي غير المنطقي، ولهذا يجب المرور بهذه الخطوة شئت أم أبيت، والحديث التفصيلي عن التجربة ما لا يقل عن مرتين إلى ثلاثة مرات.

• لا أنسى أكثر من مريض كان يقول لي « فهمت حالي دكتور وأعرف أنني كنت متعلقاً بشخص متمناد ولم أعرف قيمة نفسي، ولا أعتقد أنني يجب أن أتحدث عن هذا المجرم الذي دمرني - غضب على الوجه ودمعة تكاد تسقط- فدعنا نتحدث عن ما تناصح به من مكملات غذائية في هذه الفترة تعيد لي التوازن وعلاج دوائي للقولون العصبي» = في حديثها إيقاف المراقبة.

• قد تتحول المراقبة لإدمان عند البعض، وهي هروب من الواقع بتفاصيل عديمة الجدوى لأسباب مثل «أريد أن أعرف إن كان قد نسيني، أريد أن أستطيع تغريداته ربما ما زال يفكر بي، أريد أن أعرف من قام بمتابعته من الجنس الآخر، هل هو سعيد؟ فقط أتابعه من باب الفضول وليس أكثر، هل وجد شخصاً آخر مكاني».

• جميعها أسئلة غير مجده تزجك في إدمان يشتتك عن البحث عن ذاتك، الواقع هو أنه قرر التخلي عنك ولم يعرف قيمتك واستطاع أن يبتعد بمحض إرادته. أعرف أنه قد يبدو كلاماً قاسياً لكنها الحقيقة المرة. فكلمة فضول هي مجرد كذب على الذات حيث إنك تتبعه لأنك لم تستطع نسيانه، وإن لذاتك حقاً عليك اليوم في أن تتشافي.

• تطبيق سلوكي لتخطي إدمان المراقبة، حدد وقتين باليوم مدة 10 دقائق للمراقبة وقبل أن تراقب اكتب رسالة لنفسك بالأذى النفسي الذي تعرضت له من بعد الانفصال وبأن مراقبتك ستكون مضيعة لوقتك وبعد الـ10 دقائق اكتب كيف أضيعت وقتك بلا فائدة ترجى. مع مرور الوقت، ستدرك أنك تضيع وقتك في الفراغ وتشتت نفسك عن نفسك.

• عدم الاستماع لأي نوع من الأغاني الحزينة التي تتحدث عن الفراق.

• كتابة أسوأ مواقف قام بها معك، مع كتابة شعورك في وقتها وقراءتها كلما حاول عقلك تذكيرك بإيجابياته.

- هذا لا يعني أن الشخص كان سيئاً لكنها عملية ستفيده لكي تتغلب على تعلقك به الذي قد يحتجزك في كآبة مستمرة.
- الرياضة وشخصياً أفضل رياضة المقاومة لشد الجسم وإعطائه جمالية وتفريغ الكبت في الأوزان أو الفنون القتالية أو السباحة أو اليوغا.
- من ناحية طبية، الرياضة 5 مرات بالأسبوع 35 دقيقة قد تعادل في المفعول قوة دواء مضاد الاكتئاب، القصد هنا أن الأهمية للرياضة تفوق ما تتوقع في هذه الفترة وستجعلك أيضاً تشعر بالإنجاز.
- الفراش في هذه الفترة ممنوع إلا وقت النوم، إحدى المقولات الشهيرة في علاج الاكتئاب «أي شيء أفضل من الفراش»، قد يحاصرك عقلك اللاواعي بمجموعة من الأفكار التي ستحتجزك لا محالة وستلاحظ أن أصعب فترتين هي إما قبل النوم وإما عند اليقظة، حيث يبدأ الوعي بالانخفاض واللاواعي بالسيطرة.
- جدولة يومك ومحاولة تحقيق 50 % من هذا الجدول على الأقل بروتين مثمر.
- البحث عن شغفك وعمل خاص لك وهو بوابة لإضافة قيمة حقيقة ولن يكون لديك هدف واضح (إن كنت ترغب بحياة سعيدة فاربط حياتك بهدف وليس بأشخاص أو أشياء - آينشتاين).

· أهمية تفريغ كبت الانفعالات الشعورية والصالح مع تجربة الانفصال أو أي صدمة نفسية في الوقاية من مجموعة من الأمراض الجسدية والنفسية.

· إدمان الحب، كغيره من الإدمانات، يجب أن يعالج بشكل تفصيلي مطول بسبب دلالاته التحليلية المتعددة.

· تتشابه فترة الحزن ما بعد الانفصال مع اضطراب الاكتئاب ويجب مراجعة الطبيب المختص لمعرفة التشخيص لأن البعض قد تتطور حالته للاكتئاب.

شخصياً:

· كنت أعتقد أن الاندفاع بالشعور هو حب حقيقي، كنت لا أعرف كيف أتشفى بعد الانفصال أو لا أدرى كيف أخرج من حالة الحزن العميق التي كانت تؤثر على تفاصيل حياتي وتعيقها.

· كم كنت أتمنى لو قرأت كتاباً واحداً يخص ما يعاني منه مجتمعنا من العلاقات بشكل عام، ولكن كل ما بحثت فيه كان سطحياً لا يليق بواقعنا ولا يتقبله عقلي.

. التحليل ليس فقط للشخص الذي يعاني مرضًا نفسياً بقدر كونه للوقاية من المرض، هو مثل حاجتك للقيام بزيارة طبيبك لفحص روتيني شامل لطمئن أو طبيب الأسنان للقيام بتنظيف دوري، فالتحليل هو نوع من التنظيف لمكونات اللاوعي وإعادة صياغة للمفاهيم ودراسة حياتك بشكل تفصيلي من شتى الجوانب. أطمح من خلال هذا الكتاب نقل رسالة أهمية التحليل الواقعي كخط دفاعي أساسي ضد الأمراض الجسدية والنفسية. يجب أن يسلح به كل طبيب ومعالج.

. لا تنس أنك حين تجده يبحث عن أتفه الأسباب للابتعاد والتخلي، لا تبرر له، لا تحاول زج نفسك في معرتك صراعه مع ذاته، فأنت لن تكون سوى ضحية لعقده، ابتسم ودع الباب مفتوحاً على مصراعيه، فالبشر يجدون فيك ألف علة وعلة حين يكون التخلي مبتغاهم، لا تجادل لا تبرر فالمسألة ذاتية وليس مشكلة شخصية.

. لا تخسر إنساناً حقيقياً في عالم أشباه الإنسان، ستكون خسارة كبرى لن تعرف قيمتها إلا حين ترتقي بالوعي وستبكي دمًا في وقت قتل فيه الألم والذنب وجود هذا الإنسان من حياتك، وخلقت مخاوفك وعقدك قدرك من حيث لا تدري، لا تخسر الحقيقي.

صندوق الاحتياط وأنواع العلاقات العاطفية في عالمنا المعاصر

أنواع العلاقات العاطفية اليوم.

الفرق بين العلاقة اللا اجتماعية وشبه الارتباطية والارتباطية.

أنواع العلاقات الزوجية اليوم.

الفرق بين زوجة الواجهة الاجتماعية وزوجة التعود وزوجة الحب الناضج.

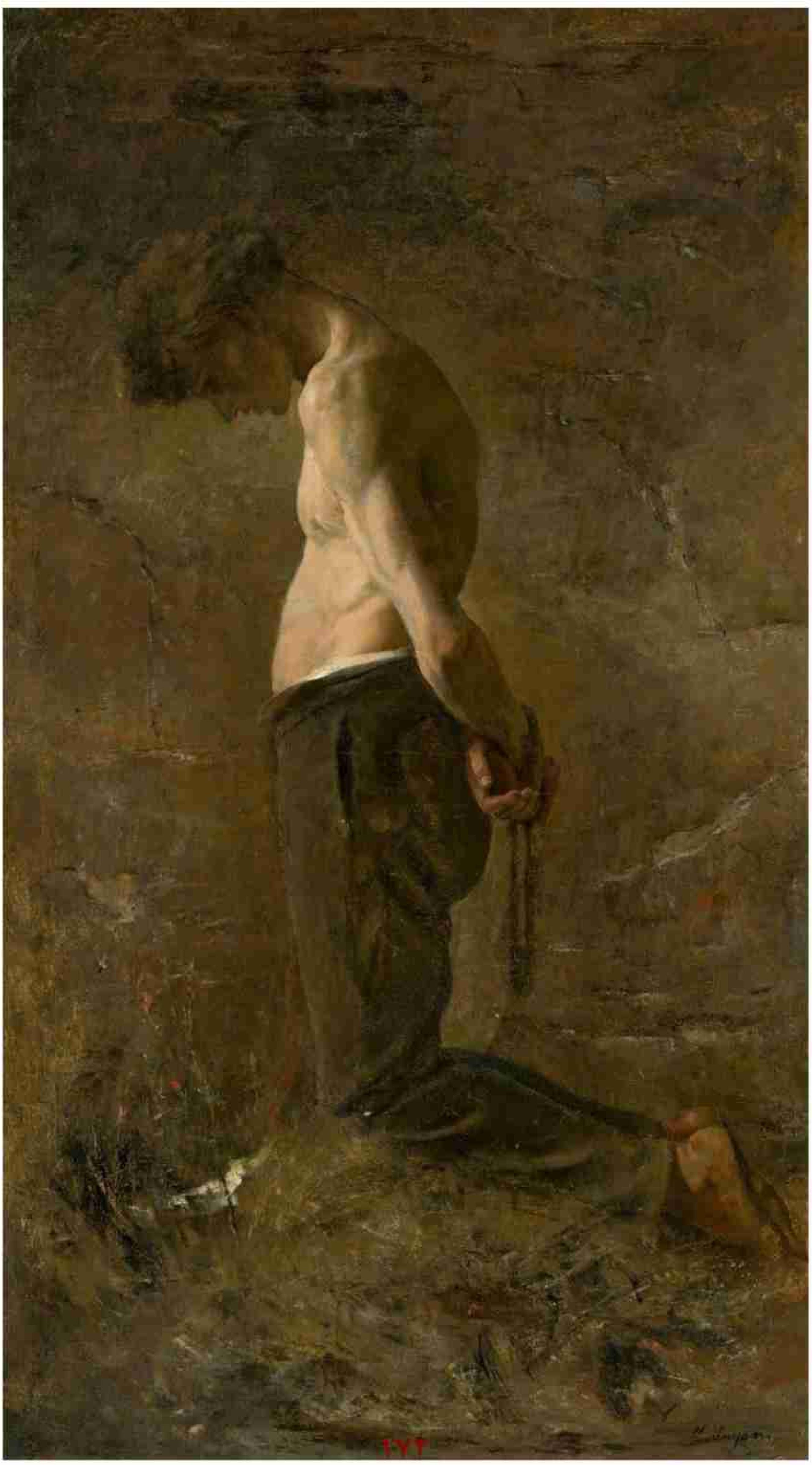
تعريف العلاقة الاحتياطية وأبعادها.

مصير المرأة المتعاطفة وطبيعة عُقدها.

مصير المرأة النرجسية وطبيعة عُقدها.

عقدة الجمال واضطراب الشخصية التمثيلية.

اسم الفنان: Ladislav Mednyánszky - Kneeling Convict



144

M. L. Sargent

أنا عادل «حالة التعلق بالمتماضي» حين كنت مع أحلام «حالة العلاقة التعويضية» كنت أتحدث معها بشكل شبه يومي، لكن أَمِل بسرعة ولاأشعر بأي نوع من الفضول لمعرفتها كشخص، أحب أن تكون برفقتي في المزرعة لأنها الفتاة الوحيدة التي تعرفت إليها ويسُمح لها بالذهاب إلى مكان خاص مختلط بين الجنسين. ماديًا أحب أن أنفق عليها وأن أدللها لأنني أعرف يقينًا أنها متعلقة بكوني رجل أعمال. أعتني بها ولكنني لا أحب أن أبذل أي مجهود، فأي مشكلة تحصل أقوم فورًا بتهميشها والحديث معها في اليوم التالي وكأن شيئاً لم يحصل. غالب المشكلات تحصل عندما تسألني «هل ستفكر بالزواج من ثانية»، بعد اختفائلي ليوم كي تنسى الموضوع أبين لها أنها لا نعرف ما يخفيه لنا المستقبل و«إن شاء الله خير»، في بعض الأحيان، إذا قمت بالتعرف إلى فتاة أخرى، أختفي من حياة أحلام لبضعة أيام أو أسبوع، ثم أعود وكأن شيئاً لم يحصل وأتحدث معها بطريقة طبيعية. لم أقل كلمة أحبك ولم أعطها وعدًا بالزواج لكيلا تلومني في المستقبل، لكن يتضح من تعاملها معها أن لها مكانة كبرى عندي.

أما «سمية» فهي موظفة تعمل لدى، حديثها شيق دائمًا، لكنني لست منجذبًا لها عاطفياً ولا جسديًا، أذكرها بمدى صدقى حيث إنني مختلف عن الشباب الذين يبحثون بلهفة عن الحميمية وهذا يجعلها أكثر تعلقاً بي، وأعرف أنها تحبني بصدق وتنتظر اتصالي على آخر من الجمر وتنجز الكثير من المهامات نيابة عنني بالعمل، لا أنسى يوم تمت خطبتها، جاءت لي مسرعة تخبرني بأن رجلاً تقدم لخطبتها فتمنيت لها التوفيق، ووضحت لها أنه رغم ما أكنه لها في قلبي، لكنني لا أفك في الارتباط. وحين سألتني مباشرة هل تحبني؟ أنزلت رأسي للأرض وكأنني أتألم وقلت: لا تحرجيني لا أستطيع الرد على هذا السؤال بالتحديد. مع سميه، كان اتصال كل يومين مدته 10

دقائق يكفيني، أشعر بنشوة رغبتها بي وتلهفها عليّ، عندما تسألني لم لا تتصل وتبادر يومياً أتعذر بالعمل والظروف، أما في عطلة نهاية الأسبوع فأقنعتها بأنني مشغول في مزرعة العائلة. لا أستطيع التواصل مع سمية في الأوقات المخصصة لحبيبي أحالم. لكنني اضطررت إلى الابتعاد عنها لفترة بسبب شكوك مريم زوجتي من ناحية، ولأني انشغلت بالصيد والبحث عن امرأة جديدة تتناسبني من ناحية أخرى. ولكنني ألمح لها في السوشيال ميديا بأنني أفكر فيها وأعرف أن هذا كافي لجعلها تفكر بي.

مواقف الحب: «أفعال الحب: قبل أن تصل إلى نتيجة أن شريكك يحبك مجرد أنه أخبرك بذلك، ابحث عن هذه الصفات، وانظر هل هي متحققة في قصتك أم لا قبل أن تصدر حكمك النهائي؟»

التمسك بقوة.

يكاد يكون هذا أهم البراهين على الحب، فمن يحب لا يكون سريع التخلي.

• الاحتواء وقت المشكلة.

• تكشف المشكلات وأوقات التصادم الكثير من الحقائق عن الإنسان وطبعه الخفي.

• الدعم المادي.

- من يحب يكون متحرراً من ناحية المادة مع شريكه.
- الدعم المعنوي والتشجيع المستمر.
- يؤمن بك، يقدر ما تقوم به، يتعاطف مع أملك، يتحملك إن انكسرت.
- الإنصات بفضول.
- تقديس أيام الذكرى بينهم والهدايا.
- التوفير الوقتي.
- ستتجده يفرغ نفسه ولو كان منغمّاً في عمله إذا احتجته، فلا يوجد مشغول بالحب.
- هذا لا يعني طبعاً أن يكون متوفراً طوال الوقت ويجب على هذا، فاما سافات الوقتية تزيد الشوق وتعطي استقلالية لكل شريك.
- الاعتناء بالتفاصيل.
- يعرف كيف يهتم بصحتك وطاقتك بالسؤال الدائم عن كل ما تحتاجه وتذكريك بتفاصيل بسيطة مثل الطعام أو عمل عليك أن تنجزه.

• لتعتنني بإنسان تحتاج إلى ما لا يقل عن خمسة أشهر لت تكون مشاعر حقيقة تدفعك للاعتناء به، لكن ما يقوم به البعض في التعلقات الزائفة هو القيام باعتراف مزيف محفوظ ومفتعل، فيردد كلمات لا يعنيها بالعمق مثل «هل أكلت اليوم؟ هل نمت جيدا؟».

• الاعتناء في المرض.

• كيف يتصرف معك حين تمرض؟ هل تجده مبادراً بالاعتناء بك بأفعال أو التحقق من أخذك للدواء والمتابعة معك إلى أن ينتهي المرض. «هذا يختلف عن السؤال لأداء الواجب فقط».

• الاحتواء الحميمي. (سؤال عقدة الجنس)

• يحاول معرفة ما تحب ليزيد منه وما تكره ليتجنبه.

• يكتثر لشعورك بعد العملية الحميمية فلا يتركك فور ما ينتهي، بل يبني معك حواراً حميمياً تعبيرياً.

• الملاطفة قبل العلاقة.

• المبادرة بالاقرب.

• الدفاع عنك، ودعمك اجتماعياً.

• ليس شرطاً أن تكون هذه الصفات متوفرة جميعها، ويفضل أن تتميها مع شريك إن كان غير واع ببعضها.

• بناء على هذه المواقف تحدد طبيعة علاقتك إذا كانت لا اكتثرائية عابرة أو شبه ارتباطية أو ارتباطية.

• الفرق الجوهرى بين الحب الناضج والتعلق هو موقف الحب، في حالة الحب تكون المواقف متبادلة بالتساوي تقريباً، لكن في حالة التعلق تجدها غير متكافئة. إذا تحدث شخص عن حبه للآخر فأول سؤال يجب أن يُطرح «ما الموقف التي قام بها وجعلتك تحبه؟» بدون الموقف يصنف هذا إما إعجاباً وإما تعلقاً حسب الحالة.

أنواع العلاقات المعاصرة

• أنواع العلاقات العاطفية في عالمنا المعاصر: «التصنيف من حيث مدى الاكتئاث بناءً على موقف الحب والتقبل».

• العلاقة اللا اكتئاثية أو العابرة «Casual» = نسبة الحب أو الاكتئاث أقل من 50%.

• هي علاقة ملء حاجة معينة بلا موقف واضحة تدل على الحب. أمثلة:

• التواصل عند الحاجة الحميمية فقط.

. اتفاق إما ظاهري واضح بين الطرفين على قضاء حاجة للأخر وإما باطني غير واضح ولكن العلاقة تكون في حدود الحاجة ذاتها.

. قد تكون موجودة بصورة استغلالية بلا اتفاق. أي إن أحد الطرفين يتحدث عن مدى صدق حبه خداعاً للأخر وعندها يعتقد الآخر أنه يحبه بصدق ولهذا يمارس معه الحميمية. لكن عندما نسأله عن وجود موافق الحب يرد بـ (لا) وقد يكون لا يعرف معنى موافق الحب. يبني الحب على كلمات فارغة. غالباً تحدث بين شخص نرجسي صاحب تجارب يتحايل عاطفياً وشخص متعاطف يملك إدراكاً عاطفياً منخفضاً قليلاً التجربة يخدع بسهولة.

. التواصل ملء الفراغ والوحدة وليشعر بأنه مرغوب أو يفرغ كبته الشعوري بالشكوى والحديث عن مشكلاته.

. «هو معي على الخط دائماً متوفراً ولكن لا يريد أن يقابلني خوفاً على سمعتي بالتأكيد وعند حصول أي مشكلة يهمشها وينهي الحوار، لا ينصت لي بفضل بل فقط يحب الحديث عن نفسه، كثير من المرات يواعدني مقابلة لكنه يلغيها بآخر الوقت، قد يختفي فجأة لأيام أو أسبوع ثم يعود».

. التواصل للحصول على فائدة.

. مقولات أخرى من أرض الواقع تدل على وجود علاقة لا اكتراضية لا يريد الشخص فيها أن يبذل مجهدًا حقيقياً:

• لا يكلمني إلا وهو بالسيارة ذاهبًا إلى عمله أو مشوار.

• دائمًا يردد أن طبعه لا يحب استخدام الهاتف فقط يكلمني بالرسائل النصية.

• يكرر أنه ليس أهلاً للعلاقات وليس مستعدًا للزواج حالياً.

• دائم الحضور مع أصدقائه ويقدسهم.

• يتصل فقط بوقت معين وإذا لم أجده فوراً فإنه يختفي ولا يرد على اتصالي إلا في اليوم التالي.

• يغلق الهاتف قائلاً سأتصل بك لاحقاً ولا يتصل. كما أنه وعدني بشكل متكرر أنه سيتحدث معي ليلاً لكن يهمل وينسى ويعذر.

• قليل المبادرة وكثير الأعذار وقد يختفي وقت السفر والعطل.

• لا يتمسك بي أو يكتثر كثيراً إذا مر وقت بلا حديث بيننا.

• العلاقة شبه الارتباطية «Semi-Committed» = نسبة الالكترا ث 70-50%.

• تكون ما بين العلاقة الارتباطية والعلاقة العابرة، تظهر بها بعض مواقف الحب التي تزيد على العلاقة العابرة ولكن ليست كافية لنقول إنه ارتباط حقيقي بين الطرفين. مثال:

• متوفّر بالوقت ويحتويك مادياً لكن في بعده لا يتمسّك بقوّة.

• المقصود من المثال هو موقف الحب المتقطعة أو غير الكافية للوصول إلى حب ناضج بارتباط كامل.

• المواقف الأساسية التي قد تبيّن حقيقة الشعور هي التمسك والاحتواء وقت المشكلة والإنصات بفضول وعاده لا تكون هذه المواقف متوفّرة بالعلاقة شبه الارتباطية مثل قصة أحلام وعادل.

• العلاقة الارتباطية «Committed» = نسبة الاكترااث 80-100%.

• تتوفّر فيها كل مواقف الحب وتكون ممزوجة بتقبيل مشترك لعادات الآخر واتفاق واضح على الضوابط مع انسجام عميق بين الطرفين.

• ملاحظة: قد تتغيّر الديناميكية في علاقه معينة من ارتباطية إلى لا اكترااثية والعكس حسب الحالة. مثال:

• غياب التقبيل أنهى الحب وحول العلاقة الارتباطية لعلاقة لا اكترااثية: «كان شريكي رائعاً أول سنتين ولكن في السنة الثالثة تغيير جذريًّا وبدأت أشعر أنه لا يتقبلني وينتقد أسلوبي ومعتقداتي ونمط حياتي، صار يقول لماذا

ترتدين مثل هذه الثياب أو لم لا تضعين ميكب أكثر ولم لا تهتمين بممارسة الرياضة وأنا لا أحب امرأة لا تعرف الحديث باللغة الإنجليزية».

· رفعك لقيمتك يغير المعادلة لصالحك من ناحية الجاذبية وتحول اللاكتراهية لشبه ارتباطية: «كان لا يهتم بي و كنت متوفرة له طوال الوقت متى احتاجني اعتقاداً مني أنه سيتعلق بي بهذه الطريقة لدرجة أني كنت أواقف على كل ما يريد حتى لو تسلط عليّ. وما إن وضعت حدوداً وصرت أشعره أني قادرة على التخلّي عنه بأفعالي وخف جنوني بالعلاقة فجأة أصبح يريد القرب مني وزادت موافق الحب تجاهي».

· لا اكتراهية مصحوبة باندفاع بالشعور «كان يحبني بجنون في أول 3 أشهر ثم فقد اكتراهه وصار فاتراً في كلامه دائم الأذار بأنه مشغول أو مجهد ومتعب نفسياً أو لديه ظروف وصار لا يكتثر بالحديث معي».

· لاحظوا هنا لم أذكر أنها علاقة ارتباطية تحولت للاكتراهية لأن الاندفاع بالشعور أول ثلاثة أشهر ليس حقيقياً وال العلاقة الارتباطية يجب أن تمر بالـ12 شهراً الأول مع ضوابط واضحة.

· سؤال أواجهه: «كيف لنا الخوض بفترة السنة هذه وربما هذا لا يتفق مع عادات وتقالييد الأهل؟»

• الأهل: يجب تعريف الأهل بحدودك الشخصية وتوضيح ما ترغب به وأنه مبني على علم منهجي، فنحن نحترم العادات والتقاليد، لكن ما إن تخالف العلم للحد الذي يؤدي لنتائج غير سوية هذا أمر غير صحي.

• المعتقدات الدينية: من تخالف هذه الأفكار معتقده الديني فيفضل أن يخوض فترة التعارف هذه على هيئة ما يسمى الخطبة قبل أن يتزوج، ليزيد ضمان النجاح المبدئي لزواجه، طبعاً بعد أن يُخضع معتقداته للبحث الصحيح ولا تكون فقط موروثات فكرية ثبتت برمجته عليها.

أنواع العلاقات الزوجية في عالمنا المعاصر:

- الواجهة الاجتماعية «لا اكتراضية»: الاكتراض أقل من 50%.
- لا وجود لجاذبية واضحة أو حوار لا يمل أو قيمة مضافة من الآخر أو مواقف حب أو للتقدير.
- تقوم العلاقة على ملء الحاجة الحميمية كواجب إلزامي تفريغى «جنس غريزي أحادى» ومصروف شهري مفروض وربما في بعض الأحيان الخروج للتنزه الأسبوعي مرة واحدة مع الأطفال والإنجاب المستمر. (سؤال النرجسي)
- التعلق المبني على الاعتياد ووجود مواقف العشرة مصحوباً بعدم توافق الشخصيتين «الاكتراض 50%-70%».

• يكون الشريكان غير متواافقين بما فيه الكفاية ولكن بينهما مواقف العشرة الطويلة والأمان المتبادل فتتعودا على بعضهما.

• وجود بعض مواقف الحب وربما لا يكون هناك تقبل شمولي ولكن العلاقة تستمر لأجل الأطفال والمجتمع، ولأن الشريكين يشعران بالأمان مع بعضهما رغم علمهما بعدم وجود الشغف العاطفي أو الجنسي بالعلاقة.

• المبني على حب ناضج. «اكترا ث 80-100%».

• هو علاقة ارتباطية موثقة قانونيًّا.

• وجود الزواج الاكتراطي الارتباطي أمر نادر للغاية؛ لأن المجتمع لا يملك أنسًا واضحة للعلاقات، ولأنها ممزوجة بكثير من الموروثات الفكرية المشوهة، ولأن النظام التعليمي لا يعطينا منهاً علميًّا واعيًّا لبنائهما، وأغلب من يتحدث بها أناس مؤدلجون مبرمجون يتحدثون من ثقافتهم الموروثة. وهذا خلق صدعاً عميقاً في عالم العلاقات في مجتمعنا العربي.

صندوق الاحتياط:

• هو الشخص الذي يلبي لك حاجات معينة - مثل الصندوق تأتي متى أردت لأخذ هذه الحاجات والتتمتع بها ثم رميها مرة أخرى، والعودة متى جاءت الحاجة - وهو سلوك أناني يبحث فيه الشخص عن المنفعة الذاتية. -

أنواع الحاجات

· جنسية = يلاحظ أن الجنس الذي يمارسه الرجل التقليدي مع زوجته يميل إلى أن يكون بنمط متكرر تقليدي بلا تنوع أو حوار واعٍ، وذلك لأنه لا يستطيع ممارسة كل ما يدور في مخيلته مع زوجته لأنه يخجل من مصارحتها بمثل هذه الرغبات. وللتتويه بهذه ليست قاعدة عامة للرجال فأنا لا أحب الطريقة التقليدية في تنميط الرجال والنساء وأرى أن كل إنسان متفرد لكنه نمط متكرر يلاحظ في المجتمع. (سؤال عقدة الجنس)

· عاطفية = البحث عن نشوة الحب المؤقتة وقد تكون هذه الظاهرة مصاحبة لإدمان الحب.

· الشكوى = إحساسه بأنه يريد تفريغ الكبت الذي يعيشه في حياته وتصبح هنا العلاقة الاحتياطية بدليلاً للطبيب النفسي.

· مادية = تكون علاقة استغلالية لأخذ جل ما يستطيع من الأموال أو الخدمات.

· الإحساس بأنه شخص مرغوب «نشوة المرغوب» = يستمد بعض من يعاني من عقدة الاستحقاق قيمتهم الذاتية من وجود المعجبين والراغبين به ويقتات على هذا النوع من التقبل؛ لأنه في صميم ذاته غير متقبل لنفسه ويستمتع بتقديسهم له.

· يلاحظ أنه في بعض بيئات الرجال أن صاحب عدد النساء الأكبر هو الرجل البطل، أو يتم التصفيق له، وهذه من الأمور التي تحدث خلف الكواليس التي لربما البعض سيستنكرها، لكنها ظاهرة حقيقة موجودة.

كلما زادت كمية النساء وجمالهم بمعايير اجتماعية ارتفعت قيمته في أعين من يعاني من عقدة مماثلة له.

• الوحدة = قد يوجد الشخص الاحتياطي فقط لجعلك تشعر بأنك تملك شخصاً آخر في حياتك تستطيع اللجوء إليه في أي وقت تشاء أوقضاء وقت الفراغ.

• الأمان «نشوة الأمان» = البعض لديه إحساس باللا أمان في علاقاتهم، يشعر أنه ربما سيتم التخلی عنه يوماً من شريكه الحالي، ويريد أن يوفر البديل المناسب قبل حصول هذه الطامة.

نقاط تحليلية مهمة:

• العلاقة بين عادل وأحلام «شبه ارتباطية».

• مواقف الحب المتوفرة: «التوفر الوقتي والاحتواء المادي».

• مواقف تدل على اكتراش غير كافٍ لنقول عنها علاقة ارتباطية: «عدم وجود التمسك - Off & On- أي إن العلاقة متقطعة يتركها متى شاء ويعود متى يشاء، لا يوجد فضول بالإنصالات، بلا احتواء وقت المشكلة».

• هذه المواقف تحتاج إلى جهد مبذول، ولن يبذله إلا من يحب بصدق.

• كجزء من التحايل العاطفي، عدم الوضوح بكلمات الحب «لا يستخدم كلمة أحبك بشكل مباشر» أو الوعود المستقبلية المبهمة مثل أنت لا تعرفين ما يحمل المستقبل لنا، وهي إشارات متعاكسة، فظاهرها يريحه من الإحساس بالذنب لأنه لم يعط وعدا واضحًا، ولم يقل كلمة أحبك بصوت عالٍ وباطنها يجعلها معلقة بأمل زائف لأنه يدل على حبه لها.

• أسلوب آخر واضح بالتحايل العاطفي هو تهميش المشكلة وتسوييف الحلول وأيضاً أسلوب الانسحاب التكتيكي حيث ينسحب الشخص ليجعلك في وضع الحيرة والتساؤل والتعلق بأمل زائف ثم يعود متى شاء.

• يلاحظ أن عادل على مستوى عال من النرجسية وأحلام أيضاً كما تبيّنت نرجسيتها في سلوكياتها مع سعود، ويتوقع هنا أن أحلام تنجدب لغير المتوفّر عاطفياً، ومن ينقل لها شعور الرفض الذي كانت تحس به يوماً ما في طفولتها، ولهذا نجدها غير مكتثة بسعود الذي يقدسها وتنجدب لعادل الذي يعاملها حسب مزاجه ويتركها ويعود متى شاء. لا تنس أن النرجسي ينجذب ملـن يفوقه نرجسية ويشعره بالرفض.

• يستخدم عادل أسلوب الخاتمة الغامضة - لا ينهي العلاقة بشكل واضح- وخلال هذه الفترة يوجد في حساباتها بالتواصل الاجتماعي ويترك بوابة للعبور من خلال أحد التطبيقات كي تشعر أنه ما زال يفكر فيها وتنتظر بينما هو ينهي مهماته الأخرى في هذه الفترة ويستمتع ب حياته.

العلاقة بين عادل وسمية «لا اكتراشية».

. الحاجات التي تغطيها سمية هي الخدمات في العمل والمتعة وقت الفراغ ونشوة المرغوب، ولا وجود لأي مواقف حب بالقصة ذات قيمة، على نقىض علاقته مع أحلام التي تملك بعض المواقف، ولكن تتشابه مع زوجته مريم التي لا يقدم لها إلا أقل القليل. يلاحظ هنا أن النرجسي غير قادر على إعطاء حب ناضج لأحد، وذلك لأنه لا يرى البشر سوى أدوات لتحقيق حاجاته من خاللهم.

. الامتناع عن الجنس هو أحد أساليب التحايل العاطفي التي استخدمها معها، بما أن عقول الكثير من النساء بالمجتمع الشرقي مليئة بفكرة أن الرجال لا يريدون إلا حاجة الجنس، وأن الرجال ذئاب غريزية، ولذلك فعندما يمتنع أحدهم عن أي حوار جنسي قد تكون نقطة لصالحه وامتيازاً يتباهى به، وهنا استخدم عادل هذا الأسلوب لكسب قلب سمية.

يوم الخطبة:

. إحدى العلامات الأساسية التي قد تكشف طبيعة العلاقة التي يريدها الشريك حين تتم خطبتك على شخص غيره بعد ما لا يقل عن 6 شهور من تعارفكم.

. إذا تمنى لك التوفيق متعللاً بأنه غير قادر على الارتباط بك، فهذا في أحوال كثيرة يعني أنه لم يكن يهدف من العلاقة أن تكون زوجية، بل ربما لا اكتراضية أو شبه ارتباطية أو حتى ارتباطية «فليس كل من يحب الارتباط يريد الزواج».

• لاحظ أسلوب الإشارات المتعاكسة في رد عادل المبهم -الغموض-، ظاهريًا يقول إنه لا يستطيع الارتباط، ولكن ضمنيًّا يلمح أنه يحب سمية، حيث أنزل رأسه وكأنه متألم وقال لا تحرجيني حين سأله هل تحبني بشكل مباشر، هذا كفيل بجعل سمية ترفض فكرة الخطبة وتتمسك بأمل زائف، لعل عادل يومًا ما سيفكر بالارتباط بها.

• نلاحظ أن سمية شخص متوجوف عاطفيًّا، فتعلقها سريع وتوقعاتها عالية وقد تصدق الكلام ولا ترى الأفعال -متعاطفة وليس نرجسية- ولا تملك إدراكًا عاطفيًّا بحكم قلة تجاربها، الدليل الواضح هنا أنها اعتقدت أن عادل من الممكن أن يفكر بالزواج بها، رغم أن فترات تواصلهم لا تزيد على 40 دقيقة أسبوعيًّا وربما أقل. عقدة أخرى ملحوظة هي العطاء، حيث إنها تعطي شخصًا لا يستحق.

• في قصة كل نرجسي، من الوارد أن تجد متعاطفًا في صندوق الاحتياط.
(سؤال النرجسي)

مصير المرأة المتعاطفة وعقدتها النفسية:

• واضح من طريقة حياة سمية نشأتها في بيئة محافظة مصحوبة باختفاض حاد للإدراك العاطفي، نظرًا لبعدها كل البعد عن كل ما يتعلق بالجنس الآخر، فصاحت مفاهيم الحب من الحركة الرومانسية وكأنها تعيش في عالم وردي منفصل عن الواقع. ونستطيع الاستنتاج بكل سهولة وجود طفولة متشابهة مع مريم مليئة بالحماية المفرطة وقلة الأنشطة الخارجية والتجارب الواقعية مع البشر، كما المقوله المتدالة (حياتي بين

البيت والمدرسة فقط ولم يسمح لي بأكثـر فـكل شيء آخر ممنوع). ترى العالم بعيون أبويها وموروثاتها بما يخص الحب والعمل والحياة. قد تتسم بـمثالية اجتماعية، أي إنـها قد تعانـي من آلية السلبي اللطيف وعـقـدة المسؤولية - المسؤولية المفرطة المقيدة بإـلـزـامـيات إن لم تـقـمـ بها تـشـعـرـ بالذنبـ وعـقـدةـ العـطـاءـ والـبـطـلـ.

إن جلست معـهاـ في الواقع أولـ كـلمـةـ سـتـخـطـرـ فيـ بالـكـ «ـإـنـهـاـ شـخـصـيـةـ طـيـةـ جـدـًـاـ وـوـاـضـحـ أـنـهـاـ خـدـوـمـةـ،ـ وـمـكـنـوـنـاتـ قـلـبـهاـ دـوـمـًاـ عـلـىـ لـسـانـهـاـ»ـ.

ـ المصـيرـ الـذـيـ تـؤـولـ لـهـ الـمـرأـةـ الـمـتـعـاطـفـةـ بـعـقـلـيـةـ تـقـليـدـيـةـ وـبـتـنـشـئـةـ مـلـؤـهـاـ الـحـمـاـيـةـ الـمـفـرـطـةـ مـنـ نـاحـيـةـ الـعـلـاقـاتـ يـكـوـنـ أـحـدـ الـآـتـيـ:

ـ تـظـلـ وـحـيـدةـ بـلـاـ تـكـوـينـ أـيـ عـلـاقـةـ عـاطـفـيـةـ،ـ فـكـلـمـةـ عـاطـفـةـ تـعـتـبـرـ مـرـعـبةـ بـقـامـوسـهـاـ،ـ وـتـنـتـظـرـ دـوـمـًاـ مـنـ يـطـرـقـ الـبـابـ لـيـتـزـوـجـهـاـ،ـ وـتـصـدـ الـجـمـيعـ فـيـ مـيـادـيـنـ الـعـمـلـ أـوـ عـالـمـ التـوـاـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ لـأـنـهـاـ لـنـ تـعـطـيـ فـرـصـةـ إـلـاـ مـنـ يـطـرـقـ الـبـابـ،ـ وـتـمـنـعـ نـفـسـهـاـ حـتـىـ عـنـ تـكـوـينـ أـيـ نـوـعـ مـنـ الـزـمـالـةـ أـوـ الصـدـاقـةـ السـوـيـةـ مـعـ الـجـنـسـ الـآـخـرـ،ـ وـبـعـدـ أـنـ تـرـفـضـ شـخـصـيـنـ أـوـ ثـلـاثـةـ لـاـ يـنـاسـبـونـهـاـ تـكـوـنـ قـدـ وـصـلـتـ إـلـىـ سـنـ الـ30ـ فـيـ مجـتمـعـ ذـكـوريـ،ـ وـيـبـدـأـ الـوـسـطـ الـمـحـيـطـ بـطـرـيقـةـ مـبـاـشـرـةـ أـوـ غـيرـ مـبـاـشـرـةـ الـاستـنـقاـصـ مـنـهـاـ وـإـطـلاقـ مـصـطـلـحـ عـانـسـ عـلـيـهـاـ،ـ وـهـاـ هـيـ ذـيـ هـنـاـ سـتـسـكـنـ هـذـاـ الـأـلـمـ بـالـجـانـبـ الـرـوـحـانـيـ،ـ وـبـأـنـ مـاـ قـامـتـ بـهـ هـوـ عـفـةـ وـطـهـارـةـ رـغـمـ هـذـهـ الـوـحـدـةـ الـقـاتـلـةـ وـالـتـجـوـفـ الـعـاطـفـيـ الـذـيـ قـدـ يـكـوـنـ مـرـتـبـطـاـ بـمـصـدـرـ مـنـ الـطـفـولـةـ وـمـصـدـرـ آـخـرـ مـنـ الـحـاجـةـ الـعـاطـفـيـةـ وـالـجـنـسـيـةـ الـطـبـيـعـيـةـ لـلـإـنـسـانـ.

. تتكون عند البعض ظاهرة التعلق الوهمي وهي من أسوأ التعلقات التي قد يعيشها الشخص وكأنها واقع حقيقي ملموس وينبئ عليه نتائج وهمية بلا أي حدث واقعي. مثال:

• (أنا في علاقة استنزفتني وأحتاج إلى التشفيف، هو شخص معي في الجامعة ودائماً يرشقني بنظرات العشق ويعرف أنني معجبة به أيضاً لكنه خجول لا يعرف كيف يبادر، أحس أنه حاول الحديث معي أكثر من مرة لكن الظروف لم تسمح له، بما أن لدينا «جروب» في تطبيق الواتساب لطلبة القسم، أتابع دخوله وخروجه من الواتساب في نفس الأوقات التي أكون فيها موجودة وكأنها رسالة لي، ناهيك بتلميحياته في تغريداته عبر توبيتر عن خوفه من الرفض، عندما بادرت مرة في توبيتر برسالة له لم يرد عليّ خشية أن يعترض. فماذا عليّ أن أفعل، مرت سنتان وأتعبني التفكير) = لاحظت في هذه القصة أنه لا يوجد علاقة بالأساس ولكن هذا ما يفعله الانخفاض الحاد في الإدراك العاطفي، قد تخلق قصة من عالم الخيال وتسقطها على الواقع وتعيش في علاقة وهمية مع نفسك. ويوسفني القول بأن نسبة من يعاني من مثل هذا التعلق ليست قليلة بحكم التنشئة في المجتمعات المحافظة، وربما وهي تقرأ هذه الكلمات هنا ستقول أنا متأكدة أن قصتي مختلفة وأعرف أنني لا أتوهم، لكن المفتاح لمعرفة ما إن سقطت في فخ التعلق الوهمي هو الموقف الواقعية الواضحة، الناضج لا يقتات على الوهم، إذا لم يوجد موقف واحد واضح فهذا تعلق وهمي، حتى يثبت عكس ذلك فعلًا. بنسبة قليلة فإن بعض هذه القصص لا تكون وهمًا، لكن المبدأ هو لا تعتمد إلا على الواقع، واقعنا في هذه القصة يقول إنه في رسالة توبيتر لم يرد عليها وهذا يعني أن القصة بتفاصيلها وهمية، لكن يجب أن أوضح شيئاً مهماً، هي لا تكذب ولا تعتمد الكذب هي فعلًا ترى الواقع بما

يتناسب مع عاطفتها، فيكون لديها وهم الشعور -افتراضات وهمية مبنية على شعورها-، قد يدخل في مثل هذه التجربة رجل وليس شرطاً أن تكون امرأة، ولتكون محللاً واقعياً يجب ألا تنساق بما يطرحه الآخر من القصة وتصب جل تركيزك على المواقف فهي التي تكشف الحقيقة.

إذا زجت نفسها بمعترك العلاقات العاطفية، ستكون غالباً صندوق الاحتياط تُستغل مادياً وعاطفياً وجنسياً. وتكون فريسة سهلة لكل نرجسي يبحث عن أدوات يستغلها للحصول على حاجاته. للأسف هي البنك والطبيب النفسي ومندوب الخدمات ومحطة للتفریغ الغريزي السريع في أغلب قصصها.

أو تدخل في علاقة عاطفية شبه ارتباطية واحدة لمدة طويلة وتُعطى وعداً زائفة بالزواج، وتعيش في انتظار قاتل إلى أن يأتي يوم تصدم فيه باتصال من هذا النرجسي ليبلغها بأن أمها رفضت باللحظة الأخيرة وبأنه مضطر إلى خطبة امرأة أخرى، وهذا في أغلب القصص يكون كذبة للهروب، فالحقيقة أنه لم يفكر يوماً بالزواج بها، فهي شخص لا يملك تفرداً ولا يعرف رسم حدود لشخصيته ويسمح بالتتمادي عليه فيصبح غير جذاب. للأسف بعد هذه العلاقة تعيش في صدمة نفسية وتبتعد كل البعد عن عالم العلاقات لتحمي نفسها من الألم، وسيكون مصيرها إما كما ذكرنا البقاء وحدها أو علاقة مماثلة مؤلمة بعد سنوات، أو زواج التعود بلا توافق أو الواجهة الاجتماعية.

يعتقد بعض أفراد المجتمع أنه لم يتزوجها بسبب الفكرة المتدالة (بما أنها كلمتني، فبالتأكيد ستكلم غيري) لكن في كثير من الأحيان يكمن السر

بأنها لا تملك أساسيات الجاذبية وفنون الإغراء، وهو ما يستجيب له العقل البشري، فلو كانت عقولنا تستجيب لـ (هذا رجل جيد أو هذه بنت طيبة) لكانت الحياة أسهل بكثير، لا أنكر أن البعض يعتقد بمفهوم من تحدثت معه قد تخونني بالمستقبل، ولكن هذا يدل على انخفاض في الوعي والإدراك، التصنيف السريع للبشر عالمة أساسية على انخفاض الوعي.

يجب مراعاة حقيقة أن معتقدات البشر قد تختلف عنك ولو كنتم تنتمون إلى نفس الدين، ومهما كانت ديانتك لا تتوقع أن كل من ينتمي إليها يؤمن بها بنفس الطريقة التي تؤمن أنت بها.

من ناحية العلاقات العاطفية فهمنا أنها قد تزج نفسها في تعلق وهمي أو صندوق الاحتياط أو علاقة شبه ارتباطية، ولكن من ناحية الزواج، ستكون إما زواج الواجهة الاجتماعية -كما في قصة مريم- وإما تعلق التعود بلا توافق بين الشريكين والإكمال لأجل الأطفال. أي إنها في العاطفة والزواج قصتها غالباً تتسم بالتعasse وقد تعتقد هي ذاتها أنها سيئة الحظ والجميع يواسيها بأن من عرفتهم هم السيئون وهي إنسانة رائعة، لكن يجب أن تواجه نفسها بصدق وتستوعب حجم الاستنزاف الذي ستعيشه في علاقاتها. ستظل تتنقل بين صندوق احتياط مع شخص إلى طلاق من زواج قام على الواجهة الاجتماعية، ثم تعلق وهمي، ثم علاقة شبه ارتباطية بلاوعي بسر ما يحدث لها، وتظل متمسكة بأمل زائف أن الحب المنشود سيأتي من تلقاء نفسه يوماً ما.

مصير المرأة النرجسية وعُقدتها النفسية:

للنرجسي بشكل عام الغلبة في الجاذبية من ناحية العلاقات ولا يتفوق عليه جاذبية إلا الناضج صاحب الحدود. السر هو أن جزءاً أساسياً بالجاذبية ألا تفكر بإرضاء شخص على حساب نفسك وتعرف كيف تطلب ما تستحق، يتتشابه النرجسي مع الناضج في هذا، ورغم أن سلوكيات النرجسية قد تتميز بالوقاحة والقوة الزائفة فإنه ورغم صورة القوة الخارجية التي يرسمها؛ هش من الداخل فاقد للثقة بالذات، وغلبته في الجاذبية لا تعني أنه يستطيع الحفاظ على علاقة ناضجة.

كما ذكرنا سابقاً عن كون النرجسي يرى البشر أدوات لتحقيق حاجاته ونواصصه، فهو في معركت العلاقات قد يملك شخصاً متعاطفاً بعقد نفسية كصدوق احتياط وآخر نرجسي يشعره بالرفض - وهو الشعور الخفي الذي يحسه النرجسي عن نفسه - فينجذب له، سعود كان سلبياً لطيفاً متعاطفاً فسئمت منه أحلام ووضعته في صندوق الاحتياط بكلمة - لنكون أصدقاء - بعد علاقة عاطفية تعويضية، أما عادل فهو جذاب بالنسبة إليها ويشعرها بما تريده الإحساس به، من رفض وعدم اكترااث وتعزيز متقطع.

قد تتزوج النرجسية المتعاطف السلبي اللطيف كواجهة اجتماعية وتظل متعددة في علاقاتها مع النرجسيين، قد تستغل أحد المتعاطفين لحاجة معينة، لا تحصرها كثيراً القيود الاجتماعية بانغماسها في العلاقات العاطفية وربما الجنسية على حد سواء، ولكنها تعيش في ازدواجية أمام المجتمع، تُنظر وتنصح بشيء وتمارس عكسه، لا أملك حكماً مسبقاً على طبيعة

علاقاتها ولا خياراتها في الحياة لكنني أرفض الازدواجية والأساليب الأنانية في صندوق الاحتياط، استغلال عاطفة البشر شر حقيقي وإيذاء متعمد.

جدير بالذكر أن المرأة التي تصنف بمعايير اجتماعية مبنية على الميديا بأنها جميلة قد تعاني من عقدة الجمال-Somatic Narcissim- فتستمد قيمتها الذاتية من شكلها الخارجي وترى البشر بتصنيف للشكل ونظرة دونية ملئ دون المستوى. من السهل ملاحظتهم في وسائل التواصل الاجتماعي وعلى أرض الواقع. ستجدهم لا يقومون بالتصوير إلا بوضعيات معينة وبعد إخضاعها للفوتوشوب، تكون النظارات حادة يصاحبها استعراض للشكل، في صوتهم نوع من النعومة والغنج المتعتمد لتعزيز صورة الأميرة الجميلة، قد تكون شخصًا فارغاً ذا عقلية سطحية، كما بقية النرجسيين ربما تلحظ في كلماته نظرة دونية للبشر، في حديثها تجد الضحك المصنوعة المزيفة وتقليد براءة الطفل في الكلام، تشعر بأنها يجب أن تكون مع شخص يليق بمستوى هذا الجمال، غالباً يكون الثري أو الوسيم أو المشهور أو صاحب السلطة. تجد حولها الكثير من الأصدقاء غير الحقيقيين التي تعرف هي يقيناً أن أغلبهم موجودون فقط لتعزيز شعورها بأنها جميلة ولتشكوا لهم ظلم النرجسي لها، وهم على أمل أن تنجدب إليهم يوماً، حيث إنهم يعانون كما سعدوا من عقدة في الاستحقاق والشكل، فيقدسونها وهي لن تنجدب أبداً ممن يقدسها، رغم أنها في علاقتها تبحث عن التقديس، لكنها للأسف تعيش في خدعة اجتماعية، فهي الواقع الجاذبية للشكل لن تصنع علاقة، لأن الشخصية إن كانت منفردة سيفقد الشكل قيمته، ولا يعرف حقيقة هذا الكلام إلا من يزج بنفسه في علاقة مع أصحاب عقدة الجمال، يعتقد أصحاب عقدة الجمال أنهم أينما كانوا سيلتف الجميع حولهم، ويصبح جمالها هو شغفهم الشاغل الذي يمدهم بالاستحقاق، لكن

في الواقع قد يلتف شخص أو شخصان حولها لدقائق ويعود كل شخص لحياته، ولكن قيمتها تعتمد على هذه الالتفاتات والتعليقات في السوشIAL ميديا من مثل (ما شاء الله على جمالك، جمالك مختلف)، تقتات على هذه الكلمات وتشعر أن أي إنسان سيحمل بأن توافق عليه، لكنها في الواقع علاقاتها ستكون وحيدة متخبطة. قد يدعى صاحب عقدة الجمال رجلاً كان أو امرأة التواضع، وبأن الجمال جمال الروح، لكن عليك التركيز في المواقف وطريقته في محاولة تعزيز أثر جماله واستعراض نفسه، لا تكون مغفلًا وتصدق ما يرسم من صورة زائفة. ولا بد أن تجد في كلامه تعزيزاً مباشراً كان أو غير مباشر لجماله، ولكن لأنهم يستمدون قيمتهم من هذا الشكل، يشعرون باللا أمان فيه ويختلفون من أي خدش صغير أو كيلوغرام زائد.

• ملاحظة مهمة: عقدة الجمال قد تصيب الرجل الوسيم أو المرأة الجميلة، شرحي هو للنمط السائد لكن تختلف كل قصة عن الأخرى وكل شخص عن الآخر فهذا ليس تعديماً، كونك جميلاً بمعايير اجتماعية لا يعني أنه من الضروري أن تعاني من عقدة الجمال، فالمتعاطف إذا ملك هذا الشكل قد لا تصييه العقدة لكن النرجسي وثيق الصلة بها.

• قد يصاحب النرجسية في عقدة الجمال اضطراب آخر وهو اضطراب الشخصية التمثيلية-Histrionic- مسات منه:

• جذب انتباه وقبول الآخرين تمدهم بالقيمة والسعادة.

• المبالغة والتكلف في التصرف من أجل أن يعطيهم الناس الاهتمام الذي يريدونه.

- يحرص على مظهره بشكل كبير، ودائماً ما يحاول التصرف بشكل جذاب.
 - تتسم علاقاتهم الاجتماعية بالسطحية، وهذا سيشعرهم بالوحدة على المدى الطويل.
 - حساسية شديدة من النقد «بناءً كان أو هداماً». في الواقع هو يعيش في حلقة مفرغة، فكلما يشعر بالرفض أكثر، أصبح أكثر هستيرية وتمثيلاً، وبالتالي يُرفض مجدداً.
- طبياً:
- مصير الفتاة المتعاطفة إن لم تتشافَ من العقد النفسية التي قد يصاحبها كبت تراكمي للمشاعر حتى يؤدي لمرض نفسي أو جسدي.
 - التعلق الوهمي قد يصل إلى مرحلة إدمان الحب والمراقبة وخلق واقع كامل وهمي.
 - رفع الإدراك العاطفي ضرورة لا بد منها، فلو خضعت فتاة مثل سمية للعلاج من الاكتئاب دوائياً ستظل في حالة لاوعي بما يخص نمط حياتها ببعادها، وعلاجها سلوكياً بزجها بتجارب جديدة من دون أن تعيد دراسة كل ما عاشته وتحليله ل تستوعب الخدعة التي سجنها عقلها فيها، ستظل عالقة مع تحسن في أعراضها الخارجية فقط.

· اضطرابات الشخصية لو بحثت وقرأت فيها ستجدها مصنفة ومقسمة، لكن عند مواجهة هذه الشخصيات على أرض الواقع، فهي قد تحمل سمات مشتركة لأكثر من اضطراب، ولهذا لا أعتمد على التصنيفات وأرى كل إنسان بفرد حسب تجربته وعقده، التصنيف مفيد في خدمة الأطباء بالتشخيص، لكنه قد يضر البعض إذا اعتقادوا أنهم فقط يعانون من اضطراب ويسقطون في فخ الضحية، وتجسد أعراض هذا الاضطراب فيهم كلما قرؤوا عنه وإذا ناقشته سيرر بأن الطبيب قال لي إنك تعاني هذا الاضطراب.

شخصياً:

· في أولى سنوات دراستي بكلية الطب، لا أنسى أنني سقطت في تعلق وهمي، بنيت قصة خيالية مع إحدى زميلات الدفعه معتقداً أنها تحبني وتريد الزواج بي من نظراتها، وكنت أخطط لكيف سأتزوج بها وهل سيرضي أبوها وكم نحن متشابهان. وذلك الوهم قام على علامات سطحية خلقتها بنفسي بسبب انخفاض الإدراك العاطفي آنذاك، وبسبب بيئتي التي لم أجده فيها نمط العلاقة السوية بين الجنسين، والتي تفرض منع أي صورة من صور الاختلاط السوي، ولا أنسى يوم أخبروني بأنها تزوجت حجم الصدمة والذهول والألم على قصة لم تكن موجودة إلا في مخيلتي، وذلك لأجل حب عذري من زوجة وهمية كان يحتاجها عقلي المنفصل عن الواقع بسبب هشاشتي الداخلية وموروثاتي الفكرية غير المجدية.

· تعرضت لألم شديد في محاولتي لفهم سر العلاقات العاطفية ولم أجده إلى يومنا هذا شخصاً واحداً يفهم أبعاد ما يحدث في العلاقات في مجتمعنا

العربي، فهي تفوق الغرب تعقيداً بمراحل، وقررت أن أكون هذا الشخص لنفسي، وإذا بي أستوعب أنك لتفهم العلاقات عليك أولاً أن تعود لنفسك لتعرف من أنت، كما أشار سocrates، ومن هنا بدأت الحكاية.

• عليك إخضاع ملاحظاتي وكل كتاباتي للتجربة لتفهم أبعادها، ولا تؤمن في هذه الحياة إلا بتجربتك الذاتية حتى لو كان كلامي يخالفها، فحتى لو أخطأت على الأقل سيكون خطأً يضيف إدراكاً حقيقياً من تجربة واقعية لك. كم كنت أتمنى أن أسمع مثل هذه النصيحة وأنا طفل صغير.

• تذكير: الإحساس بالوحدة وحاجة الاهتمام قد يسقطك في تعلق مرضي إدماني ينسيك من أنت.

• اليوم أنا مع شريكة تضيف لي قيمة عالية، بينما جاذبية وحوار لا يمل وأريحية، نتبادل مواقف الحب الناضجة بشتى صورها؛ لأن كلاً منا سلك طريق الألم المحرر، طريق الارتقاء بالوعي والنضج والإدراك، ما رفع من منسوب التكافؤ، التقبل المتبادل وإخضاع كل ما لا يعجبنا بالآخر للنقاش، الشعور بالاكتفاء ووضوح الضوابط محرك أساسي للاستمرارية، لا يوجد في قاموس العلاقة كلمة ضمان فهي تملك حدودها وأنا كذلك، والهدف ممارسة أفعال الحب بشكل يومي لكي لا يموت الحب ويندثر، وتفریغ الكبت بشكل مستمر في الحوارات غير المرية واحتواء المشكلة والتمسك من الطرفين. لست مثالياً وهي كذلك - رغم أن عيني ترى نوافصها كمالاً - لكننا واقعيون جداً في رحلة كل منا لذاته وللتطویر المستمر بالعلاقة.

الحالة (10)

عقدة الطفل

تنشئة الطفل من أب وأم غير أسواء.

الانفصال عن الواقع.

عقدة القرار.

الصراع العاطفي.

الزواج والخلل بمسؤولية الذاتية.

المشكلة وردود الفعل.

العمل والطفل.



اسم الفنان: David Gilmour:

الطفولة، كان سالم طفلاً حساساً مساملاً، لا يوجد أبوه في المنزل كثيراً بحكم عمله، وكلما رأى ابنه يذكره بأهمية المال وضرورة جمع أكبر قدر منه مخافة اليوم الأسود، ويوصيه ألا ينفقه في التوافه، ودوماً يرهبه بالحفظ على الصلاة وإلا كلب مسحور سيلتهمه في النار. وأمه هي الأخرى شديدة التسلط، تتحكم بكل تفاصيل حياته وتخاف عليه من كل شيء، كان وحيداً انطوائياً ويحاول إرضاء أمه بأن يسمع ويطيع في كل التفاصيل، سلبياً مراعياً لشعورها على حساب نفسه على الدوام، إذا أخطأ تعامله بصمت مؤلم، فيبكي وحيداً بلا احتواء منها، وكلما حاول الاعتذار صدته إلى درجة أنه صار فقط عندما يحزن ينزو بعيدها، عالماً أن لا صدر حنون سيحتضنه، كانت جافة المشاعر لا تحضن ولا تقبل. نشأ سالم مؤدباً ومتفوقاً أكاديمياً لكنه في المقابل كان لا يعرف مواجهة إنسان، وغالباً ما يكون سلبياً يتواافق مع الجميع دون أن يطرح آراءه الشخصية، لا يخرج من المنزل إلا ليثير غضب أمه، انغمس في الألعاب الإلكترونية من ناحية وفي المسلسلات الأجنبية والإنجليزي من ناحية أخرى، وفي وقت فراغه يغوص في السوشيوال ميديا باحثاً عن شريكة الحياة الوهمية، كان لا يأخذ قراراً إلا بعد استشارة أمه وأبيه وأخته الصغيرة.

عاطفياً، كان يخاف من النساء والحديث معهن ويستغرب من أصحابه الذين يتواصلون مع النساء رغم تمنيه بأن يخوض تلك التجربة، ولكنه يخاف الإحراج، متعللاً بأنه لا يقوم بهذا اتباعاً لمعتقداته الدينية. تعرف إلى فتاة عبر «تويتر» وعاش قصة غرامية لشهور طوال في المراسلات الخاصة، لكنه يخاف أن يبادر بإعجابه أو أن يعترف بمشاعره، فكان يلعب دور الصديق دائماً مع كل الفتيات اللواتي يعجبنـه، ويعزز نفسه أمامهنـ بأنه

مسؤول عن أمه، وبأنه ليس كبقية الشباب لا يفكر بالجنس الآخر. وفي النهاية يعيش في علاقات صداقة وهمية بانتظار من تلتفت له.

علاقته الزوجية، تعرف يوماً إلى فتاة واعترفت هي بانجذابها إليه، فاندفع بشعوره وبدأ يتحدث عن مشاعره بلمسة خيالية وشعرية، في أول شهر قال لها كم هو يحبها وكان يريد أن يعيش معها للأبد، بعد 3 أشهر تزوجها وأجبرها على السكن في بيت أمه، وسرعان ما لاحظ أنها تتجاوز في حقه كثيراً، أصبحت تتسلط عليه وتحدثه بوقاحة لكنه لا يعرف سوى الطاعة والانسياق لما تريده، كانت دائماً تتذمر وتقول بأعلى صوت: «لم أتزوج رجلاً». فيتضايق وينزوي على نفسه ويتحدث معها بجفاف لفترة، ثم يخبرها عن مرضه بفقرات الظهر وأنه يتآلم ولا يريد لها أن تحزن وهذا يزيد من غضبها، وأحياناً يبكي بلا سبب بانهيار أمامها لكي ترضي. خرجت مرة في نزهة مع صديق لها وهو لا يرغب بهذا لكنه لم يعترض بما يضايقه بل قام بالخروج مع فتاة زميلة له كردة فعل، كان كسولاً لا يحب المغامرة والخروج من المنزل ولا يترك ألعابه الإلكترونية عكس زوجته المحبة للحياة والتي تبحث دائماً عن أنشطة واقعية لتخوضها، كان معها صامتاً جافاً وغالباً يكون متبلداً، لا يحمل أي طموح لبناء عمل خاص أو التطوير من نفسه وإذا خطط مشروع يحتاج وقتاً قصيراً لينسحب ويميل منه، يخاف منها إذا قرأت كتاباً في التطوير الذاتي أن تتركه يوماً وكان يردد «لا تجعلني الكتب والأصدقاء يتلاعبون بعقلك» لكنه لم يكن متسلطاً عليها، كان راضياً بهذه الحياة رغم استياء زوجته الواضح.

تعريف عقدة الطفل:

عندما يصل الإنسان إلى سن الرشد وما زال يحتفظ بسلوكيات غير ناضجة تنتهي إلى مرحلة الطفولة والمراهقة.

النضج وليد التجربة المدروسة، فكلما ازدادت تجارب الإنسان وخبراته وفهم أبعادها زاد النضج في ردود فعله وسلوكياته ونمط تفكيره ومشاعره.

طقس إعداد الرجل (The initiation Ritual): كان البشر في العصور القديمة عبر التاريخ يمارسون هذا الطقس بهدف تحويل الطفل غير الناضج -الهش مهزوز القرار الاعتمادي على أبيه الانهزامي الذي يخشى المواجهة ويهرب من المشكلات ويتشبث بالملأوف ويحاف التغيير ولا يعترف بأخطائه المنفصل عن الواقع بعامله الوردي - إلى رجل ناضج - صاحب قرار مسؤول عن ذاته وعن الآخر صلب عصامي صارم مواجه محتوٍ للمشكلة يتعلم من أخطائه دائم التغيير لأفضل نسخة من نفسه واقعي.

. أمثله قديمة لهذا الطقس: رياضة القفز فوق الجوايميس، الفصل عن أمهاتهم، جعلهم يسكنون أكواخاً فقط تحوي الرجال لسنوات، ضرورة تعلم الصيد والفروسية، الضرب وشرب سموم تؤدي للتنقؤ فقط لتهيئهم للظروف الصعبة.

. قد لا أتفق مع جميع هذه الطرق بل قد تكون بعضها غير سوي وفي الحقيقة طقس الإعداد إذا بني على أسس علمية سوية سيكون أساسياً للرجل والمرأة على حد سواء، وهدفي في رحلتي بالتحليل النفسي الطبيعي

الواقعي هو إعداد الإنسان الحقيقي بطريقة واقعية مدروسة تحقق النضج السوي.

كيف تكون عقدة الطفل؟

- في قصة سالم، كان الأب غير موجود وغرس فيه عقدة المادة.
- رغم أن وجود المثل الأعلى في الرجولة «الأب» أمر ضروري، لكن الهدف ليس وجود أبي أب، عليه أن يكون أبي ناضجاً وهذا للأسف ليس أمراً سهلاً، فالنضج بحد ذاته رحلة ولهذا لا أنسح بإنجاب الطفل إلا بعد أن يخضع كل من الأبوين لرحلة ذاتية في النضج وإلا سيأتيان بطفل يحمل مزيجاً لعقد أبويه النفسية.
- الكثير من النساء قد يرفضن الطلاق من الأب المتمادي النرجسي أو الطفل أو غير المكتثر، بحجة: أريد أن يكون لدى أطفالي أب ومثل أعلى يقتدوا به. لكن هؤلاء الأصناف من الآباء قد يزيدون الأمر سوءاً لأطفالهم. الطفل يتشرب دونوعي النمط الفكري والشعوري والسلوكي للأبوين «تؤثر بهم عقدهم النفسية بطريقة معقدة» وكل طفل قد يتأثر بطريقة مختلفة عن الآخر فكل تجربة متفردة بذاتها، وبهذا فهو لأطفال بوجودهم حول هذا الأب غير السوي يزيد تشوههم. مثال في (سؤال النرجسي)
- استخدام أسلوب الوعظ المبني على الخوف والذنب والعقاب سيجعل الطفل يخاف، وربما يزرع بذوراً للوسواس القهري المرتبط بـ المعتقدات

الدينية، وسيجعله ربما يكره معتقد أبويه الديني أو يصبح متشددًا من جانب الطقوس الدينية الظاهرية ولهذا دائمًا أحرص على تعزيز مبادئ الأخلاق في الطفل فهي الأساس الأول ليعيش إنسانًا سوياً ويمارس الفضيلة لأنه يحبها لذاتها ليس فقط ليتم مكافأته في العالم الآخر.

• لا تكذب لكي لا تعاقب في عالم الآخرة = منهج وعظي.

• لا تكذب لأن الإنسان الحقيقي لا يرضى على نفسه بأن يكون كاذبًا أمام ذاته فهو يرى نفسه قيمة = منهج حواري مثمر يعزز قيمة الإنسان.

• أرى أطفالاً يُعنِّفون على الطقوس الدينية بدلاً من الحوار المثمر معهم عن المفاهيم الأخلاقية الأساسية ونقاشه بشكل منفتح مع الأبوين، يرفضان نقاشه في هذه الأمور ويلزمانه بنمط معين بالإيمان، وهذا ما يخلق شخصيات مزدوجة بالمستقبل، لأن الإيمان هنا لم يأت من تجربة الطفل الذاتية وبحثه الخاص وحواره الوعي مع الأبوين بل من إلزامهما له بنسق فكري أحادي.

• قد يقوم الطفل بالطقوس الدينية كعادة ولكن هل يا ترى إذا بنيت العادة بلا أساس فكرية روحية واعية ستكون ذات جدوى؟

الأم «تسلط 0 نقد 0 تعامل صامت 0 جفاف»:

• تتحكم بحياة طفلها وكأنه امتداد لها، قد تستخدمن النقد والصرارخ لتصنع عبدها صغيراً مطيناً يحاول إرضاءها على حساب نفسه إلى أن يفقد نفسه.

. النقد الهدام لشخصية الطفل: «غبي، لا تفهم، لا فائدة تُرجى منك، لماذا يا ترى أذجتك، أنت عالة علينا، شكلك مضحك، لم أنجب رجلاً، فاشر بالدراسة، سمين ودب، وجهك قبيح».

. النقد البناء للسلوك مع حوار واع ونقاش منطقي للوصول إلى نتيجة: «أعرف أنك غير منضبط في رياضتك لكن ما هي الأسباب؟ هل تعرف النتائج المثمرة للرياضية؟ ما رأيك بأن نتشارك بالتمرين؟ لا تلم نفسك فصنع العادات تحتاج إلى وقت لكنها ستصنع لك جسداً صلباً يحميك وصحة داخلية تزيد من ثقتك بنفسك».

. الطفل يحتاج التعلق الآمن مع الأبوين أولاً كي يعبر عن رباعية ذاته الحقيقية. لكن سالم في قصتنا أصبح تعلقه غير آمن بأمه فرغباته ومشاعره مرفوضة، وعليه أن ينساق لما تريد أمه.

. في التعلق غير الآمن، يشعر الطفل أن عليه دائماً التخلي عن شعوره الحقيقي لأجل تحقيق الشعور المفروض عليه من قبل الأم، فيبدأ هنا الانسلاخ عن ماهيته الحقيقية، يصبح سلبياً لا يعرف ما يريد هو وينساق لما تريده هي، وحين يكبر ينتقل هذا الانسياق في تعامله الاجتماعي والعاطفي. (يتبع في جزء السلبي اللطيف)

. قد تحول الحماية المفرطة إلى تسلط وتأثيرها السلبي موضح في (سؤال العنوسه والحماية المفرطة)

- كانت أم سالم تعامله بصمت كنوع من العقوبة حين يخطئ، وهذا يجعله يشعر بلا أمان وخوف من التخلّي، ويشعر بأنه بلا قيمة، فأمه لا تكترث لإرضائه، وحزنه لا يعني لها شيئاً، لا تصد طفلاً حين يعتذر، ولا تنس أن تحتويه ليشعر أنه يستحق الحب، وأن الخطأ أمر طبيعي ويتعلم الاعتذار بصدق عبر آلية الاحتواء.
- الجفاف من طرف الأم بدل الحميمية والقرب أو فتح قلب الطفل ساهم في خلق تجوف عاطفي في تكوينه.
- «لا أستطيع أن أحضر أمي أو أقبلها أو أنام في حضنها أو أقول لها أحبك وأنا أحدق إلى عينيها،أشعر بالحرج الشديد وكأنه أمر مخزٌ أو عيب».

الانفصال عن الواقع بالعالم التقديرى:

- الألعاب الإلكترونية: يعيش فيها الطفل بطل عالمه، بجسد مثالي ومهارات متعددة وتميز يعطيه قيمة ذاتية، يعيش قصة ليست قصته، والبعض ينغمس في ألعاب تخلق للطفل عالماً خاصاً، يتواصل مع زملاء مثله انفصلوا عن واقعهم المركب الذي لا يستطيعون فيه أن يعبروا عن ذواتهم إلى هذا الواقع الوهمي الذي يدهم باستحقاق زائف.
- المسلسلات والإني: يرتبط فيها بشخصيات تعبّر عن حقيقته التي تم طمسها، ويقدس الأبطال لأنهم انعكاس لنوافقه، ولما كان أن يتمنى أن

يصبح عليه يوماً - وأنا أكتب هذه السطور فعلاً أتألم لحال عالمنا اليوم ولما نؤول إليه، لذا تذكر عزيزي القارئ لا تفكر بالإنجاب إلا إذا كنت واعياً بما فيه الكفاية لكي لا تنتج طفلاً فاقداً لذاته- وفي الإنمي يعيش مغامرات كان من المفترض أن يعيش هو فيها.

. الانغماس بالعالم الافتراضي المريح الذي قد تحصل على الاستحقاق فيه بسهولة يجعلك تكره الواقع الحقيقي وتعاني الكسل والتسويف، ستعيش في سردية الخيال، ولا تتحدث كشخص واقعي مدرك ملاهية الحياة التي نعيشها، سيغلب على طريقة فكرك وردود فعلك وتحليلك للأمور ملسة خيالية منفصلة عن الواقع وهذا سيعيق تطورك كإنسان ويبعنك كل البعد عن ذاتك الحقيقية.

. ملاحظة: أنا لست ضد الألعاب والمسلسلات والأفلام والإنمي لكنني أفضل أن تكون كمكافأة لذاتك على إنجاز واقعي ولا تأخذ أكثر من ساعة باليوم.

. السوشIAL ميديا تصنع عالماً مزيفاً، تخلق فيه علاقات اجتماعية وعاطفية بلمسة زر، وهذا يساهم في فقدك لآليات التعامل الواقعي والجاذبية وال الحوار، تضع موضوعاً منتظراً تصفيق الجموع أو صورة بعد أن تضع عليها «فلتر» لا يشبه حقيقتك لكي تحصل على تعليق من شخص عابر جالس في مقهى بفراغ ويمدحك، هذا المدح الذي تقتات عليه لأسبوع ويمدك بالقيمة المزيفة، أما الناقد قد تتعارك معه في حرب ساذجة عديمة الجدوى ويجعلك تفك وتفكر في نواقصك، أما المقارنات الخالقة لعقد النقص فلا أدرى من أين أبدأ! لا أنكر فوائد السوشIAL ميديا لكن الواقع هو من يعرف كيف يستفيد منها.

• لست ضد التعارف في السوشيال ميديا فأقرب أصدقائي عرفتهم من خلاله، فقد يخدمني بمعرفة الشخص لكن العلاقة تقام على أرض الواقع في النهاية، تستطيع استغلال الميديا كوسيلة للتعارف لكن لا تبني علاقة في مخيلتك من خلال المراسلات الكتابية.

عقدة القرار:

• من كان أبواه يتخذان نيابةً عنه جميع القرارات ماذا تتوقع منه؟ ستجده في كل صغيرة وكبيرة يستشير الجميع.

• الخوف الدائم من الندم على القرار الخاطئ وألم تحمل المسؤولية وحده.

• توقع أسوأ النتائج لقراراته الشخصية لعدم ثقته بها.

• مع تراكمية الاعتمادية على الأبوين، لن يعرف ماذا يريد شخصياً، حيث تبلد شعورياً وقد اتصال مع شعوره الداخلي.

• البحث دائماً عن الضمان ولا يرى لخياراته الشخصية قيمة.

الصراع العاطفي لصاحب عقدة الطفل:

• لا يعرف كيف يبادر بالحديث مع الجنس الآخر أو يبني آليات الحوار، غير أن للحماية المفرطة دوراً مهماً في حرمان الطفل من أساس المعاملات

الاجتماعية والعاطفية، إلا أن منع الاختلاط والذي هو أحد العوامل المؤدية لعقدة الجنس (سؤال عقدة الجنس) له دور في الرهاب من الجنس الآخر.

· رغبته الجامحة في التعارف على فتاة ومواعيدها في مطعم رومانسي وأن يكون «الجنتل مان» تظل في سردية الخيال، وفي الواقع يتتجنب النساء أو يحاورهم فقط من خلف الشاشات لخوفه من أن يكشف عن حقيقته «طفل لا يعرف كيف يجذب أو يحاور» والعدر المنطقي لهروبه هو أنه لا يفعل هذا السلوك بسبب معتقده الديني ليقوم بالتهوين على نفسه وإزالة المسؤلية المترتبة عليه في تطوير ذاته بهذه المهارات الأساسية للحياة دفاعية العقل الثلاثية.-

· توضيح مهم: أاحترم أي إنسان لا يقوم بهذه السلوكيات بسبب معتقده الديني، وأنا لا أقصد أن معتقده الديني خاطئ فهو أمر خاص به، لكن هنا السبب الذي يقوم به سالم بتجنب الجنس الآخر في الحقيقة ليس معتقده الديني وحتى إذا كانت معتقداتك تنص على بعد عن الجنس الآخر، يجب أن تثق في نفسك بآليات التعامل، وإنما يكون زواجك مثمناً أبداً ولا تنس في بحثك عن ذاتك إخضاع معتقداتك للتساؤل الجذري.

· سقط سالم في تعلق شبه وهمي (سؤال صندوق الاحتياط) حيث إن العلاقة الغرامية كلها تدور أحدها في صندوق الرسائل عبر تويتر بلا اتصالات يومية وموافقات واقعية.

· لخوفه من الرفض لم يبادر بإعجابه وحتى لم يعترف بشعوره واكتفى بأن يكون صديقاً لعلها يوماً ما تستشعر بقيمتها في حياتها بعد أن يقوم بدور

البطل الذي يحل لها مشكلاتها وينصحها ويرضيها دائمًا على حساب نفسه وينساق لما تريده.

- التعزيز الذاتي الذي يقوم به هو محاولة لرسم صورة زائفة أمامها بالكلام، لأنه غير قادر على الأفعال «الرجل الواثق بنفسه سيظهر هذا في سلوكه ولن يقول لأي امرأة أنه هكذا لأنه ليس بحاجة ليثبت نفسه لأحد».
- مسؤول عن الأهل.
- مرغوب من النساء.
- مهاب بالعمل.
- الصداقة علاقة مقدسة ويمكن للإنسان أن يكون صديقاً للجنس الآخر إذا تناهى من عقدة الجنس، ولكن استخدام عذر الصداقة لفترة طويلة بدلاً عن المبادرة بوضوح بإعجابك هو دلالة على الضعف والخوف من الرفض وأنك لا تعرف كيف تطلب ما تستحق.

في العلاقة الزوجية:

- الاندفاع بالشعور في بداية العلاقة هو علامة حمراء (سؤال العلاقة التعويضية) وفي هذه الحالة يدل على عدم النضج العاطفي وعدم الوضوح مع الذات فالمشاعر تتكون بناء على المواقف التراكمية التي تحتاج من 6-9 أشهر لظهور.

• «لا تعتقد أن من يقول لك إنه يعشقك وأنك توأم روحه وأنها علاقة أبدية وأنه يشعر أنه يعرفك منذ زمن طويل خلال أول أربعة أشهر أنه صادق، وإذا شعرت بالمثل يجب أن تشک أولاً في مصدر هذا الشعور».

السكن في بيت الأم:

• يلاحظ في عقدة الطفل أن هذا الرجل لا يعرف كيف يكون مستقلًا ذاتيًّا وأن يهتم بنفسه دون أن تطبخ له أمه وتأكد من وضع ملابسه في المغسلة، غالباً يكون فوضويًّا في منزله، تجد في غرفته مخلفات الطعام بقرب الفراش والسجاد على الأرض، يرتدي ربما نفس الملابس الداخلية لعدة أيام، عشوائي فوضوي كالطفل.

• الاستقلالية في سكن خاص أمر ضروري للإنسان حتى قبل أن يتزوج ليتعلم المسؤولية الذاتية، وفي حالات خاصة عند الظروف المادية أو الاجتماعية القهرية يمكن فعل هذا لفترة، وباشتراط وجود مساحة خاصة منفصلة عن الأهل لحفظ الخصوصية.

• الاستقلالية الذاتية ولو كلفتك مبلغًا للإيجار ففيها قيمة عظيمة وهي أحد الأسس لبناء الشخصية الناضجة.

عقدة الخضوع

- زوجة سالم تتمادى عليه ليس فقط لأنها شخص وقح، بل لأنها أصبحت تكتب مشاعرها، فهي لا تشعر بأنها تعيش مع رجل حقيقي، بل طفل يجب أن تعيد تربيته.
- يخاف مواجهتها وهذا يجعله منفراً، وإذا حزن يتصرف ببرود لأنه لا يعرف كيف يحتوي أي مشكلة كرجل صارم، ولا يعرف أسس الحوار غير المريح الذي يبني علاقة ناضجة.
- تعريف الحوار غير المريح البناء لعلاقة ناضجة: تجلس مع شريكك بين الحين والآخر بشكل شبه أسبوعي تعبر عما أحببت فيه وما لم يعجبك وهو كذلك بكل وضوح، فالحوار أساسي رغم أنه غير مريح، لكنه سيجعلك تفهم حدود الآخر والعكس صحيح.

السلوكيات غير الناضجة وقت المشكلة:

- لعب دور الضحية: أن يأتي بموضوع آخر ليس ذي صلة بالمشكلة ويدلل به على أنه مجهد أو متعب أو مريض ليجبرك على مراضاته بعد شعورك بالشفقة عليه.
- اللوم المعاكس: يسقط اللوم عليك ويقلب الطاولة لكي تبرر الحدث وتنسى أنه هو صاحب المشكلة الأساسية ويزيل مسؤولية الاعتذار عنه.

• التعامل الصامت: لا يحدثك كلياً أيام وأسابيع إلى أن تبادر أنت أولاً، حتى لو كان هو المخطئ. يلاحظ هذا السلوك عند النرجسي فهو لا يعتذر ويكتابر في أي مشكلة.

• قد يستخدم البعض هذا الأسلوب كنوع من العقوبة، والبعض الآخر لأنه غير مكترث بك فيريد خلق مشكلة للابتعاد فترة.

• تهميش المشكلة: يتحدث معك باليوم التالي وكأن المشكلة التي حدثت لم تحصل قط.

• التعامل البارد الجاف: يحدثك بلا حميمية إلى أن تعذر له وتحاول الإصلاح بنفسك.

• المبالغة بالشعور: الصراخ «خذوهم بالصوت تغلبوهم» أو البكاء بانهيار لكي تغفر له بأسرع وقت دون وضع للنقاط على الحروف.

• في حالات الخيانة: يلاحظ هذا السلوك، يصرخ لأنها راقبته أو تدخلت بخصوصياته بالهاتف فتنسى أنه خانها وكأنها هي المخطئة، أو يبكي ويجرم نفسه «أنا إنسان سيء ولا أستحق» لكي تسامحه بأسرع وقت.

• الندية لأنك أخطأت في حقه، يذهب ويقوم بالفعل ذاته كي يأخذ بشاره.

• قد يختلق الطفل مشكلة على اللا شيء ويفتعل دراما «تعرف مستوى نضج الإنسان من طبيعة المشكلات التي تؤرقه وحجمها» فالناضج لا يهزم إلا الأمر الجلل.

• لا يعرف أسس التعبير العاطفي التفصيلي فيركز على إعادة كلمات «أحبك، اشتقت لك».

• يعتقد الطفل أنه يعرف كل شيء وأن كل المجالات النفسية والمرتبطة بالتنمية البشرية محضر هراء.

• عقليته تقليدية لا يفكر ولا يتتسائل في معتقداته ويعتبر موروثه الفكري مسلمات.

صراع عقدة الطفل في معتنك العمل:

• تجده يحب قضاء معظم وقته بالمنزل «بيتوتيّا» غير محب للحياة، وكيف لإنسان حرم من تعبيره عن نفسه كطفل إلى أن فقد نفسه ألا يكون كسولاً غير مكتثر بأي مغامرة أو نشاط أو طموح حقيقي ليخلق لنفسه قيمة.

• تجده روتينياً يخرج من عمله الحكومي ليجلس بالبيت أو يغرق بالسوشialis ميديا أو الألعاب الإلكترونية أو مجلس أصدقائه وبلا مسؤولية حقيقة عن أطفاله أو ما يحتاجه المنزل من أمور.

· يأخذه الحماس المؤقت إذا فكر في أي مشروع وربما تجده يخطط ويخطط بلا أي فعل واقعي فقط إنجاز زائف، تظل الأفكار سجينه سردية الخيال.

· يعرف الناضج أن 5 % من الأعمال الخاصة تواجه الصعوبات لأول 5 سنوات وهذا يجعله مثابراً قوي العزيمة يتحمل ربما العمل لـ 17 ساعة في أيام كثيرة لأنه يعرف أن هذا هو الطريق الوحيد ليصل بعمله إلى مرحلة الثبات.

· تحمل هذا المجهود الضخم ليس من قدرات الطفل المنفصل عن الواقع الذي يعيش في خياله وتسمع منه الكثير من الكلام عما سيتحقق في عمله الخاص، لكن لا ترى أي شيء ملموس على أرض الواقع.

· لا يملك الناضج وقتاً للكلام والحديث عما سينجز فهو مشغول جداً في تحقيق أهدافه.

طبياً:

· صاحب عقدة الطفل قد يتعرض لكثير من الأمراض الجسدية والنفسية المرتبطة بكبت الشعور.

· قد يدمن الأفلام الإباحية لأنه لا يملك أنسس تكوين العلاقات وهذا قد يعود عليه بمشكلات صحية عديدة.

- قد يصل إلى السأم ومن ثم اضطراب الاكتئاب مع مرور الوقت، حيث إنه لا يملك المتعة في كثير من أمور الحياة، ويعيش منفصلاً عن الواقع.
- قد يتعرض لعواقب الحماية المفرطة من قلق عام أو فobia أو وسوسات قهري.

شخصياً:

- ساعدني فهم أبعاد عقدة الطفل على فهم نفسي وطفولتي ومراجعة حياتي من جميع الأبعاد.
- المعتقدات = قمت ببحث ذاتي وتساءلت في موروثاتي.
- العمل = بدأت عملي الخاص الذي ربما عملت عليه ما لا يقل عن 14 ساعة يومياً لسنوات وهو يتصل مباشرة بشغفي.
- العلاقات = أعدت مراجعة علاقتي بالجميع ووضعت حدوداً مع الكثير من البشر الذي كنت أعتقد أنهم يرونني قيمة لسذاجة عقلية الطفل.
- نمط الحياة = أحاول التنسيق بين رياضتي وعلاقتي وقراءتي تجاري الذاتية والأنشطة التي تستهويوني والتطویر من نفسي إكلينيكياً وأكاديمياً.

• ضروري معرفة أن كل شخص منا ربما يملك بعض السلوكيات المرتبطة بهذه العقدة رجلاً كان أو امرأة، والهدف هنا معرفة موطن الخلل فيك وإصلاحه، وليس تصنيف نفسك بأنك تملك عقدة الطفل، فقد تجد شخصاً ناضجاً بالعمل لكنه غير ناضج بالعاطفة والعكس صحيح.

• يؤلمني أن أرواحنا مسجونة بلا ملامح تتبع أي تيار.. نادر هو العارف ملاهية ذاته الحقيقية.

عقدة الخضوع

ما سر الخوف من المواجهة؟

كيف تصبح مواجهًا بالخطوات؟

ما درجات المواجهة وأنواعها؟

ما الصراع النفسي الذي تخوضه قبل وخلال وبعد المواجهة؟



اسم اللوحة: **Monsiau- Alexandre et Diogene**

- كان لا يعرف كيف يتصرف حين يتم التطاول عليه أو السخرية منه، يتوتر وترجف يده حين يأتي وقت المواجهة مع شخص مؤذٍ أو متمادي، وإذا واجه أي إنسان بما يضايقه يندم ويعتذر ويشعر بالذنب تجاهه.
- لا يعرف كيف يضع حدوداً للغير، فتمر عليه الكثير من المواقف التي يُهضم فيها حقه.
- يجامل كثيراً ويتشكل على ما يريد الطرف الآخر، يبرر أفعاله أمام كل اتهام، ويخضع لمن يعامله بوقاحة، يبتسم لكل مزحة حتى لو لم تعجبه ليست له شخصية مميزة، يتافق مع الآخر بشكل سلبي انهزمي.

سر عقدة الخضوع:

- تعريف عقدة الخضوع: «قد تظهر في الصور التالية وليس شرطاً توفرها كلها».
- الخوف من المواجهة - السلبية- تضخيم ردود فعل الآخر - التبرير الدائم.
 - نيكولو مكيافلي «من الأفضل أن يخشاك الناس على أن يحبوك إن لم يكن بمقدورك تحقيق كليهما».

• من ناحية التحليل الواقعي، نحن نعيش في عالم إرادة القوة كما وُضّح
نيتشه، أي إن القوي الصلب الذي يواجه بكل صرامة يأخذ ما يستحق من
هذا الواقع، عالم إن لم تكن أسدًا فيه أكلتك الذئاب، الطبيعة البشرية أنانية
نفعية غير مكتترثة بالآخر، فإن كنت تحسب البشر كائنات لطيفة فأنت ما
زلت ساذجًا ترى العالم بعيون وردية ولن تفيق إلا بعد صفعة صادمة من
حبيب خائن أو صديق يطعنك بظهرك أو زميل عمل يلفق حولك الأكاذيب
ليأخذ منصبك، أو حين تحتاج المساعدة ولا تجد إلا الحقيقي وهم
الأقليات.

• من يخافه الناس يبجلونه ويقدسونه بل ينجذبون له عاطفياً، ومن يحبه
الناس إن لم يرسم حدوداً واضحة لشخصيته قد يستغلونه أو يرونه مغفلًا،
أو يجورون على حقوقه.

• هناك قانون متعارف عليه بالسجون، حين يزج بك في السجن لأول مرة
وتكون ساذجًا لا تعرف القواعد، قد يتتمر عليك أحد المساجين ويحاول
سلب ممتلكاتك، وإن سمحت له بذلك بغرض تجنب التصادم، فاعلم أنك
خسرت نفسك وسيتم التمادي عليك من قبل الجميع بشتى الصور، نفسية
وجسدية وحتى جنسية.

• صدق أو ستصدق بعد المرور بالتجربة، الواقع لا يختلف عما يحدث
بالسجون كثيراً، الشخص السلبي - ينقاد ويتشكل على الآخر بلا حدود-
لطيف إلى الدرجة التي يراعي فيها شعور الآخر على حساب نفسه ويحافظ
المواجهة والتصادم. خسر نفسه في معادلة الحياة وسيعيش بلا شك على
هامشها.

أمثلة واقعية لنتائج عقدة الخضوع:

- «أبي يمنعني من الخروج مع صديقاتي بينما يسمح لأختي التي لا تخضع لأوامرهن». • «تم رفض زواجي من شخص أحبه، ولكن ابنة عمي أكدت على حقها في اختيار شريك الحياة فوافق أبوها على زواجها من شخص خارج إطار القبيلة». • «زوجي رغم أنني أفعل كل ما يريد وأطيعه يعاملني ببرود وبلا اكتراث، وفوجئت مؤخراً بخيانة كاملة مدة سنة مع عشيقته التي تحمل كل المواقف ونمط الحياة الذي ينتقد! فهي متحررة وترتدي ما يحلو لها، وتتسافر وحدها، وتشرب الكحول بين الحين والآخر، وحين اكتشفت لخيانته رفض التخلي عنها». • «بعد أن اشترط عليّ حبيبي أن أرتدي الحجاب وأتوقف عن الذهاب إلى نادي القراءة، وألا أخرج إلا بعد الاستئذان منه، بدأت تزداد متطلباته بعد موافقتي، ومن ثم بدأ بالانسحاب التدريجي، اختلفت مشكلة معه لأنني لم أرد مرة على اتصاله لظرف قهري وانسحب من العلاقة». • «دائماً يسخر زملائي مني في مجلس الشباب وأضحك معهم كأنني غير متأثر، لكنني أغلي من الداخل ولا أعرف كيف أرد، وتدربيجياً يزداد الأمر سوءاً، والآن يلقبونني بألقاب مضحكة وأجار لهم».

• «قد يصرخ على المدير في العمل ولا أرد اعتقاداً مني بأن هذا نوع من الاحترام، ووصل الأمر إلى الإهانات لكنني صامت لكي لا يوقفني عن العمل، بينما زميلي دائماً يواجهه بصرامة، والغريب أن المدير أصبح لا يرفع صوته عليه بعد المواجهة بل يحترمه».

• «قد توجه لي أم زوجي بعض الكلمات المؤلمة وتتدخل في حياتي الخاصة، ولكنها تخاف من زوجة أخيه وتحسب لها ألف حساب لأنها تصادمية».

• «تهمني أمي دائماً بالتقصير تجاهها رغم أنني أكثر من يخدمها ويلتزم بأوامرها، ولكن اختي التي لا تقدم إلا القليل لا تهمنها أبداً لأنها وضعت حدّاً واضحًا معها بلا أي تبرير».

فن المواجهة:

• إن أردت معرفة ما إذا كان الشخص فعلًا يحب ذاته، سأنظر أولاً لقوه المواجهة لديه، فمن يحب نفسه ويعرف قيمتها سيدافع عنها ويطلب بحقوقها ويرسم حدوداً واضحة، وبالنسبة إلى هي العلامة الأساسية لاكتشاف مدى حبك لنفسك.

• لو طلب مني تلخيص كل كتب ودورات وبحوث حب الذات في كلمة تنتهي إلى عالم الواقع ستكون «المواجهة».

درجات المواجهة بقياس على مثل واقعي «لنفترض أنك في مجلس وسخر من هيئةك أو ملابسك شخص تعرفه».

الدرجة السالبة «السخرية الذاتية»: ستؤكـد ما قاله لك وتسخر من نفسك أكثر، وهذه أسوأ درجات الخضـوع.

الدرجة الصفرية «الصمت وابتسامة الحرج»: لن ترد عليه وستجعل الموقف يمر وكأنه لم يحدث أو تبتسم محرجاً.

الدرجة الأولى «اللطف والمبرر+/- ابتسامة الحرج»: أعرف أنك لا تقصد الإساءة لي ولكن كلامك أزعـجي وهذا الرداء يعجبـني. (تستخدم الابتسامة هنا لتلطيف حدة المواجهة وللخوف من التصادم والمبرر الذاتي بأن الرداء يعجبـك والمبرر للآخر أنه لا يقصد الإساءة).

• إذا استطاع الشخص إيقاف ابتسامة الحرج واللطف سيكون ما بين الدرجة الأولى والثانية من المواجهة.

• الابتسامة المزيفة في شخصية السلبي اللطيف هي علامة التشـكل على الآخر وإرضائه على حساب نفسك، الصرامة والجدية تأتي بالهـيبة والاحترام وتسهل عليك المواجهة.

• لا عـيب في الابتسامة الصادقة، لكن إن كنت تعاني من عـقدة الخـضـوع فيفضل التـدريب على المواجهة وتـقليل الابتسـامة إلى أن تـتحرر من هذه العـقدة

الدرجة الثانية «اللطف»: أعلم أنك لا تقصد إهانتـي وربما تمـزـح فقط، لكنـي لا أـحب هذا الأسلوب بالـمزـاح.

لاحظ هنا فقط اللطف يكمن في التبرير للآخر بداية الطرح «أعلم أنك لا تقصد».

- تستخدم فقط مع المقربين ومن تعرف يقينًا أنه لا يقصد وأسلوبه بشكل عام محترم معك.
- هنا لم تقم بالتبير الذاتي «يعجبني الرداء» لأن التبرير لم يطلب منك ولأنه يضعك في موقف الضعف.
- شتان ما بين التوضيح والتبرير، يكون التوضيح بكلمات معدودة أما التبرير يكون بالتفاصيل.
- قد أوضح إذا طلب مني ولن أبرر إلا لشخص يعرف قيمتي.
- الدرجة الثالثة «الصرامة»: أنا لا أحب هذا النوع من المزاح.
- ستلاحظ هنا أن الطرف الآخر إما سيدخل بالتبير وهنا تنتهي المواجهة وتكون قد وضعت حدًا واضحًا لكي لا يتكرر الفعل، أو سيرد بأنك شخص حساس والمفروض أن لا تتضايق من هذا السلوك، فيجب الرد المباشر بأنه أمر شخصي ولا تسمح به، دون أي تبرير لأي شخص.

• الحدود نسبية بين البشر وهي لا تخضع للمنطق، فما يضايقني قد لا يضايقك وما تعتبره حدًا قد لا أعتبره كذلك، ولهذا أنت من توضح للناس ما

حدودك وكيف يعاملونك، الصديق الحقيقي سيحترم حدودك ولن يسْخُف
مشاعرك والمزيف سيماطل ويتمنادي.

• تكون المواجهة الباردة ساكنة، أي إنك ستتحقق بعين الآخر وتكون
هادئاً وتقول الكلمات بوضوح وهدوء وسكون، لأن المواجهات الأقل من
الدرجة الثانية تتسم بسرعة الكلام كأنك ت يريد تجنب الموقف بأسرع وقت
وتخطييه لكي لا يخلق مشكلة أو تتحدث بسرعة ثم تغير الموضوع.

• كلما تطورت بأسلوب المواجهة بعد المرور ب موقف عديدة، ازداد
هدوئك ولن تشعر بأنك تقوم بسلوك صعب.

الدرجة الرابعة «الوقاحة»: نعم؟ ومن طلب رأيك فيما أرتدي؟ هل نظرت
لنفسك قبل التدخل في خصوصيات الآخرين؟

• قد يقول بعض المثاليين المنفصلين عن الواقع، هذا أسلوب غير مهذب،
وعامل الناس بأخلاقك، لكن في الواقع قد تحتاج استخدام هذا الأسلوب مع
الواقع والمتمنادي لأنه قد لا يستجيب إلا له.

• لن تستطيع استخدامه إلا بعد أن تتحلى درجات المواجهة السابقة
وتتقنها.

أنواع أخرى للمواجهات ستخدمك حسب الموقف:

- «المتأخرة»: إذا انتهى الموقف ولم تواجهه الشخص فيه وأدركت أن ردة فعلك لم تعجبك، عليك أن تجد طريقة للتواصل مع الشخص والمواجهة حتى لو كان يبدو للجميع أن الموقف قد انتهى، لكن تذكر أن الهدف من التجارب أن تنضح وتنطوي عقدة الخضوع. وهي لا تهدم من خلال قراءتك لهذا الكتاب أو حضورك لدورة أو باستخدام المخيلة، بل تهدم على أرض الواقع بالواقف، والهدف الآخر هو ألا تدخل في أزمة كبت الانفعال الشعوري التي ستجعل عقلك يدخل في سردية الخيال ويعيد الموقف في ذهنك وبردة فعل مختلفة لأنك مقهور.
- «التوضيحية»: قد تبدو كلمة مواجهة مخيفة ولها دلالات تصادمية، ولكن في الحقيقة في كثير من الأحيان هي توضيح لحدودك الشخصية والتعبير عن انفعالك الشعوري الحقيقي بشكل سوي، فتذكرة في كثير من المواقف يجب أن توضح موقفك أو نظرتك للأمر أو قيمتك الإنسانية خلال الحدث. يجب عليك توضيح ما تحس به، وإذا كان الأمر يبدو تصادمياً فإنك تستطيع تسميتها مواجهة.
- «التساؤلية»: عفواً.. هل هذا الكلام موجه لي؟ أو ماذا تقصد؟
- ستدفع الطرف الآخر إلى الشعور بالإحراج والتبرير، بل الخوف في أكثر الأحيان، وستكون رسالة مبطنة بأنك لا تقبل العبث معك.

- «التحليلية»: أليس عاراً عليك أن تسخر مني محاولة أن تحصل على التصفيق والغلبة؟ ألا تعلم أن هذا سلوك طفولي.
 - وهي طريقة تحتاج إلى مهارة اجتماعية كبيرة، حيث تقوم بسرعة بتحليل سلوكه وإحراجه.
 - «الانتقامية»: تنتظر موقفا آخر وتحرج الشخص بشكل كبير ردًا على ما فعل.
 - لا اعتبره أسلوبًا سوياً إلا نادراً، لكنه يستخدم في واقعنا، ويجب أن تكون على دراية به.
- أساسيات يجب أن تأخذها بعين الاعتبار:
- عند التحدث مع شخص لا تعرفه، يفضل أن تكون صارماً 100% وإذا لاحظت أنه وقع ارفع من نبرة صوتك وكن واضحاً ولا تسمح بأي تمادي، أما إذا شعرت أنه لطيف تستطيع أن تقلل من حدة الصراوة.
 - أتعامل يومياً مع عشرة عملاء على الأقل وهذا ما يجعلني قادراً على التدريب المستمر الواقعي، فعليك بالتدريب من خلال التعرض لأكبر عدد من البشر لترفع من مستوى سرعة الإدراك.

• بعد 30 موقفاً تقرّياً ربما يصل عقلك لإدراك ما كنت لا تدركه سابقاً بسرعة، وبعد 60 موقفاً ستجد نفسك سريعاً البديهة والإدراك، وهذا سيسهل عملية المواجهة وتحطيم عقدة الخضوع.

• ستحتاج المواجهة المتأخرة في المواقف الأولية، لأن الإدراك سيحتاج موقف ليتمكن، فلا يكفي الوعي بوجود العقدة، الإدراك وليد التجربة.

• قبل المواجهة: ستلاحظ أن عقلك سيخلق جميع الأسباب لكي لا تواجه، مثل:

• تصغير حجم الموقف: ستخرج نفسك ولا جدوى، إنه أمر لا يستحق، كبر عقلك وكن أفضل منه وعامل الناس بأخلاقك، تجاهل وسيؤخذ حقك من قبل القدر.

• أنت تستحق التقدير، عامل الناس بحدودك، لن يأخذ حقك إلا نفسك.

• تضخيم ردود فعل الآخر: ماذا لو كان رد فعل الآخر قاسياً وتصادميّاً أو عنيفاً؟ ماذا لو تخلى عني وقطع علاقته بي؟

• ردود فعل الآخر تكشف حقيقة شعوره تجاهك، من يعرف قيمتك ويقبلك كما أنت سيقدر أنك واجهته وفتحت قلبك، ويعلم يقيناً أن هذا سيقوي علاقتك به، ومن يتخلى عنك لأنك عبرت عن نفسك فهو لا يستحق الوجود في حياتك من الأساس.

· مراعاة شعور الآخر: لا أريد أن أحرجه، لا أحب أن أجرب مشاعر إنسان.

· من لم يخجل من التطاول على حدودك، لماذا تخجل منه بتوضيحيها بصراحته؟ المواجهة ليس لها علاقة بجرح إنسان فهي توضيح فقط لما يدور في داخلك.

· أخاف أن يُساء فهم ما أقول.

· كن واضحًا في تعبيرك عن نفسك ولا تفترض كيف ستُفهم، فالآخر لديه الحق في التعبير عن كيفية فهمه وعليك التوضيح فيما بعد.

· المحافظة على صورة الإنسان اللطيف: عندما يكون جزء من هويتك أنك شخص طيب لطيف لا تؤدي أحدًا، قد يصبح مصدرًا تستمد منه الاستحقاق ولا تريد أن يقال عنك عكس هذا فتضطر إلى الخضوع.

· «الرجل الطيب هو الرجل الخطر الذي اختار أن يكون طيباً» - د.جورдан بيترسون، كان يقصد هنا أن الطيب يجب أن يحمل مخالفاته ولكن لا تبرز إلا حين الحاجة لها، أما من لا يملكها فهو ليس طيباً بل جباناً خائفاً يهرب من المواجهة، أنسح بمحاضرات د.جورдан على يوتيوب، وكتابه «12 قاعدة للحياة ترياق للفوضى» من أعمق ما قرأت في علم النفس.

. اللطيف السلبي لا يعيش، ولا فائدة من الحفاظ على صورة مثل هذه، فالبشر يحترمون الأقوياء الذين يعرفون كيف يرسمون حدودهم، وخضوعك لهم على حساب نفسك سيجعلك محط الاستغلال والسخرية.

. لا أعرف كيف أرد؟ أخاف أن أخذل نفسي برد خاطئ ولهذا من الأفضل أن أصمت.

. لتحطم العقدة ولكي تكون فخوراً بنفسك، قل أي شيء، لكن أرجوك لا تصمت، في بعض الأحيان كنت أقول لمريض عقدة الخضوع تصادم مع الجميع في أول ستة أشهر، لم أقصد هنا طبعاً أن يختلق المشكلات أو أن يكون عنيفاً، قصدت أنه سيحتاج لأكبر عدد من المواجهات لكي يتشفى ويستطيع التعبير عن شعوره بشكل تلقائي.

. حين المواجهة ألاحظ أن وجهي يصبح أحمر اللون وصوتي متوتراً ويثقل لسانني وترتجف يدي وقلبي يخفق بسرعة، وفي بعض الأحيانأشعر وكأنني سأبكي أو فعلًا تدمع عيني، فماذا أفعل؟

. هذه أعراض نوبة القلق، فالعقل يعتبر هذا الموقف مرعباً، ويقوم بما يسمى - Autonomic Nervous System - ليفعل آلية القتال أو الهروب أو التجمد التي تعمل حين مواجهة خطر في الواقع. تراكمية مواقف الخضوع وارتباطها بـ مواقف في الطفولة جعلت المواجهة كأنها أمر يعرضك للخطر، فحين واجهت أمك ضربتك أو حين واجهت أبيك صرخ عليك أو حين واجهت معلمك أهانك أو حين رأيت أخيك يواجه أبيك عقوب بقسوة، كلها مواقف قد تعرض الإنسان لهذه العقد «ليس شرطاً أن تكون»، ولكن

كلما واجهت قلت الأعراض تدريجياً على مبدأ - Systemic Desensitization - في العلاج السلوكي الإدراكي، صدقني حتى لو ظهرت هذه الأعراض لن يلاحظها إلا القليل من البشر ولكن الطريق الوحيدة للتحرر منها هو المرور بها، فإذا كنت تسير في الكهف المظلم خائفاً مذعوراً لا يجعل أعراض القلق توقف مسارك حتى تصل إلى بصيص النور.

• معادلة الإنسان المدرك = تفهم سلوك الآخر وتقدير الموقف بشكل عام ثم التعبير عن شعورك باختيار نوع من أنواع المواجهة وتقبل نفسك بشكل كامل بعدها بلا جلد للذات وتحليل موضوعي لصحة سلوك لتنستفيد من التجربة، مثال:

• سألك صديق عن طبيعة علاقتك العاطفية وأنت تشعر أنه أمر شخصي لا تزيد الإجابة عنه لكنك أجبت بأنك منفصل، عدت للمنزل بعدها تجد ذاتك بأنك شخص لا يعرف المواجهة وأنك تخجل من رسم حدودك.

• التفهم للسلوك وتقدير الموقف = صديق يحاول القرب مني، التعبير يجب أن يكون بمواجهة لطيفة بتبرير للآخر «أعلم أنك تسأل من باب القرب لكنني لا أحب الخوض في هذا الموضوع» ولكنك لم تفعل هذا، لأنك لم تتعود على رسم الحدود ولهذا لا تكون قاسياً على نفسك فأنت في معسكر التدريب الآن والتجارب ستخدمنا لتطور، تقبل نفسك وأقدم على مواجهة متأخرة: اتصل به وأخبره بأنك تقدر مكانته لديك لكنك لا تحب الحديث عن أي شيء يخص علاقتك العاطفية وأنك أخبرته لأنك لا تود إخراجه.

. التقبل لأفعالك الخاطئة هو مفتاح تطورك، فالفشل في عالم العقد النفسية هو سر النجاح، سيحاول عقلك أن يشن هجوماً عليك ما إن تخطئ أو تقع في العقدة، ولن يريك حقيقة أنك تخطو في طريق التحرر المليء بأشواك المواقف التي لن تحسن التصرف فيها، ولهذا يعتبر التغيير مؤلماً جداً وكما قال أوسو: «معظم الناس يبحثون عن المواساة وليس التغيير».

. إن لم تواجهه ستجلد ذاتك وإن واجهت بطريقة خاطئة ستجلد ذاتك، لكن على الأقل الإقدام على فعل المواجهة بحد ذاته يجب أن يجعلك فخوراً بنفسك، وتتصدى لآلية جلد الذات التي هي محض خدعة ليجعلك العقل تبتعد عن المواجهات.

. لكل من يخوض رحلة البحث عن ذاته، جلد الذات ستكون هي الآلية العنيفة التي تقف في طريقه محاولة بكل جهد إيقافه، حيث يكون واعياً بأخطائه وهو يقترفها ولهذا قال الفيلسوف إيميل سيوران: «الوعي لعنة مزمنة وكارثة هائلة».

بعد المواجهة: «سيحاول العقل المحافظة على العقدة من خلال هذه الآليات»:

. عقدة الذنب: ستشعر بالذنب وبأن الموضوع لم يكن يستحق وتحاول مراضاة الطرف الآخر والتأكد من أنه ليس مستاءً.

• لا يوجد أي ذنب في المواجهة السوية فهي توضيح لطبيعتك، ولا تحتاج أن تتأكد من رضا الآخر، فما قمت به هو سلوك طبيعي.

• الحاجز الوهمي: ستشعر بأنك صنعت حاجزاً مع الشخص وبأن الأمور لن تعود لما كانت عليه في السابق.

• في الحقيقة، لأنك لست ناضجاً ستعتقد أنك خلقت حاجزاً مع الشخص، لكنك فرضت احترامك، والعلاقة الناضجة تبني على الحوارات غير المريحة.

• الحاجز الحقيقي هو حاجز الكبت الذي يأخذ العلاقة ملحنى غير سوي.

دائرة الأمان:

• ستجد سهولة في مواجهة بعض البشر وصعوبة مع البعض الآخر، الأسهل سيكون الإنسان الحقيقي الذي يحترم أنك تخوض في رحلة البحث عن ذاتك، ولكن الأصعب هم المقربون الذين اعتادوا على شخصيتك السابقة ولن يعجبهم التغيير، وهم الأصعب في رحلة تغيرك، بسبب وجود مواقف تراكمية في اللاواعي معهم بسلوكيات العقدة.

• قد تجد صعوبة في مواجهة أختك التي اعتادت التمادي عليك لسنوات، حيث إن تلقائية العقل معها سيحولك للعقدة بسرعة البرق بسبب كثرة المواقف التي اعتدت على التصرف بالعقدة معها.

• قد تجد صعوبة مع الأشخاص الواقعين أو الذين كنت تنبهر بهم «من يملك نوافذك». تفاصيل ظاهرة الانبهار (سؤال اللطيف السلبي عاطفياً).

• حاول الابتعاد هذه الفترة عن المقربين الذين لا يحترمون حدودك والواقع والشخص الذي تنبهر به لكي لا يؤخر الرحلة.

محاكاة العقل: تأملات في المواجهة

• بسبب التجوف العاطفي وعدم تقبل الشخص لذاته، قد يعتقد أن كل من يبتسם بوجهه يحب الخير له، ويحاول مراعاة شعوره ويقدرها بشكل مفرط، لأن هناك نوعاً من الامتنان تكون لهذا الشخص لأنه يستلطفي، وهذا ما سيضعف المواجهة إذا احتجتها. ولا تنس أن البشر يجاملون والأغلب يفكرون في مصلحته الشخصية وقد يستغل هذا التجوف الذي تملكه لصالحه.

• هذا أحد الأسرار التي يستغل من خلالها النرجسي البشر، فقد يتحايل عليهم بالاندفاع باللطف، وما أن يملأ التجوف العاطفي لديهم ينقلب إلى وحش متّمادٍ بعد أن يضمنهم ويستعبدّهم له بعقدة الخضوع «استعباد عاطفي».

• إذا كان الشخص يتّمادي عليك بالحوار لا تنتظر حتى ينتهي بل قاطعه وأوقف التّمادي برفع نبرتك وإيضاً عدم قبولك للإنصات للإهانات.

• أن تتساوى نبرة الصوت أمر مهم في المواجهة.

• لا أنسى حواري مع محللة نفسية متفردة عن طفولتها، ذكرت لي أن أسلوبها في أيام المراهقة في المدرسة أنها كانت تختلق في بعض الأحيان مشكلة حتى مع أقرب أصدقائها لتضع حدوداً واضحة وليها بها الجميع، حيث لاحظت أن القانون في المدرسة مثل قانون السجن، انقل رسالة للجميع أنه لا يمكن العبث معك وستكون القائد الذي يحترم، ربما كان سلوكها مبالغًا فيه لكن الفكرة التي أحببت توضيحها هي أن حدودك يجب أن تكون واضحة مع الجميع بلا استثناء.

• للأسف خدعونا حين قالوا لنا كن لطيفاً مؤدبًا ولا تزعج أحدًا، كان من المفترض أن يقولوا كن خلوقًا صليباً واضحاً بحدودك ولا تسمح بتتمادي أي شخص عليك.

• في إطار العمل، حافظ على حدود الزمالة مع الجميع ولا تتحدث بما يخص أمورك الشخصية إلا إذا كنت تملك إدراكاً مرتفعاً بأن الشخص الذي أمامك يستحق أن تصنع صداقته معه.

• التشكل على الآخر قد يعني أنك ضعيف أمام القوي، وقوى أمام الضعيف، ومبرر للمتهم وسلبي أمام الواقع، ولكن الثبات يعني أنك أنت أنت مع الجميع، صارم وهادئ ولا ترضي أحداً على حساب نفسك، تعامل الضعيف والقوي بامثل وتوقيف المتهم وتصادم مع الواقع.

• السخرية تضعف موقفك وتسمح بالتمادي عليك، والناظج يعرف يقيناً أنها لا يجب أن تمارس عليه. لا تشارك أيضاً في الضحك على شخص تمت السخرية منه بل ارفض هذه السلوكيات بشتى أشكالها.

• شتان بين السخرية من «إنسان» والفكاهة «على أحداث أو أشياء».

• في بعض الأحيان، عاطفتك للشخص تستبعدك وتجعلك لا تتبنى المواجهة ولكن أرجو أن تنظر بعمق لطبيعة الفعل بغض النظر عن عاطفتك تجاه الفرد، فلا تدري لعل من تعتقد أنهم أقرب الناس لك، هم أكثر من لا يرونك قيمة.

• قد لا يواجه الشخص الناظج في بعض المواقف إذا أحس باللاجدوى من المواجهة بعد تفهم أبعاد الموقف، لكنه لا يخاف منها أبداً وهذا ما يميزه عن صاحب عقدة الخضوع.

• من يملك فن المواجهة التلقائية، يستطيع تقدير الموقف الذي يحتاج إلى المواجهة والموقف الذي لا يحتاج.

طبياً:

عقدة الخضوع محطمة لأي إنسان وتشعره بشكل دائم أنه غير قادر على أن يكون نفسه، يعيش مستبعداً في العلاقات، لا يحقق طاقته الكامنة في العمل، لا يعبر عن معتقداته بشكل سوي وهذا طريق لكبت الانفعالات الشعورية المؤدي لاضطراب القلق والاكتئاب يوماً ما.

أحد الأعراض الأساسية التي تساهم في تشخيص الاكتئاب هو الشعور باللاقيمة، من السهل جداً تكون مثل هذا الشعور ملنا يعني عقدة الخضوع.

شخصياً:

تعرضت مرة للضرب المبرح من قبل أبي فقط لأنني «راجعته = دخلت بوجهة» وقتها طلب مني إعطاءه الهاتف، فناديته لأعطيه إيه، ولم ينصت فرفعت صوتي قليلاً بكلمة «ألا تسمعني ها هو الهاتف» ومن حيث لا أدري كان جسدي الصغير يتلقى الضربات وأنا طريح الأرض، والسبب أنه كيف لي أن أحدثه بهذه النبرة. وهذا اليوم الذي لن أنسى أنه بعده لم أستطع مواجهة أي إنسان، إلا بعد معرفتي بما هي عقدة الخضوع. ليس هدفي هنا أن ألوم أبي على سلوكياته الخاطئة، فقد تمت المواجهة وصارحته واعتذر بشدة، لأنه كان يعتقد أن التربية للرجل تقوم على الضرب.

إذا لم تواجه أبويك بحقيقة شعورك وطرقهم الخاطئة بالتنشئة التي ساهمت في خلق عقلك النفسية، فلن تستطيع مسامحتهما بصدق. التبرير المنطقي الدائم لهما بأنهما لم يكونا واعين آنذاك لن يفيد، فعقلك اللاواعي لا يستجيب لهذا المنطق. يجب ألا ننسى وجود الإرادة الحرة لديهما في

بعض الأحيان، فهناك أب تعرض للضرب من أبيه وسعى لحماية ابنائه منه، وهناك أب بعد تعرضه للضرب قام بضرب ابنائه، في المسألة دائمًا نوع من الخيار، ولا يصح التبرير المطلق لهما وكأنهما معصومان من الخطأ.

في كل علاقة إنسانية سوية، المواجهة الفورية بالشعور أساس للحفاظ على العلاقة، فلو تمادي على صديق لي أو تخطى حدي الشخصي سأوضح له انزعاجي عبر الحوار غير المريح البناء للعلاقة، وسيحترم حدودي وسأحترم تفهمه ولن يحدث الكبت، المعضلة هي أن الآبوين قد لا تنطبق عليهما هذه القاعدة، سنوات من عمرنا ربما تم فيها تخطي حدودنا لكننا كنا غير قادرين على التعبير عن انفعالاتنا الشعورية ولهذا شئت أم أبيت عزيزي القارئ، في أغلب الأحيان أنت تملك كبتاً شعوريًا على أحد الوالدين ويجب المصارحة بذلك.

لا أنسى كلمات أمي «لا تضرب إذا ضربت بل اذهب للشكوى من الطفل الآخر» وهي من شدة حرصها كانت لا تريدني أن أتألم لكن قانون التنمر المتعارف عليه عالمياً: إن لم تأخذ حقك بيده من المرة الأولى سيتم التمادي عليك ألف مرة فيما بعد.

إذا سئلت يوماً عن أسوأ العقد النفسية التي عانيت منها وجعلتني أكره الحياة، فسأجيب بأنها عقدة الخضوع، ما زلت أتذكر كيف ثمت السخرية مني وإهانتي في بعض الأحيان ولم أحرك ساكناً، لا أنسى حين كنت أغمض عيني على فراشي باكيًا لأنني لا أستطيع أن أكون أنا ولا أعرف السبب ولا أريد أن يعرف أحد أنني أبكي حتى لا يشكك في رجولتي (سؤال مفهوم الرجلة المشوه).

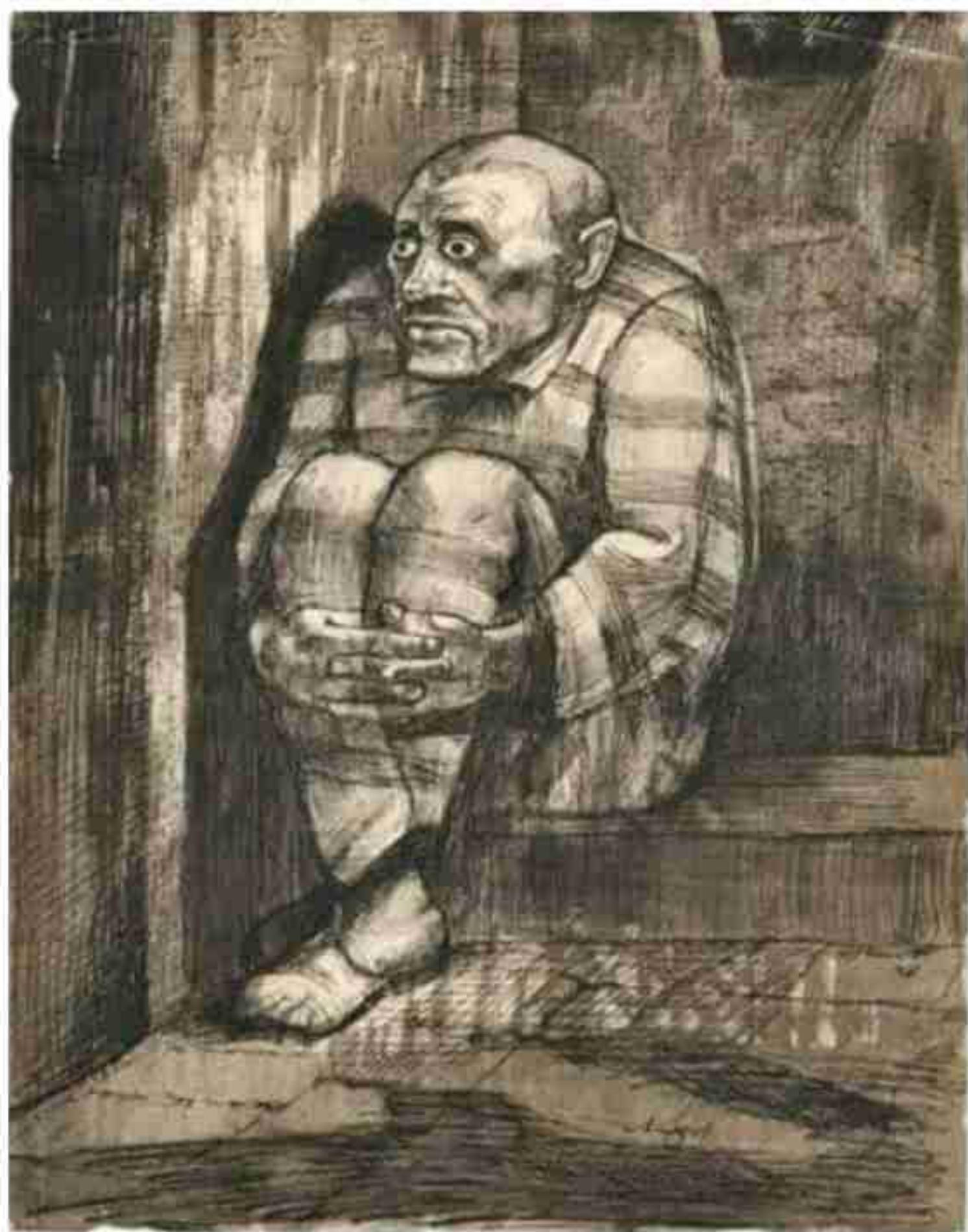
السلبي اللطيف «اجتماعياً»

من المُراعي لشعور الآخرين على حساب نفسه؟

صعوبة كلمة «لا» وموافقة التلقائية.

التبلد بالشعور.

لا يعرف كيف يطلب ما يستحق.



اسم اللوحة: Angst - Schuch



تابع قصة حمد (حالة الاستحقاق الزائف):

• لا يعرف كيف يطلب ما يستحق وإذا طلب يشعر بأنه عبء على الطرف الآخر، يسعى لإرضاء الجميع، لا يشارك آراءه الفكرية الخاصة خوفاً من أن يغضب الآخر أو يدخل في حوار غير مريح، يشكك في آرائه الخاصة ويتأثر بسرعة بفكرة الآخر.

• قد يمر بموقف يشعر فيه باستياء حيال الآخر ولكن لا يستطيع أن يعبر عن ذلك ولو كان صديقه، بل يفضل الانسحاب ويتوقع من هذا الصديق أن يكتشف بنفسه خطأه، وإذا عبر يستخدم أسلوباً غير مباشر. كلمة «لا» ليست في قاموسه، إذا أخطأ يعتذر بشكل مفرط وفي بعض الأحيان يعتذر حتى لو لم يخطئ، يحاول الحفاظ على توقعات الناس بأنه شخص طيب محظوظ لطيف، لا يعرف كيف يغضب، دائم الابتسامة، يسخر من نفسه لتلطيف الأجواء في أغلب الأحيان، كثير المجاملات الزائفة المصحوبة بالكلمات.

تعريف السلبي اللطيف:

هو الشخص الذي ينساق مع الآخر «لا يتصادم»، ينقاد ولا يقود، يتقبل ما يفعله ويقوله الآخر بلا أي محاولة لتغييره. ويراعي شعور الآخر على حساب نفسه.

يعاني من عقدة المجتمع: صورته أمام المجتمع أهم من صورته أمام ذاته، حيث تجد أنه في طفولته حاول إرضاء الآبوين على حساب نفسه ليحصل على التقبل منهما، واليوم أصبح المجتمع هو الصورة المكبرة للأبوين.

سمع في طفولته كلمات تعزز قيمة رأي المجتمع على حساب رأيه الشخصي بنفسه: «لا تحرجنا أمام الناس، ماذا سيقول عنك الناس، سأفترخ بك أمام الناس».

يعاني عقدة الاستحقاق: فهو لا يعرف قيمة نفسه ولا كيفية وضع حدود واضحة مع الآخرين، يتنازل كثيراً ويرضى بالقليل، ويحاول دائماً إثبات نفسه للآخر.

قد يعاني عقدة الخضوع كما تم التطرق لها في (سؤال عقدة الخضوع)

الموافقة التلقائية: يجد نفسه يتواافق مع آراء الجميع وما يعتقدون عن الحياة لأنه يخاف التصادم، أي حوار يقوم على المواجهة سيكون غير مريح له.

قد يملك معتقدات مختلفة لا يستطيع طرحها وأفكاراً لا تتوافق مع أعراف بيئته، لكنه يخاف من أن يُنتقد أو لا تعجب الآخرين، يخاف ابتعادهم إذا عبر عن رؤيته الحقيقية.

صعوبة «لا»: لا يستطيع استخدام هذه الكلمة كثيراً، فربما إذا رفض طلباً للآخر سيفقد رضاه عنه ولن يعجبه وسيتخلى عنه كنتيجة حتمية، لا يريد أن يجعل أي إنسان يستاء وبالنسبة إليه كلمة «لا» تعني أنه سيجرح مشاعر من أمامه وسيخذله.

كتاب «كيف تقول «لا» بـ 250 طريقة - د. سوزان نيومان» سيفيد في طرح العديد من المواقف الواقعية التي تحتاج أن تقول لا فيها من حيث لا تعلم.

(أمثلة واقعية)

• «أمي طلت مني أن أقوم بشرح المنهج الدراسي لأختي الصغيرة وترفض أن أخرج مع صديقائي إلا بعد أن أنهى هذه المهمة يومياً».

• «أصدقائي قرروا الذهاب لطعم لا أستسيغه لكنني وافقت حتى لا أعكر صفو الرحلة».

• «طلب مني أخي الصغير مبلغاً من المال كنت أدخله لشراء كتاب تطوري، واضطررت إلى إعطائه المبلغ لكيلا أضايقه وأجرح شعوره رغم أنني أعرف أنه مبذر».

• «طلب مني زوجي الاهتمام بأطفالنا يومياً لأكثر من أربع ساعات وترك النادي الرياضي، رغم أنني أُعشق التمارين لكن لم أرد إزعاجه وكسر كلمته».

• «يطلب مني زملائي في العمل أن أنهي مهام تخصهم هم، ولهذا يحبون وجودي ولا أريد أن أقول لا وأخسرهم لكن هذا يرهقني جداً».

يعتقد أنه مضطرب في كل الحوارات إلى تلطيف الجو بالسخرية والابتسامة المصطنعة الدائمة أو المجاملات المزيفة لكي لا يمتنع الآخر الوجود معه.

• لشعوره بعدم الاستحقاق، يشعر وكأنه عبء وحمل ثقيل على أي إنسان، فيجد نفسه في حالة خوف دائم لا يستسيغه الشخص الذي أمامه، بدلاً عن التحدث بأسلوب ناضج حميمي راقي قد يستخدم مجاملات زائفة وسخرية إما من ذاته وإما من الآخر ليجعل الحوار لطيفاً، وهذا ما يجعل الجميع يشعر بزيفه فلا يحبون القرب منه إلا لإشباع حاجة معينة.

• في حالة الحميمية مع الحبيب، يشعر بالخجل من استخدام أسلوب الغزل، فربما يستطيع أن يقول «أحبك» لكن لا يستطيع أن يقول «كم اشتقت إليك».

التبليد الشعوري: لا يفرق بين ما يعجبه وما لا يعجبه لكثرة التوافق مع الآخر، فيصبح مهزوز القرار ولا يعرف كيف يتصل بشعوره الحقيقي لترافق المواقف التي عامل فيها ما يريده على أنه بلا قيمة.

يشعر أن عليه تحقيق توقعات الجميع فيه، فهو الزوج المثالي الذي لا يغضب أبداً حتى لو تماطلت عليه شريكه أو قامت بفعل يغضبه، وهو الصديق المنشود الذي لا يستطيع أن يوضح أنه اليوم مجده ولا يستطيع الإنصات مشكلة، والأخ الموجود دائماً حتى لأخيه الذي لا يقدرها.

الطلب الثقيل: الإحساس الدائم بأن أي طلب منه أو تحقيق حاجة له ستكون عبئاً على الآخرين، وإن قام أي شخص بخدمته يمكن له إلى درجة يجعله يخضع لجميع رغباته المستقبلية.

. طلب من زميل بالعمل مساعدته: بنبرة ضعيفة متواترة «أعتذر على الإزعاج لكن هل من الممكن أن تعطيني قليلاً من وقتك وأنا أتفهم إن لم تستطع إعطائي هذا الوقت لأنك مشغول، ولا أريد أن أثقل عليك بطلبي التافه».

. هذا مثال لطريقة طلب السلبي اللطيف، نلاحظ أولاً أنه يعتبر نفسه مزعجاً، التبرير الطويل بأنه يتفهم أن الآخر مشغول، إعطاء إيحاء أن رغباته ليست ذات قيمة.

. الأسلوب الناضج بنبرة واثقة «أريد دقائق من وقتك الثمين، طلبي هو...». وضوح وصرامة ومعاملة طلبك كقيمة، وافتراض أن الجميع سيوافقون عليه تلقائياً، أنت من تعلم الناس كيف يعاملونك، فإن عاملت نفسك كملك فيما تطلب وشعرت أنك تستحق أن تقدم لك الخدمات من قبل الجميع ستعيش واقعاً تكون فيه ملكاً.

• طلب إجازة مرضية من مديره «لو سمحت حضرة المدير، أنا لدى ظرف طارئ فزوجتياليوم تعاني من المرض وتحتاجني بقربها وأنت تعرف أني لا أحب الغياب ولكنني مضطر أرجو أن تسامحني على هذا وأعدك أني سأقوم بالتعويض في العمل».

• علماً أنه نادراً ما يطلب إجازة لعذر مرضي، وأنه حق لكل موظفأخذ 15 يوماً عذراً وفقاً للقانون، إلا أنه يكثر التبرير والاعتذار وكأن هذا المدير هو الذي سيحدد مصيره وله الحق بالرفض، شرح تفاصيل ليس لها داع عن حالة زوجته.

• الأسلوب الناضج «أحببت إبلاغك سيدى أني ساعذر اليوم مرضياً عن الحضور لظرف خاص».

• طلب إنجاز معاملته من موظف حكومي «لو سمحت، هل من الممكن أن تنهي معاملتى؟ الموظف يرد: اليوم نحن مزدحمون احضر غداً، رد السلبي: حاضر وأعتذر على مقاطعتك عن عملك».

• لاحظ هنا أنه أتى لإنجاز معاملته التي من المفترض حسب الموعد المسبق الذي تم إبلاغه به أنه سينهيها اليوم، ترك عمله باستئذان لا يعطى إلا مرتين بالشهر ليحصل على هذا الرد من الموظف، وتقبل بشكل كامل وعاد لبيته بلا إصرار على إنجاز طلبه أو إيصال استثنائه للموظف الذي لم يقدر ظروفه.

. الأسلوب الناضج «أحترم أنكم مزدحمون لكن تم إعطائي موعداً، وغير مسموح بإضاعة وقتي بهذه الطريقة، أطلب مقابلة المدير ولن أخرج إلا حين تنتهي معاملتي، رد الموظف: أرجوك لا تغضب سناحول إنهاها ولا داعي لزج المدير بالأمر».

. لاحظ أنه قاتل لأجل ما يريد لأنه يعلم يقيناً أننا نعيش في عالم للأسف الحقوق فيه تنتزع لا تؤخذ ولا تعطى، وللحصول على ما هو حقك قد تحتاج إلى الدخول في معارك صغيرة.

. طلب وجبة من أحد المطاعم وأتت الوجبة بمكونات غير التي طلبها، سيصمت ولن يواجه لكي لا يحرج الموظف، وسيأكل الوجبة وكأن شيئاً لم يكن.

. الأسلوب الناضج «سيطلب إعادة تجهيز الطلب وسيحاسبهم على وقته الضائع» لأنه يعرف يقيناً أنه دفع لهذه الخدمة ويستحق الحصول عليها كاملة بلا نقص.

محاكاة العقل: كيف تواجه آلية السلبي اللطيف؟

هل تعتقد أن مراعاة شعور الناس على حساب نفسك سيجعلك تعيش سعيداً؟

هل تعتقد أن محاولتك لإثبات نفسك لأي إنسان ستزيد من قيمتك؟

إلى متى يا ترى ستبحث عن قيمتك في أعينهم، تصفيقهم، أقوالهم، نظراتهم، تقديرهم؟ ألا تعلم أنك بهذا ستكون دائمًا سجينًا لما يريدون يا صديقي؟ وعلى حين غرة ستعرف يقينًا أنك خسرت نفسك وأصبحت حرباء تتلون وتتشكل وأضعت سر رحلتك الأساسي في هذه الحياة وهو الوصول لذاتك ومعرفة ماهيتك الحقيقية.

«الجحيم هم الآخرون» - إحدى المقولات الشهيرة التي تركت بصمة في حياتي للفيلسوف سارتر ويوضح فيها أن سر خسارتنا لأنفسنا هو اكتراشنا بصورتنا أمام الآخر أو بإرضائه.

كيف تقول لا؟

. اعرف أن من يملك قيمة ذاتية عالية سيشعر أنه إذا أعطى 5 دقائق من وقته لأي إنسان فهذا شرف عظيم للآخر، لأنه يعرف جيدًا قيمة وقته، وجزء أساسي في كل صاحب استحقاق أنه يقدس الثانية، ويعلم أهمية جدولة وقته الخاص وحمايته، فليس كل ما هو ضروري في حياة غيره يكون ضروريًا في حياته.

. في اللحظات الأخيرة قبل أن يتم إلغاء حكم الإعدام على الأديب المحلول دوستويفسكي قال: «لا يعرف معنى الحياة إلا من فقدها أو أوشك على فقدانه، إما أن أعود إلى الماضي حتى أفكر بكل الوقت الضائع سدى أفker بلحظات البطالة والعطالة والضلالات والفرص التي ذهبت، كم أخطأت بحق نفسي، عندما أفكر بكل ذلكأشعر بنزيف دام في قلبي، والآن وأنا أغير حياتي أشعر وكأنني أولد بصيغة أخرى».

· ومن هذا المنطلق ستعرف أهمية كلمة «لا». حين يطلب منك شيء، يجب أن ترد بكل صرامة «أحتاج وقتاً لأفكر بالموضوع» بدلاً عن الموافقة التلقائية، وهذه الفترة تسأله هل فعلًا تود القيام بهذا الفعل لأجل نفسك أو فقط لأجل إرضاء الآخر؟ وإذا كنت تخاف الرفض لكي لا يستاء منك الآخر ويبتعد، اعلم يقيناً أنه ليس شخصاً حقيقياً إذ لم يحترم حدودك ورغباتك. لماذا تود الحفاظ على أمثاله في دائرك الخاصة -مهما كان قربه-؟

· لا تبرر كثيراً سبب رفضك ولا تختلق عذرًا كاذباً، لا أحد يستحق التبرير ولا تنس أن التبرير لغة الضعفاء أما التوضيح يكون بكلمات معدودة «عذرًا، لا أستطيع القيام بهذا الأمر».

· تستطيع استخدام المواجهة اللطيفة «لا أريد أن تستاء مني لأن مشاعرك قيمة بالنسبة إليّ لكنني لن أستطيع القيام بهذه الخدمة».

· تذكر أنك كلما قلت «نعم» لما يريد الآخر فإنك في الوقت ذاته تقول «لا» لما تريده ذاتك، والتي يجب أن تكون حاجاتها أولوية بالنسبة إليك.

حزام الحقوق: صاحب هذا المفهوم هو د.عزيز جازيبورا في كتابه الذي تطرق فيه لأبعاد شخصية السلبي اللطيف «Not Nice- Dr.Aziz Gazipura» والمقصود به هو أنك يجب أن ترتدي هذا الحزام على الدوام. وتعرف دائمًا أنه من حقوقك المشروعة:

. أن تبدأ الحوار مع أي شخص تريده محاورته. «لا تصدق صوت عقدة الاستحقاق الذي يذكرك دائمًا بأنك ستكون عبئاً عليه وتذكر صوت القيمة بأنه شرف لأي إنسان أن يقضي دقائق بقربك».

. أن تغير الموضوع أو تنهي الحوار بلا خجل أو شعور بالذنب من القيام بهذا. «اختر المواضيع التي تستسيغها أنت ولا تشعر بالخجل لأن تنهي أي حوار تجده مضيعة لوقتك أو غير مثمر».

. أن أقول لا من دون أي تبرير.

. أعامل طلباتي كقيمة عالية وأطلبها بأعلى صوت.

. أن أناقش وأفهم السبب إذا رفض الآخر طلبي. «سأضيف أنه يجب أن تصر للحصول على ما تريده».

. أن أختلف مع رأي الآخر حتى لو كان يعرف أكثر مني في موضوع ما.

. أن أقع في أخطاء ولا أكون مثالياً. «لا تجلد نفسك بقسوة على أي خطأ فأنت لست سوى إنسان والطفل يسقط ألف مرة قبل تعلم المشي، في بعض الأحيان قد يحدث أن تكون أنت أقسى جلاد لذاتك، وهذا ليس سوى صوت والديك حين كانا يعاقبانك على كل خطأ».

. أن أتوقف خلال العملية الجنسية لأخوض حواراً مع الشريك. «لا تكن سلبياً في العملية الجنسية وترضي الطرف الآخر فقط، عليك أن ترفض السلوكيات التي لا تعجبك وتطلب ما ترغب فيه بوضوح».

. أن أشعر بالغضب تجاه من أحب وأعبر عنه بطريقة سوية. «كتب المشاعر الدائم وإخفاء الغضب هي صفة أصيلة بالسلبي اللطيف».

. أن أنهى علاقة إذا شعرت أنها مستنزفة. «قد يشعر بالخجل والحرج من إنهاء العلاقة أو الشفقة على الشريك أو يختلق أنواع الكذبات للهروب».

. تستطيع النجاة إذا تم رفضك فكلما كنت أنت، تعرضت للرفض بشكل أكبر، لأنك متفرد، ففي عالم من النسخ المتكررة ستتشكل خطراً على عقولهم وترعبهم، لأنك قد تذكّرهم أنهم كانوا يوماً ما ربما قادرين على أن يقاتلوا لأن يكونوا أنفسهم، لكنهم اختاروا الطريق السهل في أن يكونوا مجرد نسخة، ولذلك فإنهم يحاربون كل متفرد.

. أن تعامل حاجاتك كضرورة ليس سلوكاً أناانياً.

. اعرف أنك كاذب، كاذب على ذاتك وكاذب في إيصال صورة حقيقة ملأنت في الواقع، وذلك لخوفك الشنيع من عدم إرضائهم. لن تعرف اليوم كيف ترضي نفسك بل قد تنسى من أنت وما هي حاجاتك ورغباتك الحقيقية.

· راجع ماضيك وانظر لطريقة تنشئة أبويك نظرة حيادية مجردة من المشاعر والتبير وتساءل:

· «هل كانت أمك تصرخ بشكل مخيف إذا قمت برفض أي طلب لها؟»

· «هل كان أبوك يعطيك الأمان في أن تعبر عن خطأ ارتكبته وبأنه لن يعاقبك عليه إذا كنت صادقاً، أم سيصفعك مجرد أنك عبرت عن نفسك؟».

· «هل كانت تفرض أمك رأيها عليك في مسائل الحياة ولا تعطيك مساحة مشاركة رأيك، وربما تعاقبك عليه؟».

· «هل كنت لا تعبر عن أحزانك وما تستاء منه خوفاً من أن تزيد العبء على الأبوين اللذين تكفيهما مشكلاتهما الشخصية؟»

· تذكر أن الآخر الحقيقي في حياتك هو ليس كأبويك، لا يتقبلك إلا إذا رسمت صورة منسوخة لما يريد، بل سيعرف قيمتك ويحترم حدودك ويقبل مشاعرك وأفكارك.

· في عدم تعبيرك عن رؤيتك الخاصة، قد تظلم بيئتك عملك لأنك ربما كنت ستضيف شيئاً ذا قيمة أو ت تعرض على عملية غير سوية لكنك حرمك الجميع هذا، وفي علاقتك قد تحرم شريكك بناء رابطة حقيقية معك من خلال الحوار غير المريح الذي يعني العلاقة الناضجة «الحوار عمّا تحب وما لا تحب وتود أن يتغير».

• لا تعذر إلا إذا أخطأت، أما إذا ثمت إساءة فهمك فقط اشرح ما قصدت
بعد أن يطلب منك.

• الاعتذار يكون مرة واحدة بصدق وب موقف حقيقي يدل على تمسكك
بهذا الإنسان.

• الأسلوب الناضج «أعتذر بصدق وب حرارة أنني استخدمت هذا اللفظ
وأريد أن تعرف أنك قيمة عالية بالنسبة إليّ ولم أقصد أبداً إيذاءك».

• الأسلوب السلبي اللطيف «أعتذر، أنا آسف، أرجوك اعذرني، لن أكررها
أرجوك اعذرني» ثم التحقق «هل سامحتني بالفعل؟ هل ما زلت مستاءً
من كلماتي؟».

طبياً:

• جميع تفاصيل نمط السلبي اللطيف توصلنا بوضوح للكبت الشعوري
التراكمي الذي سيكون عاملاً مهماً في خلق اضطرابات نفسية من هلع أو
وسواس أو قلق عام أو اكتئاب وكما عرفنا الأمراض الجسدية المصاحبة
للكبت لا تُعد.

• بعض المختصين النفسيين اعتبروا السلبي اللطيف متلازمة أو مرضًا في
سميات مثل مرض الإرضاء أو متلازمة اللطيف. «The Disease to Please, Nice Guy Syndrome
DSM لا يصنف إلى يومنا كمرض.

- لم أعرف يومًا قيمة نفسي و كنت دائم التنازل والرضا بالقليل، لم أعرف حتى معنى مصطلح حدود الشخصية ولهذا كنت أرضي بسهولة بالتمادي ولا أتخذ موقفًا.
- صورتني أمام المجتمع حرمتني من قيمتي أمام ذاتي وعشت للحصول على مرضاه الجميع ولم أستطع احتمال فكرة أن أزعج أي إنسان حتى من يتمادي عليّ أقوم بالتبrier له.
- لم أرد يومًا التصادم مع إنسان في أي شيء فكنت أتجنب المواجهة بكل شكل من الأشكال، ولهذا تجدني أتشكل على ما يريد الآخر ولا أعرف توضيح ما أريد، كما أنني أخاف من طرح آرائي الشخصية التي قد لا تتوافق مع عقولهم حتى لا أ تعرض للنقد، لم أملك الثقة بآرائي وأشعر أن الجميع يعرف أكثر مني.
- الكلمة «لا» نادرًا ما أقولها، وإذا قلتها أضطر إلى اختلاق أذار وهمية وتبيرات كثيرة، نعم كنت أكذب لكي لا أزعج أحدًا وهذا ما ساهم في تحطيم استحقاقى.
- تجاعيد الابتسامة المزيفة ما زالت تترك أثراً محفورًا على ملامحي، فكنت أريد أن يقال عني إن هذا الشاب لطيف ونحن نحبه، أحافظ على ابتسامة زائفة لأتجنب المصادرات، لكنها ابتسامة مصحوبة بقلب يتمزق من الكبت والألم.

لم أشعر يوماً أن طلباتي أي قيمة، فلا أطلب شيئاً إلا في قليل من المواقف بعد تبرير طويل وبنبرة ضعيفة مرتاحفة وكأنني عبء على البشر.

التخلص من نمط السلبي اللطيف هي رحلة خطرة مجدهدة، عندما تكون سلبياً بلاوعي فهذا أمر مؤلم، ولكن إن كنت سلبياً وأنت واع فهذا أمر هائل، فكن حذراً من الزج بنفسك في جلد الذات بعد أن تكون واعياً بأنك سلبي لطيف، فكثير من المواقف ستتصادفك وستكرر الأخطاء، هذا طبيعي فبرنامج الإدراك التلقائي وردود الأفعال تكونت في سنوات طويلة وتحتاج وقتاً وجهداً وتحليلياً لمعاكستها وتحطيم العقد وإغلاق الفجوة بين وعيك وإدراكك بالواقع.

الوعي: أنا واع بأنني سلبي لطيف.

الإدراك: ما زلت أتصرف بهذه الطريقة رغم الوعي.

إغلاق هذه الفجوة بين الوعي والإدراك يحتاج الكثير من المواقف الواقعية والوقت، فكن صبوراً. يجب إغلاق هذه الفجوة لتحقيق الاتزان بلا كبت أو قهر أو قلق.

السلبي اللطيف «عاطفيًّا»

الانبهار بالآخر.

الحديث عن علاقتك السابقة.

عقدة البطل.

إرضاء الآخر ليس جذابًا.

عقدة التخلي.



اسم الفنان: Joseph Kutter

أنا سعود، 26 عاماً، مرتبط عاطفياً بفتاة بد菊花 الجمال اسمها أحلام، كانت في علاقة سابقة مع عادل الذي كان يعاملها بشكل مهين لمدة 6 سنوات متتالية، وعندما صادفتني كنت الشخص الذي أنقذها منه، فانفصلت عنه وارتبطة بي. ولكنها دوماً تتذكر أفعال رفيقها السابق وتحزن، وكلما أخطأ خطأ بسيطاً تشبهني به وتقول: «لا أريده أن تكون متماديًّا مثل عادل، كن لطيفاً معي»، تنتقد قصر قامتي وشكل أنفي وأن جسدي ليس رياضيًّا، لكنني ألتزم الصمت خوفاً على مشاعرها، تريدين أن أكون متوفراً بشكل دائم لها وقد تغضب بشدة إن تأخرت بالرد على الهاتف، وتهمني بالتقدير في حقها وبأنني غير صادق في حبي، تحزن على توافة الأمور وتجعلني أبرر كل أفعالي بشكل مستمر، أقدم لها الكثير من الهدايا فقط لترضى عنِّي، رغم أنني أحَاوُل إرضاءها بشتى الطرق وأجعل من رغباتها أولوية حتى على رغباتي الشخصية. لاأشعر أنها منجدبة لي، أمتدها بشكل مستمر وأعبر عن حبي لها وإعجابي بشكلها وشخصيتها، أحَاوُل القيام بكل ما يخالف سلوكيات شريكها السابق، لكن لا أرى أي نتائج. عندما نخرج معًا، أختار دائمًا الأماكن التي تريدها هي، يتملكتني خوف دائم بأنها ستتخلى عنِّي يومًا ما، ولكنها دائمًا تؤكِّد لي أنني إذا بذلت مجهودًا لإسعادها ستظل بجانبي، ولهذا فأنا في محاولة دائمة لإثبات نفسي لها. لم أفصح عن رغباتي الحميمية وأمتنع عن الغزل من هذا النوع لكي لا تعتقد أنني فقط أريدها لأجل شكلها الخارجي أو أجعلها تشعر بالإهانة. مرة واحدة طبت أن أقبلها فرفضت لأنَّه لم يحن الوقت المناسب، فاعتذرَت بشدة ووعدتها بألا أكررها.

أشعر في العمق أنني من المستحيل أن أحصل على فتاه بهذا الجمال تقبل بي أو حتى تفكِّر بالوجود معي في علاقة عاطفية، أتحمل تسلطها

ووقد احتجتها وسخريتها مني ولا تقدر ذلك، حاولت إقناعها بأنها لن تجد شخصاً يعشقها بقدري، أتصل بها في جميع الأوقات لأشعرها أنني بقربها، وعلى مدار اليوم أرسل رسائل حب تذكرها بمقدار حبي لها وأنني جاد وصادق.

- أوقفها بشكل دائم في الحوار حتى لو كنت أملك آراء مختلفة لأنني لا أريد أن يصبح الحوار مشحوناً وتنفر مني.
- بعد مرور ستة أشهر على علاقتنا فجأة طلبت أن أصبح أصدقاء فقط، ولاحظت رقم عادل يتعدد على هاتفها.

ظاهرة الانبهار:

يلاحظ من الحالة أن سعود منبهر أحلام، المقصود بالانبهار أنه يراها متميزة بشكل مبالغ فيه، وذلك بسبب حاجاته ونواقه الشخصية، فهي تمتلك صفات تنقصه أو يحتاج إلى وجودها بحياته لعدم تقديره لقيمة الذاتية.

عندما تنبهر بإنسان، ستتعامله بلطف وسلبية وسيشعر بذلك تنساق مع ما يريد دائماً، وقد تفقد حدودك الشخصية فقط لإرضائه. لأنك ستتعامله بشكل لا واعٍ وكأنه شخص مشهور مر أمامك وأنت تصرخ من الفرحة لرؤيته، وتحدهه بأسلوب لطيف جداً متمنياً منه توقيعاً بسيطاً وعيناك تلمع وأنت تحدق إلى روعته.

السؤال هو «هل تعتقد أن المشهور سيفكر بأن يكون صديقاً لك وأنت تضع حوله هذه الظاهرة التي تستشعره بالتأكيد بعدم التوافق بينما وبأنه فوق المنصة؟». من الممكن لهذا المشهور أن يكون صديقاً لشخص صادفه فأبدى إعجابه به ورحب به بأسلوب بسيط وناضج بلا أي علامات ترتبط بالانبهار.

هناك مقوله يكررها زائر وعيادي في حالات الانبهار: «دائماً عندما أجلس مع هذا الشخص بالذات لا أستطيع أن أتحدث على طبيعتي وأفكير فيما سأقوله، وأشعر أنني ربما لن أعجبه، وأكون لطيفاً جداً وخجلاً».

ربما هذه الجملة تتشابه مع أصحاب الشخصية التجنبية لكن التجنبي يخاف من حكم الآخرين عامة ويشعر أنه عبء ولا يستطيع التفاعل في أي محفل اجتماعي، وهذا لا ينطبق على المنههر بأحد هم.

إذا انبرت بـإنسان لن تستطيع أبداً ملاحظة نواقصه وعيوبه فهو كامل دائماً في نظرك، وستضنه تحت توقعات عالية وهذا ما سيرهقه لأنه في النهاية إنسان عادي مليء بالعقد والنواقص ولن يستطيع تحقيق هذه النظرة المحملة بالتوقعات المرتفعة، وهذا سيكون منفراً له، فقد يُحتجز في إطار التقديس من قِبلك ويخاف أن يخطئ أمامك فيخذل توقعاتك.

عندما يقول لي أي مراجع «دكتور إن تحليلاتك إعجازية» أرد مباشرة: «أشكرك لكنني فقط أعطي روائي الخاصة التي قد تصيب وقد تخيب، ولا أبحث عن التقديس، وقد يأتي يوم تجد فيه أن ما أقدمه لا يمثل أي قيمة بالنسبة إليك، وتراجع طبيعياً آخر». أحاول أن أوصل دائماً رسالة أنني إنسان

عادي لكي لا أحتجز في إطار التقديس الذي سيجعلني تحت ضغط تحقيق توقعات هذا الشخص المنبهري.

قد تنبهر بأي شخص يملك أحد مصادر الاستحقاق الخارجية «المال، جمال الشكل الخارجي، السلطة والمنصب، الشهرة، العلم والشهادات، الثقافة، المعتقد الديني، الأصل» وغيرها في (سؤال الاستحقاق المزيف).

الملاحظ هنا أن من يزج نفسه بالانبهار يعني من عقدة نقص بمحاج معين، لأن الإنسان الحقيقي يرى نفسه دائمًا عظيمًا أمام ذاته مساوياً للجميع، وأنه لا يوجد إنسان يستحق الانبهار لمعرفته بعيوب البشر ونواصصهم، وهذا لا ينفي أن هناك الكثير من البشر يستحقون الإعجاب على ميزة يملكونها والثناء عليها بلا مبالغة. ففي أمثلة الانبهار التي تطرقت لها ستلاحظ أنها مصحوبة بكلمات تدل على المبالغة بالشعور.

في قصة سعود كلمات مثل «جمالها لا يوصف» ومراجعى حين قال «تحليلاتك إعجازية». لو كان سعود واقعياً لقال «أراها جميلة» ولقال المراجع «تحليلاتك تعجبني وذكية» لكن المبالغة هي مفتاح الانبهار.

لن تدوم علاقة مبنية على الانبهار حيث تحمل في صميمها عدم التكافؤ، والتكافؤ معيار أساسى للجاذبية.

صاحب عقدة النقص قد يحيط نفسه بأناس ينبهرون به ويعزز نفسه أمامهم ليستمد منهم قيمة مزيفة.

توضيح مهم، المكتفي بذاته يملك نواقص وعيوبًا ولكن لا يشعر بالخجل منها «لا يشعر أنه غير كاف بسببها، أو يقارن نفسه بالأ الآخرين بنظره دونية لذاته»، فهو في حالة تقبل كامل لهذه النواقص وتصالح معها وعمل دؤوب على ما يمكن إصلاحه منها.

من تنبهر بهم تفقد نفسك أمامهم وترسم صورة تتوافق مع ما يريدون وما يعجبهم، لعلهم يرضون عنك، ويرونك جديراً بالقرب منهم، وهذا سيمدك بقيمة مزيفة.

الحديث عن علاقاتك السابقة:

إذا تحدث الشخص عن علاقاته السابقة، فأنت بتمعن، قد يعطيك الكثير من العلامات التي تدل على عقده النفسي وعيوبه وحقيقة من هو، في (سؤال اختيار الشريك المناسب). يجب أن تصدق كل شيء سلبي قاله الشخص عن نفسه، ولا تصدق الإيجابيات إلا بعد أن يثبتها بالموافق. بشكل عام، لا أُنصح أبداً بالحديث عن علاقاتك السابقة أمام شريك، لأنه قد يصنفك أو يسيء فهمك مهما ادعى بأنه متفهم. كل يوم تتردد على مسامعي هذه المقوله «لا أحكم على الناس» ولكن أعرف يقيناً أنها تحتاج مستوى مرتفعاً من الوعي، وهذا ليس متوفراً في مجتمعاتنا مع الأسف الشديد.

إذا سئلت من قبل شريك عن ماضيك، اكتفِ بالرد: «الماضي ماضٍ، ولا أريد أن أخوض فيه، وأتمنى أن تحترم ذلك». ولكن إن تحدث شريك عن

ماضيه اغتنم الفرصة في كشف عقده من خلال السلبيات التي قام بها شخصياً.

• لا يحق لأحد إجبارك بالحديث عن ماضيك إلا في حالة كان هذا الماضي قد يمس واقع اليوم والعلاقة الحالية بشكل ملحوظ، مثل أنك في الماضي تم تشخيصك بانفصام للشخصية وتعالجت دوائياً وتشافيت، هنا يجب أن يعرف الشريك لأن نوبات المرض قد تلاحقك، وعليه أن يكون داعماً لك. ولهذا يجب تقدير الموقف ومعرفة ما إن كان هذا الماضي سيكون ذا تأثير على واقع اليوم أو لا.

• أمثلة واقعية لبعض السلبيات في الحديث عن ماضيك.

• «تحدثت لشريك عن الماضي وكيف أني قمت بممارسة بعض السلوكيات الحميمية، ولكن ليس عملية جنسية كاملة مع شريكي السابق الذي وعدني بالزواج ولم يفعل، ومن يومها يسألني الشريك عن تفاصيل العلاقة ويوضح أني سقطت من عينيه وقد احترامه لي، وأنه يشك بأنني قمت بهذا مع كثرين غير من أحببت، وأنه لن يستطيع الزواج بشخص تم تدنيسه مثلـي، رغم أنه ادعى قبل حديثي عن الماضي بأنه شخص متفهم ومتفتح ولا يوجد أن للماضي أي صلة بالحاضر».

• في هذا المثال، يتضح أن الشريك يملك عقدة الذكورية، والتي قد يكون فيها تسلیع للمرأة كشيء تم تدنيسه، وقام بتصنيفها حسب معتقداته وعقده وبدأ بإشعارها بالعار والرخص والنقص، رغم أنه ادعى الانفتاح

الفكري، ولكن المواقف تكشف الإنسان، والتصنيف هو الآلية التي تعمل عليها العقول غير الوعائية.

للشريك هنا الحق في قبول الإكمال معها في العلاقة من عدمه حسب معتقداته الشخصية التي هي أمر لا أستطيع التدخل فيه حتى ولو كانت نابعة من عقده، وعليها هي أن تستوعب أن الإكمال معه سيكون قراراً خاطئاً لاختلاف مستوى الوعي والرؤية للواقع، ولأن العقل إن قام بالتصنيف من الصعب جداً تغييره، ومحاولات إثبات نفسها له ستزجها بعconde استحقاق وستفقد ذاتها.

«تحدث عن ماضيه وعلاقاته المتعددة قبل أن يقرر الاستقرار معي لأنه أحبني، طلبت منه مشاهدة بعض من صور من كان يحب سابقاً، وصدمت بمستوى جمالهن، فأحسست بالنقص والشعور باللا أمان، صرت أصحابه كلما خرج من المنزل، أخاف أن تعجبه غيري ويتركني فهو بالنهاية متعدد العلاقات ولا أعتقد أنني كافية له».

هنا حكمت عليه بأنه قد يخونها وتم إيقاظ عقدة الشكل لديها، من المتوقع أن تكون صاحبة إدراك عاطفي منخفض وقليلة التجربة. قبل الحكم على المتعدد سابقاً بأنه سيخون يجب أولاً فهم طبيعة التعدد الذي دخل فيه.

فمن يتنقل بين العلاقات في غضون أشهر قد يثير الشكوك والمخاوف الواقعية، ولكن من دخل في 4 علاقات عاطفية مطولة دامت كل واحدة سنة أو أكثر وكانت هناك فترة لا تقل عن 6 أشهر للتشافي فيما بينها، فهذا

لا يعني أنه متعدد ولكن فقط صاحب تجربة سابقة، وفي العلاقات العاطفية، علمياً سأفضل صاحب التجربة لأن إدراكه العاطفي مرتفع ويستطيع بناء العلاقة بنضج أكبر من قليل التجربة، رغم أنها في القصة كانت تتمى أن شريكها لا يملك أي علاقات سابقة، وهذا ليس بالأمر الإيجابي من الناحية العلمية رغم أنه من ناحية المعتقدات الاجتماعية قد يعتبر بالنسبة إلى الفتاة خير شريك.

. لاحظ أني ذكرت أن الحدث أيقظ عقدة الشكل لديها، فعقدة النقص بالشكل موجودة بالأساس في عقل هذه الفتاة، ويجب أن تدرس نشأتها لتعرف مصدرها (سؤال عقدة الشكل).

. أحلام كانت في علاقة سابقة مع شخص متماًد واحتملت الوجود فيها لست سنوات، هذا مثير لكثير من التساؤلات! فتحليلياً لا يمكن أن يزج إنسان ناضج سوي بنفسه في علاقة مع شخص متماًد لكل هذه الفترة، ماضي الشخص قد يعطيك دلالات على أبعاد شخصيته، كيف استطاعت أن تكمل ست سنوات مع شخص لم يحترمها ولم يعرف قيمتها؟ هذا إن دل على شيء فسيكون عقدة الاستحقاق والخضوع والنقص لديها، وأنها قد تنجدب مثل هذه السلوكيات دون وعي، وهذا يعني أنها ربما لن تتقبل الحب بسهولة، وإنما ستعاني من عقدة اللا اكترات أو ظاهرة الرفض للحب.

. عقدة اللا اكترات: يفقد الشخص اكتراته بالشريك ليس لعدم التوافق بينهما وهو «اللا اكترات الطبيعي» بل لأن الآخر يقدم له حباً وتقبلاً، وهذا أمر لم يحصل عليه في طفولته، فيرفضه لا وعيًا.

• عقدة الرفض للحب: يشكك في حب الآخر ويشعر باللا أمان معه، ويحاول البحث عن أي سبب يؤكد أنه كاذب مخادع وسيتخلّى عنه في أي لحظة، فيختلف معه مشكلات من العدم أو قد يحاسبه ويلومه على أي تقليل بالاهتمام، دائم التشكيك في مصداقية الآخر، ويملك فكريتين متناقضتين إحداهما تقول: «أتهمني أن يتعد عنِّي لأكشفه على حقيقته». أما الأخرى فهي: «أتهمني ألا يتركني ويثبت أنه يحبني بصدق». وتظهر هذه المتناقضات لأسباب متشابهة مع عقدة اللا اكتراش، وهو عدم وجود حب كافٍ وتقبل للطفل، أو التعرض لصدمة نفسية سابقة في العلاقات، إما تخلٌ وإما خيانة.

السلبي اللطيف ليس جذاباً (البطل، الخاضع، الناقص، الخائف من التخلّي، مهزوز القرار)

• يجب أن تعي أنك لا تستطيع إنقاذ إنسان لا يريد إنقاذه نفسه، وأن أغلب البشر فقط يبحثون عن المواساة أو تغيير لحظي سطحي، والقليل جداً منهم يبحث عن تغيير عميق جذري حقيقي، لأنه أمر صعب والعقل البشري يريد المحافظة على وضعه المريح ويرفض التغيير جملة وتفصيلاً.

• سعود اعتقد أنه بالإنصات لمشكلات أحلام وإنقاذهما من ألمها ولعب دور الطبيب النفسي الناصح سيجعله جذاباً في عينها، وهذا لا يمت للجاذبية بصلة للأسف، بل قد يصبح صندوقاً للاح提اط لتفرع أحلام كيتها الشعوري لديه وتحصل على نشوة المرغوب (سؤال صندوق الاحتياط).

• قد يعتقد البعض وخصوصاً من يعنيه نمط السلبي اللطيف أنه سيكون جذاباً إن رأى شعور الآخر على حساب نفسه وأرضاه بشكل مستمر، إن عبر بشكل دائم باندفاع عن حبه وإعجابه والمدح المستمر، إن توفر على مدار الساعة، إن لعب دور البطل المنشد، إن أعطى بشكل مفرط، ولكن هذه السلوكيات ليست الأساس في جاذبية الطبيعة البشرية التي تقوم على التفرد والحدود الشخصية والقيمة الذاتية، وأن تعرف كيف ترضي نفسك قبل أن ترضي الآخر (سؤال فن الإغراء).

• يلاحظ أن أحلام ما زالت تشكو من علاقتها السابقة لسعود، وهو ما زال ينصت رغم أنهم الآن في علاقة، وهذا سلوك يدل على أنه لا يملك حدوداً لشخصيته، فكان من الواجب عليه أن يوقفها عند التحدث عن عادل ويفرض حدوده بأنه لا يسمح بالحديث عنه أمامه، ويطلب منها فترة بُعد ومسافة لتتشافي من علاقتها السابقة قبل أن تتورط مع شخص في علاقة تعويضية. (سؤال العلاقة التعويضية)

• يتم مقارنته بعادل يريد بسلبية بلا مواجهة. كيف يا ترى ستاحترمه وتتجذب له إذا كان لا يحترم نفسه وحدوده الشخصية، ولا تنس أنه أنت من تعلم الناس كيف يعاملونك. حتى نقدها الهدام الجارح له لا يرد فيه عليها، والحججة هي الخوف على مشاعرها! ولكن الحقيقة لأنه يعني من عقدة في الاستحقاق وشعور بالنقص، ووقع في أزمة الانبهار، ولأنه لا يريد أن تتخلى عنه، فيصمت خوفاً من ضياع فتاة الأحلام، غير واع أن صمته سيكون يوماً سبباً للتخلي، لأن الخضوع عقدة منفرة جداً.

• عندما تتعرض للنقد الهدام، يجب أن تختار المواجهة الصارمة أو التساؤلية الوقحة. أمثلة لجمل كان من المفترض أن يستخدمها سعود.

تفاصيل أنواع المواجهة (سؤال عقدة الخضوع)

• «من طلب رأيك في شكري؟».

• «عفواً، هل هذا الكلام موجه لي؟».

• «هذا التمادي غير مقبول مطلقاً».

• إحدى الصفات النرجسية هي أن يشعر الشخص بأنه متميز عن الجميع ويستحق الأفضلية في التعامل بشكل ملحوظ - Entitlement - وأن يتزلم شريكه بالتوفر الدائم، وقد يغضب من الشريك والصديق إذا لم يرد على اتصاله بالوقت نفسه، ولا يقدر وضع الآخر أو وقته أو ظروفه أبداً. مثال: «قد يرسل النرجسي رسالة نصية وتفتحها ولا ترد لأن ظروفك الحالية لا تسمح، تفاجأ بأنه يرسل رسالة أخرى فيها اتهام لك بالإهمال، أو لا يرد عليك ليومين، ويعاملك بصمت كعقاب على ذنب لم تقترفه لكي لا تعيد السلوك».

• في مثل هذا الموقف، قد يدخل المتعاطف صاحب عقدة النقص بالتخلي، وذلك لأنك لم ترد عليه فيشعر أنه ثقيل عليك وبأنك ربما تخجل من مصارحته بأنك لا تود الحديث معه.

- الموقف نفسه قد يستجيب له كل شخص حسب كونه نرجسيًا أو متعاطفًا ونوعية العقد النفسية المصاحبة.
- تعمد إشعار الآخر بالتقدير والنقض والذنب، كلها أساليب تحايل عاطفي، ويجب الإشارة إلى أن النرجسي يميل بشكل ملحوظ لاستخدام أشكال التحايل العاطفي للحصول على حاجاته. (سؤال النرجسي)
- تعرف أحلام يقيناً أن سعود يحبها ولكنها تقوم بالتشكيك في ذلك ليبدل مجهوداً أكثر ولتتمتع بالضمان والتقديس منه.
- عقدة العطاء - العطاء بشكل مفرط لشخص لا يستحق هذا العطاء وبإلزامية - هي أسلوب استخدمه سعود ليجذب أحلام، لكن الخطأ هنا أن أحلام لم تبذل جهداً ولم تقدم أي مواقف تدل على الحب. فلماذا تعطي بهذه الطريقة لكسب رضا شخص لا يعرف قيمتك؟ العطاء سلوك جذاب، لكن إن كان الشخص يستحق وفي الوقت المناسب.
- إن لم تكن صاحب قرار، لن تكون جذاباً في العلاقة. طريقة سعود بالذهاب للأماكن التي تريدها فقط أحلام، دون أن يكون له رأي، أو أخذها ملكان يفضلها هو، سينقل ذلك لها شعوراً جميلاً في البداية، لكن مع مرور الوقت ستشعر أنه لا يعرف رغباته الذاتية ولا يعرف كيف يكون قائداً، بل ينساق دائمًا لما تريده هي، وهذا أمر ممل.
- مخاوف الإنسان تخلق واقعه.

· يخاف من التخلّي - يتصرّف بأساليب منفرة كما ذكرنا لكي لا تتخلى عنه- يتم التخلّي عنه.

· سؤال «هل ستتخلى عنّي؟» أو جملة «لا تتركيني، لا أستطيع الحياة دونك» سيكون منفرًا خاصة في أول العلاقة، لأن الحاجة واللا أمان والتعلق السريع أمور لا تطاق في أي علاقة.

· تحملك للتمادي ليس دليلاً على البطولة، بل على عدم استحقاق.

· أرى الكثير من المراجعين يفاخرون بكونهم تحملوا شتى أنواع الظلم والتمادي من الشريك لكنه لم يتغير رغم هذا، غير واعين بأنك إذا سمحت بالتمادي على حركك مرة فسيتم التمادي عليه ألف مرة.

· في الحوار، آراؤك الشخصية واهتماماتك الخاصة تنقل تفردك، ومحاولتك استنساخ الآخر والموافقة التلقائية على فكره، سيعدم هذه الفردانية التي تجعلك مميّزاً جذاباً.

محاكاة العقل «كيف تتخبط السلبي اللطيف عاطفياً؟»:

· يلاحظ حتى الآن أن السلبي اللطيف شخص غير صادق مع ذاته، لا يعرف قيمة نفسه، لا يظهر شخصيته الحقيقية، ولا يطلق العنوان لتفردّه. الغوص في رحلة البحث عن ذاته هي الأساس، عليه أن يعي أن كل إنسان يجب أن يكون متحكماً في عالمه الشخصي، ويرسم حدوداً واضحة.

• كتاب "No More Mr.Nice Guy - Dr.Robert glover" يحمل أبعاداً عميقه لتحليل تفصيلي لشخصية الرجل السلبي اللطيف وكيفية علاجها. من الملاحظات التي أثارت انتباхи في كتابه عن الرجل اللطيف السلبي وجدت أنها تحمل الكثير من الصحة من تجربتي خلف أبواب العيادة.

• الرجل اللطيف السلبي يشتراك في بعض الصفات مع المرأة اللطيفة السلبية ولكن لا يجب أن ننسى أنه لا يوجد تصنيف للبشر وكل حالة تختلف عن الأخرى، وهذه أهم الصفات التي تجمع بينهما:

• البطل الذي يحاول إصلاح مشكلات الآخر وتقديم النصائح حتى لو لم يُسأل.

• البحث عن التقبيل من الجميع وخصوصا النساء.

• تجنب المواجهة والخوف منها ولا يملك حدوداً لشخصيته.

• الكبت الدائم لمشاعره وعدم القدرة على التعبير عنها. «هادئ بشكل مبالغ ويقاد لا يغضب أبداً».

• محاولة أن يكون مختلفاً عن أبيه وأفضل منه «غالباً يكون الأب إما غاضباً منفعلاً أو مؤذياً متmadياً أو غير موجود».

• محاولة إقناع النساء بأنه مختلف عن بقية الرجال وليس متmadياً أو لا يحمل أفكاراً حسية اعتقاداً منه أن هذا يعطيه الأفضلية.

. دائمًا يجعل حاجات الآخر أولوية على احتياجاته.

. عاطفياً يدخل باعتمادية عاطفية على شريكه وقد يدمنه.

. يعطي فقط ليحصل على المقابل بأسرع وقت، ويعتقد أنه إذا أعطى سيفوز بقلب من يحب وكأنها مقايضة.

. معاناة في الجانب العاطفي لأنه لا يعرف كيفية بناء علاقة ناضجة ومعاناة جنسية.

. الجلسات العلاجية مع مختص متمرس في هذه الحالة ستفيد، ولكن يجب أن تتأكد أولاً من أنه يعرف ما تحدث عنه، فالكثير من المختصين لا يملكون خبرة في هذه الظاهرة.

. التخلص من الجانب الممل الرتيب في حياتك، بالبحث عن أنشطة تمثلك، وخلق شخصية تحترمها أنت نفسك، القراءة ومراجعة مواقفك لصناعة فكرك الخاص ومعرفة ما تريده.

. لا تبحث عاطفياً عن إرضاء الشريك فقط، فهي معادلة خاسرة. العلاقة تجربة وفرصة لك لتعلم وتنضج من خلالها وتتمتع بوقتك، لا تضع أي شخص بمربع الانبهار لشكله أو شخصيته.

• لا يكمن سر الجاذبية بالشكل، أو بالسيارة الرياضية، أو بالوشم، أو بإظهار الغضب على وجهك طوال الوقت، السر يكمن في قدرتك على أن تكون أنت نفسك، بلا قيود ولا مخاوف، متفرداً بشخصيتك.

• الرياضة كنمط حياة وخصوصاً لبناء جسد ممشوق، والفنون القتالية لزيادة صلابة المواجهة، ستفيد ولكنها ليست الأساس.

• لا يخاف الإنسان الحقيقي من الرفض ويملك قوة التخلي؛ لأنه مكتف بذاته، ولكن السلبي اللطيف محاصر بأنواع المخاوف من الرفض والتخلي.

• التقليد الأعمى لما يجب أن يكون عليه الرجل ومحاولة الانتفاء لهذه الصور النمطية تنقص من جاذبيتك وتجعلك نسخة مقيمة (سؤال مفاهيم الرجلة المشوهة).

• لا تبحث عن التقبل في عيون الآخر.

• زج نفسك في تجارب تعارف مبنية على أساس علمية سوية في بيئات تمثلك، فكلما زادت تجربتك وتمعنت في دراستها زادت خبرتك وإدراكك العاطفي، وهذا سيزيد من جاذبيتك، حيث أدركت الأخطاء المتكررة التي تقع فيها.

• لا تكن المهرج بين أصحابك أو في العلاقة، الذي يحاول أن يكون ساخراً فكاھيًّا طوال الوقت. الناضج يأخذ الحوارات بجدية ويحسب ما يقول

ويعرف أن الصرامة وليس الفكاهة هي التي تجذب، ولن يكتفى لتلطيف أجواء من حوله بالفكاهة والسخرية غير المجدية.

لا تكن مستعبدًا لشريك، واعلم أن من يرى نفسه أدنى مرتبة من أن يفكر أحد بالارتباط به كما قال سعود: «من أين سأحصل على امرأة بهذا الجمال تقبل بي؟» لن يكون النجم في أي علاقة، فالناضج يرى دائمًا أنه يمثل قيمة لأي أحد.

طبياً:

كثير من الآراء ترى أن مخاوف الإنسان قد تخلق واقعه، لكنني شخص واقعي علمي من الصعب على عقلي التصديق بمثل هذا المفهوم من غير دليل ملموس، لكنني ومن خلال عملي لاحظت بعد متابعتي لحالات كثيرة من المرضى على مرور السنوات أن هذا المفهوم له بالفعل كثير من المصداقية، لكنني لم أكن واعيًا لماذا يا ترى؟ وأنا شخص لا يهمل التجربة الذاتية وأعرف أنها بوابة لتكوين الفكر الحقيقي، ومن خلال بحثي في علم الأعصاب، وصلت لجزء من الدماغ يسمى- Reticular Activating System - يعمل كنظام لتصفية كل ما لا تريده التركيز عليه، ويقوم بالتركيز على ما تريده، ولهذا حين تكون في حفلة صاحبة ستستمتع بصوت المغني - تستطيع التركيز على ما تريده فقط وتقوم بتصفية لكل ما حوله- وإذا سمعت مصطلحًا جديداً ستلاحظ وجوده في واقعك، ولو تعلمت كلمة جديدة باللغة الإنجليزية ستبدأ بمحاجة أنها تظهر بشكل أكبر في الأفلام، في الحقيقة هي كانت موجودة سابقاً لكنها كانت خارج إطار النظام. يحاول هذا النظام تأكيد معتقداتك عن الواقع، فيقوم بحشد جميع الأدلة

التي توثق ما تعتقد، فإذا كنت ترى نفسك سيئاً في إلقاء المحاضرات ستحاول البحث عن أحداث ويخلق موقف تعزز هذا الضعف لديك، معتقد الإنسان عن حياته يفسر في الدماغ على أنه هذا ما يريد الشخص، فإن تيقنت بأنك لن تصنع عملاً خاصاً، ستحاول عقلك تأكيد هذا اليقين. ولهذا يجب أن تعرف أن ما تركز عليه بشدة ستراه أكثر في واقعك. يركز الإنسان على مخاوفه دون وعي وهذا يساهم في خلقها.ويرى بعض العلماء أن هذا النظام يعمل بقوة خارقة غير مفهومة على خلق أحداث وواقئع تتحقق بالفعل.

. كتاب « أنت البلاسيبو: العلاج الوهمي - جو ديسبينزا» أنصح به لدراسة هذا الموضوع.

. الإدمان ظاهرة مصاحبة غالباً للسلبي اللطيف، للتخفيف من حدة الألم الذي يعانيه بفعل تراكمية كبت الانفعالات الشعورية المستمر، لأنه لا يملك حدوداً للشخصية، فيهرب من واقعه المؤلم ويหลد نفسه إما بالسوشياł ميديا وإما الأفلام الإباحية أو الحشيش وحبوب المخدرات والكحول أو الجنس أو الألعاب الإلكترونية والمسلسلات.

. الكذب الذي قد يصل إلى درجات مرضية- Pathological Lier- ليغطي على عيوبه وأخطائه، فهو غير قادر على تحمل مسؤولية أي خطأ، وهو غير صريح بما يخص شخصيته، فيحاول تجميلها وينسب لنفسه أموراً لم تحصل، لعله يحصل بذلك على التقبل، ولهذا تجده يبالغ في تعبيراته وكلامه ومشاعره.

• ليس شرطاً أن يكون السليبي اللطيف مصحوباً بالكذب المرضي، وقد يصاحب الكذب الشخصية النرجسية والسيكوباثية بشكل أكبر.

علامات تدل على الكذب المرضي:

• المبالغة بالشعور. «التعبير بشكل مبالغ فيه عن المواقف والأحداث، عن الألم والحزن، عن الحب والعاطفة».

• هل سمعت بالشخص الذي إذا طرح قصة يضيف إليها أحداثاً من مخيلته ليجعلها تبدو أجمل، أو شخصاً يبكي بانهيار للحصول على رضاك ويكرر هذا السلوك بعد أن يهينك، أو شخصاً يندفع بتعبراته عن جبه بشكل مريب غير منطقي.

• يكذب بطريقة تمتزج بالانفعال الشعوري، فلا تكتشف أنها كذب، فهو يكذب بصدق وكأن جزءاً منه يصدق الكذبة ويعيشها ويبني عليها.

• الكذب على تواقه الأمور. «قد تسأله أين كنت فيرد أنه باملعب وهو بالحديقة. بلا وجود سبب منطقي للكذب.

• لو ركزت في تفاصيل الأحداث وما يقول ودققت بالسؤال التحقيقي التفصيلي قد يتواتر ويترر ويحاول تغيير الموضوع.

• كنت سأفعل. «يحدثك عن أشياء كان يود فعلها لكن بالواقع لا ترى أي أفعال حقيقة».

• الوعود اللحظية. «سأقوم بهذا الشيء ولا يقوم به».

• القسم والhalb. «الhalb المتكرر باسم الإله لكي يقنعك بصدقه».

شخصياً:

• بسبب عقدة النقص العميقه لدى، كنت أنبهر بالشخص الواعي الذي يمتلك القدرة على المواجهة، أو من يعبر عن شعوره بوضوح، أو صاحب الجسد القوي. فتحجب نصف الحقيقة عنِّي ولا أستطيع رؤية نواقصهم وأعاملهم بتميز غير مستحق.

• كنت أعزز ذاتي وتتضخم الأنابيب الداخلية أمام من أراه أقل مني وأضعف، وأكون سلبياً لطيفاً غير قادر على المواجهة أمام من أنبهر بهم.

• كنت أعتقد أنَّ أسلوب الاندفاع بالشعور واللطف السلبي وإرضاء الآخر على حساب نفسك ودور البطل والعطاء والتوفُّر المبالغ فيه هي أساس الجاذبية، ولهذا كنت لا أعرف كيف يكون البعض جذاباً، وما سر فشلي في تكوين علاقة صحية.

• يؤلمني حين أتذكر حياتي في جانبها اللطيف السلبي، سواءً أسريراً أو اجتماعياً أو عاطفياً وحتى في مجال العمل، فعلًا كنت أعيش سجناً مركزاً ذاتي، واحتجزت بعيداً عن نفسي لسنوات لهذا السبب، واستغربت أنَّ معظم المختصين في الوطن العربي لا يعرفون أبعاد هذه الظاهرة. كنت أبحث عن أي مرشد يعرف سر ما أعني منه، وفعلًا صدمت حين عرفت

بوجود هذه الظاهرة وكيفية تكونها وأن نسبة كبيرة من الرجال والنساء يعانون منها بصمت، ولأنه لا يسبب عجزاً واضحًا ملحوظاً في حياة الإنسان فيبدون طبيعيين جداً من الخارج.

عقدة المادة

الفرق بين البخيل والحرير وصاحب عقدة المادة.

الشاب المغامر والعجوز الخائف.

كيفية التخلص من عقدة المادة.



اسم الفنان: Laszio Mednyanszky

تابعة لقصة سالم: «حالة عقدة الطفل» من ناحية المادة.
يعمل سالم مهندسًا ميكانيكيًّا براتب 9000 دولار.

كان يتهرب من تجمعات أصدقائه التي عليه المشاركة في شراء العشاء فيها، أو يذهب بعد انتهاء أصدقائه من العشاء لكي لا يضطر إلى المشاركة الماليَّة.

لا يشتري الملابس إلا بوقت الخصومات وبجودة منخفضة، يدقق في فاتورة المطعم خوفًا من أن تتجاوز الـ30 دولارًا، ويتجنب كليًّا الذهاب للتسوق أو المطاعم الفاخرة خوفًا من التبذير.

إذا ذهب إلى فندق يحاول أخذ ما يستطيع أخذه من الغرفة، لكي لا تذهب أمواله سدى. لا يدخل على أبنائه ولكن يذكرهم «لا تضيعوا أموالكم»، ولكن دائمًا يتهرب من مسؤوليات المنزل مع زوجته ويردد دائمًا «أنت طيبة مليونيرة فيجب عليك الإنفاق على المنزل». وإن كان يقول هذا على هيئة مزاح. ودائمًا يحقق معها بما يخص راتبها الشهري وعلاواتها السنوية.

تقوم زوجته بدفع الإيجار الشهري والمساعدة في المنزل وإحضار احتياجات البيت من طعام، وهو يتغدر دائمًا بظروفه وأنه لا يملك المال حالياً بسبب القرض، ويعطي وعودًا بالتعويض. يعطيها مصروفًا شهريًّا ولكن دائمًا يذكرها بعطائه، ويعطيها أحياناً مبالغ أخرى إذا طلبت منه بإصرار.

في أعياد الميلاد لا يحضر سوى الورود، وإذا تضييقـت لأنها لا ترى منه مجهوداً حقيقياً، يذكرها بأن المضمون هو المهم، رغم أنه في بعض الأحيان يشتري تماثيل على شكل ألعابه الإلكترونية بأسعار عالية.

كلما اقتربت أن يسافروا يرفض بحجة أنه يجب عليهم تسديد قروضهم، وتفاجأ بأنه يسافر مع أصدقائه وعدره أنها رحلة غير مكلفة.

عقدة المادة:

معتقدات الفرد بما يخص أمور المال لها دور كبير في حياته المادية والعملية. في عقدة المادة ينظر الإنسان للمال كمصدر سريع النضوب، وبواحة أمان أساسية له، يخاف على أمواله ويحذر الفقر، يردد دوماً: «لا أملك مالاً وفيراً وعلىّ ادخار أكبر قدر ممكن انتظاراً لليوم الأسود الذي ساحتاجه فيه».

الفرق بين البخل وعقدة المادة والحرص:

• البخل هو إحدى صور عقدة المادة، يصل الخوف على المادة لدرجة مخيفة، حيث إن الشخص لا ينفق على نفسه ولا على الآخر وقد يرضي أن يعيش حياة صعبة، فقط ليحافظ على أكبر مبلغ من المال.

• في عقدة المادة قد يصنف الشخص نفقاته. مثال:

«قد يصرف على نفسه وعلى أبنائه ولا يصرف على زوجته إذا احتجت».

• «إذا أراد أن يشتري لزوجته شيئاً يفرض عليها الذهب بدل اختيار سلعة مثل حقيقة هي تريدها بحجة أن الذهب سيفيد للمستقبل».

• «قد يهدي شريكه الشوكولاتة والورد، ولا يهدى لها شيئاً غالياً، وحجته أن الهدية تكمن بألمضمون، وهذا أمر صحيح ولكن إذا كنت تملك المادّة فالقيمة للهدية تحدث فارقاً، فهي تدل على مدى محبتك للشريك».

• الحرص: هو أن تعرف حاجياتك الضرورية والكماليات، وجدولة أموالك باستثمار سوي، دون خوف من ضياع المال، فأنت لا ترى المال مرتبطاً بقيمتك الذاتية أو أمانك كإنسان، فأنت ترى أنك أنت القيمة، وأنك أنت من تأتي بمال.

صاحب عقدة المادّة يعيش في اللاوعي حالة من الخوف الدائم على خسارتها، وترتبط المادّة بقيمتها الذاتية، ويرجع ذلك عادةً إلى أنه ورث هذه العقدة من الأبوين، أو لأنّه كان محروماً كطفل ويؤمر بالتوفير، وعدم الإنفاق على نفسه.

مواقف الإنسان فيما يتعلق بالمادّة تكشف حقيقته، وقد يظهر الوحش الداخلي في البعض إذا تعلق الأمر بالمادّة.

• يلاحظ أن الشحّيحة مادياً غالباً ما يكون شحّيحة العاطفة أيضاً، أناي غير مكتثر بالآخر، تصاحبه مخيلة النتيجة الأسوأ في الحياة «متشائم». لكن ليس شرطاً أن توجد هذه العلامات.

سلوكيات من يعاني عقدة الملادة:

- يريد أن يجمع أكبر مبلغ، ويشاهد في حسابه رقمًا كبيرًا.
 - يخاف العطاء.
 - يركز على أسعار السلع التافهة ويحاول التوفير من خلال صغار الأمور حتى لو حرم نفسه.

الفرق بين عقلية الشاب المغامر والجحود الخائف:

• الشاب المغامر: لا يكتفى بالحفظ على أكبر رقم بالبنك بقدر الزج بنفسه في التجارب وانتهاز الفرص والمجازفة، فهو يتطلع دائمًا لننمو عمله الخاص، ويعيد فوائد أرباحه في عمله ليزدهر أكثر، لا يخاف الخسارة والفشل المؤقت، لا يبحث عن الضمان والأمان بقدر بحثه عن تجربة جديدة يتعلم منها، وينضج من خلالها.

سأستمر بهذا المشروع ولدي يقين بنجاحي «مخيلة النتيجة الأفضل» وإن لم أنجح خارجيًا سأتعلم وسيفیدني الفشل لنجاحي الداخلي، كما أن المغامرة متعة ولذة في الحياة.

• العجوز الخائف: يخاف من أي تجربة ويتوقع النتيجة الأسوأ والخسائر دائمًا، يرى القيمة في الماء وليس في التجربة. خوفه الدائم من الخسارة يضع سقفاً لتطوره، يبحث عن المزيد والمزيد من الأمان لأمواله، وهذا

غالباً سيخلق له واقعاً مُرّاً لا تنمو فيه أمواله؛ لأنه حرم نفسه من الفرص والتجارب.

إن فشل في مشروع سيصل إلى النتيجة التي لطالما آمن بها «كنت أعلم أنه لا يجب علي المغامرة، فهذه الأمور للتجار فقط وليس لأمثالي». تذكر دائماً أن القصة التي تخبر بها نفسك دائماً عن من أنت وما المتوقع في حياتك ستكون هي واقعك ومستقبلك في أغلب الأحيان - Self-fulfilling prophecy.

محاكاة العقل: كيفية التخلص من عقدة المادة؟

تغيير معتقداتك بما يخص المادة. بعض الكتب التي قد تساعدك في هذا الجانب المعرفي:

• «الأب الغني والأب الفقير - روبرت كيوساكي».

• «أغنى رجل في بابل - جورج كلاسون».

• «أسرار عقل المليونير - تي هارف إيكر».

لن تكون سعيداً مهما جمعت من مبالغ فالأمان الحقيقي يكمن في ذاتك.

تجعلك حبيس الغرفة لا تتمتع بأموالك، جمع المال بلا هدف واضح، وهذا فهي من أعظم القيود في الأرض التي عليك أن تتحرر منها بأسرع

وقت ممكـنـ لا تـكـنـ عـبـدـاـ لـلـمـادـةـ هـشـاـ أـمـامـهـ،ـ تـذـكـرـ أـنـ اـمـادـةـ خـلـقـتـ لـتـضـيـفـ سـعـادـةـ لـحـيـاتـكـ فـتـمـتـعـ بـهـاـ.

• ستـجـعـلـكـ هـذـهـ عـقـدـةـ وـحـيـدـاـ بـلـ حـيـاةـ اـجـتمـاعـيـةـ لـأـنـ عـقـلـكـ سـيـكـونـ مشـغـولـاـ بـالـأـرـقـامـ التـيـ تـنـفـقـهـاـ.

ابـدـأـ بـالـعـطـاءـ لـلـمـقـرـبـينـ دـوـنـ أـنـ يـطـلـبـواـ مـنـكـ،ـ وـلـاحـظـ السـعـادـةـ عـلـىـ وـجـوهـهـمـ،ـ الشـعـورـ بـأـنـكـ إـنـسـانـ مـسـؤـولـ عـنـ الـآـخـرـ لـاـ يـقـدـرـ بـثـمـنـ.

• سـتـهـاجـكـ أـفـكـارـ عـقـدـةـ اـمـادـةـ لـتـتـوـقـفـ عـنـ عـطـاءـ،ـ فـقاـوـمـهـاـ..

رـفـهـ نـفـسـكـ،ـ اـشـتـرـيـ السـلـعـ وـالـمـلـابـسـ وـالـمـقـنـيـاتـ الـقـيـمـةـ،ـ وـادـعـ نـفـسـكـ إـلـىـ مـطـعـمـ فـاخـرـ لـأـنـكـ تـسـتـحـقـ.ـ إـذـاـ لمـ تـنـفـقـ عـلـىـ نـفـسـكـ فـلـنـ تـنـفـقـ عـلـىـ غـيرـكـ،ـ لـاـ تـبـحـثـ دـائـمـاـ عـنـ أـرـخـصـ السـلـعـ لـنـفـسـكـ فـهـذـاـ يـدـلـ عـلـىـ أـنـكـ لـاـ تـحـسـنـ تـقـدـيرـ ذـاتـكـ.ـ «ـبـالـطـبـعـ أـنـاـ لـاـ أـتـحدـثـ هـنـاـ عـنـ أـصـحـابـ الـظـرـوـفـ اـمـادـيـةـ الـقـهـرـيـةـ،ـ بـلـ عـنـ مـنـ يـمـلـكـ وـلـكـ يـبـخـلـ عـلـىـ نـفـسـهـ»ـ.

• سـيـهـاجـكـ صـوتـ عـقـدـةـ «ـيـجـبـ أـلـاـ تـنـفـقـ عـلـىـ هـذـهـ اـلـشـيـاءـ فـهـنـاكـ سـلـعـ أـرـخـصـ تـفـيـ بالـغـرـضـ»ـ.

• حـاـوـلـ أـنـ تـكـوـنـ أـنـتـ مـنـ يـبـادرـ بـالـدـفـعـ حـينـ يـتـمـ دـعـوـتـكـ لـعـشـاءـ الـأـصـدـقـاءـ،ـ بـلـ اـجـعـلـهـ طـقـسـاـ،ـ أـنـ تـبـادـرـ أـنـتـ بـالـدـفـعـ مـعـ اـمـقـرـبـيـنـ دـوـمـاـ،ـ هـذـاـ سـيـحـرـكـ تـدـرـيـجـيـاـ رـغـمـ أـنـكـ سـتـشـعـرـ بـأـلمـ دـاخـلـيـ لـأـنـهـ سـلـوكـ مـنـافـ لـعـقـدـةـ اـمـادـةـ،ـ وـلـكـنـهـ هوـ الـطـرـيقـ الـوـحـيدـ لـلـتـحرـرـ.

لا تسخر من خوفك على المال، ولا تلقب نفسك بالبخيل على سبيل المزاح، ولا تكرر جملًا مثل: «أنا في حالة قحط». فهذه جمل منفرة.

• الاحتواء المادي للشريك هو سلوك جذاب وينقل شعورًا عاليًا بالأمان والحب.

• ضع لطفلك مصروفًا شهرياً.

• تعلم كيف يتصرف الكريم:

• يستمتع إذا وجد الآخر سعيداً بعطائه.

• إذا أعطى حبيته مبلغًا لفستان سيعلق على مدى جماله ولن يعطي فقط لأنه ملزم.

• يسأل عن حاجة المقربين، وأحياناً يعطي دون أن يسأل، لعلمه بظروفهم.

• إذا أعطى شخصاً ورفض الأخذ، سيلزمه ويجره على الأخذ إلى آخر نفس.

• قد يستخدم بعض النرجسيين المادة لإخضاع البشر «يعطي لأجل أن يستعبدك وتسقط في طوق الامتنان وبهذا سيتحكم بك وبحياتك ولن تستطيع أن تواجهه لأنك ممتن له».

أسسیات الادخار:

- 20-10% من راتبك يخزن ليتم استثماره.
- الاستثمار ضرورة ويفضل أن يكون بعمل خاص أو عقار أو أسهم.
- لا تخف منأخذ قرض ل تستثمر به فهو قرض رابح.
- جدوله مصروفاتك الشهرية.
- في كلمات جبران خليل وصف دقيق لعقدة الماده (أوليس الخوف من الحاجة هو الحاجة بعينها؟ أوليس الظماء الشديد للماء عندما تكون بئر الظامئ ملأنة هو العطش الذي لا تروي غلته؟).
- أما في هذا الموضع هو وصف لأنواع العطاء: (من الناس من يعطون بفرح وفرحهم مكافأة، ومنهم من يعطون بألم وألمهم طهارة لهم، وهناك الذين يعطون ولا يعرفون معنى الألم في عطائهم ولا يتطلبون فرحاً ولا يرغبون في إذاعة فضائلهم هؤلاء يعطون مما عندهم كما يعطي الريحان عبيره العطر في الوادي).
- من يتأنم بالعطاء يتشفى من عقدة الماده تدريجياً.
- من يعطي لأجل العطاء ذاته لأنه يمثل قيمة إنسانية له، هو من عرف طعم العطاء الحقيقي.

· من يربط المادة بقيمتها الذاتية قد يعني قلقاً مستمراً مرتبطاً بال المادة يجعله في حالة مستمرة من الانفعال وعدم الأريحية في أي نشاط أو حدث يرتبط بال المادة، وإذا خسر مبالغ كبيرة قد يدخل في نوبة اكتئاب لأنه بطريقة ما خسر نفسه، أو في أحياناً أخرى انهيار عصبي يتطلب دخولاً للمستشفى.

شخصياً:

· عقدة المادة كانت رفيقة لدري لفترات طويلة بعمرى، ولكننى لم أعرف يوماً أنها موجودة، كنت أجمع وأجمع خوفاً على نفسي وللحفاظ على الأمان، لم أكن أبادر بالصرف على المقربين مني، ونقل هذا شعوراً منيراً للآخر، لأنه يعكس أناانية داخلية، نعم كنت أناانياً لأنني كنت أعتقد أن هذه هي العقلية الصحيحة عندما كنت صغيراً.

· يا ليتني كنت أعلم أن القيمة بذاتي وليس بال المادة، وأنني أنا من يصنع المادة وليس العكس.

ما زلت أتذكر كيف صرفت كل ما ربحت في عملي الخاص بالبداية على المقربين، ورغم أنني كنت فخوراً بنفسي لهذا الفعل لكن ألم محاربة العقدة كان موجعاً جداً، التحرر من استعبادي لهذه العقدة كان سر أمانى، واليوم أعيش عقلية الشاب المغامر في عملي الخاص بعد استقالتي من العمل الحكومي.

• ملاحظة مهمة: للتحرر من العقدة قد تحتاج أحياناً صرف كل ما ربحت، لتقنع نفسك أنك قادر على صناعته ألف مرة.

هناك مقوله شهيرة لرجل الأعمال جيم رون بعد أن خسر كل شيء: (أنا الذي صنع الملايين مرة، وسأصنعها ألف مرة، لأنني أنا القيمة).

• يؤلمني أن الآباء ما زالوا ينصحون أبناءهم بالطريقة التقليدية للوصول إلى راتب شهري من خلال تجميع الشهادات الجامعية، في عالمنا اليوم المسألة اختلفت بشكل جذري، صناعة العمل الخاص تُبنى على ما تكون شغوفاً به بشكل واقعي.

عقدة الجنس ومفاهيمه والتحرش الجنسي

أنواع الجنس كتعريف.

أنواع الجنس كآلية الممارسة.

أخطاء جنسية شائعة.

الهجر الجنسي وأسراره.

الجنس الذاتي أو العادة السرية.

الكبت الجنسي.

الأفلام الإباحية وكيفية التخلص منها.

التحرش الجنسي وتأثيره على الرجل والمرأة.

غشاء البكارة.

اسم الفنان :
Pawan Nath



أنا حمد «حالة مفهوم الرجولة المشوه» كنت في مدرسة ينتمي أغلبها إلى عرق معين ولم أكن منهم، تعرضت لتحرشات جنسية متعددة، لكنني كنت أخاف التفوّه بكلمة لأنني أعرف جيداً العقوبة التي تنتظري. أدمت الأفلام المخلّة من عمر صغير وكان عرفاً بين أصدقائي متابعة هذه الأفلام. ولأنني كنت من عائلة محافظة جداً ولا أعرف فتاة غير اختي، قمت مرة بالتعرف لها، وهدّتها إذا تحدثت لأحد ساضربها فلم تخبر أحداً إلا بعد فترة، أنا لست شخصاً سيئاً ولم أكن أريد أن أؤذيها لكنها الفتاة الوحيدة التي وجدتها أمامي. لا أنسى يوم عرف أبي بالقصة، أسقط جل غضبه عليها وحاسبها على ملابسها في المنزل وأنها يجب أن تتستر وضررت هي على هذا، بينما اكتفى بتوييجي بأن لا أعيد هذه التصرفات الصبيانية. كلما انغمست في الأفلام، استوعبت ميل المرأة للخضوع، وبدأت أستمتع بمشاهدة أفلام للمتحولين جنسياً وللمثليين، وبدأت بالخوف من أنني بالأساس مثلي جنسي رغم أنني واع أن غريزتي موجهةً إلى النساء، وهذا جعلني أتجه للتدين لعلي أكفر عن أخطائي قليلاً، ولكن لم أستطع إلى يومنا هذا التوقف عن إدمان الأفلام الإباحية. عندما تزوجت، شعرت أن العلاقة مع زوجتي مملة وباردة، لا أبادر كثيراً وأتعذر إذا بادرت هي. أصبحت أمارس العلاقة خارج نطاق الزواج، وأضطر إلى السفر أحياناً لأجل هذا.

أنا سمية «حالة صندوق الاحتياط» أخت حمد، تعرضت للتحرش 4 مرات، مرة من أخي حمد، ومرة من زوج عمتي، ومرة من رجل أجنبى يعمل في السوق المركزية، ومرة من سائق بيتنا وأنا صغيرة. لم أفصح يوماً إلا عن موقف أخي وكان موقف أبي مرعباً وبالغ القسوة، وأمي كانت تنتуни بالعاهرة بحجّة أني أختلف القصص حول زوج عمتي الخلوق، وأخذتني لطيبة لتأكيد أن غشاء البكاره ما زال بخير فهو أهم مني، من

بعد هذا كنت أعتقد أنني فتاة رخيصة، وصرت أرى الرجل وحشاً كاسراً أخاف القرب منه. تهاجمني مشاعر بالذنب لأنني لم أدفع عن نفسي يوم تهجم على السائق بل تجمدت بلا أي حركة، أكره الجنس وحتى الحديث عنه يشعرني بالغثيان، تطاردني الكوابيس وأحلم أني أ تعرض للاغتصاب بين الحين والآخر، أشعر بالعار ولا أدرى كيف سيقبل بي أي رجل إذا عرف سري، ما زلت أقوم بالسباحة يومياً أكثر من مرة لأنني أشعر بأنني نجسة، لم أسامح أخي إلى يومنا هذا رغم علمي بأنه نادم، ومشاعري تجاه زوج عمتي انتقامية، لكن أخاف على سمعتي فلا أملك دليلاً على فعلته.

مفاهيم تأسيسية في عام الجنس:

أنواع الجنس كمفهوم:

- الجنس الغريزي: ممارسة الجنس مع شخص بلا عاطفة مشتركة أو جاذبية، بل فقط بغرض التفريغ الغريزي من طرف واحد أو من طرفين.
مثال:
- عند الممارسة مقابل مبلغ مادي.
- زوج يعامل زوجته كواجهة اجتماعية ولا يقترب منها بالحوار أو الحب وفقط يقترب منها وقت الرغبة.
- الجنس المادي: الممارسة مع شخص بينما جاذبية متبادلة لكن بلا وجود عاطفة بين الطرفين. مثال:

. العلاقة العابرة أو اللا اكتراهية.

. يكون للانجذاب للشكل الخارجي دور في هذا النوع من العلاقات، لأن الهدف تحقيق المتعة فقط، وليس علاقة عاطفية.

. الجنس العاطفي: يحدث مع وجود علاقة عاطفية ارتباطية بين الشريكين، لأنها تبني على حب.

. الحب الناضج الارتباطي.

. لا يكون للشكل أهمية كبرى لأنك عشقت الشخص وأحببت تفاصيله، نحن نعيش مع شخصية وعقل وشعور وهذا ما ننجذب له على المدى الطويل.

. ملاحظة: طرحي لأنواع الجنس من باب الملاحظة من أرض الواقع، ولا يعني أني أتفق مع الممارسة بهذه الطرق.

. من الناحية النفسية، أرى أن الجنس الغريزي قد يشكل تشوهات بالطرفين، فهو من ناحية يحمل تسليعاً للجسد، ومن ناحية أخرى قد يشعر الآخر بالرخص واللاقيمة إلى أن يصل إلى التبلد الشعوري.

خلف أبواب العيادات، قد تقابل أشخاصاً مارسوا تجارة الجسد لفترة ليحصلوا على مبلغ يكفي للدراسة أو لعلاج فرد من الأسرة أو لتعليم طفلهم، ولهذا أنا لست هنا بصدّ الحكم على أي إنسان أو تبرير الفعل أو

نقاش جانب أخلاقي أو عقائدي، ولكن هدفي توضيح أنه بعد أن ينهي المهمة ترك صداعاً نفسياً غائراً يصعب علاجه أياً كان معتقده.

أنواع الجنس بالممارسة

- الجنس الأحادي: شخص أناني يهتم بإشباع رغباته فقط دون اكتتراث للشريك. أو مدمن للعادة السرية. العلامات الأساسية التي تدل على الجنس الأحادي:
 - يحتاج إلى بذل مجهود عند الممارسة مع شريك، ويتصرف بخطوات روتينية ويعيدها بشكل نمطي وربما بأوقات ثابتة.
 - صامت ولا يعبر عن ما يعجبه بالأخر وما يود القيام به وانجذابه ولا يحاول تحريك رغبة الشريك كلامياً، كما أنه لا يعرف الحوار الحميمى.
أمثلة واقعية:
 - «لا يسألني شريكي عن ما أريد القيام به ولا يخبرني بما يسعده».
 - «لا أحس بتفاعل مع الشريك كأنني مع شخص آلي».
 - لا يتفاعل مع الآخر كشخص بل كجسد.
 - الجنس الثنائي:

الواعي:-

• قبل العلاقة: يسألني عن ما أحب، أو إن كنت أرفض بعض الأمور.

• خلال العلاقة: تشارك في حواراتنا عن ما يناسبنا أكثر وما نرغب المزيد منه وما نرفضه.

• بعد العلاقة: يسألني عن درجة السعادة، وما يمكن تحسينه دون خجل.

• في كل مرة، العملية تكون متعددة بأسلوب مغاير وبتعبيرات جديدة.

• يعبر بقوة عن مدى رغبته وشغفه بالشريك بلا خجل، ويطلب منه التعبير عن ما يحب.

أخطاء شائعة في العلاقة الحميمية ودلائلها:

• عدم الاحتواء بعد العلاقة: بعد العلاقة، إما يذهب للقيام بشيء آخر وإنما ينام وإما يتحدث عن شيء بالحياة اليومية. «ما يجب أن يحصل هو الاحتواء والحديث عما أعجبك وما لم يعجبك».

• عدم الاحتواء يدل على عدم الاكتئاث بالشريك.

• يدل على قلة النضج الحميمي.

. السلبية والانسياق: قد يرفض الشريك سلوكاً معيناً ولكن لا يعبر عن رفضه مراعاة لشعور شريكه على حساب نفسه. أريد فقط أن أوضح أنني لا أملك حكماً مسبقاً على هذه السلوكيات، ولا أدعى أنها صحيحة أو خاطئة، فلست هنا للوعظ، لكنني أريد أن تكون الصورة واضحة للطرفين، وأن لا يقوموا بسلوك إلا برضاء متبادل لأن العلاقة الحميمية قادرة على خلق صدمات نفسية لا واعية، إذا تمت بطريقة ترفضها ذاتك الحقيقية. أمثلة واقعية:

. «لا أحب ممارسة العلاقة بالطرق الشاذة، تشعرني بالتقزز وتظل هذه المشاعر إلى اليوم الثاني» = الكثير من السلوكيات الحميمية تلقينها بشكل خاطئ، وبطريقة لا تنقل صورة حقيقة واقعية للعلاقة الفطرية.

. «زوجتي تحب أن أنعتها بـاللفاظ دونية خلال العلاقة لكنني لا أحب هذا» = الانجذاب لـاللفاظ دونية قد يكون له دلالات نفسية عميقة عما قاساه الشخص في حياته، ولكن إن شعرت أن هذا يؤثر بعلاقتكما سلباً يجب أن تكون واضحاً مع شريكك.

تأجيل العلاقة مدة:

. العلاقة الحميمية مكملة للحب وتعطي للشريك شعوراً بأنه شخص مرغوب وجذاب بالنسبة إليك، فيجب امباردة من قبل الشريكين وبلا خجل.

. الرجل السلبي اللطيف أو صاحب عقدة الطفل قد يخاف الرفض إذا بادر، وينتظر أن تقوم شريكه بالتلريح له، ولا يكون جريئاً في أثناء العلاقة أبداً، كأنه يقوم بفعل خاطئ، وقد يسأل في كل شيء. لا عيب في السؤال قبل بدء العملية ولكن التفاعل والجرأة يجب أن تطغى، وإذا رفض شريكك سلوكاً فعليه أن يوقفك فهي عملية متبادلة.

. المرأة التي نشأت في بيئة محافظة بالمجتمع الشرقي بسبب الأحكام المسبقة لديها والاستلام الجنسي، تجدها لا تفقه الكثير في طبيعة العلاقة الحميمية، وتشعر بحرج كبير من المبادرة مع الزوج أو حتى من التفاعل السوي في بعض الأحيان، قد لا تعرف ما يعجبها وما ترفض، فتنساق بشكل سلبي مع الرجل، فتفقد الكثير من جاذبيتها. وقد يكون جزء من مخاوفها أن يعتقد شريكها إذا بادرت بأنها تعلمت هذه الأمور في مكان ما سابقاً، ويبدأ بالشك فيها، وللأسف الرجل منخفض الوعي قد يفكر بهذه الطريقة فعلاً.

. بعض العلاقات الزوجية قد يدوم التباعد الحميمي فيها لشهر، وهذه علامة حمراء كبرى على وجود خلل مفصلي بالعلاقة، يجب التوجه للعلاج لإيجاد حل، بدلاً من إهمال الأمر والغوص في الكبت.

. الإحساس بالخجل وأحياناً العار من التعبير عن الرغبة بالغزل، والاعتقاد أن التعبير عن الرغبة يعني أن الممارسة يجب أن تكون في نفس هذا الوقت.

. الفرق بين الصديق والحبب أن الحبيب له قدرة على فرض ذاته بالغزل والتعليقات العاطفية في أي وقت - وذلك في العلاقة الارتباطية الناضجة-. المقصود بفرض الذات ليس الذكورية أو التسلط أو الإجبار، بل تجاوز الحرج والخجل في التعبير عن الرغبة. مثال واقعي.

. «أقوم مع زوجي بممارسة العلاقة الحميمية مرتين بالأسبوع وأشعر بالشغف والجاذبية معه، لكن على مدار الأسبوع حديثه لا يتعدى التعبير عن الحب، لا يعبر عن رغبته الحميمية، غير واع بأن التعبير عن ذلك يشعرني بأني مرغوبة وهذا يسعدني = هنا يجب أن يتم حوار واعٍ بين الشريكين وأن توضح له شعورها بشكل كامل وكيف أنها بدأت تحس بأنها غير مرغوب فيها وبأن تعبيره عن الرغبة لا يعني أن العملية الحميمية يجب أن تحصل في نفس الوقت».

. الإحساس بالعار إذا حصلت مشكلة في منتصف العلاقة، أو إحساس بعدم الرغبة في اللحظة الحالية، أو أن أحس أحدهما برائحة كريهة من الآخر أو من نفسه.

. يجب أن تستوعب أن العلاقة تنضبط بالحوار عما تحب وما لا تحب.

. إذا شعرت بمشكلة، يجب أن تخبر الشريك بوضوح ولا داعي لأن توقف العملية كاملة، حتى تستعيد الرغبة.

. إذا بادر شريكك وأحسست أنك غير راغب لأي سبب كان، حاول تغيير الحوار لشيء آخر لعله يفهم من دون أن يحرج أو يحس بالرفض، ومن

الأفضل أن يتم الاتفاق على أسلوب معين إذا قام به شريك سيعطيك إشارة أنه غير راغب في هذه اللحظة.

إذا أحسست بأنك تريدين الاغتسال لمدة أطول أو إذا أحسست أن رائحة فمك أو شريك كريهة أوقف العملية، واطلب منه غسل أسنانه أو قم أنت لتفرش أسنانك وإذا لم يفهم كن مباشراً في طلبك.

الشعور بالرفض حين يعطيك شريك علامة تدل على عدم رغبته اليوم، فتأخذها بشكل شخصي.

عدم الرغبة اليوم لا تعني أنه لا يريده أنت، لكنه ليس مؤهلاً للأمر، لأسباب أخرى كثيرة.

إذا شعرت برفض من الشريك، لا تكتب مشاعرك، عبر له بشكل سوي «أحسست بالرفض وأعلم أنك لا تقصد، لكنني لا أريد أن أكتب شعوري ثم أقوم بإسقاط الكبت أو الانفعال في موقف آخر».

لا يبادر بالعلاقة الحميمية لشهور وعندما أبادر يتهرب ويتعذر:

يحصل في كثير من العلاقات أن أحد الشريكين لا يكون صريحاً بإياضاح سبب عدم مبادرته أو ابعاده عن العلاقة، وقد تلاحظ هذه العلامات في سلوكه:

لا يكتثر إن لم تبادر ولو مرت شهور.

· قد لا تكون الحميمية موجودة في الحياة اليومية: «التقبيل والحضن والغزل».

· إن بادرت معه، دائمًا يقدم مجموعة من الأعذار التي تمنعه.

· إذا وضحت له أنك ربما تنفصل عنه إذا ظلت الأمور بهذا الغموض، ربما يتغير لفترة قصيرة لكي لا تتركه ثم يعود كما كان.

· يغلق عينيه في أثناء العملية أو يطفئ النور.

· يعود للمنزل في وقت متأخر إذا شك بأنك تحضر له.

· العملية الحميمية لا تتجاوز الـ10 دقائق.

· عدم الاعتراف بوجود مشكلة ورفض الذهاب للمختص، وإن ذهب ستكون مرة واحدة فقط لكي لا تحاسبه أكثر وكأنه أدى الواجب.

· هذه علامات حمراء تشير الشك، ويجب تشخيص المشكلة مع المختص المناسب. قد تكون أحد التشخيصات الآتية - هذه فقط بعض الاحتمالات وليس جميعها:

· إدمان الأفلام المخلة. والتي قد تخلق أنهاًاطا سلوكيّة غير معتادة، كالعنف المبالغ فيه أو الخضوع الاستعبادي أو غيرها من سلوكيات تخرج عن إطار المألوف ولا يستطيع الانجذاب إلا من خلالها.

• عدم الانجذاب.

• لكل إنسان نمط خاص بالجاذبية، وقد يكون شريكه غير منجذب لك كشخص، حتى لو كنت جميلاً بالمعيار الاجتماعي للجمال، فهذا لا يعني أنه يجب أن يكون منجذباً، لكنه يشعر أنك شخص مناسب لإكمال الحياة معه ربما بسبب الحوار الذي لا يمل أو بحثه عن مؤسسة زوجية

• المثلية الجنسية Homosexuality. أعداد كبيرة من مثلي الجنس متزوجون في مجتمعاتنا لكي لا تثار الشكوك حول ميولهم الجنسية، ومثلي الجنس قد لا تستطيع التعرف عليه من خلال ملامحه الخارجية، فعندما يكون الرجل مثلياً ليس شرطاً أن تظهر عليه أي علامة أنوثية والعكس صحيح.

• الخيانة مع شخص آخر ينجدب له بشكل كبير فقد اكتراه بشريكه كلياً.

• الأمراض. «أغلب الأمراض يمكن معالجتها».

• السكر والضغط.

• الاكتئاب.

• قلق الأداء.

• ظاهرة نفسية تصيب الرجل بنسبة أكبر حيث يشعر أنه لن يؤدي بشكل مناسب ولن يستطيع إرضاء رغبة الشريك. إما خوفاً من الفشل، وإما قد ترتبط بإحساسه بأنه غير جذاب.

• الأدوية.

• بعض مضادات الاكتئاب والضغط.

• الهرمونات.

• نسبة ضخمة من الشباب في عالم كمال الأجسام يعانون من مشكلات الذكورة، بسبب الهرمونات الرياضية وعدم الخضوع لفحوصات دورية أو متابعة المختص المناسب.

الكتب الجنسي:

لماذا انتشرت الأفلام الإباحية في المجتمعات؟

• تظهر الغريزة الجنسية عند الرجل والمرأة في سن البلوغ، تقريرياً في عمر 12 عاماً، ويختلف العمر من حالة لأخرى، في مجتمعنا اليوم العمر التقريري للزواج ربما يكون في سن الـ25 عاماً، أي إن هناك فترة تزيد على الـ10 سنوات تكبت فيها الغريزة الجنسية.

• الكبت يؤدي غالباً لنوع من التوحش الغريزي، كما يؤدي لكثير من الأضرار الجسدية والنفسية كما أكده عالم النفس كارل يونج.

• يقترن الكبت بمنع الاختلاط في المجتمعات المحافظة، مما يؤدي إلى حصر عقلية الفرد منذ نشأته بالنظر إلى العلاقة بين الجنسين في الجانب الغريزي.

• أنسح بكتاب «خوارق اللاشعور-د. علي الوردي» حيث تطرق لمفاهيم تخص هذا الموضوع.

• ظاهرة رهاب الجنس الآخر: عدم فهم الرجال للنساء والعكس يخلق فجوة عميقه في الإدراك العاطفي والاجتماعي للجنس الآخر وحاجاته ونمط أفكاره. مثال واقعي:

• «قد تلاحظ أن الشاب في الجامعة الذي نشأ في بيئه مغلقة ولم يشارك في أي أنشطة رياضية أو ثقافية أو حياتية مختلطة. قد يعاني الخجل المفرط، أو يسقط في تعلق وهمي مع أي فتاة تريه مظاهر التقبل السوي الذي يحصل بين أي زميين» = لا يعرف بناء أي علاقة سوية مع الجنس الآخر.

• الميل الغريزي السريع وغير المبرر، ويرجع ذلك إلى طريقة التنشئة وليس لأن هذه هي الفطرة، فنحن بشر ولسنا قادرين على تهذيب غرائزنا. للأسف إلى الآن البعض يعتقد أن علاقة الرجل بالمرأة غريزية فقط، إذ حدث انفصال بيننا وبين فطرتنا الأخلاقية الإنسانية السوية.

• من يعاني عقدة الجنس الناتجة عن الكبت الجنسي، والأفلام الإباحية من الصعب جدًا أن ينظر للجنس الآخر بشكل سوي إلى أن يواجه نفسه.

• الكبت ومنع الاختلاط المنضبط وانعدام الثقافة الجنسية تنتج عنه الكثير من الظواهر غير السوية:

• إدمان الأفلام الإباحية تشوّه فهم الغريزة الطبيعية.

• التحرش الجنسي.

• ارتفاع مستوى الميل للجنس نفسه.

• الجنس مقابل أجر مادي.

• رؤية الجنس الآخر وتفسير سلوكياته بشكل إما عاطفي وإما غريزي.

• الكبت الجنسي يصيب الرجل والمرأة ولكن هناك اختلافاً جذرياً بينهما:

• للرجل الكثير من الامتيازات الخفية لكونه رجلاً، أحدها أن شرفه ليس مرتبطاً بالجنس، فلا يحاسب أو يعاقب على الكثير من الأمور حتى في طفولته، فالطفل الصبي لا يتم ترهيبه من الجنس على عكس الفتاة، تعنف أو تقتل أو تسبب العار للجميع. من هنا نستنتج أن الرجل يمر باستباحة جنسية والمرأة تمر باستلام جنسي كما ذكر الدكتور مصطفى الحجازي.

· مصير أغلب الرجال هو التجفيف العاطفي وحرمانهم من التعبير عن الشعور (سؤال مفهوم الرجولة المشوه)، هذا يعني أن الرجل سيقبل على الأفلام الإباحية بشكل أكبر وأمرأة ستقبل على الأفلام الرومانسية، مفاهيم المرأة المنطقية عن تعريف الحب ستأتي من الحركة الرومانسية في الأفلام ومفاهيم الرجل المنطقية ستكون مصدرها الأفلام الإباحية بنسبة أكبر، ومن هنا بدأت تنتشر المقولات الدالة على أن الرجل وحش غريزي مثل «الرجال لا يفكرون إلا بالجنس، جميع الرجال خونة»، فمن يتعرض لاستباحة جنسية وكبت عام وفيلم إباحي وتجفيف عاطفي ماذا ستتوقع أن تكون النتيجة يا ترى؟ الخيانة ترتبط بتعدد العلاقات والفكر الجنسي لأنه الأساس الذي نشأت فيه الخيانة.

· للتوضيح: مفاهيم الحب والجنس هي مصطلحات غير مفهومة بوضوح لعقلية الطفل، تقوم على مصدر لا واعٍ من خلال التعامل بين الآبوين مع بعضهما مع الطفل، فيستقي منها هذه المفاهيم دون مناقشة منطقية مثلما يستقي منها اللغة. أما الجانب المنطقي هو الذي يتم بشكل واع، وذلك من خلال التوجيه الأسري والمناهج المدرسية للتحقيق الجنسي والعاطفي. وغياب هذه الطريقة المنهجية يؤدي لكثير من التشوهات النفسية فيما يخص هذا الجانب.

الأفلام الإباحية:

· لا تعطي انعكاساً واقعياً للعلاقات السوية، وقد تخلق عقدة الشكل، وترسم نمطاً من الأشكال المثالبة للرجل وأمرأة، مما يؤدي لعدم تقبل الشريك.

. في علم الأعصاب، مع مرور الوقت، يبدأ الدماغ بخلق طرق عصبية خاصة، حيث إن الفيلم يؤثر على نظام الدوبامين -Reward system - الذي يساهم في خلق الإدمان. يتم إفراز الدوبامين عندما يقوم الشخص بإنجاز حقيقي بالواقع -هل تتذكر عندما تضع قائمة الفصول التي انتهيت منها في المادة قبل الامتحان وتضع علامة تدل على أنك أنجزت هذا الفصل وتشعر بسعادة نتيجة لما أنجزته، أو عند إلقاءك لمحاضرة ناجحة أو عند تصويرك لجسمك بعد الالتزام الرياضي لسنة- ولكن إن قمت بتحفيز نظام الدوبامين بطريقة سريعة عن طريق الأفلام المخلة وجعلته يتسبّع، سيبحث عن المزيد من هذه الطريقة.

فمع الوقت يود مدمن الإباحية مشاهدة أمور أكثر غرابة أو عنفاً ليستطيع تحفيز الدوبامين، فهذا النظام يبحث عن الجديد والمجهول من التجارب وكل تجدد سيعطي تحفيزاً أعلى له، وهنا لن يتحفظ هذا النظام عند قيامك بالإنجازات الواقعية، بل ستفقد اكتراك تدريجياً بالواقع، وحتى بالجنس الطبيعي مع شريك سوي، لن يثيرك كما سبق فأنت تعودت الأنماط غير السوية بالممارسة.

. العقد النفسية المرتبطة بالأفلام الإباحية: «ليس شرطاً أن توجد هذه العقد لكن الأفلام قد تساهم بشدة في تكوينها أو تعزيزها».

. الشكل. «تقترن الرغبة بأنماط شكلية مثالية معينة».

. الخيانة. «تعدد العلاقات ظاهرة وثيقة الارتباط بالأفلام الإباحية».

. أنماط سلوكية غير سوية بالممارسة. «التعنيف والإذلال والإهانة والشتم وغيرها من سلوكيات تعزز وجود عقد نفسية لدى الشخص».

. النظرة التفحصية الغريزية. «يعتقد البعض أن تفحص جسد الجنس الآخر هي آلية طبيعية لا خلل فيها، لكنك بلاوعي تتعدى على خصوصية الآخر ويسقط مبدأ احترام الإنسان وحدوده الشخصية من دستورك. كل منا له ذوقه الخاص فيما يرتدي مع احترام آداب المكان الذي هو فيه، لكن كثرة مشاهدة الأفلام تعزز من الجانب البصري في تفحص الآخر بشكل حيواني».

كيفية التخلص من إدمان الأفلام الإباحية؟

. حاولت بنبذة قصيرة الحديث عن الأبعاد النفسية والتحليلية لسر وجود هذه المواد الإباحية وتأثيرها النفسي، فمن دونوعي كامل بأسباب إدمان الإباحية لن تستطيع الوصول إلى الشفاء الحقيقي.

. الإدمان هو هروب من الذات ومواجهة الواقع، نشوة سريعة وحل مؤقت للألم الدفين، لكنه يضرك على المدى البعيد، فالسؤال الحقيقي: من ماذا تهرب وإلى متى؟ هل أعددت التساؤل في كل شيء يخص حياتك؟ هل أفكارك هي خيارك الشخصي أم موروثات؟ هل عملك يمثل شغفًا لك؟ هل فكرت بهدف واضح لحياتك؟ هل عملت على تأسيس نفسك لفهم العلاقات وأسس التعارف السوية؟ هل تستطيع الوصول إلى نشوتك دون لجوء لأفلام تشوه غريزتك؟ هل تملك دوائر اجتماعية تمثلك؟ هل نمط حياتك مثمر وإلى أين تتطلع في الأعوام الخمس القادمة؟

• الإجابة عن هذه الأسئلة سيعطيك المفتاح الأول للطريق، فإن التحليل هو طريق الفهم.

• الإدمان الاباحي ظاهرة نفسية كغيره من الإدمانات الأخرى، فالكثير من البشر يجلدون ذواتهم ويشعرون بذنب ينهشهم بسبب إدمان الأفلام، مما يؤدي لتأخير العلاج والتشافي. عقدة الذنب والعار المتصلة بالأفلام ستزيد الأمر سوءاً، اعرف أنك تعاني خللاً نفسياً يحتاج إلى المواجهة والانغماس في الطقوس الروحانية لن يكون حلّاً جذرياً رغم أنه عامل مهم في المساعدة على الشفاء. لكن يجب الوعي بأنك تحت تأثير ظاهرة تحتاج علاجاً طبياً ولا تعني أنك إنسان سيئ. قبل ذاتك سيكون حجر أساس يقوم عليه التشافي.

• كتاب «دماغك تحت تأثير الإباحية - غاري ويلسون» سيغذي الجانب المعرفي ويفيد في التطبيقات العملية لتخفيظ الظاهرة. وأعتبر قراءته ضرورية ملنا يعاني من الإدمان والتطبيق أهم من القراءة.

• يجب مراجعة المختص، البعض يميل لأسلوب الانقطاع التدريجي والبعض الآخر قد يستخدم الانقطاع الكامل، تختلف من شخص لآخر وتجربتك قد تكون مختلفة عن تجربة غيرك.

طرق سلوكية عامة ينصح بها:

• أن تكون مشغولاً بهدف واضح لكل منطقة في حياتك.

- الابتعاد عن المحفزات والمثيرات. «كتاب العادات الذرية لجيمس كلير سيكون خير معين للخلص من العادات السلبية».
- أن تتبع نفسك بمذكرة خاصة بتسجيل عدد المرات التي أخفقت فيها ونوعية المحتوى الذي شاهدته وسبب الخطأ وشعورك ما بعد السلوك.
- قسم خاص في مذكرتك لكتابة مشاعرك بعد القيام بالسلوك، فهذا سيكون خير معين للإقلال عنه بالمستقبل. كلما راودتك فكرة مشاهدة هذه المواد اقرأ مشاعرك بعدها وستستطيع أن ترى الخدعة.
- المتابعة مع شخص آمن تثق به ليحاسبك أسبوعياً على سقطاتك، وهذه الطريقة تعد حجر أساس يقوم عليه العلاج ويفضل أن يكون مختصاً.
- الرياضة 5 مرات بالأسبوع ويفضل أن تكون مجده.

تهذيب الغريزة

- الغريزة الجنسية قد تستعبد الإنسان وقد يخسر مبادئه لأجلها. أرى أن الجنس الغريزي قد يساهم في تشويه إنسانيتك، حيث تختزل إنساناً في جسده أو يختزلك إنسان في جسده. الجنس الغريزي دون مشاعر يساهم في تشويه اللاواعي بطريقة أو بأخرى.
- لتهذيب الغريزة، سنبدأ أولاً بجانب الوعي بالعادات الخاطئة التي تساهم في جعلك مستعبداً لغريزتك:

هل تشاهد أفلاماً إباحية؟

مثمرة؟

هل تتفحص الجنس الآخر بشكل غريزي؟

هل تعامل صاحب الشكل المميز بأسلوب الانبهار؟

نحن البشر تهذب غريزتنا بإعمال العقل، فالمشكلة تكمن في عين العقل، لتصل يوماً إلى مستوى تستطيع الوقوف أمام أي شخص مهما كان شكله أو ما يرتدي من دون أن تهتز من الداخل، وهذا سر الجاذبية. لا تتحرك رغبتي تجاه امرأة ما لأنني أختار بمحض إرادتي وبإعمال عقلي ألا يكون لي رغبة فيها، وليس بسبب ما ترتدي من ملابس. لن يكتثر الرجل الحقيقي الذي هذب غريزته بإعمال عقله بما ترتدي أي فتاة، ولن يتحرش بأحد لأن هذا السلوك لا يمثله.

التحرش الجنسي:

عندما تعرض «حمد» للتحرش الجنسي لم يتحدث وهنا تكمن الطامة بأنه كان غير قادر على التعبير للأبوين. أحد الأسباب أنه تمت معاملة مشاعره بشكل عام بلا احتواء فقد الأمان معهما، وأحس أنه ربما يوبخ ويجرم على هذا السلوك. وسبب آخر أن الطفل لم يتم تأسيسه وتنقيفه

فهو لا يعرف أبعاد ما حصل له، وربما يراه سلوكاً يمارس بين الأولاد بشكل دائم فيعتبره أمراً عادياً.

- لتسكين ألمه الناجم عن التحرش، حاول هو نفسه أن يتحرش بغيره.
- بعض المتحرشين يهددون بالتبليغ عنك واتهامك، وأخرون يرغبونك بالهدايا، والطفل غير الوعي بأبعاد هذا السلوك سينساق لما يريدون.
- تعرض حمد للتحرش وكبته الجنسي وعدم وجود الثقافة الحميمية أسباب كافية لجعله يتحرش بغيره.
- ما حصل لحمد سيساهم في خلق عقدة النقص - تعرضك لتحرش جنسي قد يؤدي لتصور اجتماعي غير سوي يرتبط بنقص الرجلة- والاستحقاق والعار والذنب - أنه لم يدافع عن نفسه- والخضوع وربما الميل للجنس نفسه في بعض الأحيان، والانفعال الذي يتم كبته من تجربة مثل التحرش كفيل بحدوث تشوه لا تحمل عقباه في اللاوعي ويجب الخضوع لعلاج تفصيلي للشفاء منه.

درجات التحرش الجنسي:

- كلما ازدادت المدة والدرجة، ازدادت كمية التشوهات في العقل اللاوعي والعقد والمخاوف الناتجة عن الحدث.

. لو سألت سمية عن تفاصيل التحرشات الأربع لذكرت لك كل موقف بطريقة تفصيلية مربعة ولن تصدق كيف لإنسان أن يتذكر بهذه الدقة، وهذا هنا عالمة الكبت الأساسية. فما يحفر في الذاكرة يعني أن العقل أنتج دوائر عصبية خاصة بالحدث بعد انفعال شعوري عاليٌ -سلبي أو إيجابي- ولهذا إذا أردت تذكر طفولتك تتجلّى لك أسوأ الأحداث وأفضلها. وعلى النقيض من ذلك، فإن بعض ضحايا التحرش يشعرون أن ما حصل لهم هو مجرد حلم وكأن الذاكرة مساحتها بعد الحدث، وهذا أخطر، ويدعى التثبيط بالشعور .Emotional Repression

. كلما نبشت بالذاكرة، وصلت إلى مفاتيح العلاج.

. عندما أخبرت سمية أمها، لم تحتوها شعورياً، وهذا نقل شعوراً بالتخلي.
• ملاحظة: في موقف السائق تجمدت سمية وهو رد فعل الجهاز العصبي على الخطر، بدل المواجهة أو الهروب قام بالتجمد. Freeze Response والذى يشعر فيه الشخص أنه منفصل عن نفسه، وهي آلية يستخدمها العقل للبقاء، وتعكس كم الهلع الذي قاسته في هذه اللحظة، وفي هذه الحالة حتى لو كانت مقاتلة شرسة قد لا يسعفها جسدها على الحراك.

العقد النفسية والعواقب المحتملة الناجمة عن تجربة سمية:

. عقدة الرخص: قد تشعر بأحساس غير سوية عن جسدها وتحتقره وقد تكره شكلها الخارجي.

- عقدة الخضوع: لأنها لم تكن قادرة على المواجهة، وقد تنقل السلبية لكل جوانب حياتها.
- فobia الجنس وتجنبه والنظرة الدونية المشوهة له، أو حدوث النقيض بسبب مشاعر الشخص المسيطرة.
- الميل للجنس نفسه قد يزداد نتيجة عقدة الرجل - الخوف من الرجل واعتباره وحشاً كاسراً مفترساً مقرزاً.
- الكوابيس: وكما نعلم تحليلياً فالألحام غالباً تكون إما رغبة مكبotta وإما انفعالاً مكبottaً وإما خوفاً دفينًا.
- عقدة الضحية والإحساس بأنها لا تملك قوة على إصلاح ما حدث والتلذذ بالألم.
- تكذيب الأهل قد يقضي على مشاعرها تجاههم وتحول لبغض وكراهية.
- عقدة التخلي.
- مما لا يبلغ المتحرش عن الحدث إذا كان واعياً؟
- الخوف من التكذيب والتجريم.
- اللامان مع المقربين.

. السمعة.

كيف يعيش بعض من يتعرض للتحرش وهو غير واع بأبعاد التأثيرات السلبية عليه؟

. إنكار الواقع «هو شيء حصل في الماضي واندثر ولا داعي لاتحدث عنه اليوم».

. النسبة الأكبر من المرضى لا يذكرون أن التحرش حصل أو ينكرونه في أول زيارة للطبيب، ومن ثم إذا شعروا بالراحة والأمان يبدأ بعضهم بالحديث عن التجربة.

. عقلنة الحدث «كنت صغيراً والأبوان غير واعيين وحصل ما حصل، وكثيرون غيري تعرضوا مثل هذا، فلا داعي لأن أسترجع الماضي وألعب دور الضحية».

. قد يذكر الحدث وكأنه أمر عادي.

. فرق شاسع بين أن تواجه الشعور الحقيقي بالألم وتعترف به وهو بداية العلاج، وبين لعب دور الضحية.

. التبرير للأخر. «يقوم البعض بالتبرير للأهل وللمتحرش في بعض الأحيان إذا كان مقرباً لهم».

• مهما كان الأبوان غير واعيين، يجب مواجهتها والتعبير الكامل عن شعورك وإن فقد مشاعرك تجاهها كلياً.

• مواجهة المتحرش أساس في العلاج، لكن يتم بعد التشفافي المبدئي.

• المسامحة المزيفة. «اعرف أنك لن تستطيع التسامح إلا بعد التشفافي العلاجي ثم المواجهة».

طبياً:

• الوعي بالأمراض الجنسية أساسية، والوقاية ضرورية، لا تساهل وإن تكون العواقب وخيمة.

• إذا كنت تعاني مشكلاتٍ حميميةً، فالعلاج الطبي النفسي فعال جداً ويجبك عناء القهر ذاتي.

• للأفلام الإباحية ضرر على الدماغ بشكل مباشر.

• لو كنت أود أن أوصي رسالة واحدة كافية من هذا الكتاب فستكون: ثقف أبناءك بالجنس والتحرش الجنسي. إذا تعرضت للتحرش الجنسي اختر المختص الذي يعرف التعامل مع حالتك وهذا حق نفسك عليك.

• ربط مفهوم الرجولة بالقدرة الجنسية يجعل الرجل لا يستطيع الحديث عن أي مشكلة يواجهها، حيث إنها ستشعره بالنقص، وسيكون دائماً تحت

ضغط نفسي بأهمية إثبات نفسه للشريك، وهذا بحد ذاته قد يؤدي إلى الإخفاق.

شخصياً:

- تشوّهت مفاهيم الجنس في عقلي منذ أن كنت طفلاً كما بقية الأطفال في مجتمعنا، لعدم وجود الوعي آنذاك عند الآبوين. حاولت أن أعطى تلخيصاً مبدئياً للأساسيات التي تبني عليها حياتك الجنسية.
- مسؤوليتك البحث والقراءة وتنقيف نفسك في هذا المجال واعتبر هذا الكتاب مجرد بداية ومحرك للتساؤل.
- الأفلام الإباحية هي سلاح فتاك لتدمير مفاهيم الجنس في عقلك، فكن حذراً.
- التحرش الجنسي أحد أسوأ التجارب التي يمكن أن تصيب إنساناً، ولهذا من الضروري أن تثقف أبناءك وتحاول أن تجعل الفنون القتالية جزءاً أساسياً في حياتهم.
- أعرف أن هذا موضوع شائك، لكن يجب إيضاح المفاهيم. الكبت الجنسي وأثاره على أبناء المجتمع جسيمة، وأؤمن أن يوجد حل على مستوى أكبر للمشكلة.
- لا تنس عزيزي القارئ أن كل ما تم طرحة ليس له علاقة بمعتقدك الديني.

عقدك النفسيّة ساختك الأبدي

تولد بفضول وشغف لاكتشاف العالم، تحاول دائدين معرفة من نحن، ولكنهم يصنعون منا نسخاً، تلقن موروثات الآباء المفكرة، ترى العالم من خلال عيونهما وليس عيوننا، تستمد استدقاًها مزيفاً من المال أو السلطة أو الجمال الخارجي أو شذوذ يقبل بنا في علاقته، قد تتعلق بمن يسلينا عن أنفسنا ولا تعرف السر، كيف نتعاقب عاطفيًّا إذا لم تكشف الشفرة التحليلية، كيف تعرف إن كنا مجرد احتياط في حياة من نعده الحياة، كيف تنضج؟ هل تخاف المواجهة لأننا تعلمنا مراعاة شعور الآخر على حساب أنفسنا، هل تم تأسيستا بثقافة جنسية سوية؟

مكتبة ضاهر

www.pahar.com



عصائر الكتب
aswaaqalkotob.com
contact@aswaaqalkotob.com
@AswaaqAlKotob
AswaaqAlKotob
AswaaqAlKotob