

بيع أكثر من مليون نسخة



# الثقة العاطفية

خطوات بسيطة  
لبناء  
ثقتك

جايل ليندينفيلد

صاحبة أكثر الكتب مبيعًا على مستوى العالم

مكتبة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
...not just a Bookstore  
ليست مجرد مكتبة

# الثقة العاطفية

نور العموري  
Intellectual\_revolution

خطوات بسيطة  
لبناء  
ثقتك

جايل ليندينفيلد

صاحبة أكثر الكتب مبيعًا على مستوى العالم



## للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublications@jarirbookstore.com](mailto:jbpublications@jarirbookstore.com)

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان  
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

## الطبعة الأولى ٢٠١٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2015. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في فرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠ - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٣٦٣

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.

under the title *EMOTIONAL CONFIDENCE*

© Gael Lindenfield 1996

# EMOTIONAL CONFIDENCE

**SIMPLE STEPS  
TO BUILD YOUR  
CONFIDENCE**

**Gael Lindenfield**

**INTERNATIONAL BESTSELLER**



مؤلفات أخرى للكاتبة:

الاعتزاز بالنفس

الثقة الخارقة

إلى كاثرين إدواردز

- إلى من سأظل أكنُّ لها مطلق الامتنان على تعزيز ثقتي العاطفية عبر  
الكثير من الدعم العملي والعاطفي خلال تلك الأسابيع القليلة العصيبة  
التي تلت وفاة ابنتي لورا.

# المحتويات

١	شكر وتقدير
٣	كلمة بخصوص طبعة ٢٠١٤
٥	مقدمة
١١	كيف تستخدم هذا الكتاب؟
١٥	لماذا نحتاج إلى الثقة العاطفية؟
١٧	٢٥ سبباً قهرياً لبناء الثقة العاطفية والمحافظة عليها
٢١	الجزء ١ : المفاتيح الثلاثة لبناء الثقة العاطفية
٢٣	المفتاح ١: روض طابعك - من خلال التفهم العاطفي والمهارة
٢٣	فهم كيف تعمل المشاعر
٥١	مهارات السيطرة
	المفتاح ٢: هدئ من حساسيتك - من خلال الاستشفاء العاطفي
٧٠	الفعال
٧١	لماذا نحتاج إلى علاج الجروح العاطفية بسرعة وفعالية؟
٧٧	إستراتيجية المداواة العاطفية

المفتاح ٣: رُوِّضْ عاداتك - عبر الإستراتيجيات الإيجابية

١٢٤	للمشاعر الشاردة:
١٣١	الذنب
١٤١	الخزي
١٥٣	الغضب
١٦٥	الخوف
١٧٦	الغيرة
١٨٨	الحسد
١٩٩	اللامبالاة
٢١٠	الحب مطلق العنان

٢٢٣	الجزء ٢ ، الحفاظ على الثقة العاطفية
٢٢٧	قراءات أخرى ومصادر
٢٣١	الفهرس



## شكر وتقدير

أود أن أتوجه بجزيل الشكر إلى كل من قدم المساعدة العاطفية والعملية لي ولأسرتي خلال الأشهر العصبية التي تلت وفاة ابنتي لورا، فمن دون دعمكم، لم يكن هذا الكتاب ليرى النور.

أشعر بالامتنان الشديد إلى محررتي واندا ويتيلي، وغيرها من طاقم العمل في دار نشر تورسون، الذين كانوا يستجيبون لي بالكثير من الرعاية والاهتمام عندما كنت أخبرهم بأنني أواجه عقبة أخرى في طريق كتابتي لهذا الكتاب. أعلم أن تقديم المسودة الأخيرة من هذا الكتاب قد سبب الكثير من الضغوط على الكثير من المشاركين في إنتاج هذا الكتاب، وأقدر كثيرًا استعدادهم للعمل بسرعة كبيرة من أجل إصدار الكتاب في موعده المحدد. كما أود أن أقدم الشكر إلى تيفاني توماس على مساعدتي بأبحاث الخلفية الأكاديمية المطلوبة لهذا الكتاب.

وأخيرًا، أود أن أشكر زوجي ستيفارت على دعمه العاطفي الذي لا ينتهي، وعلى استيقاظه في وقت مبكر للغاية من الصباح ليعمل على تحرير كتاب آخر قمت بتأليفه.

## كلمة بخصوص طبعة

٢٠١٤

منذ أن ألفت هذا الكتاب، زاد الاهتمام بمجال العواطف وكيفية التعامل معها بشكل كبير، وكذلك زاد مستوى الأبحاث وتطور التقنيات العلاجية الجديدة، إلا أنني أعتقد أن هذا الدليل الإرشادي الذاتي ظل أداة مفيدة للغاية لأي شخص يرغب في محاولة فهم مشاعره في الحياة اليومية بشكل أفضل؛ حيث إنني ما زلت أستخدم التمارين والتقنيات المدرجة في هذا الكتاب مع عملائي.

كما وجدت أن قراءة هذا الكتاب مرة أخرى تعتبر تذكرة مفيدة بالنسبة لي، حيث تمكّنتي من السيطرة على مشاعري بشكل أفضل كان من أهم الأمور التي ساعدتني على رفع ثقتي بنفسي، ولأن الكثير من ردود أفعالي وسلوكياتي العاطفية الضارة تظهر على السطح بمجرد أن أشعر بالتوتر، فإنني بحاجة للاحتفاظ بالمعرفة والتقنيات المذكورة في هذا الكتاب حاضرة في ذهني طوال الوقت، وأمل أن تجد هذا الإصدار الجديد من الكتاب مشرقاً ومفيداً.

## مقدمة

هل تطبق ما تنصح  
به بالفعل؟ لا بأس  
بالنظرية، ولكن هل  
جربتها في الحياة  
الواقعية؟ المشكلات  
اليومية - نعم، ولكن،  
هل يمكنك، أنت  
واستراتيجياتك أن  
تصدوا أمام صدمة  
كبيرة؟

أهدف دائماً إلى تحدي الأسئلة دائمة التكرار التي  
تعرض طريقي خلال مسيرتي المهنية، ليس فقط  
عن طريق الآخرين ممن يهتمون بي أو يسخرون مني  
فحسب، بل من ضميري دائم الشكوى أيضاً، فعندما  
أبدأ في تأليف أحد الكتب على وجه الخصوص، أضطر  
لتعلم التعايش مع هذا النوع من الاستفسارات الداخلية  
التي لا تهدأ، ولكن، هذا الكتاب مختلف، فمنذ بدأت  
بتأليفه و"الحياة الواقعية" تضعني ومسودة كتابي في  
الكثير من الاختبارات المتعاقبة.

رغبت، طوال سنوات، في أن أصمم برنامجاً  
للمساعدة الذاتية لمساعدة الآخرين على تطوير

مهاراتهم العاطفية، والتي اضطررت للحصول عليها بمحض المصادفة  
على مدار عدة عقود، ففي بدايات وصولي لمرحلة البلوغ، كان لمشاعري  
"التي لا يمكن التحكم فيها" تأثير مدمر على حياتي وصحتي؛ لذا، فقد

كانت السيطرة على الجانب العاطفي مني عاملاً مهماً لبناء ثقتي بنفسى، والتي مكنتني من أن أصبح الشخص الذي يمكنني احترامه ومنحتني أسلوب الحياة والعلاقات التي لطالما رغبت فيها.

لهذا، شعرت بالحماسة الشديدة عندما توصلت أخيراً، في شهر يناير من عام ١٩٩٦ خلال جلسة للعصف الذهني مع محرري، إلى قرار بعنوان وخطة هذا الكتاب، حيث عدت من لندن مُلهمة ومحفزة، وكان عقلي يزخر بالأفكار المثيرة عن إستراتيجيات وتمارين جديدة. بعد بضعة أيام، وفي صباح يوم الأحد الموافق الثامن والعشرين من يناير، جلست أمام مفكرتي اليومية وبدأت في تحديد إطار عام لجدول تأليفي لهذا الكتاب، وبحلول التاسعة من مساء اليوم ذاته، انهارت ثقتي العاطفية بالكامل؛ فقد قضت ابنتي "لورا" التي تبلغ من العمر ١٩ عاماً نحبها في حادث سيارة رهيب، وكنت أشعر حينها بأنني أعيش أسوأ كوابيسي.

لقد عشت آنذاك في دوامة لا يمكن التحكم فيها من الحزن الشديد والقنوط العميق، فلم أكن أعتقد أنني سأتمكن من تحقيق توازني العاطفي مرة أخرى فحسب، بل إنني لم أكن أرغب في هذا من الأساس، إلا أنه في اليوم التالي، بدأ صوت خافت يهمس في داخلي قائلاً: "والآن، دعينا نر إن كانت نظرياتك الخيالية ستخرجك من هذا الوضع إذن"، ولكنني شعرت بأن كل هذا لا يهمني على الإطلاق، وكنت أرى أن حياتي بأكملها، وليس عملي فحسب، لا مغزى منها، ولم أعد أشعر بأنني الشخص ذاته الذي كنت أعتقد أنني هو؛ حيث رفضت المواساة ولم أكن بارعة فيها، حتى إنني لم أستطع مساعدة من أحبهم ومن كانوا يشاركونني الألم ذاته.

ولكن، كان صوتي الداخلي مخطئاً، فبعد ثمانية عشر شهراً، لم تتصلح صحتي العاطفية فحسب، بل تكونت لدي قناعة بأنني أصبحت أكثر قوة، علاوة على ذلك، ألُفت هذا الكتاب على الرغم من العقبات الكثيرة التي واجهتني.

لقد كتبت هذه المقدمة من منطلق إيماني القوي بمحتوى هذا الكتاب؛ حيث إنني واثقة تماماً بأنه من دون المعرفة والمهارات التي أشاركها معكم

الآن، لم أكن لأمتلك القوة الكافية أو الدافع الكافي لإنهض بحياتي مرة أخرى وأضعها على المدرب الذي أعلم أن "لورا" كانت لديها رغبة في أن أسير عليه.

## ما الثقة العاطفية؟

إنها عبارة عن مصطلح مختصر استخدمه لوصف مكونات بعينها من الثقة بالذات، والتي تشعر بها بداخلنا عندما ندرك أننا قادرون على الاعتماد على قدراتنا لنتمكن من السيطرة على مشاعرنا بشكل كامل. عندما أعمل على تغيير بعض من جوانب ذاتي أو سلوكياتي، أجد دائماً من المفيد أن أحتفظ بصورة لقدوة مثالية في عقلي، ورغم أن المعايير "الكافية" هي كل ما تحتاج إليه، فإن هذا النموذج الخيالي والمثالي يعتبر أداة ملهمة ومفيدة للغاية.

## صورة النموذج المثالي

إن كان هناك أشخاص محظوظون يمتلكون ثقة عاطفية قوية وراسخة، فمن المتوقع أن يكونوا قادرين على الآتي:

- يمرون بمجموعة كبيرة من العواطف التي تتراوح ما بين الإحباط الشديد والثورة العارمة إلى السعادة الغامرة والحب الرقيق دون أن يكلفوا أنفسهم عناء القلق بشأن تحكم قلوبهم في عقولهم - لذا، فإنهم لن يفكروا أو يقولوا أبداً أي شيء مما يلي:  
"لا أعلم ما حل بي، إنني أشعر بأنني ميت من الداخل".  
"لم يعد هناك ما يثيرني على الإطلاق".  
"لقد فقدت حسي بالمرح".  
"أنا لا أغضب أبداً - فما الهدف منه؟".  
"لم أبكِ منذ سنوات".

- يدركون بشكل كامل ما يشعرون به حال شعورهم بالعاطفة - لذا، فإنهم لن يفكروا أو يقولوا أبداً أي شيء مما يلي:  
"لا أعلم ما أشعر به".  
"عندما غادرت، أدركت كم كنت غاضباً، أتمنى لو أنني قلت...".  
"لم أدرك مدى حبي لها إلا عندما تركتني".  
"لقد كنت مشغولاً لدرجة أنني لم أدرك مدى الوحدة التي أشعر بها".
- يمكنهم السيطرة على استجاباتهم الانفعالية - لذا، فإنهم لن يفكروا أو يقولوا أبداً أي شيء مما يلي:  
"لقد أحببته/أحببتها كثيراً - لدرجة أنني لم أستطع منع نفسي عن...".  
"لقد أخفقت - ولا أعلم ما حل بي".  
"لقد وجدت نفسي فجأة أشعر بالكثير من الغيرة/الحسد؛ لذا، لم أستطع أن أمنع نفسي عن...".  
"لقد بدأت أشعر بالإحراج، وكان عليّ أن أغادر".  
"لقد بدأت أبكي - ولم أستطع منع دموعي".
- يمكنهم أن يثيروا حماسة أنفسهم عن طريق المشاعر المحفزة - لذا، فإنهم لن يفكروا أو يقولوا أبداً أي شيء مما يلي:  
"لقد حددت أهدافي، ولكن يبدو أنني فقدت الاهتمام بها".  
"أرغب في التغيير، ولكنني أشعر بالكسل حيال تحقيقه".  
"لم أعد أهتم بالأمر بعد الآن - على الرغم من أنني أعلم أنه يجب عليّ ذلك".  
"لقد فقدت حماسي".
- يمكنهم التعبير عن مشاعرهم في "الوقت" و"المكان" المناسبين وللأشخاص المناسبين - لذا، فإنهم لن يفكروا أو يقولوا أبداً أي شيء مما يلي:  
"لقد بدأت في الارتجاف ولم أتمكن من منع نفسي من ذلك - لقد شعرت بالكثير من الإحراج".  
"أحبها للغاية، ولكن يبدو أنني أختار دائماً الوقت غير المناسب للتعبير عن ذلك".

"كنا نقود السيارة متوجهين إلى العمل عندما انفجرت في وجهه غاضبة - وكان مضطراً للضغط على المكابح بكل ما أوتي من قوة".  
"كنت غاضبة منه للغاية لدرجة أنني انفجرت في وجه الجميع عندما عدت للمنزل".

● يمكنهم الرد بحساسية ومنطقية على الحالات العاطفية للآخرين -  
لذا، فإنهم لن يفكروا أو يقولوا أبداً أي شيء مما يلي:  
" يبدو أنني دائماً ما أتدخل بشكل خاطئ وأسبب الإحراج للجميع".  
" لم ألاحظ مدى قلقه - فلو كنت لاحظت قلقه، لتوقفت عن الضغط عليه".

" لم ألاحظ أنها في مزاج سيئ - وكان عليّ أن أعلم هذا الآن...".  
" كان يبدو محبطاً للغاية، ولكنني لم أستطع أن أمنع نفسي - لقد كنت غيبياً لأنني...".  
" لقد كانت غاضبة للغاية؛ لذا توقفت عن الحديث على الرغم من...".

ولن يمكنك أن تكتشف أنك المثال الوحيد على الثقة العاطفية على وجه الأرض حتى تنتهي من قراءة هذا الكتاب، لقد كتب هذا الكتاب من أجلك أنت!

## كيف تستخدم هذا الكتاب؟

لقد صممتُ برنامج المساعدة الذاتية هذا بحيث يمكنك أن تعمل عليه خلال فترة محددة من الوقت، سواء وحدك أو ضمن مجموعة صغيرة؛ حيث إن قراءة هذا البرنامج واستكمال تمارينه من شأنهما، أولاً، أن يزيدا من فهمك لكيفية عمل عواطفك، وثانياً، تحسين قدرتك على السيطرة على مشاعر بعينها، وآمل أن يكون هذا البرنامج، بعد استخدامك إياه بهذه الطريقة، أداة عملية مفيدة بالنسبة لك. وإن مررت بمشكلة تتعلق بما تشعر به حيال المستقبل (ومن منا لن يمر بذلك؟)، فستكون قادراً على الانخراط في القسم المتعلق بهذه المشكلات، وعلى الحصول على بعض الدعم وتذكرة نفسك بالإستراتيجية التي ستساعدك على استعادة سيطرتك على نفسك.



## جولة سريعة عبر الكتاب

### لماذا نحتاج إلى الثقة العاطفية؟

صُمم هذا القسم لزيادة دافعك؛ لذا، فقد أدرجت ٢٥ سببًا لبناء الثقة العاطفية والحفاظ عليها، وآمل أن تلهمك هذه الأسباب وألا تمر على ما تبقى من الكتاب مرور الكرام، بل أن تُعمل عقلك به في أثناء قراءته.

### الجزء ١: المفاتيح الثلاثة لبناء الثقة العاطفية

#### المفتاح ١: رؤوس طبايعك -

#### عبر الفهم والمهارات العاطفية

في القسم الذي تحت عنوان فهم كيفية عمل المشاعر، قدمت شرحًا مختصرًا عن كيفية عمل استجاباتنا العاطفية، وكذلك ملخصًا سريعًا عن نتائج الأبحاث التي أجريت حتى وقتنا هذا، كما أن هناك عددًا من التمارين وقوائم المهام التي ستساعدك على تطبيق هذه النظرية على ما تمر به من مشاعر بشكل يومي.

كما ستجد، في القسم الذي تحت عنوان مهارات التحكم، استقصاء صُمم لمساعدتك على تقييم مستوى مهاراتك العاطفية الحالية، وإن وجدت أنها بحاجة للتحسين، فقد وضعت بعض الاقتراحات والأمثلة عن بعض من تقنيات المفضلة.

#### المفتاح ٢: خفف من حساسيتك -

#### عبر العلاج العاطفي الفعال

ستجد في هذا القسم شرحًا وافيًا مزودًا بالرسوم عن إستراتيجية العلاج العاطفي الخاصة بي للتعامل بفاعلية مع مشاعر غرار الحزن والألم وخيبة الأمل، وسأشرح هذه الإستراتيجية بالتفصيل مع عرض الممارسات الصحيحة لها.

## المفتاح ٣: رُوض عاداتك -

### مع الإستراتيجيات الإيجابية للمشاعر الضارة

ستجد في هذا القسم نصائح وإستراتيجيات وتمارين لمساعدتك على السيطرة على عاداتك العاطفية المدمرة للذات؛ حيث أعرض فيه، بداية، إستراتيجية عامة للإصلاح السريع أطلقت عليها اسم ACE، ثم يتحول تركيزنا إلى ثماني عواطف محددة قد يواجه الناس صعوبة في السيطرة عليها في بعض الأحيان، وهي:

الخوف	الذنب
الغيرة	الخجل
اللامبالاة	الحسد
الحب الجامح	الغضب

حتى إن لم تكن ترى أن هذه المشاعر من الصعب السيطرة عليها، فسيمكنك أن تستخدم المقاربات والتمارين المقدمة لك لمواجهة المشاعر التي تجد صعوبة في السيطرة عليها.

## الجزء ٢

يشتمل هذا الجزء على بعض الاقتراحات للحفاظ على الثقة العاطفية والمساعدة على غرسها في نفوس الآخرين، كما يشتمل على فصل القراءات الأخرى والمصادر والفهرس وبعض الصفحات الفارغة من أجل أن تدون فيها ملاحظاتك.

## هل تسأل عما إذا كان عليك مواصلة القراءة أم لا؟

ربما أدركت الآن أن هذا الكتاب لن يمكن بالضرورة قراءته بسرعة أو سهولة، وربما تكون قد تصفحت بعضاً من صفحاته وبدأت تشعر بالقليل من الإحباط. إن ردة الفعل هذه مفهومة تماماً بالنسبة لي وقد اعتدت

عليها، ففي الواقع، عندما أواجه بأنه عليّ تغيير أي من جوانب مشاعري أو سلوكياتي، فإنني أشعر بالمثل، ومن ثم، أجد نفسي تلقائيًا أفكر في الأسباب الكثيرة التي تدفعني لفعل ذلك، وفي أنني لست بحاجة لمواجهة هذا التحدي ليس الآن أو على الإطلاق، ومن ثم، أبدأ في صياغة أفكار مقنعة عن أنني لا أملك الوقت أو الطاقة الكافية لتكريسها لهذا الأمر، أو أرثدي قبعة التشاؤم وأركز على المشكلات الأخرى التي لن يعالجها هذا الأمر، أو أقنع نفسي بأنني لم أعد أواجه أية صعوبات على الإطلاق.

في حالتي هذه، تعتبر عملية التفكير المدمر للذات هذه عبارة عن ردود أفعال مبرمجة مسبقًا على المشاعر غير المريحة (التي تصاحب عادة الخوف والقلق). لقد تعلمت أن أقضي بعض الوقت في "استراحة قصيرة" - لكي أهدأ وأستعيد السيطرة على مشاعري قبل اتخاذ أية قرارات، وتتضمن فترة الاستراحة القصيرة هذه القيام بنشاط مألوف يشعرني بالاسترخاء والاطمئنان (على سبيل المثال، حمام دافئ، أو تنظيف المطبخ في أثناء الاستماع لموسيقاي المفضلة)، ومن ثم أجد أنني أصبحت أكثر قدرة وقابلية لمواجهة التحديات بطريقة أكثر عقلانية.

لذا، وقبل أن تتخذ قراراتك بمواصلة القراءة، لم لا تعطي لنفسك دفعة مقوية ومحفزة؟ وبمجرد أن تفعل ذلك، كرس بعض الوقت لقراءة هذا الكتاب بشكل متقطع، واقرأ صفحة المحتويات وضع علامات على الموضوعات التي ترى أنها ذات أولوية بالنسبة لك، ثم (وهذا هو الجزء المهم الذي عادة ما يُنسى)، ستكون بحاجة إلى الإمساك بدفتر يومياتك وتكريس بعض الوقت على مدار الأسابيع القليلة القادمة للعمل على الأقسام التي اخترتها خطوة بخطوة وبالسرعة التي تناسبك وتناسب نظام حياتك، وآمل أن تبدو مهمة بناء الثقة العاطفية أكثر سهولة وبدلاً من أن تشعر بالإحباط أو القلق بشأنها، تغذي نفسك بالعاطفة الملهمة - الإثارة.

استمتع بالرحلة، ولا تبخل على نفسك بالراحات والمكافآت.

## لماذا نحتاج إلى الثقة العاطفية؟

بالنسبة للكثير ممن يقرأون هذا الكتاب، قد تعتبر مواجهة تحدي منح أنفسكم الثقة العاطفية هي أصعب أنواع أعمال التطوير الشخصي التي قمتم بها على الإطلاق، وبالمقارنة، من السهل إلى حدٍ ما تعلم مهارات جديدة (مثل كيفية تقديم العروض الاحترافية أو ارتداء الملابس بشكل يثير الاهتمام)، ومن السهل إلى حدٍ ما أيضاً تعلم كيفية تغيير جوانب بعينها من سلوكك (مثل، إعطاء وتقبل الانتقادات بطريقة بناءة وفعالة)، ولكن، الوصول إلى المرحلة التي تشعر فيها بالثقة بأنك ستظل تمتلك السيطرة العاطفية الكافية لتكون قادراً على استخدام ما تعلمته وقتما تشاء قد يكون أمراً أكثر صعوبة (وقد يستغرق المزيد من الوقت).

أدركت هذه الحقيقة للمرة الأولى عندما بدأت في تدريس التدريب التوكيدي، وكنت أشعر بالحماسة الشديدة لمتوري على هذه التقنية الجديدة التي من شأنها مساعدة الناس، فقد كان من السهل تعلم إستراتيجياتها، وكان من الرائع تعليمها، كما أنها، كما أدركت عبر حياتي الشخصية، فعالة دون أدنى شك. كان الناس يخرجون من دوراتي التدريبية وهم يشعرون

بشعور "رائع" لأنهم، وفي خلال ثماني جلسات قصيرة فحسب، اكتسبوا الأدوات الاجتماعية التي يبدو أن جميع من يحيطون بهم يمتلكونها والتي كانوا يتوقون لامتلاكها طوال حياتهم، فقد أصبحوا يمتلكون الآن جعبة من "الخدع" المجربة للتأكد من أنهم قادرون على أن يجعلوا من حولهم يسمعون صوتهم وأن يوقفوا الآخرين عند حدودهم عندما يقللون من قدرهم أو عندما لا يحترمون خصوصياتهم أو حقوقهم. ولكن، بعد فترة، بدأت ألاحظ أن الكثير من الأشخاص لا يمكنهم استخدام هذه الأدوات الجديدة الرائعة لأن عواطفهم قد منعتهم من فعل ذلك؛ حيث كانوا يخبرونني بأنه على الرغم من أن إستراتيجياتهم التوكيدية قد تنجح، فإنهم يشعرون بالكثير من الذنب والغضب والخجل أو حتى بأنهم لا يملكون أي حب أو شغف لاستخدامها. اكتشفت بعد ذلك أن العوائق ذاتها ستظهر على طريق أولئك الذين يستخدمون العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية الأخرى التي يعتقد هؤلاء الأشخاص أنها قادرة على تحويل قدراتهم، على سبيل المثال، أن يكونوا آباء أفضل أو يكونوا أكثر كفاءة في عملهم أو على علاقة أوثق بشركاء حياتهم. لسوء الحظ، بالنسبة للكثير من الأشخاص الذين عملت معهم، وجدت أن هذا الأمر يستغرق من الوقت ما يزيد على مجرد ثماني جلسات قصيرة لبناء نوعية الثقة العاطفية التي يحتاجون "لترسيخها" في جميع أعمال التطوير الشخصي الأخرى التي يقومون بها، فبالنسبة لشخص ما تتعلق مشكلاته بطفولته الصعبة أو البرمجة العقلية الخاطئة المستمرة، قد يستغرق الأمر أكثر من عامين لنرى بعض التحسن، وبالمقارنة مع من تتعلق مشكلاتهم بتطوير أنفسهم وما يتوقعونه من حياتهم، يمكنك أن تقول إن العلاج لن يستغرق هذه الفترة الطويلة من الوقت، ولكنني أعلم يقيناً أن الأمر يكون معنياً بالشخص الذي يصارع عواطفه.

لقد أعددت القائمة التالية لتذكرك بجميع الفوائد التي ستعود عليك من الثقة العاطفية. اقرأها الآن من أجل أن تعطي لحافزك دفعة قوية، واستمن بها في أي وقت تصبح فيه "الأمر صعباً" وحين يغريك الاستسلام أمام تحدٍ نصبته لنفسك.

## ٢٥ سبباً قهرياً لبناء الثقة العاطفية والمحافظة عليها

يمكنك أن تتوقع الفوائد التالية من امتلاكك ثقة عاطفية جيدة:

١. **زيادة احترام الذات**  
لأن مشاعرك لا "تجعلك" تتصرف بطرق تتناقض مع قيمك.
٢. **حس أفضل بالهوية الشخصية**  
لأنك ستكون أكثر ثباتاً في تصرفاتك وردود أفعالك.
٣. **القدرة على استخدام عقلك بفاعلية أكبر**  
لأنك ستزيد من تركيزك ومن فاعلية ذاكرتك ومن قدرتك على التنقل بسهولة بين الفص الأيسر من المخ، المسئول عن المنطق، والفص الأيمن، المسئول عن الحدس والعاطفة.
٤. **الحفاظ على دافعك**  
لأنك ستكون قادراً على إثارة المشاعر الإيجابية التي تحافظ على اهتمامك بأهدافك وقادراً على السيطرة على المشاعر السلبية ومنعها من التسلسل إلى طموحك عندما تواجهك أية عقبات.
٥. **توفير الوقت**  
لأنه سيكون بإمكانك اتخاذ القرارات بشكل أسرع والبدء بالعمل بصورة أسرع عن طريق التخلص من القلق والذعر غير الضروريين.
٦. **اتخاذ قرارات أفضل**  
لأنك ستكون مدركاً لتأثير مشاعرك على قواك العقلية.
٧. **تصبح عضواً فريقي أفضل**  
لأنك ستكون أكثر قدرة على التواصل والحفاظ على علاقات "العمل" بشكل أفضل، واحتواء أية مشاعر (مثل الحسد) عند الضرورة.
٨. **قدرة أكبر على العمل وحدك بنجاح**  
لأنك لن تخشى الوحدة وستعلم كيفية مواصلة شحن نفسك بالعواطف الإيجابية.
٩. **التوق للتغيير**  
لأنك ستكون قادراً على السيطرة على المشاعر التي لا يمكن تجنبها، والتي تصاحبك عبر التحولات المرغوبة وغير المرغوبة.

١٠. الإقدام على المزيد من المخاطر

لأنك ستعلم أنك قادر على التفكير في العواقب دون أن يشوش عليك منطقك العاطفي، ويمكنك أن تكون واثقاً بأنك قادر على علاج آلامك وخيبة أملك إن ارتكبت خطأ ما.

١١. أن تكون أكثر قدرة على الإقناع عندما تطلب ما ترغبه

لأنك ستكون قادراً على استخدام المستوى المناسب من العاطفة المناسبة لتعطي لرسالتك قوة أكبر وتتمكن من "السيطرة" على مستمعك.

١٢. توفير المال

لأنك لن تعتمد على مهدئات التوتر غالية الثمن مثل النيكوتين أو الزهباب "في عطلات للاسترخاء" من أجل استعادة السيطرة على أعصابك المحطمة وإعادة تنشيطها، ويمكنك أن تعمل بفاعلية أكبر.

١٣. أن تتمكن من عقد علاقات الصداقة التي ترغبها

لأنك ستكون قادراً على التحكم في الخوف الذي يصاحب الخطوة الأولى أو الذنب الذي عادة ما يُثار عند إنهاء علاقتك بشخص ما والتي لم تعد تلبى احتياجاتك.

١٤. الحب والاهتمام بحرية أكبر

لأنك ستكون واثقاً بأن قلبك لن يسيطر على عقلك، وستكون قادراً على شفاء نفسك إن جرححت في إحدى علاقاتك بالآخرين، وستكون محصناً ضد الابتزاز العاطفي.

١٥. علاقة حميمة أفضل

لأنك ستكون قادراً على "الانفصال" لأنك ستعلم أنك قادر على السيطرة على شغفك عندما ترغب في ذلك، ولن تكون خائفاً من طلب ما تريد.

١٦. أن تكون والداً أفضل

لأنك ستكون أكثر ثباتاً واستقراراً في طريقة منحك للحب، وستكون أكثر سيطرة على عواطفك السلبية وبالتالي تقل احتمالات أن تجرح أطفالك الذين لا يمكنهم الدفاع عن أنفسهم، كما ستكون أكثر قدرة على مساعدتهم على تطوير الثقة العاطفية عبر أن تكون لهم قدوة وعبر الإرشاد غير المباشر.

١٧. صحة بدنية أفضل

حيث إن أعصابك وجهازك المناعي مرتبطان؛ ولأن التوتر المكبوت الناتج عن العواطف التي لم تسيطر عليها بالشكل الصحيح يزيد من التوتر في عضلاتك وقلبك وأغلب أعضاء جسدك.

١٨. السيطرة بشكل أفضل على عاداتك الغذائية

لأن اضطرابات الشهية (الإفراط في تناول الطعام أو تناول القليل جداً منه) ولا شك، تزداد السيطرة عليها صعوبة عندما لا يمكنك السيطرة على مشاعرك.

١٩. قيادة السيارة بأمان أكبر

لأنه يمكنك أن تحافظ على هدوئك تحت الضغط وأن تتحكم في غضبك واستجاباتك "للأخطاء" التي يرتكبها الآخرون على الطريق.

٢٠. زيادة فرص فوزك بالمجادلات وحل النزاعات

لأنك ستمتلك فرصة أفضل لأن يسمعك الآخرون عندما تبدأ في عرض حججك "بشغف" بينما تواصل السيطرة على نفسك وعلى قدرتك على التفكير بشكل عقلائي.

٢١. المزيد من الاستمتاع بإبداعك وإبداع الآخرين

لأنك ستمتلك حرية أكبر في الوصول للقوى الإبداعية والحساسية من فص مخك الأيمن، كما ستمتلك من السماح لنفسك بالانجراف مع الفن والموسيقى لأنك تعلم جيداً أنك قادر على استعادة السيطرة والتفكير المتعلق عندما ترغب في ذلك.

٢٢. المزيد من المرح

لأنه يمكنك أن تكون عفويًا وأن تطلق العنان لمرحك وحس دعابتك؛ حيث تعلم أنك قادر على استعادة الزمام مرة أخرى عندما ترغب في أن "تهذا".

٢٣. الحصول على المزيد من الاحترام

لأنك لن تظهر بمظهر الأحمق أو تهين كرامتك عن طريق ترك قلبك يتحكم في عقلك.



## لماذا نحتاج إلى الثقة العاطفية؟

٢٤. الحصول على المزيد من *المساعدة* من الآخرين لأنك لم تتقلهم بحاجاتك العاطفية "المرهقة".

٢٥. الحصول على فرص أكبر *لنجاح وسعادة دائمين* لأنك قادر على استئارة المشاعر الإيجابية التي تمكنك من رؤية الفرص بدلاً من المشكلات التي تواجهها في طريقك، كما يمكنك أن تستخدم ذكاءك ومهاراتك بالكامل وتزيد من فرص استمتاعك بحياة أطول.

أرجو أن تكون قد اقتنعت الآن تماماً، وبدأت تتوق لبدء **العمل!**

الأول

المفاتيح

الثلاثة لبناء

الثقة العاطفية

## المفتاح ١

### روض طباعك

- من خلال التفهم العاطفي  
والمهارة

#### فهم كيف تعمل المشاعر

أنا أكره قيادة السيارات، وليس التوتر الذي يزعجني حيال القيادة هو السبب في ذلك الكره، بل الملل والأهم، قلة الثقة التي أشعر بها عندما أجلس خلف مقود السيارة. إن الأسباب الرئيسية التي تكمن خلف هذه المشاعر غير المريحة هي أ) أنا لا أعلم أي شيء عن طبيعة عمل الآلة التي أقودها، ب) إنني أعتد بالكامل على الآخرين لمساعدتي إن وقع خطب ما. ولأنني أدرك جيداً وجود هذه العوائق، فإنني نادراً ما أجلس في مقعد سائق السيارة، وعندما أفعل، فإنني ألزم نفسي بالسير في الطرق التي أعلم أنني سأحصل فيها على المساعدة على الفور، وأسير بالسيارة بسرعة آمنة تماماً.

أتحدى أن بعضكم قد بدأ بالتفكير الآن: "لا عجب من أنها تشعر بالملل ولا عجب من أنها سائقة سيارات غير واثقة بنفسها"، ولكنني سأقول إن سيارتي من الأمور الضرورية لصحتي ورفاهيتي أو سعادتي؛ لذا، فإنني سعيدة بالحفاظ على المستوى من الثقة في أثناء القيادة وأن أظل معتمدة على معرفة ومهارات الآخرين لتقلني من المكان أ إلى المكان ب.

وعلى النقيض، لن أتقبل مرة أخرى أبداً أن أكون جاهلة بالآلة العاطفية في داخلي؛ حيث إنني سعيدة حالياً لأنني امتلكت المعرفة الكافية عن كيفية عملها داخلياً حتى أصبح حرة في توجيهها أينما أرغب وحينما أرغب في ذلك، كما أستمتع بقدرتي على زيادة "عدد دورات محركها" وتقليلها تبعاً لسعادتي، وما زلت أشعر بالكفاءة والسيطرة حتى عندما أقود مشاعري بأقصى سرعتها. وإن تعطل هذا "المحرك" أو ظهر عليه الصدأ والبلى، أعلم كيفية إصلاحه بنفسه بسرعة وكفاءة، وعلى الرغم من هذا، ففي المصائب الكبيرة، قد أستعين بمساعدة من المحترفين للحصول على نصائح إضافية، ولكنني سعيدة لأنني لا ألجأ إليهم كلما واجهتني محنة عاطفية بسيطة.

أنا لا أشير إلى أن الجميع بحاجة للوصول إلى المستوى نفسه من المعرفة العاطفية الذي وصلت إليه ليتمكنوا من إدارة مشاعرهم بثقة، ولكني أعلم، من منطلق عملي في مجال المساعدة الذاتية، مدى الدعم الذي قد يحتويه هذا، مستوى "افعلها بنفسك" للفهم العاطفي على أقل تقدير. في الأعوام الأخيرة، كانت هناك طفرة كبيرة في نتائج الأبحاث التي أجريت على هذا المجال، خاصة في ضوء تطور علم الأعصاب ورسم المخ. لقد وجدت هذه التطورات مذهلة، فقد أصبح علماء النفس في الوقت الحالي أكثر قدرة على رؤية صور ملونة لأنماط ردود الأفعال العاطفية في المخ، وأصبحوا قادرين على شرح كيفية تأثير موروثاتنا الجينية عليها، وعلى الرغم من أن هذه التطورات مثيرة للاهتمام لحد كبير، فإن تركيزي الرئيسي لطالما كان على كيف يمكننا السيطرة بشكل أفضل على عواطفنا التي تسبب لنا المشكلات؛ لذا، فعندما يظهر أي بحث جديد، فإنني أختبره عقلياً لأرى إن كانت نتائجه لا تزال تتفق مع أساليب المساعدة الذاتية التي أستخدمها وأكتب عنها، واستنتجت أن نتائج الأبحاث لا تزال تتفق معها حتى الآن.

لهذا السبب، ما زلت واثقة بأن الملخص التالي سيقدم خلفية مفيدة عن ممارسات وإستراتيجيات المساعدة الذاتية المذكورة في هذا الكتاب،

حيث حاولت أن أبقى على لغة الكتاب سهلة وبسيطة واستخدمت أمثلة من الحياة اليومية لأجسد النظرية، ولكنها ستعني المزيد بالنسبة لك بينما تواصل القراءة وتؤدي التمرينات التي أقترحها عليك. الأمر الذي سيرسخ هذه النظرية في عقلك أكثر ويزيد من فائدتها بالنسبة لك؛ حيث إنك ستطبقها على تجاربك الشخصية.

**العاطفة هي سلسلة  
محددة من ردود  
الأفعال الآلية التي  
تتأثر عن طريق المخ  
لإعداد الجسم  
والعقل لفضل التصرف  
المناسب عندما  
تعتقد حواسنا أن  
هناك أمراً يحدث  
ويتعلق بصالحنا.**

وإن رغبت أن توسع مجال بحثك فيما بعد في كيفية عمل العواطف، فهناك الكثير من الكتب الجديدة المثيرة للاهتمام التي تتناول هذا الموضوع، ولكن، أصبح تطور الأبحاث عن هذا الموضوع سريعاً لدرجة أنه سيكون من الأفضل بالنسبة لك أن تتصفح الإنترنت بشكل دوري لتتعرف على أحدث النتائج.

#### ما العاطفة؟

لقد تصفحت قواميس اللغة وكتب علم النفس من أجل الحصول على تعريف بسيط وواضح عن العاطفة ولكنني فشلت؛ لذا، فقد اضطررت إلى كتابة تعريف لها بنفسني، ولكنني أدركت مدى صعوبة العثور على تعريف لها. من الصعب تعريف أو وصف العاطفة؛ لأنها عبارة عن سلسلة من "الأحداث" المعقدة والمتصلة فيما بينها والتي تحدث في أماكن متفرقة من الجسد والعقل، وقد تزداد المهمة روعة عندما تدرك أنه يمكن وصف العاطفة على أنها إما تجربة شخصية داخلية أو سلسلة من الحقائق العلمية التي يمكن ملاحظتها.

في محاولتي النهائية لوضع تعريف للعاطفة (في مربع النص)، استخدمت الكلمات المفضلة بالنسبة لي، ولكن الأمثلة والتفاصيل التي سأذكرها لاحقاً ستساعد على تجسيد هذا التعريف.

## لماذا نمتلك العواطف؟

إن السبب الذي قاله علماء التطور عن أصل العاطفة هو أنه عندما ازدادت السلسلة الحيوانية تعقيداً، كانت صفار الحيوانات بحاجة إلى فترات طويلة من الحضانة لتأمين استمرار حياتها؛ لذا، فقد نشأ رابط عاطفي بين الأم ووليدها يؤكد على أن كلا منهما سيتصرف بطريقة تلغي احتمالية التخلي عن الصغير حتى يصبح قادراً على الاعتماد على نفسه، والمثير للاهتمام، هو أن العلماء قد اكتشفوا أن عقول أكثر الحيوانات بدائية، الزواحف، مجردة تماماً من الأعصاب المسؤولة عن العاطفة، فصفار الغطاءات، بمجرد خروجها للحياة، كما قيل لي، تظل ساكنة تماماً بشكل غريزي لتجنب أن تأكلها والدتها فور رؤيتها. على النقيض مما سبق، يبدو أن صفار البشر في الوقت الحالي، مع أدمغتهم العاطفية المتطورة، يعرفون بالفطرة الأفعال التي تلعب على وتر الشعور بالذنب لدى أمهاتهم مما يجعلهن يدرن حولهم طوال عمرهم!

ولكن، لا شك في أن العواطف يمكنها أن تفيدنا بأكثر من مجرد وجود رابط حماية مع آبائنا، حيث إنها تساعدنا أيضاً على اتخاذ القرارات والتصرف بطرق من شأنها الحفاظ على العلاقات المهمة الأخرى مع الآخرين. لقد تطورت الحياة على الأرض كثيراً، وأصبحنا نحن البشر نواجه المزيد والمزيد من الخيارات التي تتعلق بسبل بقائنا على قيد الحياة، فربما صُممت العواطف جزئياً لحمايتنا من الشلل الذي قد يسببه لنا الكم الكبير للغاية من الخيارات، فعلى سبيل المثال، كان يُعتقد أن مشاعر الحب والغيرة هي الطرق التي غرستها فينا الطبيعة من أجل الدخول في علاقات طويلة المدى وثابتة لكي نُرزق بأطفال وتستمر الحياة، إلى أن وسعت التغيرات الاجتماعية والجغرافية من مجال اختياراتنا لشركاء حياتنا، وبالمثل، ربما نشأت مشاعر الذنب والخزي لكي تحافظ على صلاتنا بمجموعة بعينها من الناس؛ حيث يعني بقاؤنا متصلين بالقيم "المحددة" المشتركة أنه من المرجح أن نظل نعمل بشكل تعاوني فيما بيننا بينما

نحاول إتمام المهام المعقدة التي تتطلبها الحضارة الحديثة والتي لا يمكن للمرء أن يتمها وحده.

لذا، وباختصار، فإن السبب وراء امتلاكنا للعواطف هو تحفيزنا للإقدام على الأفعال التي ستساعد في الحفاظ على صالحنا وعلى بقاء الجنس البشري.

ماذا يحدث لأجسامنا عندما نشعر بإحدى هذه العواطف؟

تبدأ استجاباتنا العاطفية عملها بمجرد أن تكتشف واحدة من حواسنا أو أكثر أن هناك أمرًا ما يحدث (سواء داخليًا أو خارجيًا) والذي قد يؤثر على صالحنا، حيث يطلق هذا "الاعتقاد" الذي قامت به حواسنا نوعًا من المثيرات في أدمغتنا والذي يبدأ بدوره سلسلة معقدة من التغيرات النفسية المصممة لجعلنا نتحرك ونستجيب بالشكل المناسب. على سبيل المثال:

- ترى عيناى برتقالة ناضجة وكثيرة العصارة ← الطقس شديد الحرارة وأنا "أموت عطشًا"؛ لذا أشعر بالإثارة ← يسيل لعابي ← تتحرك يداى بسرعة لأخذ البرتقالة قبل أن يأخذها أحد من الموجودين بالرفة قبلى.

يُظهر الرسم التالي الطريق الذي تتخذه استجاباتنا الشعورية بينما تمر عبر مراكز مختلفة من دماغنا العاطفي.

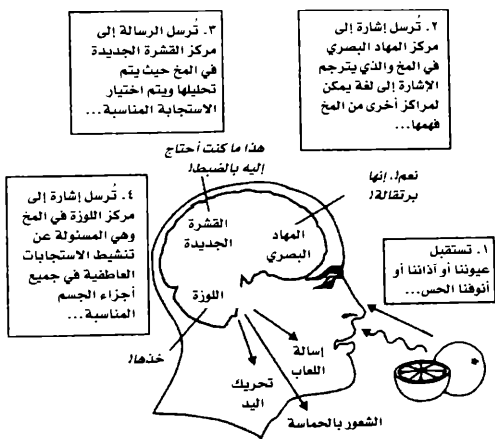
تمرين سريع

فكّر في إحدى الاستجابات العاطفية التي شعرت بها خلال اليومين السابقين وتخيل الرحلة التي قطعتها منذ مرحلة إثارة الفعل وحتى مرحلة الفعل نفسه.

والآن، دعنا نتعرف أكثر على الجزأين اللذين يتكون منهما دماغنا العاطفي والذي يكون مسئولاً بشكل كبير عن ثقتنا العاطفية - القشرة الجديدة واللوزة.

ما القشرة الجديدة، وما الذي تفعله بالضبط؟

إنها مركز الفهم المتطور وتقع في الجهاز الحوفي محيطة بجذع المخ، وتتكون من مجموعة معقدة من طبقات الدوائر العصبية، والتي تطورت من "عقل الأنف" لدى أسلافنا البدائيين عندما كانت حاسة الشم هي الأداة الوحيدة التي يحتاجون إليها لمساعدتهم على التفرقة بين ما يصلح للأكل وما لا يصلح للأكل. مع تطور البشر أكثر، أصبحوا بحاجة إلى حاسة أكثر دقة، لذا، فقد منت عليهم الطبيعة بالقشرة الجديدة - والتي تعرف عادة باسم "دماغ التفكير".



لقد تطورت هذه المادة الرمادية التي تشبه الهلام إلى درجة أنها أصبحت تمدنا بخدمات تحليلية سريعة لاتخاذ القرارات وتكوين الآراء؛ حيث مكنتنا شبكتها المعقدة من الأعصاب من الشعور بمشاعر معينة تجاه الحدث إلى جانب التفكير في أفكار متعمقة عن نوعية الفعل الذي يمكننا الإقدام عليه في المقابل.



من بين وظائفها الأخرى، أنها تمكننا من "السيطرة" على عواطف الآخرين بحيث تزداد احتمالات أن يعطونا ما نحتاج إليه، فعلى سبيل المثال، يمكننا أن نصدر ابتسامة جذابة من أجل أن نروق لشخص آخر، أو أن نعبس في غضب من أجل غرس الخوف في نفس من يحاول الاعتداء علينا.

تمرين سريع

فكّر في إشارة عاطفية قمت بها في اليوم السابق من أجل الحصول على شيء تحتاج إليه أو ترغب فيه من شخص آخر.

### ما اللوزة، وما وظيفتها؟

هناك مركز عاطفي مهم آخر في دماغنا، ويقع في الفص الجبهي الأمامي، فوق جذع المخ مباشرة عند قاعدة الحلقة الحوفية - المركز المسئول عن حياتنا العاطفية. يتكون هذا المركز (والذي يُطلق عليه اسم اللوزة) من شبكة من الأعصاب، ولكن لها بنية أكثر بساطة، فهي، في الحقيقة، دماغنا العاطفي البدائي؛ حيث تطورت وظيفتها من أجل إعداد الإنسان بسرعة إلى ردة فعل الكر أو الفر عندما يشعر بالخطر، أما الآن، فقد أصبحت ترتبط أكثر بمركز التفكير لدينا والذي يتحكم في نشاطاتنا، أغلب الوقت.

بمجرد الشعور بحدث جلل، يقوم مركز التفكير في دماغنا بتحليل هذا الحدث واتخاذ القرار بشأن أي من الاستجابات العاطفية ستناسبه، ثم يبدأ في الإقدام على الفعل المناسب فيما يتعلق بالأجزاء المسئولة عن الإفرازات الهرمونية والمسئولة عن العضلات من أجل إعداد أجسامنا. (أ) تشعر أعيننا وأذاننا برجل يعدو نحونا ومن ثم ينزل على قشرة موزة وينكفي على وجهه.

← يفكر دماغنا في الحدث ويقرر بأن السرور سيكون الاستجابة العاطفية المناسبة للموقف.

## المفتاح الأول



← تُرسل إشارة من أجل إفراز بعض الإندورفين (الذي يُعرف باسم هرمون السعادة)، والذي يحفز بدوره نظام عضلاتنا على العمل لإصدار ابتسامة، و/أو لعلقتنا ليصدر ضحكة.

ب) تشعر أعيننا وآذاننا برجل يعدو نحونا يلوح بيده ليجذب انتباهنا.  
← تفكر قشرة دماغنا الجديدة في المشهد وتقرر أنه من المرجح أن يكون هذا الرجل يقصد إيذاءنا وتقرر أن القلق سيكون الاستجابة المناسبة.

← تُرسل القشرة الجديدة رسالة إلى اللوزة التي تنشط الغدة النخامية لتفرز القليل من الأدرينالين لتحويل تدفق الدم بعيداً عن الجلد ليغذي القلب وتجعله يدق بسرعة أكبر لتحصل عضلاتنا على المزيد من الطاقة،

ومن ثم يمكننا زيادة سرعة عدونا ونعبر الشارع بينما يرتسم على وجوهنا تعبير ينم عن "الخوف".

### لماذا لا نزال نستجيب لبعض الأمور بشكل بدائي؟

لقد كشفت الأبحاث الحديثة عن وظائف دماغنا عن الكثير من الأمور، فقد أدركنا الآن أنه إن "اعتقدت" إحدى حواسنا أنها قد حددت تهديداً كبيراً على حياتنا، تُرسل رسالة حركة فورية مباشرة إلى مركز الكر/الفر/التوقف البدائي، والذي يوجد به مخزون من:

- ١) الذكريات السابقة عن التجارب العاطفية.
- ٢) نماذج مبرمجة مسبقاً عن الاستجابات العاطفية استخدمناها في حالات سابقة بنجاح.

بمجرد أن تصل إشارة "الطوارئ العاطفية"، يستكشف عقلنا هذا المخزون من أجل التوفيق بين العناصر الرئيسية لهذه التجربة الجديدة وعناصر التجارب التي مررنا بها في الماضي، وبمجرد أن يعثر على العناصر "المتفقة بدرجة كافية" يبدأ في تحديد نمط التصرف الملائم. وفيما يتعلق بأغراض بناء ثقتنا العاطفية علينا أن ندرك أن هذا المخزون يشتمل على الآتي:

- مجموعة كبيرة من الذكريات والاستجابات البدائية العتيقة التي انطبعت في جيناتنا الوراثية على مدى قرون طويلة.
- ربما تسببت استجابتنا المفضلة للفرار من العناكب والتي ورتناها عن أسلافنا من سكان الكهوف والمخزنة إلى جانب اختيار أجدادنا من العصر الفيكتوري لاستجابة التجمد ذهولاً عند التلميح لهم بالعواطف.
- الذكريات عن أقوى تجاربنا العاطفية السابقة وأكثرها تكراراً إلى جانب أنماط التصرف التي استخدمناها في السابق كاستجابة لها.

## المفتاح الأول

- إن كنا مررنا بتجارب غير سعيدة ومتكررة كنتيجة للتغيير في مرحلة طفولتنا، فقد يسبب لنا هذا خوفًا "طفوليًا" مبرمجًا داخل عقولنا من أية تجربة جديدة.

تمرين سريع

فكر في تجربة عاطفية مررت بها خلال طفولتك ما زالت تؤثر على طريقة استجابتك للأحداث في الوقت الحالي، خاصة عندما تقع تحت ضغط.

ما التأثير الذي قد تمتلكه "خدمة" الطوارئ العاطفية التي يقدمها عقلنا على ثقتنا العاطفية؟

يبدو أن هناك الكثير من الاكتشافات المهمة في مجال أبحاث الدماغ، والتي ما زالت في طور التقدم حتى الآن؛ لذا، أدرجت فيما يلي بعضًا من هذه النتائج والتي رأيت أنها تتعلق كثيرًا بأهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذا الكتاب، وبعد تلخيص كل من هذه الحقائق، أضفت ملاحظة عن مدى تأثير كل منها على مواقفنا العاطفية اليومية.

تمرين سريع

بينما تقرأ كلاً من الأقسام التالية، حاول أن تضيف مثالاً من تجاربك الخاصة.

**إن أكثر الذكريات العاطفية هيمنة هي تلك التي أشارت أقوى المشاعر في وقت تسجيلها في العقل.**

يعني هذا أن الأحداث الماضية التي قد سببت لنا (أو لأسلافنا) أقوى المخاوف أو الانفعالات هي التي يتذكرها العقل جيداً، وستكون أولى

الذكريات التي يتذكرها خلال عملية المسح الطارئ - على الرغم من أنه قد لا تكون لها أية صلة بالموقف الحالي.

ربما يعيد اقتراب حشد من الناس منا في قاعة أو مصعد أو على رصيف محطة القطار تفعيل العلاقات العاطفية المرتبطة بكوننا قد شردنا عن والدينا في أحد المتاجر المزدحمة عندما كنا صغاراً - أو صوت أقدام جيش كان يهدد أحد أسلافنا.

كلما انطبعت هذه الذكريات في عقولنا في وقت مبكر من حياتنا، زادت احتمالية أن تصبح مخططات دائمة للتصرف السريع والتي يتم تطبيقها في المواقف العصبية خلال حياتنا؛ حيث كشفت أحدث أساليب تصوير الدماغ أن التجارب المضممة بالكثير من العواطف (مثل إساءة معاملة الأطفال) تؤثر بشكل كبير على البنية العصبية للمخ.

يعني هذا أنه عندما نقع تحت ضغط، تزداد احتمالية أن نستجيب بشكل تلقائي من خلال السلوكيات التي تعلمناها خلال مرحلة الطفولة عندما مررنا بتجارب مشابهة.

قد يجد أحد الآباء الحازمين نفسه خاضعاً بشكل غريب أمام انتقادات أحد معلمي طفله.

من شأن الصدمات في مرحلة البلوغ أن تطبع استجابات طارئة في عقولنا، الأمر الذي أصبح يُطلق عليه الآن اسم "اضطرابات توتر ما بعد الصدمة"، حيث أكدت الأبحاث أنه عندما نمر بصدمة كبرى، تنشأ دوائر عصبية جديدة خاصة بالحالات الطارئة.

## المفتاح الأول

يعني هذا أن الغدد النخامية لدى الأشخاص الذين يعانون اضطرابات توتر ما بعد الصدمة تعمل بشكل مضطرب طوال الوقت ويكون من الصعب عليهم الوصول إلى حالة الاسترخاء.

يجد الناجون من الكوارث الكبرى أنفسهم يستجيبون عادة إلى المشكلات العاطفية البسيطة كما لو أنها حالات طارئة كبرى حتى بعد مرور سنوات على وقوع الحدث، ويواجهون صعوبة كبيرة في التحكم في استجاباتهم للقلق، وعادة ما يصعب هذا السلوك من حفاظهم على وظائفهم أو على علاقاتهم بالآخرين.

**عندما تصبح المشاعر عميقة للغاية، يبدأ مركز الكر أو الضر أو التجمد في العمل، ويكون رد الفعل الذي يبدأ به إما عدوانياً أو سلبياً.**

يعني هذا أنه من الصعب للغاية أن تكون حازماً أو تستخدم مقاربة ترضي جميع الأطراف عندما تكون عواطفك مستتارة لحد كبير. قد يفقد أحد المديرين المتمرسين صبره إن تصاعد غضبه كثيراً خلال إحدى المفاوضات.

**لا يمكن للمرء خلال استجابة الكر أو الضر أو التجمد أن يفكر في أفكار جديدة أو أن يتكيف مع الملابس أو المواقف الجديدة، فعادة ما تراوده أفكار قديمة أو استجابات غير مناسبة.**

يعني هذا أنه حتى أكثر الناس ثقة وقدرة وإبداعاً يمكن توقع استجاباتهم عندما يشعرون بأن هناك خطراً محدقاً بهم. قد يفرض أب عادي قيوداً لا يمكن تطبيقها على ابنه المراهق المتمرد كما لو أن العلاقة بينهما قد تراجعت لعشر سنوات للوراء.

يمكن لمركز الكرز أو الضرا أو التجمد أن يبدأ أفعالاً بسرعة أكبر من عقلنا المفكر؛ حيث إن تعليماته لأجزاء المخ الأخرى لتتصرف المواد الكيميائية المطلوبة والبدء بالاستجابات الحركية المطلوبة تُرسل في بضعة أجزاء من الثانية.

يعني هذا أنه على الرغم من أن التطور قد منحنا مراكز للتفكير يمكنها التحكم في استجاباتنا العاطفية، فإنها أبداً بكثير من استجابات الكرز أو الفر أو التجمد البدائية.

عندما نسمع صوت تحطم مفاجئاً، قد نجد أنفسنا نصرخ (ربما مثل آباتنا أو معلمينا) في طفل بريء سقط وجذب مفرش المائدة دون قصد منه، على الرغم من أننا قد نفضل أن نستجيب بطريقة تربوية أكثر.

بعد استجابة كرز أو فر أو تجمد "سخيفة"، تحاول مراكز التفكير في عقولنا أن تدرك ما حدث.

يعني هذا أننا نبدأ في عقلنا سلوكياتنا بشكل ألي بمجرد أن ندرك أننا قد ارتكبنا خطأ عاطفياً.

إننا عادة ما نرجع سبب انفجارنا الغاضبة المحرجة التي نندم عليها دائماً إلى "الشخصية التي لا يمكن تحملها" لشخص آخر، أو إلى "الحالة التي وصل إليها المطبخ".

### قصة محرجة

تعتبر هذه القصة الواقعية توضيحاً جيداً لبدء مركزي العاطفي البدائي بالتصرف دون استشارة عقلي المفكر "الأكثر تطوراً".

في إحدى عطلات نهاية الأسبوع، كنت أسير مع زوجي في أعماق غابة كبيرة مهجورة ساعة الغسق وفي هذا الحين سمعنا صوتًا عاليًا يشبه الزئير. أعرض فيما يلي تفسيري لما حدث في داخلي - كل ما حدث كان في جزء من الثانية ودون أن يسمح عقلي الواعي بأي من ذلك.

يستقبل مخي إشارة سمعية (الزئير):

- ← يشعر بوجود خطر على صالحي (بداية الاستجابة العاطفية).
  - ← يستكشف مخزون الذكريات العاطفية ويعثر على ذكرى من عصور ما قبل التاريخ (وجود حيوان مفترس يبحث عن فريسة).
  - ← يستكشف المخططات الجاهزة ويعثر على واحد (دببة مفترسة في غابة مهجورة تقترب من مخلوق ضعيف غير مسلح).
  - ← يقرأ التعليمات (قف مكانك دون حراك، واهدأ وتراجع بسرعة).
  - ← يعلن حالة الطوارئ ويرسل إشارة لتوجيه النظام الحوفي (كارثة، استجابة الفرار مطلوبة بشدة).
  - ← يرسل رسالة إلى القسم المسئول عن الاستجابة الحركية (أوقف الأعضاء لمدة ٢٥، ٠ ثانية من فضلك).
  - ← يرسل رسالة للعينين (اتسعا عن آخركما وابحثا عن أفضل طريق للهرب).
  - ← يرسل رسالة إلى الغدة النخامية لتزيد من إفراز الأدرينالين (امنحي القلب والرئتين والساقين قوة أكبر عندما تعثر العينان على طريق الهرب).
  - ← يرسل رسالة إلى الغدة العرقية (انفتحي - ودعي العرق يخرج لأن الجلد بحاجة إلى تبريد).
  - ← يرسل رسالة إلى القلب (زد من ضرباتك وحول الدم إلى الرئتين).
  - ← يرسل رسالة إلى الجهاز التنفسي (وسع الرئتين وخذ أنفاسًا عميقة من الأكسجين).
  - ← يرسل رسالة إلى الساقين (ابدأ التحرك وأسرعاً نحو المدينة مرة أخرى).
- بعد دقيقتين، وعند سماع أصوات السيارات على الطريق القريب:



← رسالة إلى جميع مراكز الطوارئ (انتهت الكارثة، لقد أصبح المخلوق الضعيف الآن بالقرب من منطقة الأمان - عودوا إلى الهدوء ومزاولة نشاطاتكم المعتادة).

← تبدأ مراكز التفكير في السيطرة على الوضع (حاولي فهم ما حدث).  
← تحليل كبير لجميع التدابير العاطفية (الراحة - لن يأكلك حيوان مفترس: الإحراج - إنها غابة صغيرة في وسط منطقة هامبشاير، وليست غابة مطيرة في وسط إفريقيا: خيبة الأمل - بسبب الحرمان من جولة السير الهادئة؛ الغضب - من النفس بسبب التصرف بهذه الطريقة البدائية السخيفة؛ والشعور بالذنب - بسبب الصراخ في زوجي لأنه لم يحاول طمأنتي).

← ترسل رسالة إلى مراكز الكلام (الحديث عن التجربة مع زوجي، والذي بادلني الحديث أيضًا).

← يتم التفكير في الحادثة بشكل عقلائي (لم تكن الاستجابة سخيفة في النهاية - فهناك حديقة حيوان قريبة - وربما كان حيوان ما هاربًا منها: هل تذكر القصة المنشورة في الجريدة في الشهر الماضي).

بعد أسبوعين، وبينما كنت منغمسة في القراءة عن المشاعر من أجل التجهيز لكتابة هذا الفصل، تذكرت أن لاستجابتي البدائية تلك تاريخًا طويلاً ونبيلًا مع البشر، فقد أنقذت حياة عدد لا نهائي من أجيال أسلافي من الثدييات؛ لذا، ربما يجب عليّ أن أشعر بالفخر بها وأن أتفهم الوضع عندما تُرتكب الأخطاء.

تمرين سريع

فكر في قصة محرجة مشابهة مررت بها (ليس عليك أن تنشرها!).

### كم تستمر العاطفة؟

يقول علماء النفس إن دورة حياة العاطفة قصيرة للغاية - عادة ما تستمر لبضع لحظات، ولبضع دقائق على أقصى تقدير، ويعتقدون أن العواطف

التي تستمر أكثر من بضع دقائق ما هي إلا عدد من مجموعات مختلفة من الاستجابات.

### ما الحالة المزاجية؟

المزاج هو حالة عاطفية طويلة المدى يمكن تحديدها بأنماط محددة من الكيمياء الحيوية والتغيرات الهرمونية، وربما نمر بالتقلبات المزاجية دون وجود أية مواقف عصبية وقد لا ندرك أحياناً ما يحدث لنا. قد يمتد المزاج إلى عدة ساعات وقد يمتد إلى أيام، أما بالنسبة للحالات العاطفية التي تمتد إلى بضعة أسابيع، فعادة ما يُطلق عليها اسم الاضطرابات العاطفية (هذا هو المصطلح العام الذي يستخدمه الأطباء لوصف المزاج الحزين أو الكئيب الذي تصاقم بمرور الوقت ليتحول إلى مرض اكتئابي).

من بين الاختلافات بين المزاج والعاطفة أنه عندما يحدث نكون في حالة مزاجية سيئة، يجب ألا تتفق مشاعرنا أو الكيمياء الحيوية بداخلنا مع مثير يمكن تحديده بسهولة، وهذا هو السبب الذي يجعلنا نعتقد في بعض الأحيان أن حالاتنا المزاجية تنشأ من "العدم"، ولكن، في حقيقة الأمر، لطالما أثرت بواسطة أحد العوامل التالية أو أكثر:

1. تجارب عاطفية شديدة العمق ولا يتم التعبير عنها (مثال، مثل الإصرار على أن شيئاً لم يحدث بعد خيبة أمل كبيرة، ثم نجد أنفسنا في مزاج سيئ لا يمكننا تفسير سببه).
2. عدد من التجارب العاطفية السريعة والمتكررة (مثال، قد تقود سلسلة من المكالمات الهاتفية غير الفعالة إلى مزاج محبط؛ وقد يقود لقاء مجموعة من الأشخاص الملهمين في مؤتمر أو حفل إلى مزاج محفز).
3. تغيرات في الكيمياء الداخلية بسبب قلة النوم أو الحيض أو قلة الطعام أو حالة الطقس وغيرها، على سبيل المثال لا الحصر.

من بين المخاطر المتعلقة بالحالة المزاجية أنه يمكنها تغيير طريقة رؤيتنا للعالم من حولنا دون حتى أن ندرك ذلك، حيث نبدأ، دون وعي منا، في

اختيار الفرص والأشخاص الذين يتوافقون مع حالتنا المزاجية؛ لذا، فإن كنا نحاول الحصول على وظيفة بينما نتأبنا حالة مزاجية سيئة، فإننا لا نرى سوى الوظائف التي لا يمكننا القبول فيها، ونحصل على النصائح والاستشارات من أشخاص متشائمين، وبالتالي، ستتحرف حياتنا عن مسارها الطبيعي وتصبح "سيئة" مثل حالتنا المزاجية.

تمرين سريع

تذكر حالة مزاجية كنت تشعر بها خلال الأسبوع الماضي، وفكر في العوامل التي ربما تكون قد سببتها، ولاحظ جودة الأفكار التي خطرت على عقلك عندما كنت في هذه الحالة المزاجية، وما إذا كانت قد أثرت على أية قرارات اتخذتها خلال ذلك الوقت.

ما الطباع؟

يُستخدم هذا المصطلح لوصف استعداد المرء المسبق لعواطف أو حالات مزاجية بعينها، كما تؤثر طباعنا على طريقة تعلمنا للتعبير عن مشاعرنا، لذا، فإنها تمتلك تأثيراً كبيراً على تطور شخصياتنا.

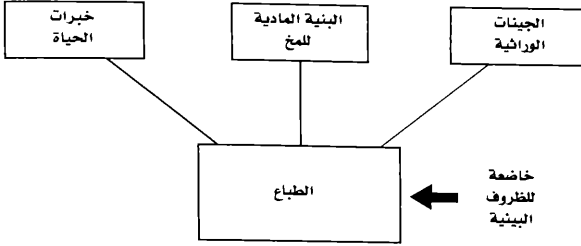
إننا ننظر لطباعنا ونمر بها على أنها مشاعرنا المعتادة "طوال حياتنا" والتي يبدو أنها جزء لا يتجزأ عن شخصياتنا، حيث نقول عنها عادة إنها هي التي ترشد سلوكياتنا وتوجهاتنا، على سبيل المثال:

أنا شخص قلق ← لن تراني أبسّم عندما تحدث الكثير من التغيرات من حولي.

أنا شخص حاد الطباع إلى حد ما ← سأظل هادئاً دائماً عندما أرى مشكلة تحدث أمامي.

أنا إنسانة منفتحة مثل والدتي وجدتي ← إننا دائماً من نحدث الصخب في الحفلات.

## المفتاح الأول



تخضع أنماط طباعنا لمزيج من العوامل التالية:

- جيناتنا الوراثية (مثل، قد يوجد لدى إحدى العائلات تاريخ من رجال يعانون الاكتئاب، أو من نساء "متفجرات" العواطف).
- البنية المادية للمخ (مثل، شخص ما ولد بعيب عاطفي في منطقة معينة من المخ قد يوصف بأنه "سريع الغضب: لأن هذا الجزء من جهازه العصبي لا يمكنه السيطرة على استجاباته الانفعالية بشكل فعال).
- خبرات الحياة (مثل، شخص امتلأ طفولته بالكثير من خيبات الأمل عادة ما يطور طباعاً متشائماً).

تمرين سريع

دوّن ثلاث صفات تستخدمها عادة لوصف طبيعك، وفكر فيما إذا كانت أي منها قد تأثرت بأحد العوامل السابقة. ما نوع الحالة المزاجية التي تساعد كل من العوامل السابقة على إثارتها؟

### ما العلاقة بين العاطفة والحالة المزاجية والطباع؟

هناك علاقة وثيقة بين كل من العاطفة والحالة المزاجية والطباع، وقد أدرجت بعضاً من الحقائق عن تلك العلاقة فيما يلي. من أجل تطبيق نظريتي على واقع الحياة، أتبع كلاً من هذه الحقائق بمثال على قدرتها على التأثير على سعي المرء لتحقيق حلم حياته.

بطلتنا الخيالية التي تسعى لتحقيق أحلامها اسمها "صوفي"، وستلاحظ أنها مفعمة بقدر من الثقة العاطفية تُحسد عليه.

طباعنا تؤثر على أهدافنا "صوفي" متفائلة بطبيعتها، لذا، فإنها تحدد لنفسها هدفاً صعباً في مطلع العام الجديد - أن تعثر على حب حياتها.

تؤثر أهدافنا على سعادتنا، وتؤثر طباعنا على الأفعال التي نقدم عليها من أجل تحقيق هذه الأهداف؛ بدأت في محاولة تحقيق هدفها بحماسة؛ لأنها تؤمن بأنها قادرة على التعامل مع أية خيبات أمل قد تواجهها.

تتار عواطفنا بواسطة الأحداث التي تؤثر على صالحتنا تشعر "صوفي" بالسعادة عندما تلتنقني بشخص ما ويدعوها لحضور حفل معه، حيث يمكنها تحقيق هدفها.

تؤثر سلسلة من العواطف المتشابهة على حالتنا المزاجية إنها في حالة مزاجية جيدة لأن الكثير من الأمور الجيدة قد حدثت (خلال اليوم) والتي ساعدتها على الشعور بالسعادة المتواصلة (لقد حققت هدفها في العمل، وأشرقت الشمس، وتناولت غداءً لذيذاً وسمعت أخباراً جيدة عن أن هناك ١٠٥ رجال غير متزوجين سيحضرون الحفل).

تؤثر حالتنا المزاجية على طريقة ملاحظتنا للأحداث التي تؤثر على سعادتنا لأنها في حالة مزاجية جيدة، لم تلحظ "صوفي" الأمطار ولا الرياح العاتية في طريقها للحفل.

عمليات الكيمياء الحيوية  
التي تحدث في داخلنا  
تزيد من حساسيتنا تجاه  
العواطف التي تتعلق  
بحالتنا المزاجية الحالية

إنها في حالة مزاجية رائعة لأنها تعتقد أنها  
تمتلك فرصة جيدة لتحقيق هدفها؛ لذا،  
وبدلاً من أن تقلق بشأن المنافسة التي توجد  
من حولها، تشعر بالهدوء والثقة - حين  
يبتسم لها شاب رائع من الطرف الآخر من  
الغرفة المزدهمة.

تزداد احتمالية امتلاكنا  
لاستجابات عاطفية  
عندما نكون في حالة  
مزاجية تتفق مع العواطف  
التي نتابنا

تشعر "صوفي" الآن بوخز من الإشارة  
الحماسية التي جعلتها تشعر بالسعادة  
وبمزاج هادئ، فهي، كإنسانة متفائلة تتحسن  
أحوالها بفضل الأهداف الصعبة، وتثق بأنها  
قادرة على السيطرة على أي قدر قد تشعر به  
من الشغف، بدأت في...!

تمرين سريع  
دوّن هدفًا حققته أو ترغب في تحقيقه، وفكّر في الدور الذي كانت تؤديه  
طباعتك وحالتك المزاجية، أو قد تؤديه فيما يتعلق بتحقيق هذا الهدف.

### هل تمتلك كل عاطفة استجابات عصبية خاصة بها؟

الإجابة المختصرة عن هذا السؤال هي أننا لا نعلم؛ حيث إن المعلومة  
الجيدة الوحيدة التي عثرت عليها من الأبحاث التي أُجريت عن هذا  
الموضوع حتى يومنا هذا، تبدو واضحة للغاية:

- العواطف السلبية (مثل الغضب والخوف) تزيد من استجاباتنا العصبية  
الآلية بسبب ضخ المزيد من الأدرينالين في أجهزتنا.
- العواطف الإيجابية (مثل السعادة والغبطة) تفعل العكس.

يمكن للأخيرة أن "تلغي" التغيرات الفسيولوجية التي أنتجتها الأولى، وأن تعيد الجسم لحالته الأولى من التوازن المستقر.

### ما الدور الذي تؤديه "التنشئة" في تشكيل استجاباتنا العاطفية؟

عدنا مرة أخرى إلى منطقة صعبة إن كنا نبحث عن حقائق مثبتة وقوانين علمية، فما زال هناك خلاف كبير، بين علماء النفس أنفسهم وبين علماء النفس وخبراء آخرين في هذا المجال، ومن منطلق خبرتي العملية، أصبحت على يقين بأن خبراتنا الحياتية (أي: التنشئة) تمتلك تأثيراً كبيراً على عواطفنا.

هناك أربعة مجالات يبدو أن التنشئة تلعب فيها دوراً مهماً فيما يتعلق بتشكيل خبراتنا العاطفية:

#### 1. تساعد التنشئة على تحديد النقطة التي تُستثار العواطف عندها عادة.

على سبيل المثال:

- عدد المرات التي يجب أن تشعر فيها بخيبة الأمل قبل أن ينتابك الشعور باليأس.
- مدى علو صياح الشخص ليجعلك تشعر بالخوف.
- مدى قلة الأمور التي تحدث من حولك قبل أن تشعر بالملل.

كما أشرنا من قبل، تُحدد نقطة الاستثارة لكل منا بالترتيبات البيولوجية والجينية ولكن، كما نعلم بالفعل، تتأثر استجاباتنا العاطفية بشكل كبير بالمعاني الشخصية التي نعطيها للمثيرات التي ترسل الإشارات لدماغنا. لذا، فإنه على الرغم من أن أحكامنا على الأمور المفيدة لصالحنا والمضرة له عادة ما نطلقها بشكل غريزي (قد يشعر أغلب الحيوانات بالخوف فور تعرضها للهجوم)، فإن الأغلبية العظمى منها قد تكونت نتيجة خبراتنا الحياتية.

من أجل توضيح هذا العامل، دعنا نلق الضوء على ردود أفعال شخصين من دولتين مختلفتين على يوم ممطر، فأنا، كمواطنة إنجليزية، لا ألحظ حالة الطقس حتى فترة ما بعد الظهر حين أهرز كتفي في لا مبالاة وتتنابني خيبة أمل بسيطة، وعلى النقيض، أحد أصدقائي من المنطقة الجافة في جنوب إسبانيا قد يشعر بالحماسة على الفور وبسعادة تدوم معه اليوم بأكمله بينما تلتقط أذناه صوت قطرات المطر.

تُحدد النقطة التي تُستثار عندها عواطف كلاً منا بسبب المطر بشكل جزئي بواسطة طباعنا الثقافية وكذلك بواسطة الأهمية التي نعطيها لليوم الممطر والتي تعلمناها من تجاربنا الحياتية طبقاً لتأثيراتها المحتملة على مصالحننا.

هناك عامل آخر يمتلك تأثيراً على نقطة استثارة عواطفنا: حس القوة الشخصية الذي نمتلكه تجاه اليوم الممطر. دعنا نتخيل أن المطر يمنعنا من القيام بأمر ما خططنا له طوال اليوم. بالنسبة لي، قد أشعر بالإحباط بسبب عجزني أمام ملاسبات الأمور، في حين، قد تكون استجابة صديقي هادئة ويبدأ بالدعاء من أجل إشراق الشمس؛ هذا لأنه تعلم أن يؤمن بأنه قادر على فعل أمر ما ليغير من حالة الطقس، وفي هذه الحالة، قد تكون نقطة استثارة عواطفه أقل بكثير من نقطتي.

تمرين سريع

فكر في مثال آخر، وتذكر (أو تخيل) وقتاً ما عندما كنت تعمل مع أحد أصدقائك أو زملائك من خلفية ثقافية مختلفة وأعيق تقدمك نحو تحقيق هدف ما، ولاحظ نقاط الاستثارة المختلفة التي أثرت عندها مشاعرك.

٢. تحدد التنشئة ما نتوقمه من عواطفنا

يجب أن نتعلم توقعاتنا عما يمكننا أو لا يمكننا فعله عن طريق تجاربنا الحياتية، فعلى سبيل المثال:



- شخص كانت أمه تبكي بحرقة وعادة ما كانت تغلب على مشاعرها بشكل جيد بعد خسارة شخص ما تقل احتمالية شعوره بالخوف عندما تصيبه فاجعة عن شخص كانت أمه تحتفظ بمشاعرها في داخلها وتظل تشعر بالمرارة والوحدة طوال حياتها.
- شخص كان يرتاد مدرسة استخدم مديرها أسلوب إثارة الخيال حيال خيارات الحياة المهنية في المستقبل من أجل تحفيز الطلبة سينظر بصورة إيجابية تماماً لقوتها، في حين سينظر إليها شخص آخر بتشكك لأنه واجه الكثير من الإحباطات خلال حياته بسبب تجارب كان يراها مثيرة للانتباه في بدايتها.

تمرين سريع

اختر عاطفتين متضادتين وفكر فيما إذا كانت خبرات حياتك قد منحتك أية توقعات إيجابية أو سلبية عن كل منهما.

### ٣. من شأن التنشئة أن تساعد على تشكيل الأسلوب الذي نستخدمه في التعبير عن العاطفة

أصبح من المقبول حالياً أن آباءنا يمتلكون تأثيراً كبيراً على تطور شخصياتنا، كما أن أسلوبنا العاطفي يتأثر بقوة بالكثير من العوامل الأخرى من مراحل تكون شخصياتنا، فعلى سبيل المثال، العادات الثقافية للدولة التي نعيش بها أو الدين الذي نتبعه تلعب دوراً في التأثير على أسلوب تعبيرنا عن مشاعرنا؛ حيث إن أغلب الدول والأديان تمتلك طقوساً وعادات تستخدمها من أجل التعبير عن العواطف، ومن بين النماذج المتكررة ما يلي:

- يعبر الأيرلنديون عن بعض حزنهم عبر الغناء والرقص أمام "جثة" الميت.
- يعبر معظم الشعوب عن إدانتهم لجريمة السرقة عن طريق حبس السارق.

## المفتاح الأول

- وفي إيطاليا، من بين طرق تعبير الأم عن حبها لأسرتها أن تُعد لهم وجبة دسمة وكبيرة من الطعام.

- وفي بريطانيا، جرت العادة أن يعبر الآباء لأبنائهم عن حبهم لهم عن طريق اصطحابهم لمباريات كرة القدم.

وبهذا، يتعلم الأطفال أسلوب التعبير عن عواطفهم عبر مشاهدة عادات الأغلبية العظمى من الناس من حولهم وكذلك مشاهدة من يعتبرونهم قدوة من آباءهم، والأمر الأهم، هو أنهم يعززون هذا التعلم عبر نسخ هذه السلوكيات وتجربتها بأنفسهم.

لا شك في أنه داخل الثقافة القومية الواحدة يمكن أن يمتلك كل شخص فرصاً متباينة لممارسة مهاراته العاطفية، الأمر الذي من شأنه التأثير على أسلوبه أيضاً، فعلى سبيل المثال:

- لا تحظى الفتيات في الكثير من البلدان بفرصة كبيرة للتعبير عن غضبهن أو حتى الاشتراك في المواقف التي تثير هذه العاطفة (مثل القتال أو تبادل الأوراق المالية)، لذا، حتى إن كان من الطبيعي في تلك البلاد أن تصيح وأن تعبر عن غضبك بصوت عالٍ، فمن المحتمل ألا تفعل النساء هذه التصرفات مثلما يفعلها الرجال.

- على الرغم من أن صفة الخيلاء يُنظر لها بازدراء في جميع أنحاء البلاد، فإنها تعتبر في بعض العائلات "إنمًا" أكثر من عائلات أخرى، ومن المرجح ألا يعبر الأطفال الذين نشأوا في كنف هذه العائلات أن يتباهوا بنجاحاتهم.

- في بعض الجماعات المدرسية حيث تتم مقابلة إظهار الخوف بالاستنكار، لا يكون أعضاء هذه الجماعات منفتحين كغيرهم من الأطفال فيما يتعلق بالتعبير عن قلقهم بشأن الامتحانات أو العقاب.

- في بعض المهن، يعتبر تناول المشروبات طريقة طبيعية للتغلب على الإحباط؛ لذا، فمن المرجح ألا يتمكن العاملون في هذه المهن من تطوير مهارة التعبير عن الغضب بحرية ولكن دون إيذاء أحد.

تمرين سريع

فكر في عاطفتين ومن ثم فكر في مدى تأثر أسلوب تعبيرك عن كل منهما بالفرص التي سنحت لك لفعل ذلك.

#### ٤. تؤثر التنشئة على طريقة استخدامنا للعاطفة

قلت من قبل إن إحدى مميزات امتلاكنا لقشرة جديدة أكثر تطوراً في المخ أنها تجعلنا نستخدم العواطف كأداة لمساعدتنا على الاستمرار في الحياة والتطور، فعلى سبيل المثال:

- إن كانت أمهاتنا يستخدمن "الابتزاز العاطفي" لحملنا على فعل أمور لم نكن نرغب في فعلها، فمن المرجح أن نستخدم أساليب غير مباشرة "للاحتيال" على شفقة الآخرين لتلبية احتياجاتنا منهم.
- إن رأينا عمنا يتمر على طاقم عمله عند التعامل معهم يومياً في العمل، فمن المرجح أن نميل إلى استخدام أسلوب التخويف لتحفيز الآخرين.
- إن واجهنا سلسلة من الإخفاقات في الماضي فمن المرجح أننا تعلمنا كيفية تحويل خيبة الأمل إلى نشاطات جديدة أكثر إيجابية لنجعلها تعمل في النهاية لصالحنا.
- إن قرأنا الكثير من قصائد الشعر الرومانسية، فمن المرجح أن نكون بارعين في التلاعب بمشاعر الآخرين عبر الاستخدام الواعي للغة.

تمرين سريع

اذكر عاطفتين تستخدمهما بنجاح لمساعدتك على الحصول على ما ترغب فيه في كل يوم من حياتك العملية، وفكر في كيفية تعلمك الاستفادة من هاتين العاطفتين بوجه خاص.

هل يمكن أن نتأبنا عاطفة دون أن ندرك أنها تتأبنا؟

نعم، لقد أصبحنا نمتلك الدليل الدامغ لأن نقول إن "فرويد" كان محقاً في أمر واحد على الأقل؛ حيث إن حياتنا العاطفية تتأثر بعقلنا الباطن

لأن الإثارة الفسيولوجية للعاطفة عادة ما تحدث قبل أن تستوعب مراكز تفكيرنا ما يحدث، وقد تظل تغلي تحت نقطة الاستثارة لعقلنا الواعي كحالة مزاجية خفية تستمر من بضع ساعات إلى عدة سنوات.

حتى إن لم تكن ندري أنها تحدث لنا، فسيدرك الطبيب النفسي المبتدئ داخل الأغلبية العظمى منا حدوثها لدى الآخرين، وأنا على يقين بأنك قد شهدت واحداً أو أكثر من الأمثلة التالية إما في حياتك الواقعية أو شاهدتها في فيلم أو قرأتها في كتاب:

- أم كانت تقدم حاجات أسرتها على حاجاتها الشخصية طوال سنوات دون أن تلحظ تزايد استيائها حتى تلتقي بشخص متعاطف يستمع لها خلال عطلتها!
- الشاب الذي لم يلحظ انجذابه لزميلته حتى يرتبط بها صديقه المقرب.
- الفتاة التي لا تدرك أنها تشعر بالإحراج عندما تتعرض للإطراء حتى يسألها مديرها عن سبب احمرار وجهها.
- الرجل الذي لا يدرك خوفه من المرتفعات حتى اللحظة التي يجب عليه فيها أن يقفز بحبال البانجي لأغراض خيرية.
- امرأة تعرضت للإساءة الجسدية في صغرها ولم تدرك مدى عمق مشاعر الخزي التي تشعر بها حتى يشير أحد المعالجين النفسيين إلى أن النهام الذي تعانیه يعتبر انعكاساً لاشمئزازها من نفسها.

الأمر المثير للاهتمام، أنني قرأت في جريدة اليوم اقتباساً يتفق تماماً مع هذا الموضوع قاله لاعب كرة شهير بدأ في حضور جلسات استشارية؛ حيث أصبح يدرك الآن "كم المشاعر في داخلي والتي كانت تتفاقم على مدار سنوات". ربما كان هناك المئات من المتشككين الذين يبتسمون بسخرية من هذا "الاعتراف"، ولكن بالمثل، ربما كان هناك الملايين من البشر يجدون أن هذا التفسير منطقي للغاية، وأصبح السؤال الحاسم هو: بعدما أصبحت عواطفه خاضعة لسيطرة عقله الواعي، هل سيتحمل مسئوليتها وتعلم كيفية التعبير عنها بأمان؟

تمرين سريع

فكر في مثال عندما لاحظت فجأة وجود عاطفة في داخلك لم تكن تعلم بوجودها من قبل، وإن لم تتمكن من التفكير في واحدة بنفسك، ففكر في مثال مستوحى من أصدقائك أو زملائك.

ماذا يحدث إن لم ننفس بديناً عن عواطفنا؟

صُممت العواطف خصيصاً من أجل إعداد أجسامنا لأفعال قصيرة الأمد، وإن كبتنا هذا الفعل (أي التعبير عن مشاعرنا)، فسيواصل المخ إفراز الهرمونات التي تؤدي إلى الأفعال التي تتفق مع شعور بعينه، ونتيجة هذا، قد يظل الجسم في حالة الاستثارة الفسيولوجية لفترة طويلة. على سبيل المثال، إن لم نطلق العنان لشعورنا بالخوف بعد حدث مخيف، فستظل قلوبنا تنبض بسرعة، وسيظل تعبير الخوف بادياً على وجوهنا، وستظل أكتافنا مقوسة وظهورنا مشدودة حتى بعد زوال الموقف المخيف بوقت طويل. تسبب جميع هذه الأنشطة غير الضرورية ضغطاً كبيراً على جهازنا الفسيولوجي، وقد أصبح لدينا الآن كم كبير من الأدلة البحثية التي تشير إلى أن هذا "الضغط" ينتج دماراً كبيراً (لا يمكن إصلاحه عادة) على المدى الطويل وأنه يؤثر على قدرة جهازنا المناعي على مقاومة الفيروسات وغيرها من الأمراض.

الأخبار الجيدة هي أننا أصبحنا نعلم الآن أيضاً أنه عبر تغيير أسلوب تفكيرنا حيال ما يحدث أو ما قد حدث، يمكننا أن نطفئ استجابات المخ العاطفية. من منطلق خبرتي، يبدو أن هذا الأسلوب ينجح فقط إن اتبعناه في المراحل المبكرة من الاستجابة العاطفية، فبمجرد أن "ترسخ" الاستجابة لفترة طويلة، سيحتاج المخ إلى بعض التعبيرات الجسدية المناسبة ليتمكن من إيقاف نشاطه. سنتناول هذا الأمر بالمزيد من التفصيل فيما بعد، كما سأقدم لك بعض الإرشادات عن كيفية تغيير أسلوب تفكيرك وابداء التعبيرات الجسدية الآمنة عن مشاعرك.

## هل العواطف مُعدية؟

نعم، يمكن أن تكون كذلك - إلا إذا بذل الناس جهداً واعياً لحماية أنفسهم من "العدوى". أنا على يقين بأنك أيضاً قد مررت بواحدة أو أكثر من النقاط التالية:

- تجد أن حالتك المزاجية قد تغيرت من الاكتئاب إلى السعادة بعد قضاء الوقت مع شخص قد حدث له أمر جيد أو سمع أخباراً جيدة ويشعر بالإيجابية.
- ترى طفلاً هادئاً ومنعزلاً يتحول إلى الحماسة في حفل مليء بالأصدقاء المرحين والمنفتحين.
- تتأثر بالمشاعر التي يعبر عنها أغلب من حولك في مترو الأنفاق أو في عربة القطار أو في المصعد في حالة تعطلها.

عادة ما يتحدث الأشخاص الذين تعرضوا للاختطاف لفترات طويلة عن صراعهم من أجل أن يظلوا إيجابيين في مقابل بأسس الآخرين؛ حيث إن أولئك الذين تخطوا تلك التجربة بنجاح، على غرار "جون ماكارثي"، عادة ما كانوا يبذلون جهداً واعياً للسيطرة على مشاعرهم وإعادة توجيه عقولهم إلى الأفكار والذكريات الإيجابية.

### تمرين سريع

فكر في مناسبة تغيرت فيها حالتك المزاجية بشكل جذري عندما كنت في حضرة أناس ذوي حالات عاطفية متباينة.

## هل نمر جميعاً بالتجربة ذاتها لعاطفة بعينها؟

"لا بكل تأكيد" هي الإجابة الحاسمة عن هذا السؤال، فعلى الرغم من أن الصعوبات التي يواجهها الناس قد تكون متشابهة، فإن استجاباتهم لها تختلف تماماً؛ لذا، فإن كل علاج للمشكلات الشخصية يجب أن يتم

التعامل معه بشكل منفصل، ففي عالمنا الذي أصبحت فيه الكثير من الأمور الأخرى ذات معايير محددة وأصبح من الممكن التنبؤ بها، أجد أن مثل هذا التحدي يكون ملهماً، وأمل أن تجده كذلك أنت أيضاً؛ لأنه من أجل بناء ثقتك العاطفية، سيكون عليك بكل تأكيد أن تكيف جميع الأدوات والإرشادات المذكورة في بقية هذا الكتاب لكي تتوافق مع تجاربك العاطفية الفريدة من نوعها.

## مهارات السيطرة

والآن، وبعد أن امتلكت فكرة معقولة عن الأمور التي تحدث خلف محرك العاطفي، حان وقت اختبار القيادة.

لا يمكننا أن نبدأ بتطوير الثقة العاطفية حتى ندرك أننا نمتلك الحد الأدنى من المهارات اللازمة للتأكيد على أننا قادرون على البقاء مسيطرين على مشاعرنا في أثناء عملها. إن كنت ترغب في القيادة في المسار السريع للحياة وأن تزيد الضغط على دواصة الشغف العميق والحماسة الكبيرة، فإنني أنصحك بأن تهدف لتحقيق المعايير المتقدمة، ولكن، في الوقت الحالي، لم لا تحاول معرفة ما إذا كنت قوياً بالدرجة الكافية لأن تبجر بكفاءة مع المزيد من المشاعر اليومية؟

لقد أعددت قوائم الفحص التالية حتى تتمكن من مراجعة مستوى كفاءتك في الجوانب الثلاثة التي تحتاج للسيطرة عليها بشكل جيد: جسديك وعقلك وسلوكك. أمسك بدفتر يوميات وبقلم - أقترح عليك أن تتوقف قليلاً بين كل قائمة والتي تليها (وربما سيكون عليك أن تكافئ نفسك!).

قائمة الفحص ١: ما مدى جودة سيطرتك على  
استجاباتك الجسدية؟

التنفس

عندما تشعر بالخوف أو الغضب أو الحماسة، ووجدت تنفسك يزداد سرعة  
(تأخذ أنفاساً سريعة متلاحقة من أعلى صدرك)، هل يمكنك أن تعيد معدل  
تنفسك إلى وضعه الطبيعي وبسرعة؟

إن لم تتمكن من فعل ذلك، فقد حان الخضوع لبعض تدريبات التنفس  
العميق، والتي يمكن تعلمها من أغلب كتب ودورات السيطرة على التوتر، أو  
من أي ممارس يوجا أو معالج طبيعي.

توتر العضلات

هل هناك تقنية تستخدمها (عدا تناول مسكنات الألم) بشكل منتظم من  
أجل التنفيس عن التوتر المتزايد (مثل الصداع أو آلام الظهر) الذي يحدث  
بسبب كبت مشاعرك؟

إن لم تكن هناك واحدة، فيجب عليك أن تتعلم واحدة وبسرعة وممارستها  
يوميًا. إن التقنيات البسيطة مثل قبض وإرخاء كل عضلة على حدة يمكن  
تعلمها من التسجيلات، وإن لم تساعدك هذه التقنيات، فقد تستعين  
باستشارة أحد المتخصصين مثل مدرب الاسترخاء الذاتي. أعرض فيما  
يلي واحدًا من أساليب الاسترخاء السريعة المفضلة بالنسبة لي.



### الاسترخاء السريع

أغمض عينيك، وافرد جميع أطرافك وانظر إن كان جسدك مستقرًا تمامًا، وبينما تأخذ أنفاسًا عميقة، تخيل أن جسدك بأكمله يأخذ إلى داخله طاقة الاسترخاء في صورة ضوء أبيض، ثم توقف للحظات قليلة، وبينما تخرج نفسك، تخيل أنك تُخرج وهجًا برتقاليًا دافئًا من جميع أجزاء جسمك. كرر الأمر لعدة مرات حتى تشعر بأن أطرافك قد أصبحت خالية من التوتر، ثم اسمح لخيالك بأن يأخذك إلى أحد أماكن الاسترخاء المفضلة بالنسبة لك. تأمل المشهد للحظات، ثم ركز عين عقلك على غرض بعينه بينما تتنفس بشكل طبيعي وسهل لمدة خمس دقائق تقريبًا، سامحًا لجسدك بأن يشعر بأنه يصبح أكثر خفة. إنني أركز دائمًا على النافورة التي توجد في حديقة منزلنا في إسبانيا، ولكن، يمكنك أن تستخدم وجه شخص تحبه أو شيئًا تعتز به أو زهرتك المفضلة وستعطي جميعها التأثير ذاته. إن مارست تقنية الاسترخاء هذه بانتظام على مدى فترة معينة من الوقت، فستجد نفسك في النهاية قادرًا على الوصول إلى حالة الهدوء والسلام بسرعة كبيرة عبر إغلاق عينيك واستحضار الغرض الذي تفضله إلى عقلك هذا لأن عقلك قد كون رابطًا عصبياً بين الصورة التي في خيالك واستجابة الاسترخاء المصاحبة لها.

**هل تعلم اسم عطر فواح معروف عنه أنه يسبب الهدوء البدني، واسم عطر آخر يمتلك التأثير المعاكس لذلك؟**

إن لم تكن تعلم، فاذهب إلى قسم العطور الفواحة في صيدلية الحي، أو اشترك في صف يعطي محاضرات ليلية واستنشق العطور التي تفوح عبر تسخينها على موقد أو من بعض الشموع ذات الروائح العطرة.

هل تمارس التمارين الرياضية لثلاثة أيام على الأقل كل أسبوع والتي تعطيك الفرصة لكي تنفّس عن الطاقة والتوتر المكبوتين؟

إن لم تكن تفعل، فخذ موعداً للتدريب في المركز الرياضي في حيك أو اشتر مقاطع فيديو عن التمارين الرياضية أو استعر حيواناً أليفاً واذهب للسير أو (إن كنت مثل عشيرتنا وتحتاج إلى دفعة) استعن بمدرب شخصي.

### الحمية الغذائية

هل يمكنك أن تذكر ستة أنواع من الطعام وثلاثة مشروبات تسبب عدم الراحة للجسم وتزيد من نشاط العقل؟ هل يمكنك أن تذكر عشرة أنواع من الطعام وثلاثة مشروبات تدرجها دائماً في حميتك الغذائية عندما تعلم أنه من المحتمل أن تصبح مشحوناً بالعواطف؟

إن لم يمكنك هذا، فاستشر خبير تغذية، أو اقرأ كتاباً عن الموضوع أو زر متجر الأطعمة الصحية القريب منك.

### التفيس عن المشاعر

هل يمكنك أن تذكر ثلاث طرق تستخدمها بانتظام للتعبير عن مشاعرك الإيجابية؟

إن لم تتمكن من ذلك، فاحجز مقعداً لمشاهدة عرض كوميدي مرة كل شهر، أو اذهب في رحلة إلى الملاهي، أو خذ دروساً في الفن.

هل يمكنك أن تذكر طريقتك المفضلة (والتي يتقبلها المجتمع) للتنفيس الجسدي عن المشاعر التالية، الخوف / الإحباط البسيط / الغضب / خيبة الأمل / الحزن؟

إن لم تتمكن من ذلك، فاشتر كرة التوتير المرنة، أو اعثر على وسادة تتحمل الضربات، أو احصل على بعض التمارين الصوتية، أو اشتر أسطوانة مدمجة لموسيقى "مثيرة للبكاء" (امتلك واحدة للمقاطع المُبكية من الموسيقى الكلاسيكية) واستخدم الكثير من المناديل الورقية.

المساعدة الاحترافية

هل يمكنك أن تذكر ثلاثة أنواع من المساعدين المحترفين الذين يمكنك الاستعانة بهم إن كنت بحاجة لجرعة إضافية من علاج التنفيس عن التوتير؟

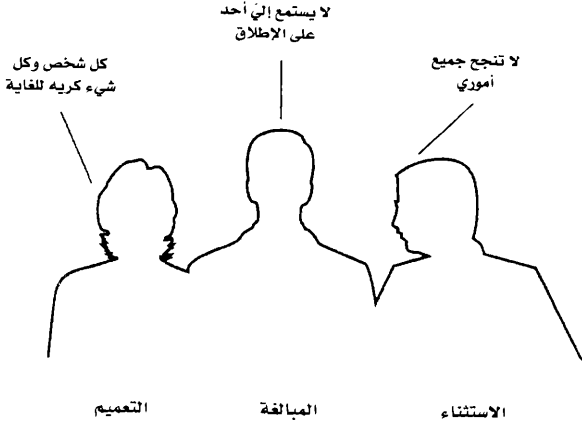
إن لم تتمكن من ذلك، فانظر دليل ممارسي الطب البديل أو الصفحة من دليل هاتقك التي تحتوي على أرقام هواتفهم.

قائمة الفحص ٢: ما مدى تحكّمك في استجابات دماغك؟

هل يمكنك أن تذكر ثلاث عادات تكبير غير منطقية يميل الناس إلى استخدامها عندما يشعرون بالاكئاب أو الضغط العصبي؟

إن لم تتمكن من ذلك، فتعلم إستراتيجيتي الثلاثية الآن. (انسخها وعلقها في مكان ظاهر).

## المفتاح الأول



### الإستراتيجية الثلاثية

الإستراتيجية الثلاثية هي إستراتيجية تذكيرية تتعلق بالكلمات الثلاث الرئيسية في كل من الأسئلة التالية. اطرح على نفسك هذه الأسئلة الثلاثة. وربما تجد أنك تزيد من القلق في عقلك بشكل غير ضروري، كما يمكنك استخدام هذه الإستراتيجية لتحدي ما يقوله الآخرون (عقلياً وشفهياً) من أحاديث سلبية تعكر صفاء عقلك.

أ) هل أعمم ما حدث على كل شيء بسبب حادثة واحدة أو عدد قليل من الأحداث؟ - على سبيل المثال، هل أقول إن "وسائل المواصلات في هذا البلد سيئة للغاية ولا يمكن لأحد الاعتماد عليها" بسبب تأخر حافلة واحدة عن موعدها، على الرغم من أنه في الحقيقة، تأخرت ثلاث حافلات فقط من أصل خمسين حافلة ركبتها هذا الشهر؟

ب) هل أبالغ؟ - على سبيل المثال، عندما أقول إنني "كنت أطلب منك هذا طوال الليل، ولا أحد يستمع إليّ على الإطلاق، كما لو كنت أتحدث مع حائط أصم"، هل أقول إن العائلة بأكملها أو المكتب

بأكمله لا يستمع إليّ، على الرغم من أنه في حقيقة الأمر أغلب المتواجدين هنا يقدرونني ويلبون طلباتي أغلب الوقت؟  
(ج) هل أستثني جوانب أو احتمالات بعينها؟ - على سبيل المثال، إن سمعت أنه ستكون هناك إعادة تنظيم شاملة في القسم الذي أعمل به، فسيكون رد فعلي "يعني هذا أنني سأفقد عملي" أو "يعني هذا المزيد من العمل في نصف الوقت المتاح". تحدّ النظرة السلبية عن طريق التركيز على الاحتمالات بأن هذه الأخبار قد تعني المزيد من الكفاءة في العمل وظيفياً أقل على الجميع.

**هل يمكنك أن تذكر استراتيجيتي تفكير إيجابي آخرين تستخدمهما عندما تكون بحاجة لكبح المشاعر السلبية؟**

إن لم تتمكن من ذلك، فاقرأ كتاباً عن التفكير الإيجابي (هناك بعض الأمثلة في فصل القراءات الأخرى)، أو تحدث مع الأشخاص الذين تعرف عنهم أنهم مفكرون إيجابيون واطلب منهم إرشادات حول هذا الأمر، وفي الوقت ذاته، يمكنك أن تُنشئ بعض التأكيدات ذات الصلة بالأمر لنفسك على الفور وأن تعد نفسك بأن تستخدمها الشهر المقبل.

### تقنية التأكيد

التأكيدات عبارة عن تصريحات للحديث الذاتي والتي نخبر بها أنفسنا بشكل دائم من أجل مواجهة الأفكار والمشاعر السلبية، ورغم كونها تقنية بسيطة للغاية، فإنها أثبتت امتلاكها فاعلية كبيرة في مواجهة أنماط البرمجة العقلية منذ مرحلة الطفولة، فإن استخدمتها بشكل منتظم، فستبدأ في الظهور في عقلك بشكل ألي خلال الحالات العاطفية الطارئة، كما أنها قد تمتلك تأثيراً مهدئاً قوياً.

## المفتاح الأول

خلال الأوقات العاطفية العصبية، يمكنك أن تكتب بعض التأكيدات على بطاقات لتحملها معك دائماً لكي تقرأها قبل أن تخلد للنوم مباشرة أو بعدما تستيقظ (الأوقات التي يكون من السهل فيها الولوج إلى عقلك الباطن)، أو يمكنك تسجيلها صوتياً وأن تعيد تشغيلها بينما تقود سيارتك وأنت ذاهب للعمل أو أن تجعلها جزءاً من نظامك الصباحي اليومي المعتاد.

تبلغ التأكيدات أقصى فاعلية لها إن استخدمت صيغة المتكلم وزمن المضارع البسيط في صياغتها وإن ظلت في حدود الأمور ممكنة التحقيق.

### أمثلة:

أنا هادئ ومسيطر.

أنا شخص هادئ.

أنا مسيطر على مخاوفي.

أنا أستمتع بفضبي وأستخدمه بأمان وبشكل بناء.

أنا مسيطر على انفعالاتي.

أنا محب لكل ما حولي.

أنا شخص شغوف للغاية بما أفعل.

ستجد المزيد من الأمثلة على التأكيدات المتعلقة بكل عاطفة في قسم تمارين BALM في فصل "رؤس عاداتك".

هل يمكنك أن تتذكر حلمين عن مشكلة عاطفية تواجهها، أو اللذين ساعدك على أن تصبح أكثر إدراكاً لأحد المشاعر في عقلك الباطن والتي كان بحاجة لاهتمامك؟

إن لم تتمكن من ذلك، فابدأ بتدوين أحلامك بمجرد استيقاظك من النوم، وانظر إن كان بمقدورك تحديد المشاعر الكامنة خلف الصور التي رأيتها في أحلامك، وشارك أحلامك مع أشخاص تعرفهم وتتق بهم. ليس عليك أن تتقبل تفسيراتهم لأحلامك، ولكن الحديث عادة ما يساعدنا على تحقيق رؤانا، وإن لم تُفلح في ذلك، فاشتر كتاباً أو اذهب لزيارة مستشار خبير بالعمل في مجال الأحلام.

**هل يمكنك أن تذكر ثلاثة أشياء أو صور تركز على المشاعر السلبية  
بالتسوية لك، وثلاثة أخرى تثير المشاعر الإيجابية في داخلك؟**

إن لم تتمكن من ذلك، فتجول في منزلك لتعثر على بعض من هذه الأشياء، وكافئ نفسك بالعثور على شيء جديد وصغير يثير المشاعر الإيجابية في داخلك ويمكنك حمله معك في كل مكان وإخراجه عند الحاجة (كان "بافاروتي" يحمل معه منديلاً صغيراً أبيض اللون ليساعده على الإحساس بشعور جيد ويهدئ من أعصابه عندما يقدم أحد العروض الكبرى، أي أنه لا حاجة بك لأن تتفق الكثير من المال).

**هل هناك اقتباس أو مقولة تفضلها وتستخدمها من أجل تحفيز نفسك  
بالمشاعر الإيجابية عندما تشعر بالوهن؟**

إن لم تكن تمتلك واحداً، فاشتر أحد كتب الاقتباسات المحفزة المدرجة في فصل قراءات أخرى، أو تصفح بعض الاقتباسات المدرجة في تمارين BALM في الفصل تحت عنوان "رؤُص عاداتك".

**هل يمكنك أن تذكر طريقة لاستخدام أسلوب التخيل الإبداعي لمساعدتك  
على بناء أو تحسين ثققتك العاطفية؟**

إن لم تتمكن من ذلك، فمن المرجح جداً أنك لا تعلم ما أتحدث عنه؛ حيث إن هذا الأسلوب من بين أكثر الأساليب التي أعرفها فائدة لإعداد نفسك عاطفياً للموقف الذي يتطلب منك أن تسيطر على مشاعرك جيداً. سأذكر أسلوبِي الخاص للمساعدة الذاتية لاحقاً، والذي أطلقت عليه اسم "المهدئ التنبؤي"؛ لأنك إذا استخدمته بشكل جيد، فما تتخيله سيتحقق.

إن وجدت أنه من المستحيل أن تقوم بهذا الأمر وحدك، فاطلب المساعدة من أحد الخبراء أو مجموعات المساعدة الذاتية التي تستخدم أساليب مشابهة، أو، هناك كتاب من تأليف "رونالد شون" أدرجته في فصل القراءات الأخرى والذي يقدم مقدمة مفيدة عن هذا الأسلوب.

### المهدئ التنبؤي

تستخدم هذه التقنية أسلوب التخيل الإبداعي لإعدادك عاطفياً للأحداث العصبية؛ حيث إنها تعمل على تغذية عقلك الباطن بصورة عن نفسك وأنت تفعل ما ترغب في فعله بطريقة هادئة وواثقة تحبها؛ ولأن عقلك الباطن لا يستطيع التفرقة بين الواقع والخيال، فإنه يسجل التجربة في مخزون ذكرياته تحت ملف عنوانه: "موقف مكرر - لا مشكلة ولا حاجة لنظام الطوارئ العاطفي".

يمكنك استخدام هذه التقنية في الليلة السابقة للحدث الذي ستقوم به أو قبله مباشرة - أو في كلتا الحالتين، من أجل المزيد من التأكيد. ستحتاج ما يلي:

- السلام والهدوء - إن لم تكن قادراً على الحصول عليهما بسهولة، فجرب وضع سماعات الأذن أو قناع للعينين.
- موسيقى هادئة في الخلفية.
- مقعد أو فراش مريح (ولكن ليس مريحاً للغاية) أو حمام ماء دافئ.
- زيوت فواحة لحرقتها أو لوضعها في حمامك (أمر ليس ضرورياً، ولكنه يعتبر إضافة مفيدة).



استلق أو اجلس في وضع مريح، وأغمض عينيك وخذ ثلاثة أنفاس عميقة ببطيئة واستغرق خمس دقائق أو أكثر في الدخول في حالة الاسترخاء العميق. عندما تصل إلى حالة "الطفو" وتشعر بأن جسمك أصبح خفيفاً، استخدم مخيلتك وتخيل نفسك تستعد للحدث الذي ستقوم به خطوة بخطوة.

بعد ذلك، وكما لو كنت تشاهد فيلمًا، شاهد نفسك، بعيني عقلك، وأنت تذهب إلى الحدث مسترخياً، ثم وأنت تقوم به بأكثر طريقة هادئة وواثقة يمكنك تخيلها. اجعل تخيلاتك أكثر حيوية عن طريق التركيز على تفاصيل ما ترتديه وتعبيرات وجهك وبقية لغة جسدك، واستمع بأذن عقلك إلى صوتك القوي الواثق مستخدماً الكلمات ذاتها التي تحب استخدامها.

شاهد رد فعل الأشخاص الآخرين الحاضرين على أدائك الواثق الهادئ.

اشعر بالمشاعر التي تتناوبك بينما ترى نفسك تتصرف بثقة عاطفية منقطعة النظير.

أعد نفسك برفق إلى أرض الواقع وافتح عينيك.

(بناءً على نوعية الموسيقى التي تختارها - محفزة، ملهمة، إلخ - يمكنك أن تكيف هذه التخيلات طبقاً للمواقف، للدخول في حالة من الحماسة أو الإثارة المسيطر عليها، على سبيل المثال).

**هل توجد طريقة لمساعدتك عندما تشعر بالقلق (وربما بالاضطراب)؛ لأن عقلك يدور في دوائر ولا يمكنك التفكير في أمر بعينه؟**

إن لم تكن هناك واحدة، فتعلم بعض أساليب التفكير الإبداعي المفيدة (المشروحة في كتابي تحت عنوان *The Positive Woman*، وفي كتاب "توني بوزان" تحت عنوان *Use Your Head*) عندما تكون في هذه الحالة العاطفية على غرار العصف الذهني وخرائط العقل، أو قم ببعض الأعمال

## المفتاح الأول

"الفنية" أو قم بالتأمل من أجل تحفيز إبداعك أو أعد إحياء قوى تفكيرك عن طريق القيام ببعض تمارين "القوة العقلية" السريعة المصممة من أجل استثارة التفكير الجانبي المتبادل (أي التفكير باستخدام نصفي المخ. النصف الأيسر التحليلي والنصف الأيمن المبدع والعاطفي).

### تمارين القوة العقلية

#### أرقام ثمانية الكسولة

ارسم رقم ثمانية بشكل أفقي في الهواء أو على ورقة بكل من يديك اليمنى واليسرى ثماني مرات، ثم بكلتا يديك في الوقت ذاته ثلاث مرات.

#### الزحف المتبادل

سر ببطء لمدة خمس دقائق مع لمس ركبة إحدى ساقيك في كل مرة بالتبادل مع رفعها بكوع الذراع المقابلة لها (ثبت أن هذا التمرين يساعد على إنشاء مسارات جديدة في نصفي المخ إن تمت تأديته بشكل صحيح).

### قائمة الفحص ٣: ما مدى سيطرتك على استجاباتك السلوكية؟

هل يمكنك أن تذكر ثلاثة أمور عليك فعلها قبل أن تتقدم عرضاً تقديمياً أو تلقي خطبة للتأكد من أن صوتك لن يخذلك بسبب القلق أو الحماسة المضطربة؟

إن لم تتمكن من ذلك، فاقراً كتاباً عن مهارات العروض التقديمية أو اشترك في دورة تدريبية تمنحك بعض التدريب.

### هل تشعر بالخجل عندما يطريك شخص ما؟

إن كنت تفعل، فإنك بحاجة إلى المزيد من التدريب على كيفية الرد بعبارة "شكرًا لك" البسيطة. إن الطريقة المثلى للتأكد من حصولك على المزيد من الإطراء هي أن تبدأ بإعطاء المزيد منها للآخرين (ولكن الصادقة منها فقط دون شك). اطلب من أحد أصدقائك أن يساعدك باستخدام تدريب تبادل الأدوار، أو استخدم أسلوب التخيل الإبداعي لمساعدتك على رؤية نفسك تتلقى الإطراء بهدوء وثقة دون أن تشعر بالخجل.

### هل يمكنك أن تذكر ثلاث إشارات من لغة الجسد تُستخدم عادة للتعبير عن العواطف التالية: الخوف/الغضب/السعادة/الإحباط/التعاطف/البهجة؟

إن لم تتمكن من ذلك، فابدأ بملاحظة من حولك وسؤالهم، واعثر لنفسك على كتاب جيد عن لغة الجسد أو اشترك في دورة تدريبية عن مهارات التواصل.

### هل يمكنك أن تذكر ثلاثة أساليب مختلفة تُستخدم فيها لغة الجسد للتعبير عن العاطفة ذاتها في دول مختلفة؟

إن لم تتمكن من ذلك، فاقرأ كتابًا جيدًا عن التواصل بين الثقافات - أو اذهب لتلقي بوكيل سفرياتك.

### إن كنت تشعر بالقلق حيال اجتماع ما، فهل تصل إليه مبكرًا أم متأخرًا؟

إن فعلت أيًا من الحالتين، فأحصل لنفسك على مفكرة لتنظيم الوقت  
ومارس بعض أساليب الاسترخاء.

**هل تجد أن العواطف السلبية تنبع من سوء التنظيم الشخصي، مثل عدم  
تنظيم المكتب أو المنزل؟**

إن كان الأمر كذلك، فنظم نفسك، وابدأ يومك بقائمة "مهام"، وكافئ  
نفسك في كل مرة تنجح في إتمامها. (تأكد من أن تكون قائمة المهام  
قابلة للتنفيذ دومًا، هذا لأن الجائزة التي ستكافئ بها نفسك ستعمل على  
تحفيزك).

**هل ترتبك وتصمت أم تنزعج وترد بالمثل إن انتقدك شخص ما؟**

إن كنت تفعل، فتعلم القيام ببعض تمارين تبادل الأدوار عن إعطاء وتلقي  
الانتقادات، أو مارس بعض تمارين المساعدة الذاتية المذكورة في كتابي  
الذي تحت عنوان الثقة الخارقة.

**هل تتلعثم أو تتصرف "بخجل" عندما تكون بحاجة للإطراء على شخص  
ما؟ هل تشعر بالقلق حيال إطرائك الآخرين؟**

إن كنت تفعل، فتعلم بعض مهارات الحزم. هناك الكثير من الكتب التي  
صدرت عن هذا الموضوع (انظر فصل قراءات أخرى). اقرأ التمرين  
التالي عن أحد أكثر أساليب الحماية الذاتية فائدة، وتذكر أن هناك الكثير  
من الأساليب الأخرى من حيث جاء هذا التمرين.

## الأسطوانة المشروخة

أسلوب حزم للحماية الذاتية

الهدف من الأسلوب:

- انمساعد على الثبات في صياغة المطالب أو الشكاوى والاحتفاظ بالسيطرة العاطفية.

الوقت المناسب لاستخدام هذا الأسلوب:

- في المواقف التي لا تُحترم فيها حقوقك أو حقوق الآخرين.
- عندما تكون بحاجة إلى رد سريع، وعندما لا ترغب (في هذه الحالة أو على الإطلاق) الدخول في نقاش أو جدل مطول.
- عندما تصبح عواطف الطرف الآخر مبالغاً فيها.
- عند إعادة أحد الاجتماعات إلى نظامه أو إلى جدول عمله.
- عندما تريد من الطرف الآخر أن يتقبل مساومة أو تفاوضاً.

الوقت غير المناسب لاستخدام هذا الأسلوب:

- عند حل مشكلات التعامل المعقدة بين الأشخاص.
- عندما لا تكون واثقاً بحقوقك.
- عندما لا يكون من الآمن بالنسبة لك أن تضايق الطرف الآخر.

الطريقة:

- اختر جملة أو جملتين قصيرتين لتلخيص الموقف وما ترغب في الخروج به منه.
- كرر جملة أو جملتي "الأسطوانة المشروخة" مراراً وتكراراً.
- استخدم وضعية جسدية مسترخية ونبرة صوت هادئة وحازمة.
- إما أن تتجاهل، أو ترد بسرعة وبكلمات متعاطفة على المجادلات أو التوسلات أو الابتزاز العاطفي أو المناورات أو الاعتراضات أو الأسئلة المشتتة أو الأحاديث الجانبية، وغيرها.

مثال:

(ملحوظة: استخدام "جيل" للأسطوانة المشروخة سيكون مكتوباً بخط مائل، في حين ستكون عباراتها المتعاطفة بخط عريض).

جيل: إن الموعد النهائي لتسليم التقرير هو الثلاثون من أغسطس - يجب أن أحصل على الحسابات بحلول يوم الجمعة.

باري: مستحيل، لقد تعبت كثيراً في العمل هذا الأسبوع.

جيل: أقدر مدى صعوبة الأمر بالنسبة لك، ولكن يجب أن أحصل على الحسابات بحلول يوم الجمعة.

باري: ألا يمكنك الانتظار حتى الأربعاء القادم؟ يمكنني أن أعدها لك في عطلة نهاية الأسبوع.

جيل: لا، يجب أن أحصل على الحسابات بحلول يوم الجمعة.

باري: ألا تعتقد أن عملي صعب بدرجة كافية دون هذا الضغط الذي تلقينه عليّ؟

جيل: أعلم أن هناك الكثير من الصعوبات في عملك يا باري، وأرجو أن تزول هذه الضغوط قريباً، ولكن الحقيقة هي أنه يجب عليّ أن أحصل على الحسابات بحلول يوم الجمعة.

باري: حسناً، إن كنتِ مصرة، ولكننا سنتحدث عن المواعيد النهائية السخيفة تلك في اجتماع المشروع التالي.

جيل: حسناً، هذه فكرة جيدة - شكراً جزيلاً لك.

هل تبدأ بالتصرف بطرق تفضل لو لم تتصرف بها عندما تكون غاضباً أو تواجه شخصاً غاضباً؟

إن كنت تفعل، فإنك بحاجة لتعلم بعض مهارات السيطرة على الغضب. اعثر على دورة تدريبية أو اقرأ كتابي الذي تحت عنوان *Managing Anger*. أقدم لك فيما يلي تقنية الإصلاح السريع المفضلة لدي لتخلصك من الغضب في خلال ذلك.

### "لا تفرط في غضبك"

إستراتيجية إصلاح سريعة لتهدئة غضبك:

يجب استخدام هذه الإستراتيجية بمجرد أن تشعر بأن غضبك قد بدأ يسيطر عليك جسدياً (أي أن تبدأ نبضات قلبك في التسارع، وتوتر عضلاتك، وتشعر بنبض في دماغك، وغيره). احفظ الكلمات التالية عن ظهر قلب.

ابتعد      سيطر      توتر      تنفس

أمثلة:

يمكن استخدام الإستراتيجية في مجموعة متنوعة من المواقف، وستعتمد كيفية تطبيقها على مجموعة متنوعة من المتغيرات مثل درجة الغضب الذي تشعر به، وما إذا كنت قادراً على الابتعاد عن الموقف الذي يشير غضبك أم لا.

● ابتعد

- ابتعد عن أي احتكاك مادي أو اخطُ خطوة للوراء أو اتكئ على مقعدك للخلف أو اترك الغرفة.

## المفتاح الأول

### ● سيطر

- أمسك بشيء جامد قوي، وعد بوعيك إلى "أرض الواقع" وادخل إلى النصف الأيسر من مخك عن طريق القيام ببعض الأمور المشتتة مثل أن تعد عدد الأشياء الزرقاء في الغرفة أو عدد الدوائر التي يمكنك رؤيتها. قم بمهمة روتينية بسيطة أو فكر في التسوق أو في مكونات وجبة الليلة.

### ● التوتر

- ضم قبضتيك وافتحهما، وجعد وجهك وأرخه ببطء، كور أصابع قدميك وابسطها، الكم أو اركل وسادة، هز مرفقيك، أو اصرخ.

### ● تنفس

- استخدم تمرين التنفس المفضل بالنسبة لك لتهدئ من نبضات قلبك، وتأكد من أنك تواصل أخذ أنفاس عميقة وبطيئة طوال الدقائق الخمس التالية على أقل تقدير.

إنها نهاية اختبار القيادة، سيسعدك أن تعلم: كيف أبلت؟ إن اكتشفت أن مهاراتك لم تكن جيدة أو لم تعد ملائمة للوضع الحالي، فأعد خطة عمل يمكنك تنفيذها، وأدرج فيها المهارات التي ترغب في تعلمها أو تحسينها طبقاً لأولويتها، وضع علامة إلى جانب كل عمل تحتاج إليه بالإضافة إلى التاريخ الذي سترى فيه إن كنت قد أتممت المهمة التي وضعتها لنفسك أم لا. لا تنسق وراء إغراء تأجيل تلك الأعمال الشخصية المهمة - إن هذه المهارات ضرورية من أجل ثقتك العاطفية، ومن السهل تعلم أغلبها، ولكنها، مثل أية مهارات أخرى، تتطلب الممارسة المتواصلة من جانبك من أجل أن تظل في أفضل حال لها. يلخص أحد أصدقائي، والذي يقدم دورات *Positive under Pressure*<sup>TM</sup> التدريبية، الأمر كالتالي:



بينما تتعلم وتمارس هذه المهارات، لا تنس أن تعطي نفسك الكثير من المكافآت المحفزة والدعم لزيادة تحفيزك بدرجة كبيرة.

إن عملية تطوير مهاراتك من أجل زيادة قواك العاطفية تشبه العملية التي نستخدمها لزيادة القوة البدنية؛ حيث إنها تتطلب التدريب الدائم أكثر مما نريد، والمنتظم أكثر مما نريد والأطول مما قد نعتقد أنه ضروري..  
دكتور مالكولم جيه. فاندنبرج

## المفتاح ٢

# هدى من حساسيتك

- من خلال الاستشفاء العاطفي  
الفعال

سأقدم في هذا القسم إستراتيجية للاستشفاء العاطفي يمكنها مساعدتنا على الشفاء بشكل أفضل وبسرعة أكبر مما قد يصيبنا من ألم أو خيبة أمل أو خسارة، وهي تنجح بفاعلية مع الجروح العاطفية القديمة (مثل تلك التي تعود إلى طفولتنا) وكذلك مع الصدمات التي قد نتلقاها في الوقت الحاضر، كما يمكن استخدامها مع الجروح الصغيرة وكذلك الكبيرة.

نمتلك في بريطانيا العظمى تقليدًا قديمًا شائعًا يتعلق بكبتنا لآلامنا والاحتفاظ بها في داخلنا وحراستها نفسيًا، وقد تسلس سلوك "الحراسة القديم" هذا إلى وعي الكثير من الناس الذين، حتى عندما يصابون بجرح عاطفي عميق، يطرحون أسئلة على غرار الأسئلة التالية:

الآن أصبح جميعاً ضعافاً وعاطفين تجاه الآلام العاطفية - وكل ما أحتاج إليه هو الجلد والوقت؟  
ليست أغلب ذرائع الكرب العاطفي عبارة عن أعداء لتجنب تحمل المسؤولية؟

لماذا أُرغب في الشفاء؟ أن تكون الحياة ذات السعادة الفارغة والمملة والراكدة أسوأ - قد أكون مجروحًا في دلخلي، ولكن هذا الألم يجعلني أشعر بأنني حي على الأقل؟  
ما الحق الذي أملكه لإنفاق الوقت والطاقة والمال لعلاج نفسي مع وجود الملايين من الناس الذين ما زالوا يجاهدون من أجل حقهم في الحياة وفي الحصول على درجة معقولة من الصحة البدنية؟ إنهم مضطرون لمواجهة أمور أسوأ بكثير، فلم أشكو أنا؟

أمل أن تكون قد اقتنعت، كما اقتنعت أنا، بأن الجروح العاطفية التي لم تُعالج قد تكون مضرّة لصحتنا ورفاهيتنا وسعادتنا مثل الأعراض المادية الدالة عليها، ولكن إن كان ضميرك يؤرّقك حيال هذا الأمر، أو إن كان بعض الشك ما زال يراودك لأي سبب آخر، فدعنا نبدأ بإلقاء الضوء على الدمار الذي قد تسببه بعض الجروح العاطفية "اليومية" إن تم تجاهلها وسمح لها بأن تتفاقم.

ستلاحظ أن بعض الأمثلة التالية أكثر حدة وتدميرًا من بعضها الآخر، ولكن يوجد بينها جميعًا أمر مشترك: لقد سببت كل واحدة منها كمًّا من الدمار غير الضروري لا يمكن احتماله؛ لأنه سُمح لها بأن تظل دون علاج لفترة طويلة.

عندما تقرأ هذا القسم بتعمق، حاول أن تجد تشابهًا بين كل من أمثلي ومثال واحد على الأقل من حياتك.

## لماذا نحتاج إلى علاج الجروح العاطفية بسرعة وفاعلية؟

عندما نكون في حالة من الألم العاطفي، أيًا كان سبب الجرح وقدمه، فإن:

### ١. مقاومتنا للجراح الأخرى ستكون أضعف

"جيل"، مستشارة التسويق، والتي تركها زوجها، قررت، من أجل الحفاظ على "كبريائها"، أن تتجاهل الجرح وأن تدفن نفسها في العمل لتلهي نفسها

عن الألم الداخلي الذي تشعر به. بعد أسبوع، كانت تقدم عرضاً لأحد العملاء والذي كان يتحداها بشدة (هو أمر مشروع). في ظل الظروف العادية، كان هذا الموقف من المواقف التي تبرع "جيل" في تخطيها، ولكن الانتقاد هذه المرة فشل في استثارة استجابتها الحازمة - بل وزاد جرماً آخر على كبريائها المجروح.

فقدت الصفة وتضاعف تحطم ثقته بنفسها بسبب شعورها العميق بخيبة الأمل في ذاتها "المهنية".

## ٢. من المرجح أن يزداد خوفنا من الفرص الجيدة المحتملة التي قد تعمل على تقويتنا عاطفياً

تركت والدة "جيم" المنزل عندما كان في العاشرة من عمره؛ حيث كان الأكبر بين ثلاثة إخوة. في خضم الفوضى التي حدثت ووسط مطالب الأطفال الصغار المكرويين، كان حزنه الصامت نادراً ما يُلاحظ. وعندما وفر والده المضطرب بعض الطاقة والوقت ليعطيه بعض الاهتمام، كان "جيم" قد أنشأ حول قلبه جداراً عاطفياً؛ حيث أنكر مشاعر الحزن والهجران وقاوم "بشجاعة" المحاولات المتكررة من قبل والده (الذي كان يحبه كثيراً) والمعلمين المتعاطفين مع حالته لتقديم المواساة التي كان يحتاج إليها بشدة.

عندما بلغ السادسة والثلاثين من عمره، كان "جيم" قد فشل في أكثر من مائتي تجربة عاطفية، وكان لا يزور عائلته إلا في الأعياد فقط، فقد كانت ثقته في قدرته على الاستمرار في علاقة عاطفية ناجحة قد انقرضت تماماً.

## ٣. قد نشعر بالارتباك العاطفي الذي تسببه المشاعر غير المناسبة التي تتسرب للموقف الحالي

كانت "سارة" تشعر بالكثير من الحماسة تجاه مقابلة عمل لوظيفة في مركز مرموق كانت ترغبه منذ عدة أعوام. كانت قد رُشحت للوظيفة وتم الاتصال

بها لتخضع للمقابلة الشخصية مع المدير. كانت مستعدة بشكل جيد وكانت واثقة بفضل معرفتها أنها تمتلك فرصة ممتازة للحصول على الوظيفة. أبلت بلاء حسناً في المقابلة وكانت راضية عن شروط الالتحاق بالوظيفة؛ لذا، شعرت بالكثير من الحماسة عندما عُرضت عليها الوظيفة خلال المقابلة.

ولكن، بينما كانت تغادر الغرفة، شعرت باضطراب في معدتها، وشعرت بتسارع في دقات قلبها وبدأت ترتجف، وبدأت أفكار الشك بالذات تنهمر على عقلها (أن أقتع المدير بأنني أصلح للوظيفة أمر، ولكن كيف سألبي هذه التوقعات فعلياً؟) ودخلت في حالة من الهياج العاطفي، وبدأت تثقتها في قدرتها على الاضطلاع بهذه الوظيفة تنهار.

إنها حالة عاطفية مألوفة بالنسبة لـ "سارة"، فهي تتابها كلما كانت على أعتاب تحقيق النجاح أو الشعور بالسعادة؛ حيث بدأت هذه الحالة عندما فشلت في الوصول إلى المستوى "الأول" في عملها ولم تتمكن من تحقيق أحلامها، ولا يعلم أي شخص في العالم مدى تأثير هذا الفشل عليها. في الواقع، كان الجميع مذهولين من مدى عدم اكترائها للفشل الذي منيت به ومن مدى سرعة استقرارها في وظيفتها الكتابية، وعلى الرغم من أنها كانت وظيفة لا يحب أحد العمل بها، فإنها كانت مقدرتها لها.

ورغم أن "سارة" تعلم جيداً مصدر مشاعرها المدمرة، فإنها لا تزال غير قادرة على السيطرة عليها؛ لأن جرحها الأصلي لم يُعالج حتى الآن.

٤. إننا نتعرض لخطر فقدان السيطرة إن عادت مشاعر أحد الجروح القديمة التي لم تُعالج للظهور والتفاقم.

كان "برايان" يواجه يوماً عصيباً خلال عمله في المخزن، فقد كانت الطرق تملؤها الفوضى طوال اليوم وتأخرت جميع طلبات التوصيل، وكان مديره في مزاج سيئ، وكان يرفض جميع مبرراته. كان "برايان" يعلم أنه لا فائدة من

الدفاع عن نفسه، فقد كان هذا يزيد الأمور سوءاً، وكان قد تعلم أن يتخذ موقف "اللامبالاة".

لم يقل طريق عودته للمنزل سوءاً عن يوم عمله - فقد كان الزحام لا يزال شديداً، وعندما انفتح الطريق أمام "برايان" وكان على وشك الضغط على دواسة الوقود، انحرفت أمامه سيارة وكسرت المرآة الجانبية لسيارته. وعلى الفور، دخل بريان في نوبة من الغضب الذي لا يمكن السيطرة عليه، وانطلق بسرعة كبيرة ليُعلم السائق الآخر درساً لا ينساه.

بعد عشر دقائق، أوقفت الشرطة "برايان" بسبب السرعة الزائدة والقيادة المتهوره، وفجأة تراجع غضبه ووصل إلى منزله في حالة من الإحباط والكآبة وهو يدرك أن غضبه كان السبب فيما حدث، وكانت ليلة حزينة على أسرته بأكملها.

٥. إننا نعرض قدرتنا على الشعور بالعواطف الإيجابية، مثل الفرحة والحماسة والحب والشفقة، والتعبير عنها للخطر

كانت "ليندا" متشوقة لسماع خبر زواج أختها، فقد كانت تحبها كثيراً وكانت تعلم أنها قد عثرت على الزوج المثالي، ولكن، عندما علمت أنهما قد اختارا إقامة حفل زفاف صغير تقوم على شئونهما فيه صديقة مقربة لأختها فقط، شعرت بالحزن الشديد، وشعرت بالخجل من رد فعلها واحتفظت بها في داخلها ولم تخبر بها أحداً، وتظاهرت بتقديم الدعم والتفاهم الكاملين لقرار أختها وأنكرت أية خيبة أمل تشعر بها.

بعد عامين، عندما اتصلت بها أختها لتخبرها بأنها حامل، لم تشعر في داخلها بالكثير من السعادة، بل فكرت بحزن في مدى ابتعادهما عن بعضهما.

هل يمكننا علاج جميع الجروح العاطفية؟

بعض الجروح العاطفية تكون عميقة لدرجة أنها، مثل مثيلاتها من الجروح الجسدية، تستمر فترة طويلة حتى تشفى أو تترك ندباً أو ضعفاً دائماً. كان

هجران والدة "جيم" له في سن صغيرة مثلاً على ذلك، ويعتبر فقداني لابنتي "لورا" مثلاً آخر على ذلك، فقد كان جرحاً نلعم أنا وأسرتي أننا سنظل نحمله معنا لما تبقى من حياتنا؛ لذا، فإن "هدفي" العلاجي فيما يتعلق بهذه الخسارة المدمرة ليس الشفاء الكامل؛ حيث إنني لا أتوقع (أو لا أرغب أيضاً) أن أكون قادرة على الوصول إلى مرحلة لا أشعر معها بأي ألم؛ لذا، كان عليّ أن أختار هدفاً، يجب أن يكون واقعياً، وهو أن أشفى بدرجة تكفي لأن أفعل ما أرغب في فعله لما تبقى من حياتي. أعلم أنني أرغب في أن أصل إلى المرحلة التي يمكنني فيها أن أسيطر بدرجة كافية على حزني الدفين بحيث لا يدمر ثقتي بقدرتي على دعم ابنتي الأخرى وزوجي، وعلى استخدام مهاراتي ككاتبة ومعالجة لقيادة العمل في مؤسسة لورا الخيرية.

**لماذا يتمتع البعض بقدره على التكيف مع المداواة العاطفية أكثر من غيرهم؟**

عندما كنت في العشرينات من عمري، اعتدت أن أنظر بحسد وإعجاب إلى أولئك الذين يمكنهم أن يشفوا بسهولة أكبر من غيرهم من الصدمات العاطفية، فقد كانت كل واحدة من هذه الصدمات العاطفية تؤثر فيّ بعمق، حتى انتهى بي الأمر ضعيفة للغاية نفسياً لدرجة أنني لم أعد قادرة على تحمل المزيد وأصبحت بـ "انهيار عصبي" لم أستطع تضاديه.

والآن، أصبحت واحدة من أولئك الأشخاص الذين يحسدهم الآخرون، ولا أعزو هذا التحول إلى الطبيعة، (فعلى قدر ما أعرف، لم أحصل على أية جرعة من الجينات الخيالية المقوية نفسياً)؛ حيث إنني أعلم أن هذا حدث لأنني تعلمت الآن كيفية مداواة نفسي من الجراح العاطفية، وأصبحت معتادة على وضع هذا التعلم موضع التطبيق في حياتي اليومية.

ومن منطلق الإلهام الذي حصلت عليه من خبراتي الشخصية وكذلك من نجاحاتي في العمل مع الآخرين الذين كانوا يحملون جراحاً مشابهة لجراحي، بدأت أولي اهتماماً خاصاً لاكتشاف ما تتضمنه "عملية"

المداداة، وكان ما بدأت في ملاحظته هو أنه على الرغم من أن مسببات جراحنا العاطفية عديدة ومتنوعة (مثل، إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة، التمر في المدرسة، الرسوب في الامتحانات، العزلة، الطلاق، الإهانة من زملاء والأصدقاء)، إلا أن وسائل مداواتنا و"العلاج" الذي نحتاج إليه للتغلب على هذه الجراح متشابهة للغاية.

وبطبيعة الأمر، بحثت باستفاضة عن الموضوع واستمعت إلى الكثير من تجارب المعالجين الآخرين وملاحظاتهم، ثم لاحظت الأفعال المحددة التي أقدمنا عليها في مجموعة كبيرة من رحلات الاستشفاء وقارنت بينها، وأعددت قائمة بالأفعال التي ساعدت على الشفاء وأخرى بالأفعال التي أضررت العلاج، وكما حدد زملائي المتخصصون في الاستشارات عن الحزن بعض المراحل في عملية الاستشفاء "الصحي" بعد الخسارة، اكتشفت أيضاً أن هناك نمطاً تدريجياً يظهر، ومن هذا المنطلق، كنت قادرة على تطوير أداة للمساعدة الذاتية أطلق عليها الآن اسم *إستراتيجية المداداة العاطفية*، وهي عبارة عن دليل إرشادي مكون من سبع خطوات لأكثر الأفعال المفيدة التي يمكننا الإقدام عليها من أجل تحفيز ودعم عملية المداداة الطبيعية في كل مرحلة من مراحلها المختلفة. كما قلت سابقاً، يمكننا تطبيقها على الجروح العاطفية الصغيرة اليومية، وكذلك على الجروح الكبرى، كما يمكن استخدامها مع الجروح القديمة حتى إن بدا أن المشاعر قد اندثرت أو لم تعد تتناوبك.

### كيف يمكن لهذه الإستراتيجية أن تقوي من الثقة العاطفية؟

على مدار السنوات الثماني الماضية، والتي استخدمت فيها هذه الإستراتيجية، اكتشفت أنها قادرة على تقوية الثقة العاطفية بطريقتين رئيسيتين هما:

1. أنها أداة تشخيص فعالة؛ حيث تساعدنا على فهم السبب وراء كون جهود استشفائنا من الجروح العاطفية غير ناجحة بالدرجة التي نرغبها، كما



أنها تظهر لنا التغييرات المحددة التي قد نكون بحاجة إلى إجرائها على سلوكياتنا وعاداتنا من أجل تلبية حاجاتنا العاطفية بفاعلية أكبر.

٢. أنها أداة تخطيط عملية مطمئنة نعلم أننا قادرون على الاعتماد عليها؛ حيث يمكننا استخدامها من أجل إرشادنا بطريقة عقلانية على طول طريق الاستشفاء المنطقي بعد التعرض لجرح عاطفي، حيث إن عاداتنا الضارة القديمة تعاود الظهور دائماً في مثل هذه اللحظات العصبية.

خلال الثمانية عشر شهراً التي تلت وفاة "لورا"، ساعدتني هذه الإستراتيجية عدة مرات لكي "أعود إلى صوابي"، وإن وجدت نفسي حالياً أعود مرة أخرى إلى تلك الدائرة السوداء من فقدان الأمل، فإنني أسمع صوتاً داخلياً هادئاً وواقعياً يقول:

"هيا، تذكري الإستراتيجية، ودعينا نستخدمها من أجل أن نرى ما يحدث. هناك أمر خاطئ لا محالة، وقد تعلقين فيه مرة أخرى، هذا كل ما في الأمر. ربما كنت تستعجلين نفسك، وأنت تعلمين أنه جرح سينفتح مراراً وتكراراً؛ لذا تحلي بالصبر. حسناً، ماذا لو كان عليك أن تعيدي مرحلة أو اثنتين؟ إنك تعلمين أنك ستبدئين في التحرك من جديد عندما تكونين على استعداد - لقد قمت بالأمر عدة مرات من قبل، وستقومين به مجدداً. إنك من دون جميع الناس تعلمين جيداً عواقب عدم تلقي العلاج".

## إستراتيجية المداواة العاطفية

سأصحبك بعد قليل خطوة بخطوة عبر دليل مفصل عن الإستراتيجية، ولكن سيكون من المفيد أن نلقي عليها نظرة عامة أولاً. كما ذكرت من قبل، هناك سبع مراحل - ولكن، هناك اختلافاً مهماً بين الخمس الأولى والاثنتين الأخيرتين، فمن أجل أن ينجح الاستشفاء

العاطفي الفعال على المدى الطويل، يجب أن تعمل على المراحل الخمس الأولى، وأن نستكمل المرحلتين الأخيرتين كمراحل إضافية، فمن منطلق خبرتي، تعمل المرحلتان الأخيرتان على إعطاء دفعة عاطفية إضافية لقوتنا وثقتنا العاطفية. بالإضافة لوجود فرصة لإفادة الآخرين كثيرًا أيضًا.

### الخطوات الخمس الأساسية:

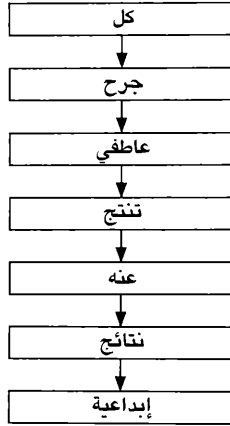
1. الاستكشاف - فحص الطبيعة المحددة للجرح العاطفي.
2. التعبير - التنفيس عن بعض المشاعر التي استثارتها الجرح العاطفي.
3. التهدئة - الحصول على الدعم والتشجيع من مصدر خارجي.
4. التعويض - البحث عن طريقة لتعويض نفسك عن الجرح العاطفي.
5. المنظور - فحص الجرح العاطفي من منظور أوسع.

### الخطوتان الإضافيتان:

6. التوجيه - استخدام تجربة الجرح العاطفي بطريقة بناءة لمساعدة أنفسنا أو الآخرين أو العالم بوجه عام.
7. التسامح - العفو عن من أو عما كان مسؤولاً عن الجرح العاطفي والقائه بحزم خلف ظهرك.

إن الترتيب الذي وضعت به هذه المراحل مهم للغاية - حيث تبدو (من منطلق خبرتي ومن منطلق عملي مع الآخرين) في ترتيبها المثالي. عادة ما تتداخل المراحل، فعندما تقترب من استكمال إحداها، نجد أنفسنا تنتقل بشكل تلقائي إلى التي تليها، ولكن هناك قاعدة ذهبية تتعلق بهذه المراحل تنص على أن *التخطي الدائم للمراحل يؤدي إلى مداواة غير فعالة و"زائفة"* (أي من النوع الذي يبدو ناجحاً لفترة من الوقت، ولكنه يخذلك إن تعرضت لنوع مماثل من هذا الجرح في المستقبل).

لقد صممت ملخصاً تذكيرياً لمساعدتك على تذكر كل خطوة من الخطوات بالترتيب الصحيح لها:



ربما ترغب في تصوير الرسم الذي يعرض هذا الترتيب وتضعه في مكان ظاهر حتى تصبح جميع عناصر الإستراتيجية راسخة في عقلك. سنستعرض الآن بالتفصيل كل مرحلة من هذه المراحل على حدة مع عرض أمثلة على الأفعال الإيجابية التي يمكن تطبيقها على مجموعة كبيرة من الجراح العاطفية.

#### المرحلة ١ - الاستكشاف:

هدفنا: أن نعترف بالجرح بشكل كامل وأن نستخدم عقلنا الواعي لتفحص أسلوب إدراكنا لما حدث.

في هذه المرحلة الأولى، من المهم للغاية منذ البداية أن نتذكر أنه يجب أن يظل تركيزنا منصباً على تجاربنا الشخصية؛ لذا، فإن الأغراض التي لا تهمنا في هذه المرحلة من عملية المداواة العاطفية هي:

- الحقيقة أو البرهان "الحقيقي".
- وجهة نظر أي شخص آخر فيما حدث.
- سبب الحدوث.
- تقييم مدى عمق الجرح من عدمه.
- من أو ما المعلوم في الأمر.

إن الأسئلة الرئيسية التي نرغب في الإجابة عنها هي:

- ما الذي أتذكره مما حدث؟
- ما الذي شعرت به حينها؟
- كيف مررت بهذه المشاعر؟ (مثل، اضطراب في المعدة أو احمرار الوجه أو الارتجاف أو البكاء أو ضرب الأرض بالأقدام أو الشعور بالخدر).
- ماذا كان رد فعل الآخرين على مشاعري؟ (هل أتذكر حمايتهم لي أو ملاحظة جرحي أو مساعدتي على الشفاء منه؟).
- بعد الجرح، ما المشاعر التي انتابتنني؟
- ما الذي أشعر به الآن؟

قد يكون من السهل الإجابة عن أغلب هذه الأسئلة إن كنا قد تعرضنا للجرح العاطفي منذ وقت قريب وإن لم يكن مدمراً للغاية، ولكن، وفي بعض الأحيان وبالنسبة للبعض، قد تكون الإجابة عن هذه الأسئلة أمراً شديداً الصعبة.

في مرحلة ما من مراحل تطورنا، طور البشر الأوائل آلية دفاع نفسية ضد الآلام العاطفية، الأمر الذي سمح لنا بدفع الذكريات التي تثير المشاعر البغيضة من مقدمة عقلنا الواعي إلى غياهب عقلنا الباطن، ولكنها عادة ما تكون آلية قصيرة المدى؛ حيث إنها تساعدنا على تأجيل الاستشفاء

من جراحنا العاطفية حتى تسمح لنا بالتغلب على العواقب العملية للجرح العاطفي، أو بالاستمرار في العيش على الرغم من وجوده على أقل تقدير. على سبيل المثال:

- القدرة على القيام بترتيبات الجنازة بعد وفاة شخص مقرب منا.
- رعاية الأطفال إن هجرهم أحد الأبوين.
- تنظيم الموارد من أجل الهجوم المضاد، أو للحماية، في مواجهة انتهاك أحد لحقوقنا.
- إعادة تأمين ممتلكاتنا بعد سرقته.
- مواصلة العمل من أجل الحصول على قوت يومنا بعد فشل أو خيبة أمل.
- مواصلة عرض تقديمي بعد بعض التهكمات أو الانتقادات غير العادلة.

الكبت (وهذا هو الاسم التقني لهذه الآلية) عبارة عن أداة إدارة عاطفية رائعة طالما حظي الجرح العاطفي برعاية علاجية في المستقبل القريب، ولكن تطراً المشكلة عندما تُستخدم هذه الأداة كبديل عن الاستشفاء، بل تحدث المزيد من المشكلات عندما تتحول إلى طريقة معتادة عند التعامل مع الجراح العاطفية.

إذن، عندما نبدأ عملية الاستكشاف الخاصة بنا، يصبح من المهم أن نتذكر أنه كلما طالت فترة كبتنا للمشاعر، زادت الصعوبة التي قد نواجهها في هذه المرحلة من عملية المداواة. وينطبق هذا الأمر بوجه خاص إن كانت جراحنا خطيرة للغاية؛ لأنه كلما زادت حدة الصدمة، زادت صعوبة استعادة الذكريات المكبوتة، وهذا هو السبب في صعوبة استعادة ذكريات إساءة المعاملة في مرحلة الطفولة وكذلك ذكريات الصدمات الرهيبة مثل مآسي أوروبا في الحرب العالمية الثانية؛ حيث إنها ظلت حبيسة في عقول الضحايا الباطنة طوال عقود.

الحدث الضار ذاته  
الذي يمر به مائة  
شخص مختلفون،  
قد يشعر به المائة  
شخص بمائة طريقة  
مختلفة عاطفياً -  
وقد يتطلب مائة نوع  
مختلف من الأفعال  
لاستكشاف تأثير  
هذا الحدث الوحيد  
عليهم جميعاً.

### الاستكشاف موضع التطبيق

هناك عدد كبير جداً من الطرق التي تساعدك على عبور هذه المرحلة، يمكن أن تتجز بعضها بسرعة كبيرة للغاية، وقد تستغرق بعضها الأخرى أسابيع أو حتى أشهراً لتصبح فعالة إن كان الجرح العاطفي عميقاً للغاية. سيمكنك تنفيذ الكثير من مقترحاتي بسهولة كبيرة وحدك، في حين سيحتاج القليل منها إلى الحصول على المساعدة والدعم من صديق أو مستشار.

سيعتمد النوع المحدد من التصرفات التي تحتاج إليها أو ترغب فيها على كل من طبيعة جرحك ونوعيتك كشخص والموارد التي قد تتوافر لك، وتذكر أن هناك القليل للغاية من القواعد السريعة والصعبة. أعرض فيما يلي بعض مقترحات الإجراءات التي وجدتها أنا والآخرون مفيدة، وإن لم تشعر بأنها مناسبة لك، فربما ساعدتك القراءة المتأنية لها على التفكير في أمر آخر يمكنك فعله.

- تحدث مع صديق (ولكن صديق صبور ومستمع جيد لا يصدر الأحكام جزافاً، بدلاً من متحدث يسعى لإسداء النصيحة).
- تحدث مع نفسك - استخدم الأسئلة المذكورة في ص ٨٠ كمثال؛ حيث إن الحديث مع ذاتك التي تخيلتها، والجالسة على مقعد خال بصوت عالٍ أحياناً ما يساعد كثيراً. (ولكن، حاول أن تفعل هذا دائماً داخل منزلك والافستخاطر بأن تتعرض لجراح عاطفية أخرى).
- استشر متخصصاً أو معالجاً (ولكن يجب أن يكون شخصاً يوافق على العمل على جرحك العاطفي بهذه الطريقة).

*إن كنت تواجه مشكلة مع التذكر:*

- فاستخدم صوراً فوتوغرافية أو غيرها من الأغراض المهمة (مثل، الألعاب القديمة أو الكتب) كمحفز للذاكرة.

- تحدث مع الآخرين الذين كانوا متواجدين في ذلك الوقت (ولكن، كمحفز للذاكرة فحسب - حيث إن آراءهم أو مشاعرهم ليست مهمة في هذه المرحلة).
- شغل موسيقى تعود إلى تلك الحقبة - شغلها في الخلفية بينما تقوم بمهام يومك - واترك عقلك الباطن يكوّن الصلات بهدوء (إن حاولت بقوة فلن يفلح الأمر).
- تأكد من أنك في وضعية استرخاء أولاً، ثم استخدم مخيلتك في تصور مشهد معين في عقلك عن الكيفية التي قد يكون عليها هذا الأمر: حيث إن هذا الأمر يساعد الأحداث الواقعية أحياناً على أن "تطراً" بشكل مفاجئ.
- زر المكان الذي تعرضت فيه للجرح العاطفي مرة أخرى.
- اقرأ كتاباً أو شاهد فيلماً أو لوحات عن موضوعات مماثلة لجرحك العاطفي.
- تحدث مع الآخرين الذين مروا بتجارب مشابهة (ولكن تذكر أن هدفك في هذه المرحلة هو استكشاف تجاربك وليس تجاربهم)، ولا تقع ضحية الإغراء بالتعميم أو الدخول في أية تحليلات فكرية، فسيكون هناك الكثير من الوقت لمساعدة الآخرين على الخروج ببعض الأمور المنطقية من التجربة خلال المراحل الأخيرة من عملية مداواة.
- قم بعمل فني يعبر عما حدث لك وعما شعرت به.
- التحق بمجموعة تمثيلية تقيم جلسات ارتجالية؛ حيث سيساعدك هذا على تحرير عفويتك وتدريب عقلك العاطفي (النصف الأيمن من المخ)؛ حيث إن الذكريات عادة ما تعود إن استثير هذا الجزء من المخ، ثم سينتابنا شعور يثير ذكرى الجرح العاطفي. قد تكون مجموعات العلاج التمثيلي مثالية لهذا الغرض، إن كانت هناك واحدة تعمل بالقرب منك.

## المرحلة ٢ - التعبير:

هدفنا من هذه المرحلة: تجربة، بدرجة صغيرة على أقل تقدير، الأحاسيس المجسدة للمشاعر التي يتضمنها الجرح العاطفي والتسامح ببعض التعبير المادي "الطبيعي" والأمن.

أصبح بعض علماء النفس والمعالجين (من المدرسة الإدراكية بوجه خاص) يتشككون مؤخرًا في الحاجة للتنفيس عن المشاعر كجزء من عملية المداواة؛ حيث ادعوا أن البحث قد أشار إلى أن هذا الأمر ليس بالأمر الضروري، بل إنه قد يؤدي إلى نتائج عكسية؛ حيث إنه قد يتسبب في استتارة المشاعر ويجعل من السيطرة عليها أمرًا شديد الصعوبة.

يمكنني فهم وجهة النظر هذه لأنني كنت شاهدة على النتائج الضارة لأساليب العلاج غير المنضبطة، فعندما بدأت التدريب والعمل في هذا المجال، كانت هذه الأساليب ذائعة الصيت لدرجة أنه بدا لي أن جودة العلاج لم تكن تُقاس بالنتائج طويلة المدى بل بعلو صرخات المرضى وبعدد المناديل الورقية الملقاة في سلة المهملات، ولأنني كنت انطوائية و"كتومة" بطبيعتي، فقد رأيت أن هذا العالم العلاجي مخيف للغاية، وكنت قلقة للغاية من أنني لن أتمكن من الوصول لدرجة المعالجة "الجيدة"، ولكن، المثير للاهتمام هو أنني ظللت معجبة بهذا النوع من العمل طوال سنوات على الرغم من رؤية الكثيرين من الأشخاص يعتزلون هذا النوع من العلاج؛ لأنهم "لم يستطيعوا تحمله"، كما تحطمت الكثير من العلاقات الداعمة بسبب وجود طرف قادر على الصراخ في حين لا يمكن للطرف الآخر ذلك.

ولكنني لم أستطع التوقف عن هذا النوع من العمل أيضًا؛ لأنني تمكنت من رؤية بعض "الحقيقة" في تلك الطريقة العلاجية، كما كانت هناك "انفراجات" علاجية رائعة لبعض المرضى فشلت طرق العلاج الأخرى في التوصل إليها بعد سنوات من العمل.

وفي نهاية المطاف، وبعد سنوات عدة من التجارب التي أجريتها على مجموعة متنوعة من التقنيات، توصلت إلى أسلوب للعمل بالتعبيرات، والذي شعرت بأنه مريح بالنسبة لي ولعملائي، وعلى الرغم من أنني ظللت مقتنعة تمامًا بالقدرة الشفائية التي يحملها أسلوب تجربة المشاعر والتنفيس عنها، إلا أنني أعتقد أنه لا يجب أن يحدث إلا كجزء من عملية تدريجية



تشمل أيضاً الكثير من الأوجه العلاجية الأخرى (أي، إستراتيجية المداواة العاطفية قيد النقاش).

قبل أن تصل إلى المرحلة التي يمكنك فيها الشعور بمشاعرك، قد تضطر "لقتال" برمجتك العقلية، وللأسف، شجعت الكثير من المجتمعات العصرية على كبت مشاعر الجراح العاطفية العصبية؛ حيث يجب علينا أن نحبس دموعنا وأن نبدو هادئين على الرغم من الغضب الذي يعتمل في صدورنا أو عدم إظهار الخوف لنبدو شجعاناً وكدلالة على القوة و"التثنية الجيدة". في حالتي هذه، تعززت هذه التوجهات الثقافية بخبرات مرحلة الطفولة التي "علمتني" أن كبت مشاعر الجراح العاطفية أمر مهم، فقد تعلمت في سن صغيرة أنه من خلال التعبير عن مشاعري كنت أعرض نفسي لخطر أن يصبح بي شخص ما أو يسخر مني أو يضربني أو يرفضني، وكان من المحتمل أن أرح الآخرين، عاطفياً أو بدنياً، الذين كنت بحاجة لهم أو كنت أحبهم، كما رأيت (وشعرت دون شك) بالكثير من الأدلة الدامغة على أنه عندما يعبر الآخرون عن مشاعر جراحهم العاطفية، عادة ما تكون النتائج مؤلمة وخطيرة.

لذا، ومثل الكثير من الأشخاص الآخرين الذين التقيتهم مؤخراً بفضل عملي، فقد وصلت إلى مرحلة البلوغ معتقدة أن أكثر أنواع التعبير عن العواطف أماناً وأكثرها طبيعية مثل البكاء أو الارتجاف أو حتى ضرب الأرض بالقدمين ستُعتبر:

- أخلاقاً سيئة.
- عدم تحضر.
- تصرفات طفولية.
- جبناً.
- تصرفات لا تليق بأنثى.
- منافية للأخلاق المهنية.
- مؤذية.

- خطرة.
- شريرة.

إن حذرتني خبرتي من الخطر، فسيكون عليك أنت أيضاً أن تعيد برمجة عقلك للتفكير بشكل إيجابي في هذه المرحلة، فمن المرجح أنك لا تمتلك الخبرة العملية الكافية للتخلص من المشاعر الضارة. مثله مثل أي سلوك لم نعتد ممارسته، قد يبدو التعبير في البداية أمراً غريباً وقد يثير القلق؛ لأنك ستشعر بأنه "مخيف" وكذلك "خاطئ". علاوة على ذلك، (كما لو أنك لا تواجه قدرًا كافيًا من المشكلات)، عندما تبدأ بالعمل على تلك الخطوة، قد تكتشف أن هناك تدفقات من المشاعر المكبوتة تتسرب إلى الخارج في أوقات غير مناسبة.

ولكن، التزم بهذه المرحلة، وأعدك بأن الجائزة النهائية ستتخطى أية مصاعب قد تواجهها في البداية بكثير، وتأكد من أنه لكي يكتب النجاح لهذه الإستراتيجية يجب مراعاة التالي:

- ليس من الضروري المرور بانفجار هستيري للمشاعر، حتى إن كان الجرح العاطفي يستحق هذا، بل من الضروري أن تقيم درجة بسيطة (ويمكن السيطرة عليها) من التواصل المادي مع المشاعر؛ لذا، فستكون دمة أو القليل من الغيرة أو زمجرة من الحلق كافية تمامًا.
- بعد الانتهاء من هذا الكتاب والبدء بتطبيقه، ستكون في النهاية أكثر قدرة على التحكم في التعبير عن عواطفك، حتى إن ظهر كم من العواطف أكثر مما كنت تتخيل.

عندما تنظر لقائمة المقترحات التالية للوهلة الأولى، قد تشعر بعدم الراحة؛ حيث سيبدو من الغريب في البداية أن توفر وقتاً "بهذوء" للتعبير عن المشاعر، وقد تبدأ في معارضة نصائحي داخل عقلك، وللأسف، لن أكون موجودة معك بشخصي لأجادلك في الأمر، الأمر الذي سيكون محبطاً للغاية بالنسبة لي هو أنك قد تتخطى هذا الجزء للجزء الذي يليه أو حتى تتوقف عن قراءة الكتاب؛ لذا، وفي محاولة مني لجعلك تواصل القراءة،

سأكتب ملخصاً قصيراً عن تخيلي لنقاش أجريه مع الجزء المتشكك أو المحرج منك.

أنت لقد بدأت جميع الأمور تبدو غريبة وغير طبيعية - إنك لا تستطيعين ولا يجب عليك أن تجبري المشاعر على الظهور بهذه الطريقة.  
 أنا لا يوجد أي إجبار في الأمر - إن كل ما نفعله هو إزالة بعض من العوائق المألوفة (مثل، ضغط الوقت/ آراء الآخرين/ الإلهاءات)؛ حيث إن إجبار المشاعر على الظهور يؤدي إلى مشاعر "زائفة"، الأمر الذي قد يزيد من الوضع سوءاً. إن كل ما نفعله هو محاولة الدخول في مناخ مساعد وآمن. وفي هذه الحالات، إن كنا بحاجة للتحرر من العواطف، فسيمكننا ذلك، وسيكون هذا بشكل طبيعي تماماً، لهذا السبب، تمتلك المشاعر القديمة المكبوتة تلك العادة السيئة بالظهور عندما نكون على وشك الذهاب في عطلة ونرغب في نسيانها أو عندما ندخل إلى الفراش المريح راغبين في الحصول على قدر جيد من النوم.

أنت ماذا لو تحملت عناء قراءة هذا الكتاب بأكمله دون أن تتغير حالي؟  
 أنا في البداية، لا تفكر في أن بك خطباً ما، ثق فقط بأنك إن كنت بحاجة للتعبير عن مشاعرك، فستظهر دون شك، وقد تدرك أن المشاعر التي تعتقد أنها توجد بداخلك غير موجودة من الأساس. خلال طلاقي، بذلت جهداً من أجل تحديد مكان ووقت معينين (جلسة علاج) للتخلص من الغضب والحزن اللذين كنت أشعر بهما تحت مظهري الهادئ، ولكنني فوجئت بعدم ظهور مثل هذه العواطف، ولكن لم يضع جهدي أو وقتي أو مالي هباءً منثوراً؛ لأنه عندما منحت نفسي بعض الوقت للتفكير، وجدت أن الراحة والأمل هما العاطفتان المسيطرتان داخلي وليس الغضب والحزن، ومنحتني هذه الرؤية (التي اكتسبتها بمشاركة أشخاص يعرفونني ويعرفون خدعي جيداً) دفعة كبيرة في

ثقتي العاطفية، ونتيجة لهذا، أصبحت أكثر ثقة بقدرتي على علاج الكثير من المشكلات الحتمية التي صاحبت كوني أمًا غير متزوجة. على الجانب الآخر، ربما لا تكون مستعدًا للتعامل مع هذه المشاعر، وقد يستغرق الأمر منك المزيد من الوقت، فبالنسبة للجراح العاطفية الخطيرة المدفونة عميقًا، قد يستغرق الأمر أحيانًا.

أنت ولكن، ماذا لو غرقت عميقًا في مشاعري ولم أتمكن من إيقافها؟ أنا عندما تقرأ المقترحات التالية وتُنتهي قراءة ما تبقى من هذا الكتاب، ستمتلك الكثير من الأفكار التي تساعدك على استعادة السيطرة على مشاعرك. ستجد في قسم "رؤى عاداتك" الكثير من الأفكار عن كيفية السيطرة على ثمانٍ من أكثر العواطف صعوبة، وسأقترح عليك في فصل قراءات أخرى الكثير من الكتب الأخرى التي ستساعدك كثيرًا، وفي النهاية، تذكر أن التعبير عن المشاعر ما هو إلا مجرد مرحلة واحدة من مراحل إستراتيجية المداواة؛ حيث إن التنفيس عن مشاعرنا بالطريقة الآمنة والرقيقة التي أقترحها متبوعة بالمراحل الثلاث التالية من شأنه أن يمنحنا، من منطلق خبرتي، المزيد من السيطرة على عواطفنا. إن المشاعر المكبوتة في داخلنا والتي تصل إلى نقطة الانفجار هي التي يكون من الصعب جدًا السيطرة عليها.

ولكنني أشك في قدرتي على إقناعك بالكلمات؛ لذا، سيكون عليك أن تختبر النظرية بنفسك؛ لذا، لم لا تجرب التعبير عن عواطفك بشكل عملي؟!

### تطبيق التعبير عن العواطف عمليًا

يمكنك أن تعمل على التعبير عن العواطف وحدك أو مع أحد أصدقائك أو ضمن مجموعة صغيرة من الأشخاص، وفي رأيي، يجب أن تُقاد المجموعة المكونة من أكثر من ثمانية أشخاص من قِبَل شخص معين يمتلك الحساسية العاطفية ولكنه قادر على السيطرة على عواطفه بشكل جيد.

- وفر بعض "الوقت" الذي تشعر فيه بأنك قادر على التعبير عن عواطفك بالطريقة التي تريدها؛ حيث يمكنك أن تضع في جدول أعمالك فترة للاستشفاء العاطفي، وإن كنت تعمل وحدك، فسأُنصحك بتوفير ساعة واحدة على الأقل، وإن كنت تعمل مع أشخاص آخرين، فقد وجدت أن ساعتين من الزمن تعدان فترة كافية لمثل هذه الجلسات؛ حيث إن الفترات الزمنية الأقصر لن تعطيك الوقت الكافي لبناء مناخ من الثقة والأمان، وقد تكون الفترات الزمنية الأطول مرهقة للغاية، وسيكون من الصعب للغاية السيطرة على المشاعر عندما تكون مرهقين.
- حدد أمسية أو عطلة نهاية أسبوع أو حتى أسبوعاً كاملاً؛ حيث سيعتمد القدر من الوقت الذي ستحتاج إليه على طبيعة الجرح العاطفي ودرجة المشاعر التي قد ترغب في التعبير عنها. إن إدراك وجود فترة من الزمن مخصصة لإظهار مشاعرك سيساعدك على احتواء هذه المشاعر حتى ذلك الوقت وسيمنعك من التوقف عن "فعل ذلك" (من السهل القيام بذلك الأمر - من الذي يجد من السهل وضع مشاعر الحزن والغضب وخيبة الأمل على رأس قائمة أولوياتها؟).
- أعط "الجلسات" اسماً. أعرف امرأة تحدد يوماً واحداً كل أسبوع على مدى شهرين كاملين للعمل على علاج جرح عاطفي عميق يصاحبها منذ طفولتها، وأطلقت عليه اسم "يوم استشفائي وشعوري". اعتقدت أنها تسمية رائعة، ولكن إن لم ترق لك، يمكنك أن تبتكر اسماً خاصاً بك، فمن شأن إعطائك اسماً لوقت التعبير الذاتي عن العواطف أن يساعدك على أن تتعامل معه بالجدية التي يستحقها، كما يساعد على حماية الوقت المحدد في جدولك اليومي.
- اختر مكاناً تشعر فيه بالراحة والأمان والحماية من التدخلات التي لا ترغب فيها.
- إن كنت تمتلك جهازاً للرد الآلي على الهاتف، فشغله، وإن لم تكن تمتلك واحداً، فافصل الهاتف تماماً.
- تأكد من وجود جميع "الأدوات" التي قد تحتاج إليها (مثل، صندوق مناديل ورقية/ شرائط أو أسطوانات مدمجة/وسادة يمكنك لكمها/ أوراق يمكنك تمزيقها).

## المفتاح الثاني

- إن كنت "تعمل" وحدك وكنت قلقاً من الدخول في حالة عاطفية لا يمكنك الخروج منها، فأخبر أحد أصدقائك بالأمر واطلب منه أن يتصل بك في وقت محدد بعد انتهاء الجلسة، أو أن يقابلك على الغداء في اليوم التالي؛ حيث إن هذا الأمر سيساعدك على التوقف عن الشعور بالقلق، وسيجعلك تشعر بحرية أكبر.
- إن كنت تعمل مع أشخاص آخرين، فتناقشوا حول ما ستفعلونه إن دخل أحدكم في حالة من الغضب أو الاستياء الشديد، ولكن تذكر أنه ليس الشخص الذي يعبر عن العواطف القوية هو من يحتاج بالضرورة إلى أكبر قدر من الدعم. (عادة ما يشعر الشخص الذي يمكنه التنفيس عن مشاعره بقوة أكبر).
- استخدم الموسيقى لإعداد مناخ يساعد على التعبير عن الجراح العاطفية، ولكن اختر موسيقى أخرى لتساعدك على استعادة هدوئك وتوازنك، إن كنت تعتقد أنك ستكون بحاجة إليها.
- أحرق بعض الزيوت العلاجية الفواحة المناسبة.
- تناول بعض الطعام قبل أن تبدأ إن كنت تشعر بالجوع (إننا جميعاً نكون عرضة لفقدان السيطرة على عواطفنا عند الشعور بالجوع).
- ابدأ بإدخال نفسك في حالة بدنية مسترخية (انظر ص ٥٣ إن كنت بحاجة للمساعدة في هذا الشأن)، وابدأ باسترجاع ذكرياتك مستخدماً قوة خيالك لتعيد عرض مشهد الجرح العاطفي مرة أخرى في رأسك. من شأن استحضار تفاصيل المشهد أن تساعدك كثيراً (الألوان والروائح وتعبيرات الوجوه). إن كنت تعمل مع أشخاص آخرين، فحاول أن تتحدث عن الجرح العاطفي بصيغة المضارع، فأحياناً من شأن التواصل الجسدي غير المبالغ فيه (مثل لمس يدك أو كتفك بدلاً من العناق القوي) مع شخص آخر في أثناء التحدث عن الجرح العاطفي أن يكون مفيداً للغاية.
- لا تحاول أن تجبر عواطفك على الظهور، وتذكر أنك بحاجة لإقامة نوع من الصلة النفسية مع العواطف في هذه المرحلة من استشفائك لكي تكون فعالة، وتذكر أن تحافظ على نوعية التعبيرات التي تبدو مريحة

بالنسبة لك - قد يصلح الصراخ لبعض الأشخاص، في حين يحتاج بعضهم الآخر إلى الشعور باضطراب في المعدة. (لا توجد أية نقاط إضافية لأعلى صرخة أو لأقوى قبضة).

- استخدم الأغراض التي تحمل أهمية عاطفية خاصة بالنسبة لك لتصب تركيزك عليها (هدية من حبيب هجرك، صورة شخص فقدته، خطاباً جعلك تشعر بالاستياء، منشوراً لشركة تخلت عن خدماتك).
- جهز لنفسك مكافأة سخية في نهاية "جلستك" (مثل، طعام شهوي، أو فيلم جيد أو حمام ماء دافئ) - ولكن لا تتناول أيًا من المشروبات أو المنبهات حيث إنها قد ترفع من معنوياتك لفترة مؤقتة، ولكن المعنويات المنخفضة التي تترك فيها في النهاية ليست جيدة خاصة عندما نكون في حالة عاطفية خام).

إن أولئك الذين لا يعرفون كيف يكونون من أعماقهم، لا يعرفون كيف يضحكون أيضاً.  
سياسية مخضرمة

### المرحلة ٣ - التهدئة

الهدف من هذه المرحلة: أن نسمح لأنفسنا المجروحة بأن تهدأ عن طريق اهتمام أو أفعال شخص واحد آخر على الأقل، والذي يمكنه تقبل واحترام مشاعرنا وببدي اهتماماً صادقاً بسعادتنا.

إن كان جرحك العاطفي محدوداً للغاية، فقد تكون قادراً على استكمال هذه المرحلة وحدك، وقد يثبت الحصول على السلوى من الجزء الداعم من نفسك أنه كاف لشعورك بالراحة؛ لذا، إن كنت قد انتهيت من المرحلة الأخيرة كما اقترحت عليك، فربما تكون قد نقلت نفسك برفق عبر الجسر إلى مرحلة الاستشفاء هذه، وكل ما عليك فعله هو أن تزيد من زيادة سلوكك. لسوء الحظ، من المحتمل أن يكون هذا الأمر هو الاستثناء بدلاً من أن يكون القاعدة، فمن أجل أن تتمكن من استكمال مرحلة التهدئة عليك

أن تحصل على المساعدة من شخص واحد على الأقل، وعندما تسمع هذا الخبر، قد تبدأ بالشعور بالقلق على الفور وقد تجد مبررات على غرار المبررات التالية تزحف بسرعة وقوة من عقلك الباطن.

لا أحد يعلم عن هذا الأمر شيئاً.  
لم يمكنني إخبار أي شخص آخر بالأمر.  
لا أعلم أي شخص آخر على هذه الشاكلة.  
لن يمكن لأحد فهم ما أمر به - فكيف أتوقع من أحد أن يفهم؟  
لم أتمكن من الاستفسار مطلقاً.  
أنا الشخص الأقوى - إنهم يعتمدون عليّ - سيشعرون بالاستياء.  
أنا لا أملك الوقت الكافي.  
إنهم لن يمتلكوا الوقت الكافي.  
لن يمكنهم تحمل المزيد.  
سأشعر بأنني سخيّف - هذه ليست طبيعتي.  
أنا شخص كتوم للغاية.  
لم أبك أمام أي شخص منذ كنت في السادسة من عمري.  
إن أدركوا مدى غيرتي، فكيف سينظرون إليّ؟  
لو أدركوا أن هذا النوع من الغضب يتتابني لشعروا بالخوف مني.  
لا يمكنني تحمل إظهار الجزء الضعيف مني.  
لقد طلبت من قبل وخُذلت، لن أطلب مرة أخرى، شكراً.  
أنا لست بحاجة لهذا.

أعترف بأنني قد مررت بتجربة شخصية استخدمت فيها الكثير من هذه المبررات "الجنونية" لأحرم نفسي من الهدوء. (نعم، إنها تستحق هذه الصفة لأن الوصول إلى حالة الراحة بعد التعرض لجرح عاطفي أمر طبيعي وعقلاني). ربما لا يمكن التعبير عن هذه المبررات لفظياً بشكل واضح، إلا أنها سكنت عقلي بفضل تنوعها واختلافها حتى وصلت إلى الأربعينات من عمري، وكم شعرت بالراحة عندما تمكنت من التخلص منها! لا يمكنني أن



أتخيل تمكني من التغلب على فقدان ابنتي دون قدرتي على غمس نفسي حتى أذني في هذا الجانب الرئيسي من الاستشفاء العاطفي.  
إذن، وقبل أن نواصل نقاشنا عن كيفية زيادة الراحة، سأعرض عليك بعض النصائح عن كيفية تخليص نفسك من هذه المعوقات.

## كيف تهزم المبررات؟

### المرحلة ١

ابحث عن السبب الرئيسي لمقاومتك تقبل الراحة. (سيكون هناك دائماً سبب، حتى إن كان من السهل على شخص آخر أن يراه من خلال مقاومتك)، ثم أقدم على فعل إيجابي لتعكس تأثيره.  
أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة، وقد وضعت رمزاً قبل الحلول: ←

### الحلول

### الأسباب

← عدم الوصول إلى الراحة عادة بعد التعرض لجرح عاطفي.  
← عُد إلى مراحل الإستراتيجية وداوِ الجرح.

← خذلك شخص ما كان من المفترض أن يكون من يقدم لك الراحة (مثل، والد غير مؤهل أو مسيء، صديق غير وفي، مستشار فاشل، رجل دين منافق).

← قلة تقدير الذات.  
← أعد بناء تقديرك لذاتك (انظر قراءات أخرى).

← علاقات صداقة مهملة (عدم قضاء وقت كافٍ للحفاظ على القرب).  
← أعد إحياء الصداقة.

أصدقاء مزللون ← أسألهم عما إذا كانوا على استعداد لتقديم الدعم لك عندما لا تكون في أزمة.

النوع الخاطئ من الأصدقاء (أولئك الذين يرغبون في رؤية الجانب القوي أو المرح منك فحسب أو لا يمكنهم فهمك)

← اعقد صداقات جديدة على الفور.

لا تملك الوقت أو الطاقة أو الحرية الكافية للعثور على صديق جيد

← استشر أحد الخبراء (لا، لا يتقاضون جميعاً أجوراً باهظة وقد يمنحك أغلبهم الراحة عبر الهاتف).

عدم تمتعك بالحزم الكافي

← تدرب قليلاً على الحزم - يمكن تحسين القدرة على طلب المساعدة بسهولة عن طريق التدريب والتشجيع.

## المرحلة ٢

انظر إن كنت تبحث عن النوع المناسب من مسببات الراحة. بمجرد أن تنتهي من مقاومة مبرراتك، يمكنك أن تبدأ البحث عن الشخص أو الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك على استكمال هذه المرحلة.

إن كان هناك أي شخص حاضر معك خلال المرحلة الأخيرة من التعبير، فربما قد حصلت على بعض العروض. يُعتقد أن اللغة العامة للجسد لدى البشر الذين يعبرون عن الجراح العاطفية قد تطورت كآلية للبقاء مع

تحضر البشر وزيادة اعتماد بعضهم على بعض؛ لذا، على سبيل المثال، لا يعتبر البكاء جيداً من أجل التنفيس عن التوتر فحسب، بل صُمم أيضاً من أجل استئثار استجابات التعاطف والحماية في نفوس الأشخاص الآخرين المتواجدين في البيئة الاجتماعية المحيطة؛ لذا يشعرون تلقائياً بضرورة إراحتنا والعناية بنا ويكافأون تلقائياً بهذا "الوهج" الجسدي المبهج مقابل جهودهم. (يتخصص "المبتزون العاطفيون" في التلاعب بهذه الأجزاء من كيميائنا الحيوية).

علاوة على ذلك، من شأن تجربة أخذ وإعطاء الراحة بأكملها أن تزيد من تلاحم الناس معاً. على سبيل المثال، أسرة دعمت بعضها بعضاً خلال أزمة خسارة فادحة، أو مجموعة من الناس يساعدون بعضهم بعضاً خلال كارثة طبيعية، يجدون أن ولاءهم والتزامهم لبعضهم البعض يقويان كثيراً؛ لذا، فإن حل تهديد خارجي، فمن المرجح أن تتحد المجموعة معاً في وحدة واحدة ليحموا بعضهم بعضاً.

ولكن، للأسف، في هذا العالم المحموم المضغوط الذي نعيش فيه، تواجه استجاباتنا الداخلية الطبيعية وقتاً عصيباً، والحقيقة المرة هي أنه حتى إن تمكنا من التغلب على مشكلات التعبير عن عواطفنا وأصبحنا قادرين على

التعبير عن الجراح العاطفية التي نمر بها وإظهارها، فربما نظل نحيا بالتمط نفسه الحياة؛ حيث لا تكون إشارات "ساعدونني، أنا أشعر بالألم" ظاهرة أو تحد المهدئات المحتملة من تأثير استجاباتها الطبيعية التي تمد بالراحة والدعم، ورغم أنني خبيرة في هذا المجال، فإنه يجب عليّ أن أعترف بأنه كانت هناك الكثير من الأوقات حيث لم أتمكن من الاستجابة للإشارات غير الشفهية الدالة على شعور الآخرين بالألم لأنتني:

- "أسرع في مسار" حياتي الخاصة.
- منشغلة تماماً في ألمي الخاص.

**من أجل أن تجذب  
الانتباه إلى حاجتنا  
للراحة، لم يعد  
بإمكاننا أن نعتمد  
على الإشارات  
الطبيعية لتساعدنا.  
بل يجب علينا أن  
نتعلم كيفية إصدار  
طلبات شفوية  
توكيدية لأشخاص  
يعينهم.**

- منشغلة تماماً في الاستمتاع بسعادتي وحظي الجيد.

لست فخورة بهذا السلوك وأتقبل تحمل المسؤولية كاملة عنه، ولكنني أعلم أنه ليس بالأمر الغريب؛ حيث إنه من الحقائق المهمة في حياتنا المعاصرة والتي يجب أن يتقبلها الباحثون عن الراحة.

أصبح الكثير من الأشخاص الذين أعرفهم مضللين ومتشائمين فيما يتعلق بإمكانية الحصول على الراحة من الآخرين لأنهم يمتلكون عادة طلب هذا من الأشخاص الخاطئين، كما أنهم يمتلكون تاريخاً من طلب هذا الأمر من أشخاص قد يسببون لهم المزيد من الجراح العاطفية بدلاً من أن يمدوا لهم أيادي العطف.

لذا، أعددت قائمة سمات الأشخاص المثاليين الذين تجب الاستعانة بهم في هذه المرحلة، ولكن، حتى أكثر البشر حساسية قد لا تنطبق عليهم هذه المعايير، ولكن هدفنا هو أن نعثر على شخص ما يقترب من هذه المعايير بدرجة كبيرة، وليس شخصاً لا يمت لهذه المعايير بصلة.

### سمات واهب الراحة المثالي

يجب أن:

- يهتم بك وبسعادتك بصدق (أي يشعر بصدق بالاهتمام أو الاستياء بسبب تعرضك لجرح عاطفي).
- يكون قادراً على التعبير عن هذا الاهتمام بوضوح إما بالكلمات أو الأفعال (لا يجب أن تعتمد على قراءة الأفكار في هذه المرحلة).
- يكون قادراً على أن "يشعر" بما تشعر به، حتى إن لم يكن واهب الراحة قد مر بتجربتك نفسها، أو حتى إن كان قد مر بها، وإن استجاب لها بشكل مختلف، فلا بد أنه قد شعر بمثل ما شعرت به خلالها (مثال، أعرف كيف يكون الشعور عندما يخذلك شخص ما، وعلى الرغم من عدم وجود ما هو أسوأ مما حدث معي، إلا أنني أشعر بمثل ما تشعر به عندما...).

- يكون قادراً على تقبل مشاعرك كما هي وألا يشعر بأنه مجبر على أن يخبرك بما يجب أن تشعر به (مثل، يجب ألا تشعر بالحزن - يجب أن تكون سعيداً بالتخلص منها، أو، لا أعلم لماذا تشعر بالغضب، إنها ليست مشكلتك).
- لا يكون انتقاديًا فيما يتعلق بعواطفك وأن يتمسك بأية أفكار قد تراوده عن أية أخطاء قد تكون قد ارتكبتها (مثل، لقد تسببت في هذا الأمر لنفسك، ألم أحذرك من هذا؟)، أو، كان يجب أن تكون أكثر حذرًا).
- يكون واثقًا عاطفيًا (أو لا ينقاد على الأقل إلى الشعور بالذعر من مجرد التفكير في البكاء أو الصوت العالي).
- يكون مستمعًا جيدًا وأن يكون قادرًا على الاحتفاظ "بقصصه" أو أخباره أو نصائحه لنفسه بينما تحاول استكمال هذه المرحلة.
- يحترم مستوى الراحة الذي ترغب فيه (مثل، ألا يصر على عناقك: لأن هذا ما يحتاج إلى إعطائك إياه).
- يكون صادقًا بدرجة كافية في نظرك لكي تكون واثقًا بأنه سيقول "لا" عندما لا يكون قادرًا أو راغبًا في مساعدتك لسبب ما.
- يكون قويًا وقادرًا بدرجة كافية على حمايتك ورعايتك خلال هذه الفترة.
- يكون على استعداد لدعمك في أثناء تقدمك خلال المراحل التالية من عملية مداواة العاطفية.
- يكون من نوعية الأشخاص الذين تسعد بمنحهم الراحة إن احتاجوا إليها.
- لا تتوقع أن يكون تعاطفه معك عبارة عن دين عليك أن تسدده في وقت ما في المستقبل.
- يكون قادرًا وراغبًا في تحمل المسؤولية الكاملة عن الآثار التي قد تعكس على حياته جراء مساعدتك (مثل، لا تقلق، سأعمل لوقت إضافي في عطلة نهاية الأسبوع تلك لأعوض وقت العمل الذي فوته، أو، لا تشغل نفسك بها - إن شعرت بالغيرة فسأتعامل معها، أو، يمكنني دائمًا أن أحصل على قبيلولة في فترة ما بعد الظهر إن لم أتم جيدًا في الليل؛ لذا، اتصل بي في أي وقت).

- يمتلك الوقت والعاطفة والطاقة التي تمكنه من أن يهبك نوع الراحة الذي تحتاج إليه.

وأخيراً:

- إن تعرضت لجرح عاطفي غير مبرر، يمكنه أن يشعر بالفضب نيابة عنك وأن يعبر عن الفضب الذي تشعر به ولكن لا يمكنك التعبير عنه حالياً، ويمكنه (بعد أن تصرح له بذلك) أن يتخذ إجراء حماية من أجلك إن كنت لا تزال تشعر بالصدمة أو الاستياء أو العجز عن اتخاذه.

لا تنس أن النقاط السابقة عبارة عن سمات واهب الراحة للجراح العاطفية المثالي، وليست سمات الصديق الجيد أو شريك الحياة المثالي أو أحد الأبوين، وقد يتمكن أحياناً المقربون إلى قلوبنا من تحقيق هذا الدور وقد لا يتمكنون من ذلك في أحيان أخرى. إن جعلتك السمات السابقة تشعر بالذنب، فتذكر أنه حتى أكثر الناس مثالية قد لا يمكنهم أن يكونوا واهبي راحة مثاليين طوال الوقت.

### الراحة موضع التطبيق

- من أجل تقوية عزيمتك على طلب الراحة التي تحتاج إليها، ذكّر نفسك بالفوائد الإيجابية التي ستعود على الآخرين جراء وهب الراحة، واقض بضع دقائق متذكراً وقتاً قمت فيه أنت بمساعدة شخص معين بهذه الطريقة أو شاهدت شخصاً آخر يداويه واهب راحة جيد.
- اقرأ القسم المتعلق بواهب الراحة المثالي ثم انظر من حولك في الأشخاص الذين تعرفهم والذين قد تنطبق عليهم "المعايير"، وتذكر أنهم قد لا يكونون أشخاصاً:
  - يحبونك كثيراً.
  - تحبهم أو يعجبونك كثيراً.
  - وهبوك الراحة في الماضي.
  - يعرضون عليك المساعدة في الوقت الحالي.

- اطلب المساعدة من واهب الراحة الذي اخترته بطريقة مباشرة وحازمة، وحدد بوضوح نوعية الراحة التي ترغب فيها، والمدة التي تعتقد أنك ستظل تحتاج لها فيها. تذكر أنك في بعض الأحيان لن تكون راغباً في التحدث عن المشكلة أيضاً، وسيكون كافياً أن تكون بصحبته ليسقيك من عطفه وشفقته. كما سيكون من الجيد دائماً أن تحدد ما لا ترغب فيه؛ ولا بأس إن رفض لأن هذا يطمئن بعض الأشخاص الذين قد يخشون عدم قدرتهم على المواكبة. أعرض فيما يلي بعض الأمثلة التي أمل أن تعطيك فكرة عن اللغة التي قد تجعلك تحصل على الاستجابات التي ترغب فيها.

## كيف تقوم بطلب للحصول على الراحة وتؤكد من الموافقة عليه؟

أمثلة:

(أ) بعد المرور بخيبة أمل في العمل: "جون، لقد علمت للتو أنني لم أحصل على ذلك الطلب - الطلب الذي كنت أعمل عليه طيلة أشهر. هل يمكنني أن أدعوك على العشاء الليلة - لقد أصبحت على ما يرام الآن بعدما قصصت كل شيء إلى جولي. لن أنفجر بالبكاء أو أفعل شيئاً من هذا القبيل، بل سأرغب في الحديث معك ساعة أو نحوها، وأيضاً، يمكنك الرفض بحرية - فإن الأمر ليس ملحاً لهذه الدرجة".

(ب) تسأل أحد أصدقائك بعدما تذكرت أحد الجراح العاطفية من مرحلة الطفولة: "جو، هل شاهدت ذلك الفيلم الذي عُرض يوم الأحد الماضي على شاشة التلفزيون والذي تدور أحداثه حول تلك العائلة التي ماتت الوالدة فيها جراء مرض السرطان؟ لقد كان الأمر مخيفاً للغاية بالنسبة لي، فقد جعلني أتذكر طفولتي ولازمي الشعور بالاستياء طوال الأسبوع متذكراً ما حدث عندما ماتت

والدتي. أدرك أنني لا أعرفك جيداً، ولكنني أعلم أنك مررت بالتجربة ذاتها وأود أن أتحدث معك قليلاً عن الأمر لأنني أعتقد أنك ستفهم ما أشعر به. أنا لست في حالة سيئة أو شيء من هذا القبيل - ولكنني أشعر بالقليل من الخواء والضعف؛ لذا، أتساءل إن كان يمكنني أن أدعوك على العشاء في أحد الأيام، ولكن من فضلك، لا تتردد في أن تخبرني بما إذا كنت مشغولاً أو بأن هذا الأمر سيجعلك تشعر بالاستياء؛ حيث إنني سأفهم شعورك تماماً وأنا على يقين بأنني سأعثر على شخص آخر قادر على مساعدتي".

(ج) تسأل عمك وعمتك بعد الخروج من علاقة فاشلة: "أعتقد أنكما تعرفان أنني وماندي قد انفصلنا الشهر الماضي... نعم، لقد كان وقتاً عصيباً، ولكنني أشعر بأنني قادر الآن على تخطي الأمر. كل ما أحتاج إليه الآن هو فترة لأرتاح فيها من جميع تلك العواطف التي تعصف بي؛ لذا، كنت أتساءل إن كان يمكنني أن أتي لمنزلكما لكي أقضي عطلة نهاية الأسبوع معكما... شكراً لكما، سيكون هذا رائعاً. إن بعض الراحة والتنزه مع الأطفال وبعض من طهوكمما هو كل ما أحتاج إليه".

(د) تطلب من صديقك الدعم المعنوي بعد حصولك على خطاب فصلك من العمل: "هل يمكنك أن تأتي لمنزلي لتناول القهوة والحديث لساعة أو نحوها في طريق عودتك للمنزل؟ أود كثيراً أن أقص عليك ما حدث. إن كل زملائي هنا رائعون وساعدوني كثيراً، ولكنهم يشعرون بالحزن ويحاولون أن يبهجونني. أود أن أنفس قليلاً عن الغضب الذي يعتمل في صدري وأشعر بأنك أنت من سيفهم ما أشعر به. إن لم يكن هذا ممكناً الليلة، فربما التقينا في وقت لاحق من هذا الأسبوع... وإن تمكنت من تقديم التماس نيابة عني، فسيكون هذا رائعاً، شكراً لك. سنتحدث عن هذا الأمر لاحقاً."

والآن، كل ما تبقى هو الجلوس وامتصاص القوى الشفائية للراحة، فاستبدل أية مخاوف مزعجة تتعلق بأن "تعلق" أو أن "يفرض عليك أمر" وضع مكانها التأكيدات



من أجل تخفيف الشعور بالحزن، إما أن يُترك ليُزول وحده أو أن تتشاركه مع الآخرين.

أن سويتشن

الإيجابية مثل: "أثق بأنني سأتمكن من تخطي الأمر تلقائياً عندما أكون مستعداً لذلك. \_\_ (واهب الراحة) يمكنه أن يتحمل مسؤولية سعادته".

#### المرحلة ٤ - التعويض

هدفنا من هذه المرحلة: إجراء الإصلاحات المناسبة على أنفسنا بعد تعرضنا لجرح عاطفي.

والآن، ينبغي أن تكون قد بدأت تشعر بأنك أفضل وقد تفكر الآن في أنه قد حان الوقت لنسيان الماضي والاهتمام بالحاضر والمستقبل؛ وإن كنت مثل الكثير من الأشخاص الذين أعرفهم، فقد تشعر بالقليل من الذنب على الاهتمام الزائد بالجرح الذي تعرضت له، أو ربما تكون قد بدأت تقلق بشأن الأمور المترامية التي تحتاج إلى فعلها، وقد يبدو أن العالم بأكمله أصبح الآن مأهولاً بالصالحين الذين تعرضوا للآلام عاطفية أسوأ بكثير من تلك التي تعرضت لها.

ولكنني أمل أنك ستثابر عبر هذه المقاومة التي يمكن فهمها؛ لأنه على الرغم من أنك قد تنجح دون هذه الخطوة أو التي تليها، فإنك ستفعل ذلك وأنت في حالة ضعيفة عاطفياً؛ حيث ستظل ضعيف نفسياً وبالتالي ستكون أكثر عرضة لتلقي أي من الجراح العاطفية التي قد تعرض لها في حياتك. ستعزز هذه المرحلة من الاستشفاء الذي أكملته بالفعل، كما تعتبر صلة مهمة للغاية في العملية بأكملها، ولكن، وقبل أن نبدأ، دعنا نوضح بدقة نوعية الإصلاحات التي نسعى لإجرائها من أجل تحقيق شفاء عالي الجودة. عند السعي للتعويض عن أنفسنا، فإننا لا نبحث عن:

- الانتقام. إن التعطش للانتقام من ردود الأفعال التي يمكننا تفهمها على الجراح العاطفية؛ حيث إنه يعتبر من الغرائز المدفونة عميقاً في أعماقنا في صورة استجابة تساعد على الاستمرار في الحياة، ولكنه

## المفتاح الثاني

مثل الكثير من الاستجابات البدائية الأخرى التي لا تزال بداخلنا، لا يعتبر بالضرورة من الاستجابات المنطقية التي يجب على البشر استخدامها في الوقت الحالي، وعلينا أن نتذكر أنه أقدم من تطور قدراتنا الإدراكية التي نحتاج أكثر إلى استخدامها فيما يتعلق باحتياجات "نجاتنا" الحالية. وفيما يتعلق باستشفائنا العاطفي، فإن الانتقام نادراً ما يفيدنا ولا يعتبر من الاستجابات الضرورية وأحياناً ما يتسبب في نتائج عكسية.

● **العقاب العادل.** رغم أن العقاب عادة ما يكون مستحقاً ومنصوحاً به، فإنك ستكون أكثر استعداداً لاتخاذ الإجراء الصحيح عندما تُشفى من الجرح العاطفي. في بعض الأحيان، قد لا تنتظر سرعة تحقيق العدالة جراحك حتى تشفى (مثل، بعد أن تقع ضحية سرقة أو جريمة عنف، من المنطقي أن يُلقى القبض على مَنْ هاجمك بسرعة). في مثل هذه الحالات، علينا أن نسهم في تحقيق العدالة بأقصى سرعة ممكنة، ولكن علينا في الوقت ذاته ألا ننسى احتياجاتنا العاطفية وضعفنا؛ حيث يكون هذا هو الوقت الذي علينا فيه أن نتكى على أحد أصدقائنا أو أحد المتخصصين الذي يمكنه مساعدتنا وبل ويكون راغباً في ذلك. إن العمل على استكمال هذه المرحلة يمنحنا على أقل تقدير شيئاً لنفعله في حين يقوم الآخرون، الذين لا يعانون جراحاً عاطفية قوية مثلنا، بتحمل مسؤولية قضيتنا، كما أن هذه المرحلة تعتبر نشاطاً ملهياً جيداً إن عمل غضبنا أو إحباطنا على أن نعود للتفكير في أنه يجب علينا أن نطبق القانون (سواء كان مكتوباً أم غير مكتوب) بأيدينا.

– بدلاً من كل ما سبق، إننا نبحث عن:

● **طريقة للتعويض عن جراحنا أياً كانت الأفعال التي سببتها (مهمة كانت أم تافهة).** نعلم جميعاً أننا نمتلك طريقتنا الخاصة للاستجابة

مهما بلغت قوة  
رغبتك في الانتقام،  
فضعها جانباً في  
اللحظة الحالية  
على الأقل، وحوّل  
تركيزك بعيداً عن  
الشخص أو الشيء  
الذي سبب لك الجرح  
العاطفي، وعد  
للاهتمام بنفسك  
وبصحتك العاطفية.

إلى مختلف أنواع الخسارة أو الظلم أو خيبات الأمل، فعلى سبيل المثال، الخسارة المفاجئة لحيواننا الأليف الذي نحبه كثيراً قد تسبب جرحاً عاطفياً، عند بعض الناس، أقوى من جرح خسارة أحد الأبوين، لذا، علينا أن نتجاهل "القيمة الظاهرية" التي قد يضعها الآخرون لجرحنا العاطفية، وأن نحدد بأنفسنا نوعية التعويض التي نحتاج إليها.

- **إصلاحات جيدة** فيما يتعلق باحتياجات استشفائنا العاطفي دون أن نتعامل بمنطق "العين بالعين" مع الخسائر التي نتكبدنا، على سبيل المثال، إن تركك جرحك العاطفي تعاني عجزاً جسدياً خطيراً أو فقدان شخص عزيز على قلبك، فقد تعتقد أنك قد لا تتمكن أبداً من العثور على طريقة مثالية لتعويض نفسك عن مثل هذه الخسارة الكبيرة، ولكن يجب ألا يمنحك هذا الإدراك (مثلما فعل مع الكثير من الأشخاص الذين التقيتهم) من قضاء الوقت في العمل على هذه المرحلة باحثاً عن درجة معينة من التعويض الاستشفائي على أقل تقدير.
- **أسلوب تعويض أنفسنا والذي يناسب شخصياتنا الفريدة** من نوعها وكذلك ما نفضله، حتى إن بدت طريقتنا في العمل على استكمال هذه المرحلة غريبة وغير مناسبة من وجهة نظر من يحيطون بنا (لم أكن لأفعل ما تفعله - إنه مضيعة للوقت. كنت أفعل!...).

### التعويض موضع التطبيق

فكر في مواطن "القصور" في شخصيتك أو مهاراتك أو احتياجاتك المادية أو فرص الحياة التي مكنتك من التغلب على جراحك العاطفية، واستخدم قائمة الفحص التالية لمساعدتك على بدء هذا التفكير. قد تلاحظ أنك تمتلك أكثر من موطن للقصور وبالتالي قد تضطر إلى إعداد أنواع مختلفة من التعويض بما يناسب كلًّا منها.

قائمة فحص مواطن القصور

كنتيجة لجرحك العاطفي، هل تأثر كل مما يلي:

تقديرك لذاتك.

## المفتاح الثاني

- ثقتك بذاتك.
- تفاؤلك.
- طاقتك البدنية.
- ثقتك بالآخرين.
- ثقتك بأنواع محددة من العلاقات بالآخرين (مثل، الزواج أو علاقتك برؤسائك أو مرءوسيك).
- الدعم الاجتماعي.
- الأمان المالي.
- فرص استخدام مواطن قوة شخصيتك.
- فرص استخدام مهاراتك.
- فرص تطوير قدراتك الأكاديمية.
- فرص المرح.
- ميلك لأن تكون مرحاً.
- نقص المهارات الاجتماعية (مثل، الحزم).
- أخرى: \_\_\_\_\_

إن بدأت التفكير، بعد الانتهاء من قائمة الفحص السابقة، (مثلما فعل الكثيرون من قبلك) "ما الهدف من ذلك؟ لا يمكنني أن أراجع عما حدث بالفعل"، استخدم أسلوب التفكير الإيجابي من أجل صب تركيزك على ما يمكنك فعله. (يمكنني أن أغير من تأثير الجرح العاطفي على حياتي، ويمكنني أن أمنح نفسي بعض التعويض عن الدمار الذي حدث في داخلي بالفعل).

استخدم الوسيلة المناسبة من أجل تعويض نفسك عن الجرح العاطفي، وتذكر أنك نادراً ما تبحث عن مواساة مبهجة وفورية (ولكنني أعتزف أن هذا النوع من التعويض قد يكون مناسباً تماماً للجراح الصغيرة)، كما قد تتضمن هذه المرحلة، خاصة فيما يتعلق بعلاج الجراح العاطفية من مرحلة الطفولة، تخطيطاً طويل المدى وبعضاً من العمل الجاد. أعرض فيما يلي بعضاً من الأمثلة التي قد تساعدك على البدء بالتفكير بشكل صحيح.

أمثلة على التعويضات المناسبة

مثال	التعويض	الجرح العاطفي
حمام دافئ بالعبور العلاجية/تناول الطعام في الخارج مع أحد الأصدقاء/قضاء أمسية في الاستماع إلى موسيقاك المفضلة/راحة في عطلة نهاية الأسبوع	تعزية ذاتية جيدة	لم يحضر أحد أصدقائك لموعد بينكما/عدم الحصول على أمر متوقع في العمل/ انتقاد قاسٍ من مديرك في العمل
الالتحاق بنادٍ اجتماعي/ نادٍ رياضي/عطلة للغازيين/وكالة للتعارف	عقد صداقات جديدة	طلاق/الإجبار على الانتقال إلى مكان جديد/خجل مزمن بسبب مرورك بمرحلة طفولة شديدة الانعزال/موت أحد الأصدقاء المقربين أو شريك الحياة
بناء الثقة/مهارات التواصل	دورة لتطوير الذات	سنوات كنت فيها ضحية التمرر في المدرسة/ والد متسلط/تلقي الرفض من الكثير من الأشخاص

## المفتاح الثاني

ضعف المستوى الدراسي بسبب مشكلات عائلية أو عجز ما/ الرسوب في أحد الاختبارات الصعبة على غير العادة	التعليم الأكاديمي	تعليم الكبار/ قراءة المزيد من الكتب/ شراء أسطوانات مدمجة للموسوعات
أبوان طموحان أو أنانيان فشلا في ملاحظة وتطوير إبداعك الداخلي/ معلمون متسلطون في المدرسة لم يقدرنا إلا الدراسة الأكاديمية فقط	تطوير الإبداع	الالتحاق بمجموعة تمثيل أو كتابة إبداعية/ دورة عن الفن أو الكتابة/ تعلم العزف على آلة موسيقية أو الغناء

## المرحلة ٥ - المنظور

هدفنا من هذه المرحلة: فهم سبب  
وكيفية حدوث الجرح العاطفي،  
واستخراج مظهر إيجابي من  
التجربة يمكننا اصطحابه معنا  
خلال تحركنا نحو المستقبل.

عندما ينفلق أحد أبواب السعادة، ينفلق  
باب آخر، ولكننا عادة ما ننظر طويلا  
إلى الباب المغلق لدرجة أننا لا نلاحظ ذلك  
الباب الذي انفتح من أجلنا.  
هيلين كيلر

والآن (الآن فقط!)، هل أنت على استعداد للقيام ببعض التفكير الجاد عن  
جرحك العاطفي؟ من غير المرجح أن أقوم "بالترويج" عن مناقب هذه  
المرحلة، ففي الواقع، ربما كنت تتوق للوصول إليها منذ وقت طويل.  
في ظل مجتمعتنا المعاصر الذي يهتم كثيرا بالناحية الفكرية، يقع الكثير  
من الأشخاص في خطأ القفز مباشرة إلى هذه المرحلة قبل إتمام المراحل

الأربع الأولى من عملية المداواة العاطفية. أنا على يقين بأنك ما زلت تسمع أناسًا يترنحون ويصرخون قائلين: "لماذا فعل ذلك؟"، أو، "كيف تركت نفسي أقع في هذا الموقف؟"، أو، "ما الذي حدث وأدى إلى هذا الأمر؟". قد يطرق هؤلاء الأشخاص أنفسهم، ربما بعد أشهر أو سنوات، باب عيادتي وما زالوا يعانون الألم العاطفي وتعذيب أنفسهم بالأسئلة نفسها، وعادة ما يكون من الصعب إقناعهم بالتخلي عن هذه الأسئلة وأن يعودوا مرة أخرى إلى مراحل العلاج الأولى، وسيتعجلون استكمال هذه المرحلة: لأنهم تعلموا أنها ضرورية للغاية للتقدم للأمام، ربما عبر تجارب شخصية سابقة مروا بها.

تُصبح هذه العملية أكثر صعوبة إن كنا محاطين بثقافة تتوقع منا الشفاء الفوري وتشجع على الإسراع في استكمال هذه المرحلة. (إننا شركة تجارية ولسنا مؤسسة خيرية. إننا متعاطفون معك ولكن يجب أن يستمر العمل؛ لذا، تعلم من تجاربك ثم فكر بإيجابية وتطلع للأمام فإن ما مضى قد مضى).

إن تمكنت من استكمال المراحل الأربع السابقة بنجاح، فقد أصبحت مستعداً تماماً لارتداء قبعتك التحليلية وأن تتعلم من تجاربك السابقة، وعليك أن تشعر بشكل غريزي بأنك راغب في القيام بالأمر، بدلاً من التفكير في أنه يجب عليك القيام به. لقد عولج قلبك الآن بدرجة تكفي لأن تقوم قشرتك الدماغية ببعض الأنشطة التحليلية بكفاءة.

ولكن، مما لا شك فيه أنه بالنسبة لبعض الجراح العاطفية، يكون قول هذا الأمر أسهل من فعله؛ حيث يكون من الصعب للغاية فهم بعض هذه الجراح لأن الموقف المحيط بها يكون معقداً للغاية، وقد لا يمكن فهم البعض الآخر على الإطلاق لأن أولئك المسؤولين عن الفعل الذي سبب هذه الجراح قد تصرفوا بطريقة غير عقلانية تماماً، إلا أن الأمر ما زال يستحق أن تعطى لمنظورك للأمور "أفضل محاولة". وعندما تتمكن من تحقيق ذلك، فلا شك في أنك ستشعر بشعور أفضل وقد تكون قادراً على

التوقف عن التسبب في الكرب والإحباط لنفسك بسبب أسئلة "لماذا؟" التي لا إجابة عنها.

### المهام الخمس للمنظور

لقد حددت خمسة مجالات رئيسية للعمل من خلالها لاستكمال هذه المرحلة، وصممت ملخصاً تذكيرياً لمساعدتك على تذكر كل منها وترتيبها:

#### قاطع تأمل الناس برفق من أجل التعلم

١. السياق - نفحص الأحداث التي أدت للجرح العاطفي والمحيطه به.
٢. الأنماط - نبحث عن أية أنماط أو عادات متكررة.
٣. المسؤولية - نقرر على من أو ماذا نلقي باللوم.
٤. المعنى - نقرر مدى ما يحمله هذا الجرح العاطفي من معنى فيما يتعلق "بالصورة الشاملة": الموقف أو العلاقة أو الحياة بوجه عام.
٥. التعلم - نظهر الحكمة التي حصلنا عليها نتيجة المرور بهذا الجرح العاطفي، ونقدر كيفية استخدامها في صالحنا و/ أو صالح الآخرين.

بالنسبة للجراح العاطفية "اليومية" البسيطة، قد يمكنك أن تكمل جميع المراحل الخمس وحدك في دقائق معدودة، أما بالنسبة للجراح العاطفية الأكثر عمقاً وتعقيداً، فقد تحتاج إلى شهور وقد تتطلب حصولك على المساعدة من آخرين.

### المنظور موضع التطبيق

اطرح على نفسك الأسئلة التالية عن المهام الخمس:

١. السياق - ماذا كان يحدث في داخلي وخارجي قبل أن أتعرض للجرح العاطفي؟
- ماذا كان يحدث عندما وقع الجرح العاطفي؟
- من من الناس كان مشاركاً في الأمر (إن وجد)؟



٢. الأنماط

- هل شعرت بمثل هذا الجرح العاطفي من قبل؟ إن كان هذا صحيحًا، فكم عدد المرات التي شعرت فيها بذلك؟
- هل كانت الأحداث السابقة لهذا الجرح مشابهة لما حدث من قبل أم مختلفة عنه؟
- هل هناك تشابه بين الأشخاص المشاركين في الأمر بأية حال من الأحوال؟
- هل كانت كلماتهم أو لغة جسدهم أو سلوكياتهم مشابهة لما حدث خلال الجرح السابقة؟

٣. المسؤولية

- هل تتحمل أي من أوجه شخصيتي أو سلوكياتي أية مسؤولية عما حدث؟
- هل يتحمل أي شخص آخر المسؤولية جزئيًا أو كليًا؟
- هل توجد أية عوامل أخرى تتحمل اللوم جزئيًا عن الأمر؟ (مثل، الطقس أو الضغوط الاقتصادية أو المعاباة أو الجهل أو المرض أو الهرمونات أو الهوية بين الأجيال أو القدر).
- ما أو من يتحمل القدر الأكبر من المسؤولية؟

٤. المعنى

- على مقياس من ١ إلى ١٠، ما مدى خطورة تأثير هذا الجرح عليّ أو على حياتي؟
- هل توجد له أهمية فيما يتعلق بأي شخص آخر؟
- هل يحمل أي معنى فيما يتعلق بمشكلة تهمني؟ (سياسية أو اجتماعية أو أخلاقية).

٥. التعلم

- هل تعلمت أي شيء عن نفسي نتيجة لهذا الجرح العاطفي وتأثيره؟
- هل تعلمت أي شيء عن الآخرين؟

## المفتاح الثاني

- هل تعلمت أي شيء عن الحياة عامة؟
- هل يوجد ما يمكنني فعله من الآن فصاعداً من أجل حماية نفسي من المرور مرة أخرى بمثل هذا الجرح؟
- هل أحتاج لفعل أي شيء حيال أية علاقة نتيجة لهذا الجرح؟
- هل تحسنت كشخص بأية حال من الأحوال نتيجة لهذه التجربة؟
- هل عمت الفائدة على أي شيء أو أي شخص آخر؟
- هل يمكنني استخدام هذه التجربة في صالحي في المستقبل؟

إن لم تكن قادراً على الإجابة عن هذه الأسئلة وحدك في هذه اللحظة، فحاول أن تفعل أحد الأمور الآتية أو أكثر:

- اقرأ عن التجارب المشابهة.
- شاهد البرامج أو الأفلام التليفزيونية المتعلقة بالأمر.
- تحدث مع أشخاص مروا بالتجربة نفسها أو بتجربة شبيهة لها.
- تحدث مع الأشخاص المشاركين في هذا الجرح العاطفي.

لا يمكنك أن تكون شجاعاً إن لم تحدث لك في حياتك سوى الأمور الرائعة.  
ماري تايلر مور

## المرحلة ٦ (الإضافية) - التوجيه

هدفنا من هذه المرحلة: *العثور على متفلسنا البناء لاستخدام الفوائد الإيجابية والتعلم من جراحنا العاطفية.*

في هذه المرحلة، أعتمد على قاعدة راسخة تماماً؛ حيث إنني واحدة من أفضل خبراء التوجيه في العالم، فقد بدأت ممارسة هذا الأسلوب منذ نعومة أظافري وبنيت الآن مسيرة مهنية ناجحة بفضلها.

ولكن، وعلى الرغم من أنني أشعر الآن بأنني قد تعلمت كيفية إدارة مهارات التوجيه الخاصة بي ويمكنني استخدامها بشكل بناء - إلا أنني استخدمتها في القسم الأكبر من حياتي بطريقة دمرتني تماماً، ولكنها عادت بالنفع على الآخرين.

## تجربتي مع التوجيه المدمر للذات والتوجيه البناء

باعتراري الابنة الكبرى في أسرة لا تهتم والدة فيها بأطفالها ويعمل الوالد خارج البلاد أغلب الوقت، تعلمت سريعاً أن أدفن جراحي العاطفية الدامية تحت مظهر حماية "الأخت الكبرى" المسيطرة، وقد رأيت الأمر ذاته لدى الكثير من "الإخوة والأخوات" عندما دخلت في العالم العصيب للمنازل التي تربي فيها الأطفال. في بداية مرحلة مراهقتي المضطربة والمنعزلة، كنت أرغب في إنقاذ العالم عن طريق الدعاء المتواصل والسلوك الحسن، وعندما وصلت إلى السابعة عشرة من عمري، طورت حلم توجيه آخر، فقد كنت أرغب في تحطيم إرادة الأغنياء والأقوياء عن طريق دراما وثائقية لا تُنسى، ورجم أنني في هذا الوقت كنت أدرك أنني لا أقوم بأعمال صالحة، فإنني لم أكن أدرك أن دافعي كان محفزاً في الأساس بتراكماتي الدفينة من الآلام والاضطراب العاطفي.

عندما وصلت إلى الحادية والعشرين من عمري، أجبرتي الحاجة إلى المال على التخلي عن حلمي، وأصبحت بدلاً من هذا موظفة خدمة اجتماعية بأسلة في واحدة من أكثر مناطق بريطانيا العظمى بؤساً وخراباً. بعد بضع سنوات (والكثير من الجراح العاطفية) انفجر مخزوني العاطفي، وأعادتي فترة قصيرة قضيتها في مناخ لا يساعد على العلاج في مستشفى نفسي كبير إلى الراحة المألوفة التي كنت أشعر بها مع التوجيه؛ حيث غرقت في الدور الذي كلفت به نفسي كمنقذة "للأطفال" الذين تعرضوا للإساءة والضرب من جميع الأطفال، وأخمدت ثورة آلامي العاطفية باستخدام المسكنات والعقاقير.

وتواصلت قصة حياتي على هذا المنوال لعدة سنوات حتى وصلت إلى النقطة الحتمية من الاحتراق التام والتوقف التي أوقفت الأنماط المتكررة في حياتي، ولكن، حتى بعد استشفائي العاطفي العميق الذي استغرق وقتاً طويلاً، لازمتني عاداتي في التوجيه، فقد كانت مبرمجة بشكل تام في شخصيتي وساعدتني على عيش حياة مرضية بدرجة كبيرة. لم أرغب في

فقدان هذه المهارة؛ لذا تعلمت كيفية السيطرة عليها وتحويلها إلى قوة بناءة لي وللناس الذين رغبت في مساعدتهم.

ومؤخراً، أصبحت أدين بالكثير من الفضل إلى مهارات التوجيه الخاصة بي؛ حيث إنني أرجع الفضل لها في تمكني من استعادة قوتي بسرعة بعد موت ابنتي، وكان إنشاء مؤسسة لورا (لمساعدة الشباب الآخرين على تحقيق أحلام حياتهم) هو استجابتي الآلية واللحظية على هذا الجرح العاطفي العميق الذي أصابني، ولكن، لحسن الحظ، كنت أدرك في ذلك الوقت مخاطر الإسراع في عملية المداواة العاطفية. أولاً، أدركت أنني اضطررت، بسبب الضغط الهائل على مشاعري، أن أقفز إلى النقاط "الإضافية" مباشرة، وثانياً، كنت أعلم أن أسلوب التوجيه أحد أفضل مواطن قوتي ولا شك في أنه سيؤدي دوراً كبيراً في شفائي.

لهذا السبب، تقبلت حاجتي لوضع خطة لتوجيه ذاتي، ولكنني راعيت في الوقت ذاته ألا تتداخل مع حاجتي لاستكمال المراحل الخمس الأولى الأساسية من عملية المداواة العاطفية؛ لذا، وعلى الرغم من أنني قد وضعت حجر الأساس لمؤسسة لورا بعد أيام قليلة من وفاتها وواصلت متابعتها وتمييزها من وقت لآخر، أشركت أشخاصاً آخرين للقيام بالإطلاق التجريبي لها، ولم يُحدد تاريخ الإطلاق الرسمي إلا بعد عام عندما شعرت بالثقة بأنني قد استرددت عافيتي العاطفية والبدنية بدرجة كافية.

من هذه التجربة الشخصية الأخيرة، تعلمت بعض الأمور الجديدة عن أسلوب التوجيه، فقد تعلمت أنه على الرغم من كونه مرحلة إضافية في عملية المداواة، وطالما لا يتداخل مع استكمالنا للمراحل الأساسية السابقة، فسيمكننا (إن لم تكن حالتنا شديدة السوء) أن نبدأ بوضع خطة له فور تعرضنا للجرح العاطفي. كان لوجود مؤسستنا الناشئة تأثير مريح وملهم عليّ وعلى الكثير من الأشخاص الآخرين بينما كنا نمر بذلك النفق المظلم الذي لا نهاية له، الحزن الشديد، فمن دون هذه الحكمة الجديدة التي اكتسبتها، كنت سأنصحك بأن تُرجئ جميع أفكارك عن التوجيه جانباً حتى تشفى تماماً. (هل تلاحظ منظورتي موضع التطبيق؟)

وأمل أن تكون قد لاحظت جزءاً آخر مهمّاً من الحكمة المستمدة من هذا الموضوع، والتي أمل أن تكون قصتي قد أوضحته. إن استخدم المرء أسلوب التوجيه دون وجود أفكار متعمقة عن الذات والاعتقاد بأن دافعهم الوحيد للقيام "بالأعمال الخيرية" هو إثارة مصلحة الآخرين، فستكون الفائدة العلاجية التي ستعود عليهم وعلى الآخرين محدودة للغاية، فعندما يقع أسلوب التوجيه في يد شخص ما زال مصاباً بجرح عاطفي عميق، فإنه يؤدي نتائج عكسية.

والآن، تحذير أخير قبل أن ننتقل إلى الإجراء التالي، يجب ألا يسبب لك أسلوب التوجيه، أو للآخرين، الشعور بالذنب، وإن رأيت أنه ليس الخطوة المناسبة بالنسبة لك، فلا تنظر خلفك بخجل وحسد إلى أولئك الذين يستمتعون بقوته، بل ذكر نفسك بأنه ليس من المراحل الرئيسية في عملية المداواة العاطفية وبأن هناك الكثير من الطرق الأخرى للمساهمة في هذا العالم. ولكن، وقبل أن تضعه جانباً وتعتبره كأحد الخيارات التي قد تستعين بها في وقت ما في المستقبل، اقرأ من فضلك القسم التالي بعناية لأنك قد تتدهش بتعلم بعض الطرق الأقل وضوحاً والتي يمكنك استخدامها قدرتها الشفائية.

### التوجيه موضع التطبيق

استخدم قائمة الأعراض التالية لمساعدتك على القيام بفحص محدد على جرحك العاطفي، وإن كشفت القائمة عن أنك قد تحتاج إلى العودة قليلاً للخلف في مراحل الاستشفاء، فقد تجني بعض الفائدة والدافع من وضع بعض خطط التوجيه.

تشمل الأعراض الدالة على أن بعض الجراح العاطفية لم تُعالج بالشكل الصحيح ما يلي:

- تداخل أفكار متعلقة بالجرح العاطفي مع تركيزك.
- اضطراب في النوم أو الشهية.
- مستويات غير معتادة من النسيان/ اللامبالاة/ الهوس/ الخوف/ القلق.

## المفتاح الثاني

- انفجارات عاطفية تظهر فجأة وربما في أوقات غير مناسبة.
- ردود أفعال قلقة على الأشخاص أو المواقف التي تذكر بما حدث.
- سلوكيات خوف مَرَضِي جديدة أو متزايدة الحدة.
- توتر في أعضاء الجسم.
- مشكلات صحية قد تكون نابعة من مشكلات نفسية جسدية.

راجع ما تعلمته في أثناء استكمال مرحلة المنظور.  
استخدم قائمة الأمثلة التالية لتحث عقلك على العمل.

### أمثلة على التوجيه البناء:

- زيادة الوعي عن طريق التحدث عن الموضوع بشكل دائم.
- عقد صداقة مع أحد الجيران المسنين يعيش وحده.
- تطوع بالعمل في أحد الأعمال الخيرية المتعلقة بالموضوع.
- العمل لدى مؤسسة تتفق مهمتها مع قضيتك.
- التبرعات.
- الانضمام إلى مجموعة ضغط أو تأسيس واحدة.
- التحدث عن تجربتك فيما يتعلق بكيفية تعاملك مع الجراح العاطفية أو الوقاية منها.
- اقتراح أو المشاركة في أحد البرامج الإذاعية التي تتلقى مساهمات المتصلين والذي يدور عن الموضوع.
- كتابة خطابات عما تشكو منه.
- كتابة خطابات إلى عضو البرلمان الذي يملك أو إلى محقق الشكاوى.
- كتابة مقال أو كتيب أو كتاب عن الموضوع.
- المشاركة في حملة انتخابية لحزب وعد بتغيير السياسات المتعلقة بالموضوع.
- أن تصبح عضواً في البرلمان.
- أن تصبح قاضياً.
- أن تصبح مدير مدرسة.

- تأليف أغنية أو مقطوعة موسيقية عن الموضوع.
- تغيير لمبات الإنارة أو غرس الأشجار في الشوارع.
- إقامة مقعد تذكاري أو منحوتة في مكان عام.
- تدريب الشباب على المهارات المتعلقة بالموضوع.
- التدريب على الإسعافات الأولية.
- تعليم أساليب السيطرة على التوتر.
- تعليم الكبار القراءة والكتابة.
- وهب الملابس والمتعلقات الصغيرة للجمعيات الخيرية.
- تحمل مسؤولية إرشاد زملاء الجدد أو حديثي التعيين.
- تأليف مسرحية أو مسلسل تليفزيوني أو فيلم سينمائي.
- كتابة سيرتك الذاتية.
- استشارة زملاء.
- استشارة الأزواج.
- استشارة الأطباء.
- كفالة طفل محتاج.
- تعليم الآخرين مبادئ المداواة العاطفية.

قد تشمل الأفكار الأخرى القيام بالعصف الذهني لعقلك واختيار إحدى الأفكار التي تبدو ممكنة التحقيق وتروق لك، ثم رسم خريطة ذهنية لتساعدك على استكشاف الطريق الذي سيؤدي بك إلى هدفك من التوجيه.

اكتب لنفسك خطة عمل مفصلة باستخدام العبارات التالية كدليل:

١. هدفي المثالي طويل المدى (مثال من ١-١٠ أعوام).
٢. مستوى الإنجاز الذي أعتبره تنازلاً مقبولاً.
٣. هدفي للأشهر الستة التالية.
٤. هدفي للأسبوع القادم.
٥. مصادر دعمي الدائمة.
٦. الأساليب التي أستخدمها من أجل مواصلة فحص صحتي العاطفية.

٧. الدلالات على أنني أستخدم أسلوب التوجيه بنجاح.
٨. الإستراتيجيات التي سأستخدمها من أجل التغلب على الإخفاقات.
٩. ما الذي سأفعله إن كنت غير قادر على تحقيق هدفي.

اعرض خطة عملك على أحد أصدقائك المقربين (قد يكون الشخص الذي ساعدك خلال مرحلة الراحة)، واطلب منه أن يرى إن كانت تبدو منطقية أم لا، ولا يجب عليك بالضرورة أن تنصاع لأحكامه، ولكن قد يتمكن شخص آخر في بعض الأحيان من رؤية متى نكون غير واقعيين أو عادلين مع أنفسنا بسهولة.

### المرحلة ٧ (الإضافية) - التسامح

هدفنا من هذه المرحلة: أن نتصالح (مادياً أو مجازياً) مع الشخص أو الأشخاص الذين تسببوا في جرحنا عاطفياً، ومن ثم التقدم إلى الأمام نحو علاقات مع الآخرين خالية من التشاحن والأحقاد والنيات الخبيثة.

تصلح هذه المرحلة مع الجراح العاطفية التي يمكننا تحديد الشخص أو الأشخاص الذين تسببوا فيها كلياً أو جزئياً بوضوح، ولكن، للأسف، لا تصلح هذه المرحلة مع بعض الجراح التي حدثت بسبب:

- القدر
- حادث مؤسف اجتمعت فيه مجموعة من العوامل السببية العشوائية بطريقة غير متوقعة.
- حدث طبيعي عشوائي
- عاصفة غير متوقعة أو صفة وراثية تسبب العجز.
- حشد كبير من الناس
- جرح تسبب فيه حشد مفاجئ من المتمردين أو مسيبي الفوضى؛ حيث يكون من المستحيل إلقاء اللوم على جزء من هذا الحشد أو تحميلهم المسؤولية لأن العوامل التي تضمنها الأمر كانت عامة للغاية وربما تكون قد تفاقمت على مدى عدة أجيال.



حتى إن كنت قادراً على تحديد من تسبب لك في الجرح العاطفي، قد لا يكون ممكناً استخدام هذه المرحلة للعديد من الأسباب الأخرى التي ستتضح أكثر في أثناء مناقشة هذه المرحلة.

كم كنت أتمنى أن تكون مرحلة التسامح سهلة كما تبدو من تصرفات الكثير من الأشخاص حسني النية. عادة ما أرى التسامح في مقدمة المقالات والكتب والدورات التدريبية عن التنمية الذاتية؛ حيث يصفونها بأنها مفتاح السعادة والصحة النفسية والعلاقات الناجحة، وكذلك مفتاح الخلاص الأبدي، حيث تنص مثل هذه الأعمال على أن أقصى مستويات التسامح التي لا يمكن الوصول إليها أحياناً تعتبر ما يفذي الشعور غير العقلاني بالذنب، وعادة ما تعوق الاستشفاء العاطفي السليم وتجعلنا، والآخريين، أكثر عرضة للمزيد من الجراح العاطفية. خلال فقداننا للصبر (أو في أثناء جهلنا) قد نصل بسرعة إلى المرحلة الأخيرة من عملية المداواة متخطين المراحل المهمة لاستشفائنا الأساسي، وعادة ما نغض الطرف عن المخاطر الواضحة الأخرى.

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة التي أمل أن توضح فكري، ورغم كونها أمثلة مبالغاً فيها، فإنني أضمن لك أن المستويات المختلفة المتعلقة بها مألوفة للغاية على أذان مسئولو الرد على استشارات القراء في الصحف والمستشارين الإخصائيين الاجتماعيين.

- الرجل المطلق المخدوع الذي يتسامح طوال الوقت وينتقل من علاقة فاشلة إلى أخرى، وينتهي به الأمر متشائماً ووحيداً.
- الصديق الذي يببالغ في ثقته بالآخرين الذي يلجأ لتناول العقاقير المهدئة لترفع معنوياته بعد أن تعرض للخيانة عدة مرات.
- الأم الضعيفة التي انهار تقديرها لذاتها تماماً؛ لأنها وجدت أنه من الصعب أن تحافظ على سعادتها الداخلية بسبب أسرتها التي لا تتمتع بأي قدر من المراعاة والتي تحط من قدرها بشكل دائم.
- طفل ضحية للتمتر في المدرسة يرفض أن يشي بمن أساء له "بعد أن اعتذر" له وبدأ بعقاب نفسه على التسبب في الإزعاج.

## المفتاح الثاني

- "المدير اللطيف" الذي يُطرد من عمله بسبب عدم احترام موظفيه للمواعيد النهائية للعمل أو لسياسات الشركة بشكل متواصل.
- الزوجة التي يضربها زوجها وتخدعها عيناه "المتوسلتان" على الفور وينتهي بها الأمر بتعرضها للضرب مرات عدة.
- الأم التي بلغت من العمر ٤٥ عامًا، وكانت ابنة لوالدين متطلبين ومتلاعبين، والتي يعاني أطفالها غيابها المتواصل ومرضاها الناتج عن القلق.
- الوالد "سريع التأثر" والذي تتحطم آماله عندما يتصل به المعلم ليخبره بأن ابنه المراهق قد ضُبط يسرق من غرفة خزانات طاقم المدرسة.

إن نوع التسامح الذي نبحث عنه هنا مختلف تمامًا، إنه النوع الذي ينبع من الشعور بالتعاطف الذي يظهر أحيانًا بشكل عفوي وصادق وحر كنتيجة لاستكمال كل مرحلة من مراحل عملية المداواة العاطفية الرئيسية. لا يمكن إجبار مثل هذه المشاعر على النمو؛ حيث لا تقود محاولات فعل ذلك إلا إلى تسامح "زائف" وسطحي والذي قد يخدع العالم بأسره ولكنه نادرًا ما يخدع الشخص المعطاء الذي في داخله عادة بالخداع واليأس.

ولكن، رغم أنه لا يمكن إجبار نفسك على التسامح، فإنه بإمكانك أن تزيد بطريقتك الطبيعية أكثر سرعة، وهناك عاملان يؤديان دورًا مهمًا في هذا الأمر:

- أ) رؤية يكتسبها الشخص المجروح تشير إلى أن من سبب له الجرح العاطفي لم يكن يقصد التسبب بالأذى، وربما لم يكن مدركًا لتأثير سلوكياته أو توجهاته المؤذية.
- ب) تغير صادق من جانب الشخص الذي تسبب بالجرح العاطفي وتقديمه اعتذارًا صادقًا لمن سبب له الجرح.

خلال عملي على مرحلة المنظور، ربما تكون قد تمكنت بالفعل من تحقيق النقطة الأولى (وإن لم تكن قد فعلت، فعد إلى ص ١٠٦ من أجل محاولة

على الرغم من  
كون التسامح هدفاً  
مستخباً ومرضياً  
لتحقيقه، إلا أنه قد  
يضع أمامك تحدياً  
غير واقعي وغير  
منطقي - ولا يجب أن  
يشعر أياً كان بالذنب  
إن لم يستطع تحقيق  
هذا الهدف، حتى إن  
لم يتمكن من ذلك  
طوال حياته.

تحقيقها مرة أخرى). وقبل أن تبدأ بالتطبيق، تذكر أنه مهما حاولت بجهد، فربما لن تتجح في حمل الناس على الاعتراف بأنهم قد سبوا لك الأذى، ناهيك عن الاعتذار عنه.

### التسامح موضع التطبيق

فكّر قليلاً في العواقب السلبية المحتملة لمحاولة إجبار شخص ما سبب لك جرحاً على تفسير أفعاله لك والاعتذار عنها والتي قد تتضمن:

- قد يكون الشخص مسناً/صغيراً/مضطرباً/منشغلاً/متوتراً/أنانياً للغاية ليتمكن من فهمك، لذا، فقد تسبب لك محاولة تذكر أو مناقشة ما حدث الإحباط، أو قد يعاني الشخص الآخر دون سبب وينتهي بك الأمر بالشعور بالذنب أو الحزن بسبب "إجبارك له على فتح الموضوع".
- قد لا يكون ذلك الشخص قادراً على التحكم بمشاعره بشكل جيد لتتمكن من إجراء مناقشة عقلانية أو آمنة معه، وقد ينتهي بك الأمر بجرح عاطفي جديد.

خلال لقاء أو في خطاب مكتوب، وضع للشخص الذي تحمله مسئولية (كلياً أو جزئياً) جرحك العاطفي بحزم ما يلي:

- ( أ ) ما شعرت به بسبب الجرح الذي سببه لك.
- ( ب ) تأثير ما سببه لك من أذى عليك وعلى حياتك.

إن تمكنت من فعل ذلك بشكل جيد (بهدهوء وشجاعة)، فستزداد فرص حصولك على تفسير مرضٍ أو حتى اعتذار عما حدث. استخدم النصائح التالية كمرشد لك.

كيف تبدأ مناقشة تسامح؟

- إن كنت قد رتبت لنقاش وجهاً لوجه مع الشخص المقصود، فدوّن ما تريد قوله وتدرّب عليه من أجل فتح النقاش معه؛ حيث سيساعدك هذا على التحكم في عواطفك.
- لا تتاور كثيراً حول الموضوع، بل ادخل إلى صلب الموضوع بأقصى سرعة ممكنة.
- أشر إلى أنك لم تعد تتحدث وأنت في حالة مشحونة عاطفياً (حيث سيقال هذا من خطر أن يتخذ الشخص الآخر موقفاً دفاعياً).
- أظهر تعاطفك مع ما قد يشعر به ذلك الشخص جراء فتح الموضوع، إن كان هذا مناسباً (إن كان هذا صعباً عليك، فربما لا تكون مستعداً للتسامح بعد).
- لا تتهم الشخص الآخر بأنه قد سبب لك أي أذى (مثل: "لقد شعرت بكذا"، وليس: "لقد جعلتني أشعر بكذا").
- حدد مصادرك (مثل: لا تقل: "لقد أخبرني شخص ما بكذا"، بل اذكر اسم الشخص).
- لا تترك الشخص الآخر ليحفز نفسه على تفسير الأمر لك، بل اطلب منه التفسير بشكل مباشر إن اعتقدت أن هذا سيساعدك على التسامح.
- اعترف بأية مسؤولية قد تتحملها.
- تحدث بنبرة صوت هادئة وصادقة ومعتدلة (احذر من استخدام نبرة صوت تحمل أي اتهام أو انتحاب - هذا الأمر من السهل فعله إن تمكنا من التحكم في نبرة صوتنا عن وعي منا).
- أنه النقاش بنبرة صوت إيجابية تشير إلى ما ستحوزه (وربما الشخص الآخر) إن اعتذر لك عن تصرفاته أو فسر لك ما ترغب في الحصول على اعتذار أو تفسير له.

أمثلة

إلى أحد زملائك الذي سرق صفقة منك:

"تيري"، عندما اكتشفت الأسبوع الماضي أنك التفتت من وراء ظهري وتواصلت مع عميلي وسرقت الصفقة مني، جرحت كثيراً وشعرت بالغضب،

وأعتذر عن التصرفات الهستيرية التي قمت بها في المكتب أمام الجميع، ولكنني هدأت الآن، ولكنني لم أعد أثق بك. سأقدر الأمر كثيراً إن جلسنا معاً لبعض الوقت لننتحدث عن الأمر، فربما تمكنا من العثور على طريقة للعمل معاً من جديد دون وجود أية ضغائن أو شكوك.

إلى والدك الذي منعك من التواصل مع بعض أصدقائك:

لقد قمت مؤخراً بتقييم أدائك كأب تضمنت تذكرك ما حدث خلال فترة طفولتي، وأعلم بأن ما أنا على وشك قوله قد يبدو لك تافهاً إلى حد ما، وقد لا تذكر تلك الحادثة أيضاً، ولكن ما شعرت به خلالها يلازمي حتى الآن. أتذكر أنه عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري، دعوت بعضاً من أصدقائي للمنزل، ولكنك رفضت أن يبقوا لتناول الشاي، وأخبرتني فيما بعد بأنهم لا ينامونني وأنه يجدر بي ألا أدعوهم للمنزل مرة أخرى، شعرت بالصدمة والغضب، ولكنني لم أعلم كيفية إخبارك بذلك؛ لذا، شعرت بالاستياء وقررت أن ألتقي بهم ضارباً بما قلته عرض الحائط (وقد فعلت)، وعندما تحدثت في الأمر مع أحد أصدقائي، وجدت نفسي أبكي، لذا، يبدو أن هذا الأمر قد جرحني كثيراً، ولكنني أشعر بأنني في حال أفضل الآن، وأصبحت أدرك الآن أن هذه الحادثة ربما كانت السبب في أنني لم أعد أتحدث مع أصدقائي، هل تذكر هذه الحادثة؟

إلى صديق خانك:

"آدم"، أعلم أنني أنبش في الماضي الذي كنا نحاول نسيانه، ولكن الحقيقة هي أنني لم أتمكن من تخطي الأمر. إنك تعلم أنني صدمت كثيراً عندما سمعت عن خيانتك لي، ولم أتمكن من التحدث معك حينها وجهاً لوجه - ربما كان يجب عليّ ذلك، ولكن الحقيقة أنني كنت خائفاً من أن أقتلك إذا رأيتك وجهاً لوجه. ولكنني فكرت وتحدثت وشكوت كثيراً منذ ذلك الحين، وأعتقد أنني أصبحت مستعداً لتخطي الأمر، فقد أخبرني أصدقاءنا بأنك تشعر بالندم الشديد على ما فعلت، وأنك فعلت ما فعلت

دون أن تقصد.

لست واثقًا بأننا قد نصبح أصدقاء من جديد، ولكنني اعتقدت أنه إن سمعت دفاعك عن نفسك، فقد تكون هناك فرصة جيدة لتصفية ما بيننا - وقد يساعدي هذا على أن أستعيد ثقتي بك من جديد.

بعد أن تنتهي من النقاش أو من تبادل الخطابات، ستكون فكرة جيدة إن رغبت في استمرار العلاقة أن تعيد التفاوض في الأمر لتقي نفسك التعرض لجرح عاطفي جديد؛ حيث يجب عليك أن تعرض بوضوح ما تتوقعه من ذلك الشخص، وما قد يحدث إن فشل في الاستجابة. على سبيل المثال: أرغب في أن تستمر صداقتنا شرط أن نكون صرحاء وصادقين مع بعضنا البعض، ولكن إن اكتشفت أنك تلاعبت بي مرة أخرى، فسأخبر الإدارة بما فعلت وستنتهي صداقتنا إلى الأبد.

إن مات الشخص الذي سبب لك الجرح العاطفي أو لم تتمكن من التواصل معه؛ فستظل هناك بعض الأفعال التي يمكنك فعلها لتحسين وتعزيز تسامحك، ففي سياق جلسات العلاج التمثيلي، أستخدم عادة أساليب تعيد الشخص "إلى الحياة"؛ حيث يمكنك إجراء مناقشة تسامح معه، كما يمكنك استخدام بعض هذه الأساليب إن كنت تعالج نفسك، ولكنها تصلح فقط إن كنت قد استكملت جميع مراحل المداواة الرئيسية وعندما يكون جرحك قد شُفي. (إن لم تكن واثقًا بقدرتك على استخدام هذه الأساليب، فاطلب من أحد أصدقائك المقربين أن يكون بجانبك أو استشر أحد المتخصصين). قد تحتاج إلى تجربة أحد هذه الأساليب قبل أن تقرر أيها يصلح معك - مثلما فعلت أنا.

- اكتب خطابًا للشخص المقصود، واقض بعض الوقت في تخيل أنك في مكانه (أي، تذكر الجوانب الإيجابية من شخصيته)، ثم اكتب خطابًا آخر إلى نفسك كما لو أنك الشخص الآخر.
- استخدم الخيال الإبداعي لتخيل لقاء تخيلي بينك وبين هذا الشخص، ولن ينجح هذا الأمر إلا إن دخلت في حالة من الاسترخاء التام وقضيت

- ما بين خمس أو عشر دقائق في تذكر بعض من خصاله الجيدة.
- استخدم مقعدين وانتقل للجلوس على كل منهما كما لو كنت تجري نقاشاً مع شخص آخر، وقد يساعدك أحياناً أن تضع صورة للشخص على المقعد الآخر، ولكن من المرجح أن يتسبب هذا في إثارة عواطفك بقوة.
  - ألف قصيدة شعرية أو أغنية أو قصة قصيرة تذكر فيها تسامحك (إن بدت مفتعلة أو لا تصدر من أعماق قلبك، فاعلم أن تسامحك زائف).
  - ازرع زهرة أو شجرة أو شجيرة كدلالة على غفرانك.

لا يمكنك أن تمنع طيور الحزن عن التحليق فوق رأسك، ولكن يمكنك أن تمنعها من التعشيش في شعرك.  
مثل صيني

## المفتاح ٣

# رؤى

## عادتك

- عبر الإستراتيجيات الإيجابية  
للمشاعر الشاردة

يعتبر هذا المفتاح قسماً عملياً للمساعدة الذاتية صممته من أجل مساعدتك على استعادة السيطرة على مشاعرك التي أصبحت قوية للغاية، أو متكررة، والتي تقف كعقبة في طريق تحقيقك ما ترغب في تحقيقه أو في طريق كونك الإنسان الذي ترغب في أن تكونه، وأقترح عليك أن تقرأ هذا القسم سريعاً قبل أن تقرر أي جزء منه يحتل الأولوية بالنسبة لك، ثم تعيد قراءته من جديد وتمارس التمارين التي اقترحها، وأمل أن تستخدم هذا القسم أيضاً كأداة مرجعية داعمة مفيدة لتساعدك إن كنت بحاجة لتقوية ثقتك العاطفية في أي وقت في المستقبل.


في البداية، ستجد إستراتيجية إصلاح سريع لمساعدتك على الكبح الفوري لاستجاباتك العاطفية غير المرغوبة ولتشجيعك على الإقدام على الأفعال الإيجابية بدلاً من الاستمرار تحت رحمة تلك الاستجابات غير المرغوبة عاجزاً.


بعد ذلك، هناك معلومات عن ثمانية مشاعر محددة يفرض تقديم دليل على كيفية كبح جماح العادات التي تؤدي إلى هذه المشاعر الشاردة لتظل





أكثر تحكماً فيها. استخدمت البنى الأساسية نفسها للنقاش والمساعدة الذاتية مع كل من هذه العواطف لكي تُستخدم كإطار عمل للتعامل مع أي من المشاعر المسببة للمشكلات والتي قد تواجه صعوبات كثيرة معها. (يمكنك أن تفعل ذلك وحدك، أو في مجموعة مساعدة ذاتية صغيرة).


المشاعر التي اخترتها هي:


 الذنب


 الخزي


 الغضب

 الخوف

 الغيرة

 الحسد

 اللامبالاة

 الحب مطلق العنان

لم أدرج في هذا القسم كلاً من الحزن وخيبة الأمل لأنني آمل أن نكون قد تمكنا من تغطيتهما في قسم "إستراتيجية المداواة العاطفية" (ص ٧٧)، ولكن يمكنك استخدام السياق ذاته لفحص هذه العواطف أو غيرها.

لقد قسمت هذا الفصل تحت العناوين الرئيسية التالية:

③ **رسالة الحماية** - كما قلت من قبل، لقد صُممت جميع العواطف كوسائل تساعد على استمرار جنسنا، وعندما نواجه صعوبات مع عواطف بعينها، يكون من الصعب تذكر هذه الحقيقة. سيساعدنا كثيراً أن نذكر أنفسنا بأن المشاعر في حد ذاتها ليست "سيئة"، بل إنه لم يتم التحكم فيها بشكل جيد وسمح لها بأن تخرج عن نطاق السيطرة.

④ **العواطف ذات الصلة** - تحت هذا العنوان الرئيسي، حددت عواطف أخرى تشبه في طبيعتها العواطف موضع النقاش؛ لأن أغلب

الأساليب يمكن تطبيقها على جميع العواطف مع إدخال تعديلات بسيطة عليها، كما حددت العواطف التي نشعر بها عادة في الوقت ذاته أو التي نشعر بها نتيجة عدم السيطرة الجيدة على مشاعر بعينها.

① **العادات الضارة الشائعة** - اخترت ثلاث طرق يمكن من خلالها، إن لم تُطبق جيداً، أن تقود العاطفة إلى أنماط سلوكية معتادة من شأنها تدمير الذات أو إيذاء الآخرين. لقد وضحت كلاً من الطرق بيضعة أمثلة عن العادات موضع التطبيق، وسترى أن لها تأثيراً كبيراً على عدد كبير من الناس من جميع الأعمار والطبقات.

② **النقاش** - أشرح تحت هذا العنوان الرئيسي باختصار الأوجه العامة لكل عاطفة (إن مشكلاتي تسيطر عليّ اليوم بشكل خاص وهل يمكن للمشاعر، إن سيطرنا عليها بشكل أفضل، أن تقيدنا). لا يهم إن كنت تتفق أو لا تتفق مع بعض النقاط التي عرضتها، ففي كلتا الحالتين، أمل أن تجدها نقطة بداية مفيدة بالنسبة لك لتقوم بالمزيد من التفكير في الموضوع والبحث فيه.

إن كنت تعمل وحدك، فإنه يمكنك أن تتوقف عن قراءة هذا الكتاب لتقرأ كتاباً آخر عن الموضوع، أو لتتحدث مع أصدقائك لتستقصي آراءهم وتقارنها بآرائي وأرائك.

إن كنت تمارس هذا البرنامج ضمن مجموعة مساعدة ذاتية، يمكنك أن تستخدم هذا القسم لتثير نقاشاً عن المشكلات العامة المتعلقة بالعاطفة، والذي قد يكون "إحماءً" مفيداً وأمناً للعمل ذي الطابع الشخصي في التمارين التالية.

③ **عوامل مرحلة الطفولة التي ربما برمجت عقلك على الاستجابات الضارة وغير المناسبة** - في هذا الجزء، أدرجت بعضاً من الأسباب الرئيسية الشائعة المتعلقة بكل عاطفة بغرض أن تكون نقطة بداية جيدة لتحليلك، ومن المهم للغاية أن تدرك كيف أثرت تجارب مرحلة الطفولة على "عاداتنا السيئة". إن أدركنا كيف برمجت عقولنا على الاستجابة لكل عاطفة، فسيمكننا أن نضع إستراتيجية محددة

لمقاومة العادات السلبية. على سبيل المثال، إن أدركنا أن أحد أسباب شعورنا بالذنب الشديد هو أن آباءنا كانوا يتوقعون منا توقعات غير واقعية، فسيمكننا أن نستعد لمواجهة، أ) وضع أهداف غير واقعية لأنفسنا/ طلب أمور من أنفسنا لا يمكننا الوفاء بها، ب) ردود الأفعال المبالغ فيها على الشعور بالذنب أو الغضب عندما يطلب منا شخص ما مطالب صعبة. أمل أن يكون هذا الجزء دليلاً مفيداً أيضاً ويعمل على إثارة النقاش والتفكير بين الآباء.

### ⑤ عادات مرحلة البلوغ التي قد تعمل على استمرار الاستجابات

**الضارة** - أدرجت في هذا الجزء بعضاً من العادات اليومية التي نحمل مسؤوليتها والتي قد تخرب فرص تحكمننا في عواطفنا؛ لذا، تكيف من فضلك وأضف إلى قائمتي مواقف من تجاربك الخاصة.

### ⑥ نصائح لإدارة أفضل - طرق استخدمتها واستخدمها كذلك

أشخاص آخرون لمساعدتنا على التعامل مع هذه العواطف بشكل أفضل، وسأقول لك مرة أخرى، أضف من فضلك أفكارك وتجاهل تلك الأفكار التي لا صلة لها بالأمر، فربما تحفز قراءة تلك لنصائحي تلك أفكارك، خاصة إن كنت تعمل ضمن مجموعة.

### ⑦ تمرين BALM الرباعي - والذي أقترح أن تبدأ بممارسته على

الفور وكذلك عندما تواجه مشكلة مع عواطفك، فمع العواطف الراسخة، قد نحتاج دائماً إلى تكرار هذا النوع من عمل التطوير الشخصي عدة مرات قبل أن تستوعب عقولنا الرسالة التي نرغب في توصيلها إليها.

يشمل التمرين الرباعي الكلمات التي ستذكرك بالمجالات الأربعة التي أقترح عليك أن تعمل عليها مع كل عاطفة، والترتيب الأفضل للتعامل معها، وتحت كل عنوان رئيسي، ستجد أسئلة لتجيب عنها ومهام لتتتها.

١. الفائدة (Benefit) - من أجل تحفيزك على إنهاء العمل، ستجد أنه من

المفيد أن تذكر نفسك أولاً "بالفوائد" التي تتوقعها نتيجة عملك.

٢. التوجه (Attitude) - طرق مقترحة لتغيير المعتقدات الضارة التي

برمجتها داخل عقلك الباطن عن هذه العاطفة.

٣. أسلوب الحياة (Lifestyle) - مقترحات بمراجعة أسلوب حياتك وإدخال التغييرات عليه حتى تكون أقل عرضة لسيطرة "عاداتك السيئة" عليك.

٤. الإدارة (Management) - لمساعدتك على إدراك أية إستراتيجيات تحتاج إلى "تجهيزها" إن واجهت صعوبات مع هذه العاطفة مرة أخرى.

### ❁ تذكرة

وأخيراً، أنه كل جزء متعلق بكل عاطفة بتذكرة مختصرة عن فوائدها، ثققتك العاطفية إن تمكنت من السيطرة عليها بشكل أفضل. قد ترغب في نسخ بعض من هذه التذكيرات وتعليقها في أرجاء المنزل أو في مكان العمل.

إستراتيجية ACHE الرباعية موضع التطبيق: إستراتيجية إصلاح سريع للمشاعر الشاردة.

أعرض فيما يلي إستراتيجية بسيطة يمكنك استخدامها عندما تبدأ (أو أي من الأشخاص على معرفة وثيقة بك) بملاحظة أن مشاعرك تسبب لك أو لغيرك الأذى. يمكن تذكر مراحل الإستراتيجية الرباعية بسهولة؛ حيث إنها تدور حول فكرة إعطاء الجزء المفكر من عقلك العاطفي خطة عمل فورية ليتمكن من السيطرة على العواطف بسهولة.

### الإستراتيجية الرباعية

التقبل (ACCEPT)

التحكم (CONTROL)

الترويض (HARNESS)

الاستمتاع (ENJOY)

الخطوة الأولى للسيطرة على المشاعر هي التقبل:

(أ) أن نشعر بالمشاعر - حتى إن كنا نشعر بالخزي من حالتنا العاطفية أو كنا نفضل ألا نشعر بمثل تلك المشاعر، تذكر أن الإنكار ما هو إلا أسلوب دفاع شائع نستخدمه كدرع تحميّنا من المشاعر المزعجة، ولكنه قد يكون مفيداً كحاجز عاطفي مؤقت فحسب، مثلما هي الحال عندما يوجد لدينا الكثير من المشكلات العملية التي علينا تصنيفها أولاً ولا يمكننا التعامل مع مشاعرنا على الفور. لذا، قل لنفسك: "أقبل شعوري...".

(ب) تحملنا لمسئولية تجاربنا العاطفية الخاصة - حتى إن كنا نفضل أن نلقي باللوم على شخص ما أو شيء ما على شعورنا بتلك المشاعر، وتذكر أن إلقاء المسئولية على الآخرين يعتبر استجابة شائعة أخرى على المشاعر المزعجة، ويمكننا أن نعثر على هذا الأسلوب الدفاعي بسهولة في لغة حوارنا اليومية؛ على سبيل المثال، قد نجد أنفسنا نقول:

"إنك تجعلني أشعر بالغضب".

"إنك تجعلني أشعر بالذنب الشديد عندما...".

لذا تقبل مسئوليتك عن طريق قول:

"أنا أشعر بالغضب...".

"أشعر بالذنب عندما...".

(ج) تحملنا لمسئولية السيطرة على ردود أفعالنا - حتى إن كنا نعتقد حالياً أننا لا نستطيع السيطرة على عواطفنا.

تذكر أنه من الشائع أن نحاول خداع أنفسنا بأننا لا نمتلك خياراً آخر سوى التصرف بطريقة معينة رداً على شعور بعينه، وقد نجد أنفسنا نقول مرة أخرى:

"ليس بيدي حيلة، لقد كنت غارقاً في الحب".

"لقد حدث ما حدث - لقد كنت أشعر...".

"لقد جعلني الطقس أشعر بالكسل الشديد - ولم أتحمّل أن يزعجني أحد".

"لقد أخافني كثيراً لدرجة أنني لم أستطع التحدث".

لذا، قل لنفسك:

"أقبل كوني قادرًا على اختيار كيفية التصرف ردًا على ما أشعر به من

..."

### التحكم

الخطوة التالية هي التحكم في استجاباتنا النفسية، وبالنسبة للكثير من العواطف، سيعني هذا استخدام إستراتيجية بعينها من أجل تحفيز حالة من الهدوء في داخلك، وبالنسبة لعواطف مثل اللامبالاة، سيعني هذا أنه يجب عليك أن تحمس نظامك بأكمله.

لذا، ابدأ بممارسة تمارين التنفس أو التأمل، أو التمارين الرياضية.

### الترويض

تتضمن هذه الخطوة ترويض العادات التي تؤدي إلى فقدان السيطرة على عواطفك.

لذا، توجه إلى القسم المتعلق بالعاطفة المقصودة وابدأ بالتخطيط

لبعض العمل.

### الاستمتاع

هذه الخطوة سهلة للغاية ولكنها عادة ما تُنسى؛ حيث إنها تتضمن تذكير نفسك بأنك سرعان ما ستكون قادرًا على الاستمتاع مرة أخرى بالجانب العاطفي من ذاتك.

لذا، أخبر نفسك بأن الشعور بشعور ما أفضل كثيرًا من عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق، وبأن سيطرتك على مشاعرك لم تعد عرضة للخطر، بل إنها قد تكون وسيلة لإثراء تجاربك الحياتية.

## الذنب

### ⑩ رسالة الحماية

"إنك لم تحترم، أو لا تحترم، إحدى قيمك الموروثة أو أحد المعايير التي وضعتها لنفسك".

### ⊖ العواطف ذات الصلة

عادة ما يأتي الذنب مصحوبًا بالخزي، ولكن هناك فارقًا كبيرًا بينهما (انظر ص ١٤١).

### ⓘ العادات الضارة الشائعة

القلق المفرط حيال ما إذا كان عليك أن تحقق المزيد، حتى إن كنت ناجحًا:

"جون"، تاجر دولي، يتفاوض على صفقة جيدة (ولكن عادلة) من أجل شركته، ولكنه يمنع نفسه من الاستمتاع بنجاحه بسبب قلقه حيال ما إذا كانت الصفقة "ستثبت" أنه كان عليه أن يحصل على صفقة أفضل من تلك التي أبرمها أمس.

"لورنا"، طالبة كانت تحصل طوال الوقت على درجة مقبول، ولكنها حصلت أخيرًا على درجة جيد - ولكن بدلًا من أن تشعر بالسعادة، لم تتمكن من منع نفسها من التفكير في درجة ممتاز التي كانت بإمكانها أن تحصل عليها إن لم تذهب إلى الحفل يوم السبت الماضي.

الوقوع في فخ السلوكيات وأسلوب الحياة المعاقب والمدمر للذات:

"ماريان"، فتاة تحاول إنقاص وزنها، فقد كان ظهرها متضررًا وكان عليها أن تنقص من وزنها، ووجدت نفسها تتناول قطعة من البسكويت الممنوع عليها مع القهوة، وشعرت فجأة بذنب شديد أدى بها إلى

تناول بقية البسكويت كنوع من "السلوى بتناول الطعام"، لقد أتت على البسكويت بأكمله.

لبضع سنوات، كان "يوب" تعيسًا في زواجه، ولم يكن يعلم السبب، وكان يشعر بذنب شديد حيال الحالة التي وصل إليها زواجه، وكان يحاول تعويض زوجته وأطفاله عما يحدث عن طريق شراء هدايا غالية لهم، والتي لم يكن يتحمل تكلفتها؛ لذا، تزايدت ديونه سرًا. وفي إحدى الأمسيات، وقع في حب إحدى زميلاته في العمل، إنه ليس مخلصًا لزوجه، وبهذه العلاقة، بدأ يقترض المزيد من المال، وبدأ يشعر بالاشمئزاز من سلوكياته، ولكنه بدأ "يدفن أسفه" بشكل معتاد.

تخريب لحظات سعادتنا وهدوئنا عن طريق الحديث المتواصل عما لم نتمكن من تحقيقه، أو الأحداث المؤسفة التي وقعت للآخرين:

"لوسي"، أم شابة والتي تكافئ نفسها بعطلة نهاية أسبوع مستحقة، ولكنها تفسدها عن طريق الشعور بالقلق حيال أكوام الملابس التي تحتاج إلى كي والتي تركتها على حالها قبل مغادرة أمها، والتي لم تزرها منذ أشهر، وكذلك حيال أطفالها الذين تركتهم مع والدهم "المسكين".

"جو" وزوجه يقضيان أمسية هادئة نادرة في منزلهما جالسين على الأريكة يشاهدان التلفزيون معًا ويتناولان وجبة جاهزة شهية. يتصل أحد أصدقاء "جو"، والذي قد انفصل عن زوجته مؤخرًا، هاتفياً ويطلب من "جو" الخروج معه لبعض الوقت، ولكن "جو" يرفض الخروج معه ويفسد ما تبقى من الأمسية مع زوجته عن طريق "لوم نفسه" شاعرًا بالذنب والخزي من كونه أنانيًا لهذه الدرجة.

أنا على يقين بأنك لن تواجه أية مشكلة في إضافة بعض من الأمثلة الإضافية الخاصة بك تحت كل من العناوين الرئيسية السابقة؛ هذا لأنني ركزت على ثلاث عادات سيئة فقط من تلك التي قد يسببها الشعور بالذنب الخارج على السيطرة.



## ④ النقاش

لماذا يعتبر الذنب من المشكلات الشائعة في الوقت الحالي؟

لا توجد إجابة بسيطة عن هذا السؤال، وكذلك، مع الأسف، لا توجد أية حلول بسيطة أو سريعة. أعرض فيما يلي القليل من العوامل التي أشك في مساهمتها فيما يرى الكثير من المعالجين أنه وباء الشعور بالذنب:

- يتغير عالمنا ويتطور بسرعة كبيرة لا يتمكن أغلب الناس من مواكبتها - أليس صحيحاً أننا تعلمنا مهارة أو اكتسبنا بعض المعرفة التي اكتشفنا أنه قد عفا عليها الزمن؟ يعني معدل إصدار الأساليب والبيانات والأبحاث والسياسات والأفكار الجديدة حالياً في جميع المجالات أنه سيكون من الصعب أيضاً على العباقر أن يظلوا على قمة أحدث النظريات والممارسات، وينطبق هذا، ليس على المهارات التي قد نحتاج إليها في عملنا (مثل أفضل برنامج معالجة نصوص لاستخدامه في تأليف الكتب) فحسب، بل أفضل مهارتنا الشخصية أيضاً (مثل الأبوة أو الأناقة أو البراعة في إقامة الصداقات). يعني هذا أننا ندرك عادة أننا لن نفعل كل ما يمكننا فعله - حتى إن كان ما نفعله "جيداً" بدرجة كافية.
- أصبحت الآن وسائل الإعلام وأساليب الدعاية المعقدة تغذي عقولنا الباطنة بشكل متواصل بالمعايير غير الواقعية والصور الجذابة عن الأشخاص "المثاليين" الذين يعيشون في منازل رائعة ويعيشون حياة رائعة ويمتلكون أرصدة كبيرة في المصارف، إن قضاء دقيقتين فقط في تصفح إحدى المجلات سيكون كافياً لأن يشعر الشخص العادي بالذنب حيال واحد من جوانب حياته على أقل تقدير.
- لقد أصبحت الحدود الأخلاقية مرنة للغاية؛ حيث إن الكثير من حراسنا الأخلاقيين قد بدأوا يفقدون قواهم (رجال الدين والسياسيين والمعلمين والآباء وغيرهم)، وأصبحت حياتنا اليومية ممطرة بوابل من المعضلات التي لا تهدأ، على غرار:

- إن كان لدينا أطفال، فهل يجب علينا أن نعمل بدوام كامل أم لا؟ هل نسمح لأطفالنا بأن يشاهدوا ما يرغبون فيه على شاشة التلفزيون أم نخضعهم للرقابة؟ هل ندعوهم باسم "أطفال" أم يعتبر هذا تقليلاً من قدرهم؟ إن جنينا الكثير من المال أو فرنا باليانصيب، فهل نتبرع بنسبة ٥% أم ١٠% منه للجمعيات الخيرية؟ إن أخذنا يوم عطلة فهل نقضي نسبة ٨٥% منه مع شركاء حياتنا أم نوفر ٥٠% من هذا الوقت الثمين لأنفسنا؟ هل نستخدم مدخراتنا لمساعدة آبائنا المرضى على الشفاء عن طريق إدخالهم مستشفى جيداً أم نخاطر بموتهم إن ظلوا ينتظرون دورهم في مستشفى عام؟

كانت الأجيال السابقة تمتلك قواعد صارمة وواضحة قواعدها متسلطين لإرشادهم، أما الآن، فقد أصبحنا أكثر مكرراً وتشككاً في الأدلة والإحصائيات "التي لا تقبل الشك"، بينما أصبح من الجلي أن هناك عدداً أقل من الأشخاص الموثوق بهم ليخبرونا بما هو الأمر الصحيح الذي علينا فعله دون شك؛ حيث يواجهنا التلفزيون وغيره من وسائل الإعلام بشكل متواصل بالأبحاث والآراء المعارضة للخبراء المطلعين (الأشخاص الذين يُقتدى بهم) عن الكثير من القضايا. يعني هذا التحرير لقوانيننا الثقافية أننا نواجه بشكل دائم الوحدة والتوتر من اتخاذ القرارات الصعبة وحدنا؛ حيث ندرك (مع القليل من الشعور بالذنب) أننا ربما نقدم على "الفعل الخاطئ".

في مثل هذه البيئة الأخلاقية غير المستقرة، يكون مستوى الشعور بالذنب مفهوماً وحتمياً؛ لذا، يجب أن يلبي هدفنا (إلا إن كنا نرغب في تحميل أنفسنا المزيد من تلك المشاعر الصعبة) من السيطرة على مشاعرنا المعايير "الجيدة كفاية"، ولكن لن يمكننا الوصول إلى درجة الكمال دون شك. ولكن، حتى هذا الهدف لا يمكن للكثيرين منا تحقيقه بسهولة. أعلم أنني ما زلت أعاني، ويعلم الذين على صلة وثيقة بي أن الذنب ما زال يحتل مكاناً كبيراً في نفسي، ولحسن الحظ، فقد تزوجت من رجل

مر بالتجربة ذاتها، وعن طريق دعم بعضنا البعض، يمكننا على الأقل أن نحظى ببعض المرح وسط هذه الأوقات الرهيبة.

لا شك في أن هزيمة الشعور المعتاد بالذنب أكثر من مجرد بعض المزاح من شريك حياتك؛ حيث لا تزال الخطوة الأولى هي أن تحصل على فهم عميق لما يجعلنا ضعافاً لهذه الدرجة التي تجعل هذه العادة السيئة تسيطر علينا باستمرار. يمكنك أن تبدأ عن طريق إدراك تأثير مرحلة طفولتك على حياتك.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون قد تسببت في برمجة عقلك باستجابات الشعور بالذنب الضارة وغير المناسبة:

- هل كان والدك مفرط النقد/ التسلط/ العقاب/ عدم التسامح؟
- هل تعلمت على أيدي معلمين متزمّتين أو متعطّسين أو غير واقعيين بإفراط؟
- هل أصيب أحد والديك أو شخص آخر مقرب منك بمرض عضال أو كان يشعر بالسعادة عندما كنت في سن شعرت خلالها بأنك السبب في ذلك (أي، أغلب مرحلة طفولتك)؟
- هل كنت الكفة غير الراجحة دائماً عند مقارنتك (بشكل مباشر أو غير مباشر) بأي من إخوتك أو أخواتك أو أقاربك أو أبناء الجيران أو أصدقائك أو أي طفل "رائع" آخر؟
- هل كنت محاطاً بأشخاص يُقتدى بهم ولم يكونوا قادرين على التحكم في شعورهم بالذنب؟
- هل لديك معتقدات وضعت من خلالها معايير عالية للغاية لا يمكن لأحد تليتها؟
- هل شعرت دائماً بأنه عليك أن تحتفظ بسلوكياتك السيئة وإخفاقاتك سراً خوفاً من أن تتعرض للأذى أو الرفض؟

- هل تربيت على قصص أو صور لأشخاص كانت حالهم أسوأ من حالك؟ (مثل، أغلب أطفال محاربي الحرب العالمية الثانية عاشوا خائفين من تكرار حدوثها، وشبوا شاعرين بالذنب على بقائهم على قيد الحياة).

دوّن أية تجارب مررت بها في طفولتك والتي قد يكون لها تأثير كبير على قدرتك على السيطرة على الشعور بالذنب.

### ▣ عادات مرحلة البلوغ

فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة التي قد تعمل على استمرار الشعور الضار بالذنب، والتي قد نمارسها عن وعي أو دون وعي منا. هل أي من الأمثلة التالية يبدو مألوفاً بالنسبة لك؟

- اختيار أشخاص لتعيش و/أو تعمل معهم يشبهون كثيراً الصورة الأبوية الانتقادية من مرحلة الطفولة.
- نسب لأنفسنا الفشل عن طريق اختيار وظائف أو تحديد أهداف تتخطى إمكانياتنا (أو قدرات أي كائن حي).
- عند تحقيق النجاح، نقارنه على الفور بإنجازات أو جهود شخص آخر أفضل منا.
- مقارنة إنجازاتنا الحالية بمعايير أعلى ربما كنا قد وصلنا لها في الماضي (مثل أن نلوم أنفسنا على أننا لم نعد على الهيئة أو الجمال أو المرونة العقلية التي كنا عليها عندما كنا في العشرين من عمرنا، حتى إن كنا لا نزال نبذو رائعين وصحتنا على ما يرام).
- عدم العيش وفقاً للمعايير التي وضعناها لأنفسنا.
- تخيل إيذاء الآخرين أو فعل أمور خاطئة.
- التفكير طويلاً في الأخطاء التي ارتكبتها.
- المشاركة غير الضرورية لأخطائنا مع الآخرين.

أضف إلى قائمتي تلك بنوداً أخرى من منطلق تجاربك الحياتية واكتب بعض الأمثلة الحية عن "عادات الذنب" الخاصة بك.

## ❖ نصائح لسيطرة أفضل

خلال كل مرة تشعر فيها بأن شعورك بالذنب يطفو إلى السطح، وبدلاً من أن تشعر بالاكتئاب أو تعاقب نفسك، أقدام على تصرف إيجابي. اقرأ قائمة النصائح التالية ثم قم بتمرين BALM الرباعي (ص ١٣٨) ليعطيك بعض الأفكار عما يجب عليك فعله.

- صغ مجموعة واضحة من القيم والتي تراجعها وتحديثها بشكل دوري (مثل، القدرة على إدراج بعض قيمك على الفور وترتيبها في شكل هرمي من حيث الأهمية).
- اعلم أي القيم الموروثة ما زالت محفورة في عقلك الباطن والتي من المرجح أن تثير الشعور بالذنب في داخلك، وكن مستعداً لمقاومة تأثيرها عن طريق إستراتيجية معدة جيداً.
- حافظ على مهارتك التأكيدية في حالة جيدة ومستعدة للعمل؛ بحيث يمكنك أن تدافع عن قيمك عندما يتحداها أحد. (حتى أصحاب السلطة).
- كن واقعياً في نظرتك لقدراتك عن طريق إجراء تقييم "تشريحي دقيق" بعد كل نجاح تحققه أو فشل تُمنى به، وعن طريق طلب التغذية الراجعة الموضوعية من أشخاص تحترمهم.
- تقصى إن كنت تمنح لنفسك فرصة عادلة لتحقيق قدراتك وأهدافك من خلال امتلاك المهارات والمعرفة والطاقة المطلوبة.
- أعد خطط عمل لتستغل أسلوب التعلم من الأخطاء.
- اجعل استجابتك سريعة وتتضمن الإصلاحات للوضع أو الاعتذارات إن بدر منك أمر سبب الأذى للآخرين.
- احصل على الدعم المناسب من الأشخاص الذين يحترمون قيمك ويستمتعون بإنجازاتك ويظلون إلى جانبك خلال فشلك.

## ⑤ تمرين BALM الرباعي

### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من السيطرة على شعورك بالذنب بشكل أفضل؟

سأخذ القرارات بسرعة أكبر وسأكون قادرًا على التركيز بشكل أفضل على عملي/دراستي/رياضتي.

لن تخور قواي عندما ينتقدني شخص ما، أو عندما أرى سيارة شرطة تقترب مني.

ستتحسن علاقتي بأمي إن ذهبت لزيارتها باختيارى وليس بدافع الشعور بالذنب تجاهها.

سأكون قادرًا على الاستمتاع بنجاحي.

ما الثمن الذي ستتكبده إن واصلت التمسك بعادات الذنب خاصتك؟

صحة ضعيفة وربما عمر أقصر.

شيخوخة مريرة مليئة بالندم.

قد يتسبب شعوري بالاستياء في عدم حبي للأطفال.

ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على عادة شعورك بالذنب عن الشهر المقبل؟

الذهاب إلى السينما.

تناول الغداء في أحد المطاعم.

شراء كتاب أو أسطوانة مدمجة جديدة.

### التوجهات

أي المعتقدات الموروثة التي برمج بها عقلك وتعمل على مواصلة ارتباطك

بعادة الشعور بالذنب، وإلى من تعود هذه المعتقدات في الأصل؟:

"لا يمكن التسامح في الأخطاء" (معلمي للرياضيات).

## رؤض عاداتك

"يجب أن يستمر الزواج طوال العمر" (أمي/رجال الدين/جون).  
"يجب عليك ألا تتخيل الارتباط بشخص ما أكبر منك أو أصغر منك بكثير"  
(المجتمع).

"يجب على النساء أن يقدمن مصلحة أطفالهن أولاً، ثم أزواجهن ثانياً، ثم  
أنفسهن ثالثاً" (جدتي/أبي/صور الإعلام).

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه السلوكيات "الغريبة"  
بمجرد ظهورها في عقلك؟

أنا المحامي والقاضي في محاكمة تحديد معايير الأخلاقية المختارة.  
أمتلك الحق في ارتكاب الأخطاء.  
أنا شخص مسئول.  
أنا شخص بارع.

اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال  
الوقت:

عندما تتوارى خلف ظل من الشك في أنك لن تسمح لسلوك ما بأن يحدث مرة أخرى، فستمتلك  
الحق للتخلي عن الشعور بالذنب، فقد أدى الذنب مهمته.

أنتوني روبنز

تقود مشاعر الذنب الناس نحو التضحية بأنفسهم من أجل قضية أو من أجل أقرانهم من البشر.  
ميلاني كلاين

الحياة أقصر من محاولة تزيين الفطر.

شيرلي كونران

اختر طريقة إضافية لتعزيز توجهك الجديد داخل عقلك الباطن:

سأحمل صورة... لتذكروني.

سأستخدم... كرمز وأحمله معي إلى العمل.

أسمع في كل يوم... موسيقى/ أغنية.

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من أن الشعور بالذنب لن يزعجك مرة أخرى؟:

سأذهب للنوم مبكراً حتى لا أصحو متعباً وسيئ المزاج في الصباح.  
سأتأخر في العمل الليلة واحدة فقط في الأسبوع.  
سأسير إلى محطة الحافلات بدلاً من قيادة سيارتي.  
سأراجع أموري المالية وأحدد الأموال التي يمكنني ادخارها حتى أتمكن من دفع تبرع معقول لجمعية خيرية من اختياري في العام المقبل.  
سأكرس عطلة نهاية أسبوع واحدة من كل شهر لأحسن علاقتي ب... .

### الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك متى بدأ شعورك بالذنب في التزايد؟  
صداع مزمن ناتج عن التوتر.  
أتجمد بسبب قلقي من جميع الأمور التي لم أفعلها.  
قول كلمة "أسف" ثلاث مرات عندما كانت مرة واحدة كافية.

ما الإستراتيجيات التي قد تستخدمها لتهدئ من استجابات شعورك بالذنب على الفور؟

قم ببعض التأمل (ص ٦١).

استخدم إعادة الصياغة لتحويل الأفكار المقلقة إلى أفكار إيجابية.

ما التصرف الذي ستقدم عليه من أجل خفض المستوى العام للذنب الذي تشعر به حالياً؟

سأكتب رسالة شكر إلى "ريتشارد"، ورسالة اعتذار إلى جيل على توبيخك لها في الاجتماع (غداً).



سأشتري لـ "لوك" أسطوانة مدمجة جديدة بدلاً من تلك التي أقرضها لي  
(خلال الأيام القليلة القادمة).

سأذهب لزيارة "صوفي" لأنني سمعت أنها مريضة (في خلال أسبوع).  
سأرتب وأزين غرفة النوم الخلفية (في خلال ستة أشهر).

إلى من ستذهب من أجل الحصول على الرأي والدعم الصادقين عندما  
تشك في بدء الشعور غير العقلاني بالذنب بالتصاعد من جديد؟

جوزيف في العمل.

أخي.

شخص من معارفي أو من مؤسسة متخصصة.

### ✪ تذكرة

من شأن الشعور بالذنب الذي يمكننا السيطرة عليه أن يزيد من ثقتنا  
العاطفية لنحيا وفقاً لقيمنا.

## الخزي

### ❖ رسالة الحماية

"يعتمد تقديرك لذاتك وسعادتك بشكل كبير على تقبل الآخرين لك".

### ⊖ المشاعر المتعلقة بالخزي

الإحراج، الدونية، الارتباك والوحدة يعتبران من المشاعر التي يتسبب  
بها الخزي، وأحياناً ما يتداخل مع الشعور بالذنب، ولكن هناك اختلافات  
بينهما على الرغم من أنهما عادة ما يحدثان معاً في الوقت ذاته.

## ❶ العادات الضارة الشائعة

إخفاء أنفسنا أو أجزاء منها:

عادة ما تخرس "بيني" نفسها بدلاً من الاعتراض على المقترحات الغبية خلال الاجتماعات لأنها تخشى أن يُنظر لها على أنها مولعة بالجدل.

يشترى "ديفيد" سيارة مملة من الفئة المتوسطة بدلاً من تلك السيارة الرائعة التي طالما تمنى اقتناءها؛ لأنه يشعر بالخزي من بيئته التي تعود إلى الطبقة العاملة.

إنشاء "شخصية زائفة" لأنفسنا عبر المحاولة المتواصلة لتكون شخصاً آخر حتى نرضي الآخرين أو لكي نتواري عن أعينهم:

"جورج"، شخص انطوائي بطبيعته وبارع في الأعمال اليدوية، يكافح من أجل أن يصبح أستاذاً أكاديمياً شهيراً بدلاً من إدارته لورشة إصلاح السيارات القديمة، الأمر الذي لطالما كان يحلم به؛ حيث إن والده كان يشعر بالخزي من عمل ابنه كميكانيكي.

"جيل" ربة منزل هادئة تعمل كمساعدة في متجر بدوام جزئي، وقد مر وقت طويل منذ نسيانها كم كانت بارعة في أثناء الدراسة، وأنها كانت في وقت ما الفتاة ذات الشعبية العليا في المدرسة، إلا أنها كانت الابنة المنبوذة في أسرتها، وعندما بلغت الثامنة عشرة من عمرها، تزوجت من الرجل الأول الذي عرض عليها الزواج على الرغم من أنها لم تكن تحبه وكانت ترغب في ارتياد الجامعة. كان أصدقائها وعائلتها يشعرون بالدهشة من تقدم هذا الرجل لزوجها ولم يتمكنوا من استيعاب سبب تردها في قبول عرضه. طوال ٢٥ عاماً، عاشت جيل في ظل ذلك الرجل (بسعادة بالغة). في سن الثامنة عشرة، كانت تخجل من مظهرها، أما في الثالثة والأربعين من عمرها فقد أصبحت تخجل من أنها "جيل" من الأساس.

أن يدور تفكيرنا حول أنفسنا فحسب:

يذهب "ريتشارد" إلى حفل ولكنه لم يستطع الاسترخاء والاستمتاع بوقته؛ لأنه ظل يتساءل عما إذا كان الأشخاص الآخرون في الحفل يتناقشون حول الطقس أم الانتخابات أم تلك الفتاة خضراء العينين، ولكنه كان يخشى أنهم يتحدثون عنه.

عندما كانت "بيرندا" تدخل في كل مرة إلى غرفة تغيير الملابس، كانت تعلم أن جميع الأنظار تتوجه على الفور إلى بطنها المترهل وشعرها غير المهنم وأنفها الضخم. لم تكن تتمكن من التركيز على الملابس التي ترغب في شرائها وعادة ما تغادر المتجر يائسة.

### ④ النقاش

إن السبب الرئيسي للخلل هو عدم تقدير الذات؛ حيث يُخزن هذا الشعور عبر أية تجارب تجعلنا نعتقد أننا، مثل بقية البشر، لا يمكننا أن نرتقي "بالدرجة الكافية" إلى المعايير التي وضعها العالم من حولنا. على النقيض من الشعور بالذنب، ليس علينا بالضرورة أن نفكر في أو نفعل أي شيء خاطئ حتى ينتابنا هذا الشعور، بل قد ينتابنا هذا الشعور لمجرد أننا على طبيعتنا أو نعتقد أنها طبيعتنا، فقد نشعر بالخزي من موروثاتنا الجينية مثل أنوفنا أو أقدامنا أو عرقنا أو طولنا أو حتى نوعنا.

لن نشعر بالخزي إلا نتيجة حكم شخص آخر علينا، ويجب أن تكون هناك معايير نقارن أنفسنا بها والتي يجب أن تلقى أماننا من قبل الآخرين (سواء منذ وقت طويل أو بطريقة ماهرة). إننا لم نولد وفي رؤوسنا مفهوم الأنف أو لون البشر "الجيد كفاية"، بل نكتسب هذه المعايير من تجاربنا في الحياة وعبر الاستجابة للأحكام على قيمتنا (خاصة ممن يكونون بمثابة القدوة بالنسبة لنا).

مثلما هي الحال مع الشعور بالذنب، ربما يكون الخزي من نتاج "الطبيعة" أيضاً كنوع من الأنشطة الاجتماعية التفاعلية بين الناس؛ حيث يساعد الناس على أن يندمجوا معاً في مجموعة واحدة قوية ومتماسكة؛ لأنه

يعمل على تعزيز قيمهم المشتركة (مثل، حيايل ما يعنيه الجمال أو الرقي أو الذوق السيئ)، ويجعل الأشخاص الذين لا يمكنهم الارتقاء إلى هذه المعايير يقعون في قاع الهرم الاجتماعي. على سبيل المثال، في مجتمع يضع قيمة كبيرة للشجاعة، قد يشعر الأشخاص الذين يفضلون الحياة الآمنة والرتيبة بالخزي من تجنبهم للإقدام على المخاطر بحجب، وقد يقلل هذا الشعور من احتمالية مواجهتهم لقادتهم الشجعان بغض النظر عن مدى سيطرة هؤلاء القادة على قواهم الشخصية بشكل جائر وعنيف، وينطبق الأمر ذاته على الثقافات التي تضع قيمة كبيرة على الشعر الأشقر والأعين الزرقاء؛ حيث يكون ذوو الأعين البنية والشعور السوداء في موقف لا يحسدون عليه أمام ذوي الأعين الزرقاء والشعور الشقراء؛ حيث يجعلهم خجلهم من مظهرهم الخارجي المعيب فريسة سهلة لمحاولات التشبه بمن رفضوهم من قبل.

إن الخزي شعور غير مريح ومخيف لأنه يرتبط بشكل كبير بالانعزال الاجتماعي؛ حيث لا نميل إلى الاختباء عندما نشعر به فحسب، بل يرفضنا الآخرون أيضاً عندما يلاحظون أو يدركون أننا لا نرقى للمعايير المطلوبة. في الكثير من المجتمعات، يُغذى جانب الخزي هذا عن قصد من قبل أصحاب السلطة ليضمنوا انصياع الناس لهم؛ حيث يجعلون من هذا الشعور جزءاً لا يتجزأ عن العقاب الذي ينزلونه بمن لا ينصاع لحكمهم. من بين الأمثلة الواضحة على استخدام الخزي بهذه الطريقة ما يلي:

- إجبار الأطفال على قول درجاتهم الضعيفة في الاختبار أمام زملائهم في الصف أو الوقوف في أحد أركان الفصل أو حتى ارتداء "قبعة الغبي".
- حرمان الناس من ألقابهم أو نياشينهم.
- العقاب بالضرب أو الشنق على الملأ.

في بعض المجتمعات، يرتدي الناس من الطبقات الدنيا "زياً موحداً" باستمرار، الأمر الذي يزيد من شعورهم بالخزي وبالتالي يسهل من قيامهم

بالأعمال المتواضعة (مثل إزار الخادومات، أو الملابس التي يجبر الجيش المنتصر أسراه على ارتداؤها للسيطرة عليهم)، أو ربما يجمعونهم في مناطق محددة تتسم بتواضع مستوى معيشتها، وتعتبر التفرقة العنصرية في جنوب إفريقيا مثلاً دولياً واضحاً على هذا الأمر، ولكن هناك مثلاً آخر أكثر قرباً منا (والذي يمكن للكثير من عملائي تذكره) ألا وهو حفظ أفضل الغرف في المنزل من أجل البالغين.

### هل يعتبر الخزي سيئاً في حد ذاته؟

ورغم أنني كنت أهتم أكثر بالاستخدامات السلبية للخزي، فإنه يجب علينا ألا ننسى أنه قد يحمل في بعض الأحيان تأثيراً إيجابياً للغاية؛ حيث يمكنه أن يزيد من التواضع ويزيد من مراعاة الأشخاص الذين لا يتمتعون بالحساسية لدى تعاملهم مع الآخرين. يعتبر "غاندي" مثلاً على استخدام هذا الشعور بطريقة إيجابية، فقد أرغم البريطانيين على مراجعة قوتهم الاستعمارية، وتستخدم دول العالم الثالث الأسلوب ذاته؛ حيث تجعلنا نشعر بالخزي من أنفسنا ونبدأ بالتبرع بمبالغ كبيرة من المال من أجل مساعدة الفقراء والبؤساء الذين لم نكن نغيرهم انتباهاً.

مثل هذه الاستخدامات الإيجابية للخزي، من منطلق خبرتي، تعتبر الاستثناء وليس القاعدة، فإن كنت تقرأ هذه الكلمات، فربما تكون على دراية كاملة بأنه يخنق القدرات ويدمر الثقة بالذات وينقل عدواه حتى إلى السعادة التي جنيناها بتعبنا. إن كنت تنتمي إلى الجيل المسن، فربما لا تحتاج إلى الكثير من الإقناع لتقتنع بقدراته التدميرية، فمن المرجح أنك تعتبر الخزي من العواطف الحقيمة التي يجب ألا تشعر بها، ولكنني وجدت أن مثل هذا الإدراك الجديد قد يكون بالغ الصعوبة بالنسبة للشباب، حيث إنهم لا يستطيعون الاعتراف بأنه يجب عليهم أن يفعلوا شيئاً حيال هذا الشعور، فقد يخجلون من شعورهم بالخزي لدرجة أنهم عادة ما ينكرون المهم.

للأسف، حتى إن امتلكننا الشجاعة الكافية لمواجهة مثل هذا الشعور الخبيث، إلا أن أغلب الناس يجدون أنه من الصعب قلب الأوضاع والسيطرة عليه، وهذا لأن جذوره عادة ما تنغرس عميقاً في هويتنا الشخصية، وإن كنت تشعر بالضعف أمام هذا الشعور، فلا تستسلم مبكراً، فقد يستغرق منك الأمر بضع سنوات، وليس أشهراً، من أجل كسر العادات الراسخة، ولكن بمجرد أن تتمكن من كسرها، ستشعر بأنك قد ولدت من جديد.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون قد برمجت عقلك على الشعور الضار وغير الضروري بالخزي:

- هل تلقيت قدرًا غير كافٍ من الحب من والديك؟ أم أنك اعتقدت أنك تتلقى قدرًا من الحب أقل مما تحتاج إليه؟ (مثال، فضلت والدتك أو والدك شقيقك أو شقيقتك عليك أو أنهما لم يكونا قادرين على إظهار حبهما لك).
- هل رفضك أو هجرك أحد والديك؟ أم هل اعتقدت أنك قد رُفضت أو هُجرت؛ لأنك كنت صغير السن للغاية ولم تتمكن من استيعاب ما حدث؟ (مثال، الطلاق أو الموت أو الهجران).
- هل نشأت في طبقة اجتماعية أو عرق أو أسرة لم تكن تحظى بالكثير من التقدير من المجتمع أو من قِدمتك أو من أقرانك؟ (مثال، أسرة فقيرة أو كنت زنجياً أو تعرض والدك للإفلاس أو الطرد من العمل أو كانت أمك مريضة).
- هل كنت تُقارن دائماً بالآخرين وتكون الكفة الراجحة في صالحهم؟ (مثال، أن تُقارن بشقيق بارع في الجامعة، أو بابنة الجيران الجميلة).
- هل يوجد لديك عيب في جسدك يُنفر الناس منك؟ (مثال، عجز بدني مثل ضعف البصر أو السمع/أنف معقوف).
- هل كنت تتعرض للمضايقة أو السخرية بقسوة؟ (مثال، هل كنت تُدعى بلقب ذي الأربع أعين/البدين/البنّي/ذي الأذان الكبيرة).

- هل كنت تحصل على درجات أقل من المتوسط بشكل متواصل في المدرسة؟
  - هل كنت تتعرض للانتقاد الشديد حتى إن كنت تشعر بأنك تبذل أقصى ما في وسعك؟
  - هل أخبرك شخص ما أو خلف لديك انطباعاً بأن أقصى ما في وسعك ليس كافيًا؟
  - هل تعرضت لأي نوع من أنواع الإيذاء البدني أو العاطفي أو اللفظي؟
- دون أية عوامل أخرى من مرحلة الطفولة كان لها تأثير كبير على قدرتك على التحكم في شعورك بالخزي.

### ❑ عادات مرحلة البلوغ

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة التي تعمل على استمرار استجابات الخزي الضارة، والتي قد تمارسها عن قصد أو دون قصد منك. هل يبدو أي من الأمثلة التالية مألوفاً؟

- مقارنة أنفسنا عادة وبشكل غير ضروري بالآخرين مع ترجيح كفتهم.
- التقليل من قدر أنفسنا أمام الآخرين مما يستدعي الانتقادات غير المرغوب فيها.
- جعل أنفسنا "أضحوكة" (مثال، جعل أنفسنا محور المرح عن طريق السخرية المتواصلة من أنفسنا، والتصرف بسخف طوال الوقت، وأن نكون الشخص الذي يسخر منه الآخرون).
- التصرف بطرق تثبت لأنفسنا وللعالم من حولنا بأننا نشعر بالخزي (مثال، أن يصبح مظهرنا ومنزلنا ومكتبنا قدرًا وغير مهندم، الأكل والشرب بإفراط، ارتكاب الجنح الصغيرة).
- العمل والاختلاط بإفراط مع أشخاص نحكم عليهم ويحكمون على أنفسهم وكذلك المجتمع بأنهم أكثر منا رقيًا، والذين لا يمكننا أن نزيل الحواجز بيننا وبينهم (مثال، العيش في منطقة تكلفنا أكثر من دخلنا،

العمل مع أشخاص تتبع أسماؤهم الكثير من الحروف والذين يتحدثون بلهجة لم نحلّم أن نفهمها في حياتنا، التسوق في متاجر صُممت من أجل أشخاص يصغروننا بعشرين سنة أو تقل أوزانهم عنا بثلاثين كيلو جراماً).

- عدم حماية أنفسنا من الإساءة (مثال، السماح للآخرين بأن يسخروا منا أمام أصدقائنا، ترك مديرينا يقللون من رواتبنا أو يلقون بالكثير من العمل علينا دون غيرنا).
- إحباط نجاحنا (مثال، لا نظهر أنفسنا للحصول على الترقية التي نستحقها، الخجل من التعرف إلى شخص ما نرغب في صداقته، عدم الإفصاح عن أفكارنا أو آرائنا خلال الاجتماعات).

أضف إلى قائمتي بعض الأمور من تجاربك، ودون بعض الأمثلة عن "عادات الخزي" الخاصة بك.

### ◆ نصائح لسيطرة أفضل على الخزي

عندما تشعر بأن الخزي قد بدأ يتصاعد في داخلك، وبدلاً من الاختباء بعيداً أو التزام الصمت، أقدم على بعض الأفعال الإيجابية. اقرأ قائمة النصائح التالية ثم مارس تمرين BALM الرباعي (١٥٠)؛ لتحصل على بعض الأفكار حيال ما يجب عليك فعله.

- داو دائماً جراحك العاطفية حتى الصغيرة منها وتلك التي لم تنسها تماماً (احفظ إستراتيجية المداواة العاطفية عن ظهر قلب).
- عزز من تقديرك لذاتك بشكل دوري عن طريق الإقدام على الأعمال والمنجزات الخيرية المعززة للذات.
- تجنب الحط غير الضروري من قدر نفسك، على سبيل المثال: "هذا الثوب ضيق عليّ للغاية" (وليس: "أنا بدينة للغاية لأرتدي هذا الثوب").
- إن كنت مضطراً لأن تتقدم ذاتك، فاستخدم كلمات تعبر عن احترامك لذاتك، وتجنب المبالغة وركز على سلوكياتك، وليس على نفسك



كشخص. على سبيل المثال: "أنا أميل لأن أتحدث بصوت خفيض" (وليس: أعلم أنه لا أحد يمكنه سماعي عندما أتحدث، أنا مثل الفأر)، "لقد أخطأت وأخذت دوراً خاطئاً، آسف على تأخيري" (وليس: أنا أحمق لا يمكنني فهم إرشادات الطريق أبداً. إن عقلي لا يحتفظ بأية معلومات أبداً - على العكس منك. إنك دائماً ما تتذكر كل شيء).

- ركز على مواطن قوتك ولا تركز على مواطن ضعفك:
- تقضي "ساندرا" ساعتين في التسوق من أجل شراء ملابس تظهر جمال لون شعرها بدلاً من قضاء عطلة نهاية أسبوع محببة تقضيها في شراء ملابس تخفي بطنها المنتفخ.
- يقضي "ديفيد" عطلته محاولاً أن يكون ماهرًا في إصلاح الأشياء بنفسه، الأمر الذي لن ينجح في تحقيقه أبداً، بدلاً من استخدام مهاراته التربوية الرائعة والمرحة في اللعب مع الأطفال أو في جني بعض المال جرّاء تدريبه نادياً محلياً للشباب.
- كافي نفسك بشكل ملائم خلال الأوقات العصيبة، خاصة إن لم يفعل شخص آخر ذلك.
- تجنب الانخراط في الأفعال السلوكيات المدمرة للذات (مثل، التدخين على الرغم من أنك تعلم أنك تفضل أن تكون شخصاً لا يدخن).
- احصل على الدعم الكافي من الأشخاص الذين يستمعون برؤية مواطن قوتك ويتقبلون مواطن ضعفك، ولا تخيب ظن نفسك عبر اللجوء للأشخاص الذين يرغبون في تغييرك بشكل متواصل.
- انظر دائماً إن كنت تتصرف على سجيتك قدر المستطاع، وأنت لا تلعب دوراً ما بشكل غير ضروري حتى تصبح الشخص الذي قد يتوقع الآخرون أو يحتاجون لأن تكون عليه.
- ثبت عينيك دائماً على أهدافك وتأكد من أنك تسير على المسار الذي ترغب في سلوكه (على المدى الطويل على الأقل).
- لا تلتفت الانتباه أبداً إلى العادات التي تكشف عن شعورك بالخزي أو الخجل (مثل: احمرار الوجه أو العصبية المفرطة).

## تمرين BALM الرباعي

### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من السيطرة على شعورك بالخزي بشكل أفضل؟

سأتمتع بصحة أفضل لأنني سأشعر بأنني أتمتع بحرية أكبر لشراء الأطعمة المغذية التي أحبها/ أذهب إلى صالة الألعاب الرياضية متى رغبت في ذلك.

سأتمتع بتقدير أفضل للذات وبتقنة أكبر.  
سيتوقف وجهي عن الاحمرار.

ما الثمن الذي ستتكبده إن واصلت التمسك بعاتات الخزي الخاصة بك؟

لن أكون ناجحًا في عملي مثلما أريد (وسأستحق ذلك).  
لن أتمكن من جذب الأشخاص الذين أرغب في أن أحيط بهم نفسي.  
سأصبح أكثر نحافة/ بدانة/ أو اعتمادًا على العقاقير المهدئة.

ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على عادة شعورك بالخزي؟

قضاء عطلة نهاية الأسبوع وحدي لأن هذا ما أرغب فيه.  
ثوب معد خصيصًا من أجلي من قبل مصمم أزياء شهير.  
جلسة للعلاج بالاعطور الفواحة.

### التوجهات

أي التوجهات تُرْمَجُ بها عقلك وتمنعك عن كسر عادة الشعور بالخزي، وممن اكتسبت هذه التوجهات في الأصل؟

"ما طار طير وارتفع إلا كما طار وقع" (مدير مدرستي الساخر).  
"يجب أن يكون الرجال دائمًا في الطليعة" (أبي).  
"الزنوج أناس من الدرجة الدنيا" (شخص عنصري).

## رؤس عاداتك

"النحاء هم من يتمتعون بالجمال" (صناعة الموضة والتحفيف).  
"الرجال الأغنياء (أو مفتولو العضلات)، هم الرجال الحقيقيون" (أصدقاء  
مدمنون على العمل أو الرياضة).

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه السلوكيات "الغريبة"؟  
أنا فخور بنفسي كما هي وبما حققته من إنجازات.  
أستمع بصداقتي مع "جيليان"، وأعتقد أن صداقتنا ناجحة.  
أنا فخور بكوني زنجياً.  
أنا جميلة.  
أشعر برجولتي لأنني رجل حقيقي.

اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال  
الوقت:

الشعور بالخزي ليس بالشعور السيئ في حد ذاته... إن الشعور الصحي بالخزي يعتبر  
الأساس النفسي للتواضع... أما الشعور السام بالخزي فهو أساس أغلب أنواع الأمراض  
العاطفية.

جون برادشو

من لا يشعر بالخزي، فلا ضمير له.

مثل

نورنا هو ما يخيفنا وليس ظلامنا... إن الدور الصغير الذي تلعبه في الحياة لن يخدم العالم  
بشيء... يجدر بنا جميعاً أن نبرق مثل الأطفال... عندما نترك نورنا ليسطع فإننا نسمح  
للاخرين بأن يفعلوا المثل عن دون قصد منا.

نيلسون مانديلا

في خطابه الأول كرئيس عام ١٩٩٤

اختر طريقة إضافية لتعزيز توجهك الجديد داخل عقلك الباطن:

سأرسم نفسي صورة رائعة وأعرضها على الجميع.

سأرتدي ملابس جديدة اشتريتها لنفسِي.  
سأحتفظ في حقيبتي ببطاقة تحتوي على قائمة بمواطن قوتي الستة الرئيسية  
وبنجاحاتي الستة الكبرى في الحياة.

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجريها على أسلوب حياتك للتأكد من أن الشعور  
بالخزي لن يزعجك مرة أخرى؟  
سأتوقف عن التظاهر بأنني أستمتع بتناول الغداء وحدي، وسأنضم لزملائي  
في أثناء ذهابهم للمطعم.  
سأتوجه كل يوم اثنين إلى إحدى مجموعات المساعدة الذاتية لأشارك  
الآخرين مشكلتي.  
سأكرس عطلة نهاية أسبوع واحدة كل شهر لأمتع نفسي بما أحب.  
سأتأكد من أنني قد وضعت شيئاً ما في جدول عملي يخص كل اجتماع مقبل.

### الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك  
والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك متى بدأ شعورك بالخزي في التزايد؟  
أبدأ بخفض صوتي لدرجة أن من حولي يطلبون مني أن أرفع صوتي.  
أختلق أعذاراً لكي لا أخرج مع أحد خلال عطلات نهاية الأسبوع.  
يراودني القلق من جديد من أن الناس ينظرون نحوي أو يتحدثون عني من  
وراء ظهري.  
يبدأ وجهي في الاحمرار.

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على هزيمة استجابات  
الخزي؟

سأستخدم الحديث الإيجابي مع الذات للتحديث عن نفسي (انظر ص ٥٧).  
سأتبع برنامجاً لزيادة تقدير الذات.

## رؤوس عاداتك

سأعد مسودات تأكيدية لتساعدني على الحديث أمام جمع من الناس (انظر الصفحات ٥٦ و ٩٩).

سأعد لنفسني خطة تدريجية لتقليل شعوري بالخزي وزيادة تقديري لذاتي على مدار الأشهر الستة القادمة:

سأتصل بـ "جون" وأعترف لها بمشاعري تجاه... (خلال الأربعاء والعشرين ساعة القادمة).

سأخبر "جولي" بمدى ما شعرت به من جرح عندما هاجمتني بشكل شخصي خلال اجتماع المشروع (خلال أسبوع).

سأشترك بصف ليلي لأتعلم اللغة الإيطالية (خلال ستة أشهر).

ممن ستطلب أن يدعمك ويراقب تقدم خطتك التدريجية؟

.....  
.....  
.....

## ❁ تذكرة

من شأن الخزي الذي يمكننا السيطرة عليه أن يمنحنا المزيد من الثقة لنصبح الشخص الذي نحن عليه بالفعل.

## ⚡ الغضب

## III رسالة الحماية

"هناك تهديد لمصلحتك أو مصلحة شخص ما أو شيء ما تهتم بأمره".

## ② العواطف المصاحبة له

هناك أسماء عدة تُستخدم لوصف الدرجات المتعددة للغضب والتي تبدأ بالضيق والإحباط وصولاً إلى الثورة والحرق الشديد. يمكن أن يتسبب الغضب في الاكتئاب إن كتمه المرء في داخله، وعادة ما يكون الشعور باللامبالاة نتيجة الغضب المزمن غير المعترف بوجوده (انظر ص ١٩٩).

## ③ العادات الضارة الشائعة

انفجارات الضيق أو الثورة التي تحدث في الوقت الخاطئ وفي المكان الخاطئ وفي وجه الأشخاص الخاطئين:

يعبر "بيريان" خلال الليلة الخاصة التي أعدتها لها زوجته "سو" في مطعمه المفضل احتفالاً بعيد مولده: حيث كان يشعر في داخله بالغضب منها ومن نفسه أيضاً، فقد نسيت "سو" الأسبوع الماضي أن تحجز التذاكر لرحلتها ولكنه لم يخبرها حتى ذلك الوقت بمدى ما شعر به من خيبة أمل. كان يعلم أن هذا الأمر دائم الحدوث في علاقة زواجه (مثلما هي الحال مع الكثير من الزوجات الأخرى)، ولكن يبدو أنه لا يستطيع أن يفعل أي شيء حيال الأمر، وفي القريب، سيكون هناك شجار كبير على أتفه الأمور التي تحدث في حياتهم اليومية.

"لوراين"، أم موظفة لديها طفلان في السادسة والثامنة من عمرهما، لطالما عانت الإحباط والشعور بالذنب اللذين أورثت بهما نفسها بسبب نظام حياتها المحموم. مرت بيوم ما محبط في العمل وكانت تشعر بالسوء بشكل خاص: لأنها كانت تعلم أنها سمحت لمديرتها بالتلاعب بها وإقناعها بأخذ بعض العمل الإضافي لتتمه في المنزل. عندما وصلت للمنزل، أسرع طفلها نحوها وعانقها، وبدأت تشعر بالتحسن على الفور، ولكنها تجد نفسها بعد خمس دقائق تصرخ فيهما غاضبة لأنهما بدأ يتشاجران حول من سيحضر علبه البسكويت لها، ولكنها تشعر بالحزن الشديد بسبب عدم قدرتها على السيطرة على غضبها وتشرع

في البكاء، فيلتزم طفلاها الصمت؛ حيث يشعران بالارتباك والاستياء من الأمر البغيض الذي سبباه لوالدتهما.

تحمل توترنا والتسبب لأنفسنا بالتزام الصمت والتوقف عن الحركة والاكْتئاب والمرض:

أصيبت "جايل" (نعم، هذه أنا)، عندما كانت في الثلاثينات من عمرها، بالتهاب شديد في مفاصل يديها، وبالتهاب مزمن في الجيوب الأنفية نتيجة التوتر العصبي المتزايد الذي كانت تشعر به على مدار الأشهر الستة السابقة، فخلال هذه الفترة، كانت تشعر بغضب داخلي شديد بعد سماعها الأخبار السيئة عن أن زوجها السابق كان يخدعها طوال سنوات زواجهما السبع، ولكنها ظلت تحمل ابْتسامة على وجهها أمام العالم وتقول لنفسها: "سأحمل من أجل أطفالي"، وكافحت كثيراً من أجل أن تظل متفهمة ومحبة لزوجها.

تبلغ "جاين" الخامسة عشرة من عمرها، ولا تعتبر نفسها جميلة، واكتسبت الكثير من الوزن خلال السنوات القليلة الماضية منذ أن أصبحت في مرحلة البلوغ، وعلى النقيض من جميع صديقاتها في المدرسة، لم تكن جاين اجتماعية. وعلى النقيض، كانت أمها جميلة ومحتفظة "بشبابها" عبر حفاظها على أحدث الأنظمة الغذائية، وبدلاً من أن تثور "جاين" في وجه أمها عندما تضايقها بسبب وزنها الزائد أو بسبب مظهرها "البائس"، كانت تتخبط في الإفراط في تناول الطعام عندما لا تكون أمها حاضرة.

عش دور الضحية وستجذب المزيد من الأذى:

تعمل "هاننا" مديرة فريق من الموسيقين عبر الهاتف في سوق تنحسر سريعاً، وفي خلال أحد اجتماعات التقييم عندما تم إلقاء اللوم فيما يتعلق بسوء أداء فريقها على سوء إدارتها بشكل جائر، وجدت نفسها تبكي بدلاً من الدفاع عن نفسها وعن فريقها. حينئذ، بدأ مديرها

هجومًا شرسًا على شخصيتها؛ حيث قال إنها إنسانة مفردة الحساسية ومفردة الخوف لتحيا في خضم الأسواق التنافسية الجديدة.

أهدر "بول"، الذي يبلغ العاشرة من عمره، فرصتين متتاليتين لإحراز الأهداف، وبدأ مدربه يسخر منه، وبدلاً من أن يدافع "بول" عن نفسه عن طريق أن يعبر عن حقه في أن يغضب (الأمر الذي من الصعب فعله عندما تكون في العاشرة من عمرك ويكون المعلم هو من يتتمر عليك)، بدأ يشعر بالاستياء. بعد ذلك، في غرفة تغيير الملابس، سمع مجموعة من زملائه يتحدثون عنه ويسخرون منه، ذلك لأنهم رأوا الدموع تترقق في عينيه.

### ④ النقاش

من الصعب حالياً أن تصدق أنه في بداية حقبة التسعينيات، كما أخبرني ناشري، لم تكن الكتب عن الغضب تحظى برواج كبير في الأسواق، ولكنني لم أعارضه في ذلك الوقت لأن ما قاله كان عبارة عن نصيحة حكيمة. أما الآن، بعد أقل من عقد من الزمان، فلن ينكر الاهتمام الكبير الذي يلقاه هذا الموضوع إلا رجل مخبول يحمل لافتة تبشر بنهاية العالم ويضع حشوتين في أذنيه. لم يعد المعالجون أمثالي الذين حباهم الله بنعمة القدرة على الاستماع للأسرار الشخصية للآخرين والأمهم هم فقط من يهتمون بالأمر، بل أصبح السياسيون والمعلمون والأطباء والمدربون الرياضيون ورجال الأعمال وصناع الأفلام والأزواج يتوقون لمعرفة المزيد عن كيفية السيطرة على الغضب بشكل أفضل. في الليلة الماضية، لاحظت أن حتى مذيع الأخبار في قناة الأخبار الرئيسية ينهي إذاعته للأخبار بتذكير الأمة بأن تحافظ على هدوئها خلال أية مواقف عصبية قد يمر بها الناس خلال سفرهم لقضاء عطلاتهم.

ولكن ما يثير اهتمامنا ليس أن نكون عرضة لغضب الآخرين الخارج عن السيطرة؛ حيث وجدت أن هناك عددًا متزايدًا من الأشخاص أصبحوا على



استعداد الآن لأن يقروا بأنهم يواجهون مشكلة في السيطرة على غضبهم المتزايد.

### لماذا أصبح الغضب مشكلة تواجه الكثير منا؟

بعيداً عن الأسباب الاجتماعية والاقتصادية (حيث إن هناك الكثير جداً من الناس يسعون للحصول على موارد محدودة للغاية) والتي قتلناها بحثاً من قبل، أعتقد أن هناك عدداً من النزاعات التي أوجت لهيب هذا الاهتمام العام:

- أصبحت المعاملة المحترمة والعادلة من أكثر التوقعات المتزايدة لدى الكثير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم.
- أصبحت حرية التعبير عن مشاعرنا في كل من حياتنا الشخصية والعامّة على حدّ سواء، وإثبات أنفسنا إن لم تتم تلبية هذه التوقعات تُرى كأحد حقوق الإنسان.
- توافرت لعدد قليل جداً من الناس الفرصة لتعلم الطرق البناءة للسيطرة على غضبهم، إما عن طريق التعليم الرسمي أو مراقبة القدوة أو بالتدريب.

ربما كان السبب الذي جعلني أصبح أكثر إدراكاً لمثل هذه النزاعات في مراحلها الأولى هو أنها النزاعات ذاتها التي اختبرتها بنفسني منذ ما يزيد على العشرين عاماً. بعد الانهيار العصبي الذي أصبت به عندما كنت في العشرينات من عمري، ساعدني القليل من العلاج النفسي الناجع على أن أصبح أكثر إدراكاً لمدى الجور الذي عوملت به في حياتي، وأدركت أنني كنت محقة في شعوري بما شعرت به خلال تلك الفترة، وكان لا بأس بالشعور بالتححرر العاطفي الذي شعرت به وكذلك مشاعر الخسارة والحزن، فقد كان من السهل (والمطمئن) إلى حدّ ما أن أمنح نفسي المساحة والإذن الكافيين لأن أئن وأصرخ وأشكو، ولكن عندما كان غضبي يطفو على السطح، أجد أن نفسي تخرج بكل ما فيها هي الأخرى. أرسلني علاجي

لأبحر في بحر من المشاعر غير المألوفة بالنسبة لي (والخطرة) - من دون تعليمات أو طوق نجاة.

لا شك في أنني لم أكن أدرك هذا الأمر في ذلك الوقت، فقد يتطلب الأمر دفعة أخرى من الكوارث العاطفية والبدنية وسنوات من الشعور المعجز بالذنب وتأنيب الضمير قبل أن أبدأ بإدراك السبب الرئيسي لمشكلتي: لم أكن قد تعلمت أو مارست بعد المهارات التي من شأنها مساعدتي على السيطرة على غضبي. منذ أن كانت تتناوب نوبات الغضب في سن الطفولة، طورت عادة الاحتفاظ بهذه المشاعر سرًا، ولم يكن هناك من يملك الوقت ليعلمني كيفية السيطرة على نوبات غضبي، فقد كان الجميع مشغولين للغاية بإحباطاتهم الخاصة التي رأيتها (وشعرت بها) تطفو على السطح بطريقة عنيفة خارجة على السيطرة.

كان وضع عجزني هذا في نظام تعليمي الاجتماعي أمرًا صعبًا، فلم تكن هناك دورات تدريبية أو كتب عن السيطرة على الغضب في ذلك الوقت، على حد علمي، ولكن، وبالتدريج، عثرت على طرق أخرى للحصول على المساعدة، فلحسن الحظ، تعرفت مصادفة على أسلوب التدريب التوكيدي الجديد وعلى الكثير من أساليب العلاج البديلة الجديدة والتي بدأت تزدهر بشدة في بريطانيا في نهاية حقبة السبعينيات من القرن العشرين. ألقيت بنفسي داخل أكبر كم من هذه الأساليب العلاجية سمح به رصيدي المتواضع في المصرف؛ حيث أثبت بعضها أنها كانت تستحق إنفاق المال عليها، ولكن بدا أن الكثير منها كانت تزيد من الوضع سوءًا. كنت أشاهد أشخاصًا آخرين يرفعون ويزبدون ويلكمون الوسائد، في حين كان غضبي الداخلي يتراكم في داخلي أكثر فأكثر.

بعد بضع سنوات، بدأت في فعل ما فعله الكثيرون من قبلي: بدأت في تدريس ما كنت بحاجة لتعلمه، والمثير للاهتمام، أنني أصبحت الآن قادرة على رؤية أن تلك التجارب التي أجريتها على دورات السيطرة على الغضب الخاصة بي؛ هي أكثر ما ساعدني، وكان من شأن نشر ما كنت أحاول بجهد

شديد أن أمارسه تعزير كل من دوافعي وإصراري على الالتزام بعباداتي الجديدة.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون برمجت عقلك باستجابات الغضب الضارة وغير المناسبة:

- هل كان والداك ينكران أو "يكتمان" غضبهما؟
- هل جُرحت عاطفياً أو جسدياً من قِبَل أحد والديك أو شخص آخر مهم بالنسبة لك، والذي كان يفقد السيطرة على غضبه دائماً؟
- هل ألقى عليك باللوم من قبل على أنك تجعل الآخرين يشعرون بالغضب ويفقدون السيطرة على أنفسهم؟
- هل عوقبت على تجربتك الأولى للتعبير عن الغضب أو لم تلق استحساناً؟ (مثال، والدان يتعاملان مع نوبات الغضب بتسلط مبالغ فيه).
- هل تم تشجيعك على الشعور بالغضب والتعبير عنه بطريقة "خاطئة"؟ (مثال، لا تستسلم له، بل اضربه ضربة لا ينساها طوال حياته؛ ليس لها الحق في أن تفعل هذا الأمر معك، ولكن لا تدعها ترَ أنك مستاء، بل اعثر على طريقة لتنتقم منها عندما لا تتوقع ذلك).
- هل سببت الأذى للآخرين جراء غضبك ولكنك وجدت نفسك بعد ذلك ترفض الإرشادات عن كيفية التعبير عن مشاعرك بشكل أكثر أماناً؟
- هل غذبت عقلك بجرعة زائدة من الصور عن الغضب العنيف المدمر التي استقيتها من وسائل الإعلام؟ (مثال، من مقاطع الفيديو العنيفة، والمجلات والأغاني).
- هل تواجه دائماً أمثلة على "الأشخاص المثاليين" الذين لا يفقدون أعصابهم أبداً أو لا يشعرون ولو بالقليل من الغضب؟ (مثال، هل تربيت على أنك ستكون شخصاً مثالياً إن حافظت على هدوئك في وجه الإساءة؟).

دوّن أياً من تجاربك من مرحلة الطفولة والتي ربما كان لها تأثير كبير على قدرتك على السيطرة على استجاباتك الغاضبة.

### ❑ عادات مرحلة البلوغ

فيما يلي، بعض من الأمثلة الشائعة عن عادات مرحلة البلوغ والتي قد تتسبب في استمرار استجابات الغضب الضارة، والتي قد تمارسها إما عن وعي أو دون وعي. هل أي من الأمثلة التالية يبدو مألوفاً؟

- التعامل بأمان مع الحياة والاختباء من التجارب التي قد تثير غضبك أو تجاهلها.
- البقاء مع الأشخاص الذين يستفيدون من استجاباتنا العاطفية المبرمجة (مثال، المدير الذي يشعر بالسعادة عندما يقودنا للغضب، أو شريك الحياة الذي يحبنا فقط عندما نجلس صامتين بينما يكيل لنا الإهانات).
- العثور على وظيفة نحصل على قوت يومنا منها عن طريق ممارسة عاداتنا (مثال، تهدئة عميل غاضب أو "قمع" جمع من الناس بثير الفوضى)، وألا نمنح لأنفسنا الوقت الكافي لأن نتخلى عن أدوارنا التي اخترناها.

أضف إلى قائمتي أياً من الأمثلة التي مررت بها مع "عادات غضبك" ودونها.

### ❑ نصائح لسيطرة أفضل على الغضب

- تعامل بسرعة وحزم مع التهديدات البسيطة حتى لا تتفاقم مشاعرك وتتوافر لك فرصة رائعة للتعامل مع هذه المشاعر في المواقف الآمنة (انظر ص ٦٥).
- تمسك بفكرة واضحة ومحدثة عما يستحق أن تغضب بشأنه، طبقاً لمعاييرك واحتياجاتك.
- طور معرفة جيدة عن أنماط غضبك المبرمجة داخل عقلك وضع خطة لمقاومتها (مثال، التحدث الإيجابي مع الذات والتغذيات الراجعة الصادقة).

- حافظ على تقديرك لذاتك مرتفعاً حتى لا تكون ضعيفاً أمام المواقف التي تجرح كبرياءك (والذي قد يكون أكثر الأسباب التي تؤدي إلى استجابات الغضب اليومية الخارجة عن السيطرة).
- عش حياة متوازنة وادخل في علاقات معززة لك حتى لا يكون عليك أن تحتل من الضغط إلا ما يمكنك احتماله فقط.
- مارس الرياضة التي ستسمح لك بالتنفيس عن أي توتر قد تشعر به.
- امتلك قناة بناءة يمكنك توجيه غضبك المسيطر عليه إليها، خاصة عندما يُثار غضبك عن طريق أمور خارجة على إرادتك – إما الآن أو دائماً (مثال، الانضمام لحملة لحقوق المسجونين السياسيين أو سوء معاملة الحيوانات).
- راجع دائماً الحالة التي وصلت إليها علاقتك الأهم بالآخرين وحل نزاعاتها، وأعد التفاوض حول التوقعات والقواعد الثابتة في أقرب وقت ممكن.
- عندما تحاول إحدى العادات القديمة الظهور، اقض بعض الوقت في التفكير واحصل على التغذية الراجعة عما حدث بشكل خاطئ وتدريب (ولو في داخل عقلك فقط) على الطريقة التي يمكنك التصرف من خلالها بشكل مختلف في المرة القادمة.

## ④ تمرين BALM الرباعي

### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من كسر عادات غضبك السيئة؟ سأكون أقل توتراً وسيفل شعوري بالصداع/آلام الظهر/تقلبات المعدة، إلخ. لن يخاف الناس من انتقادي، وبالتالي، سأكون قادراً على تحسين... لن أشعر بالذنب بسبب أسلوب تربيته لأبنائي، وسأكون أكثر راحة في التعامل معهم.

ما الثمن الذي ستتكبده إن واصلت التمسك بعادات الغضب السيئة الخاصة بك؟ سيتعلم أولادي هذه العادات وسيعانون نتيجة لهذا.

### المفتاح الثالث

قد أخرج شخصاً ما إن فقدت السيطرة في النهاية.  
قد أخسر وظيفتي.

ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على عادة شعورك بالغضب  
في الشهر القادم؟

سأشتري رباط عنق جديداً.  
سأخرج لقضاء يوم كامل على الشاطئ.  
سأزيد من المبلغ الذي أدخره من أجل عطلتي.

### التوجهات

أي التوجهات الموروثة التي تُرمج بها عقلك وتمنعك عن كسر عادة الشعور  
بالغضب، وممن اكتسبت هذه التوجهات في الأصل؟  
"الغضب أمر خطير وقد يوقعك في المشكلات" (أصدقائي العنيفون في  
المدرسة).

"إن تركت نفسك للغضب، فقد تُجن" (أمي).  
"التسامح أمر رائع وفعل خير" (رجال الدين).

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه السلوكيات "الغريبة"؟  
لدي الحق في أن أعبر عن غضبي بطريقة آمنة وبناءة.  
الغضب المكبوت قد يجعلني أشعر بالاكئاب ويقودني للجنون ، أما الغضب  
المسيطر عليه جيداً ، فيحافظ على صحتي العاطفية ويمنحني الطاقة.  
إن استخدام غضبي لحماية حقوقي وحقوق الآخرين أمر شجاع ومنطقي.  
اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال  
الوقت:

الشخص الذي لا يمتلك أية مشاعر أو إدراك، هو ذلك الشخص الذي لا يشعر بنيران الغضب،  
أو حتى الثورة، تستعر عميقاً في داخله في بعض الأحيان.  
أن ويلسون شيفاف

أي شخص قد يفضى - هذا أمر سهل، ولكن أن تغضب مع الشخص المناسب وبالحدة المناسبة وفي الوقت المناسب وللغرض المناسب وبالطريقة المناسبة - هذا ليس بالأمر السهل. أرسلوا

اختر طريقة إضافية لتعزيز توجهك الجديد داخل عقلك الباطن:

سأستمع بعض الموسيقى...

سأضع أمامي صورة ل...

سأضع كرة التنفيس عن التوتر الخاصة بي أمامي على المكتب.

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من أن الشعور بالغضب لن يزعجك مرة أخرى؟

سأتوقف عن رؤية ...

سأتناول وجباتي بشكل منتظم أكثر.

سأرفض لقاء الضيوف غير المدعوين.

سأرفض المطالب السخيفة في العمل.

### الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك متى بدأ شعورك بالغضب في التزايد؟

الجسم: أذق بقدمي على الأرض، وأجز على أسناني.

العقل: التفكير على ما حدث حتى عندما يكون من المفترض بي أن أعمل.

السلوك: صوت أكثر حدة، أو الهوس بالنظافة.

### المفتاح الثالث

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على السيطرة على مشاعرك؟

تمارين التنفس العميق.

ممارسة اليوجا يومياً.

إستراتيجية "لا تفرط في غضبك" (انظر ص ٦٧).

تحسين مهارة الحزم لديّ (انظر ص ٦٥).

سأعيد قراءة كتاب جيد أو الاستماع مرة أخرى لشريط جيد عن السيطرة على الغضب.

ما الخطة التدريجية التي ستنفذها على مدار الأشهر الستة القادمة لتتمكن من السيطرة على غضبك بشكل أفضل؟

سأدوّن عبارتين تأكيديتين وأقرأهما قبل النوم (في خلال الأربع والعشرين ساعة القادمة).

سأقترح لقاء على غداء مع... لنتحدث عن المشكلات التي تواجه علاقتنا (الأسبوع القادم).

الالتحاق بدورة تدريبية عن الحزم (في خلال ستة أشهر).

ممن ستطلب الحصول على الدعم والتغذيات الراجعة الصادقة بينما تعمل على تحسين عادات غضبك؟

.....  
.....  
.....

### تذكرة

يمنحنا الغضب الذي يمكننا السيطرة عليه المزيد من الثقة لمناصرة حقوقنا وحقوق الآخرين.



## الخوف

### ② رسالة الحماية

"هناك تهديد لمصالحك لا يمكنك أن تتعامل معه بعد".

### ⊖ المشاعر المصاحبة

القلق والتوتر.

### Ⓢ العادات الضارة الشائعة

الحد من فرصك عن طريق عيش حياتنا بشكل آمن مع تجنب التجارب الجديدة وتلك التي أصبنا بالضرر جراءها في الماضي:

جرح "جاك" عدة مرات في الماضي بسبب بعض علاقاته الشخصية بزملائه؛ لذا، وضع لنفسه قاعدة وهي ألا تربطه أية علاقات شخصية بزملائه في العمل مرة أخرى، ولكن، بعد عام، بدأ يشعر بالانجذاب نحو زميلة جديدة له بالعمل وكان يعلم أنهما يليقان بعضهما بالآخر تمامًا، ولكن، بدأ الخوف يراوده مرة أخرى، ورفض أن يدخل معها في علاقة شخصية؛ لأنه لا يستطيع تحمل الخوف الذي يراوده من أن يجرح مرة أخرى.

فازت "جانيتا" بتذكريتي طيران للذهاب في العطلة التي لطالما حلمت بها، ولكن لا يمكنها الذهاب، وكانت الحقيقة الحزينة هي أنها سترفض هاتين التذكريتين لأنها تخشى الطيران.

التفكير الطويل واجترار التفاصيل والمخاوف الصغيرة كطريقة لتجنب التهديدات أو المخاوف الكبرى:

تخشى "باتا" في داخلها من أن تُصاب بالمرض الوراثي الذي أعجز الكثير من أفراد عائلتها في الماضي، ولكنها كانت تنكر هذا الخوف

أمام أي شخص يثير هذا الموضوع، ولكنها كانت تهتم بشدة وبشكل متواصل بمحتويات الدهون التي تحويها الوجبات التي تتناولها وأسرتها. "بييل"، أحد كبار المديرين، والذي يقلق كثيراً من أن يفقد السيطرة على فريق عمله ومن أنهم لم يعودوا ينظرون إليه باحترام، كما أنه يخشى كثيراً أن يواجه هذه المشكلة العصبية، وأصبح يزيد من مناخ العمل سوءاً؛ حيث إنه أصبح أكثر هوساً بالسيطرة على طرق حفظهم للسجلات وعلى مقابل نفقاتهم.

الشعور بالملل والتحول إلى شخص ممل، ونجد أن علاقاتنا بالآخرين تتحول إلى أنماط متكررة متوقعة عفا عليها الزمن:

لطالما كانت "أنجيلا" تخشى الوحدة، ومن أجل أن تتجنب هذا التهديد، كانت تقضي كل وقتها الاجتماعي مع مجموعة رصينة من الأصدقاء والمعارف الذين تمتد صداقتها بهم لقسم كبير من عمرها، على الرغم من أنها تعلم جيداً أنهم لم يعودوا يشعرونها بالإثارة أو التسلية، ونتيجة لهذا، فقدت روحها الداخلية المغامرة وأصبحت رصينة ومملة مثلهم.

تزوج "ألبرت" بـ "ماريون" عندما كانا في الثامنة عشرة من عمرهما، وسرعان ما أدركا أنهما لا يشعران بالسعادة معاً على الرغم من حبهما الشديد لبعضهما للآخر، وبعد عشر سنوات من الزواج، لم يعد أي منهما يمتلك الشجاعة ليبوح للآخر عن تعاسته خوفاً من جرح مشاعره والإخلال بتوازن الحياة التي يعيشها كل منهما، وبدلاً من هذا، حافظ كلاهما على حياتهما معاً بمجموعة متوقعة من الطقوس والأنظمة المتكررة، فقد كانا يحتفلان بعيد مولد كل منهما بحفلات صاخبة مفاجئة، ويقضيان عيد زواجهما في المطعم نفسه الذي اعتادا الذهاب إليه، وكانا يقضيان عطلاتهما في الجزيرة الرومانسية المنعزلة نفسها التي قضيا بها شهر عسلهما، وكانا يقضيان أيام العطلات في التنزه سيراً على الأقدام بعد تناول الغداء. بالنسبة للكثيرين، قد يبدو أن

الزوجين المثاليين، ولكن "ألبرت" و"ماريون" وحدهما هما من يعلمان مدى الخواء والوحدة اللذين يشعران بهما حاليًا بصحبة الآخر.

#### ④ النقاش

يعتبر الخوف إحدى أعظم هبات الطبيعة لنا؛ حيث إنه قد صُمم من أجل المحافظة على حياتنا ومن أجل ازدهارنا ومن أجل لعب دورنا في تقدم الجنس البشري. يمكن للأطفال الرضع وصغار السن أن يستمتعوا بحماسة الخوف؛ حيث إنهم لا يخشون الخوف، ويسعون للشعور بالخوف مرارًا وتكرارًا؛ حيث تتمحور ألعابهم العفوية الأولى (هل تذكر ملاعبة الطفل بقصد مفاجأته؟) حول هذه العاطفة، فمن خلال اللعب بالخوف، يمكن للأطفال أن يختبروا قدراتهم وأن يختبروا العالم من حولهم.

يساعدنا الخوف على معرفة متى يصل استكشافنا الغريزي للحياة إلى نقطة لا يمكننا التعامل معها، والتي عندما تعمل جيدًا، ترشدنا غريزيًا نحو التقدم بسرعة آمنة وثابتة. إننا نحتاج جميعًا إلى كمية معينة من القلق لتغذي دوافعنا وسعيينا إلى التعلم والتطور. ولكن، هذه "الكمية المحددة"، التي تختلف من شخص لآخر تبعًا لعدد لا نهائي من التحديات التي تضعها الحياة في طريقنا، لا يمكن أيضًا للطبيعة أن تتوقعها بدقة.

تعتبر استجابة خوفنا في جوهرها منبهًا للمساعدة الذاتية ونظامًا لكبح الاندفاع؛ حيث إنها صُممت لكي نعلم متى نندفع بسرعة كبيرة نحو المجهول أو متى نعرض أنفسنا للكثير من الخطر، فعندما ندرك وجود "الخطر". لدى الخوف القدرة على إيقاف جميع أجهزتنا وأن يدفع في عروقنا كما هائلًا من المواد الكيميائية المقوية التي تمكننا من مواجهة الخطر أو الفرار منه.

ولكن، للأسف، أثبت نظامه لكبح الاندفاع أنه بدائي للغاية لدرجة أنه لا يلبي متطلبات أغلبنا منه - حتى في حياتنا اليومية عندما لا نتعرض لخطر شديد، حيث إن حياتنا المضغوطة ومجتمعاتنا المزدهمة تدفع خوفنا بسرعة وحدة شديدتين، ولا يبدو أن المعرفة الدقيقة التي اكتسبناها

حاليًا عن أنفسنا وعن العالم من حولنا يمكنها مساعدتنا في هذا الأمر، حتى إننا أصبحنا أكثر إدراكًا من الأجيال السابقة بالمخاطر التي تهدد صحتنا ومصلحتنا، فقد أصبحنا نقلق مما نتناول من طعام لأننا نعلم جيدًا الأضرار التي قد يسببها، وأصبحنا نقلق من الوقوع في الحب لأننا نعلم أن هناك الكثير من العوامل التي من شأنها تدمير العلاقة تمامًا، وأصبحنا نقلق من تنشئة أطفالنا لأننا نعلم كيف يمكن أن نقع في الأخطاء دائمة التأثير.

ونتيجة لهذا، يجد الكثير منا أن استجابات خوفنا تصدر بشكل عشوائي وعادة ما تملكنا تمامًا؛ حيث يمكن أن نجد أنفسنا قد تجمدنا خوفًا أمام تهديد بسيط أو خيالي، في حين قد نُقدم في أحيان أخرى على مخاطر كبرى ونتساءل فيما بعد عن السبب الذي جردنا من الخوف بشكل غير مناسب في تلك المواقف. أعرف عددًا كبيرًا من الناس قد وصلوا إلى مرحلة أصبحت فيها أجسادهم في حالة من التنبه المستمر، وفقدوا تمامًا أثر ما كان يثير قلقهم؛ حيث إنهم أصبحوا يشعرون بالعصبية طوال الوقت، ولكن دون أن يعلموا السبب.

عندما تصل إلى هذه المرحلة، فمن الصعب للغاية أن تتمكن من مواصلة السيطرة على جسديك، ومن المرجح جدًا أن تلجأ إلى العقاقير، مثل المهدئات، حتى لا يمكنك الاستغناء عنها. هناك خطر آخر وهو بداية نوبات الذعر، وهي حالات معجزة يهجم فيها القلق علينا والتي قد تظهر في أي وقت وأي مكان، بعد أن تتوافر حتى أبسط الأمور التي قد تثيرها.

إن الرسالة التي أأمل أن أكون قد أوصلتها لك بوضوح هي: خذ حتى أصغر مشاعر الاضطراب على محمل الجد، فكلما بكرت بتضييق الخناق على العادات المسببة للمشكلات، كان أفضل. بينما تعمل ملتزمًا بتطوير نفسك، فأنا أفترض أنك قد اقتربت من عيش حياة مثيرة ومحفزة، ذلك النوع من الحياة الذي يتضمن المخاطر والحاجات التي لا يمكن تجنبها، والتي يمكن دعمها عن طريق السيطرة الماهرة على الخوف.

## ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي ربما برمجت عقلك على استجابات الخوف الضارة وغير المناسبة:

- كان والداك يخافان بشكل مفرط (ربما كانت والدتك ترى سريعاً جوانب الخطر في نشاط تقوم به وكانت تحب أن تعيش حياتها بشكل آمن، أو أن والداك كان يخشى بشدة تغيير عمله الذي لم يكن مناسباً لقدراته).
- كان والداك أو معلموك يتجاهلون خوفك (لا تكن سخيماً، لا يمكنك أن تخاف من شيء سخييف مثل هذا).
- كنت محاطاً بأشخاص تعتبرهم قدوة لك يتمتعون بشجاعة كبيرة لدرجة أنك كنت تشعر بالخجل من مخاوفك فبدأت تكبتها في داخلك (أختك الكبرى التي لم تكن تخشى مطلقاً أن تبدو حمقاء، أو جدك الذي حصل على نياشين كثيرة في أثناء الحرب وكان بقية أفراد العائلة يتحدثون عنه دائماً باحترام شديد).
- كان يُطلب منك أو يتوقع منك دائماً أن تفعل أموراً من المرجح أن تفشل فيها أو تتعرض للأذى.
- كنت تتعرض للأذى باستمرار (كنت دائماً ضحية للتنمر).
- تعرضت لصدمة كبيرة لم تتمكن من الشفاء منها قط.
- كنت تتعرض كثيراً للأفلام أو البرامج التليفزيونية أو مقاطع الفيديو المرعبة دون أن تتلقى التهذئة أو الاطمئنان من البالغين.
- كان والداك يبالغان في حمايتك من ألقه المخاوف الطبيعية (يجب عليك ألا تقلق، سنعالج الأمر؛ استمتع بطفولتك قدر إمكانك).
- لم تتلق معلومات كافية عما يحدث بيولوجياً عندما تشعر بالخوف.
- لم تتلق إرشادات كافية عن كيفية السيطرة على القلق.

## ❏ عادات مرحلة البلوغ

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة التي تحافظ على استمرار استجابات الخوف الضارة، والتي قد تحدث لك عن وعي أو دون وعي منك. هل يبدو أي من الأمثلة التالية مألوفاً؟

- تحميل أنفسنا بالمخاطر أكثر مما نحتمل.
- التفكير السلبي (القلق غير الضروري حيال الأمور التي من غير المرجح أن تحدث).
- عدم تقبل (أو نسيان) الخوف عند فعلنا لأي أمر جديد أو صعب، وبالتالي. لا نتخذ أية خطوات للسيطرة على استجاباته قبل أن تسيطر علينا.
- عدم الاستعداد عندما نعلم أن هناك فرصة كبيرة لأن يفشل ما نفعله.
- تناول الأطعمة والمشروبات التي تجعل أجسادنا في حالة دائمة من الإثارة المفرطة.
- النظر إلى الأشخاص الشجعان على أنهم فريدون من نوعهم مع إنكار إمكانية تكرارهم وكذلك إنكار قدرتنا على أن نكون شجعاناً (إنه شخص خارق، لا يمكنني أن أفعل أبداً ما يمكنه فعله؛ حيث إنني سأكون خائفاً للغاية).
- التغذية المتواصلة لعقلنا الباطن بصورة مدمرة عن أنفسنا عن طريق وسم أنفسنا بصمة الجبن (أنا شخص قلق؛ أنا أكثر أهل الأرض جبناً).
- عدم قضاء وقت كافٍ في الاسترخاء إن كنا نعيش أو نعمل تحت ضغط كبير.
- ظهور سمات القلق على وجوهنا بشكل دائم.
- شد عضلاتنا باستمرار.
- قضاء الكثير من الوقت مع أشخاص دائمي الخوف (أصدقاء خجلون مثلنا، أو من يخافون من المناكب مثلنا).
- عدم الإجابة عن التساؤلات الأهم في الحياة (لماذا نحن هنا؟ لماذا يجب أن نموت؟ لماذا تحدث الأمور السيئة للأشخاص الطيبين؟)،

وبالتالي نحرم أنفسنا من فلسفة ذات مغزى ومن حس بالهدف في حياتنا من شأنهما أن يهدأ من قلقنا.

### ❖ نصائح لسيطرة أفضل على الخوف

بمجرد أن تبدأ بالشعور بأن خوفك قد بدأ يتصاعد، أو عندما تشك بأنه قد بدأ يتصاعد، ضع النصائح التالية في اعتبارك وأدّ تمرين BALM الرباعي (ص ١٧٢).

- راقب أنماط تنفسك لتتأكد من أن أنفاسك لا تتلاحق، ومارس تمارين التنفس العميق بشكل منتظم بحيث تتمكن من السيطرة على تنفس بشكل تلقائي بمجرد أن يبدأ خوفك في الظهور (انظر ص ٥٢).
- في المواقف العصبية، اعتد أن تمارس بعض تمارين الإطالة كل ٢٠ دقيقة.
- هدئ من تقلب معدتك عن طريق ممارسة تمارين تأمل بسيط (امتلك شعاراً أو صورة تساعدك على التأمل وضعها أمامك على المكتب دائماً).
- استخدم العبارات التوكيدية وحديث الذات من أجل الحفاظ على التفكير بإيجابية (مثال، أنا مسيطر على خوفي؛ أنا هادئ؛ قد يكون الأمر صعباً ولكنه ليس مستحيلاً؛ انظر ص ٥٧).
- ضع خطة للطوارئ ودون بدقة (ربما كان من الأفضل أن تدوّن عليها ورقة أو تخبر بها أحد أصدقائك) ما الذي ستفعله إن حدث "السيناريو الأسوأ".
- ذكر نفسك بموقف ما تمكنت من السيطرة على نفسك بشكل فعال تحت الضغط، وأعد عرض المشهد في عقلك لتعطي لعقلك صورة واضحة وحية عن ذاتك الهادئة الشجاعة، واستعد ذكرى الأحاسيس الجسدية نفسها التي كنت تشعر بها وشجع جسدك على أن يشعر بها مرة أخرى.
- قسم خوفك، قدر الإمكان، إلى خطوات متدرجة يمكنك السيطرة عليها بسهولة، ومن ثم تابع وكافئ نفسك بعد استكمال كل منها.

- تدريب قبل أن تدخل إلى الموقف الفعلي، حتى إن كنت تعتقد أنك قادر على السيطرة على خوفك (مثال، تدريب على خطابك بصوت عالٍ أو أمام المرأة، أو اطلب من أحد أصدقائك أن تمارس معه تبادل الأدوار).
- راقب عن كثب الأشخاص المتمرسين والهادئين وتدريب على محاكاة لغتهم الجسدية، واستحضر صورتهم في عقلك قبل الدخول إلى مواقف عصبية وتخيل نفسك تحصل على النصيحة والتشجيع منهم، وسيتخذ جسدك بشكل آلي الأوضاع التي تدربت عليها وسيطفي عقلك جهاز التنبيه الخاص به.

### Ⓢ تمرين BALM الرباعي

#### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من السيطرة على خوفك؟  
سأعيش حياة أكثر إثارة لأنني سأكون قادرًا على الإقدام على المزيد من المخاطر وعلى المرور بالكثير من التجارب الجديدة.  
سأحظى بفرصة أكبر للترقي في عملي.  
سأجني المزيد من المال وأشتري المنزل الذي أريد.

ما الثمن الذي ستتكبده إن واصلت التمسك بعادات الخوف السيئة الخاصة بك؟

سيزداد خوفي المرّضي وسأعيش حياة مقيدة للغاية.  
سأنقل مخاوفي لأبنائي.  
قد أموت بالأزمة القلبية أو أصاب بالقرحة.

ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على عادة شعورك بالخوف في الشهر القادم؟

سأشتري تذكرتين للمسرح.  
سأشتري طابعة جديدة لمكتبي.  
سأتناول الغداء مع...



## التوجهات

أي التوجهات الموروثة التي يرمج بها عقلك وتمنعك من كسر عادة الشعور بالخوف، وممن اكتسبت هذه التوجهات في الأصل؟:

"العالم خارج المنزل مكان محفوف بالمخاطر" (عائلي بأكملها).

"لا يمكن أن تثق بالنساء" (والدي وجايمس ومارك - جميع المطلقين الذين يشعرون بالمرارة).

أعبر الجسر عندما تصل إليه" (المجتمع والمدرسة).

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه المعتقدات السلبية؟

يلقي العالم أمامي بعض التحديات الصعبة في بعض الأحيان والتي تختبر شجاعتني.

إن الأغلبية العظمى من النساء يستحقن الثقة بهن.

أنا شجاع.

أستمتع بالتحديات التي أواجهها.

أنا على استعداد تام لجميع النتائج.

اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال الوقت:

الخوف هو الإيمان أن الأمر لن ينجح.

ماري تريكي

اشعر بالخوف وافعل ما ترغب في فعله على أية حال.

سوزان جيفرز

لقد شعرت بالخوف لمرات عدة أكثر مما أتذكر، ولكنني أخفيت تحت قناع الجراءة. إن الرجل الشجاع ليس ذلك الرجل الذي لا يشعر بالخوف، بل من يمكنه هزيمته.

نلسون مانديلا

### المفتاح الثالث

القلق جزء لا ينفصم من طبيعتنا البشرية، فإن لم نشعر بالقلق، لم نكن لنحقق أي شيء.  
ويليام باريت  
- أستاذ بريطاني في الفلسفة

ما الذي ستفعله أيضًا من أجل إعادة برمجة عقلك للتفكير بشكل أكثر إيجابية عن الخوف؟

سأقرأ (أو أعيد قراءة) السيرة الذاتية لـ... (أي، أحد أبطالك الشجعان المفضلين).

أحمل صورة لنفسك عندما تمكنت من تحقيق... على الرغم من...  
شغل موسيقى بيتهوفن/شيرلي باسي/إلتون جون/بالب بشكل دائم (أي، كل من استخدم الموسيقى لمساعدته على التغلب على التحديات بشكل إيجابي).

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من أن الشعور بالخوف لن يزعجك مرة أخرى؟

سأمنح نفسي ساعة إضافية للاستعداد لـ... (حدث قادم صعب).  
لن أتصل بـ... أو أزوره؛ لأنه قد يثير ذعري، عندما أشعر بالخوف أو القلق.  
سأمارس الاسترخاء أو التأمل العميق لمرة واحدة على الأقل يوميًا لعشر دقائق على الأقل في كل مرة.

سأحاول أن أطمئن نفسي إلى أنني أقدم فقط على المخاطر التي تحمل نسبة فشل تبلغ ٢٠٪ فقط، حتى أتمكن من السيطرة بشكل أفضل على خوفي.

### الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسديك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك - متى بدأ شعورك بالخوف في التزايد؟

## رؤس عاداتك

الجسم: جفاف الحلق، خفقان القلب، الصداع، إلخ.  
العقل: فقدان التركيز، القلق الدائم، الكوابيس، إلخ.  
السلوك: حدة الطباع، الضحك بهستيريا، الخوف المرصّي، إلخ.

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على هزيمة خوفك؟

تمارين التنفس العميق (انظر ص ٥٢).

الاسترخاء التدمي.

التخيل الإبداعي.

تقليل الأذية المثيرة لمشاعر الخوف في طعامي (انظر ص ٥٤)

قراءة كتاب عن التغلب على نوبات الذعر (انظر قائمة القراءات الأخرى).

ما الخطة التدريجية التي ستنفذها على مدار الأشهر الستة القادمة لتتمكن من السيطرة على خوفك بشكل أفضل؟

سأخبر جوزي غداً عن نوبات القلق التي تهاجمني قبل أن أقدم العرض التدمي (هناك نسبة تبلغ ٥% بأنها لن ترغب في سماعي).

بحلول نهاية الشهر، سأكون قد التحقت بعمل جديد وسأضع خطة طوارئ لأتبعها إن لم أنجح في هذا العمل.

في خلال ستة أشهر من الآن، سأعقد صداقة جديدة مع شخص ما وسأتمتع بالشجاعة اللازمة لأخذ زمام المبادرة.

في خلال عام من الآن، سأكون قادراً (أمام الملاء) على التزلج/القيادة/الرقص/الغناء.

ممن ستطلب الحصول على الدعم والتغذيات الراجعة الصادقة بينما تعمل على تحسين عادات خوفك؟

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ❁ تذكرة

يمنحنا الخوف الذي يمكننا السيطرة عليه المزيد من الثقة عند مواجهة التحديات المثيرة التي نرغب في مواجهتها.

## 💖 الغيرة

### ③ رسالة الحماية

"تعتمد سعادتك بشكل كبير على حب شخص آخر والاهتمام بأمره، ويبدو أن علاقتك بهذا الشخص معرضة للخطر".

### ④ المشاعر المصاحبة للغيرة

عادة ما تأتي الغيرة مصحوبة بالقلق، وعادة ما تؤدي إلى الغضب الذي غالباً ما يطفو على السطح بدلاً من الاحتفاظ به في الداخل. إن تمكنت من كبت هذه العاطفة، فعادة ما ينمو الشعور بالخزي ويزدهر. عادة ما يتم الخلط بين الغيرة والحسد (انظر ص ١٨٨)، ولكن رغم أن العاطفتين تمتلكان مشيرات مختلفة تماماً، فإنهما عادة ما تظهران معاً في الوقت ذاته لأنهما يتشاركان في بعض مسبباتهما الرئيسية.

### ❗ العادات الضارة الشائعة

تدمير العلاقة عن طريق المراقبة الدائمة للطرف الآخر منها في محاولة منك للحصول على الاطمئنان بشأن حب من تحب وإخلاصه لعلاقته بك رغم كل شيء:

بدأ "سام" في التقرب من "نيكول"، زميلة له من المكتب المجاور في العمل، ولكنها لم تبتدئ منجذبة إليه مثلما هو منجذب لها، ولم يمتلك أي دليل على عكس هذا، ولكن اعتراضاتها على حبه لها تلك لم تمنعه عن

اختلاق الأعذار للذهاب إلى مكتبها، ليس من أجل رؤيتها فحسب، بل من أجل مراقبة تصرفاتها مع زملائها الرجال. في إحدى الليالي، عندما قالت إنها تشعر بالتعب ولا يمكنها الخروج، تبعها "سام" طوال الطريق إلى منزلها، وقضى ليلته في سيارته يراقب باب منزلها ليتأكد من أنها لن تخرج مرة أخرى. بدأ ينزعج من نفسه بسبب تصرفاته "غير العقلانية" وكان يعلم جيداً (من تجارب سابقة) أن هذه التصرفات من شأنها أن تعرض العلاقة بأكملها للخطر، كما أن عمله سيكون معرضاً للخطر؛ حيث إن مديره في العمل بدأ يتساءل بالفعل عن سبب تغييره المستمر عن العمل.

"جايل" (نعم، هذه أنا مرة أخرى)، عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها، وبعد أن تزوج والدها مرة أخرى منذ وقت قريب، قررت أن تقرأ يوميات زوجة أبيها في السر، ووجدت معلومات كافية أكدت لها أنها ليست الطفلة المفضلة لزوجها أبيها. بعد أن تركت المنزل، اختارت الدخول في عدد من العلاقات المحظورة مع أشخاص تعلم جيداً (في عقلها إن لم يكن في قلبها) أنها لا تمثل الأولوية بالنسبة لهم، وقد قويت هذه العلاقات وكذلك تقدير "جايل" لذاتها عبر تساؤلاتها وبحثها السري عن أدلة عن حبها المفضل بدافع من الغيرة.

عدم القدرة على مشاركة الطرف الآخر والتطلب المفرط لوقته ولطاقته العاطفية:

شعرت "إيما" بالغيرة من الأصدقاء الآخرين لصديقتها المفضلة "سوزان"؛ حيث كانت "سوزان" قد انتقلت مؤخراً لتعيش في المدينة التي تعيش فيها "إيما"، ونشأت بين المرأتين صداقة قوية على الفور، إلا أن "سوزان" ظلت على اتصال مع صديقاتها من المدينة التي كانت تعيش فيها، وكانت تواظب على زيارتهن في عطلات نهاية الأسبوع وأحياناً كُن يأتين للإقامة معها، وعندما كان يحدث هذا، كانت "إيما" ترغي وتزبد، وعندما كانت "سوزان" تواجهها بغيرتها، كانت "إيما" تنكر ذلك بشدة، بل كانت تتظاهر بعدم الاهتمام بما تفعله "سوزان" مع صديقاتها

القديمات، على الرغم من أنها لم تكن قادرة على احتواء مظاهر الضيق التي تظهر عليها. وصل الوضع إلى مرحلة كارثية عندما أعلنت "سوزان" أنها ستذهب في عطلة مع واحدة من صديقاتها القديمات، ولم تتمكن إيما من احتواء غيرتها وواجهت "سوزان"، وشعرت بجرح كبير عندما سمعت "سوزان" تقول لها: "على قدر حبي لك، إلا أنني لن أذهب معك في عطلة أبداً، إنك ترهقيني بشدة، ولن أتمكن من الحصول على بعض الخصوصية على الإطلاق". وكانت هذه الكلمات ذاتها التي استخدمها زوج "إيما" السابق عندما كان ينفصل عنها.

منذ مولد طفلهما الذي يبلغ من العمر ١٨ شهراً الآن، كان كل من "ريك" و"ماريا" دائمي الشجار. وكانت شجاراتهما دائماً ما تدور حول ما يطلق عليه "ريك" "هوس ماريا" بطفلها، وكانت "ماريا" تشعر بأنها لم تعد تطيق "ريك" ولم تعد تتحمل غيرته مما تعتبره "الحب الأمومي الطبيعي"، وبدأت تتهم "ريك" بأنه غير ناضج، وتلوم والدته على تدليلها الشديد له، وكانت هذه الملاحظة الأخيرة دائماً ما تثير غضبه. ارتاحت "ماريا" عندما خرج من المنزل وذهب لأحد المقاهي ليستعيد هدوءه، وممرت إحدى الليالي (ربما الأولى من ليالٍ كثيرة قادمة) من القلق على ما ستكون عليه حياتهما عندما يولد طفلهما الثاني بعد شهرين.

الإقدام على الأفعال التي تجعل الطرف الآخر يشعر بالفيرة - في محاولة لكي يثبت لك مدى ارتباطه بك أو لخداع نفسك بالتفكير في أنك قادر على أن تعيش بسعادة من دونه ومن دون حبه:

تزوجت "آن" من "جوناثان" منذ ثمانية عشر عاماً، وبدأت تشك في أنه قد دخل في علاقة مع امرأة تصغرها سناً، ورغم أن جميع الأدلة كانت تشير إلى أنه مخلص لها. كان زوج جارتها قد فر مؤخراً ليتزوج من خادمتها وكانت تعلم جيداً أن "جوناثان" محاط بالكثير من الفتيات الجميلات الشابات في عمله. وبدلاً من التحدث عن غيرتها، بدأت ترتدي له الملابس الأنيقة وخططت سراً لإجراء عملية لشد وجهها ستتكلف الكثير من المال الذي يمكنها تدييره بالكاد، وعندما كانا

يُخْرِجَانِ مَعًا كَانَتْ تَحْدُثُ رَجَالًا آخِرِينَ بِانْفِتَاحِ، وَلَمْ يَتَحَمَلْ "جُونَاثَانُ" سَلُوكَهَا الْجَدِيدَ الْمُخْزِي وَالْمُهِينِ، لِذَا، نَشِبَ بَيْنَهُمَا شَجَارٌ كَبِيرٌ وَلَمْ يَسْتَطِيعَ أَنْ يَصْدُقَ أَنَّهَا تَشْعُرُ بِالغَيْرَةِ مِنْ أَمْرٍ لَمْ يَحْدُثْ قَطُّ، وَبَعْدَ ذَلِكَ، وَجَدَ نَفْسَهُ يَفْكَرُ بِجَسَدٍ فِي جَارِهِ الْهَارِبِ، وَيَتَسَاءَلُ...!

مَرَّ كُلٌّ مِنْ "أَدَمَ" وَ"نَاتَالِي" بِتَجْرِبَةِ زَوَاجٍ سَابِقَةٍ، فَقَدْ تَعَرَّضَ "أَدَمُ" وَأَطْفَالُهُ لِلهَجْرِ مِنْ قَبْلِ زَوْجَتِهِ الَّتِي تَرَكْتَهُ مِنْ أَجْلِ رَجُلٍ آخَرَ، أَمَّا "نَاتَالِي" فَقَدْ انْتَهَى زَوَاجُهَا بِشَكْلِ وَدِي وَمَا زَالَتْ هِيَ وَزَوْجُهَا السَّابِقَ صَدِيقَيْنِ. وَقَعَ "أَدَمُ" فِي حُبِّ "نَاتَالِي"، وَلَكِنَّهُ لَا يَدْرِكُ شَعُورَهُ بَعْدَ الثَّقَةِ فِي اسْتِقْرَارِ هَذِهِ الْعِلَاقَةِ، إِلَّا أَنَّهُ يُوَاصِلُ إِخْبَارَ "نَاتَالِي" كَمَا كَانَتْ زَوْجَتُهُ السَّابِقَةُ أُمَّاً رَائِعَةً وَيُوَاصِلُ سَرْدَ الْقِصَصِ عَنْ مَدَى رُوعَةِ الْعَطَلَاتِ الَّتِي قَضِيهَا مَعًا، وَلَكِنَّهُ لَمْ يَعْرِ لِعِلَاقَةِ الصَّدَاقَةِ بَيْنَ "نَاتَالِي" وَزَوْجِهَا السَّابِقِ أَيِّ اهْتِمَامٍ، وَكَانَ يَغْيِرُ الْمَوْضُوعَ بِمَجْرَدِ أَنْ تُذَكِّرَ حَيَاتَهُ مَعَ "نَاتَالِي". كَانَتْ "نَاتَالِي" تَشْعُرُ بِأَنَّ هُنَاكَ خَطْبًا مَا بَيْنَهُمَا، وَلَكِنَّهَا لَمْ تَدْرِكْ (بَعْدًا) أَنَّ "أَدَمَ" يَشْعُرُ بِالغَيْرَةِ مِنْ زَوْجِهَا السَّابِقِ.

#### ④ النقاش

لَا عَجَبَ مِنْ أَنَّ الْغَيْرَةَ تُدْعَى الْوَحْشَ ذَا الْعَيْنِ الْخَضِرَاءِ - حَيْثُ إِنَّهَا تَمْتَلِكُ الْقُدْرَةَ عَلَى التَّسَبُّبِ فِي الْكَثِيرِ مِنَ الدَّمَارِ غَيْرِ الْمَسْبُوقِ، لَيْسَ فَقَطْ إِلَى عِلَاقَاتِ الْحُبِّ الرَّوْمَانِيَّةِ، بَلْ إِلَى الْعِلَاقَاتِ الْأُسْرِيَّةِ وَعِلَاقَاتِ الصَّدَاقَةِ أَيْضًا. هَذَا إِلَى جَانِبِ أَنَّهَا عَاطِفَةٌ سَيِّئَةٌ السَّمْعَةُ بِدَرَجَةِ كَبِيرَةٍ وَعَادَةٌ مَا يَصَاحِبُهَا الشَّعُورُ بِالْمُخْزِيِّ وَبِالسَّلُوكِيَّاتِ الْاجْتِمَاعِيَّةِ غَيْرِ الْمَقْبُولَةِ؛ لِذَا، فَإِنَّهَا تَدْمُرُ تَقْدِيرَنَا لِدَاتِنَا.

الْأَمْرُ الْمُثِيرُ لِلْاهْتِمَامِ، عَلَى مَدَارِ التَّارِيخِ، لَمْ تَتَلَقَّ الْغَيْرَةَ هَذَا الْقَدْرَ مِنَ الْكِرَاهِيَّةِ وَالْخَشْيَةِ، وَفِي وَاقِعِ الْأَمْرِ، كَانَتْ تَعْتَبَرُ طَوَالَ قُرُونٍ طَوِيلَةٍ مِنَ الْعَوَاطِفِ النَّبِيلَةِ، عَاطِفَةٌ تُظْهِرُ أَنَّ الرَّجُلَ (وَنَعْمَ، كَانَتْ تَعْتَبَرُ فِي الْمَاضِي مِنَ الْعَوَاطِفِ الْخَاصَّةِ بِالذَّكُورِ) يَمْتَلِكُ بَعْضَ الشَّرْفِ وَيَسْتَحِقُّ الْفَخْرَ بِذَاتِهِ عَلَى حِمَايَتِهِ لِأَنَّهَا، فَلَمْ يَكُنِ الْفَارِسُ الَّذِي يَتَحَدَّى فَارِسًا آخَرَ إِلَى نِزَالِ يُعْتَبَرُ

غير ناضج أو رجلاً مصاباً بالهوس، بل كان يصفق له الجميع ويلقبونه بالبطل، وإن، في خضم شغفه بحماية أنثاه، انتقم من خصمه بقتله، فلم يكن يُوسم بأنه مريض نفسي، بل كان يتلقى الغفران ويهدأ بعد أن يعاقب من أهان شرفه. حتى إن تمكن من تحقيق العدالة التي يبتغيها، فقد كان يذهب بفخر نحو موته عالماً بأن العالم بأكمله (الذي كان يقدر مشاعر الغيرة في ذلك الوقت) سينظر إلى روحه على أنها روح نبيلة.

### ما وظيفة الغيرة؟

من المرجح أن تكون الغيرة قد نشأت كرابط عاطفي آخر يدعم الطفل الصغير خلال الفترة الطويلة التي يعتمد فيها على والديه؛ حيث إن وظيفتها الرئيسية هي أن تحافظ على استقرار العلاقة بين الوالد والوالدة خلال فترة حضانتهم لأطفالهما، ولطالما كانت الطبيعة تتمتع بالبصيرة الثاقبة، وربما كانت تعلم أن الغيرة تصلح لأغراض أخرى أيضاً، ولكن، للأسف، لم تمتد بصيرتها لترى أنه في القرن العشرين، سيُساء التحكم في هذه العاطفة لدرجة أنها ستصبح تهديداً للأطفال الذين قصدت حمايتهم في المقام الأول، والذين قد يعانون أكثر من البالغين نتيجة لقواها السلبية؛ حيث إنها أصبحت واحدة من الأسباب الرئيسية لتحطم الروابط الأسرية ومعاناة الأطفال بشكل مباشر من الكثير من الأمراض المتعلقة بالتوتر التي قد تسببها.

### هل الغيرة سيئة دائماً؟

لا، دعنا لا ننس أن الغيرة ليست في الأساس عاطفة شريرة، بل إنها استجابة حماية طبيعية يبدو أن كل الناس "الطبيعيين" من كلا الجنسين ومن جميع الثقافات في أغلب فترات حياتهم يشعرون بها. سيعلم أي شخص يربي الحيوانات الأليفة أن هذه العاطفة تظهر بشكل دائم وغير مؤذٍ على جميع الحيوانات أيضاً.



لا شك في أن الغيرة، إن تمت السيطرة عليها بشكل جيد، من شأنها أن تزيد من حماسة وشغف الحب؛ حيث إنها تمتلك سمعة مستحقة بكونها قادرة على إعادة إحياء العلاقات الضعيفة ووقايتها من التفكك، ولكن، للأسف، أصبحت علاقات الحب الحالية، خاصة الرومانسية منها، تمتلك معايير مثالية عالية لا يمكنك الشعور بالرضا عبرها، وربما كان هذا هو السبب الذي أغرى الكثيرين منا، عن عمد أو دون قصد، "باللعب بنار" قوة الغيرة المثيرة، فقد صُممت ألعاب الغزل اللطيف والمضايقة لإجبار الطرف الآخر من العلاقة بالاعتراف بحبه والتزامه ولا شك في أنها قد تكون مرحلة ومسلية بدلاً من الذهاب إلى حفل ممل أو قضاء ليلة عادية هادئة في المنزل، ولكن بالمثل (كما يعلم جيداً الكثيرون ممن سيهتمون بهذا القسم من الكتاب)، قد تكون هذه الألعاب مؤلمة وخطرة.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون برمجت عقلك على استجابات الغيرة الضارة وغير المستحبة:

- هل كان والداك أو بالغون آخرون ممن لهم تأثير على حياتك يحطون كثيراً من قوة الغيرة؟ (مثال، عبر المضايقة غير العادلة أو الانسحاب من علاقات الحب من أجل المرح فحسب).
- هل كنت شاهداً على سلوك مخيف نابح عن الغيرة حدث بين والديك؟ (مثال، جدالات أو شجارات حادة بين والديك حول المغازلة).
- هل أخبرت أو كان لديك انطباع بأن تعبيرك الطبيعي والبريء وغير الضار عن الغيرة يعتبر أمراً "شريراً" ويجب ألا تظهره مرة أخرى أبداً؟ (مثال، بعد ضربك لأختك الصغرى لأنها جلست بدلاً منك على ساق والدتكما، أو سماع أمر على غرار: إنك طفل سيئ، وإن تصرفت بهذه الطريقة مرة أخرى فلن يحبك أحد وسأحبسك في غرفتك طوال اليوم).

## المفتاح الثالث

- هل كان أحد والديك يفضل عليك شقيقك/ شقيقتك أو زوجته/ عمله/ رياضته بشكل متواصل؟
- هل قادتك ثقافتك إلى الاعتقاد بأن نوعًا بعينه من سلوك الغير يدل على أنك "رجل حقيقي" أو "امرأة حقيقية"؟ (مثال، كان الهوس يعتبر صفة مبهجة من صفات الرجولة في الماضي، وكان غض البصر عن الخيانة من سمات الزوجة والأم المخلصة لواجبها تجاه أسرتها).
- هل هجرك أحد والديك (عن طريق الموت أو الطلاق في سن صغيرة)؟
- هل كنت تعتبر أحد والديك مخلصًا لك ولكنه خانك؟ (خاصة إن كنت تعلم جيدًا أنه لا حق لك في الشعور بالغيرة).

دوّن أية تجارب أخرى مررت بها في مرحلة الطفولة والتي كان لها تأثير كبير على قدرتك على السيطرة على غيرتك.

## ❏ عادات مرحلة البلوغ

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة عن عادات مرحلة البلوغ التي من شأنها المساعدة على استمرار استجابات الغير، والتي قد تمارسها عن قصد أو دون قصد. هل يبدو أي من الأمثلة التالية مألوفًا؟

- عدم تغذية علاقاتنا بالأوقات الرائعة التي تستحقها.
- استثمار الكثير من الوقت والجهد والعاطفة في علاقة واحدة أو اثنتين.
- كتم المخاوف والشكوك لدرجة أنها لا تحظى بفرصة لكي تهدأ أو تُعارض وتبدأ في التفاقم والتراكم.
- قضاء الكثير من الوقت في معية أشخاص يمتلكون نظرة "متحررة" أو متشائمة من العلاقات طويلة الأمد.
- ترك أنفسنا نستمتع لقصص المحن من "ضحايا" العلاقات الكارثية والعصية.
- قراءة الكثير من كتب التنمية الذاتية أو الذهاب إلى الكثير من عطلات نهاية الأسبوع "العلاجية" التي تدعي امتلاكها للحل الذي يساعدك على العثور على العلاقة المثالية.

## رؤس عاداتك

- عدم الثقة بأننا نستطيع النجاح مادياً دون دعم الطرف الآخر.
- عدم منح أنفسنا الفرصة لعيش حياة مستقلة من وقت لآخر (مثال، مغادرة المنزل لبضعة أيام لقضائها وحدنا أو مع أصدقائنا).
- ترك مظهرنا يقل عن المعايير التي وضعناها لأنفسنا.
- ترك أنفسنا لنشعر بالكثير من التوتر على الرغم من إدراكنا أن هذا سيجعل الآخرين "ينفرون" منا.
- ترك تقديرنا لذاتنا يقل.

أضف إلى هذه القائمة أيًا من تجاربك، ودون بعض الأمثلة الحالية عن "عادات غيرتك".

## ◆ نصائح لسيطرة أفضل على الغيرة

- خصص بعض الوقت بشكل دائم من أجل تقييم وإعادة تقييم علاقتك، واستمتع بقية الوقت بالعلاقة ذاتها دون تحليلها بشكل دائم.
- إن وجدت نفسك تفرق حتى أذنيك في عادات "مخزية" (مثل مراقبة شخص ما سرًا)، فاعترف له على الفور.
- ضع خطة بديلة لكل من علاقاتك المهمة لتستخدمها إن تعرضت للرفض أو الهجر والتي يجب أن تحتوي على أفعال محددة ستخذيها لتتأكد من أنك ستمكث من التغلب على الأمر ومواصلة حياتك بعد وقوع الحدث، ولا تستمع إلى الأشخاص الذين يقولون لك إنك متشائم وأنه: "يجب عليك ألا تستبقي الأحداث" - فقد لا يكونون بحاجة للحصول على مناعة من الغيرة.
- راع أن تدوي جراحك العاطفية بشكل أفضل إن تعرضت للرفض (تذكر أن الغيرة تتفاقم بالخوف من ألا تكون قادرًا على التعافي بعد الخسارة)، قبل البحث عن بديل لعلاقتك الفاشلة، وإن لم تكن قد فعلت ذلك حتى الآن، فكرس بعض الوقت للتعافي من الجراح العميقة من الماضي والتي تعتبر السبب الرئيسي في عاداتك السيئة.
- أخرج حياتك من علاقاتك المهمة بالآخرين وبما لا يؤثر على تقديرك لذاتك حتى تمدك بالهاء يُعتمد عليه ويعمل على تحفيزك بصدق إن

بدأت مشاعر غيرتك بالظهور (مثال، تأكد من أنك تمتلك هواية واحدة على الأقل إن لم يتمكن العمل من القيام بهذا الدور).

- اشحذ مهارات عقد العلاقات باستمرار عن طريق بدء صداقات جديدة من وقت لآخر، حتى إن لم تكن تمتلك الوقت الكافي لإلصداقات سطحية فقط؛ حيث سيقبل قلقك إن كان هؤلاء الأصدقاء ينتظرون على أهبة الاستعداد إن كنت ترغب في جعلهم أصدقاء حقيقيين أو كنت بحاجة لذلك (إن الخوف من الوحدة من المفذيات الرئيسية للغيرة).
- امنح نفسك وقتاً ثابتاً لتقضيته وحدك لتقدر وتستمتع بالوحدة.
- لا تمنح نفسك جرعة زائدة من القصص والأحلام المثالية عن الحب المثالي أو القصص الرومانسية عن الغيرة (مثال، ألغ اشتراكك في مجلة الحب الحقيقي، وأخف أو امسح ألبوم كارمن الغنائي).
- لا تعاقب نفسك أو تسئ إليها بسبب شعورك بالغيرة، بل أقدم على بعض الأفعال الإيجابية وطبق التمرين الرباعي على قلقك وجراحك العاطفية.

### Ⓢ تمرين BALM الرباعي

#### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من كسر عادات غيرتك السيئة؟

ستتوافر لي فرصة أفضل للحفاظ على زيجتي.

سأتفق بشكل أفضل مع زميلي/شقيقتي/والدي، إلخ.

ستقل حاجتي للعقاقير.

ما الثمن الذي ستتكبده إن واصلت التمسك بعادات الغيرة السيئة الخاصة

بك؟

سأعيش وحيداً.

سيعيش أطفالي في منزل مفكك.

سيدكرني التاريخ على أنني "حالة محزنة".

## رؤس عاداتك

ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على عادة شعورك بالغيرة؟  
عطلة أفضيها وحدي.

أقضي ليلة في الخارج مع...

### التوجهات

ما المعلومات المعجزة عن الغيرة والتي برمجت بها عقلك، وإلى من تعود  
في الأساس؟

"الغيرة تؤدي إلى العنف" (والدي الذي كان يضرب أمي).  
"إن القدرة على ممارسة الحب بحرية دلالة على النضوج والتحضر" (أحد  
أصدقائي).

"بعض الأطفال ولدوا غيورين، ويجب عليك التعايش مع هذا الأمر" (أمي)

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه السلوكيات "الغريبة"؟  
إن الغيرة المسيطر عليها جيداً لن تؤذي أحداً، ومن بينهم أنا.  
الغيرة شعور طبيعي عندما يتحول حب الشخص الذي نحبه إلى شخص آخر.

اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال  
الوقت:

إن القليل من الغيرة أمر مستحب... حيث إنها تمكن الناس غير الفضوليين بطبيعتهم من  
الاهتمام بحياة الآخرين، أو بشخص آخر واحد على أية حال.

براوست

الغيرة ليست المقياس الذي يقيس مدى عمق الحب، بل إنها المقياس الذي يسجل درجة انعدام  
الأمان التي يشعر بها المحبون.

مارجريت ميد

الغيرة هي الخوف من فقدان أكثر شيء تحبه في حياتك، إنها شعور طبيعي، أما الشك، فهو  
الشعور غير الطبيعي.

جيري هول

## المفتاح الثالث

الشخصان اللذان يجبان بعضهما هما الشخصان القادران على العيش دون الوجود مع بعضهما ولكنهما يختاران أن يكونا معاً.

إم . سكوت بيك

إن استثمرت تقديرك لذاتك بأكمله، فليس في مشاعرك الخاصة بالهوية، ولكن في الشغف بشخص آخر، إن فقدت هذا الشخص، فقد خسرت سيطرتك على نفسك بالكامل.

هانا سيجال

**اختر طريقة إضافية لتعزيز معتقداتك عن الغيرة:**

اقرأ كتاب "نانسي فرايداي" تحت عنوان *Jealousy* (انظر قائمة قراءات أخرى).

سأحتفظ بمنديل خاص (كذكرى عن ملابس القدر).  
سأشتري ألبوم... الفنائي وأستمع له.

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من أن الشعور بالغيرة لن يزعجك مرة أخرى؟  
سأقضي وقتاً أقل مع...

سأتوقف عن استجواب زوجي كلما عاد من مؤتمر، وسأتأكد من أن أكافئ نفسي خلال عطلات نهاية الأسبوع هذه.  
سأشترك في نادٍ رياضي لأنني أعلم أنني بارع في الرياضة وقد ألتقي أيضاً ببعض الأصدقاء لأخرج معهم.

### الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك متى بدأ شعورك بالغيرة في التزايد؟  
أبحث خلسة في حقيبة/ جيوب/ يوميات زوجي.

## رؤس عاداتك

أتصل به هاتفياً في عمله لأمر غير ضرورية.  
أجد نفسي أثرثر عن ...  
أفقد رغبتني في الذهاب معه إلى أي مكان.

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على السيطرة على  
مشاعرك؟

وضع الخطط البديلة.  
العبارات التأكيدية ( انظر ص ٥٧ ).  
التنفس العميق والاسترخاء ( انظر ص ٥٢ ).  
إستراتيجية المداواة العاطفية ( انظر الصفحات ٧٧-١٢٢ ).

ما الخطة التدريجية التي ستنفذها؟

بحلول نهاية الأسبوع، سأكون قد تحدثت مع ... عن مخاوفي.  
في خلال شهر، سأعاتب شقيقتي على علاقتها ب ...  
بحلول العام القادم، سأرتب لنفسني عطلة بينما يفرق جو نفسه في مباريات  
كأس العالم.

ممن ستطلب الحصول على الدعم والتغذيات الراجعة الصادقة بينما تعمل  
على تحسين عادات غيرتك؟

.....  
.....  
.....

## تذكرة \*

تمنحنا الغيرة التي يمكننا السيطرة عليها المزيد من الثقة للتمسك بقيمتنا  
وحقوقنا في علاقاتنا بالآخرين.

## الحسد

### ① رسالة الحماية

"تحتاج لشيء ما لا تملكه".

### ② العواطف المصاحبة للحسد

عادة ما يختلط الحسد بالغيرة (انظر ص ١٧٦)، كما يأتي عادة مصحوبًا بمشاعر العجز واللامبالاة و/أو الخزي.

### ③ العادات الضارة الشائعة

عدم استغلال قدراتنا ومواظن قوتنا كاملة بسبب محاولتنا الحثيثة لمحاكاة السمات والمهارات بل وأسلوب حياة أولئك الذين نحسداهم، أو يملؤنا الأسى لدرجة أننا نعجز عن محاولة النجاح بأنفسنا:

"بيتر" صبي خجول أخرق في العاشرة من عمره أظهر حبًا شديدًا للرياضيات ولتكنولوجيا المعلومات. يقول عنه معلمه إنه عبقرى وأنه يمتلك القدرة على الالتحاق بالجامعة وأن يصبح أحد رواد عالم الحواسيب، ولكن تعمل مجموعة الطلبة التي تقود صف "بيتر" على مضايقته واصفة إياه بأنه "أحمق ممل". يحسداهم "بيتر" على ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على المنافسة في الألعاب الرياضية وتعاملهم مع الأعمال المدرسية بأريحية؛ لذا، يتوقف "بيتر" عن إزعاج نفسه كثيرًا بواجباته المنزلية، بل وأصبح يضيع ليلة بعد أخرى هائمًا في عالم ألعاب الحاسب؛ حيث تمكن في هذا العالم الخيالي من إحراز الكثير من الأهداف وإنقاذ العالم بشكل متواصل بشكل بطولي سيجعل تلك المجموعة من المدرسة تشهق في إعجاب ودهشة. عندما بلغ "بيتر" الرابعة والعشرين من عمره، تخرج في الجامعة بشهادة في القانون من الدرجة الثالثة (أكثر الشهادات شيوعًا في وقته ولكنها لم تكن تناسبه)، وعندما بلغ الثالثة والأربعين من العمر، كان يشعر بالمرارة بسبب عمله



موظفًا بسيطًا في واحدة من الشركات القانونية التي يملكها مجموعة من المحامين اللامعين الذين يبلغون من العمر نصف عمره ويتقاضون رواتب تبلغ عشرة أضعاف راتبه.

تعيش "جايل" (مرة أخرى!) أكثر من نصف حياتها البالغة في ظل الكتاب وغيرهم من المفكرين (بمن فيهم زوجها السابق)؛ حيث كانت تحسدهم على إبداءهم وقدرتهم على التعبير، وكذلك على الحروف التي يرسمونها بعد أسماؤهم. واستغرق منها الأمر خمسة من الكتب الأكثر مبيعًا وما جستير في الآداب حصلت عليه في وقت متأخر من عمرها، حتى تقتنع بأن موهبتها أصبحت مساوية لموهبة أولئك الكتاب الذين كانت تحسدهم. حتى الآن، لا تزال تصارع في بعض الأحيان من أجل إنشاء عينيها الطامعتين عن النظر بتوق شديد لنجاحات الروائيين العظام ونجوم الأوبرا والرياضيين الأولمبيين، وغيرهم.

عدم القدرة على الاستمتاع (أو ترك الآخرين يستمتعون) بحظنا الحسن وإنجازاتها الرائعة لأننا نكون منشغلين حتى آذاننا بالمقارنة بينها وبين إنجازات الآخرين مع ترجيح كفة الآخرين:

بعد أشهر من الصراع، حقق "جيف" أخيرًا هدف المبيعات الذي كان يهدف إليه، ودعاه أصدقاؤه للخروج للاحتفال بإنجازه، ولكنه أفسد الأمسية عندما كان يحاول أن يكتشف كم من الوقت استغرق منه كل من أعضاء الفريق لتحقيق ما تمكن من تحقيقه في ذلك اليوم. لن يرتكب أصدقاؤه الخطأ ذاته مرة أخرى: في المستقبل، سيتركون "جيف" يتحسر وحده على نجاحه النكد.

"فيونا" هي أكبر عضو في نادي التنحيف الذي اشتركت به، والتي استغرق منها الأمر عامًا كاملاً قبل أن تتمكن من التخلص من وزنها الذي اكتسبته في منتصف العمر وتصل إلى الوزن الذي كانت تهدف للوصول إليه، وبدلاً من أن تشعر بالسعادة والفخر بنفسها عندما تسمع الإطراءات على مظهرها الجديد وصحتها الرائعة، بدأت تركز على

بشرة مُراقبة الأثقال الشابة الخالية من التجاعيد، وكانت أسرتها تكره عودتها من النادي في ليالي أيام الثلاثاء؛ حيث إنه كان من المممل للغاية الاستماع إلى أحاديثها التي لا تنتهي والمليئة بالحسد، وكانوا يعلمون أن الليلة لن تختلف كثيراً عن سابقتها، سواء حققت هدفها أم لم تحققه؛ لذا، خرج الجميع من المنزل قبل عودتها.

البحث عن عيوب في شخصيات الآخرين أو البحث عن عناصر التعاسة في حياتهم، وربما النميمة عنهم بسعادة:

كانت "ليز" شقيقة "ساندرا" الكبرى الطفلة المثالية وأصبحت الآن الفتاة المثالية التي تعيش حياة مثالية؛ حيث إنها لطالما كانت لامعة وجميلة ومراعية لجميع احتياجات الآخرين، وتزوجت من رجل يماثلها في الموهبة والطيبة، وكانا يزدهران في مسيرتهما المهنية بينما يربيان طفلين رائعين واثقين بنفسيهما. ورغم أن مواهب "ساندرا" وإنجازاتها لا تُقارن بمواهب أو إنجازات شقيقتها، فإنها كانت تشعر بأن والديها لم يقصرا في حبهما لها، بل وأن "ليز" نفسها كانت تبادلها القدر نفسه من الحب. لم تكن تشعر بأن "ليز" كانت تشكل تهديداً على أي من علاقاتها أو فرصها في الحياة؛ لذا، لم تكن تشعر بالغيرة منها، ولكن في أعماقها، كانت تشعر بأنها أقل من شقيقتها وكانت تحسدها على مواهبها الفطرية وعلى السهولة التي تعيش بها حياتها. سمعت "ساندرا" بعد ذلك أن زوج "ليز" قد تم فصله من العمل، فتهرع ساندرا لرؤيتها، وتشعر بالسعادة في داخلها عندما ترى مدى "تحطم" معنويات شقيقتها، وكانت "ساندرا" تتحدث مع خطيبها هاتقياً كل ليلة لتقص عليه كيف أن شقيقتها لم تتمكن من التعامل مع هذه الكارثة. صُقع خطيب "ساندرا" من رؤية هذا الجانب من شخصيتها وبدأ يتساءل عما إذا كان يعرف القدر الكافي عن المرأة التي كان يخطط للزواج منها.

"جريج" طالب في كلية الطب من بيئة فقيرة، وكان يكافح من أجل توفير المال للبقاء في الجامعة، وكان يبدو أن جميع زملائه من الطلبة الآخرين

يملكون قدرًا وافرًا من الحظ في الحياة، وكان يشعر بالمرارة لأنه لا يستطيع شراء السيارات ولا الملابس ولا وجبات الطعام الباهظة مثلما يفعل زملاؤه. دعا أحد أغنى هؤلاء الطلبة، وُدعى "لوك"، "جريج" إلى منزل عطلة والديه في جنوب فرنسا من أجل قضاء الأعياد، واكتشف "جريج" حينها أنه تحت المظهر الرائع الموحد الذي تقدمه عائلة "لوك" للعالم، كانت العائلة مفككة تمامًا، فقد كانت والدته مريضة ولم يكن والده يهتم بصالح أي أحد سوى نفسه وخيول السباق التي يملكها. في معية هذين الوالدين، كان مظهر "لوك" الواثق يختم تمامًا، وكان "جريج" يشعر بالرضا والسعادة عندما يرى سلوك صديقه المتخاذل بينما تتنمر عليه والدته الأنانية ووالده المغرور ويقللان من شأنه. بعد عودتهما إلى الجامعة، جلس "جريج" مع مجموعة مع زملاء ليسليهم بقصصه عن عائلة "لوك" - أسلوب حياتهم "البرجوازي" الأجوف والدراما الحزينة التي كانت تصدر من والديه "البائسين".

## ◀ النقاش

مع انتشار الكتب والمجلات والصحف التي تتحدث عن سوء حظ ومخالفات الأغنياء والمشهورين والناجحين، يبدو أن "ساندرا" و "جريج" ليسا الوحيدين اللذين يمتلكان هذه العادة المدمرة للذات. في واقع الأمر، عندما زرت مؤخرًا بعضًا من أصدقائي في القرية حيث نمتلك منزلًا ريفيًا في جنوب إسبانيا، تصادف أن شاهدت برنامجًا تليفزيونيًا من هذه النوعية؛ حيث قيل لي إنه برنامج تابع لمجلة شهيرة للغاية تتناول قصص المشاهير، مثل نجوم السينما والموسيقى والأسرة الملكية، حيث يعرض أحدث الأخبار عن فضائحهم وحالات طلاقهم. (في حين لا يُذكر أي شيء عن نجاحاتهم أو إنجازاتهم). وجدت أن هذا البرنامج الذي يُعرض في فترة ما بعد الظهر انعكاس حزين للغاية عن عالمنا. فكر في ملايين الناس الذين يقضون ساعات ثمينة من حياتهم متعلقين بعادة الحسد هذه دون حتى أن يستمتعوا بصحبة من يشاركونهم النعمة.

## هل يضر بنا الحسد دائماً؟

على النقيض من الغيرة، لم يمتلك الحسد أي تاريخ نبيل أعلم عنه شيئاً، ولكن عندما يُستخدم الحسد بصورة أخلاقية وبعناية، فقد يكون له تأثير جيد إلى حدٍّ ما، فعلى سبيل المثال، يستخدم المعلمون والمدربون الجيدون الحسد من أجل تحفيز طلابهم ولاعبهم لكي يخرجوا أقصى طاقاتهم ويواصلوا العمل في الأوقات العصيبة؛ حيث يقصون عليهم قصص النجاح في مجالهم (ألا ترغب أنت أيضاً في أن ترى اسمك مطبوعاً على غلاف كتاب في المكتبة؟، أو: ألا ترغبين أنت أيضاً في أن تكوني تلك الفتاة التي تقف على منصة التكريم وهناك ميدالية ذهبية تحيط بعنقها؟)، وبالمثل، يستخدم التربويون الصحيون أمثلة عن أشخاص نحفاء يتمتعون باللياقة البدنية ويعيشون حياة تستحق أن يُحسدوا عليها من أجل تقوية الرسائل التي يرغبون في توصيلها، وتستخدم الجمعيات الخيرية قصصاً عن أشخاص معروفين يقولون إنهم قد حصلوا على الهدوء الفكري وحس السعادة الروحية نتيجة تبرعهم بالمزيد من وقتهم ومالهم عن طيب خاطر.

لا يُستخدم الحسد بهذه الطريقة لأنه عاطفة جيدة في طبيعته، بل لأن استخدامه بهذه الطريقة ينجح؛ حيث إن التلاعب بالناس عبر رغباتهم في الحصول على ما يملكه الآخرون يعتبر دائماً طريقاً مختصراً لحملهم على فعل ما نرغب منهم أن يفعلوه. يدرك كل أب جيداً قوة الحسد، إلا أننا نواجه صعوبة كبيرة في استخدام أساليب محمودة لتحفيز أبنائنا؛ حيث ينصاع أغلبنا، من وقت لآخر، لاستخدام الحسد لتوجيههم (ربما بمهارة) نحو:

- الدراجة الجديدة التي اشتراها "شارلي" من المال الذي وفره من مصروفه.
- الشعر اللامع لابنة الجيران والتي تمشطه باستمرار.
- درجات الامتياز الثلاث التي حصلت عليها ابنة العم "جيل" عبر خروجها في عطلات نهاية الأسبوع فقط.

لا شك في أن النيات خلف استخدامات الحسد هذه نيات حسنة، وقد تنتهي بنتائج إيجابية، ولكن، هل الغاية تبرر الوسيلة؟ من ناحيتي، أشك في هذا؛ لأن هذه الاستخدامات تمهد الطريق لعادة حسد قد يكون من الصعب للغاية السيطرة عليها؛ حيث سيكون الأطفال الذين أصبحوا يعتمدون على قوة الحسد من أجل تحفيز أنفسهم فريسة سهلة، فيما بعد خلال حياتهم، لنيات أخرى سيئة قد ترغب في التأثير على عقولهم واستنزاف أموالهم. كفانا وعظاً، ودعونا نكمل.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون برمجت عقلك على استجابات الحسد الضارة وغير المستحبة:

- هل كان والداك ينظران "خلسة" إلى ما يملكه الجيران من: مروج خضراء/ مطبخ جديد/ أحدث مضخة ماء/ سيارة جديدة/ أطفال جيدي التنشئة؟
- هل كانت والدتك دائمة الشكوى من حظ الرجال الأوفر في الحياة، أو كان والدك يشكو من أن النساء يستمتعن بحياتهن بشكل أفضل؟
- هل كان إخوتك أو أخواتك يمتلكون مواهب فطرية أكثر منك، أو كان يبدو أنهم يستمتعون بمرحلة الطفولة أكثر منك؟ (مثال، لم يكن عليهم أن يستذكروا كثيراً مثلك من أجل الاختبار ذاته، أو لم يكن عليهن أن يعدلن من شعرهن دائماً، لم يكونوا بحاجة لتقويم الأسنان، إلخ).
- هل نشأت في أقلية عرقية مهمشة تشعر بالعجز عن تحقيق ما يمكن للمنتمين للطائفة المنعمة تحقيقه؟
- هل أرسلك والداك إلى مدرسة داخلية (أو أية مدرسة أخرى) رغماً عنك في حين بقي جميع أصدقائك الآخرين في المدرسة المحلية؟
- هل كان عليك أن ترعى أختك الصغيرة في حين كانت صديقاتك (ووالداك دون شك) يستمتعن بعطلاتهن في التسوق لشراء أحدث خطوط الموضة؟

- هل كنت تقضي ساعات طويلة أمام التلفزيون لمشاهدة الألعاب والدراجات والأسطوانات المدمجة والعطلات التي لم يكن لديك أمل في الحصول عليها؟
  - هل نشأت في مجتمع كانت فيه الغالبية العظمى من الأطفال الآخرين يعيشون حياة مرفهة أكثر منك؟
  - هل نشأت في منزل مفكك في حين كان يبدو أن جميع الأطفال الآخرين في العالم يعيشون بين والدين يحبونهم كثيرًا؟
- دون أية تجارب مررت بها في طفولتك والتي ربما كان لها تأثير كبير على قدرتك على السيطرة على حسدك.

### ❑ عادات مرحلة البلوغ

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة عن عادات مرحلة البلوغ التي ربما تساعد على استمرار استجابات الحسد الضارة والتي قد تمارسها عن وعي أو دون وعي منك. هل يبدو أي من الأمثلة التالية مألوفاً؟

- تعريض عقلنا الباطن سريع التأثير إلى كم مفرط من الإعلانات التي تستخدم الحسد لتجبرنا على الشراء.
- محاولة العيش بما يتعدى قدراتنا المادية.
- عدم تقبل مواطن عجزنا الطبيعية وتعريض أنفسنا الدائم للفشل عن طريق محاولة أن نكون الشخص الذي لن يمكننا أبداً أن نكونه (مثال، امتلاك صوت المطربة ليزلي جايرت/ امتلاك مهارات "ديفيد بيكهام" في كرة القدم/ مظهر "مادونا"/ "عيني" روبرت ريدفورد "الزرقاوين، إلخ).
- الانغماس (دائماً) في جلسات النسيمة.
- طلب النصيحة من الآخرين إما في أمور غير ضرورية أو بشكل متواصل: "هذه الستائر التي اخترتها رائعة... أتمنى لو كنت أمتلك ذوقك الرفيع. ما اللون الذي عليّ اختياره في رأيك... هل تعتقدين أنه عليّ قبول هذه الوظيفة في... هل أظلي أظافري باللون الأزرق... إلخ.

- ندرة تقبل الإطراءات دون الرد بإطراء أفضل منه (شكرًا جزيلاً، ولكن نتائجي لم تكن رائعة مثل نتائجك، عم عليّ أن أتخلى لأحصل على عقلك (١٩).
- الذهاب للتسوق دائماً مع أشخاص أكثر ثراءً أو أكثر نحافة.
- قضاء إجازتنا أو عطلاتنا في التسوق، خاصة في الأماكن المخصصة للأغراض باهظة الثمن التي سيتردد حتى أغنى الأغنياء في شرائها.

### ◆ نصائح لسيطرة أفضل على الحسد

- اجعل عقلك يتوقف عن الإضرار بتقديرك لذاتك، وبدلاً من ذلك، وكما يقول المثل القديم: "عدد نعمك"، ذكر نفسك ببعض الأمور الرائعة التي منحتها لك الحياة. أكمل الجملتين التاليتين لثلاث مرات لكل منها:
  - "كنت محظوظاً عندما..."
  - "أنا محظوظ لامتلاكي..."
  - لا يدور ما سبق حول جعلك تشعر بالامتنان تجاه القليل من النعم، بل لجعل عقلك ونظامه العاطفي يتحول إلى الوضع الإيجابي لتتمكن من التفكير بشكل بناء عن حسدك.
- اختبر أمنيته الحاسدة مقارنة بقانون الاحتمالات التي قد تقع لك، وإن كان من المستحيل تحقيقها، فواجهها على الفور مستخدماً أمنية واقعية و/أو فكرة تعمل على زيادة تقديرك لذاتك (مثال: نعم، لقد كانت محظوظة لأن والديها ليسا مثل والدي... لا يمكنني أن أختار والدي، ولكنني أحاول بجد أكبر أن أمنح أطفالي نوعية الأمومة التي كنت أتمنى الحصول عليها).
- إن كانت أمنيته الحاسدة ممكنة التحقيق (وإن كان من بعيد)، فاختبرها بالمقارنة من قيمك الراسخة لترى إن كانت تستحق القيمة التي تضعها عليها (مثال: إنه يخترع رائحة، ولكن إن امتلكت هذا القدر من المال كنت سأستخدمه في...، أو: يبدو أنهما ما زالوا يحيان بعضهما بعد ٢٠ عاماً. نعم، هذه هي نوعية العلاقات التي أحترمها كثيراً).

- استبدل بحسبك هدفاً ممكن التحقيق (مثال: إنها محظوظة لأنها لا تعمل في وظيفة من التاسعة صباحاً وحتى الخامسة مساءً. بعد عشر سنوات، أنوي أن أؤسس عملي الخاص).
- على مدار أسبوع، اطلب من أحد أصدقائك المقربين أن يراقب شكواك وأمنياتك الحاسدة والمقارنات التي تعقدها بين نفسك والآخرين، أو يمكنك أن تعد سجلاً لنفسك. إن مجرد القيام بأي من الأمرين من شأنه أن ينهي حسدك في مرحله الأولى.
- احتفظ بقائمة بقيمك الراسخة وبأهدافك الحالية وألوياتك في مكان يمكنك رؤيته دائماً، وراجعها مرة واحدة على الأقل كل عام، وإن لم تكن قد أعددت مثل هذه القائمة بعد، فادمجها في خطة عمل التمرين الرباعي الخاص بك.
- داوِ جميع خيبات أملك عاطفياً بشكل فوري ودقيق ( انظر الصفحات ٧٧-١٢٢).

## ⬆️ تمرين BALM الرباعي

### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من كسر عادات حسدك السيئة؟  
سأشعر بمرارة أقل.

سأمتلك دافعاً أكبر لتحقيق أهدافي.  
سأكون سعيداً بمتابعة ... للوقت الحالي.

ما الثمن الذي ستتكبده إن واصلت التمسك بعادات الحسد السيئة الخاصة بك؟

سأكتشف أنني عشت حياتي تبعاً لمعايير الآخرين وأنتي فقدت ما كنت أرغب فيه بحق وما كان بمقدوري تحقيقه.



ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على عادة شعورك بالفيرة؟  
جلسة مع مستشار مهني جيد.

### التوجهات

ما التوجهات الضارة التي برمجت بها عقلك والتي تدعم استمرار هذه العادات، وإلى من تعود في الأساس؟

"ولد بعضنا محظوظًا وبعضنا الآخر غير محظوظ" (الفلكلور).  
"إنه عالم الرجال" (أمي).

"يمكنك تحقيق أي شيء إن عملت عقلك فيه" (أصدقائي مفرطو التفاؤل).

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه السلوكيات "الغريبة"؟

إنني أمتلك فرضًا مساوية لأي شخص آخر ليحالفني الحظ.

النساء يتغيرن، وهن من يغيرن العالم.

يمكنني أن أعيش حياة سعيدة وناجحة على الرغم من عجزتي.

اختر اقتباسًا تحفيزيًا واحدًا على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال الوقت:

الحسد هو دلالة الرغبة.

سوزي أرباخ

الحسد والغضب يقصران الحياة.

أحد كتب الحكمة القديمة

اختر طريقة إضافية لتعزيز توجهاتك الجديدة:  
أعد قائمة بالمواقف التي حالفك فيها الحظ.

## أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من أن الحسد لن يزعجك مرة أخرى؟

سأقضي عطلاتي في أماكن أقل أناقة، حتى لا أشعر بفارق كبير عندما أعود للمنزل.

سأعد كوبًا من الشاي خلال عرض الإعلانات على شاشة التلفزيون.  
سأنام مبكرًا حتى لا تُحاط عيناى بالهالات السوداء.

## الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك متى بدأ الحسد يسيطر عليك؟

أبدأ بسماع "جوزيف" يشكو مني ويقارنني بمن سبقوني.  
أنضم إلى جلسات النميمة عن المدير.

أبدأ بالشعور باللامبالاة ويبدو على وجهي تعبير: "لماذا تزعجون أنفسكم؟"  
ما الهدف من كل هذا؟

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على السيطرة على مشاعرك؟

سأعيد قراءة كتاب ما عن الحزم.

سأضع لنفسي بعض الأهداف الواقعية.

سأردد العبارات التأكيدية لنفسي كل ليلة.

## ما الخطة التدريجية التي ستنفذها؟

سأسجل هذا الأسبوع عدد المرات التي شعرت فيها بأنني أحسد.

بحلول نهاية الشهر، سأكون قد وضعت خطة عملي أمام مدير المصرف الذي أتعامل معه.

بحلول نهاية العام القادم، سأكون قد بدأت دورة تدريبية عن...

## رؤوس عاداتك

ممن ستطلب الحصول على الدعم والتغذيات الراجعة الصادقة بينما تعمل على تحسين عادات حسدك؟

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

### ✳ تذكره

يمنحنا الحسد الذي يمكننا السيطرة عليه المزيد من الثقة للسعي لتحقيق ما نحتاج إليه ونرغب فيه من الحياة.

### 🕒 اللامبالاة

#### ② رسالة الحماية

"فقدت وجهتك وأملك".

#### ③ العواطف المصاحبة

تحت اللامبالاة، ستعثر عادة على التشاؤم وفقدان الأمل وخيبة الأمل والملل والغضب.

#### ④ العادات الضارة الشائعة

عدم محاولة اقتناص الفرص التي من شأنها تطوير شخصياتنا، الأمر الذي ينتج عنه عدم تحقيقنا لأي شيء:

تبلغ "تاسمين" السابعة والعشرين من العمر، وظلت تعمل في الوظيفة المكتتبية ذاتها منذ أن تركت المدرسة في الثامنة عشرة من عمرها، وتلقت ترقية واحدة فقط طوال هذه الفترة. عندما بدأت العمل، كانت

لديها خطط كبيرة للحصول على مؤهل في المحاسبة عبر دراستها بدوام جزئي، ولكن، وبعد عدة محاولات لإقناع مديرها على الموافقة على منحها يوم إجازة للذهاب للصف، فقدت حماسها واستسلمت لعملها المكتبي الروتيني المتكرر، حتى إنها لم تعد تزج نفسها بالبحث في إعلانات الوظائف الخالية عن وظيفة أخرى.

" روجر" طالب يدرس في الصف الثالث في علم البستنة في الجامعة، والذي أدرك في وقت مبكر بعد بداية الدراسة أنه ليس مهتمًا بما يدرسه، ولكن لأنه لم يكن قادرًا على التفكير في موضوع بديل قد يستمتع به، فقد واصل دراسة البستنة. لم يحاول " روجر" الذهاب لرؤية مستشار مهني، ولم تكن لديه خطط واضحة عما سيفعله عندما ينهي دراسته الجامعية، وكان يقول (دون أية حماسة) إنه قد يحصل على وظيفة في المتنزّهات خلال الصيف ثم يرى بعد ذلك ما سيحدث، وإن لم يحدث أي شيء مثير للاهتمام. فقد يسافر، ولكنه لا يعرف إلى أين سيذهب ومع من. عندما سأله أحد أصدقائه عما إذا كان قد قدم طلبًا للالتحاق بأي من المنح خارج البلاد والتي أعلن عنها في لوحة إعلانات القسم، قال إنه لم يذهب قط لقراءة كل هذا " الهراء" المنشور على تلك اللوحة.

أن نفكر بسلبية غير معقولة عن النتائج المحتملة:

" جولييان"، يبلغ من العمر ٤٥ عامًا وهو أب لثلاثة أطفال، وكان يشكو دائمًا من فرص التعليم المتوافرة لأبنائه، ولم يكلف نفسه عناء التصويت في الانتخابات الثلاثة الماضية، وعندما يواجه أحد بلا مبالاته يقول: "لا فائدة؛ حيث إنه يعلم: " أن جميع السياسيين يحثون بوعودهم على أية حال".

" تريشيا" امرأة مطلقة تبلغ من العمر ٣٨ عامًا، وكانت تبحث عن زوج جديد دون جدوى طوال السنوات الأربع الماضية. في العام الأول، انضمت إلى الكثير من الأندية الاجتماعية حيث كانت تتعرف على ثلاثة رجال مرشحين كل أسبوع، ولكنها أصبحت تقول الآن: "إنها لم تعد تهتم

بالأمر؛ حيث إنها لن تضيع طاقتها على علاقات تنتهي في خلال شهر واحد، وقد أصبحت الآن، كما تقرر، "مدمنة على التليفزيون"، وأنها: "سعيدة بحالتها هكذا".

السماح للآخرين بأن يأخذوا زمام المبادرة وأن يقودونا نحو الوجهة التي لا نريدها أو نرغب فيها:

ظلت "جانيس" متزوجة طوال ١٤ عامًا، وعندما كان أطفالها صغارًا وكان هناك تعارض بين مسيرتها المهنية ومسيرة زوجها المهنية (مثلما هي الحال عند الانتقال من سكن لآخر أو من عليه أن يرعى الأطفال المرضى) كانت ترضى دائمًا بتقديم عمل زوجها على عملها، وبمرور الوقت، انحسر طموحها أكثر فأكثر وتوقفت عن وضع خطط مهنية طويلة المدى لنفسها، وعندما سححت لزوجها فرصة للعمل بالخارج، وافقت على الفور على الرغم من علمها يقينًا أنها لن تتمكن من العمل. والآن، وجدت "جانيس" نفسها تعيش في بلد لم تختار العيش فيه، وتختلط بأشخاص لا يشاركونها اهتماماتها، ولا تتمكن من رؤية أطفالها إلا في العطلات فحسب؛ لأنه كان لا بد من إرسالهم إلى مدرسة داخلية في الوطن.

"ديريك" مهندس معماري حاصل على جوائز، والذي شارك أحد أصدقائه منذ عشر سنوات في شركة تخصصت في إنشاء المباني التجارية الكبرى، وبسبب الكساد وانحسار فرص بناء الأبنية السكنية، ارتضى "ديريك" أن يعمل مساعدًا لشريكه في مجال المقاولات التجارية. والآن، وبعد أن عادت صناعة البناء إلى الازدهار، لم يتخذ ديريك أية خطوات من أجل الحصول على عقود المقاولات التي ستسمح له باستخدام موهبته الإبداعية؛ حيث يقر مبتمسًا: "أعتقد أنني قد أصبحت مرتاحًا للخيار السهل والآمن. لست فخورًا بنفسى ولكن يبدو أنني عاجز عن فعل أي شيء حيال هذا الأمر".

## ④ النقاش

اللامبالاة هي عاطفة تنمو ببطء شديد؛ حيث قد تظل قابضة في داخلنا تنمو ببطء طوال سنوات في عقلنا الباطن قبل أن نلاحظ، أو يلحظ أي شخص آخر، وجودها. خلال وقت نموها، تُتاح لعاداتها السيئة الفرصة لأن تصبح مغروسة عميقاً داخل شخصياتنا أكثر من بعض العواطف "سريعة الظهور"، وحينها، نتحول من كوننا، على سبيل المثال:

- أشخاصاً يشعرون بأنه: "لا يجب إقلاقهم في الوقت الحالي"، إلى "أشخاص غير مهتمين بالأمر".
- أشخاصاً يحصلون "على يوم واحد عطلة"، إلى أشخاص "لا ينجزون أي شيء".

تعني الطبيعة التصاعدية للامبالاة أنها تصبح ملازمة بشدة لأسلوب حياتنا وصدقاتنا، حيث نبدأ بالميل نحو العيش بطريقة متواضعة، على غرار:

- اختيار العيش في مناخ "هادئ" وساكن.
- تناول الأطعمة غير الصحية الجاهزة.
- مشاهدة الرياضة بدلاً من ممارستها بأنفسنا.
- الاختلاط بأشخاص التقينا بهم مصادفة بدلاً من اختيار من نصادقهم، والذين قد "يعجبوننا" ولكنهم لا يثيرون حماسنا.

وحيث إننا محاطون بهذا النوع من الحياة من جميع الجوانب، فسوف نشعر بأنه أسلوب "طبيعي" كما سنشعر بأننا طبيعيون، أما من يعيشون بأسلوب مختلف، فسننظر إليهم بأنهم غير طبيعيين وغريب الأطوار - حتى إن كنا نحسداهم ونتتبع أخبارهم.

حتى إن نجح أحد الأشخاص المصابين بمشكلة لا مبالاة مزمنة في مواجهة حالته العاطفية والضرر الذي تسببه له، فستكون هناك مشكلة أخرى عليه أن يتخطاها وهي أنه يعتقد دائماً أن اللوم لا يقع عليه، ويعتقد

بشدة أنه ضحية عوامل خارجية جعلته لا يبالي، فقد يُلقى باللوم، على سبيل المثال، على الحكومة لأنها لم تشجعه بالمكافآت، أو أصدقائه لأنهم مملون، أو ظاهرة الاحتباس الحراري والتلوث لأنها تسلبه طاقته، أو مالكي الأسهم و"الأغنياء" على كونهم جشعين ويمتلكون سلطات واسعة. إن جادلت هذا الشخص، فسوف يتفق معك في البداية وسيطلب نصيحتك (نعم، أعلم أنني كسول... ماذا تعتقد أنه عليّ أن أفعل؟)، ثم سيحاول العثور على مبرر آخر لكسله (إن فعلت ذلك، فربما يطردونني/يهجرونني؛ أو: قد تمطر السماء/قد تنهار سوق الأوراق المالية/قد أجعل الجميع يشعرون بالاستياء. يصف إريك بيرني، واضع أسس التحليل بالتعامل، هذا النوع من العناد المتكرر بعبارة: نعم، ولكن...، ويحذر بشدة من أن أنماط هذا النوع من الصعب تغييرها، وعادة ما تنتهي الحال بمن يحاول المساعدة بالشعور بالإحباط وعدم القدرة على الوصول إلى نتيجة. ومن ثم، يجد الأشخاص اللامبالون أنه لا أحد يرغب في مساعدتهم، ويصبح تشككهم الدائم في العالم من حولهم هو الحقيقة الوحيدة التي يعرفونها؛ أي، أيًا كان الظلم الذي يتعرضون له، فلن يهتم أحد بهم وسيُتركون أمام أقدارهم وحدهم).

### هل توجد أية فائدة تعود علينا من اللامبالاة؟

لا شك في أن القليل من اللامبالاة من شأنه مساعدتنا على مداواة جراحنا العاطفية في المراحل الأولى من مداواتنا لأنفسنا، فبعد فاجعة كبرى، على سبيل المثال، نفرق بشكل تلقائي في حالة من نضاد الطاقة وقد نجد أن الأخبار الجيدة أو السيئة على حد سواء لا يمكنها تحريك عواطفنا؛ حيث يحتاج نظامنا بأكمله إلى بعض الراحة المؤقتة، ويساعدنا شعورنا باللامبالاة على التأكد من حصولنا على وقت كافٍ للتعافي. ينطبق الأمر ذاته أيضًا على حالتنا عندما نتعرض للكثير من الضغوط وكنا نعانى أعراض التوتر؛ حيث تمتص اللامبالاة دافعنا لأن "نواصل التقدم" عندما يكون من الجلي أن فعلنا لهذا الأمر سيعرضنا للخطر، كما

أنه يمنحنا الوقت الكافي لأن نعيد شحن أجسادنا وعقولنا بالطاقة حتى نتمكن من العودة إلى حياتنا ونحن على استعداد أفضل لحل مشكلاتنا. قد تكون اللامبالاة مفيدة في بعض الأحيان عندما تواجهنا مهددات خارجية عن إرادتنا، على غرار، إن كان هناك شخص نعمل معه أو يمكنه فصلنا عن العمل ويحط من قدرنا بشكل متواصل، ولا يوجد من يمكنه النهوض للدفاع عنا، في هذه الحالة، قد يؤدي غرقنا في حالة من "اللامبالاة" إلى توفير طاقتنا وتسهيل اعتيادنا هذا الموقف الذي لا نرضى عنه. ولكن، وبلا شك، مثلها مثل جميع العواطف التي صُممت لحماية أنفسنا، صُممت اللامبالاة من أجل أن تكون عاطفة مؤقتة، وإن أصبحت "أسلوباً للعيش"، فإننا نخاطر بأن نصبح مكتئبين للغاية وبأن نكون هدفاً سائماً للمتممرين ومستهلكي الطاقات.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون برمجت عقلك على استجابات اللامبالاة الضارة وغير المستحبة:

- هل نشأت في طائفة عرقية أو دولة أو طبقة اجتماعية لا تملك الكثير من السلطات السياسية أو الاقتصادية؟
- هل يوجد لديك عيب جيني يجعل قدرتك على الاحتمال وطاقتك أقل من بقية الأطفال؟ (مثل، البدانة، الربو، مقاومة ضعيفة للأمراض).
- هل نشأت ولديك عجز جسدي أو عقلي جعل من حياتك (وربما ما زال) عبارة عن "صراع متواصل لإثبات الذات"؟
- هل كان والداك لا مبالين أغلب الوقت؟
- هل شُجعت (أو هُددت) على محاولة تحقيق الكثير من الأهداف المستحيلة؟
- هل كنت تعيش في مناخ راكد وممل؟
- هل كان والداك يبالغان في حمايتك ويبالغان في تدليلك ولم يشجعاك على فعل الكثير من الأمور بنفسك؟



## رؤس عاداتك

- هل كنت تتناول أطعمة غير مغذية أو سامة؟
  - هل حصلت على قدر كافٍ من الهواء الطلق والرياضة؟
  - هل حُرمت من المرور بقدر كافٍ من التجارب التي كان من شأنها أن تمكنك من العثور على ما قد يثير حماسك؟
  - هل افتقدت التشجيع أو الإرشاد لتحديد أهدافك أو التخطيط للحياة التي تحلم بها بنفسك؟
  - هل كنت تُترك لوقت طويل في عربة الأطفال أو أمام التلفيزيون لإلهائك؟
- دوّن أية تجارب مررت بها في طفولتك والتي ربما كان لها تأثير كبير على قدرتك على السيطرة على لا مبالاك.

## ▣ عادات مرحلة البلوغ

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة عن عادات مرحلة البلوغ التي ربما تساعد على استمرار استجابات اللامبالاة الضارة والتي قد تمارسها عن وعي أو دون وعي منك. هل يبدو أي من الأمثلة التالية مألوفاً؟

- عدم مناصرة حقوقنا وترك الآخرين يسلبوننا قوانا باستمرار.
- عدم المخاطرة في حياتنا على الإطلاق وعدم شحذ "شجاعتنا" بشكل جيد.
- عدم تحديد حلم حياتنا أو أننا فقدناه.
- جعل المال على قمة أولوياتنا (مثال، العمل المفرط في وظيفة مملة من أجل المال فحسب وعدم حصولنا على أية وقت للترفيه أو المرح).
- عدم قضاء الوقت مع أشخاص قادرين على مواجهتنا.
- عدم الحفاظ على لياقتنا البدنية.
- إهمال حميتنا الغذائية.

## ⦿ نصائح لسيطرة أفضل

- حافظ على حس دعابتك (اقض المزيد من الوقت مع الأشخاص الذين يسلونك، أو اذهب إلى السيرك حتى إن كنت كبيراً في السن، إلخ).

## المفتاح الثالث

- مارس الرياضة كل صباح لعشر أو عشرين دقيقة (يجب ألا تكون تمارين شاقة لتغلب على اللامبالاة، ويمكنك أن تشحن عقلك بالطاقة بالطريقة ذاتها عن طريق الاستماع إلى برنامج مثير في المذياع أو مشاهدة التلفزيون).
- حافظ على قدرات تفكيرك الإبداعي في حالة جيدة (اشترك في صف مسائي، أو العب ألعاب التفكير، أو اقرأ كتباً عن الإبداع).
- اقض إجازاتك وعطلاتك في أماكن جديدة حتى تتخلص من اللامبالاة.
- تحدّ برمجتك الثقافية (تعلم لغة جديدة، اقرأ أحد الكتب الرائعة عن ثقافات العالم، أو اعقد صداقات مع أشخاص من جنسيات أخرى).
- غير حميتك الغذائية من وقت لآخر (وضع لنفسك قاعدة أن تجرب وصفات جديدة كل أسبوع).
- انضم إلى مجموعة تسمح لك بأن تجادل وتناقش في موضوعات تهتمك مع أشخاص قد يخالفونك الرأي (انضم إلى نادي كتب أو أفلام).
- تطوع لبعض الأعمال التطوعية لمساعدة المحتاجين والذين قد لا تعلم عنهم الكثير في الوقت الحالي.

## ⑤ تمرين BALM الرباعي

### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من السيطرة على اللامبالاة؟  
سأمتلك طاقة أكبر.

سأتوقف عن الشعور بالخجل من نفسي.  
سأجذب المزيد من الأصدقاء الجدد.

ما الثمن الذي ستكبده إن واصلت التمسك باللامبالاة؟

قد أصبح جَدًّا يشعر بالمرارة والندم مثل...  
لن أحصل على ترقية في العمل.

ستقل قيمة منزلي ولن نكون قادرين على شراء منزل أحلامنا فيما بعد.

## رَوْضُ عَادَاتِكَ

ما الجائزة التي قد تكافئُ بها نفسك على العمل على التخلص من اللامبالاة خلال الأشهر الثلاثة القادمة ؟

قضاء يوم كامل لا أفعل فيه أي شيء (يوم واحد فقط).  
سأزور إحدى عجائب الدنيا السبع.  
سأشتري ثلاثة ألبومات غنائية جديدة.

### التوجهات

ما التوجهات الضارة التي برمجت بها عقلك والتي تدعم استمرار اللامبالاة، وإلى من تعود في الأساس ؟:

لا فائدة من أن يبذل أمثالنا أي جهد مع معرفتنا بأن أمثالهم قادرون على الوصول إلى القمة بمالهم " (العائلة/الخلفية الطبقية).

"إنك لن تحصل على أي تقدير، مهما فعلت - إن الجميع يهتمون بشؤونهم فقط في هذا العالم" (والدي/أخي).

"ما الفائدة، قد تذهب إلى عملك صباح يوم الاثنين وتجد نفسك مفصولاً" (الكثير من زملاء العمل، خاصة منذ فترة الكساد).

ما الذي ستخبر به نفسك من أجل مقاومة هذه السلوكيات "الغريبة" التي تعمل على استمرار اللامبالاة ؟

لست أنايئياً ولست ممن يتجاهلون مشكلات الآخرين، وكذلك أغلب من أعرفهم.

أستمع بالتحديات.

قد يكون الأمر صعباً ولكنه ليس مستحيلاً.

اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر أمامك طوال الوقت:

يكن سر التقدم في البدء، ويكن سر البدء في تقسيم المهام الكبيرة المعقدة إلى مهام صغيرة ممكنة التحقيق، ثم البدء بالعمل على أولى تلك المهام.

مارك توابين

### المفتاح الثالث

كن التغيير الذي ترغب في رؤيته في العالم.

غاندي

بالنسبة لي، الملل هو أعظم الشرور - يمكنني احتمال الألم أكثر من الملل.

ماري أنطوانيت

هناك من يجعلني أشعر بالملل، أظن أنه أنا.

ديلان توماس

ما الذي قد تفعله أيضًا من أجل إعادة برمجة عقلك بأفكار أكثر تحفيزًا؟  
أقرأ بعض السير الذاتية عن أشخاص نجحوا على الرغم من عجزهم.  
سأدون على بطاقة أسماء ستة أشخاص (مشهورين أو غير مشهورين) من  
مختلف المجالات والذين يعجبونني لأنهم تمكنوا من تحقيق النجاح على  
الرغم من المصاعب التي واجهوها وحافظوا عليها، أو حتى صورهم،  
وسألصقها على مكتبي.

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من أن اللامبالاة لن  
تزعجك مرة أخرى؟

سأبدأ كل يوم بعمل أمر ما أستمتع به (مثال، قراءة فصل من روايتي أو  
مجلتي المفضلة، أو أستحم لعشر دقائق بدلاً من الاستحمام سريعًا).

سأذهب إلى الفراش مبكرًا بساعة كاملة.

سأطلب من... أن يتصل بي ليطمئن إن كنت ذهبت إلى صالة الألعاب  
الرياضية.

سأعد قائمة "مهام" لليوم التالي قبل الذهاب للعمل حتى أبدأ العمل على  
الفور دون الحاجة للكثير من التفكير.

سأضع لنفسي قاعدة بعدم مشاهدة التلفزيون لثلاث ليالٍ كل أسبوع وألا  
أشغله بعد الثامنة مساءً.

## الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها لتحذيرك متى بدأت الانزلاق إلى حالة اللامبالاة؟  
الأطباق غير النظيفة من الأمس لا تزال في الحوض.

لا يمكنني العثور على ملابس نظيفة.

لا أتم قائمة مهامى بشكل منتظم (مثال، ثلاث مرات أسبوعياً).

توقفت عن المشاركة في الاجتماعات أو بدأت باختلاق الأعذار حتى لا أحضرها.

لم أشاهد فيلمًا جديدًا منذ ثلاثة أشهر.

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على التغلب على اللامبالاة؟  
إدارة الوقت.

تناول أطعمة مغذية أكثر والتوقف عن التدخين.

سأتحيل حلم حياتي (انظر ص ٦٠).

سأمارس بعض المداواة العاطفية فيما يتعلق بخيبة أملى حيال... (انظر الصفحات ٧٧-١٢٢).

التأكيدات (انظر ص ٥٧).

ما الخطوة التدريجية التي ستنفذها للتغلب على اللامبالاة؟

سأبدأ صباح الغد في ممارسة القليل من الرياضة قبل الإفطار.

بحلول نهاية الشهر، سأكون قد تقدمت لوظيفتين على الأقل.

بحلول نهاية العام، سأكون قد وضعت خطة واضحة عن حياتي للسنوات

الخمسة القادمة وسأقدم على الخطوة الأولى الكبرى نحو تحقيق هدفي

طويل المدى.

ممن ستطلب الحصول على الدعم لمواجهة اللامبالاة؟

.....  
.....  
.....

### ✳️ تذكرة

تمنحنا اللامبالاة التي يمكننا السيطرة عليها المزيد من الثقة لاستخدام طاقاتنا بفاعلية لممارسة الأنشطة التي تحفزنا وتلهمنا بشدة.

## الحب مطلق العنان

### ② رسالة الحماية

"إنك تعرض سعادتك ورفاهيتك للخطر عن طريق الاهتمام بالآخرين أكثر من نفسك".

### ⊖ المشاعر المصاحبة

شفقة وتعاطف لا يمكن السيطرة عليهما، كما أنه قد يؤدي إلى الغيرة والشعور بالذنب واليأس.

### ❗ العادات الضارة الشائعة

تعريض العلاقات للخطر أو تعطيل تقدم الآخرين عن طريق خنقهم بالرعاية غير الضرورية أو غير المناسبة والاهتمام المفرط والتعبير المبالغ فيه عن الحب:

"زينبا"، امرأة تبلغ من العمر ٣٢ عامًا، مخطوبة إلى "توني" ويستعدان للزواج. تملك "زينبا" تاريخًا طويلًا من العلاقات الفاشلة في الماضي، وفي كل من هذه العلاقات السابقة، كان خطابها يتهمونها بأنها لا تترك

لهم مساحة كافية ليكونوا وحدهم أو أن يعيشوا حياتهم الخاصة خارج علاقتهم بها. وحتى هذه اللحظة، كانت تحاول "التخلص" من عاداتها هذه مع "توني"، ولكن مع اقتراب موعد الزفاف، وجدت نفسها تفكر فيه بشكل متواصل، فقد كانت تشعر بأنها ليست على ما يرام إن كان في الخارج، وكانت تختلق الأعذار كل يوم لتتصل به في عمله لتري إن كان قد وصل إلى عمله بأمان، بل وتوقفت عن الخروج مع صديقاتها (لأنها كانت ترغب في البقاء مع "توني" ليستعدا للزفاف)، ولكنهن لم يكن أسفات على ذلك لأنهن سئمن سماع مديحها المتواصل لرجلها، كما تأثر عملها، دون شك، بسبب عدم قدرتها على التركيز.

"مالكولم"، رجل متزوج وأب لصبي في الثانية عشرة من عمره وفتاة في الرابعة من عمرها. كانت علاقته بابنه، كما يصفها، "علاقة رائعة". كان يهتم بأمر ابنته كثيرًا، ولكنه كان يعلم أن حبه لابنه يتخطى حبه لابنته وزوجته على حدٍ سواء بكثير. كان يسافر دائمًا خارج البلاد بسبب عمله، ولكنه كان يتصل بالمنزل يوميًا، وكان دائمًا ما يتحدث لفترات طويلة مع ابنه وكان ينسى أحيانًا أن يسأل حتى عن حال بقية أسرته. عندما كان يحضر هدايا للمنزل، كانت الهدايا التي يحضرها لابنته لا تُقارن على الإطلاق مع الهدايا الباهظة التي كان يحضرها لشقيقها، وكانت زوجته تغضب منه بشكل متواصل بسبب عدم مساواته بين ابنه وابنته، والذي لم يكن يقصده. كانت تحاول دائمًا تفهم الأمر لأنها كانت تعلم أنه ربما كان يعوض عن علاقته السيئة مع والده، وكانت تعتقد أنه من المنطقي أن يكون وابنه قريبين من بعضهما البعض؛ حيث إنهما ذكريين ويتشاركان في الكثير من الاهتمامات، ولكنها أصبحت تشعر بأنها أصبحت مبعدة هي أيضًا بسبب حبه الجارف لابنه، وكانت تقصد أعصابها معه حتى أمام الأطفال. اقترحت عليه أنه من الأفضل أن ينفصلا، فقد كانت تعلم أنها ستفوز بحضانة الطفلين؛ لأن زوجها يتغيب كثيرًا عن المنزل، وكانت على يقين بأن طفليها سيستفيدان كثيرًا من عدم رؤيتهما كثيرًا لوالدهما.

القدرة على التخلي عن العلاقات مع من نحبهم على الرغم من هجرهم لنا وعندما تكون مصلحتنا معلقة على بدء "حياة جديدة":

"ميك"، رجل مطلق يبلغ الخامسة والأربعين من عمره، تركته زوجته قبل سبع سنين لتتزوج من رجل آخر. خلال الوقت الذي عاشه وحده، وجد "ميك" أنه يجذب للكثير من النساء الأخريات، ولكن بمجرد أن تبدأ العلاقة بينهما، كان لا يفكر إلا في زوجته السابقة. إنه لا يشعر بالغيرة من علاقتها الجديدة - في حقيقة الأمر، لقد أصبح صديقًا مقربًا من زوجها الجديد، فقد كان "ميك" دائم التردد على منزلها ليطمئن عليهما وليجالس الأطفال، وكان دائمًا ما يقضي أيام الأعياد وغيرها من العطلات الكبيرة معهما ودائمًا ما يكون حاضرًا إن كانا يواجهان أية مشكلة. لطالما كان زملاؤه في العمل يضيقونه من أسلوب حياة "ميك" مثلث الحب الذي يعيشه، فأمام العالم، لم يكن يبدو على "ميك" أنه رث الحال أو تعس، ولكن في داخله، كان يعلم جيدًا أنه يحب زوجته السابقة بشدة ويشعر بالحزن والوحدة من دونها.

تبلغ "جابريل" الحادية والعشرين من عمرها، وكانت قد قضت القسم الأكبر من العامين الدراسيين السابقين في رعاية والدها الأرمل المصاب بمرض السرطان. كانت تفعل هذا عن طيب خاطر وبمحض إرادتها ولم تندم قط على تجاهلها لحياتها لفترة من الزمن، فقد كانت فتاة ذكية يمكنها تعويض ما فاتها من دروس بسرعة كبيرة، ولكن كانت مشكلتها هي تلك الرابطة القوية التي تكونت بينها وبين والدها خلال تلك الفترة، فقد كانا يتحدثان باستمرار، قبل أن يصبح ضعيفًا غير قادر على التحدث - كانا يتناقشان حول الكتب وحياته وحياتها حول معنى الكون بوجه عام. والآن، أصبحت أية علاقة أخرى في حياتها سطحية مقارنة بهذه العلاقة، وأصبحت تشعر بالملل سريعًا من كل من أصدقائها وصديقاتها على حد سواء، وحتى عائلتها، وكانت تعلم أنها لن تتزوج أبدًا لأنها لن تتمكن من العثور أبدًا على رجل يضاهي والدها. ما زالت تتحدث معه حتى الآن قبل أن تذهب للنوم، وكانت تستشير في



## رؤى عاداتك

مخيلتها عن كل قرار تتخذه. لم يكن يبدو عليها الحزن - حيث تقول إنها ذرفت الدمع قبل وقت طويل من موته وأنها تشعر بأنه لا يزال معها حتى الآن، ولكنها لا تعتقد أنها ستقادر منزله أبداً؛ لذا، اختارت أن تعمل في مدينتها بدلاً من الذهاب للجامعة.

إنفاق الكثير من وقتنا وعواطفنا وطاقتنا و/أو أموالنا على أشخاص، أو بالأخص، الشخص الذي نحب، على حساب سعادتنا وتقديرنا لذاتنا أو العلاقات المهمة الأخرى:

"كارين" امرأة في الرابعة والثلاثين من عمرها ناجحة في عملها، ولكنها ترغب الآن بشدة في تحقيق النجاح ذاته في حياتها الشخصية. كانت قد مرت بالكثير من العلاقات على مدار السنوات العشر الماضية، ولكنها لاحظت مؤخراً أنه عندما تنتهي العلاقة، فإنها لم تعد قادرة على التخلي عنها، ولم تعد تجد نفسها تفكر بهوس في علاقتها السابقة فحسب (الأمر الذي أضر بعملها)، بل كانت تتبع من كانت على علاقة به خلسة (الأمر الذي أضر بتقديرها لذاتها).

"تشارلز" رجل يبلغ من العمر 55 عاماً، ويدير شركته الهندسية الخاصة والتي ما زالت تعاني لتتعافى بعد انتهاء فترة الكساد. ظل سعيداً في زواجه طوال الاثنتين والعشرين سنة الأخيرة ورزق بثلاثة مراهقين يحبهم حباً جماً، كما أنه شخص محترم للغاية في العمل وفي مجتمعه المحلي. منذ عامين، عين سكرتيرة شابة جديدة، زميلة ابنته في المدرسة لم تكن قادرة على العثور على عمل، وعلى العكس تماماً من "حكمه السليم" على الأمور، وجد "تشارلز" نفسه يقع في حب هذه الفتاة الشابة. وأصبح الآن يعيش حياة مزدوجة، الأمر الذي أرهقه بدنياً ومالياً بدرجة كبيرة، ولكنه يشعر بأنه أصبح ضحية حبه لكل من حبيبته وأسرتة. كان يعلم أن ما يفعله أمراً خاطئاً، وكان "يرزح" تحت وطأة الشعور بالذنب الذي كان يؤثر كثيراً على ثقته بنفسه، كما وجد نفسه يحتاج أكثر إلى العقاقير المهدئة من أجل أن تساعد على الاستمرار في يومه.

## ④ النقاش

تُظهر الأمثلة السابقة بوضوح شديد كيف يمكن للحب، أكثر العواطف المستحبة بالنسبة لنا، أن يدمر حياتنا إن سمحنا له بأن يخرج عن سيطرتنا. لا يعتبر أي من الأشخاص السابقين "سيئاً"، بل في الحقيقة، قد يُعجب الكثيرون بهم على طبيعتهم وحساسيتهم وإخلاصهم المفرط للآخرين.

لا تثبت هذه القصص الحزينة بالضرورة أنه يمكن أن نحصل على "الكثير من الأشياء الجيدة" أو يمكننا أن نكون "مفرطاً" الطيبة؛ حيث إنها توضح فحسب كيف لعدم القدرة على السيطرة أيضاً على العواطف الإيجابية مثل الحب أن تدمر ثقتنا بأنفسنا وتخرب فرصنا للحصول على السعادة وعيش حياة ناجحة.

### هل يمكن أن يكون الحب مطلق العنان جيداً بالنسبة لنا؟

نعم، وبلا أدنى شك، كما يمكن أن يكون أمراً ممتعاً للغاية. في بعض الأحيان، عندما أترك شغفي يسيطر عليّ، يصبح من أكثر الأوقات الجديرة بالذكر في حياتي، ولا أتحدث عن حياتي في المنزل فحسب، بل أتذكر أنواعاً أخرى من الحب أيضاً، فعلى سبيل المثال، كانت هناك أوقات سمحت فيها لحيي لا بنتي أو شغفي بعملائي بأن يسيطر على تفكيري، ولكنني لم أندم قط على عواقب فعلي لهذا.

ولكن على الرغم من كون الحب مطلق العنان يشبه ركوب فرس غير مروض دون سرج، إلا أنه قد يُصدر متعة وبهجة لا يمكن نسيانهما، بل وقد يساعد على استشارة دافعنا على المضي قدماً في حياتنا المملة، وأنا على يقين بأنك ستفق معي على أنه طريقة خطيرة للتعامل مع علاقاتنا اليومية.

لماذا يواجه الناس صعوبة في أن يكونوا "منطقيين" فيما يتعلق بالحب؟

على مدار التاريخ الإنساني، ربما ألهم الحب الناس ليبتكروا الكثير من الأساطير الرومانسية أكثر من عاطفة أخرى، ولكن في مجتمعنا المعاصر، قد أصبح يُنظر للحب على أنه العالم نفسه (مثال، إنه يجعل العالم يدور، و: كل ما تحتاج إليه في الحياة هو الحب)، وقد أصبح يُعتبر الآن عاطفة ضرورية، ليس فقط من أجل تحقيق السعادة، بل من أجل البقاء أيضًا. عادة ما يعتقد من لم يشعروا به بأن حياتهم لا تستحق العيش، ويُعتبر الناس الذين لا يمكنهم الشعور به مرضى أو خطرين على من حولهم، وعلى النقيض، يُنظر لأولئك الذين يشعرون به بعمق أكبر من غيرهم بإعجاب وحسد على الرغم من المشكلات التي يوقعهم "شغفهم" بها. قد يُذكر الفيلم من بطولة كل من "ريتشارد برتون" و"ليز تايلور" أكثر من غيره بفضل عمق حبهما لبعضهما الآخر بغض النظر عن مهارتهما التمثيلية، كما ستظل أسطورة المافيا محفورة في الأذهان بفضل حبهم الشديد لعائلاتهم على الرغم من حياتهم الإجرامية القاسية.

لذا، إن وجدنا أنفسنا نشعر بهذه العاطفة بحدة أعلى من الطبيعي، فلن نتعجب إذا لم نر أحدًا يتخذ أية خطوات للسيطرة على مشاعره؛ حيث سيقول أغلب الناس إن الأمر خارج عن إرادتهم، ومن المعتقدات الشائعة أن الحب "نعمة" وهبت لنا، ولا سيطرة لنا على درجة شعورنا به أو وقت شعورنا به أو نحو من نشعر به. عادة ما نسمع الناس يتحدثون عن الحب كما لو كان قوة خارجية تهبط علينا فجأة دون سابق إنذار وتغادرنا فجأة دون إذن (سهم الحب الذي يخترق قلوبنا فجأة، لقد استيقظنا ذات صباح لنجد أن الحب في قلوبنا قد فتر).

مثل هذه "الأساطير" المخزنة في عقولنا عن الحب هي ما يجعل من الصعب بالنسبة لنا أن نتحمل مسؤولية مشاعرنا والأفعال التي قد نقدم عليها نتيجة الوقوع في الحب، خاصة إن كان حبًا عميقًا. أدركت منذ سن صغيرة أنني أمتلك نوعًا من العناد فيما يتعلق "بتعرضي للخداع بسهولة"،

ليس فقط من قبل من أحببتهم ولم يكونوا مناسبين لي، بل أيضاً من قبل عملائي الذين قللوا من قدر شغفي، وحتى أطفالي الذين تلاعبوا بي لأمنحهم ما يرغبون به دون تفكير. كان جزء مني يعتقد أنني إنسانة أفضل لأنني أشعر بهذا القدر من الحب العميق لدرجة أنني أترك نفسي طواعية (والآخرين أيضاً) يؤذونني نتيجة سلوكي. قد يقول المؤرخ "تيودور زلدين"، والذي كتب موضوعاً رائعاً عن التطور التاريخي للعواطف، إنني كنت أبحث عن "النبيل" والهرب من الشك الذاتي (وقد أتفق معه في تشخيصه هذا). لحسن الحظ، عثرت الآن على طرق أخرى لتحقيق النجاح الشخصي وتقدير الذات، ولكنني منيت بالكثير من الكوارث الشخصية والعملية قبل أن أمتلك الدافع للنظر بجدية للطريقة التي مكنتني من السيطرة على تلك العاطفة.

### ⊕ عوامل مرحلة الطفولة

أعرض فيما يلي بعضاً من عوامل مرحلة الطفولة التي قد تكون برمجت عقلك على استجابات الحب مطلق العنان الضارة وغير المستحبة:

- هل لم يكن والداك يمنحانك القدر الكافي من الحب؟
- هل فقدت شخصاً ما كنت تحبه كثيراً؟ (خاصة إن لم تحصل على الدعم الكافي فيما بعد).
- هل كان والداك لا يستطيعان السيطرة على جبهما لك أو لشخص آخر؟
- أما كان والداك يحبان بعضهما الآخر، بحيث كانت حياتك الأسرية مليئة باللامبالاة والإحباطات؟
- هل كان حبك وأفعالك الدالة على الحب لوالديك تُرفض باستمرار؟ (مثال، لا تكن عاطفياً لهذه الدرجة؛ لدي الكثير لأفعله؛ لذا اجلس الآن - أو كنت ترى الهدايا التي أعدتها بعناية أو البطاقات التي رسمتها بصبر تلقى بعيداً أو تهمل).

- هل كنت تضطر لاستجداء الحب من والديك أو غيرهما من الأشخاص المؤثرين في حياتك عبر اهتمامك المفرط بهم بشكل دائم وفي سن صغيرة للغاية؟
- هل لم تحصل على الدعم أو المساعدة على التغلب على محنتك عندما مررت بعلاقة الحب الأولى؟ (مثال، السخرية من حالات حب المراهقين الأولى، أو رفض التحدث عنها لأنها أمور تافهة).
- هل تربيت على الكثير من القصص الرومانسية عن الحب مطلق العنان من الكتب أو الأفلام أو التليفزيون؟
- هل يوجد "سيناريو جاهز" مخزن في عقلك عن "كوارث الحب مطلق العنان" والذي برمجت به عقلك عن طريق أن يخبرك الكثيرون بشكل دائم بأنك مفرط الحب والطيبة مما قد يوقعك في مشكلات في الحياة في المستقبل؟ (مثال، سماع تعليقات مصادفة على غرار: "ابنتنا جلوريا فتاة رائعة، محبة للغاية، ولكنها ستُجرح في يوم من الأيام عندما تخرج إلى العالم").
- هل كنت طفلاً في أسرة تيسة تستخدم الحب كمهرب؟ (مثال، إما عبر التخيل، أو عبر المجالات، وغيرها، أو عبر قصص الحب الواقعية).

دوّن أية تجارب مررت بها في طفولتك والتي ربما كان لها تأثير كبير على قدرتك على السيطرة على حبك مطلق العنان.

## ❑ عادات مرحلة البلوغ

أعرض فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة عن عادات مرحلة البلوغ التي ربما تساعد على استمرار استجابات الحب الضارة والتي قد تمارسها عن وعي أو دون وعي منك. هل يبدو أي من الأمثلة التالية مأثوفاً؟

- الاعتماد المفرط على علاقات الحب خاصتنا من أجل تلبية حاجتنا لتقدير الذات.
- عدم القدرة على التعافي بشكل جيد من جراح الحب القديمة، خاصة تلك التي استمرت معنا منذ مرحلة الطفولة.

- عدم النظر إلى من نحبههم على أنهم بشر ورفض الاعتراف بعيوبهم.
- تلبية حاجتنا لأن نكون مرغوبين عبر جعل الآخرين يعتمدون علينا دون الحاجة لذلك (مثال، فعل الكثير للأطفال بدلاً من تعليمهم كيفية فعل الأمور بأنفسهم، أو فعل الكثير لآبائنا دون أن نطلب منهم مشاركتنا).
- ترك أنفسنا عرضة للحب عبر ترك أنفسنا نشعر بالوحدة الشديدة.

### ◆ نصائح لسيطرة أفضل

- اعتد توفير بعض الوقت للتفكير بشكل واقعي واطرح الأسئلة البحثية عن جميع علاقاتك المهمة (مثال، ما توقعاتي من كل منها؟ هل لديّ أية توقعات أو قواعد غير مكتوبة؟ هل يوجد ما يجبرني على الدخول في علاقة مع هذا الشخص؟ هل يقود الطرف الآخر علاقتنا بتسلط؟).
- اعتد الوحدة وأصر على استقلاليتك عن طريق جعل الوقت الذي تقضيه وحدك متكرراً وممتعاً للغاية (مثال، اذهب للمطاعم والسينما وحدك في بعض الأحيان).
- كن مرعياً لنفسك بشكل دائم.
- كافئ نفسك بعد كل إنجاز تحققه، ولا تعتمد أبداً على قبول الشخص الذي تحبه لإنجازك حتى تكون قادراً على الاستمتاع بنجاحك.
- لا تفس أدق أسرارك إلى من تحب بشكل دائم (إما أن تخبر القليل من الناس أو لا تخبر أحداً على الإطلاق).
- احذر من إهمال صداقاتك عندما تدخل في "علاقة خاصة" - احذر من تغيير حياتك الاجتماعية بشكل جذري.
- عندما تبدأ باختلاق الأعذار على سلوكيات من تحب، تعامل مع هذه العلاقة بحذر أكبر.
- كن حذراً إن كان الشخص الآخر يحاول تغييرك طوال الوقت وقد بدأت توافقه (ظاهرياً على الأقل).
- اتخذ موقفاً حازماً دائماً إن حاول من تحب أن يحط من قدرك (قد يكون فعل هذا الأمر أحياناً أصعب من فعله مع شخص لا يعني لنا الكثير).

- تعامل مع قيمك الأخلاقية الراسخة بجدية شديدة (لا تستحق أية علاقة أن تدمر احترامك لنفسك).
- بعد أن تفشل علاقة ما، اقض بعض الوقت مع شخص قادر على مساعدتك بشكل موضوعي من أجل أن يحلل ما يمكنك تعلمه من تلك التجربة - ولا تقبل أن الحب قد اختفى "بشكل مفاجئ" من قلبي الطرفين.
- من وقت لآخر، أجبر من تحب على الدخول في جدل معك - وأجبر نفسك على إعداد قائمة بسلبياته وبعض المشكلات التي تواجهها في علاقتكما (إن لم تكن قادراً على ممارسة هذا التمرين، فاستعن بشخص يمكنه ذلك).

## Ⓢ تمرين BALM الرباعي

### الفوائد

ما الذي تتوقع تحقيقه إن تمكنت من السيطرة على الحب مطلق العنان؟  
سأحترم نفسي بشكل أكبر.  
سيحترمني الآخرون أكثر.  
ستحسن صحتي.

ما الثمن الذي ستكبده إن لم تسيطر على الحب مطلق العنان؟  
سأدمر علاقتي ب...  
سيتأثر عملي.  
قد يؤدي أطفالي.

ما الجائزة التي قد تكافئ بها نفسك على العمل على تمكّنك من السيطرة على الحب مطلق العنان؟

قضاء إجازة في...  
قضاء يوم كامل في منتجع صحي.  
اشترك عام كامل في نادٍ اجتماعي.

### التوجهات

ما المعتقدات الموروثة التي برمجت بها عقلك والتي تساعد على منعك من السيطرة على الحب مطلق العنان، وإلى من تعود في الأساس؟

"لولا الحب، لكانت حياتنا قُبْرًا" (روبرت براونينج وغيره من الشعراء الذين جعلوا من الحب أكثر شيء مثالي في العالم).

"الأطفال دائماً في المقدمة" (أمي).

"إننا نقابل الحب الحقيقي لمرة واحدة فقط في حياتنا" (آلاف الروائيين ومؤلفي الأفلام).

ما العبارات التي ستعيد صياغتها واستخدامها من أجل مقاومة هذه المعتقدات؟

رغم أن الحب مهم، فإن هناك الكثير من الطرق الأخرى التي تجعل حياتي تستحق أن أعيشها.

الاهتمام بنفسني في بعض الأحيان لا يعني أنني لا أحب أطفالني.

أعرف الكثير من الناس الذين مروا بعدة تجارب حب عميقة وحميمية خلال حياتهم.

اختر اقتباساً تحفيزياً واحداً على الأقل لتضعه في مكان ظاهر لتحفيزك:

الحب هو أحد الملاجئ الأخيرة حيث يمكن للمرء أن يشعر بأنه قادر على تحقيق أمر نبيل، والحصول على استحسان شخص آخر: هذا هو أحد أنواع النجاح القليلة التي يمكنها مواجهة الشك بالذات.

تيودور زلدن

الحب مثل الزئبق في اليد، افتح أصابعك يبقى في يدك، اقتبض عليه، ينطلق مبتعداً.

درورثي باركر



تتطلب القدرة على الحب حالة من الحدة واليقظة والحيوية المعززة، وقد تكون نتيجة التوجه... المثمر في الكثير من مجالات الحياة. إن لم يكن المرء منتجاً في مجالات الحياة الأخرى، فلن يكون منتجاً في الحب.

إيريك فروم

الحب شعور رائع، ولكن طالما ظل أعمى فلن أطرده من عملي أبداً.

السيد جاستس سيلبي - قاضٍ في محكمة طلاق

هناك الكثير من الأسماك في البحر - كل ما أنا بحاجة له هو المحافظة على تدريباتي على السباحة.

مثل بديل ألفته جايل!

ما الذي قد تفعله أيضاً من أجل السيطرة على معتقدات الحب الخاطئة؟  
مشاهدة المزيد من البرامج الكوميديّة عن العلاقات.  
دوّن على بطاقة صغيرة قائمة تحتوي على ستة أمور، عدا الحب، تستحق العيش من أجلها، واستخدم هذه البطاقة كمؤشر لتصفح الكتب طوال الأشهر القليلة القادمة.

### أسلوب الحياة

ما التغييرات التي ستجربها على أسلوب حياتك للتأكد من مواصلة سيطرتك على الحب مطلق العنان؟:

قضاء ليالي الأربعاء والخميس وحدي.  
تكريس أمسية واحدة كل شهر من أجل علاقتنا، وتأكيد من أن نتحدث بصدق عن سير الأمور بيننا (وليس عما نحتاج لفعله في الشقة أو العمل، أو...).

الالتحاق بصف عن تربية الأطفال.

## الإدارة

ما الإنذارات التحذيرية الرئيسية التي يصدرها جسدك وعقلك وسلوكك والتي يمكنك استخدامها التحذيرك متى بدأت الانزلاق إلى الحب مطلق العنان؟  
أبدأ بالقلق غير الضروري حيال أين تكون هي وما إذا كانت بخير.  
أتوقف عن الخروج مع أصدقائي.  
لم أحضر ثلاث مباريات على التوالي.  
أبدأ باختلاق الأعذار على سلوكه غير المراعي لشعور الآخرين.  
يزيد/ يقل وزني.

ما الإستراتيجيات التي ستستخدمها لمساعدتك على التغلب على اللامبالاة؟  
الحزم ( انظر الصفحات ٦٥-٩٩).  
التأكيدات ( انظر ص ٥٧).

### ما الخطة التدريجية التي ستنفذها؟

يوم الثلاثاء، سأطلب من ... أن يخرج معي حتى تتمكن من الحديث.  
بحلول نهاية الشهر، سأحدد موعداً للقاء مستشار علاقات و/ أو سأبدأ  
بقراءة كتاب عن مهارات تكوين العلاقات.  
بحلول نهاية العام، سأدخل في علاقة جديدة.

ممن ستطلب الحصول على الدعم لمواجهة الحب مطلق العنان؟

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### تذكرة

الحب الذي يمكننا السيطرة عليه يمنحنا المزيد من الثقة التي تمكننا من  
الحب والحب، مراراً وتكراراً.

الثاني

الحفاظ على

الثقة العاطفية

## الحفاظ على الثقة العاطفية

أمل أن تكون قد وجدت هذا البرنامج مثيراً للاهتمام، والأهم، أن تكون وجدته مفيداً. بالنسبة للبعض، قد تكون هذه المقاربة للسيطرة على المشاعر جديدة عليهم تماماً، وقد تكون بالنسبة للبعض الآخر مجرد تذكير مفيد للمعرفة القديمة التي قد تنساها في خضم العواطف الملهية. كنت أعلم عن أغلب ما كتبت عنه منذ سنوات عدة، ولكنني اكتشفت أن الكتابة عنه أمر مفيد للغاية وساعد على تحسين ثقتي العاطفية بدرجة كبيرة.

من المرجح جداً أن ألقى الكثير من المحاضرات وورش العمل عن هذا الموضوع خلال السنوات القليلة القادمة، وسأكون محظوظة بقدرتي على التعزيز المتواصل لما أرغب في تعليمه للناس، دون بذل المزيد من الجهد، ولكن، وبما أنك أنت أيضاً تقع في مجال عملي، فربما كنت بحاجة لأن تتخذ المزيد من الحذر كي لا تنسى ما تعلمته. من بين الطرق التي قد تمكنك من فعل هذا هي عن طريق الاحتفاظ بهذا الكتاب في مكان يمكنك الوصول إليه بسهولة خلال الأشهر القليلة القادمة وأن تتصفحها من وقت لآخر.

## الجزء الثاني: الحفاظ على الثقة العاطفية

هناك طريقة أخرى شديدة الأهمية، وهي أن تستخدم معرفتك ومهاراتك في مساعدة الآخرين على تحسين ثقتهم العاطفية. لا أقترح عليك أن تبدأ بإلقاء المحاضرات أو أن تبدأ بمواجهة الناس بما تعتقد أنهم يشعرون به أو أن تصدر الأحكام على شعورهم وتصرفاتهم. (ستكون هذه طريقة سريعة لفقدان الأصدقاء وإبعاد الزملاء عنك). ولكن، يمكنك أن تجرب، على سبيل المثال:

- استخدم معرفتك ومهاراتك للاستجابة بحساسية أكبر وبانتقاد أقل على الأخطاء العاطفية للآخرين.
- مشاركة تجاربك ومعرفتك بطريقة غير مهددة (مثلاً، تحدث عما ساعدك، ولكن، أضف أنك تدرك أنه قد لا يصلح لهم بالضرورة).

أو:

- قد تذكر نفسك فقط بأن أكثر أدواتك فاعلية هي مثالك الخاص، وأمل أن توافقني على أن هذا يعتبر سبباً آخر لإلهامك بأن تواصل شحذ ثقتك العاطفية.

وأخيراً، أقدم لك شيئاً أخيراً ليساعدك على أن تظل على الطريق الصحيح.

### القواعد الذهبية الثلاث للحفاظ على الثقة العاطفية

١. مارس باستمرار التقنيات الرئيسية لترويض استجاباتك "الآلية".
٢. داو جراحك العاطفية بسرعة ودقة.
٣. ابحث عن، واستمتع، بالقدرات الإيجابية لكل عاطفة التي تشعر بها أنت أو الآخرون.

## قراءات أخرى ومصادر

### كتب

#### ملخصات الأبحاث عن العواطف

Paul Ekman and Richard J. Davidson, *The Nature of Emotion* (OUP, 1994)

الذكاء العاطفي، دانيال جولمان (مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٥).

Rom Harre and W. Gerrod Parrott, *The Emotions: Social, Cultural and Biological Dimensions* (Sage, 1996)

Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (OUP, 1991)

Theodore Zeldin, *An Intimate History of Humanity* (Minerva, 1994)

### مصادر الاقتباسات

Eileen Campbell, *A Dancing Star: Inspirations to Guide and Heal* (Thorsons, 1992)

John-Roger and Peter McWilliams, *You Can Afford the Luxury of a Negative Thought* (Thorsons, 1990)

### التعامل مع مشاعر بعينها وفهمها

Jonathan Bradshaw, *Healing the Shame that Binds You* (Florida, US: Health Communications Inc., 1988)

Nancy Friday, *Jealousy* (Fontana, 1989)

Erich Fromm, *The Art of Loving* (Mandala, 1975)

Dr Kenneth Hambly, *Banish Anxiety* (Thorsons, 1991)

Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery* (Pandora, 1992)

Susan Jeffers, *Feel the Fear and Do it Anyway* (Arrow, 1987)

Gael Lindenfield, *Managing Anger* (Thorsons, 1993)

Susie Orbach and Luise Eichenbaum, *Bittersweet: Love, envy and competition in women's friendships* (Arrow, 1987)

Dorothy Rowe, *Beyond Fear* (Fontana, 1987)

### كتب من تأليف جايل ليندينفيلد

*Assert Yourself* (HarperThorsons, revised edition 2014)

.الثقة الخارقة (مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٥).

*The Positive Woman* (Thorsons, 1992)

*Managing Anger* (Thorsons, revised edition 2000)

*Confident Children* (Thorsons, 1994)

*Success from Setbacks* (Thorsons, 1999)

*Self-Motivation* (Thorsons, revised edition 2000)

.الاعتزاز بالنفس (مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٥).

.الثقة العاطفية (مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، ٢٠١٥).

*Self-Motivation* (Thorsons Audio)

*Positive under Pressure* with Dr Malcolm VandenBurg (Thorsons, 2000)

## الدورات والمحاضرات التي تلقىها جايل ليندينفيلد

للمزيد من المعلومات عن جميع دورات جايل لندنفيلد الاستشارية، برجاء زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [www.gaellindenfield.com](http://www.gaellindenfield.com)



## الفهرس

أسلوب الحياة ،٦ ،١٢٨ ،١٤٠ ،١٥٢ ،	آلية دفاع ٨٠
١٦٣ ،١٧٤ ،١٨٦ ،١٩٨ ،٢٠٨ ،	أبناء الجيران ١٣٥
٢٢١	أحدث النتائج ٢٥
أسلوب دفاع شائع ١٢٩	أداة تخطيط ٧٧
أصل العاطفة ٢٦	أداة ملهمة ٧
أصوات السيارات ٣٦	أرجاء المنزل ١٢٨
أعمال التطور ١٥	أرض الواقع ٦٨ ،٦١
أفكار مقنعة ١٤	أساليب الاسترخاء ٥٢ ،٦٤
أقوى المخاوف ٣٢	أساليب الحماية ٦٤
أمنيتك الحاسدة ١٩٥	أساليب العلاج ١٥٨
أنماط البرمجة ٥٧	أسرة تعيسة ٢١٧
أنماط سلوكية ١٢٦	أسطوانة مدمجة ٥٥ ،١٣٨ ،١٤١
إجراء الإصلاحات ١٠١	أسلوب التدريب ١٥٨
إرادة الأغنياء ١١١	أسلوب التعلم ١٣٧
إرشادات كافية ١٦٩	أسلوب التوجيه ١١٢ ،١١٣ ،١١٦

الإسعافات الأولية ١١٥	إساءة المعاملة ٧٦، ٨١
الإنдорفين ٣٠	إستراتيجية إصلاح ٦٧، ١٢٤، ١٢٨
البرمجة العقلية ١٦، ٥٧	إستراتيجية المداواة ٩، ٧٦، ٧٧
التصرفات الهستيرية ١٢١	١٨٧، ١٤٨، ١٢٥، ٨٨، ٨٥
التعويض الاستشفائي ١٠٣	إشارة عاطفية ٢٩
الثقب الأسود ٧٧	إشراق الشمس ٤٤
الجهاز الحوفي ٢٨	إطار عام ٦
الخلفية الأكاديمية ١	إعادة الصياغة ١٤٠
الزيوت العلاجية ٩٠	إعلانات الوظائف ٢٠٠
العصر الفيكتوري ٣١	إيذاء الآخرين ١٢٦، ١٣٦
المادة الرمادية ٢٨	اتخاذ القرارات ١٧، ٢٦، ١٣٤
المشاعر الضارة ٨٦	اجتماع المشروع ٦٦، ١٥٣
المشاعر المكبوتة ٨٦، ٨٨	أحمرار الوجه ٨٠، ١٤٩
الممارسة المتواصلة ٦٨	ارتكاب الجنح ١٤٧
الهوس بالنظافة ١٦٣	استجابات التعاطف ٩٥
انفجارات الضيق ١٥٤	استجابات الغيرة ١٨١، ١٨٢
برنامج المساعدة ١١	استخدام الخزي ١٤٤
برنامج معالجة ١٣٣	استشارة الأطباء ١١٥
تجارب المعالجين ٧٦	استعادة الذكريات ٨١
تجارب شخصية ١٠٧	استعادة الزمام ١٩
تجربة عاطفية ٣٢، ٧٢	استعادة السيطرة ١٨، ١٩، ٨٨، ١٢٤
تحفيز الطلبة ٤٥	استقرار العلاقة ١٨٠
تحقيق العدالة ١٠٢، ١٨٠	الأدوات الاجتماعية ١٦
تحقيق النجاح ٧٣، ١٣٦، ٢٠٨، ٢١٣	الأشهر العصبية ١
تدريس التدريب ١٥	الأفعال الإيجابية ٧٩، ١٢٤، ١٤٨، ١٨٤

- تدمير العلاقة ١٧٦، ١٦٨  
تذكرة مفيدة ٣  
ترويض العادات ١٣٠  
تصوير الدماغ ٣٣  
تطور الأبحاث ٢٥  
تطوير الإبداع ١٠٦  
تعليم الكبار ١١٥، ١٠٦  
تفعيل العلاقات ٣٣  
تقدير الذات ١٥٢، ١٤٣، ٩٣  
تمارين التنفس ١٧١، ١٦٤، ١٣٠، ١٧٥  
ثقتك العاطفية ١٢٤، ٦٨، ٥٩، ٥١، ٢٢٦، ١٢٨  
جدل مطول ٦٥  
جرعة زائدة ١٨٤  
جريمة السرقة ٤٥  
جلسات استشارية ٤٨  
جلسات العلاج التمثيلي ١٢٢  
جلسات النميمة ١٩٨، ١٩٤  
جودة الأفكار ٣٩  
جولة السير ٣٧  
حاد الطباع ٣٩  
حالة الاستشارة الفسيولوجية ٤٩  
حالة الطقس ٤٤، ٣٨
- حالة مزاجية ٤٢، ٤١، ٣٩، ٣٨  
حدة الصدمة ٨١  
حدة الطباع ١٧٥  
حديقة حيوان ٣٧  
حركة فورية ٣١  
حفل زفاف ٧٤  
حقوق الآخرين ٦٥  
حقوق الإنسان ١٥٧  
حياة مرضية ١١١  
خبراء التوجيه ١١٠  
خبرات الحياة ٤٠  
خبراتنا الحياتية ٤٣  
خسارة فادحة ٩٥  
خطأ القفز ١٠٦  
خطة بديلة ١٨٢  
خطة تدريجية ١٥٣  
خطة عمل فورية ١٢٨  
خطط التوجيه ١١٢  
خطوات متدرجة ١٧١  
خطوط الموضة ١٩٣  
خفقان القلب ١٧٥  
خيارات الحياة ٤٥  
خيبة أمل ٨١، ٧٤، ٧٠، ٤٤، ٣٨، ١٥٤  
خيبة الأمل ٥٥، ٤٧، ٣٧

## الفهرس

شريك الحياة ١٠٥، ٩٨، ١٦٠	داخل الثقافة ٤٦
شعور رائع ٢٢١	درجة الغضب ٦٧
صداقة جديدة ١٧٥	دقائق معدودة ١٠٨
صغار البشر ٢٦	دليل إرشادي ٧٦
صناعة الموضة ١٥١	دماغ التفكير ٢٨
صور ملونة ٢٤	دوائر عصبية ٣٣
صياغة المطالب ٦٥	دورة تدريبية ٦٢، ٦٣، ٦٦، ١٩٨
صيغة المتكلم ٥٨	رؤية الفرص ٢٠
طائفة عرقية ٢٠٤	رابط عاطفي ٢٦
طاقم العمل ١	رحلات الاستشفاء ٧٦
طبقات الدوائر ٢٨	ردود الأفعال ٢٤، ٢٥، ١٠١، ١٢٧
طبقة اجتماعية ١٤٦، ٢٠٤	رسالة الحماية ١٢٥، ١٣١، ١٤١،
طبيعة الجرح ٨٩	١٥٣، ١٦٥، ١٧٦، ١٨٨، ١٩٩،
طرق مقترحة ١٢٧	٢١٠
طريق الاستشفاء ٧٧	سريع الغضب ٤٠
طريق التخلص ١٧	سكان الكهوف ٣١
طريق المراقبة ١٧٦	سمات الصديق ٩٨
طلبات التوصيل ٧٢	سيارة شرطة ١٢٨
طلب النصيحة ١٩٤	سيناريو جاهز ٢١٧
عادات الخزي ١٤٨	شاب رائع ٤٢
عادات سيئة ١٣٢	شاشة التلفاز ٩٩
عادات غضبك ١٦٠، ١٦١، ١٦٤	شخص عنصري ١٥٠
عادات غيرتك ١٨٣، ١٨٤، ١٨٧	شخص قلوب ١٧٠
عاداتك العاطفية ١٣	شخصية زائفة ١٤٢

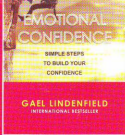
قائمة المهام ٦٤	عاداتك الغذائية ١٩
قاع الهرم ١٤٤	عربة الأطفال ٢٠٥
قاعدة ذهبية ٧٨	عضو البرلمان ١١٤
قبة التشاؤم ١٤	عقد العلاقات ١٨٤
قراءات أخرى ١٠، ٥٩، ٦٤، ٨٨،	عقود المقاولات ٢٠١
٢٢٧، ١٨٦، ٩٣	علاقة عاطفية ٧٢
قصة محرجة ٣٧، ٣٥	علاقة فاشلة ١١٧، ١٠٠
قطرات المطر ٤٤	علم الأعصاب ٢٤
قناة بناء ١٦١	علم البستنة ٢٠٠
قيادة السيارات ٢٣	عمق الجرح ٨٠
كتابة إبداعية ١٠٦	عمل العواطف ٢٥
كتم المخاوف ١٨٢	عملية التفكير ١٤
كرة القدم ٤٦، ١٩٤	عملية المداواة ٧٦، ٨٠، ٨١، ٨٣،
كيفية التعبير ٤٨، ١٥٩	٩٧، ٨٤، ١٠٧، ١١٢، ١١٣،
كيفية السيطرة ٨٨، ١١٢، ١٥٦،	١١٨، ١١٧
١٦٩، ١٥٨	عوامل خارجية ٢٠٣
مثيرات مختلفة ١٧٦	فترة الاستراحة ١٤
مجموعات العلاج ٨٣	فترة كافية ٨٩
مجموعات المساعدة ٦٠، ١٥٢	فخ السلوكيات ١٣١
محاولة اقتناص ١٩٩	فرص المرح ١٠٤
محاولة الدخول ٨٧	فرصة جيدة ٤٢، ١٢٢
محقق الشكاوى ١١٤	فقدان الأمل ٧٧
محمل الجد ٥٧، ١٦٨	فقدان التركيز ١٧٥
مخاطر الإسراع ١١٢	قائمة الفحص ٥٢، ٥٥، ٦٢، ١٠٣،
مخزون الذكريات ٣٦	١٠٤

مستوى الراحة ٩٧	مخك الأيمن ١٩
مستوى مهاراتك ١٢	مدار التاريخ ٢١٥، ١٧٩
مسودات تأكيدية ١٥٣	مدرب الاسترخاء ٥٢
مشاعر الجراح ٨٥	مدى الوحدة ٨
مشاعر الذنب ٢٦، ١٢٩	مراحل العلاج ١٠٧
مطلق العنان ١٠، ١٢٥، ٢١٠، ٢١٤،	مراعاة الأشخاص ١٤٥
٢١٦، ٢١٧، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١،	مراكز التفكير ٣٧، ٣٥
٢٢٢	مراكز الكلام ٣٧
مظاهر الضيق ١٧٨	مرحلة الاستشفاء ٩١
معلومات كافية ١٦٩، ١٣٧،	مرحلة البلوغ ٣٣، ٨٥، ١٢٧، ١٣٦،
مفتاح السعادة ١١٧	١٤٧، ١٥٥، ١٦٠، ١٧٠، ١٨٢،
مقاومة الفيروسات ٤٩	١٩٤، ٢٠٥، ٢١٧
مقود السيارة ٢٣	مرحلة الطفولة ٣٣، ٥٧، ٧٦، ٨١،
ملايسات الأمور ٤٤	٨٥، ٩٩، ١٠٤، ١٢٦، ١٣٥،
ممارسة الحب ١٨٥	١٣٦، ١٤٦، ١٤٧، ١٥٩، ١٦٠،
مناخ العمل ١٦٦	١٦٩، ١٨١، ١٨٢، ١٩٣، ٢٠٤،
مناخ مساعد ٨٧	٢١٦، ٢١٧
مناقشة عقلانية ١١٩	مرحلة المنظور ١١٤، ١١٨
منطقة هامبشاير ٣٧	مرحلة كارثية ١٧٨
مهارات التحكم ١٢	مركز عاطفي ٢٩
مهارات العروض ٦٢	مركز مرموق ٧٢
مهارة الحزم ١٦٤	مسارات جديدة ٦٢
مهدئات التوتر ١٨	مساعدة ذاتية ١٢٥، ١٢٦
مهندس معماري ٢٠١	مسببات الراحة ٩٤
مواجهة الخطر ١٦٧	مستشارة التسويق ٧١
مواصلة السيطرة ١٦٨	مستشار مهني ١٩٧، ٢٠٠

## الفهرس

نماذج مبرمجة ٣١	مواصلة القراءة ١٣
نوعية الإصلاحات ١٠١	مواقف عصبية ١٧٢، ١٥٦، ٣٨
نوعية التعبيرات ٩٠	
	نبرة صوت ١٢٠
واهب الراحة ٩٦، ٩٨، ٩٩، ١٠١	نتائج عكسية ١٠٢، ٨٤
وجبة الليلة ٦٨	نتيجة التوتر ١٥٥
وجه الإساءة ١٥٩	نتيجة المرور ١٠٨
وسائل المواصلات ٥٦	نشاطات جديدة ٤٧
وصف العاطفة ٢٥	نصيحة حكيمة ١٥٦
وضعية جسدية ٦٥	نقاط الاستثارة ٤٤
	نقطة الاستثارة ٤٢، ٤٨

## كليس رينر.



هل سبق أن شعرت بأن عواطفك تتفلت منك؟ ربما ظننت حينها أنك متأثر بجروح عاطفية قديمة تحتاج إلى العلاج. ومن خلال هذا الكتاب العملي الودي، تساعدك جايل على التحكم بعواطفك حتى يمكنك إحداث المزيد من التوازن والنجاح في حياتك وعلاقاتك.

## يساعدك هذا الكتاب على:

- التخفيف من حساسيتك.
- التحكم في مشاعرك الخارجة عن السيطرة.
- الشعور بمزيد من الثقة والإيجابية.

ومن خلال إستراتيجية علاج عاطفي سباعية الخطوات، وأساليب تساعدك على رفع روحك المعنوية، وبناء الثقة، واكتساب السيطرة، سوف تجد نصائح جايل قيمة.

تعد **جايل لينديتفيلد**، وهي صاحبة الكتب الإبداعية والأكثر مبيعا على

مستوى العالم في مجال مساعدة الذات، من أكبر مدربي التنمية الشخصية في المملكة المتحدة. ونظرًا لكونها إخصائية علاج نفسي مرموقة بقدر كبير، فهي تعمل مع مجموعة كبيرة من المؤسسات الخيرية وحتى المؤسسات التجارية المتعددة الجنسيات. وهي مؤلفة كتاب الاعتزاز بالنفس وكتاب *Assert Yourself* وكتاب الثقة الخارقة.



[https://t.me/Borsippa\\_Library](https://t.me/Borsippa_Library)



ISBN 628-1072-08-252-9



6 281072 082529  
282205869