

180°

3 أوسم وصفيا الصورة الذاتية

لو طُلب منك أن تكتب رسالةً إلى شخص آخر لتعرفه بنفسك. ماذا ستكتب؟ هل ستركز على العيوب لتبدو متواضعا. أم أنك ستحاول أن تجعل كل شيء يبدو جميلاً براقاً؟ هل يرى الناس مزاياك بينما لا ترى أنت إلا العيوب؟ وإن رأيت المزايا بوضوح. هل تحاول التقليل من شأنها؟ هل تجد صعوبة في الاعتراف بعيوبك بل وتضطرب إذا لفت أحدهم نظرك إلى عيب ما أو تقصير؟

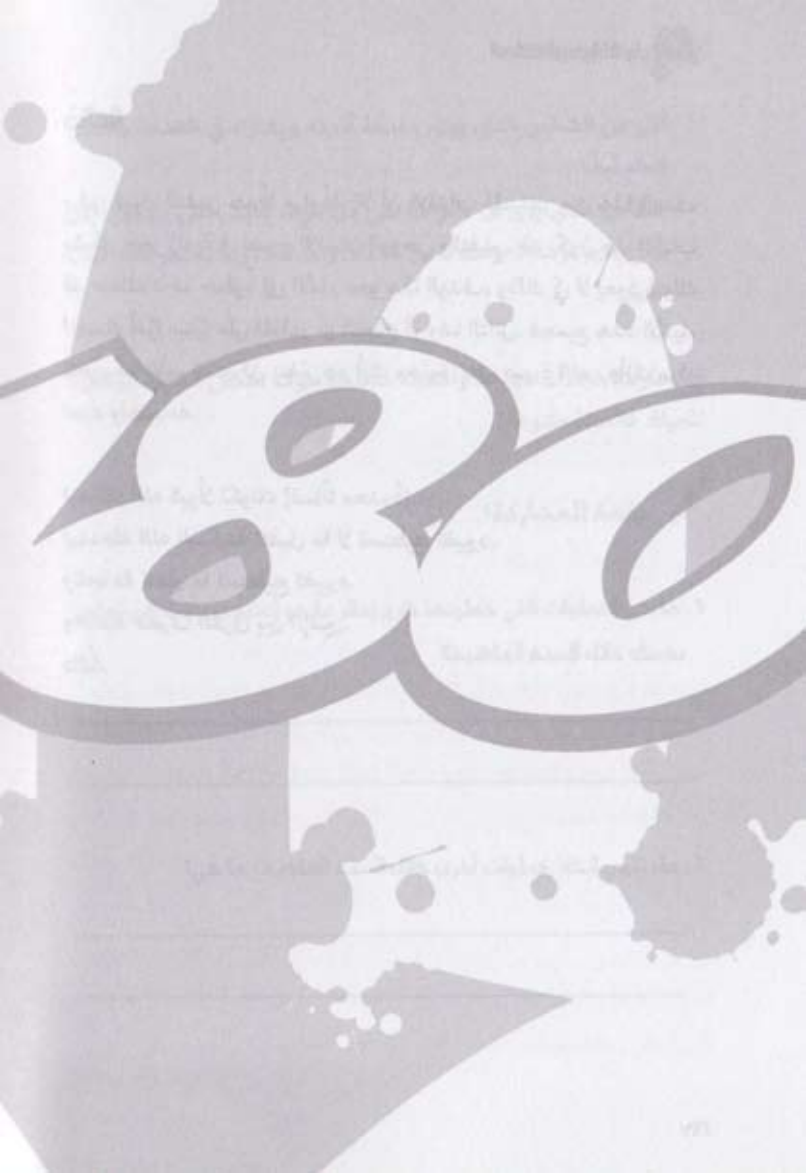
لكل منا صورة ذاتية يرى نفسه من خلالها. ترى ما هي صورتك الذاتية؟ وكيف تكوّنت؟ هذا الكتاب يدعوك إلى رحلة لاستكشاف صورتك الذاتية وكيف تؤثر تلك الصورة على اهتمامك ونظرتك إلى المظهر والنجاح ورضا الآخرين.

ISBN 978-90-5950-077-8



9 789059 500778

ophir



هذا الغلاف مقلوب لسبب مقصود!

لكي تقرأ هذا الكتاب،
تحتاج لأن تقلبه بين يديك الآن

١٨٠ درجة.

ولكي تتعلم، ليس من هذا الكتاب فحسب،
بل من أي كتاب أو أي شخص أو أي شيء آخر؛
قد تحتاج لأن تكون مستعدًا لتغيير اتجاهك

أيضًا بمقدار ١٨٠ درجة.



الصورة الذاتية

د. اوسم وصفي



ophir

سلسة ١٨٠ درجة - الصورة الذاتية

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٨

حقوق الطبع محفوظة

Arabic Edition Copyright © 2008 by Ophir Publishing, a division of Jongbloed
bv - Holland.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in
a retrieval system or transmitted in any form or by any means - electronic,
mechanical, photocopy, recording or any other - except for brief quotations in
printed reviews, without prior permission of the publisher.

أوفير للطباعة والنشر

ص.ب. ٣٠٦٢، عمان ١١١٨١، الأردن

هاتف: ٧٦٨ ٥٦٦٥ ٦٦٣ +٩٦٢

فاكس: ٧٦٨ ٥٦٣٩ ٦٦٣ +٩٦٢

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٢/٤١١٢

ISBN: 978- 90- 5950- 077- 8

جميع الحقوق محفوظة، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في
نطاق استعادة المعلومات أو نقلها، أو استنساخه بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق
من الناشر.

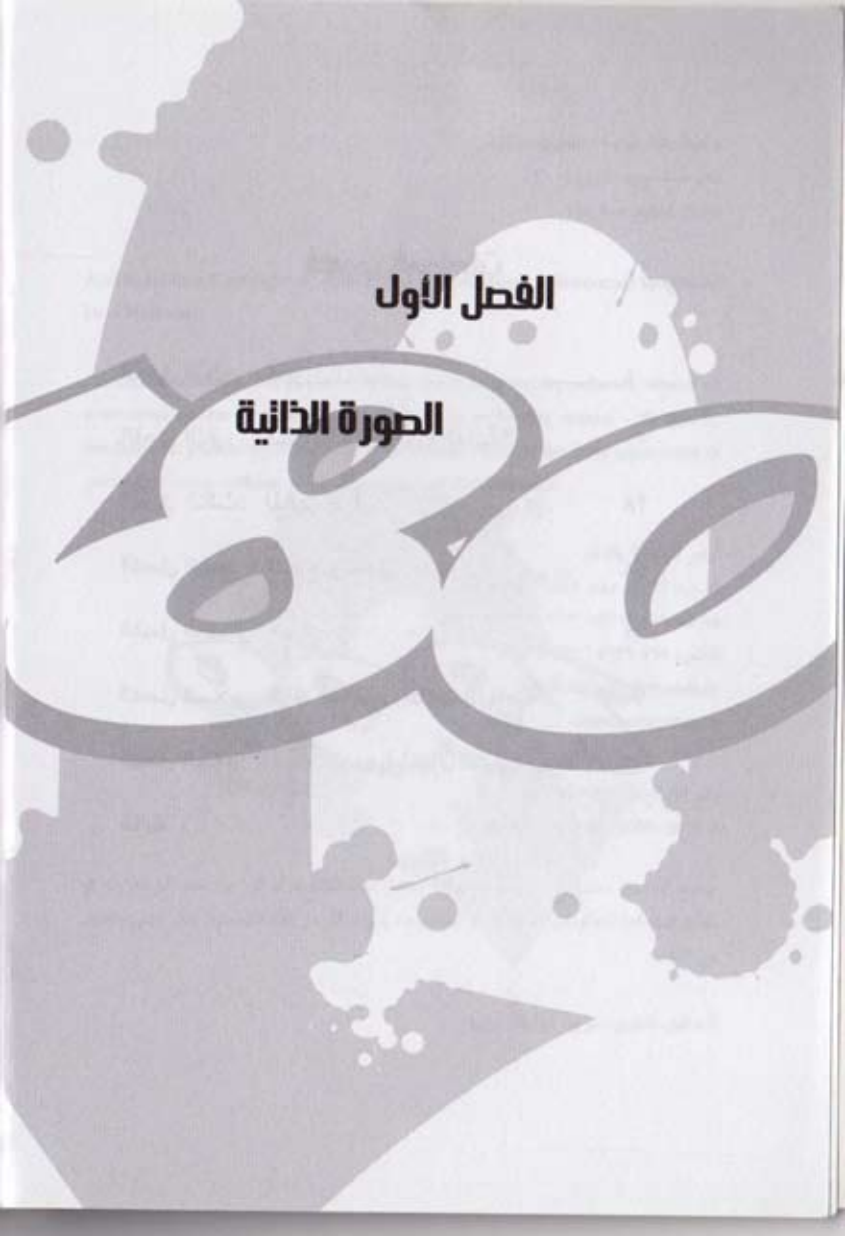
التدقيق اللغوي: شرين كرادشة أيوب

فهرس المطويات

٤	الفصل الأول: الصورة الذاتية
٢٠	الفصل الثاني: كيف تتكون الصورة الذاتية؟
٣٨	الفصل الثالث: المظهر الخارجي
٤٨	الفصل الرابع: النجاح والفشل
٦٢	الفصل الخامس: رضا الناس
٧٠	الفصل السادس: الناقد الداخلي والذات الدفاعية
٨٢	الفصل السابع: المبادئ الروحية لقبول النفس
٩٧	خاتمة

الفصل الأول

الصورة الذاتية



يعتقد كل من يراي أنني إنسانة واثقة من نفسي، إلا أنني في الداخل أشعر بعكس ذلك تمامًا. فدائمًا ما تعذبني أفكار الانتقاد لنفسي وكثيرًا ما يراودني ذلك الشعور شبه المستمر بأنني أقل من الآخرين حولي!

إنني أشعر بصغر النفس أكثر من مرة في اليوم الواحد، ومن ثم ينتابني فجأة شعورٌ آخر بأنني أفضل من كل من حولي! وهكذا فكأنني أتأرجح في بندولٍ أنتقل معه إلى أقصى اليمين ثم إلى أقصى اليسار!

يصفني الآخرون بأنني لا أهتم إلا بنفسي، وأعتبر نفسي أهم من غيري، إلا أنني أشعر في داخلي عكس ذلك تمامًا، فأنا أشعر بالتهديد من نجاح أي إنسان آخر!

لا يمكنني قبول أي مديح من الآخرين وأشعر أنني لا أستحقه. عندما أسمع مديحًا من أحدهم فإنني سرعان ما أتهمه بأنه يتملقني أو يريد مني شيئًا ما!

أعذب نفسي بأفكار لوم واتهام بالكبرياء، وذلك إذا خطر ببالي ولو للحظة أنني أفضل من غيري في أي شيء كان!

أشعر أنه يجب أن أكون الأفضل دائمًا في كل شيء، وذلك لكي أستحق الوجود والحياة!



إن نال أحدُهم المديح أمامي، فسرعان ما أعتقد أنني إنسانٌ سيءٌ وأن ذلك الشخص أفضل مني، ليس ذلك فقط بل أشعر أن جميع من حولي أفضل مني!

قد تتردّد بعضُ من مثل هذه الأفكار في داخلك، وربما لا تستطيع التعبير عنها. ربما تنسى أنها مجرد «أفكار» وتبدأ بالتعامل معها على أنها «حقائق». على أيّ حال فإن هذه الأفكار تؤثر في مزاجك وسلوكك طوال اليوم.

كتب عالم النفس الأوروبي ألفريد أدلر أنّ كل واحد منّا لديه مشاعر نقص. وأضاف أيضًا أن مثل هذه المشاعر قد تقودنا أحيانًا إلى العمل بجد، وفي أحيانٍ أخرى قد تكون شديدةً وغامرةً لدرجة أنها تجعلنا نتجنّب الحياة والعمل تمامًا. وقد قدر أدلر في أحد أبحاثه إن نسبة من يعانون من التقييم السلبي للنفس قد تصل إلى ٩٥٪ تقريباً^١.

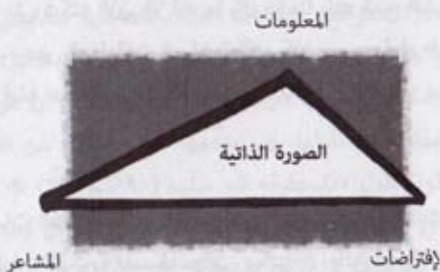
ما هي الصورة الذاتية؟

الصورة الذاتية هي الصورة التي لنا عن أنفسنا. أي كيف نرى أنفسنا؟ إنها جزءٌ من شخصياتنا، لذلك فهي تختلف من شخص لآخر تبعًا لاختلاف الشخصيات. ولكونها جزءًا من شخصياتنا فإننا غالبًا ما لا نعيها، ولا نفحصها لنرى إن كانت صحيحة أم لا. وبالرغم من ذلك فإنها تسهم إلى حدٍ كبير في تشكيل الطريقة التي بها نرى العالم ونتعامل معه. كلما كانت صورتنا

(1) G. Collins, Christian Counseling- A comprehensive Guide, (Dallas: Word publishing, 1988, p. 313).

الذاتية قريبة من الواقع الذي نعيشه ومما يراه معظم الناس من حولنا، كلما كانت هذه الصورة الذاتية صحيحةً وفعالة. وكلما كانت مشوهةً وغير واقعية، كلما أثر ذلك على تفكيرنا وسلوكنا وعلاقاتنا.

مِمَّ تَتكوَّن الصورة الذاتية؟



شكل (١)

مكوّنات الصورة الذاتية

تتكوّن الصورة الذاتية من ثلاثة عناصر وهي:

أولاً: ما نعرفه عن أنفسنا، أي «المعلومات». وهذه غالباً ما تكون صحيحة لكونها معلومات موضوعية ليس لها علاقة بالتقييم الذاتي. مثال على ذلك مستوى التعليم، أو الوظيفة، أو العلاقات الهامة في حياتنا وغير ذلك. لكن في بعض الأحيان تمنعنا الصورة الذاتية المفرطة في السلبية من رؤية بعض الحقائق الإيجابية في حياتنا أو ربما تجعلنا نتجاهلها،



أو نقلل من أهميتها. أمثلة لذلك:

- فتاة لديها صورة سلبية عن جسدها وهي تتجاهل حقيقة أن كل من حولها يقولون أنها رشيقة القوام. تلك الفكرة السلبية عن نفسها تمنعها من استقبال أي تقييم إيجابي يأتيها ممن حولها. وإن استقبلته فإنها تقلل من قيمته أو من مصداقية من يقوله لها.
- قد يتجاهل شاب في العشرين من عمره حقيقة أن لا أحد يعلق سلبياً على شكله الآن. إلا أنه ما زال مؤمناً بأنه قبيح الشكل وذلك بسبب بعض التعليقات الساخرة التي كان يسمعها في طفولته عن حجم أنفه عندما يضحك أو يبتسم. لذلك قرّر الامتناع عن الضحك تماماً!

ثانياً: الافتراضات الفكرية التي نفترضها عن أنفسنا. هنا يبدأ التقييم الذاتي والافتراضات الفكرية المسبقة، والتي يمكننا أن نطلق عليها «المعتقدات الخاصة». بعض الأشخاص الذين يعانون من تقييم سلبي لأنفسهم يعيشون مع معتقدات سلبية راسخة مثل:

- أنا محدود الذكاء!
- أنا بطيء دائماً!
- أنا بديئة!
- أنا ثقيل الظل!
- أنا غير اجتماعي!
- أنا غير محبوب!
- أنا عاجزة عن حماية نفسي!
- لن يقبلني أحد إذا رفضت طلباً له!

• أنا عاجز عن تغيير واقع حياتي!

• أنا ضعيف الشخصية!

والقائمة لا تنتهي من مثل هذه المعتقدات السلبية الراسخة. إن كلمة «معتقد» أو «عقيدة» تشير إلى أنها أفكارٌ قد «عُقِدَتْ» على هذه الصورة منذ فترة طويلة، فأصبحت بالتالي غير قابلة «للفك» أو التغيير، بل هي التي تغيّر استقبالاتنا للواقع. تمثّل لنا العقائد الداخلية المقاييس التي نقيس بها الواقع، ولا نُخَصِّعها هي للقياس أو التقييم. على سبيل المثال عندما نستخدم «مسطرة» طولها متر، فنحن لا نقيسها لتتأكد أن طولها متر، وإنما نثق ثقةً مطلقةً في طولها، فنستخدمها لقياس غيرها من الأطوال. لذلك فعندما يكون طول «المسطرة» غير سليم (٩٠ سم مثلاً) فإن هذا سينتج عنه خطأ في كل حساباتنا للواقع المحيط بنا. ولا بُدَّ أن تحدث مشكلاتٌ كثيرةٌ حتى أننا نفكر في قياس المسطرة! لقد تكوّنت هذه المعتقدات على مدى وقت طويل، وفي مرحلة مبكرة من حياتنا، لم تكن عندها قادرين على النقد والتقييم، فقبلناها بالتالي كما هي.

عادةً ما يكون لمثل هذه المعتقدات «نواة» صحيحة، إلا أن تراكم ذلك الكم الهائل من الافتراضات الخاطئة أو غير الدقيقة، جعلها مع مر السنين تتحول إلى عقائد غير سليمة أو «خرافات» صدّقناها عن أنفسنا دون أيّ مناقشة.



شكل (٢)

كيف تتكوّن العقائد الخاطئة

بالإضافة إلى ذلك فإننا عندما نصدّق أمرًا ما غير صحيح فإننا مع الوقت والممارسة نجعله صحيحًا، وهذا ما يسمى «النبوءة التي تتحقّق نفسها» (Self-Fulfilling Prophecy) على سبيل المثال:

- شخص بطيء نسبيًا في بعض الأمور التي لا يميل إليها، بينما هو سريع في أمورٍ أخرى. وقد تلقى العديد من الملاحظات من الآخرين عن بطئه. فتحوّل هذا إلى معتقد لديه وهو أنه «بطيء». وإذا قام بشيء آخر بسرعة وكفاءة، فإنه يعتبر هذا استثناءً للقاعدة!

- طفل يتمتع بالذكاء الحركي والمهاري، بينما ذكاؤه اللفظي أو الحسابي محدود. عندما يخضع هذا الطفل لنظام تقييم لا يقيم وزنًا للذكاء الحركي والمهاري، فإن هذا النظام سوف يعتبره «غبيًا» كحكم شامل. وعندما يصدّق الطفل هذه الفكرة فإن تقييمه لنفسه سيكون ضعيفًا

وروحه المعنوية منخفضة، فلا يُقدِّم بالتالي على فعل أي شيء أو التفوق في أي نشاط كان.

• فتاة صغيرة ممثلة الجسم قليلاً في سن التاسعة أو العاشرة، تتعرض لمخاوف أمها وانتقاداتها فتسمع عباراتٍ مثل «سوف تصيرين بدينة»، «لو ظللت تأكلين هكذا فإنك ستصبحين مثل الفيل!». هذه العبارات المتكررة في سن الطفولة والموجهة من أشخاص تعتبرهم هذه الطفلة مصدر سلطة لا تُناقش، بدأت تترسخ في داخلها وتتحول إلى «معتقد» وهو أنها بدينة. مهما تغير جسدها بعد ذلك ووصل إلى الرشاقة أو حتى إلى الهزال فسوف لن تغير هذه العقيدة القديمة بسهولة!

• الطفلة التي تعرضت لعدة انتهاكات جنسية في طفولتها، ولم تستطع بطبيعة الحال حماية نفسها من المعتدي الذي يكبرها بعشر سنوات أو أكثر، من المنطقي أن يتكون لديها معتقدٌ سلبي راسخ وهو أنها عاجزة عن حماية نفسها. وبالرغم من أنها قد كبرت الآن وأصبحت امرأة ناضجة قادرة على حماية نفسها وتوكيد حقوقها، إلا أنها لا تفعل ذلك لأنها لا تؤمن أنها تستطيع. فتتعرض بالتالي للاستغلال المتكرر. هذا كله لأنها صدقت هذا المعتقد عن نفسها ولم تناقشه. بل في كل مرة كانت تفشل في حماية نفسها كان يتأكد لديها ذلك المعتقد!

ثالثاً: المشاعر التي نشعر بها نحو أنفسنا. هل تلك المشاعر هي مشاعر حبٍ وقبول، أم هي مشاعر رفضٍ وكراهية؟ هل هي مشاعر فرحٍ وحماس، أم مشاعر يأسٍ وإحباط؟ بطبيعة الحال، عندما يكون المعتقد



سلبياً فإن المشاعر تكون سلبية كذلك. هذه المشاعر السلبية تقود بعضنا إلى سلوكياتٍ سلبيةٍ مثل الانسحاب أو التوقف أو التكاسل. بينما تقود البعض الآخر لَحْمَى المنافسة والمحاولات المستميتة لإثبات الذات. قد تحقق مثل هذه المحاولات نجاحاً مبدئياً، ولكن لأنها غير مؤسسة على الإحساس بالرضا عن النفس، فإن الإنسان سرعان ما تجهده الأفكار الداخلية السلبية، فتفقد الحماس. ربما أيضاً مع أول بادرة فشلٍ أو انتقاد من الآخرين فإنه يستسلم. هذه المشاعر أيضاً تؤثر على مشاعرنا تجاه الآخرين وعلاقتنا بهم. فنشعر بالانتقاد أو ربما بالاحتقار من الآخرين دون أن يكون ذلك حقيقياً.

الصورة الذاتية الصحية وأهميتها

الصورة الذاتية الصحية هي أن يكون لدينا التقييم الواقعي الإيجابي لأنفسنا. الواقعية هي قبول حقيقة وجود العيوب، بينما الإيجابية هي الإيمان بوجود الإيجابيات أيضاً والقدرة كذلك على تغيير العيوب ومواجهة مصاعب الحياة. تكمن أهمية الصورة الذاتية في أنها حجر الأساس في علاقتنا

أفكارنا ومشاعرنا
وصراعنا وأولوياتنا
نصائحنا في كل
مكان.

بأنفسنا. وعلاقتنا بأنفسنا هي تلك العلاقة الإنسانية الوحيدة المستمرة معنا كل أيام حياتنا. إذا كانت علاقتنا الأسرية الحميمة لها أكبر الأثر علينا، فذلك لأننا نقضي مع هؤلاء الأشخاص أغلب أوقاتنا. هم من نلقاهم عندما نعود للمنزل كل ليلة ونبيت معهم في بيت واحد، وعندما نستيقظ هم أول من تقع عليهم أنظارنا مع بداية اليوم الجديد. لكننا أيضاً نفرق فيذهب

كلّ منّا إلى عمله في الصباح ويقضي فيه كل النهار وربما بعضاً من الليل. ربما نسافر فنفترق، أو يخطف الموتُ منّا أعز من نحب. أما الشخصية الوحيدة التي تبقى معنا كل ساعات النهار والليل وحتى أثناء النوم وإلى نهاية العمر، هي.... أنفسنا ! أفكارنا ومشاعرنا وصراعاتنا وأولوياتنا. هذه تصاحبنا في كل مكان.

تكمّن الصعوبة في أن علاقاتنا بأنفسنا هي جزءٌ من شخصياتنا، فنحن لا نفطن إليها ولا نفكر فيها. نحن لا ندرك بالتحديد ما الذي يحدث في أعضائنا الداخلية كالكبد والكلّى، إلا عندما يتسبب هذا في مرض يُقعدنا عن الحركة. قد لا ندرك عمليات الهضم والتمثيل الغذائي التي تحدث لنا. وقد لا ندرك كذلك مقدار السرعات الحرارية الزائدة التي نتناولها، إلى أن يوجّه أحدهم لنا تعليقاً عن كيف زاد وزننا! عندئذ ندرك ذلك، ونتعامل معه، فتصير أجسادنا أفضل. إننا لا نفطن إلى الشوائب العالقة بالنظارة، لكوننا قد اعتدنا عليها، لكنّها سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه، تؤثر على رؤيتنا لكل شيء. وعندما نبدأ في إدراك وجود هذه الشوائب، ونقوم بتنظيف النظارة، فإننا سوف نرى كل شيء بشكل أوضح، ولو قليلاً.

يعيش الكثير من الناس وكأنّ أنفسهم «خصوم» ألداء لهم. فتنعكس بالتالي هذه الخصومة مع أنفسهم على كل نواحي حياتهم وعلى علاقتهم بالناس وبالعام من حولهم وباللّه أيضاً. الخطير في الأمر أنهم لا يدركون أن كل ما يفعلونه في الحياة ومع الناس وفي حياتهم الروحية، إنّما هو نتيجة لغياب المصالحة والسلام الداخلي لديهم، فمثلاً:

(٢) أحلامنا هي نتاج أفكارنا وصراعاتنا الداخلية التي لا نكون واعين بها أثناء الصحو.



- من يشعر بالخوف الدائم من الآخرين قد لا يدرك أن منبع هذا الشعور هو أنه يرى نفسه إنساناً ضعيفاً عاجزاً عن حماية نفسه!
- من يشعر أن الله يقف منتظراً أن يراه يخطيء كي يقوم بمعاقبته قد لا يدرك أن تلك الفكرة ما هي إلا امتداد لما يمارسه هو مع نفسه، أو ما كان والده يمارسه معه. وهو يقوم بإسقاط ذلك على الله!
- من تشعر بالغيرة على زوجها إذا نظر إلى أي امرأة، قد لا تدرك أن منبع هذا هو عدم ثقتها بنفسها كامرأة!
- من يستشيط غضبه بسبب أي تعليقٍ سلبي قد لا يدرك أن منبع هذا هو شعوره الدفين بالنقص!

من يحب امرأته يحب نفسه

يقول بولس الرسول عن المحبة بين الزوج والزوجة:

«كَذَلِكَ يُحِبُّ عَلَى الرَّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ يُحِبُّ امْرَأَتَهُ يُحِبُّ نَفْسَهُ. فَإِنَّهُ لَمْ يُبْغِضْ أَحَدًا جَسَدَهُ قَطُّ بَلْ يَقُوتهُ وَوَرَبِّيهِ، كَمَا الرَّبُّ أَيْضاً لِلْكَنِيسَةِ. لِأَنَّنا أَعْضَاءُ جِسْمِهِ، مِنْ لَحْمِهِ وَمِنْ عِظَامِهِ.» (أفسس ٥: ٢٨ - ٣٠)

«من يحب امرأته يحب نفسه.» وهذا يعني أن من يستطيع أن يحب نفسه يستطيع أن يحب امرأته كذلك. ومن يحب امرأته، فإنها سوف تبادله الحب في المقابل، فيكون من السهل عليه أن يحب نفسه، فالحب الذي نستقبله من علاقاتنا الحميمة يجعلنا نحب أنفسنا.

إن من بضِعَ حياته من
أجل هدف أكبر من حياته،
فهذا هو الشخص الذي يحب
نفسه المحبة الحقيقية.

هذا الحب للنفس بعيدٌ تمامًا عن الأنانية. فالأنانية في كثير من الأحيان هي رد فعل عكسي لضعف المحبة للنفس، أو للجهل بمصلحة النفس الحقيقية. المتعة الحقيقية والمحبة الحقيقية للنفس وللآخرين تكمن

في العطاء والتضحية. إن من يَضِعَ حياته من أجل هدف أكبر من حياته، فهذا هو الشخص الذي يحب نفسه المحبة الحقيقية. إن من يحب امرأته (أو الآخرين عمومًا) هو من يحب نفسه بحق. ومن يحب نفسه بحق هو من يحب امرأته (أو الآخرين).

ويضيف الرسول بولس قائلًا: «فَإِنَّهُ لَمْ يُبْغِضْ أَحَدًا جَسَدَهُ قَطُّ بَلْ يَقُوُّهُ وَيُزَيِّئُهُ». وهو هنا يستند إلى فكرةٍ بديهيةٍ وهي أن الإنسان من «الطبيعي» أن يحب نفسه. إنه أمرٌ بديهي ألا يبغض الإنسان جسده أو يجلب له الضرر أو يجرحه. وهذا يعني أنه عندما يبغض الإنسان نفسه، فهناك شيء ما مَرَضِيٌّ وغير طبيعي. إن كانت الوصية العظمى الأولى في العهد الجديد هي محبة الله من كل القلب، فالوصية العظمى الثانية هي أن يحب الإنسان قريبه «كنفسه»، أي أن هناك افتراضًا مبدئيًا بديهيًا أن يحب الإنسان نفسه، ومن ثم يحب الآخرين كما يحب نفسه.

من لديه صعوبة في أن يحب نفسه، سوف يجد بالتالي صعوبة في العلاقة مع الآخرين. وقد تظهر هذه الصعوبة في نواحٍ عدّة منها هوس الكمال (أي أن يُطالب الإنسان نفسه والآخرين بالكمال) وذلك يؤدي إلى الإحباط من النفس ومن الآخرين أغلب الوقت.



في بعض الأحيان يظهر صراع الإنسان مع نفسه في صورة نوبات غضبٍ يوجهها نحو أقرب الناس إليه، فتصبح بالتالي علاقاته مع الآخرين مضطربةً وعاصفةً. هذا بالإضافة إلى أنَّ من لا يحب نفسه، سوف لا يصدق أو يستقبل الحب من الآخرين، لأنه لا يظن أنه مستحقٌ لذلك الحب.

ليكون فيهم الحب!

في الصلاة من أجل المؤمنين به في يوحنا ١٧ نجد أن المسيح يصلي قائلاً: «لِيَكُونَ فِيهِمُ الْحُبُّ الَّذِي أَحْبَبْتَنِي بِهِ وَأَكُونَ أَنَا فِيهِمْ». وهذا يعني أن يكون فيهم ذلك الحب الذي يحب به الآب الابن. فالله قبل خلق الإنسان كان يحب نفسه. أي أنه كانت هناك محبة ووحدة كاملة بين الآب والابن والروح القدس، أي في جوهر الله. هذا ما يصلِّيه المسيح لأجل كل إنسان لكي يكون كيانًا واحدًا متصلًا مع نفسه. هذا هو المعنى الأول للعبارة «ليكون فيهم الحب»، وهذا ما يمكن أن نسميه «الحب فينا».

أما المعنى الثاني، فهو أن ينعكس هذا السلام والحب الداخلي، سلامًا وحبًا بين البشر، وهذا ما يمكن أن نسميه «الحب بيننا». فنقبل بالتالي بعضنا بعضًا كما قبلنا الله في المسيح^٢ (رومية ١٥)، ونعيش في مجتمعٍ من الحب والقبول.

(٣) هذا لا يعني أن الله يقبل ويحب فقط المؤمنين بالمسيح، فالمسيح هو رسالة المحبة الإلهية لكل البشر سواء آمنوا به أم لم يؤمنوا. لكن من يقبل هذه الرسالة، سوف يستمتع أكثر من غيره بهذا الحب وذلك من خلال عمل إلهي يغير الطبيعة الإنسانية من الداخل بصورة سرِّية (mystical) ويخلق علاقة وحدة عميقة. بالله «في المسيح» تكاد تقترب من علاقة الله بنفسه!

ثم يضيف العنصر الإلهي في هذه المحبة فيصلي قائلاً: «وأكون أنا فيهم»، وذلك لكونه هو وحده المصدر الكامل والتعبير الأمثل عن الحب غير المشروط. فالمحبة غير المشروطة «Agape»^١ هي من الله وكل من يحب هذا النوع من المحبة فقد ولد من الله ويعرف الله، ومن لا يحب لم يعرف الله لأنَّ الله محبة (١ يوحنا ٤: ٨). الصفة المحورية في شخصية الله هي صفة المحبة غير المشروطة، فهو الذي يحب كلَّ البشر بلا استثناء، وهو يشرق شمسه على الأشرار والصالحين ويمطر على الأبرار والظالمين. (متى ٥: ٤٥)

عندما يختبر كلُّ واحدٍ منَّا حضور وعمل الروح القدس فيه. فإننا بالتالي نشعر أننا أبناءٌ لله، فروح الله هو روح التبني الذي يشهد لأرواحنا أننا أبناء الله وورثة مع المسيح (رومية ٨: ١٦، ١٧). هذا الاختبار يمكن أن نسميه «حضور الله فينا».

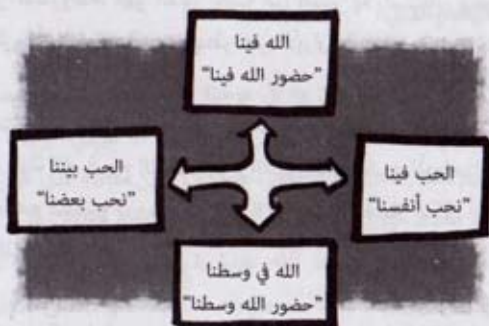
وعندما نختبر كجماعة حضور الروح القدس في وسطنا، فإننا نختبر مع جميع القديسين، ما هو الطول والعرض والعمق والعلو لمحبة المسيح الفائقة المعرفة (أفسس ٣: ١٨) وهذا ما يمكن أن نسميه «حضور الله في وسطنا».

قد يكون المقصود بالطول والعرض هو البعد الأفقي، أي المحبة الإنسانية التي تتحقق عندما نحب أنفسنا ونحب بعضنا بعضاً. وفي نفس الوقت نختبر العمق والعلو اللذين يشكلان معاً البعد الرأسي لمنظومة المحبة هذه، وذلك من خلال حضور الله فينا بحيث يشعر كل فرد فينا أن الله هو أبوه.

(١) «أجاي» هو الفعل اليوناني المستخدم في كل هذه الفقرات وهو يعني لمحبة غير المشروطة. أي المحبة دون قيد أو شرط وبالرغم من العيوب والأخطأ.



وأيضًا حضور الله في وسطنا كجماعة، الذي يوفر لنا حب الأسرة الجديدة المبنية حول الله والذي يعوّضنا عن أسرنا الجسدية التي ربما لم توفر لنا ما نحتاجه من الحب والرعاية.



شكل (٣)

الأبعاد الأربعة لمحبة الله

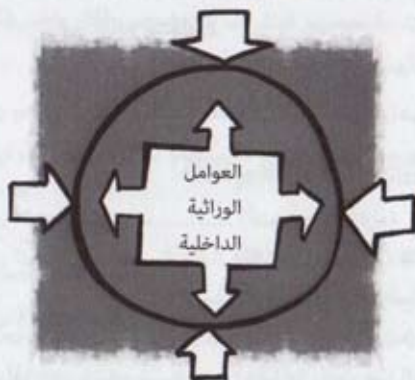
الفصل الثاني

كيف تتكون الصورة الذاتية؟



الصورة الذاتية، كما أشرنا سابقًا، هي جزء من شخصياتنا. والشخصية تتكون بفعل عدّة عناصر وراثية وبيئية تعمل معًا جنبًا إلى جنب.

العوامل البيئية الخارجية



شكل (٤)

عناصر تشكيل الشخصية

يعتبر أسلوب التنشئة الذي يتعرّض له الإنسان في فترة الطفولة والمراهقة من أهم العناصر البيئية التي تؤثر في الصورة الذاتية. فقد يواجه الشخص فقرًا في تسديد احتياجاته الجسدية من الغذاء والملبس والرعاية الصحية، أو في احتياجاته النفسية الأساسية مثل القبول غير المشروط والحنان والدفء والحماية والتشجيع والتوجيه وغيرها. كل هذا يؤدي إلى توصيل رسالة وجودية خبيثة للطفل أو المراهق وهي أنه «غير مُهم» في ذاته.



ثم إذا صاحب ذلك الإهمال للطفل اهتمامًا به فقط عندما ينجح أو يتفوق أو يقوم بعمل مهم، فعندئذٍ ستصله رسالة أخبث تقول: «أنت مهمٌ فقط إذا فعلت شيئًا مهمًا.» وهذا بالتالي سيؤدي إلى ربط قيمة النفس بالنجاح والإنجاز، أو ربما ببعض الصفات مثل الجمال والرشاقة، أو الأخلاق، أو غيرها. كل هذا يجعل شعور الإنسان بقيمته مشروطًا ومرتبطًا ببعض الأمور التي ليست سوى أجزاء من كيانه المتكامل.

كتب الدكتور يحيى الرخاوي هذه القصيدة^٥ على لسان مراهقٍ يشاقق لأن يُقبل كما هو، بكل مكوناته. بما يعجب الآخرين وما لا يعجبهم.

إنتو شايفين اللي بزة (أنتم ترون الخارج)
 بس ده مش كل مرة (لكن هذا ليس دائمًا، فالنجاح والإنجاز
 أمران مؤقتان وعرضيان)
 أنا لسه لي جوة (ما زال لدي «داخل»)
 حتى باين: إني هوه (غالبًا ما يكون هذا الداخل هو «أنا
 الحقيقي»)
 «أنهو أحسن؟» (أيهما أفضل؟)
 أنهو أحسن؟؟؟ (أيهما أفضل!!؟)
 أنا أحسن!! (أنا أفضل!!)
 أنا «مجموعي» أنا معناه هوا «أنا».... («أنا» هو مجموع الخارج والداخل
 معًا)
 ما تبص يابنى ، أنا قصدي يا سيدي: (لترّ يا بني. أقصد يا سيدي!)
 أنا «كلي على بعضي» (أنا كلي معًا)

(٥) من كتاب «القلب الواعي» د. أوسم وصفي، أشعار أ. د. يحيى الرخاوي

واللي عاجبه!!..... (وليُعجَب بي من يعجَب، ولا يُعجَب من لا يُعجَب!)

لَكَمْ نحن في احتياج أن يرانا الآخرون كما نحن، ويحبوننا، ويوجهون كلمات الاحترام والاعتزاز لكل ما هو «نحن» أي لكل ما نمثله. قوتنا وضعفنا، نجاحنا وفشلنا، ما يعجبهم فينا، وما لا يعجبهم. فكل واحد منا يشاقق لأن يسمع عبارة كهذه: «أحبك لأنك.. أنت!»

القبول لا يعني بالضرورة الموافقة

لا يعني قبولنا لأي إنسان الموافقة الكاملة على كل ما يفعله. كما أن قبولنا لأنفسنا لا يعني موافقتنا التامة على كل ما فينا وأننا لا نحتاج للتغيير في بعض الأمور. توجد شعرة دقيقة بين القبول والموافقة، وهذه الشعرة هي المفتاح لتكوين صورة ذاتية سليمة. يمكنني أن أقبل إنساناً ما ولا أوافق على أحد آرائه أو أفعاله. كما يمكنني أن أقبل نفسي، وفي نفس الوقت أراجع نفسي في بعض الآراء أو التصرفات. هذا التفريق بين القبول والموافقة ينبع أساساً من الرؤية الكلية للذات. فأنا لست مجرد آرائي أو أفعالي. أنا الذي أصنع هذه الآراء وأقوم بهذه الأفعال وليست هي التي تصنعني. إذاً فأنا قادرٌ على تغييرها وتصحيحها، وتبقى لي نفسي التي أحبها وأحترمها!



الحماية الزائدة

من مصادر الصورة الذاتية السلبية في الإدارة الذاتية تُنمّي الصورة الإيجابية للنفس.

«Overprotection» بعد أن

يصل الطفل إلى سن السنتين يبدأ في الشعور بكيانه المنفصل عن أمه، فقد أصبح باستطاعته التحرك بعيداً عنها لاستكشاف العالم المحيط به. ثم مع الوقت يتزايد تحكمه في جسده وعضلاته، فيحاول أن يُطعم نفسه بنفسه بالرغم من عدم مهارته في ذلك، فيلوث ملابسه والمكان من حوله. كما أنه يمكس بالأشياء ثم يلقيها مستمتعاً بقدرته الجديدة على التأثير في العالم بعد أن كان بمثابة «شيء» يؤثر فيه العالم ولا يستطيع هو التأثير. في ذلك الوقت على الأم أن تسمح بمقدارٍ من الحرية لطفلها لكي يُطعم نفسه بنفسه مع قدرٍ قليلٍ من المساعدة من جانبها، وتسمح له كذلك بالعبث بالأشياء ولا تعاقبه عندما يكسر شيئاً ما في أثناء محاولته لاستكشاف العالم. إن هذه الحرية تتيح للطفل ممارسة ما يسمّى بالإدارة الذاتية (Autonomy). هذه الإدارة الذاتية تشكّل عنصراً هاماً في الصورة الذاتية الإيجابية للطفل. فكلما استطاع الإنسان التحكم في نفسه، كلما شعر شعوراً إيجابياً بنفسه.

يمكننا تصوّر الإدارة الذاتية هذه في صورة برنامج (كأحد برامج الكومبيوتر) يتم «تحميله» في الشخصية حول سن الثانية (من سن سنة ونصف إلى ثلاث سنوات)، ويظل هذا «البرنامج» جزءاً أصيلاً من الشخصية يساهم بصورة مستمرة في تشكيل تصوّر إيجابي للنفس.

كيف يمكن مساعدة الأطفال «لتحميل برنامج» الإدارة الذاتية؟

- عندما يُسَمَّح للأطفال بحل مشكلاتهم مع أقرانهم دون تدخلٍ زائدٍ من الأهل.
- عندما يُسَمَّح للأطفال باختيار ملابسهم دون فرض أو سيطرة من الأهل.
- عندما يُسَمَّح للأطفال بأكل ما يريدونه دون فرض أطعمة معينة عليهم.
- عندما لا يتم فرض الشروط الكثيرة على اختيار الأصدقاء، ويُسمح للأطفال باختيار أصدقائهم بحرية.
- عندما يُؤخَذ برأي الأطفال في الأماكن التي يذهبون إليها.
- عندما تُحترم إرادة الأطفال في الكلام أو عدم الكلام مع أشخاص مُعَيَّنِينَ.

كُلُّ هذا يُنشئ لدى الأطفال والمراهقين إحساسًا بالإدارة الذاتية. ولكن بالطبع لا يجب أن تكون هذه الحرية بلا حدود، حيث يمكن أن يؤثر ذلك أيضًا بالسلب على الصورة الذاتية. فعندما تكون الحرية بلا حدود، يتصوَّر الإنسان أنه فوق القانون وفوق الآخرين وأن رغباته أهم من رغبات الآخرين، وهذا ما نسميه «الترجسية» أي المحبة المريضة للنفس. كما أن إعطاء جرعة من الحرية أكبر من احتمال الطفل، يجعله يشعر بعدم الأمان الذي يشل حركته أيضًا. لذلك ينبغي أن توضع هذه الحرية في إطارٍ من المسؤولية:

- يُسَمَّح للأطفال بحل مشكلاتهم مع أقرانهم دون تدخلٍ زائدٍ من الأهل، إلا أنه يجب على الأهل التدخل والعقاب في حال حدوث



تجاوز أخلاقي أو عنف.

- يُسمح للأطفال باختيار ملابسهم دون فرض أو سيطرة من الأهل. لكن إذا كان «القميص» المطلوب (في الغسيل مثلاً)، يجب أن يتعلم الطفل المرونة ويقوم بارتداء شيء آخر مؤقتاً.
- يُسمح للأطفال بأكل ما يريدونه دون فرض أطعمة معينة عليهم. لكن ينبغي توجيههم، لأن بعض الأطعمة السريعة أقل صحة وفائدة من غيرها، لذلك يجب التقنين من تناولها وتناول غيرها من الأطعمة الصحية كالخضروات مثلاً.
- لا توضع شروط تعجيزية لاختيار الأصدقاء، ويسمح للأطفال باختيار أصدقائهم بحرية. إلا أنه يجب على الآباء التدخل لإبداء الرأي في الصداقات مع من لا يتحلون بالأخلاق الجيدة.
- يؤخذ برأي الأطفال في الأماكن التي يذهبون إليها. إلا أنه يجب أن يكونوا أيضاً متفهمين للظروف الخاصة الطارئة والتي يجب عليهم فيها الخضوع لوالديهم (وذلك مع الشرح والتوضيح من قبل الأهل).
- تُحترم إرادة الأطفال في الكلام أو عدم الكلام مع أشخاص بعينهم. إلا أنه يجب تعليم الأطفال مهارات اجتماعية تمكنهم من عدم إظهار امتعاضهم بطرق تجرح الآخرين.

إدارة المشاعر

من المهارات التي تدعم الإحساس بالإدارة الذاتية، أن يتمكن الإنسان من إدارة مشاعره و يقودها بدلاً من أن تقوده. فعندما نستطيع أن ندير الغضب والحزن والخوف، فإننا نشعر بالكفاءة الحقيقية في الحياة، ذلك لأننا نستطيع

المقدرة على إدارة

المشاعر ندعم

الصورة الإيجابية

للنفس.

عندئذ أن نوظف الغضب كطاقة للتغيير، ونحزن دون أن يتحول الحزن إلى يأس ورغبة في اعتزال الحياة وتجنب الناس. ونخاف دون أن نتراجع ونسحب. كل هذا يجعلنا نشعر بمشاعر أكثر إيجابية تجاه أنفسنا. فالبطيء الغضب خير من الجبار، ومالكٌ روحه خير ممن يأخذ مدينة. (أمثال ١٦: ٣٢)

الإساءات والصورة الذاتية

تعدّ الإساءات بكل صورها وخاصةً في الطفولة أحد أهم مسببات الصورة الذاتية السلبية. فعندما تتركز الإساءات النفسية في صورة عبارات مثل: «أنت لا تفهم!» أو «أنت غبي!» أو «أنت إنسانٌ سيء!» أو «لا فائدة فيك!» أو «لن ينصلح حالك أبدًا!» أو «أنت مثير للشفقة!»..... إلخ، فإن هذه العبارات مع مرور الوقت والتكرار سوف تتحوّل إلى كيان داخلي قد يستمر طوال العمر مرددًا هذه العبارات بصورة تلقائية مستمرة.

تتحول الإنتقادات والإهانات التي نتعرّض لها، إلى «ذاتٍ ناقدة» داخلنا بحيث نستمر في توجيه مثل هذه العبارات لأنفسنا. في تلك الحالة نتحوّل إلى خصوم لأنفسنا ويصبح مصدر الإهانة «داخلي»، وهذا يصعب جدًا التخلص منه بل ويصعب حتى إدراكه.

يطلق على السرطان «المرض الخبيث» لأن فيه تصبح خلايا الجسم نفسه مصدر الداء وليست خلايا بكتيريا أو فيروسات تأتيه من الخارج. هذا



يجعل الجسم لا يفتن لهذه الخلايا التي تعمل ضده ولا يهاجمها بل يتركها تنخر فيه من الداخل حتى تميته. هكذا «الناقد الداخلي» يمكنه أيضًا أن يميتنا نفسيًا دون أن ندرك وجوده ونتحدّاه.

أيضًا تؤدي الإساءات الجسدية كالعنف الشديد والضرب المهين إلى إضعاف علاقة الإنسان بجسده. فالأطفال الذين يتعرّضون للضرب الشديد يفقدون العلاقة الوثيقة بأجسادهم وبالتالي لا يستطيعون «قيادة» أجسادهم بشكل جيد في الفراغ وتكون حركاتهم بالتالي فجّة تفتقر للكياسة. هذا يعرّضهم لكسر الأشياء أو التعثر بالأثاث وبالتالي التعرّض للمزيد من الضرب والإهانة. وهكذا تتشكل دائرة مفرغة تؤدي إلى تآكل الصورة الذاتية لمثل هؤلاء الأطفال مما قد يجعلهم يعانون مدى الحياة.

أما بالنسبة للإساءات الجنسية بكل درجاتها والتي تتراوح من التحرش البسيط إلى الاغتصاب أو زنى المحارم، فإنها بالإضافة إلى البعد الجسدي السابق ذكره (باعتبارها إساءةً للجسد أيضًا) تشكّل أهمّ رسائل الخزي والعار والصورة السلبية للنفس.

هكذا نرى أن التنشئة بما فيها من علاقات مع الأهل والشخصيات والأحداث الهامة في الطفولة تسهم بشكل أساسي في تكوين الصورة الذاتية. ماذا إذن يحدث بعد الطفولة؟ ماذا عن تأثير الحياة الراشدة بما فيها من أحداث وعلاقات على تقييم الإنسان ومفهومه عن نفسه؟

خبرات الفشل والنجاح

قد ينشأ مراهق في أسرة مسيئة وجدائياً لا تدعم صورته الذاتية، لكنه يجد من يقف بجانبه ويكتشف قدراته ويسانده ويعطيه فرصاً جديدة للنجاح. عندئذٍ تبدأ صورته الذاتية في التغيير نحو الأفضل. قد يكون هذا الشخص مدرّساً في مدرسة أو مدرّباً رياضياً أو قائدًا روحياً أو غير ذلك. فالإنسان ليس شجرة محتومٌ عليها أن تنمو فقط في حدود قدرات التربة التي نشأت فيها. الإنسان قادر على أن يتحرك وأن يبحث لنفسه عن خبرات وعلاقات جديدة يمكنها أن تحسّن من شخصيته وصورته الذاتية.

علينا أن نفهم الماضي و ندرك كيف يؤثر فينا. لكننا عندما نحيا في الماضي وكأنه قدر محتوم، فهذا ما يجعله يتكرر مرةً أخرى بل ومراتٍ عديدة في حياتنا. نحن لسنا عبيدًا لماضينا، فإن كان الماضي يؤثر في حاضرتنا ومستقبلنا، فنحن في المقابل قادرون على صناعة الحاضر والمستقبل بالرغم من كل التأثيرات. الماضي يؤثر وإنما نحن الذين نصنع!

الروحانية الحقيقية

لم يكن للراعي الصغير داود مكانةً عاليةً في أسرته الكبيرة، فقد كان الطفل المنسي الذي يقضي نهاره وربما ليله أيضًا مع قطعان الغنم. يقول بعض المفسرين أن داود كان ابنًا لإحدى جواري أبيه، وهذا ما جعله في المزمرور



الحادي والخمسين يقول أنه بالإثم صُور وبالخطية حبلت به أمه (عدد ٥). لذلك لم يحضره أبوه في البداية للنبي صموئيل الذي طلب أن يرى أبناء يسى. بالرغم من ذلك يمكننا أن نلاحظ كيف أن علاقة هذا الصبي الصغير بإلهه ومناجاته إياه همزاه وتراثيله صباحًا ومساءً كانت هي المصدر الأساسي لمحبة هذا الشاب لنفسه وصورته الذاتية الجميلة.

• «لَكَ قَالَ قَلْبِي: «قُلْتُ اطْلُبُوا وَجْهِي. وَجْهَكَ يَا رَبُّ أَطْلُبُ». لَا تَحْجُبْ وَجْهَكَ عَنِّي. لَا تَحْيِبْ بِسَخَطِ عَبْدِكَ. قَدْ كُنْتُ عَوْنِي فَلَا تَرْفُضْنِي وَلَا تَتْرُكْنِي يَا إِلَهَ خَلَاصِي. إِنَّ أَبِي وَأُمِّي قَدْ تَرَكَانِي وَالرَّبُّ يَضْمُنِي.» (مزمور ٢٧: ٨-١٠)

• «أَمَا أَنَا فَإِلَى اللَّهِ أَصْرُخُ وَالرَّبُّ يُخَلِّصُنِي. مَسَاءً وَصَبَاحًا وَظَهْرًا أَشْكُو وَأَنُوحُ فَيَسْمَعُ صَوْتِي. فَدَى بِسَلَامٍ نَفْسِي مِنْ قِتَالٍ عَلَيَّ لِأَنَّهُمْ بِكَبْرَةٍ كَانُوا حَوْلِي.» (مزمور ١٦: ١٨-٥٥)

• «لَأَنَّكَ أَنْتَ جَذَبْتَنِي مِنَ الْبَطْنِ. جَعَلْتَنِي مُطْمَئِنًّا عَلَى نُدْيِ أُمِّي. عَلَيْكَ أَلْقَيْتُ مِنَ الرَّحِمِ. مِنْ بَطْنِ أُمِّي أَنْتَ إِلَهِي. لَا تَتْبَاعِذْ عَنِّي لِأَنَّ الضِّيقَ قَرِيبٌ.» (مزمور ٢٢: ٩-١١)

• «إِلَيْكَ يَا رَبُّ أَرْفَعُ نَفْسِي. يَا إِلَهِي عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ فَلَا تَدْعُنِي أَخْرَى.» (مزمور ٢٥: ١-٢)

• «أَرْسَلْ نُورَكَ وَحَقِّقْ هُمَا يَهْدِيَانِي وَيَأْتِيَانِي بِي إِلَى جَبَلٍ قُدْسِكَ وَإِلَى مَسَاكِينِكَ. فَآتِي إِلَى مَذْبَحِ اللَّهِ إِلَى اللَّهِ بِهَجَةٍ فَرِحِي وَأَحْمَدُكَ بِالْعُودِ يَا

اللَّهُ إِلَهِي. لِمَاذَا أَنْتِ مُنْحَنِيَةٌ يَا نَفْسِي وَلِمَاذَا تَتَيْنِينَ فِي؟ تَرْجِي اللَّهَ لِأَنِّي بَعْدُ
أَحْمَدُهُ خَلَاصَ وَجْهِي وَإِلَهِي». (مزمو ٤٣: ٥-٣)

• «أما أنا فمِثْلُ زَيْتُونَةٍ حَضْرَاءَ فِي بَيْتِ اللَّهِ. تَوَكَّلْتُ عَلَى رَحْمَةِ اللَّهِ إِلَى
الدَّهْرِ وَالْأَبَدِ. أَحْمَدُكَ إِلَى الدَّهْرِ لِأَنَّكَ فَعَلْتَ وَأَنْتَظِرُ اسْمَكَ فَإِنَّهُ صَالِحٌ
قُدَّامَ أَتَقِيَانِكَ». (مزمو ٥٢: ٨-٩)

لقد كانت علاقة داود النبي الحميمة بالله مصدرًا أساسيًا في شفاؤه من صورته الذاتية السلبية، والتي ربما قد تكونت لديه كنتيجة طبيعية للإهمال الذي تعرّض له في الأسرة التي نشأ فيها. فقد كانت علاقة داود بالله علاقة أبوة «حقيقية» عوضته عن الأبوة غير الصحية التي تعرّض لها. لم تكن مجرد ممارسات دينية، بل كان لداود القدرة في أن يعبر عن كل ما يشعر به أمام الله. لم يكن لديه ممنوعات أو محرّمات دينية في علاقته بالله. فها هو يعبر عن كل أنواع المشاعر أمام الله كالحزن والغضب والإحباط واليأس والخزي وأيضًا الثقة والثبات والفرح والتهليل.

• «أما أنا فَمِسْكِينٌ وَكَثِيبٌ. خَلَاصُكَ يَا اللَّهُ فَلْيَرْفَعْنِي. أَسْبِحُ اسْمَ اللَّهِ بِتَسْبِيحٍ
وَأَعْظُمُهُ بِحَمْدٍ». (مزمو ٦٩: ٢٩-٣٠).

• «بِصَوْتِي إِلَى الرَّبِّ أَصْرُخُ. بِصَوْتِي إِلَى الرَّبِّ أَتَضَرَّعُ. أَسْكُبُ أَمَامَهُ شَكْوَايَ.
بِضَيْقِي قُدَّامَهُ أَخْبِرُ. عِنْدَمَا أَعْيَتْ رُوحِي فِي وَأَنْتِ عَرَفْتِ مَسْلِكِي». (مزمو ١٤٢: ١-٣).

• «لأن العدو قد اضطهد نفسي. سَحَقَ إِلَى الْأَرْضِ حَيَاتِي. أَجْلَسَنِي فِي الظُّلْمَاتِ
مِثْلَ الْمَوْقِيِّ مُنْذُ الدَّهْرِ. أَعْيَيْتُ فِي رُوحِي. تَحَيَّرْتُ فِي دَاخِلِي قَلْبِي».
(مزمور ١٤٣: ٣، ٤).

• «فِي يَوْمِ خَوْفِي أَنَا عَلَيْكَ أَتَكَلُّ». (مزمور ٥٦: ٣).

• «ثَابِتْ قَلْبِي يَا اللَّهُ ثَابِتْ قَلْبِي. أَغْنِي وَأُرْتِمُ». (مزمور ٥٧: ٧).

أيضاً نجد يوسف ابن يعقوب الذي تعرّض لإساءة بالغة من قبل أخوته
وصادف هواناً لا يوصف، عند إنجابه لطفله الأول، يقول الكتاب المقدس:

«وَدَعَا يُوسُفُ اسْمَ الْبِكْرِ مَنْشَى قَائِلًا: «لأنَّ اللَّهَ أَنَسَانِي كُلَّ تَعْبِي وَكُلَّ بَيْتِ
أبي». وَدَعَا اسْمَ الثَّانِي أَفْرَايِمَ قَائِلًا: «لأنَّ اللَّهَ جَعَلَنِي مُثْمِرًا فِي أَرْضِ مَذَلَّتِي»»
(تكوين ٤١: ٥١-٥٢).

عندما نقرّر الاتكال على الله ونتخذُه أبًا حقيقيًا لنا، فهو قادر حقًا أن
ينسينا كل تعبنا ويجعلنا مثمريين حتى في الأرض التي شهدت مذلتنا.

العلاقات الإنسانية الحميمة

يمكن أن تكون العلاقات الإنسانية الحميمة مصدرًا هامًا لتنمية الصورة
الذاتية الإيجابية، أو قد تكون مصدرًا لتآكل تلك الصورة الذاتية وانهايار ثقة

لتنمية صورتنا الذاتية علينا
أن نقرب ممن يؤمنون
بأنفسهم وبالآخرين، لا من
يؤمنون بأنفسهم فقط ولا
من لا يؤمنون بأنفسهم
كذلك

الإنسان بنفسه. إنني شخصيًا مدين لكثيرين
وكثيرات كانوا بمثابة آباء وأمهات وأخوة
وأخوات أكبر بالنسبة لي. فقد شجّعوني على
الثقة بنفسي والتقدّم إلى الأمام لكي أفعل
ما لم أكن أصدق أنني قادرٌ على فعله. يضع
الله مثل هؤلاء الأشخاص في حياتنا، لذا
علينا أن نفتح أعيننا لكي نراهم ونستمع

إليهم. وكما نحتاج لأن نفتح أعيننا لنقترب من هذه الشخصيات، علينا
أيضًا أن نفتح أعيننا لكي نبتعد عن الشخصيات النرجسية المتعالية التي لا
تري إلا نفسها. علينا أن نبحت عمّن يؤمنون بأنفسهم وبالآخرين. فمن
يؤمنون بأنفسهم فقط سوف يعملون على إفشالنا بقصد أو بدون قصد.
ومن يؤمنون بنا ولا يؤمنون بأنفسهم، فمن خلال مديحهم المبالغ فيه، قد
يجعلوننا نحن أنفسنا، نرجسين لا نرى إلا أنفسنا، أو على الأقل دفاعيين
غير قادرين على الاستماع للكلمات النقد والتوجيه.

عندما استعادت نادية ثققتها بنفسها أدركت أن جوعها الشديد للحب هو
الذي قادها للدخول في علاقة مع شاب، كان يعمل دائمًا على استغلالها
واقناعها باستمرار أنها سيئة، ولن يُعجّب بها أحد سواه، كل هذا لكي لا
تتركه باعتباره الوحيد الذي من الممكن أن يقبلها. عندما أدركت نادية أنه
كان يحاول أن يشعر بالأمان من خلال التقليل منها، قطعت العلاقة وكتبت
له خطابًا قويًا. كان من بين ما كتبت ما يلي:

إنني أستحق أفضل كثيرًا من ذلك. لا أدري لماذا كنت أبيع نفسي



رخصةً لهذه الدرجة. إنني أساوي أكثر بكثير، وأستطيع أن أعطي أكثر بكثير للرجل الذي سوف يقدرني ويحبني بطريقة أفضل. لا أنكر أنني استمتعت ببعض لحظات السعادة معك، لكنني لم أكن أشعر معك بالاحترام والأمان. أنا الآن أرى أنني أستحق هذه الأشياء، ولن أبيعها بعد الآن في سبيل لحظات عابرة من السعادة.

القيم السائدة في المجتمع

الثقافة المبنية على الخزي تجعل صورتنا الذاتية متذبذبة.	من المؤسف أن تخلو مجتمعاتنا العربية من ثقافة الاعتراف بالخطأ، وذلك لأنها ثقافة تعتمد في تصحيح الأخطاء على عامل الخزي وليس على عامل الذنب (ثقافة العيب Shame-based
--	---

(culture). في هذا النوع من الثقافات يعتمد تقييمنا لأنفسنا على الصورة التي نبدو بها أمام الناس وما يقوله الناس عنا وليس على حقيقتنا من الداخل. أما في الثقافات المبنية على عامل الذنب أو الضمير (Guilt-based cultures) فيظل الشعور بالذنب يعذب من ارتكب خطأ حتى ولو لم يره أحد، فيعترف لكي يرتاح من وخز الضمير. في مثل هذه الثقافات يعتمد تقييم الشخص لنفسه على مبادئ شخصية ثابتة لا تتأثر برأي الناس. هذا بالتالي يؤدي إلى صورة ذاتية أكثر ثباتاً من الثقافات التي تعتمد في تقييم النفس على آراء الناس، فأراء الناس تتغير وتتذبذب كما أنها تحكم على الظاهر فقط.

ومن السمات التي تميز مجتمعاتنا الشرقية أيضاً، الإفراط في اللوم والمبالغة

في المديح، مما يؤدي إلى تكوين صورة ذاتية غير واقعية وغير مستقرة. فمن يفعل شيئاً بطولياً نرفعه إلى عنان السماء، لكنه إن ارتكب خطأ فإننا نصب جام غضبنا عليه ونتهمه بالخيانة فيتحول من ملاك إلى شيطانٍ في يومٍ واحد.

على سبيل المثال، في الرياضة (مثل كرة القدم) والتي تعتبر من النشاطات التي تظهر فيها طبائع المجتمعات بعفوية وبلا تكلف، عندما يكون فريقنا هو الفائز فإننا نهتف له ولكنه عندما يتعثّر فإننا نهتف ضده ونشجّع الفريق الآخر لإغاضته! كذلك

عندما يحرز أحد اللاعبين هدفاً فإننا نعتبره بطلاً قومياً، لكن عندما يخفق في إحراز ضربة جزاء، نقوم بالهتاف ضده وتوجيه الشتائم والإهانات له. وعندما يترك اللاعب النادي الذي نشجعه، فإنه يتحول في نظرنا إلى خائن وتبدأ الأصوات في المطالبة بنزع الجنسية عنه. وهذا هو نفس اللاعب الذي كنا منذ أيام نتغنى به ونرفعه إلى عنان السماء.

في المقابل فإننا نلاحظ في كرة القدم الأوروبية أن الجماهير تستمر في تشجيع فريقها ولاعبها طوال المباراة سواء كانوا فائزين أم مهزومين. مثل هذه الثقافة تجعلنا نتأرجح بسهولة بين الخزي من ناحية، والترجسية والتعالي وعدم الاعتراف بالأخطاء من ناحية أخرى.

من قيم المجتمع غير المتزنة أيضاً، الميل لتقييم الأشخاص اعتماداً على عنصر



واحد فقط. فقيمة المرأة مثلاً تكون في جمالها أو في زواجها أو إنجابها. مع تجاهل عناصر أخرى أو جعلها ثانوية. لذلك فمهما تفوقت المرأة في عملها فإنها تظل تشعر بالنقص لأنها، مثلاً، لم تتزوج. وكأن نجاحها هذا ليس له أي قيمة بدون الزواج! وإن لم تنجب المرأة فإنها تظل تشعر بنقص أنوثتها وأمومتها، هذا بالرغم من أن الأنوثة والأمومة صفات نفسية في كل النساء يمكنهن ممارستها في المجتمع مع الأطفال والصغار والشباب، حتى ولو لم ينجبن!

على الجانب الآخر، فإن قيمة الرجل في معظم المجتمعات ترتبط بنجاحه في عمله، دون إدخال عناصر أخرى في التقييم، مثل اهتمامه بزوجه أو بتربية أبنائه مثلاً. هذا يجعل الرجل الناجح في عمله غير قادر على إدراك فشله في حياته الأسرية، مهما كان حجم هذا الفشل. ولا يشعر الرجل غير الناجح في عمله كذلك بنجاحه كزوج وأب، مهما كان حجم ذلك النجاح.

تفسيرات قاصرة لمفاهيم روحية

قد يؤدي عدم الفهم الصحيح لبعض المبادئ الروحية مثل إنكار الذات أو صلب الجسد إلى تمجيد الدونية وكراهية النفس واعتبارها أكثر تديناً أو روحانية. إن مثل هذا الموضوع قد يحتاج إلى كتاب منفصل، ولكننا هنا نكتفي بالتنويه إلى أن كل آيات العهد الجديد التي تتكلم عن صلب الجسد تشير إلى صلب الأهواء والشهوات والطبيعة الفاسدة الميئة التي إذا تركناها سوف تُميتنا روحياً. ولا تعتبر

إماتة هذه الطبيعة كراهيةً لذواتنا أو عدم الاحترام لشخصياتنا واحتياجاتنا الطبيعية المشروعة، وإنما على العكس تعتبر محبة للنفس. فإماتة الموت هي حياة!

يقتبس الكاتب بيتر سكيزارو في كتابه «الروحانية الصحيحة وجدانيًا» ما قاله أحد أهم الآباء المسيحيين (القديس إيريناؤس) منذ قرون: «إن مجد الله هو إنسانٌ يحيا بشكلٍ كامل» ويضيف سكيزارو أننا مدعوون لكي نموت عن الأجزاء الخاطئة التي فينا مثل الدفاعية والانفصال عن الآخرين، والكبرياء والتصلف، والعناد، والنفاق، والإدانة للآخرين. ولسنا مدعوين لأن نموت عن الأجزاء «الصالحة» فينا. فالله لم يطالبنا أبدًا بالموت عن الرغبات الإنسانية الصحيحة واللذات المشروعة في الحياة مثل: بهجة الصداقة ولذة الاستمتاع بالفن والموسيقى وجمال الطبيعة والترفيه والضحك.⁶

وعندما يقول بولس الرسول: فَأَمَيْتُوا أَعْضَاءَكُمْ الَّتِي عَلَى الْأَرْضِ يستدرك ويقول: الزنا، النجاسة، الهوى، الشهوة الرديئة، الطمع الذي هو عبادة الأوثان.⁷ ليس الجنس وإنما النجاسة والهوى والشهوة (وهي الجرثومة الميتة التي تلوث الرغبة الجنسية) وليس الاحتياجات الإنسانية الطبيعية وإنما الطمع (وهو الجرثومة التي تلوث شعورنا بالاحتياج وتبالغ فيه).

(6) P. Scazzano, The Emotionally Healthy Spirituality, (Nashville: Integrity, 2006) pp. 27- 28

(٧) كولوسي ٣: ٥

الفصل الثالث

المظهر الخارجي

بالنسبة للكثيرين والكثيرات وبشكل خاص في مرحلة المراهقة والشباب المبكر، ترتبط الصورة الذاتية كثيرًا بالمظهر. والمقصود بالمظهر هنا هو شكل الجسم، والملابس من حيث جمالها أو كونها من «ماركات» معينة أو تماشيها مع أحدث خطوط الموضة. قد يميل أغلب الناس إلى «تصنيف» الآخرين إلى طبقات وفقًا لمظهرهم الخارجي، وقد يبدو هذا طبيعيًا للوهلة الأولى. لكننا عندما نتعرف على بعضنا البعض من الداخل فسرعان ما يفقد المظهر الخارجي تأثيره على تقييمنا للآخرين وتقييمهم لنا. على الجانب الآخر يظنُّ بعض الأشخاص القلقين على مظهرهم، أن الآخرين يقيمونهم دائمًا وفقًا لمظهرهم الخارجي وهذا يشكل ضغطًا نفسيًا شديدًا عليهم. في الاختبار التالي، حاول أن تعرف مدى تأثر صورتك الذاتية بالمظهر الخارجي.

اقرأ الجمل الآتية واكتب أمام كل جملة رقمًا من ١ - ٧ بحيث يكون:

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
مطلقًا	نادرًا جدًا	نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	كثيرًا جدًا	دائمًا

١. أهتم كثيرًا بشكل ملابسي لدرجةٍ تجعلني أتعطل عن مواعيد هامة.
٢. عندما أستشعر أن أحدًا مظهره أجمل مني، فإنني أشعر بالتوتر والقلق.
٣. أصرف أكثر من إمكانياتي على الملابس والاكسسوارات مما يدخلني في أزمتٍ مادية.



٤. كثيرًا ما أقارن مظهري وشكلي بمن حولي.

٥. أبذل مجهودًا كبيرًا وأتعرض للألم كي أخفي عيوب جسمي.

٦. أجد أنني في الكثير من الأحيان أحاول لفت أنظار الآخرين وذلك

من خلال الملابس الملفتة والمشية وطريقة الكلام.

٧. أتضايق جدًّا عندما أدخل إلى مكان ما ولا ألفت انتباه كل الناس.

٨. عندما يوجه أحدهم لي أي ملاحظة عن مظهري أكتب أكتئابًا

شديدًا.

٩. أحاول دائمًا أن أعرف ما هو رأي الآخرين في مظهري.

١٠. أميل لتقييم الناس بناء على مظهرهم.

_____ (اجمع الأرقام التي وضعتها في الفراغات أمام العبارات السابقة).

٧٠-٥٧ من الواضح أنك قد تحررت من الاهتمام المبالغ فيه بالمظهر (بعض

الذين يحصلون على مثل هذه الدرجات قد يكونوا على الجانب الآخر

خادعين أنفسهم أو أنهم ينكرون مشاعرهم ويكتبون ألمهم ومخاوفهم).

٥٦-٤٧ نادرًا ما يتحكّم انشغالك بالمظهر في ردود أفعالك. وقد يحدث

ذلك فقط في بعض المواقف (مرةً أخرى قد تكون هذه النتيجة بسبب عدم

الأمانة مع النفس فيما يتعلّق بالمشاعر الحقيقية).

٤٦-٣٧ إن السبب وراء أغلب مشكلاتك النفسية هو اهتمامك المبالغ

فيه بالمظهر. ربما إذا راجعت الماضي، سوف تكتشف أن الكثير من قراراتك

السابقة كانت بدافع الظهور بمظهر جميل. كما أن الكثير من قراراتك

المستقبلية سوف تتأثر كذلك بهذا الدافع ما لم تنجح في التغلب عليه.

٢٧-٣٦ يشكّل الاهتمام بالمظهر الخارجي خلفيةً دائمةً لحياتك وتفكيرك. ربما لا توجد إلا أيامٌ قليلةً في حياتك لم تُعاني فيها من هذا الانشغال بشكل أو بآخر. وللأسف فإن هذا «الهوس» بالمظهر يسرق منك فرحك وسلامك.

٢٦-٠٠ إن خبراتك السابقة والتي تعرّضت فيها لانتقاد مظهرك من قبل الآخرين المهمّين في حياتك تعمل على السيطرة على ذاكرتك، وربما أدى ذلك إلى قدر كبير من الاكتئاب. وسوف تبقى هذه الأمور كما هي إلى أن تتخذ قرارًا بشأنها. إن مجرد مرور الوقت لن يحل المشكلة. فأنت تحتاج لشفاءٍ عميقٍ لمفهومك عن المظهر وذلك من خلال علاقتك بالله وبالآخرين.

للتعامل مع الهوس المبالغ فيه بالمظهر نطاج لان نلاكر اربعه حقائق بسيطة نكاد لا نتبه اليها عندما ن فكر في الجمال والمظهر.

أولاً: الجمال ليس فقط في الشكل الذي يُنظر، ولكنه أيضًا في العين التي تنظر. الجمال نسبي وذاتي وليس مطلقًا وموضوعيًا. عندما تكون صورتنا عن أنفسنا سلبية، فإننا نرى أنفسنا قبيحين بينما قد يرانا الآخرون في منتهى الجمال!

لانيًا: الجمال الخارجي يختلف الناس عليه، أما الجمال والقبح الداخلي فلا خلاف عليهما. للناس آراء مختلفة في الجمال. فهناك من يحب القوام الممتلئ وهناك من يحب القوام النحيل. لكن لا أحد يحب



العنف والإهانة. هناك من يحب الشعر الناعم وهناك من يحب الشعر
المجعد. لكن لا أحد يحب الخيانة أو الغرور. يحب البعض البشرة
الفاتحة والبعض الآخر يميل إلى البشرة الداكنة، لكن كل الناس تحب
التواضع والأمانة والشهامة!

ثالثاً: الداخل يؤثر في الخارج أكثر مما يؤثر الخارج في الداخل. فالقلب
الحزين يجعل الوجه عابساً، أما القلب السعيد فيجعل الوجه طليقاً.
على العكس فإنه لا يمكن لكل مستحضرات التجميل والملابس الجميلة
أن تجعل قلب الإنسان يفرح.

رابعاً: الخارج قد تمّ ولا يمكن تغييره بينما الداخل يتغيّر ويتجدّد. يحاول
بعض الناس القيام بعمليات تجميل لتغيير الشكل الخارجي، لكن
أغلب هذه العمليات لا تنجح في تحسين الصورة الذاتية للإنسان.^٨
عندما يصير الإنسان أكثر صحّة ونضوجاً وتتحسن صورته الذاتية، فإنه
بالتالي سيقبل شكله مهما كان ويفرح به.

العلاقة بالجسد

من الطبيعي أن يحب الإنسان جسده، ويظهر هذا الحب من خلال
رعاية الجسد والاهتمام به من خلال التغذية السليمة، والاهتمام بالنظافة
والرياضة والراحة والحماية من الأضرار. لكن ليس هذا هو الحال دائماً،

(٨) هذا بالطبع يستثني عمليات التجميل الضرورية مثل الشفة الألبية Here Lip أو غيرها من التشوهات.

فهناك ظاهرة منتشرة بين الشباب والمراهقين تزداد ممارستها يوماً بعد يوم، وهي ظاهرة الإيذاء المقصود للجسد.

في دراسة لمنظمة الصحة العالمية أُجريت في أوروبا في عدة مراكز وبنفس الوقت أشارت إلى أن معدل إيذاء الجسد بين الأوربيين البالغين أكثر من ١٥ سنة يصل إلى ٠,١٤% بين الذكور و ٠,١٩٣% بين الإناث^١.

وبالنسبة لكل مجموعة عمرية، كانت نسبة الإناث أعلى من الذكور. وكان أعلى معدل هو في المرحلة العمرية الواقعة بين سن ١٥ و ٢٤ سنة^١.

وفي البلاد النامية، عندما بدأ اهتمام منظمة الصحة العالمية بالصحة النفسية بعد سنوات طويلة من الاهتمام فقط بالصحة الجسدية، بدأ يتضح أن هذه الظاهرة منتشرة أيضاً في البلدان النامية. أما بالنسبة لمظاهر إيذاء الجسد فهي متعدّدة مثل التجريح والخريشة (في المناطق غير الظاهرة)، الخنق، الحرق بالسجائر، عض الشفتين وقضم الأظافر. وهناك كذلك شدّ الشعر (وبالذات شعر الحاجبين)، وتركيب «مشابك الغسيل» في الجسم وبالذات في المناطق الحساسة، أيضاً الوخز بالإبر، و التجويع، وتعاطي المخدرات وغيرها. ربما يكون أيضاً انتشار ظاهرة الوخز التجميلي (Piercing) والوشم (Tattooing) المبالغ فيهما محاولات لإكساب ظاهرة الإساءة للجسد صوراً مقبولة اجتماعياً.

(١) ١٠٠ مراهق و ١٩٣ مراهقة لكل مائة ألف.

(10) World Health Organization Europe Multicenter Study of Suicide, 1989

ما الذي يدفع الشباب لفعل ذلك؟

هناك دوافع نفسية متعدّدة تدفع الشباب والمراهقين لذلك. ربما أحد أهم الأسباب هو الشعور الداخلي بالخزي وعدم الكفاءة وربما يكون الدافع هو غضب تجاه شخص ما أساء إليهم/إيهاً (نفسياً أو جنسياً) ولا يستطيعون مواجهة ذلك أو التعبير عن مشاعر الغضب والاستياء لكون ذلك غير مقبول ممنهين في الأسرة أو المجتمع الذي يعيشون فيه. باختصار فأحد الدافعين الأساسيين لإيذاء النفس هو استخدام الجسد للتعبير عن مشاعر لا تستطيع المراهقات (والمراهقين) التعبير عنها بالكلام، فيستخدمن الأم الجسدي لأنه يريحهن، ولو مؤقتاً، من الألم النفسي. أي أنها محاولة «لخداع المخ» ليلتفت إلى الألم الجسدي وينسى الألم النفسي.¹¹

أما الدافع الأساسي الثاني فهو على العكس من ذلك. أي أن المراهقات (والمراهقين) يفعلن ذلك ليتأكدن أنهن لا يزلن يستطعن الإحساس! أحد أهم ردود الأفعال النفسية التلقائية للإساءات هو حدوث «فصل» في المشاعر (Dissociation) والذي يؤدي إلى تبدل في المشاعر. وبالتالي تكون سلوكيات الجرح وإيذاء الجسد هي محاولات لاستعادة الإحساس الغائب.

فيما يلي قصة إحدى السيدات التي استمرت معها عادة إيذاء الجسد لسنوات طويلة من المراهقة إلى الرشد.

(11) قمت باستخدام صيغة المؤنث لكون هذه الممارسات أكثر انتشاراً بين الإناث.

(12) لذلك السبب يلجأ بعض الناس إلى استخدام لصفات «الشظية» أو الحرق والكوي لتخفيف الألم الجسدي العميق. وهي أيضاً محاولة لجذب انتباه المخ للألم الجسدي السطحي فينس الألم الداخلي الكئيب. فعلى سبيل المثال الأم و«الحرقان» في الجسد هون من ألم لفواصل أو الأعصاب الداخلية.

أتذكر بوضوح أول يوم تبادرت إلى ذهني فكرة أن أؤذي نفسي. لأول وهلة شعرت بالخوف وخصوصًا لأنني تخيلت أنني أجرح وجهي بمشط حاد ليسيل الدم منه. اندهشت لمقدار الراحة التي تملكنتني عندما تخيلت ألمي. ولكنني بنفس الوقت أصبت بالذعر من شدة مرضي. في اليوم التالي لم أجد صعوبةً على الإطلاق في البحث عن سكين حادة لأجرب أن أجرح يدي. وعندما فعلت ذلك ورأيت الدم يسيل شعرت بالراحة تسري في أوصالي. فأنا لا زلت حية ولا زال هناك دمٌ أحمرٌ مثل باقي الناس يسري في عروقي! أتذكر أن الجرح كان يؤلمني وهذا ما كان يشعرني بالسعادة وكنت أفكر في نفسي هكذا: «أنا مجروحة، وشايفة الجرح. أنا فرحانة إني شايفاه. أنا مجروحة وأقدر أثبت لنفسي إني مجروحة لأني شايفة جرحي»، وأيضًا: «الجرح بيوجع كأنه بيطلع شوية الوجع اللي جوة اللي مش قادرة أطلعاه». «الجرح بيوجع يبقى أنا لسه قادرة أحس زي باقي النبي آدمين. أنا لسه إحساسي ما متش!».

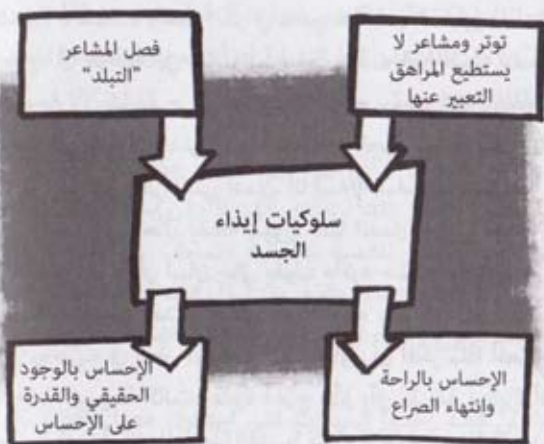
واستمر بي الحال بضعة شهور، كلما اندمل جرحي أجرح نفسي في موضع آخر وكان لسان حالي يقول: «أكره جسدي ولا أجد أي نفع منه. دعه يفيدني بعد أن أذلني طويلًا، دعه يتألم كما تألم قلبي، وكما تتألم روحي.» في بعض الأوقات كنت أحاول أن أفكر لماذا أفعل هذا؟ والإجابة البسيطة كانت: عايزة أخرج الألم بأي طريقة وعايزة أنتقم. وعندما كنت أسأل: لماذا هذا العنف؟ كانت الإجابة: ولمّ لا؟ فما بداخلي من رغبة في الانتقام من جسدي لا يرويهها سوى رؤية دمي! أسفة على هذا الوضوح المؤلم والميلودرامي.

وعندما توقفت عن جرح جسدي، اخترت أشياء أخرى لأعبر بها عن



مدى رغبتني في إيذاء نفسي، مثل التوقف عن الأكل لفترات طويلة. إن هذه المشاعر قوية جدًا، وحتى الآن وأنا أكتب، أريد أن أبحث عن شيء أؤدي به جسدي!

باختصار فإن الفتيات والفتيان يقومون بسلوكيات الإساءة للجسد إما لكي لا يشعروا بالألم النفسي والتوتر، أو لكي يشعروا به بعد أن قد فقدوا الشعور والإحساس. وهذان الدافعان نراهما بوضوح في قصة هذه السيدة.



شكل (٥) "١"

أسباب ونتائج سلوكيات إيذاء الجسد

(11) Wikipedia, the free encyclopedia (<http://en.wikipedia.org/self-harm>) بتصرف وتبسيط من الكاتب

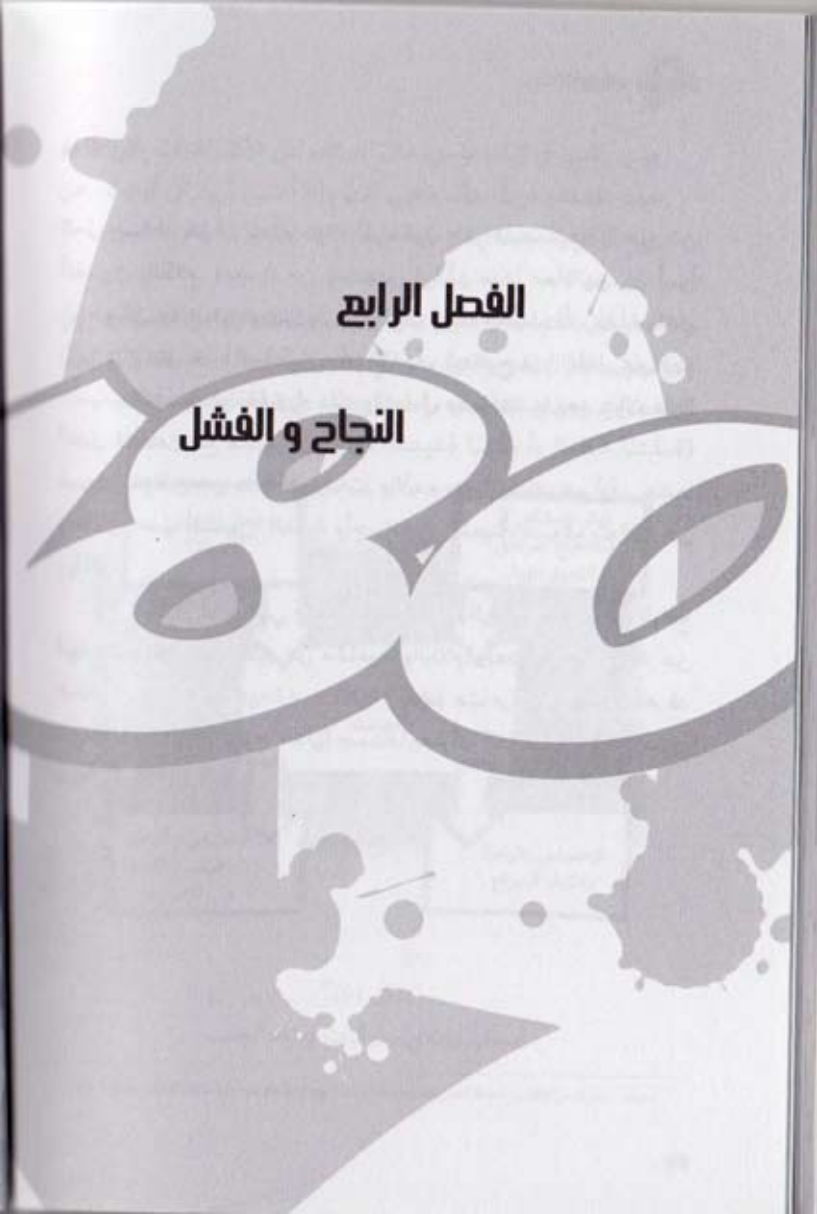
ما الحل؟

لحل ببساطة هو أن يتعلّم هؤلاء المراهقون والمراهقات كيفية التعبير عن أنفسهم بالكلام. ويجدن من يسمعون ويقدر مدى معاناتهن. إن أسوأ شيء يمكن عمله هو لومهن على سلوكيات إيذاء الجسد، لأن هذا سيؤدي إلى إزدياد مثل هذه السلوكيات. أما التصرف الصحيح فهو العمل على فهم الأسباب النفسية الواقعة وراء ذلك والتعامل معها. عندما يجد هؤلاء طرقًا أفضل للتعامل مع مشاعرهن (سواء الشديدة المؤلمة أو الغائبة المتبدلة) فسوف يتوقفن عن هذه الممارسات. والأهم من كل ذلك هو أنهن عندما يتعلمن حب أنفسهن الغالية وأجسادهن الثمينة، فسوف يتوقفن عن إيذائها.

وبالنسبة للسيدة التي كتبت سابقًا عن إيذائها لجسدها، ففي الواقع أنها عندما تعلّمت التعبير عن مشاعرها بالكلام، وبعد أن وجدت أكثر من شخص يستمع إليها ويحترم معاناتها ويفهم مشاعرها، اكتشفت أنه قد مرت سنة كاملة لم تجرح خلالها جسدها بعد أن كانت تفعل ذلك بصورة شبه يومية!

الفصل الرابع

النجاح و الفشل



اقرأ الجمل الآتية واكتب أمام كل جملة رقمًا من ١ - ٧ بحيث يكون:



٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
مطلقًا	نادرًا جدًا	نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	كثيرًا جدًا	دائمًا

١. بسبب الخوف، كثيرًا ما أتجنب المشاركة في بعض الأنشطة.
٢. عندما أستشعر أنني ربما أفضل في مجال ما مهم بالنسبة لي، أشعر بالتوتر والقلق.
٣. كثيرًا ما أقلق وأحمل الهموم.
٤. لدي قلق لا يمكن تفسيره.
٥. أنا لا أرضى بأقل من الكمال.
٦. أشعر بالميل القهري لتبرير أخطائي.
٧. هناك بعض المجالات التي أشعر أنني «ينبغي» أن أكون ناجحًا فيها.
٨. أشعر بالاكئاب عندما أفضل.
٩. أشعر بالغضب من الأشخاص الذين يقفون في طريق نجاحي، ويجعلونني أبدو غير كفء.
١٠. أميل لانتقاد نفسي.

(اجمع الأرقام التي وضعتها في الفراغات أمام العبارات السابقة).



٧٠-٥٧ من الواضح أنك قد تحزرت من الخوف من الفشل الذي يعاني منه أغلب الناس (بعض الذين يحصلون على هذه الدرجات قد يكونوا في المقابل خادعين لأنفسهم أو منكرين لمشاعرهم ويكبتون ألمهم ومخاوفهم).

٥٦-٤٧ نادرًا ما يتحكّم الخوف من الفشل في ردود أفعالك. قد يحدث ذلك فقط في بعض المواقف (مرةً أخرى من الممكن أن تكون هذه النتيجة بسبب عدم الأمانة مع النفس فيما يتعلّق بالمشاعر الحقيقية).

٤٦-٣٧ أغلب مشكلاتك النفسية سببها الإحساس بالفشل أو الحصول على أحد أشكال النقد. ربما إذا راجعت ماضيك فإنك ستكتشف أن الكثير من قراراتك السابقة كانت بدافع الخوف. وأن الكثير من قراراتك المستقبلية سوف تكون أيضًا متأثرةً بالخوف من الفشل ما لم تنجح في التغلب على خوفك من الفشل هذا.

٣٦-٢٧ يشكّل الخوف من الفشل خلفيةً دائمةً لحياتك وتفكيرك. ربما لا توجد إلا أيام قليلةً في حياتك لم تعاني فيها من هذا الخوف بشكل أو بآخر. وللأسف فإن هذا الخوف يسرق منك فرحك وسلامك.

٢٦-٠ تُسيطر خبرات الفشل على ذاكرتك، وربما أدى ذلك إلى قدرٍ كبيرٍ من الاكتئاب. إن هذه الأمور سوف تبقى كما هي إلى أن تتخذ قرارًا بشأنها. إن مجرد مرور الوقت لن يحلّ المشكلة. فأنت تحتاج لشفاء عميق لمفهومك عن نفسك وذلك من خلال علاقتك بالله وبالآخرين.

نتائج الخوف من الفشل

أ) هوس الكمال

إن الفشل أو الإخفاق حقيقةً من حقائق الحياة لا يمكننا تجنبها، ولكن علينا أن نتعلّم كيفية التعامل معها. المصاب بهوس الكمال يفتقر إلى مهارة التعامل مع الفشل. فهو يشبه لاعب الكرة الذي يعتقد أنه سوف يلعب كل المباراة دون أن يقع على الأرض أو أن أحدًا لن يأخذ منه الكرة أبدًا. إن الوقوع على الأرض بالنسبة للاعب الكرة هو أمر حتمي، فيجب عليه أن يتدرّب لكي يحصل على مهارة الوقوع بالطريقة التي لا تعرّضه للإصابة. اللاعب الذي لديه مثل هذه المهارة يحافظ على نفسه من الإصابة وبالتالي يزداد سعره في سوق اللاعبين. أما إذا افترضنا أن هناك لاعب لا يتوقّع مطلقًا أن يقع على الأرض، فإنه بطبيعة الحال، لا يتدرّب على الوقوع بطريقة سليمة. لذلك فإنه عندما يقع، وهذا بالتأكيد سيحدث، فإنه لا يحسن الوقوع فيصاب ويبتعد عن الملاعب ربما لشهور.

هذا ما يحدث لنا عندما نكون مصابين بهوس الكمال ولا نتوقّع الفشل، فعندما يحدث الفشل فإننا لا نعرف كيف نتعامل معه ونتعلّم منه، بل يجعلنا هذا الفشل ننسحب ونخسر. كما أن هوس الكمال يجعلنا لا نستمتع بأيّ شيء، فالمصاب بهوس الكمال دائمًا فرحته مؤجلة وسعادته محجوزة عليها لأنه ينتظر ويتوقّع شيئًا لن يأتي مطلقًا في هذا العالم وهو الكمال المطلق!



٢) لجنب المخاطرة

بسبب خوفنا من الفشل فإننا لن نفعّل إلا ما نحن متأكدون من قدرتنا على فعله، وبالتالي سوف لن نُبدع أو نبتكر. قد يكون هناك العديد من الأمور التي نستطيع أن نفعّلها لكننا نخاف من المحاولة. أما من لا يخاف الفشل كثيراً، فسوف يخاطر ويبدع.

٣) الكسل وعدم الإحساس بالدافع

يؤدي الخوف من الفشل إلى هوس الكمال والرغبة في إتقان كل شيء عند بعض الناس، إلا أنه عند البعض الآخر قد يؤدي إلى فقدان الدافع تماماً والانسحاب من الحياة. وقد يتحوّل المصابون بهوس الكمال والإتقان إلى هذه الحالة بعد تعرّضهم للفشل، فينتقلون من النقيض إلى النقيض الآخر،

٤) مشكلات في العلاقات

يُسبب هوس النجاح والكمال مشكلات في العلاقات وذلك إما بسبب الغضب وتحميل الآخرين مسؤولية الفشل أو بسبب التأكيد المبالغ فيه على النجاح بطريقة نرجسية تجعل الآخرين يشعرون بالتحقير والتتفيه والرفض. كما أن من يلهث خلف النجاح والإنجاز لن يجد وقتاً يعطيه حتى لأقرب الناس إليه، فيشعر مَنْ حوله بالاعترا ب عنه.

قد يتحوّل النجاح إلى إدمان فلا يعود نجاح الأمس قادرًا على أن يُشبعنا اليوم، تمامًا مثلما لا تُحدث جرعة المخدّر نفس التأثير السابق فيضطر المدمن بالتالي إلى رفع الجرعة. وهكذا تتحوّل حياتنا كلّها إلى جري لاهث خلف النجاح وإلى إهمال كل شيءٍ آخر. عندما يتعرّض مدمن النجاح لأيّ فشل عارض، وهذا بالطبع وارد، فإنه يعاني بما يمكن أن نسميه «أعراض الانسحاب»، وهذا يشبه تمامًا ما يحدث مع المدمن الذي يتوقّف عن تعاطي المخدر أو يقلل الجرعة التي اعتاد عليها. قد تكون أعراض الانسحاب هنا في صورة الاكتئاب الشديد أو اللجوء لممارسات أو سلوكيات قهرية أخرى مثل الإفراط في الأكل أو ممارسة سلوكيات جنسية، أو اللجوء لتعاطي الخمر أو المخدّرات لتخفيف الألم الناتج عن الفشل أو عن عدم النجاح بالصورة التي كان يتوقعها، وقد يندفع في مجال آخر سعيًا لتحقيق النجاح.

ما هو موقف الله من النجاح؟

هل الله ناجح؟ وهل يحب النجاح؟ وما هو موقف الله ممن ينجحون وممن لا ينجحون. إن من ينظر حوله للخليقة كلها، سوف يجد أن الله ناجح في عمله وهو يحب النجاح ويحبنا أن ننجح. لكن السؤال هو: «هل يحدّد الله قيمتنا بناءً على نجاحنا وفشلنا؟»

عندما بدأ المسيح خدمته العلنية في الموعدة على الجبل طوّب المساكين روحياً والحزاني والمضطهدين والودعاء لأن ملكوت السموات قد اقترب



منهم. وعندما عاد إلى قريته في الناصرة، اقتبس من نبوة إشعيا. كيف أن روح الرب كان عليه لكي يبشّر المساكين ويطلق الأسرى ويشفي العمى ويُمكنّ المضطّهدين والمقهورين ويكرز بسنة الرب المقبولة، أي يعلن قدوم عصر «قبول الرب للجميع». في واقع الأمر، إن هذا التحوّل في المكانة الذي يقدّمه الله لمنسحقى هذا العالم هو العلامة المميزة لقدوم مُلك الله إلى العالم وهو الموضوع الفدائي المحوري الذي تدور حوله كل أسفار الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد.¹⁰

عندما خرج الشعب الضعيف المضطّهد من مصر القوية، هتف الشعب بقيادة موسى ومريم بهذا النشيد: «ترشد برأفتك الشعب الذي فديته، تهديه بقوتك إلى مسكن قدسك... حينئذٍ يندهش أمراء أدوم. أقوياء مؤأب تأخذهم الرجفة. يذوب جميع سكان كنعان.» (خروج ١٥: ١٣، ١٥)، فالأقوياء يندهشون عندما يتدخّل الله ليرفع الفقراء والمساكين والضعفاء، وتصلي حنة بعد أن منحها الله صموئيل قائلة: «قسي الجبابرة انحطمت، والضعفاء تمنطقوا بالبأس. الشّباعي أجروا أنفسهم بالخبز، والجياغ كفّوا» (١ صموئيل ٢: ٤، ٥). وتغنّي مريم العذراء بعد أن بشرها الملاك بميلاد يسوع المسيح: «صنع قوّةً بذراعه. شتت المستكبرين بفكر قلوبهم. أنزل الأعداء عن الكراسي ورفع المتضعين. أشبع الجياغ خيراتٍ وصرف الأغنياء فارغين.» (لوقا ١: ٥١-٥٣).

(15) D. Willard, *The Divine Conspiracy, Rediscovering our Hidden Life in God* (N.Y.: Harper San Francisco, 1997), p. 121.

من هم المقبولون لدى الله اليوم؟

في عصرنا هذا الذي يمجّد الجمال والقوة والرفاهية. عصر «النيولوك» New Look والأجهزة الحديثة وتمجيد الرشاقة. عصر الشجعان والجميلات. "عصر «نور ومهند»، من هم المقبولون عند الله؟ لا تزال إجابة الإنجيل هي: **الجميع!**

حتى من لا يتمتعون بالجمال، حتى المشوّهون، حتى البدناء والبهديئات، حتى العجائز الذين بلا قوة وبلا حتى وعي. المصابون بفقدان الذاكرة، والمتخلّفون عقليًا، المطلّقون والمطلّقات، المدمنون والمدمنات، المُنْتَهَكُونَ جنسيًا والذين قاموا بانتهاكهم! المغتصبات والذين اغتصبوهن، الأطفال المعتدى عليهم والمعتدون على الأطفال، القتلة ومرتكبو زنى المحارم، المصابون والمصابات بفيروس الإيدز، المثليون والمثليات الذين يمارسون ويمارسن «الشذوذ الجنسي»، العاملون والعاملات بالجنس التجاري، الحوامل قبل الأوان والحوامل بعد الأوان. وكذا العاقرون والعاقرات، الضعفاء جنسيًا والباردات، المفلسون و العاطلون، العجائز المهمّلون في بيوت المسنين والمرضى العقلين الذين يموتون في المستشفيات النفسية، أو الذين يفتشون الأرصفة في برد الشتاء القارص.¹⁶ لا يعني هذا أن الفشل والخطيئة شرطان للقبول لدى الله، ولكن هذا يعني أن الجميع مقبولون لدى الله: الناجح والفاشل، القوي والضعيف، الصحيح والمريض، المقبول من العالم والمرفوض من الناس. والشرط الوحيد للدخول في ملكوت الله هو: أن تطلب الدخول!

(16) The Bold and The Beautiful

(17) D. Willard, The Divine Conspiracy

يقبلنا الله حتى ونحن في قمة الفشل والموت الروحي. هذه النعمة الإلهية التي تُعلِّمنا أن نقبل أنفسنا. يقول بولس الرسول بوحى الروح القدس في رسالة رومية «ولكن الله بيّن محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا». (رومية ٥: ٨)

كيف لتغلب على الخوف من الفشل؟

في الرسالة الثانية لتيموثاوس والأصحاح الأول والعدد السابع يقول الرسول بولس: «الله لم يعطنا روح الفشل بل روح القوة والمحبة والنصح». إن الكلمة المترجمة «فشل» هي في الأصل تعني «الخوف» ولكن يمكن ترجمتها أيضًا فشل، وهذا يتطابق مع حقيقة أن الخوف من الفشل هو الفشل الحقيقي. فبدلاً من روح الخوف من الفشل، يعطينا الله روح القوة والمحبة والنصح. وعلى خلفية هذه العناصر الثلاثة يمكن أن نقدم النصائح التالية للتغلب على الخوف من الفشل:

١) تحرك إلى الامام

الكلمة المترجمة «القوة» في الآية السابقة هي كلمة (δυναμειωσ) أو (دوناميوس) وهي تعني الديناميكية أي التحرك إلى الامام أو أن تتخذ خطوات جسورة. افعّل شيئاً جديداً جريئاً فالخوف من الفشل يشلّ الإنسان ويؤدي للفشل الحقيقي، أما التحرك إلى الامام بشجاعة فيعطيك القدرة على تغيير الظروف. يتساءل الواعظ الشهير د. روبرت شولر قائلاً:

«افترض جدلاً أنك لن تفشل أبداً في أي شيء تفعله، ما الذي سوف تختار أن تفعله؟ ففكر قليلاً... إذا وجدت شيئاً، فافعله بسرعة. إذا لم ينجح، فافعل شيئاً آخر!» ما هي الأشياء الجريئة التي تستطيع أن تفعلها؟ هل تبحث عن عمل جديد أو تريد أن تلتحق بدراسة جديدة؟ أو ترغب في تعلم مهارة جديدة غير تقليدية؟ هل تود السفر لمكان جديد؟ هل تبحث عن صداقات جديدة؟ هل تسعى لاستثمار مواهب قد دفنتها منذ زمن طويل؟ هل تجرّب اكتساب عادات صحية جديدة بدلاً من عاداتك غير الصحية؟

(٢) ثابِر

إن الأشخاص الناجحين في الحياة هم الذين لا يصابون باليأس. في رسالته الثانية لأهل كورنثوس يقول بولس الرسول: «..كما رُحِمنا لا نفشل...» (٢ كورنثوس ٤: ١). إن العبارة «لا نفشل» هنا لا تعني أننا لا نتعرض للإخفاق في أي شيء، وإنما تعني أننا لا نياس. حتى ولو أصابنا الشعور باليأس في يوم ما، فإننا نقوم ونواصل ولا نتوقف. في الترجمة العربية المشتركة تأتي هذه الآية هكذا: «والله برحمته أعطانا هذه الخدمة، فلا نتوان فيها». فعندما تجرّب شيئاً ما وتفشل، جرّب طريقة أخرى ولا تتوان أو تفقد عزيمتك. من المقولات الشهيرة لتوماس إديسون مخترع المصباح الكهربائي بعدما جرّب عشرة آلاف نموذج فاشلٍ للمصباح: «إنني لم أفسل ولكنني نجحت في اكتشاف عشرة آلاف طريقة لا تصلح لعمل المصباح الكهربائي!» هل أوشكت على اليأس من أمر ما؟ أطلب رحمة جديدة من الله وعاود المحاولة! ... ويا للأسف لأن الكثيرين يتوقفون وهم على مشارف النجاح!



٣) المحبة دواء الخوف

بالإضافة إلى روح القوة التي تجعلنا نتحرك إلى الأمام وونتابر، فإن الله يعطينا أيضًا روح المحبة التي تطرح كل أنواع الخوف إلى الخارج بما في ذلك الخوف من الفشل. إن النجاح في العلاقات أهم من التفوق والإنجاز. فالاستقرار الحقيقي يأتي من علاقة مستقرة مع الله والناس ومن محبة وقبول هادئ للنفس.

لا شيء يمكن أن يطرد الخوف من حياتك سوى العلاقة الحميمة مع الله كأب محب يقبلك باستمرار ويتواصل معك بحنان، كما وتجعلك العلاقات الإنسانية الطيبة تشعر بالائتناس والرفقة والأمان. قد يزيد الإنجاز من إعجاب الناس وتقديرهم لك، لكن الأمان الحقيقي يأتي من العلاقات والمعاملات الطيبة. فالعلاقات الطيبة تشكل أرضية ثابتة تقف عليها أرجلنا كي لا نحلق في السماء إذا نجحنا، ولا ندفن أنفسنا تحت تراب الأرض إذا فشلنا، بل يكون لنا تقييم مستقر لأنفسنا.

هل تستطيع أن تصرخ إلى الله إذا انقلبت أعمدة النجاح من حولك؟

هل لديك شبكة من العلاقات الداعمة ذات المعنى والتي فيها يمكنك أن تعبر بحرية عن مشاعرك وتجد من يسمعك ويهتم بك؟

إن كان لديك مثل هذه الشبكة، فحافظ عليها لأنها تحميك من أن يكون النجاح والإنجاز هو الطريقة الوحيدة التي تجد من خلالها معنى للحياة. وإن لم يكن لديك مثل هذه الشبكة، فمن المهم أن تعمل على بنائها في حياتك.

٤) إلهام المعنى الحقيقي للنجاح

يعطينا الله أيضاً روح النُصح، أي العقل الراجح الذي يفهم ما هو النجاح الحقيقي، فلا نستسلم لأوهامنا السحرية عن النجاح. من الأفكار التي من المفيد أن نعرفها عن النجاح ما يلي:

أ. النجاح مشوار

لا يقاس النجاح بصورة مطلقة. فليس النجاح هو ما وصلنا إليه الآن، ولكنه لا المقدر الذي به تحركنا إلى الأمام بالمقارنة مع أمس. إن كنت تتقدم إلى الأمام ثلاث خطوات ثم تتقهقر خطوتين، فإنك تتقدم خطوة واحدة إلى الأمام. أنت إذا شخص ناجح! قد لا تلاحظ نجاحك وتغييرك، لكن من هم حولك قد يلاحظونه أكثر منك.

ب. النجاح في الحياة له مواسم

قد يحدث الآن في مكان ما داخلك نجاح وتقدم إلى الأمام، ولكنه لم يظهر بعد على السطح. النجاح ينتج من تراكم الخبرة والتعلم من أخطاء الآخرين. قد تقضي وقتاً في المشاهدة والملاحظة والاستيعاب، ثم قد يأتي بعد ذلك الوقت الذي ينفث فيه أمامك بابٌ فجأة، فتجد نفسك وقد انطلقت إلى الأمام. من المهم أن تستغل كل فرصة أمامك لتتعلم شيئاً جديداً.

ج. النجاح يقاس بنوع المادة الخام التي معك

يُعتبر من يصنع تمثالاً صغيراً من الحجر أكثر نجاحاً ممن يصنع تمثالاً ضخماً من الطين.^{١٨} إن القياس العادل للنجاح يضع في اعتباره الظروف المحيطة.

(١٨) د. إيهاب الخراط. عظة



فمن يُكَمِّل تعليمه في ظروف أُسرية صعبة هو أكثر نجاحًا ممن يتفوّق في ظروف أُسرية مثالية. ومن يحافظ على عمله بالرغم من تحدّيات المرض هو أكثر نجاحًا ممن ينال ترقية في ظلّ ظروف سهلة.

د. النجاح الحقيقي هو أن تعرف مواهبك وإمكانياتك وتستغلها الشخص الناجح هو من لا يضيع وقته ومجهوده محاولاً أن يكون شخصاً آخر، وإنما يجتهد ليعرف من هو ويستثمر إمكانياته أفضل استثمار كي يحقق دعوته الفريدة في الحياة. قد تكون لديك مواهب وقدرات غير موجودة عند غيرك. هذه هي فرصتك لتكون شخصاً فريداً وتقدّم للحياة شيئاً فريداً لا يستطيع سواك تقديمه. ليس من الضروري أن تكون لديك مواهب نادرة لكي تكون شخصاً نافعا في الحياة، لكن المهم هو أن تكتشف مواهبك وإمكانياتك.

الفصل الخامس

رضا الناس

تأهم أسباب اهتزاز صورتنا الذاتية هو ارتباطها المبالغ فيه برضا الآخرين حولنا. هذا الارتباط والذي يمكن أن يكون ارتباطاً مرضياً، يؤدي بنا في نهاية الحال إلى ما يسمى إدمان إرضاء الناس (Approval Addiction). كتبت سيّدة رسالةً إلى موقعنا الإلكتروني¹⁹ تحكي فيها قصتها:

ولدتُ في أسرة متديّنة محترمة من والدين كانا يحبان بعضهما البعض حباً كبيراً وأحبوني. لكن كلاهما أحضر معه للأسرة التي كوّنها كل مشكلاته وضعفه: الغضب، عقدة الكمال، إدمان الدين والأعمال الصالحة، وصغر النفس. كل هذا حرمني كطفلة من الحصول على القبول غير المشروط الذي كنت أشتاق إليه. بالإضافة لذلك قامت خلفيتي الدينية بتغذية شعوري بعدم القيمة والذنب. كان اعتقادي الدائم هو أنه «لا يوجد في أي شيء جيد» ولا يمكن مطلقاً أن أرضي الله. لذلك قرّرت بكل قوة أن أكون «فتاة جيّدة» أحاول دائماً أن أحفظ السلام وأكسب رضا الله ووالدي وكل الشخصيات الهامة في حياتي.

هكذا صرت مدمنة لإرضاء الناس. وخلال كل هذا فقدت نفسي إذ كنت أجد قيمتي فقط من خلال قبول الناس لي. لقد أعطيت السلطان الكامل للناس على حياتي وعلى تقييمي لنفسي بحيث يكون قبولي أو رفضي لنفسي مرتبطاً بقبولهم أو رفضهم لي. ظلّ هذا النمط في التفكير والسلوك معي منذ الطفولة حتى البلوغ. ثم بدأ الغضب المدفون والإساءات المكتومة تتحكّم في حياتي حتى أصبحت أشعر بالعجز التام والخوف الشديد الذي كان يصل أحياناً لدرجة الهلع. عند هذه الدرجة

(19) www.arabicrecovery.com



قررت أن أواجه جذور ألمي. لم أستطع أن أفعل هذا بمفردي. طلبت المساعدة. وهكذا بدأت رحلتي.

من خلال المشورة ومجموعات المساندة والتعافي، استطعت أن أبدأ خبرة الاستكشاف. حصلت على الشجاعة أن أواجه مناطق الإنكار في حياتي. واجهت إنكاري لحقيقة والدي والأسرة التي نشأت فيها. واجهت غمط وطبيعة علاقتي كلها. رأيت أموراً في شخصيتي وعلاقتي لم أكن أظن مطلقاً أنها موجودة. في بعض الأحيان تكون هذه الحقائق مؤلمة والعمل فيها صعبٌ ومضنٌ حيث أنني أسير عكس كل ما تعلمته. إنني أتعلّم في سنتي هذه أموراً جديدةً. أغير طرق التفكير التي كانت مستمرةً طوال حياتي. إنني أعيد اكتشاف نفسي.....إنني أكتشف إنني شخص يمكنني أن أحبه! إنني أكتشف أن الله إله لا داعٍ لأن أخاف منه. كما أنني أكتشف المعنى الحقيقي للحب والعلاقة الحميمة في العلاقات الرائعة التي أعطاني الله إياها.

في مجموعة المساندة، وجدت الحب والقبول والأمانة والشفافية التي لم أرها من قبل. لا إدانة ولا انتقاد ولا حتى إعطاء نصائح، بل قبول فقط. نحن نشارك حياتنا مع بعضنا البعض على أعمق مستوى بصراحة وإخلاص. هؤلاء السيدات هن رفيقاتي في الرحلة. كل منهن شخصية فريدة، نحن مختلفات ولكننا معاً. نعمل معاً للوصول للنضوج والشفاء والاكتمال في كل علاقاتنا.

إنني أشعر اليوم بالامتنان الشديد لأني حصلت مرةً أخرى على عطية الحياة والرجاء. أمامي طريق طويل لأسير فيه ولكنني لست وحدي.

اخبر الخوف من رفض الناس^{٢٠}

اقرأ الجمل الآتية واكتب أمام كل جملة رقماً من ١ - ٧ بحيث يكون:



٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
مطلقاً	نادراً جداً	نادراً	أحياناً	كثيراً	كثيراً جداً	دائماً

١. أميل لتجنب بعض الشخصيات. أجد نفسي أخلق أعذاراً واهية لكي لا أتواجد معهم/معهن.
٢. عندما أستشعر أن شخصاً ما قد يرفضني، أشعر بالتوتر والقلق.
٣. أشعر بالضيق وعدم الراحة عندما أتواجد مع من هم مختلفون عني.
٤. أتضايق كثيراً عندما يعاملني أحدهم بطريقة غير ودودة. وقد أظلم متضايقاً لوقت طويل.
٥. أنا بطبيعتي (وكما يقول أغلب من حولي) خجولة وغير اجتماعية.
٦. أميل كثيراً لانتقاد الآخرين.
٧. أجد نفسي في الكثير من الأحيان أحاول أن أبهر الآخرين.
٨. عندما ينتقدني أحدهم أصاب بالاكتئاب.
٩. أحاول دائماً أن أعرف ما هو رأي الآخرين في.
١٠. أنا لا أفهم الناس وما هي الدوافع التي تدفعهم وتحفزهم.

(اجمع الأرقام التي وضعتها في الفراغات أمام العبارات السابقة).

(20) R. S. McGee, The Search for Significance, (Nashville: W Publishing group, 1998, p. 57 -58)



٥٧-٧٠ يبدو أنك قد تحزرت من الخوف من رفض الآخرين والذي يعاني منه أغلب الناس (بعض الذين يحصلون على هذه الدرجات قد يكونوا في المقابل خادعين لأنفسهم أو أنهم ينكرون مشاعرهم ويكبتون ألمهم ومخاوفهم).

٤٧-٥٦ نادرًا ما يتحكّم الخوف من رفض الآخرين في ردود أفعالك. قد يحدث ذلك فقط في بعض المواقف (مرة أخرى قد تكون هذه النتيجة بسبب عدم الأمانة مع النفس فيما يتعلّق بالمشاعر الحقيقية).

٣٧-٤٦ أغلب مشكلاتك النفسية سببها الخوف من رفض الآخرين. زهما إذا راجعت ماضيك، فإنك سوف تكتشف أن الكثير من قراراتك السابقة كانت بدافع الخوف من الرفض. كما أن الكثير من قراراتك المستقبلية سوف تكون أيضاً متأثرة بالخوف من الرفض ما لم تنجح في التغلب على ذلك الخوف.

٢٧-٣٦ يشكّل الخوف من رفض الآخرين خلفية دائمة لحياتك وتفكيرك. ربما لا توجد إلا أيام قليلة في حياتك لم تعاني فيها من هذا الخوف بشكل أو بآخر. وللأسف فإن هذا الخوف يسرق فرك و سلامك.

٠٠-٢٦ تسيطر خبرات الرفض من الآخرين على ذاكرتك وربما أدى ذلك إلى قدر كبير من الاكتئاب. إن هذه الأمور سوف تبقى هكذا حتى تتخذ قراراً بشأنها. كما إن مجرد مرور الوقت لن يحل المشكلة. أنت تحتاج لشفاء عميق لمفهومك عن نفسك من خلال علاقتك بالله وبالآخرين.

نتائج الخوف من الرفض

أ) الاعتمادية في العلاقات

بسبب الخوف الشديد من الرفض يتجنب البعض من العلاقات ويعطي للناس واجهة باردة منيعة ويرفض قبول الحب منهم أو أنه على الأقل يتعد عن العلاقات الحميمة مكتفيًا فقط بعلاقات سطحية غير مشبعة. أما البعض الآخر فيفعل العكس تمامًا، حيث يلتصق بالآخرين دون حدود فلا يستطيع أن يقول كلمة «لا» مطلقًا لأي طلب ويتجنب كل ما يمكنه أن يغيض الطرف الآخر. هذان هما وجهان لعملة واحدة من اضطراب العلاقات والمسمى بـ «الاعتمادية الوجدانية» (Emotional Dependency). أما بالنسبة للعلاقات الصحية ففيها نعتد على بعضنا البعض ولكننا بنفس الوقت نحفظ بكياننا الفردي فنستطيع أن نقرب دون ذوبانٍ في الآخر ونبتعد دون جفاء واستقلالية. أظهر تلميذ المسيح ورسول المسيحية الأول بولس الرسول تحزرًا مذهلاً من الاعتمادية في العلاقات في صورة عدم خضوعه لآراء الآخرين حتى لأولئك الذين كان يحبهم. فعلى سبيل المثال قال في رسالته لأهل غلاطية: «أَفَأَسْتَغْطِفُ الْآنَ النَّاسَ أَمْ اللَّهُ؟ أَمْ أَطْلُبُ أَنْ أُرْضِيَ النَّاسَ؟ فَلَوْ كُنْتُ بَعْدُ أُرْضِيَ النَّاسَ لَمْ أَكُنْ عَبْدًا لِلْمَسِيحِ». (غلاطية ١: ١٠).

أ) السيطرة في العلاقات

إن الذي يخاف من الرفض خوفًا شديدًا يميل لأن يكون مسيطرًا في علاقاته



كي يضمن ألا يتعرض للرفض. ومع الوقت فإنه يصبح ماهراً جداً في السيطرة وفي جمع كل خيوط العلاقة في يديه. السيطرة ليست دائماً تسلطاً وقهراً مباشراً. توجد أيضاً السيطرة الخبيثة غير المباشرة والتي قد تكون من خلال إرضاء الآخر والإذعان له لفرض الحب عليه. أما الشخص الأكثر شعوراً بالأمان فهو الذي يبني علاقاته على الحرية والاختيار. يقول بولس الرسول لأهل غلاطية: «فَإِنَّكُمْ إِنَّمَا دُعِيتُمْ لِلْحُرِّيَّةِ أَتَيْهَا الْإِخْوَةُ. غَيْرَ أَنَّهُ لَا تُصَيِّرُوا الْحُرِّيَّةَ فُرْصَةً لِلْجَسَدِ، بَلْ بِالْمَحَبَّةِ اخْدُمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا (صيروا عبيداً لبعضكم البعض)» (غلاطية ٥: ١٣). هنا يريد الرسول بولس أن يقول أنه يجب أن لا تتحوّل الخدمة إلى سيطرة فنحن دُعينا كلنا إلى الحرية. وفي الوقت نفسه لا يجب أن تتحوّل الحرية إلى أنانية وانعزالية، فنحن دُعينا أيضاً إلى محبة وخدمة بعضنا البعض.

٣) الحساسية المفرطة للراء و سلوكيات الاخرين

إن الحساسية أمر جيد، ولكنها عندما تزيد عن الحد تصير سجنًا نعيش فيه، فالخوف من الرفض يجعلنا نعيش حالة مؤلمة من توقّع الرفض كل لحظة. وهذه الحالة تجعلنا حساسين لكل كلمة أو لفظة أو ربما فتور حقيقي أو غير حقيقي سواء في الكلام أو السلام أو أي شيء قد يشير إلى تناقص الاهتمام.

٤) عدم الحساسية (الانفصال عن المشاعر)

يقرر بعض منا لكي يحموا أنفسهم من هذا العذاب أن لا يشعروا أو لا

يكونوا حساسين مطلقًا. وبالتالي يعيشون حياتهم كما لو كانوا ممثلين في تمثيلية وكل ما يحدث حولهم لا يعينهم، فيضعون مسافة كبيرة بينهم وبين مشاعرهم لكي لا يتعرضوا لأيّ جرح.

قالت لي إحداهن، أنها بسبب التعرّض لخبرات الرفض المتكرّرة في أغلب مراحل حياتها، قرّرت أن «تغادر الحياة مع الناس» منذ وقت طويل، وكأنها قامت بتشغيل «فيلم فيديو» أي مجموعة من الكلمات المحفوظة وردود الأفعال المعدّة مسبقًا توهم الناس بها أنها لا تزال موجودة، ولكنها في الواقع قد انفصلت تمامًا عنهم وعن نفسها أيضًا. أما الآن وبعد أن قرّرت العلاج ومحاولة التواصل مع مشاعرها ومع الآخرين، اكتشفت أنها لم تكن تتعامل مع الناس. فالآخرون لا يمكنهم التعامل مع «فيلم الفيديو» ثنائي الأبعاد والذي كانت تعيشه دون عمق حقيقي. وعندما دخلت مجموعة مساندة، اكتشفت لأول مرة كيف أن هناك آخرين وأخرى يعشن الحقيقة ويتواصلن مع مشاعرهن، بل وأكثر من ذلك فهم يرفضن «فيلم الفيديو» الذي تلعبه ويصرون على التواصل معها بعمق وصدق. كان هذا، كما كانت تقول، مؤلمًا ولكن هذه هي الحياة!

الفصل السادس

عدو بداخلك!

<p>قد نشأنا معتبرين أن النقد الذاتي ضرورة للسلوك القويم، لكن هذا ليس صحيحاً.</p>	<p>للبلبب أساليب التنشئة المعتمدة على النقد وغياب التشجيع، وربما الكلام السلبي والتعير، والمقارنات وغيرها من الإساءات النفسية التي ربما نكون قد تعرضنا لها خلال الطفولة والمراهقة، وبسبب ثقافة اللوم التي تتميز بها</p>
--	---

مجتمعاتنا الشرقية، فإنه كثيراً ما ينمو داخلنا كيان داخلي يذيع أشرطة اللوم والإدانة باستمرار. هذا الكيان يمكن أن نسميه الناقد الداخلي.²¹ قد نعتقد أن هذا الناقد الداخلي ضرورة للسلوك السليم، وقد نخطئ فنخلط بينه وبين الضمير والقوانين الأخلاقية الفطرية التي غرسها الله في كل إنسان، أو حتى أننا نخلط بينه وبين صوت الله في داخلنا. الناقد الداخلي ليس هو الضمير.

فالضمير هو الشعور الفطري بالصواب والخطأ، أما الناقد الداخلي فهو نمط تفكير سلبي يميل إلى رؤية الخطأ دون الصواب، ويميل للوم والانتقاد على حساب الرؤية الموضوعية السليمة. الحقيقة أننا لا نحتاج لمثل هذا الكيان لنكون أفضل أخلاقياً، إن ما نحتاجه هو تقييم إيجابي بناء للنفس يمكنه أن يرى الإيجابيات والسلبيات بتوازن واقعي. هذا الناقد الداخلي ما هو إلا جسم غريب دخل إلى وعينا خلال تربيتنا، ولكن كونه دخل ببطء ومنذ طفولتنا فإننا لم نفطن إلى حقيقة كونه جسماً غريباً وظنناه جزءاً ضرورياً من كياناتنا الأخلاقية فأصبحنا نستمع إليه دون مناقشة. إن هذا الاعتقاد يزيد من قوة ذلك الناقد الداخلي ويسمح له أن يهاجمنا أكثر فأكثر حتى

(21) Psychological Self-Help: http://psychologicalselfhelp.org/Chapter14/chap14_7.html من الكتاب



يجعلنا نكره أنفسنا!

من شعارات هذا الناقد الداخلي ما يلي:

- «انتقد نفسك قبل أن ينتقدك الآخرون..» هذا ناتج من توقع سحري للانتقاد من الآخرين مع أن المصدر الوحيد للانتقاد الذي نتعرض له هو في الواقع من ذلك الناقد الذي بداخلنا.
- «لا ترضى بأقل من الكمال. إذا رضيت بأقل من الكمال سوف تتدهور.» بينما الحقيقة هي أن التقدم يأتي من محاولة الوصول إلى الأفضل وليس إلى الكمال. فمحاولة الوصول للكمال تؤدي إلى الإحباط باستمرار.
- «يجب أن تقارن نفسك دائماً بشخص أفضل منك لتتقدم إلى الأمام.» إن مثل هذه المقارنة ظالمة وغير مجدية لأنك ستقارن نفسك بشخص مختلف عنك في إمكانياته وظروفه. فالمقارنة العادلة الوحيدة هي أن تقارن أداءك اليوم بأدائك في وقت سابق حتى تتمكن من قياس مدى تقدمك. وإذا قست نفسك بشخص آخر، يجب أن تفعل ذلك مع وعي شديد بالاختلافات التي بينكما كيلا تطالب نفسك بأكثر أو أقل مما تستطيع أن تفعله.
- «قبول اللوم أكثر أماناً من قبول التشجيع. فقبول التشجيع يجعلك متكبراً لكن قبول اللوم يجعلك متواضعاً.» التواضع لا يأتي من اللوم وإنما من التقييم الواقعي للنفس بلا مبالغة في المزايا أو العيوب. يمكننا

أن نقبل اللوم والتشجيع، لكن الفائدة العظمى هي عندما يدفعا هذا اللوم أو التشجيع إلى التقييم الواقعي للنفس.

إننا نحتاج أن نحاسب أنفسنا بعدل ورحمة كما يحاسب المدرّب لاعبه أو المدرّس تلميذه. وتلك المحاسبة هي التي تهدف إلى التقدّم والنمو لا إلى اللوم والعقاب. أما الناقد الداخلي فهدفه الدائم هو الهجوم والتعنيف. ولأن لكل فعلٍ رد فعلٍ مساوٍ له في المقدار ومضاد له في الاتجاه، فتنشأ داخلنا ما يسمى «بالذات الدفاعية» هذه الذات الدفاعية كل همّها هو الدفاع عنّا وتبريرنا بلا أدنى موضوعية أيضًا. فإذا كان الناقد الداخلي يهاجم بسبب وبدون سبب أو دليل، فالذات الدفاعية أيضًا تدافع بدون مبرر:

- تدافع عن نفسها وتبرّر أخطاءها ولا تتحمّل الانتقاد ولا تعترف بالأخطاء.
- تفسّر سلوكيات الآخرين بأنها غيرة أو كراهية أو رغبة في التدمير.
- تقرّر التجنب والابتعاد دفاعًا عن نفسها.
- تهاجم وتنتقد الآخرين وتبحث عن سلبياتهم لتبرّر نفسها.
- تحلّل سلوكيات الآخرين مستخدمة ما لديها من معرفة روحية أو نفسية.

يجعلنا مثل هذا الفهم تتروى كثيرًا في الحكم على الأشخاص الدفاعيين الذين لا يتحملون النقد أو الهجوميين الانتقادين. فأغلب الظن أن في داخل هؤلاء الأشخاص يوجد نقاد داخليون يلهبون ظهورهم بعبارات وأفكار الناقد الذاتي المؤلم، فتكون النتيجة التالي أنهم يميلون للدفاع عن أنفسهم بصورة

مبالغ فيها أو قد يقومون بالهجوم على الآخرين لتبرير أنفسهم.

وقفه للمشاركة

١) اكتب ثلاث عبارات من عبارات النقد التي توجهها لنفسك معظم الوقت. (على سبيل المثال: أنت أناني، أنت متكبر، أنت لا تعرف أن تحب، أنت بخيل، أنت لا تحترم أحد، أنت فاشل، لا فائدة فيك، لن تتغير،....)

٢) ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها الذات الدفاعية التي لديك، هل تميل إلى تبرير نفسك؟ أم إلى الهجوم؟ أم الانسحاب؟ أم هل تمارس تلك الاستراتيجيات الثلاث، ولكن في مواقف مختلفة؟ شارك بأمانة استخدمت فيها هذه الاستراتيجيات الدفاعية.

التبرير

الهجوم

الانسحاب

الذات المنطقية

الأخبار السارة هي أنه كما أن لديك ناقدٌ داخليً غير منطقي، وذاتٌ دفاعيةً غير موضوعية، فإنه لك أيضًا ذاتٌ منطقية تحاول بنعمة الله ومساعدة الآخرين أن ترى صورة أقرب للحقيقة. تكمن المشكلة في أننا في الغالب نستخدم كلاً من الناقد الداخلي والذات الدفاعية أكثر مما نستخدم هذه الذات المنطقية، وبالتالي يتضح كل من الناقد الداخلي والذات الدفاعية ونعيش عندها أغلب الوقت معركةً حاميةً بينهما، بين انتقاد النفس بصورة مبالغ فيها والدفاع عنها بصورة مبالغ فيها أيضًا، أو ربما الهجوم على الآخرين. أما بالنسبة للذات المنطقية فغالبًا ما تكون ضعيفة وذلك بسبب

ندرة الاستخدام، فتضيق الحقيقية بالتالي في وسط هذا الصراع الداخلي.



شكل (٦)

الصراع بين الناقد الداخلي والذات الدفاعية ينميها على حساب الذات المنطقية

أول وظيفة تحتاج أن تقوم بها هذه الذات المنطقية هي أن تتعرّف على الناقد الداخلي وتعمل على إسكاته، وتتكلم هي بدورها كلامًا واقعيًا منطقيًا ليس فيه هجوم على النفس وتبرير للآخرين وليس العكس.

كيف تفعل ذلك؟

- لاحظ وسجّل العبارات السلبية التي تقولها لنفسك باستمرار. المشكلة الأولى هي أننا نوجه لأنفسنا كلامًا ونعيش حوارًا داخليًا تعودنا ألا ننتبه إليه، لكنه في الواقع يشكّل مزاجنا العام وردود أفعالنا. فأول وظيفة للذات المنطقية إذاً هي وظيفة المراقبة والرصد.
- ثم تسأل: هل يؤدي نقدك لنفسك إلى التحسن أم إلى الإحباط والمزيد من التدهور في سلوكياتك وعلاقاتك؟ هل وجود هذا الناقد يساعدك على التخلص من المشاعر السلبية مثل القلق والغضب والشعور بالذنب أم لا؟ فالوظيفة الثانية للذات المنطقية هي وظيفة تقييم النتائج.

يقول المنطق السليم أن الأسلوب غير الناجح يجب تغييره.
بعد التعرف على حقيقة وجود الناقد الداخلي من خلال المراقبة
والرصد، وإدراك حقيقة الضرر الناتج منه وعدم الحاجة إليه، تبدأ خطوة
السيطرة على ذلك الناقد الداخلي.

أولاً: تأكد من دقة كل فكرة انتقادية يوجهها لك ذلك الناقد الداخلي
وابحث عن دليل منطقي عليها.

ثانياً: إن لم يكن هناك دليل منطقي، واجه الناقد الداخلي قائلاً له عبارات
مثل:

- «أنت تقول لي نفس الكلام السخيف غير المنطقي الذي تعودت أن
أسمعه وأقوله لنفسي بالرغم من عدم صحته وكأني لا أتعلم. توقّف،
فأنا لن أقبل كلامك مرة أخرى!»
- «أنت تظنّ أنك تحميني من انتقادات الناس من خلال انتقادي أنا
لنفسي. أنا سوف أقبل انتقادات الآخرين وأفحصها وأريد أن أستفيد
منها.»
- «أنت متكبّر وتجعلني متكبّراً. أنت تريدني أن أكون كاملاً بلا خطأ. لا
يجب عليّ أن أكون كاملاً. أنا مجرد إنسان يخطئ ويصيب!»
- «أنا غير محتاج إليك لكي أفعل واجبي. سوف أفعل أقصى ما أستطيع
وسوف أستمتع بحياتي في نفس الوقت وأسامح نفسي إذا أخطأت
وأحاول أن أكون أفضل في المرة التالية.»

ثالثاً: مارس توقيف التفكير.

قل للناقد الداخلي: توقّف! لا مزيد من هذا النوع من الكلام! هذا نفس



نوع الكلام الذي كانت أمي تقوله لي.. كفى! قد تظن أن توقيف التفكير مستحيل، خاصة إن كنت من هؤلاء الذين يفكرون ويحللون بصورة قهرية مبالغ فيها (قد يحتاج البعض إلى بعض العقاقير لتساعدهم على تهدئة التفكير القلق المضطرب).

رابعاً: ذكر نفسك بالتأثيرات السلبية التي يحدثها مثل هذا النوع من الرسائل.

قل لنفسك: «هذا النوع من التفكير لم يفدني بل ضرني كما أنه لم يجعلني أصير كاملاً. سوف أتوقف عن مطاردة السراب!» سوف أقول مع بولس الرسول:

«أَيُّهَا الإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ نَفْسِي أَنِّي قَدْ أَدْرَكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا: إِذْ أَنَا أَنْسَى مَا هُوَ وَرَاءَ وَأَمْتَدُّ إِلَى مَا هُوَ قَدَامًا». (فيلبي ٣: ١٣).



شكل (٧)

عندما يسود المنطق تفكيرنا، فإن صورتنا الذاتية تقترب للواقعية

وقفه للعمل والمشاركة



قم بتقييم موضوعي لنفسك:

(١) اكتب قائمة بسلبياتك وإيجابياتك في المجالات المختلفة (المظهر، العلاقات، الشخصية، الأخلاقيات، العمل (أو الدراسة)، المواهب، القدرات الفنية، الرياضة، مستوى الذكاء، القدرة على القيام بالمهام والأعمال اليومية، الالتزام، خفة الدم وروح المرحة ، ... إلخ).

(٢) أعد كتابة العبارات السلبية بدقة أكثر وتخلص من العبارات التعميمية منك «دائمًا» «مطلقًا» وحاول أن تكون دقيقًا قدر المستطاع.

(٣) غير العبارات التي تحتوي على الإدانة والاتهام منك:

«غبي/غبية»، «شخصيتي ضعيفة»، «كسول» إلى عبارات موضوعية بلا اتهامات منك:

• «في الموضوعات التالية أعتقد أن ذكائي جيد» و «في الموضوعات التالية



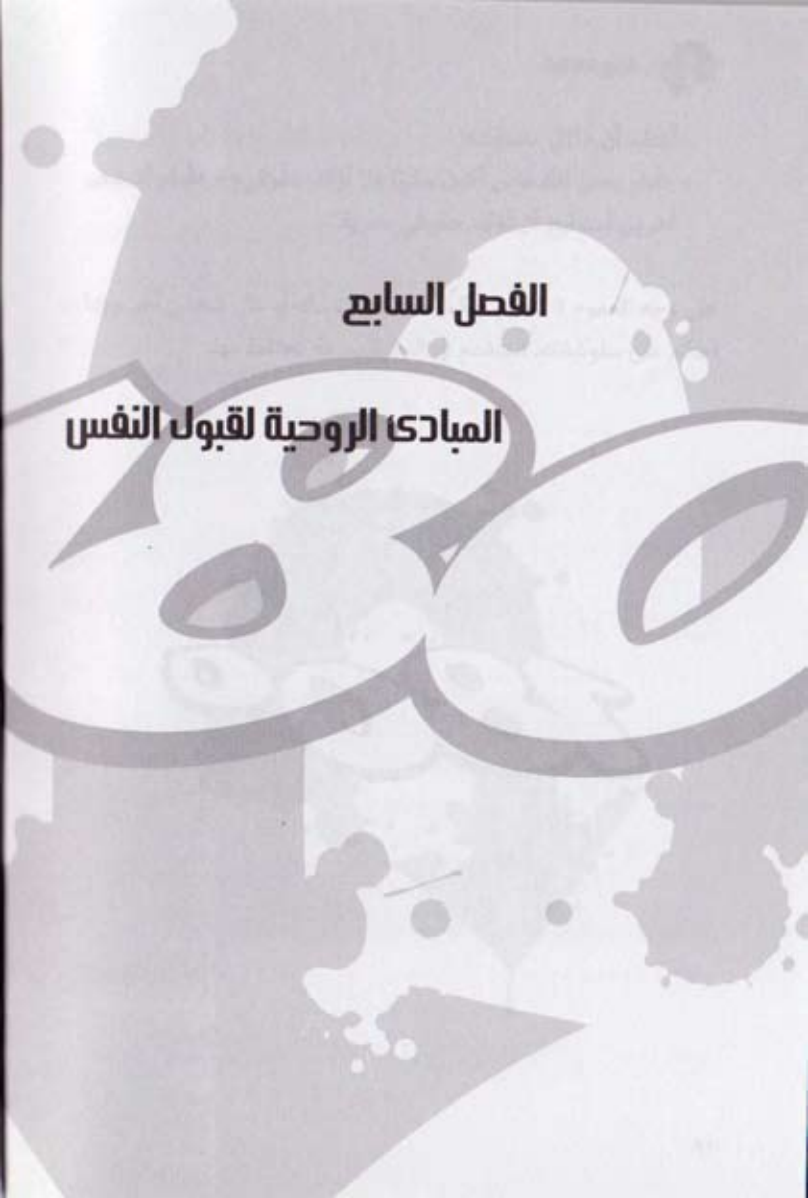
أعتقد أن ذكائي محدود.»

- «أمام بعض الأشخاص أكون سلبياً ولا أؤكد حقوقي» و «أمام أشخاص آخرين أستطيع أن أؤكد حقوقي بحرية»

على وجه العموم لا تحكم حكماً عاماً على نفسك أو على شخص آخر وإنما احكم على سلوكياتك. استخدم في النهاية بطاقة تحتفظ بها.

الفصل السابع

المبادئ الروحية لقبول النفس



إن كانت بعض القيم الروحية قد تم تشويهها لصالح الرفض والكرهية للنفس، فهناك في المقابل قيم روحية أصيلة يمكن من خلال تنميتها أن نعود لنشفي جراح رفض النفس التي تعرّضنا لها عن طريق هذا النوع من الإساءات الروحية. ومن هذه القيم الروحية ما يلي:

(أ) قبول المعجز والمحدودية البشرية

إن قبول المحدودية البشرية كانت مشكلة الإنسان الأساسية وسبب سقوطه من نعمة الله وحرمانه من العلاقة معه. يعبر اللاهوتي الألماني بول تيليك عن سقوط الإنسان بتعبير «الاغتراب» ويصفه في محاور ثلاثة: المحور الأول هو عدم الإيمان، أي التحوّل عن الله والابتعاد عنه كمرکز للحياة. والمحور الثاني هو محاولة تأليه الذات حيث يجعل الإنسان من ذاته مركزاً لنفسه. أما المحور الثالث فهو الشهوة والأنانية، أي الرغبة غير المحدودة لاجتذاب كل ما هو موجود في الحياة نحو النفس.

يصف بعض اللاهوتيين هذه الشهوة بالرغبة المجنونة في «ابتلاع العالم»، لذلك فهي تشير إلى كل أنواع الجوع سواء الجوع للطعام أو للجنس أو للمعرفة أو للقوة والسلطة أو للمال أو حتى للمتعة الدينية والتعزية الروحية كنوع من الإمتاع الروحي للنفس. لم يستطع الإنسان أن يقبل أنه ليس مركزاً للكون، ولم يتمكن من قبول فكرة أنه محدود ومخلوق. لذلك فإن نقطة البداية في رحلة العودة إلى قبول النفس هي قبول المحدودية البشرية. نحن نميل لنسيان هذه الحقيقة، لكننا نواجه مناطق متعددة من العجز تذكّرنا بحقيقة هي أننا مخلوقون!



المجز عن فهم كل شيء

عندما نطالب أنفسنا
بمعرفة كل شيء، ولا
نستطيع، فإننا نعيش
في حالة مستمرة من
عدم الرضا عن أنفسنا
وعن الظروف وعن
الأخرين وعن الله.

في كل مرة كنت أسافر مع أسرتي سفرًا طويلًا
كان طفلانا البالغان من العمر وقتها ثمانية
وخمسة أعوام لا يكفان عن ترديد هذا السؤال:
«متى سنصل؟» و«كم تبقى من الوقت؟». عندما
كانا لا يزالان رضيعين لم يسألنا مثل
هذه الأسئلة. لكن عندما كَبُرًا قليلًا وتعلّمنا فن
السؤال والتفكير واختبرا فهم بعض الأشياء لم
يعودا قادرين على احتمال عدم فهم أشياء

أخرى. لقد أغراهما الفهم المحدود بأن يحاولا فهم كل شيء! هذه هي
صعوبة الحياة الإنسانية. فالإنسان لديه قدرة على الفهم والمعرفة ولكن
هذه القدرة محدودة. والتحدّي القائم أمام الإنسان هو أن يستخدم قدرته
على الفهم ويحاول أن يفهم ويعرف، لكن في نفس الوقت عليه أن يقبل
محدودية هذه القدرة. عندما نطالب أنفسنا بمعرفة كل شيء ولا نستطيع،
فإننا نعيش في حالة مستمرة من عدم الرضا عن أنفسنا وعن الظروف وعن
الأخرين وعن الله.

المجز عن السيطرة على الظروف المحيطة

الحياة في هذا العالم ليست تجربة في مختبر يمكن ضبط بيئتها وتحديد درجة
حرارتها وتثبيت كل العوامل فيها. وهي ليست صوبة زجاجية لاستزراع
نباتات خاصة تحت درجة حرارة معينة وتربة خاصة ذات نسب مُحكّمة

من الأملاح والمواد العضوية. الحياة حقل مفتوح يتعرض لتقلب الظروف الجوية، ويمكن أن يدخله الزوان وأن تأتيه بذور غير مرغوب فيها وتنمو فيه مزروعات «شيطانية». قد يحاول الفلاح مكافحتها لكنه لن يستطيع منعها تمامًا.

من مفاتيح محبة النفس وقبولها هي أن نقبل أننا عاجزون عن السيطرة على ظروف الحياة ونتصالح مع هذا العجز ونتعلم أن نقبل الحياة هكذا كما هي. فبدون قبول الحياة كما هي لن نستطيع الاستمتاع بها. في صلاة السكينة كتب اللاهوتي رينولد نيبور^{٢٢} «ساعدني أن أقبل العالم والناس كما هم وليس كما أريدهم أن يكونوا، ساعدني أن أتغير أنا».

إن مثل هذا التوجه هو أفضل ما نفعله لأنفسنا لأن محاولة الإنسان في ضبط الحياة تشبه الرغبة في ضبط درجة حرارة الكون كما نريدها أن تكون. أو أنها تشبه محاولة احتواء البحر في زجاجة أو التحكم في اتجاه الرياح. كل هذه محاولات فاشلة لن تؤدي إلا إلى اليأس والإحباط! على العكس، لكي نستمتع بالحياة فإن على أجسادنا التأقلم مع درجة حرارة الجو، وعلينا أن ندع البحر هو الذي يحتوينا ويحملنا فنعمم فيه بحرية، ونفرد نحن شراعنا في اتجاه الرياح فيدفعنا ويسير بنا.

(٢٢) يُعتقد أن هذا اللاهوتي هو من كتب هذه الصلاة، إلا أن هناك جدلاً حول حقيقة مصدرها.



العجز عن السيطرة على الناس

من أخبث الأفكار التي تجعلنا نعساء أغلب الوقت هي فكرة أننا نستطيع أن نغيّر الآخرين لكي نجعلهم يحبوننا إذا أحببناهم وخدمناهم، أو يفهموننا إذا شرحنا أنفسنا بوضوح. لكن الحقيقة التي نواجهها كل يوم هي أننا قد نكون واضحين تمامًا ولا يفهمنا الناس، وقد نحب ولا نُحَبَّ في المقابل.

و من بين أسباب الثبات والاستقرار النفسي والروحي للرسول بولس والذي جعله ينجح في خدمته ويستمتع بحياته بالرغم من صعوبتها، هو أنه كان يدرك عجزه عن السيطرة على الناس وعلى ردود أفعالهم. فنجده يقول لأهل كورنثوس هذه العبارة البالغة الدلالة من ناحية علاقته بالآخرين: وَإِنْ كُنْتُ كُلَّمَا أَحْبَبْتُكُمْ أَكْثَرَ أَحَبُّ أَقَلِّ! فَلْيَكُنْ (٢كورنثوس ١٢: ١٥، ب، ١١٦). لقد كانت المحبة عند بولس الرسول قرارًا وليس رد فعل لأنه كان يعلم أنه عاجز عن التأثير على ردود فعل الآخرين ولا يمكنه بالتالي أن يربط محبته لهم بمقدار محبتهم له. لقد كان يعتبر محبته للناس تعبيرًا عن حياته الجديدة في المسيح، فهي إذا لا يجب أن تتأثر كثيرًا بردود أفعال الآخرين. الفكرة الأكثر خبثًا هي أننا نظن أنه علينا أن نغيّر الآخرين، خاصة إن كان ذلك في مصلحتهم، بأن نرغمهم أو نوثر عليهم لكي يختاروا الاختيارات التي نرى نحن أنها سليمة، دون أن يكون ذلك قرارهم، فتكون النتيجة هي الفشل بطبيعة الحال، وهذا يجعلنا نشعر بالذنب والتقصير. كل هذا لأننا لم نكن واعين لحقيقة عجزنا عن تغيير أي إنسان آخر.

شاركني أحد المرضى الذين يعانون من قلق ومخاوف مرضية أنه عندما كان

يتصل بأحد أصدقائه ليسأل عنه ويحافظ على الود بينهما، ثم لا يبادلُه هذا الصديق الاتصال، فإنه كان يتوقف عن الاتصال به، ويشعر بالضيق الشديد لفترةٍ طويلة. لقد كان صديقنا هذا يظنُّ أن شعوره بمثل هذا الضيق مشروع ونتاج من تصرفات صديقه. ولكن بعد أن سألته عدة أسئلة عن أفكاره ومشاعره تجاه هذا الصديق وصلنا إلى أن السبب الحقيقي لضيقه هو أنه كان يتبنى معتقدًا راسخًا داخله، وهو أن الآخرين لا بد أن يفعلوا ما نتوقعه منهم وإلا فإننا سنصاب بالإحباط. هذا المعتقد نابع من رغبة سحرية في السيطرة على الآخرين!

وقفه للمشاركة



(١) ما هي الأمور التي تشعر بالضيق لعدم قدرتك على قبولها أو فهم أسبابها؟ (على سبيل المثال، خسارة أو فقدان تعرضت له، نجاح شخص غير أمين، مصيبة تعرض لها شخص صالح، نتيجة غير متوقعة في العمل، ردود فعل أشخاص آخرين،.... إلخ)

(٢) هل تشعر بالحاجة للسيطرة وتغيير شخص ما بالتحديد؟ هل يزعجك أن هذا الشخص يمكن أن تكون ردود أفعاله مختلفة عما تتوقع وتريد؟ لماذا



تتبع بمنك هذا الاحتياج؟ ولماذا لهذا الشخص بالذات؟

٢) قبول الضعف الخاص

أول درس يجب أن نتعلمه لكي نحب أنفسنا هو أن نقبل ضعفنا العام ومحدوديتنا كبشر. الدرس الثاني هو أن يقبل كل منا الضعف الخاص به. فلكل واحد فينا ضعف في منطقة معينة من حياته سواء في الجسد أو النفس. من الطبيعي أن نطلب أن نشفى من ضعفاتنا وأن يتحول هذا الضعف إلى قوة، والله يريد، ويفعل هذا أحياناً. لكن في أحيان أخرى يكون الدرس أن يبقى هذا الضعف وأن نختبر قوة الله ليس من خلال زوال الضعف ولكن بالرغم من الضعف. هذا الدرس أصعب من الدرس الأول، لأن فيه علينا أن نقبل مناطق ضعف نرى أن الآخرين أقوىاء فيها!

كانت لبولس الرسول شوكة معينة في الجسد (والجسد هنا ليس بالضرورة إشارة للجسد المادّي وإنما إشارة للحياة الأرضية بشكل عام) طلب بولس أن يُشفى من هذه الشوكة، لكن الله لم يُزل الشوكة وإنما أعطاه قوة في ضعفه جعلته ليس فقط يقبل ضعفه، بل يفتخر به، لأن من خلاله تحل

عليه قوة المسيح.^{٣٣}

(٣) قبول الحياة كعطية من الله

يقدم الرسول بولس في رومية ١٢ مفتاحاً هاماً لقبول النفس يسميه «التعقل» (رومية ١٢: ٣)، والمقصود بالتعقل هنا هو أن يرى الإنسان نفسه بصورة واقعية موضوعية ويكف عن الرغبة في أن يكون شخصاً آخر. فالكثير من طاقتنا النفسية تتبدد في محاولاتنا بأن نكون شخصاً آخر وخاصة في مجال المواهب والقدرات حتى الروحية منها.

يستهل بولس الرسول الأصحاح الثاني عشر بفكرة تقديم الجسد ذبيحة، ثم يتكلم عن التوقف عن أخذ شكل العالم وتجديد الذهن وطريقة التفكير قائلاً: «وَلَا تُشَاكِلُوا هَذَا الدَّهْرَ بَلْ تَغَيِّرُوا عَنْ سَكَلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ لِتَخْتَبِرُوا مَا هِيَ إِرَادَةُ اللَّهِ الصَّالِحَةِ الْمَرْضِيَّةِ الْكَامِلَةِ». (رومية ١٢: ٢) وبعد ذلك تأتي العبارة التالية: «فإني أقول بالنعمة المُعطاة لي لكل من هو بينكم: أَنْ لَا يَرْتَبِي فَوْقَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَرْتَبِي بَلْ يَرْتَبِي إِلَى التَّعْقَلِ كَمَا قَسَمَ اللَّهُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مَقْدَارًا مِنَ الْإِيمَانِ». وكان هذا هو الموضوع الرئيس الذي فيه يجب ألا نشاكل هذا الدهر وأن نجدد أذهاننا. فالحياة في هذا العالم تفتقر للتعقل والرضا عن النفس والحياة وقبولها كعطية من الله. لذلك يقول تيطس أن نعمة الله المخلصة ظهرت مُعَلِّمَةً إيانا أن نعيش «بالتعقل» (تيطس ٢: ١٢).



في موقع آخر عندما قدّم يسوع مثل الوزنات كان العبد صاحب الوزنة الواحدة هو الذي لم يتاجر. لم يربط الكتاب المقدس بين توجهه هذا وكونه أخذ وزنّة واحدة إلا أنه من الممكن أن يكون سبب عدم متاجرته بالوزنّة الواحدة هو أنه لم يقبل بها. في حين قَبِلَ صاحب الوزنتين أن يكون نصيبه أقل من نصف نصيب زميله الآخر الذي أخذ خمس وزنات، ولم يرَ في ذلك ظلمًا لأنه كان يفهم أن التقييم ليس بعدد الوزنات في رأس المال وإنما بنسبة الربح. لذلك نلاحظ أن مكافأة العبدین كانت نفس العبارة التي تكرّرت في الإنجيل حرفيًا «نعمًا أيها العبد الصالح الأمين كنت أمينًا في القليل فأقيمك على الكثير. ادخل إلى فرح سيدك.» لقد قصد الوحي أن يكرّر العبارة حرفيًا ولا يقول مثلًا «وقال له مثلما قال للعبد الأول» وذلك للتأكيد على المساواة بين العبدین اللذين ربحا بنسبة مائة بالمائة!

القبول هو مفتاح الشفاء،
والمقارنة والنذمر بوقف
عمل الله في حياتنا
وبوقف نمونا كذلك.

لقد حصل العبد الذي أخذ الوزنة الواحدة على رأس مالٍ أقل ولكنه حصل على فرصة أكبر في تحقيق نفس نسبة الربح (١٠٠٪)، لأن كان عليه أن يربح وزنّة واحدة فقط لكي يصل لهذه النسبة. أما بالنسبة للآخرين فقد حصلوا على رأس مال أكبر وفرصة أقل

في تحقيق نفس نسبة الربح، إذ كان عليهم أن يربحوا وزنيتين أو خمس وزناتٍ لكي يحققوا نفس النسبة. هذا ما يحدث كثيرًا في الحياة، ففي حياتنا نقاط قوة ونقاط ضعف، وأمامنا دائمًا الاختيار أن ننظر إما إلى نقاط القوة ونستثمرها أو إلى نقاط الضعف ونصاب بالإحباط بسببها.

عندما نقبل هذه الظروف، تحدث المعجزة وتتحول تلك الظروف إلى طاقات وفرص لحياة أكثر إشباعًا وعمقًا. فالمدمن الذي يقبل حقيقة مرضه وإدمانه يُشفى منه ويساعد غيره للتعافي والشفاء وتصبح التجربة التي عاشها مصدر خبرة وربما وظيفة تُدرّ عليه دخلًا، وموهبة روحية يخدم بها الله والآخرين. ومنْ تعرّضت لإساءات وجروح وتعلّمت أن تقبل ماضيها وتواجهه وتُشفى منه، تستطيع أن تساعد أخريات في نفس طريق الشفاء. فالقبول هو مفتاح الشفاء والمقارنة والتذمر يوقف عمل الله فينا ويعطل نمونا كذلك.

لا وقت للمبالغة في المقارنات والتقييم

لقد تعلّم بولس الرسول ألا يضيق وقته ومجهوده في انتظار تقييم الناس ولا حتى في تقييم نفسه أو مقارنة ما يفعله بما يفعله الآخرون. حيث كتب في رسالته الثانية لأهل كورنثوس: «بَلْ هُمْ إِذْ يَقْبِضُونَ أَنْفُسَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ، وَيَقَابِلُونَ أَنْفُسَهُمْ بِأَنْفُسِهِمْ (أي بعضهم البعض)، لَا يَفْهَمُونَ (٢ كورنثوس ١٠: ١٢)». هم لا يفهمون أن لكل إنسان كيانًا فريدًا لا يُقَارَنُ بالآخرين. وفي رسالته الأولى للكنيسة نفسها يقول أيضًا: «وَأَمَّا أَنَا فَأَقْلُ شَيْءٍ عِنْدِي أَنْ يُحَكَّمَ فِي مَنْكُمْ أَوْ مِنْ يَوْمِ بَشَرٍ. بَلْ لَسْتُ أَحْكُمُ فِي نَفْسِي أَيْضًا. فَإِنِّي لَسْتُ أَشْعُرُ بِشَيْءٍ فِي ذَاتِي. لَكِنِّي لَسْتُ بِذَلِكَ مُبَرَّرًا. وَلَكِنِّي الَّذِي يَحْكُمُ فِي هُوَ الرَّبُّ» (١ كورنثوس ٤: ٣، ٤). هذا يرفع عينًا كبيرًا من على كاهله، وهذا العبء يحمله أناس كثيرون إذ لا يتوقفون عن تقييم أنفسهم والتفكير في تقييم الآخرين لهم. إن هذا ليس في حد ذاته شيئًا سيئًا، لكنه من الممكن



أن يكون طريقة قهرية وسواسية في التفكير، تبتلع كل الطاقة الروحية والنفسية لدى الإنسان. كان بولس الرسول يحمي نفسه من هذه الدائرة المفرغة بأن يعتبر هذه التقييمات «أقل شيء عنده»!

وقفة للمشاركة



(١) إذا كنت قد أدركت مفهوم «التعقل» جيدًا، هل استطلعت أن ترى مناصف من عدم التعقل في حياتك؟ ما هي؟ (هل تقارن نفسك بشخص آخر مختلف تمامًا عنك وتطالب نفسك بأن تكون مثله؟ هل تتوقع من نفسك أكثر مما تستطيع فتُحبط أغلب الوقت؟ هل تشعر بعارٍ شديد لوجود ضعف ما في حياتك، ولا تستطيع أن تقبل هذه الحقيقة؟)

(٤) الالتزام بالانقياد

لا يأتي قبول النفس فقط من خلال إسكات الناقد الداخلي ورؤية نقاط القوة أو من خلال قبول الضعف والعجز، ولكنه يأتي أيضًا من الإحساس بالقدرة على مساعدة النفس وتطويرها. يؤمن بعض علماء النفس بأن قبول النفس في الأساس يؤدي إلى الرغبة في تطويرها، ويؤمن البعض الآخر أن النجاح في تطوير النفس هو الذي يؤدي إلى قبولها. الحقيقة هي أن كلا

الرأيين صحيح، فقبول النفس يؤدي إلى الرغبة في تطويرها، ثم النجاح في تطوير النفس يؤدي إلى المزيد من قبول النفس. وهكذا تبدأ دائرة مستمرة من قبول النفس والشفاء من صغر النفس.



شكل (أ)

قبول النفس يؤدي إلى تطويرها والعكس أيضاً صحيح

وفيما يلي امثلة لتطوير النفس

(أ) عش وفوق اهداف داخلية اسمى من المكافآت الخارجية

هناك فرق جوهري بين من يدرس للحصول على شهادة وإنهاء السنوات الدراسية وبين من يدرس لكي يحصل على عمل يحقق فيه مواهبه وإمكانياته. وهناك أيضاً فرق بين هذين وبين من يدرس حُباً في العلم ورغبة في تنمية شخصيته من خلال المعرفة والتدريب.

هناك فرق أيضاً بين من يخدم الناس لأن في هذا تعبير عن اختياراته



الداخلية وإيمانه بأن أفضل طريقة يستثمر فيها حياته هي أن يستثمرها في صالح البشر، وبين من يخدم الناس للحصول على منافع مادية أو حتى على لقب الخادم أو المضحي.

هذه على سبيل المثال مستويات مختلفة من الدوافع. فكلما عشنا على مستوى أعلى من الدوافع كلما إزدادت قدرتنا على تطوير النفس وقبولها.

٢) نعلم قيادة نفسك بشكل افضل

- عندما تدير ظهرك لمشاعرك ولا تدعها هي تسيطر عليك، فهذا يرفع من قيمة نفسك في نظرك.
- عندما تحدّد لنفسك السلوكيات المقبولة وغير المقبولة وتلتزم بها، فإن ذلك سيجعلك مستريحًا من ناحية علاقتك مع نفسك.
- عندما تتمكن من مراقبة أفكارك وتفحصها وتقبل ما هو منطقي ومفيد وترفض ما هو سحري وغير منطقي، وبالتالي تتحكم في مشاعرك وردود أفعالك، فإن هذا يجعلك مطمئنًا لقدرتك على قيادة عالمك الداخلي.

٣) عش من اجل قضية روحية كبيرة

إن من يعيشون من أجل قضية روحية كبيرة يحبون أنفسهم أكثر من هؤلاء الذين يعيشون لأهداف صغيرة. وهذا يعود إلى أن الإنسان مخلوق له روح أبدية تتوق لما هو أكبر من حياته بل ومن الحياة نفسها. فالحياة لقضية

كبيرة يشبع الاحتياج الروحي لدى الإنسان بأن يحيا صورة الله التي فيه.^{٢٤}

سمات القضية الروحية

- لها صفة أخلاقية، أي أنها ترتبط بالقيم العليا في الحياة مثل الخير والحق والعدل والحرية والمساواة.
- تخدم عددًا كبيرًا من الناس، وتحتاج لكثير من الناس يعملون معًا، وتستطيع جمع شمل مجموعة من البشر حولها. إن ما يمكنك أن تعمله بمفردك لا يعتبر قضية روحية.
- تحتاج العمر كله لإنجازها وتحقق في الأجيال القادمة. إذا كان بإستطاعتك الوصول لهدفك في حياتك فهو ليس هدفًا كبيرًا بما فيه الكفاية.

(٤) نوع من انشطتك

لا تضع جميع البيض في سلة واحدة. أي لا تركز حياتك كلها من أجل شيء واحد فقط! صحيح أنه يمكن أن تركز حياتك لقضية روحية واحدة كبيرة، لكن لا بد أن يكون لهذه القضية مجالات متنوعة لتحقيقها. عش كل هذه المجالات لكي تختبر مستويات مختلفة من النجاح وفي أنشطة مختلفة لكي تكتشف مواهبك الحقيقية.

- الأم التي تركز كل حياتها لزوجها وأولادها تعيش على مستوى أقل من تلك الأم التي تخدم أسرتها وتخدم المجتمع أيضاً.
- الرجل الذي لا يعرف سوى وظيفته ونجاحه المهني يعيش على مستوى

(٢٤) «صنع الكل حسناً في وقته وأيضاً جعل الأبدية في قلوبهم التي بلاها لا يذكر الإنسان العمل الذي يفعله الله من البداية إلى النهاية.» (جامعة ٣: ١١)



أقل من الشخص الذي يهتم بخدمة أسرته ويشارك في الخدمة والعمل العام أيضًا.

• الطالب الذي يرى أن الدراسة هي كل شيء، يعيش على مستوى أقل ممن ينتهز فرصة الدراسة لعمل علاقات وصدقات ربما تستمر معه طوال العمر.

إن ممارسة مجالات متنوعة وأنشطة متعدّدة سوف تعكس الصورة الواقعية للحياة. فالحياة متنوعة!

وقفه للمشاركة:



١. ما هي الخطوات التي خلوها خارج إطار ما هو اعتيادي وأدت إلى تطوير نفسك خلال السنة الماضية؟

٢. هل تنوي اتخاذ خطوات أخرى خلال السنة القادمة؟ ما هي؟

خالمة

يبقى قبول النفس هدفاً مراوفاً، إلا أن الاقتراب المستمر من هذا الهدف يشكّل حجر زاويةً في نضوج الإنسان الروحي والنفسي. قد يكون هذا الكتاب قد جعلك تأخذ خطوةً إلى الأمام نحو هذا الهدف، وذلك كي لا يعود قبورك لنفسك أمراً مبنياً على المظهر أو النجاح أو رضا الناس. فجميع هذه الأشياء تتغير. أما الأمر الذي لن يتغير هو أنك مخلوق على صورة الله ، وأنت مركز لحيه واهتمامه.

ليعطك الله قبولاً لكونك إنساناً محدوداً.
ليمنحك الله السكينة لتقبل ما لا تستطيع تغييره.
وشجاعة لتغير ما تستطيع تغييره.
وحكمة لتعرف الفرق بين الإثنين.
دائماً.

الصورة الذاتية

د. أوسم وصفي

180°

الصورة الذاتية
د. أوسم وصفي

