

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.**



# الملاقات

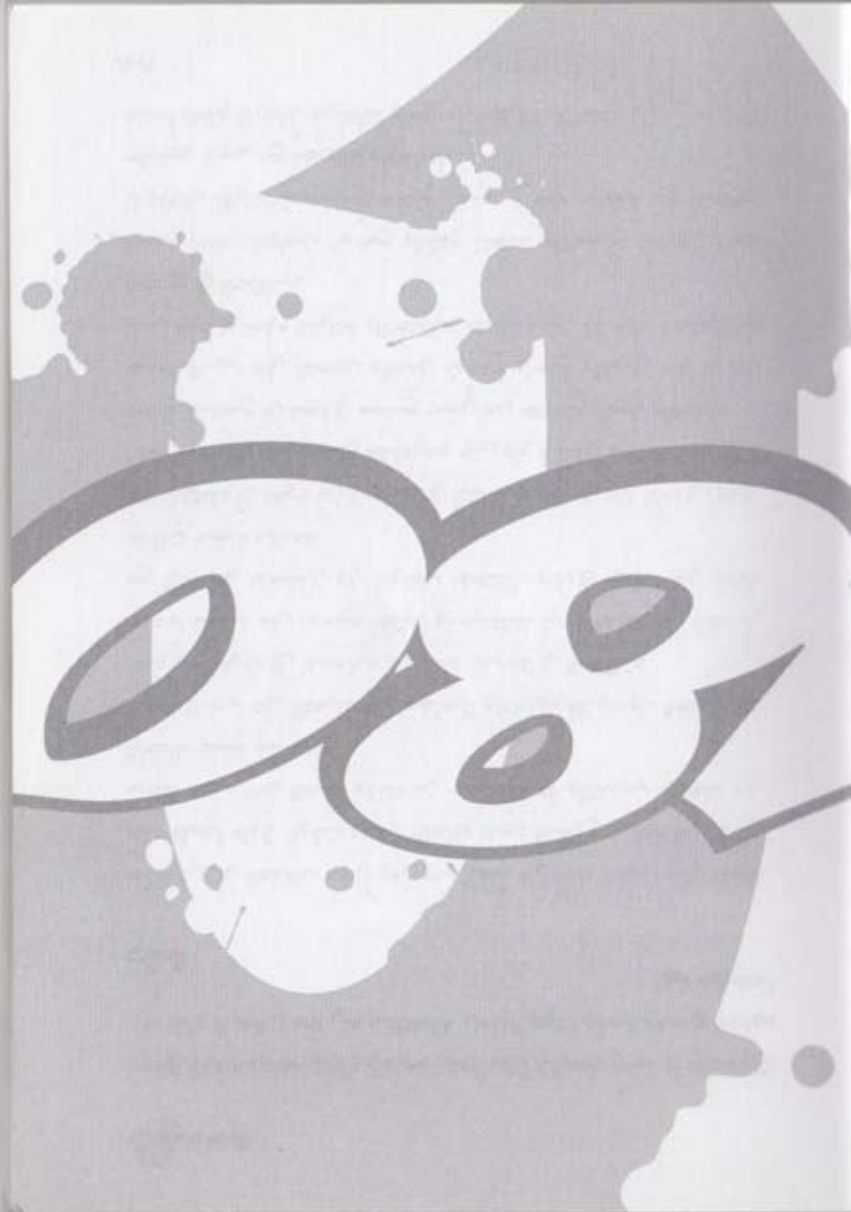
د. أوسم وصفي



# الملاقات

د. أوسم وصفي





# العلاقات

د. أوسم وصفي



ophir

سلسلة ١٨٠ درجة - العلاقات

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: ٦٦٦٥ ٧٦٨ ٦ ٩٦٢ +

فاكس: ٦٥٦٣٩ ٧٦٨ ٦ ٩٦٢ +

Email: info@ophir.com.jo

www.ophir.com.jo

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/١٢/٤١١١

ISBN: 978- 90- 5950- 078- 5

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: واثق حدادين

## فهرس المحتويات

	الجزء الأول: أساسيات العلاقات
٦	الفصل الأول: مُبرِّمَجون للتواصل
١٨	الفصل الثاني: الذكاء الاجتماعي
٣٢	الفصل الثالث: توازن العلاقات
	الجزء الثاني: النضوج في العلاقات
٥٠	الفصل الرابع: العلاقات مواسم
٦٤	الفصل الخامس: المراهقة والعلاقات
٨٢	الفصل السادس: لقاء مع مدمنة علاقات
١٠٠	الفصل السابع: الرشد والنضوج
١٠٨	خاتمة

الجزء الاول

اساسيات العلاقات

180°

## الفصل الأول

### مُبْرَمَجُونٌ لِلنَّوَابِلِ



بعد أن أُصيب أغلب سكان العالم بالفيروس المصنَّع وراثيًا وتحولوا إلى مخلوقاتٍ ليلية متوحشة، عاش الطبيب وعالم الميكروبيولوجيا (الأحياء الدقيقة) روبرت نيفيل مع كلبته في بيته الذي حوَّله إلى حصنٍ منيعٍ من الخارج ومعمل تحاليل وتجارب من الداخل، محاولًا الوصول إلى مصلٍ للشفاء من عدوى الفيروس، فُتِنقذ بذلك رفاقه في البشرية. وبالرُّغم من اهتمامه الشديد بالحفاظ على حياته وحماية نفسه من هؤلاء البشر الذين قد تحولوا إلى ما يشبه الوحوش، إلا أنه لم ينسَ أن يفتش عن بشرٍ آخرين أصحاء، لا لكي يساعده أو يحموه، بل لأنه يحتاج لبشرٍ آخرين ليتواصل معهم. لقد كان، من فرط شعوره بالاحتياج إلى التواصل مع آخرين، يتكلَّم أحيانًا مع النماذج البشرية الخشبية التي يعلقون عليها الملابس في المحال التجارية المهجورة في وسط المدينة. ولكي يعثر نيفيل على أيِّ إنسان يتواصل معه، قام بتسجيل رسالةٍ على كل موجات الراديو وظلَّ يذيعها:

«اسمي روبرت نيفيل. أنا أحد الباقين على قيد الحياة في مدينة نيويورك. إنني أبتُّ هذه الرسالة على كل موجات الراديو. سوف أكون عند مرفأ الشارع الجنوبي كلَّ يوم عند منتصف النهار، حيث تكون الشمس عموديةً في السماء. يا مَنْ تسمعني إن كُنْتَ هناك، أستطيع أن أقدمَ طعامًا، ومكانًا آمنًا للمبيت. إذا كان هناك من يسمعني.. أيُّ إنسان.. من فضلك.. أنت لستَ وحدك!»

وكان يوميًا في منتصف النهار ينتظر في المكان الذي حدَّده في الرسالة، لعل أحد البشر الأصحاء يظهر في ضوء النهار. ويظل هناك حتى ينكسر النهار



ويقترب المغيب المرعب معرضاً نفسه كل يوم لخطر التعطل في الشوارع قبل أن يخيم الليل؛ حين تخرج تلك الكائنات البشرية المتحوشة هائمة على وجهها في شوارع نيويورك المهجورة.. هكذا تتوالى أحداث الفيلم الأمريكي الحديث « أنا الأسطورة» ( I am Legend ) بطولة النجم الأمريكي ويل سميث<sup>1</sup>.

يبحث المخ البشري  
«فطرياً» عن البشر  
ليتواصل معهم، وإن  
لم يجد أيًا منهم  
فإنه يبحث حتى عن  
الحيوانات الأليفة!

يبحث المخ البشري بطبيعة تكوينه عن بشر آخرين، فهو مُبرمج ليتواصل. بالطبع نحن نبحث عن البشر، لكننا ربما نقبل حتى بعلاقة مع حيوانٍ أليفٍ يملك مشاعر حبٍ وصداقة. ففي نفس الفيلم المذكور، كاد البطل يضحي بحياته كي ينقذ كلبته التي ضلّت طريقها داخل أحد المخايبيء التي كان يختبئ فيها أولئك البشر المصابون بالفيروس أثناء النهار.

## الخلايا العاكسة

تماماً كما يبحث الهاتف المحمول على الهواتف الأخرى؛ ويبحث الحاسب الشخصي على شبكة الإنترنت، فالمخ البشري مزودٌ بنوعيةٍ خاصةٍ من الخلايا، تسمى الخلايا المغزلية (Spindle Cells). تتميز هذه الخلايا بقدرةٍ فائقةٍ على التواصل مع الآخرين؛ إذ أنها «تَشعر» بأيّ تحركٍ شعوريٍّ في البشر

(1) I am legend (2007) Starring Will Smith.



الذين حولنا لتجعلنا نختر نفس المشاعر  
وتتعاطف مع أيّ إنسان يمرُّ بخبرةٍ  
وشعوريةٍ حادّةٍ أو مؤلمة. لكي تكتشف  
عمل هذه الخلايا العصبية، لاحظ  
شخصاً يتكلّم عن مشكلةٍ أو معاناةٍ مع  
شخصٍ آخر، ثم راقب تعبيرات وجه  
المستمع، سوف تجد أنّه سرعان ما  
يعكس على وجهه نفس تعبيرات وجه

الأخر، وذلك لأن الخلايا المغزلية في هذا المستمع قد قامت بمحاكاة تعبيرات  
وجه المتحدث، وبدأ وجدان هذا المستمع يشترك مع وجدان المتكلم الذي  
توجد في نفسه تلك المشاعر والألام. وقد تمّ تسمية هذه الخلايا بالخلايا  
العاكسة (Mirror Neurons) وذلك لكونها بمثابة مرايا تعكس لنا ما في  
الأخرين، وتعكس ما فينا للأخرين دون أن يدرون أو ندري نحن. وهذا  
يجعلنا مستعدين بشكلٍ فطريٍّ للقيام بالتواصل الوجداني الحميم. تعمل  
هذه خلايا بشكلٍ تلقائيٍّ سريعٍ للغاية فهي ترسل النبضة العصبية خلال  
وقت قد يصل إلى ١ على ٢٠٠ من الثانية<sup>٢</sup> (أي خمسة بالألف من الثانية)،  
بينما تنتقل النبضة العصبية في المخ أثناء اتخاذ القرارات خلال خمسٍ  
ثانية (أي ٠,٢ ثانية)!

(2) Luiz Pessoa et al., «Visual Awareness and the detection of fearful faces» Emotions  
5 (2005), p. 43-47.



شكل (١)

تعمل الخلايا العاكسة على نقل تعاطفٍ مباشرٍ بيننا دون أن ندري

بالطبع يمكن للإنسان، بممارسة إرادته، أن يسمح لنفسه أن يتعاطف أو يتفاعل أو لا يسمح، لكن عليه أن يبذل مجهودًا كي لا يتعاطف، تمامًا مثلما يغلق صاحب الهاتف المحمول خاصية «البلوتوث» أو عندما يرفض استقبال الرسائل من الهواتف المحمولة التي من حوله. ولكون الإنسان مصممًا للتفاعل والتعاطف مع الآخرين، فإن بعض العلماء يقولون إن الإنسان المعاصر في المدن المكتظة بالسكان يعيش فيما يسمى «بغيبية سكان المدينة» (The Urban Trance) وهي حالة الانحصار في النفس العميق والتي يضع سكان المدن أنفسهم فيها لكي يمتنعوا عن التأثر بالبشر، حيث أنهم لن يستطيعوا تحمّل التعاطف مع كل ما يمرُّ به البشر الكثيرون من حولهم. بدءًا من الشحاذين والمشرّدين الذين يفترشون الشوارع نهارًا وليلاً، إلى أطفال الشوارع الذين مسحون زجاج السيّارات ويسألون «حسنة»، ثم إلى العاهرات اللاتي يقفن في نوافذ عرضٍ في بعض البلدان كسلعٍ للمتعة بينما هم بشر!

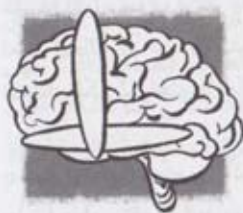
## الطريق المنخفض والطريق المرتفع

الذكاء الاجتماعي هو  
التعاون المنمر بين  
الحدس المباشر والحكم  
الموضوعي - الطريق  
المنخفض والطريق  
المرتفع.

عندما يتفاعل شخصان وجهًا لوجه، تنتقل العدوى الشعورية بينهما خلال عدة دوائر عصبية تعمل معًا في مخ كل منهما مثل آلتين موسيقيتين تضبطان نغماتهما معًا. هذا يصنع ارتباطًا تلقائيًا مباشرًا بين وجدان كل منهما. تنتقل هذه العدوى الشعورية كما أشرنا عبر الخلايا العصبية العاكسة التي هي جزء من

تنظيم عصبي متكامل ينقل المشاعر بين البشر بشكل تلقائي دون تدخل لإرادة الإنسان ودون قصده. يُطلق على هذا التنظيم العصبي اسم «الطريق المنخفض» (The Low Road) بينما يسمون الطريق الذي يمر بمراكز القصد والإرادة لدى الإنسان «الطريق المرتفع» (The High Road).<sup>3</sup>

### لماذا نرتاح لبعض الناس ولا نرتاح لغيرهم؟



الانطباعات الأولية التي نُكوّنها عن الآخرين هي عمل الطريق المنخفض. فهو الذي يلتقط (عن طريق الخلايا العصبية العاكسة) تعبيرات وجوههم ولغة جسدهم. ربما تنقل هذه التعبيرات شعورًا بالتعالي أو الاحتقار. أو ربما العنف والعدوان أو حتى عدم الاكتراث،

(3) Daniel Goleman, The Social Brain, (London: Arrow books, 2006), p. 23-24



مما يجعلنا نشعر بالضيق وعدم الارتياح لهؤلاء الأشخاص دون أن يكون لدينا دليل. هم لم يفعلوا أي شيء يضرنا، إلا أننا نشعر برغبة في الابتعاد عنهم. بينما نشعر في أحيانٍ أخرى بالارتياح لآخرين دون أن ندري السبب، ويكون السبب هو أننا استقبلنا إشاراتٍ تنمُّ عن التعاطف والاهتمام ولغةٍ جسدٍ مرحةٍ وبشوشةٍ.

إننا نصِفُ بعض الناس «بمساحة الوجه» واللفظ وبالتالي نحكم عليهم، دون وعي، أنهم أشخاصٌ «طيبون» دون أن يفعلوا معنا أي خير. ونصف آخرين بأن على وجوههم «غضب الله» ونحكم عليهم بالسوء دون أن يفعلوا أي شر بنا.

لا يقف الأمر عند هذه النقطة، فالطريق المنخفض يتقاطع أيضًا مع الطريق المرتفع الذي يتصل بمراكز أعلى في المخ، وبالتحديد في مقدمة القشرة المخية. إن لدى هذه المراكز القدرة على التفكير المنطقي الذي يطلب الدليل ويبحث عنه. إذ تعمل هذه المراكز عمل «الكوابح» للطريق المنخفض، لتوقفه عن الاندفاع والقفز لاستنتاجات. وكأنها تقول للطريق المنخفض: «أنا أقدر انطباعاتك ومشاعرك، لكن ليس لدينا «دليلٌ مادي» على ما تقول. سوف ننتظر ولن نحكم حكمًا قاطعًا على هذا الشخص حتى نختبر أفعاله. قد تصدق هذه الانطباعات، وقد لا تصدق. سوف نضعها في الاعتبار، لكن لن نعتبرها حكمًا نهائيًا!»

بعضنا، والذين يُعتبرون أشخاصًا عقلانيين أو حكماء، قد درّبوا أنفسهم على احترام وتقدير الطريق المنخفض، لكن في نفس الوقت قد تدرّبوا على استشارة الطريق المرتفع قبل القيام بالاستنتاجات. أما الذين يقفزون

للاستنتاجات ويصدون القرارات بناء على الانطباعات المباشرة. مُعتَبَرين أن لديهم «حاسة سادسة» أو «إلهامًا من الله» فكثيرًا ما يخطنون، وتأتي الأحداث لتثبت أن صاحب الوجه الطلق الباسم، ليس سوى «محتالًا» كبيرًا ماهرًا في إبداء الانطباعات الإيجابية للإيقاع بفرائسه، وأن صاحب الوجه العابس غير المرحّب، ليس عدوانيًا، وإنما هو يشعر بالضيق أو الإنفعال في ذلك الوقت فقط، أو حتى بالمغص أو الحرّ!

يُقدّم لنا الطريق المنخفض، أو الذي يمكن أن نسميه أيضًا الحدس المباشر (Intuition)، أفضليةً في الإحساس المباشر بالآخرين، وهو يشكل نسبةً كبيرةً من ذكائنا الاجتماعي ووعينا بالآخرين، لكن في نفس الوقت يحتاج الإنسان أن يتمهل قليلًا ليفحص انطباعاته في ضوء الأدلة المنطقية.

## المزاج والمشاعر

من الممكن أن يتأثر المزاج العام (Mood) كما رأينا «بالعدوى» من الآخرين من خلال الخلايا العاكسة. فمن الممكن أن نشعر بمزاج منقبض بعد حديثنا مع شخصٍ حزين، ثم عندما نقابل شخصًا آخر فرحًا، سرعان ما يتحوّل مزاجنا من الانقباض إلى السعادة. أما المشاعر العميقة (Emotions) فهي تنتج كردّ فعلٍ لأحداثٍ ومواقف. فمواقف الفقد، تنشئ فينا مشاعر حزين، ومواقف الخطر تنشئ فينا مشاعر الخوف ومواقف الإساءة والإهانة تثير فينا مشاعر الغضب.

- عندما نشعر بمزاج من الملل بسبب عدم وجود شيءٍ نتحمّس له، أو ببعض الحزن والإحباط (الطريق المنخفض)، يمكننا أن نخرج من هذا



- المزاج بأن نختار أن نبحث عن شيءٍ نتحمس له (الطريق المرتفع).
- عندما نستمتع إلى أحد الأصدقاء يتكلم عن أشياء سيئة وقعت له أو لشخص آخر يمكننا أن نشعر بالحزن (الطريق المنخفض) لكننا بعد قليل ندخل في موضوع آخر (الطريق المرتفع) فيختفي هذا المزاج وندخل في مزاج آخر.
- من الممكن عندما نتواجد وسط مجموعة متحمسة، أن نشعر بالعدوى من حماسهم (الطريق المنخفض)، ثم بعد العودة للمنزل، يتغير مزاجنا عندما نقوم بالتركيز في أمر آخر (الطريق المرتفع).

اختصارًا يمكننا أن نقول أننا نستطيع أن نتحكم في مشاعرنا من خلال مناقشة الانطباعات والأفكار التلقائية وممارسة التفكير المقصود الذي يقدم بدائل متعددة. ويمكننا أيضًا الخروج من المزاج السيء بالدخول في حالة أخرى من خلال التفكير أو التفاعل مع أشخاص آخرين. كل هذا يتم من خلال التفاعل بين نوعين من التوصيلات العصبية في المخ. ويمكننا أن نقول أن مجموع هذه الوصلات والآليات العصبية في المخ البشري هي ما يمكن أن نسميه «المخ الاجتماعي» (The Social Brain) الذي يقوم بقيادة مشاعرنا وأفكارنا عن الآخرين وبالتالي يقود «أوركسترا» علاقاتنا المختلفة والمتعددة.

## الانطباعات المباشرة

في واقع الأمر ليست المواقف نفسها هي ما يثير فينا المشاعر، وإنما انطباعاتنا عن هذه المواقف. الانطباعات المباشرة التي نحصل عليها مبنية على ما



يسمى «الأفكار التلقائية» (Automatic Thoughts) وهي تنشأ في أذهاننا بسرعة كرد فعل مباشر وسريع للمواقف. ربما تكون هذه الأفكار مشوّبة بمخاوف غير منطقية أو بشكوك لا أساس لها من الصّحة. أما التفكير المقصود (Intentional Thinking) فهو التفكير الأكثر وعياً وتركيزاً. لكن هذا النوع الأخير من التفكير لا يشكّل إلا نسبةً ضئيلةً من تفكيرنا أثناء اليوم لأنه يتطلّب مجهوداً وطاقَةً نفسيةً أكبر. ومن الأفكار التلقائية التي كثيراً ما تدور في أذهاننا وتؤثر في علاقاتنا ما يلي:

- لم يسلم عليّ بحرارة... لذا فهو يكرهني!
  - تكلمتُ معي بفتورٍ بعد أن رأيت فستاني الجديد... معنى ذلك أنّها تغار مني! سوف أقطع علاقتي بها!
  - لقد كان صامتاً واجماً أثناء حديثي معه، من المؤكّد أنّه قال عني كلاماً سلبياً بعد أن غادرت! سوف يضرني!
  - لقد كنتُ مرَكزَ الاهتمام أثناء الجلسة، بالتأكيد أنا أفضل الناس هنا!
  - لقد كنت صامتاً بينما كان الجميع يتحدثون ويضحكون، أنا أنقلهم ظلّاً!
  - لم يقم الجميع بالترحاب بي، كما فعلوا معه، لا أحد منهم يحبني!
  - قام أكثر من واحد بمقاطعتي أثناء الحديث، هم لا يحترموني!
  - لا أحد يجاريني في المعلومات العامة، أنا أذكاهم على الإطلاق!
  - ظلُّوا صامتين أثناء حديثي ولم يتجاوب معي أحدٌ، لا أحد يفهمني!
  - لا أرثدي ملابس غالية ومتماشية مع أحدث صيحات الموضة، لا يمكن أن تُعجبَ بي الفتيات!
  - أنا أكثر صديقاتي بدانةً، لا يمكن أن ألفت نظر الشباب!
- من المهم لإدارة العلاقات أن نستطيع رصد ومراقبة الأفكار التلقائية



والحوار معها لتصحيحها أولاً بأولٍ لئلا تؤثر في سلوكنا وعلاقتنا دون أن ندري.

على سبيل المثال، من الممكن أن «نتحاور» مع الأفكار التلقائية كما يلي:

- لم يُسَلِّمْ عليَّ بحرارة... لذا فهو يكرهني! لا يوجد دليلٌ على ذلك. لقد كان يعاملني بالأمس بصورةٍ جيدة، فلأنتظر حتى الغد لأرى كيف سيعاملني.

- تكلمتُ معي بفتورٍ بعد أن رأيتُ فستاني الجديد... معنى ذلك أنها تغار مِنِّي! ليس بالضرورة. ربما تغار مِنِّي، وربما تفكر في أمرٍ جعلها غير متنبهةٍ لي. دعني أنتظر موقفاً آخر. حتى وإن كانت تغار مِنِّي، فلا بأس، فأنا أغار أيضاً، نحن بشر!

- لقد كان صامتاً واثماً أثناء حديثي معه، من المؤكد أنه قال عني كلاماً سلبياً بعد أن غادرت! ربما هو غير متفقٍ معي لكن ليس بالضرورة أنه سيتكلم عني بالسوء، وإن تكلم، فليس معنى ذلك أنه سوف يسيء إليّ. فأنا أحياناً أنتقد تصرفات أشخاصٍ أحبهم!

- لقد كنتُ مركز الاهتمام أثناء الجلسة، بالتأكيد أن أفضل الناس هنا! هذا ليس صحيحاً، ربما كان الموضوع المفتوح في مجال تخصصي، لكن في مراتٍ أخرى عندما يكون هناك موضوعٌ آخر، فأنا لن أحظى بنفس القدر من الاهتمام!

- لقد كُنْتُ صامتاً بينما كان الجميع يتحدثون ويضحكون، أنا أثقلهم ظلاً! ليس بالضبط. ففي مراتٍ أُخرٍ لا أكون صامتاً. لست أخفُّ الناس ظلاً ولست أثقلهم. من حيث خفة الظل، أنا شخصٌ عادي!

- لم يرقم الجميع بالترحاب بي، كما فعلوا معي، لا أحد منهم يحبني! هناك أدلةٌ أُخرى كثيرةٌ على حُبِّهم، طريقة التعبير عن الترحاب تختلف من

وقت لآخر. ربما كانوا متعبين!

• قام أكثر من واحد بمقاطعتي أثناء الحديث، هم لا يحترموني! هناك مظاهر أخرى للاحترام. ربما كانت المقاطعة بسبب الحماس الزائد حول الموضوع الذي كنا نناقشه!

• لا أحد يجاريني في المعلومات العامة، أنا أذكرى من الجميع! ربما لدي معلومات عامة أكثر من الجميع هنا. لكن ليس هذا هو المقياس الوحيد للذكاء والمعرفة!

• ظلوا صامتين أثناء حديثي ولم يتجاوب معي أحد، لا أحد يفهمني! ربما يفهمني بعضهم، لكن ليس لديهم ما يقولونه. لنتنظر ونر!

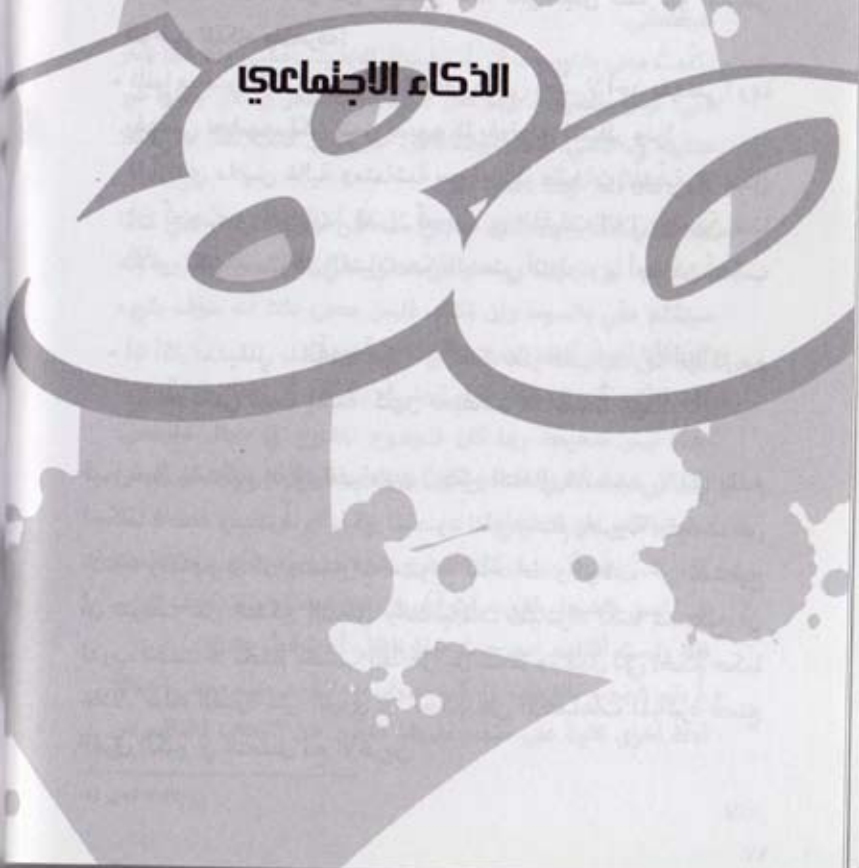
• لا أرثدي ملابس غالية ومتماشية مع أحدث صيحات الموضة، لا يمكن أن تُعجب بي الفتيات! قد لا تُعجب بي الفتيات اللاتي يُهمهن هذا الأمر، لكن ليست كل الفتيات هكذا! دعني أنتظر، ربما أجد من تُعجب بي!

• أنا أكثر صديقاتي بدانة، لا يمكن أن ألفت نظر الشباب! ربما أنا أكثرهم بدانة، لكنني لست بدينة، كلهن نحيفات. أنا ممتلئة قليلاً!

فيما سبق نستطيع إدراك الفرق بين التفكير التلقائي الانطباعي الذي يقدم أحكاماً قاطعة ومباشرة، والتفكير المقصود الذي يتسم بالمرونة والبحث عن الأدلة؛ وتقديم بدائل وتفسيرات متنوعة للأحداث والمواقف. لن نستطيع أن نتوقف عن التفكير التلقائي والانطباعات المباشرة، لكننا نستطيع أن ندرّب أنفسنا ألا نحكم بحسب الظاهر؛ بل ننتظر ونتمهل لكي نحكم حكماً عادلاً. هذه القدرة على التروي في الحكم على الانطباعات المباشرة تصنع الفرق الكبير في التعامل مع الآخرين.

## الفصل الثاني

### الذكاء الاجتماعي



**نقابلت** المراهقات الأربع سالي وهنا وندى وأميرة في أحد «المولات» (المراكز التجارية الكبيرة) ليقضين معًا طيلة اليوم بين المحال التجارية وأماكن الترفيه العديدة في ذلك المكان المتسع المكيف، هربًا من نهار القاهرة الحار. وبينما كانت هنا و سالي تمشيان معًا وراء ندى وأميرة، بدأت سالي في التهامس و الضحك مع صديقتها هنا. شعرت أميرة، أن ضحك سالي وحديثها مع هنا يدور حولها، خاصة وهذه هي المرة الأولى التي تلبس فيها أميرة «بنطال جينز» مثل قريناتها. لقد كانت أميرة ترتدي دائماً الفساتين خوفًا من أن يكون مظهرها الممتلئ في بنطال الجينز مدعاةً للسخرية.

شعرت أميرة بموجة من السخونة تسري في جسدها وبدأت ضربات قلبها تتزايد، وراحت الأفكار تتسارع في عقلها، كيف تتصرف في هذه اللحظة، التي وفقًا لثقافة المراهقات، قد تعني جرحًا نفسيًا عميقًا، وقطعًا للعلاقات ربما لسنواتٍ طويلة. استدارت أميرة إلى سالي مبتسمةً وقالت: «أعلم أن مظهري في هذا الجينز الجديد مثيرٌ للضحك، لكنني قصدت أن أرتديه اليوم لكي أجعل من ضيقي من هذا المنظر دافعًا لي للنجاح في نظامي الغذائي الجديد». ثم التفتت إلى الأمام وقالت لندى:

«بالرغم من أنني أستطيع المواظبة على دروس البيانو حتى أنني أصبحت ماهرةً في العزف في شهورٍ قليلة، إلا أنني غير قادرةٍ حتى الآن أن أواظب على نظام غذائي يخلصني من أكياس الرمل هذه». قالت هذا ضاحكةً ومشيرةً إلى جسمها.

توقفت سالي عن الضحك والسخرية من أميرة، وبدأت تقول وهي تحاول مداراة ارتباكها وشعورها بالذنب: «أميرة.. منظرك ليس فظيعةً كما تتصورين، لكن إذا كنت تريدني أن أقول لك ذلك لأزيد من عزيمتك للمواظبة على النظام الغذائي، فأنت إذن كرةٌ تمشي على الأرض!» قالت سالي هذا وراحت تجري على أرضية المركز التجاري اللامعة الزلقة وهي تضحك، واستدارت أميرة وبدأت تجري خلف سالي ضاحكةً محاولةً اللحاق بها، وضع الأربعة بالضحك والاستمتاع. هكذا حوّل ذكاء أميرة الاجتماعي الموقف من موقفٍ شائكٍ كان من الممكن أن يتحوّل إلى جرحٍ وخصومةٍ وقطيعة، إلى فرصةٍ للضحك والاستمتاع.

من الطبيعي أن نشعر بالإحباط والغضب، ومن الطبيعي أن نمر ببعض الصراعات مع غيرنا من البشر، لكن ما يميز الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني والاجتماعي عن غيرهم، هو قدرتهم على إدارة هذه المشاعر والعودة بسرعةٍ وسلاسةٍ إلى حالة الهدوء بعد الانفعال والتعامل بحكمةٍ مع الصراعات الإنسانية للوصول إلى النجاح في الحياة والعلاقات.

تظهر أهمية الذكاء الاجتماعي في كل أماكن لقاء البشر وتفاعلهم، بدءاً بالأطفال الذين يلعبون معاً في الحضانة وانتهاءً، بالتفاعل الذي يتم بين أعضاء مجلس إدارة أكبر الشركات العالمية، فقدرته المخ البشري على قيادة المشاعر والأفكار في المواقف الاجتماعية المختلفة للوصول إلى أفضل النتائج هي مُكوّنٌ أساسيٌّ من مكونات النجاح في الحياة: من النجاح في الصداقة إلى النجاح في الزواج وتربية الأطفال، ومن النجاح في الملاعب إلى النجاح في عالم المال والأعمال.

بحسب تعريف إدوارد ثورنديك وهو أول من وضع تعبير «الذكاء الاجتماعي» سنة ١٩٢٠، الذكاء الاجتماعي هو «القدرة على فهم وإدارة الرجال والنساء، والأولاد والبنات، للتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية»<sup>٥</sup>. ومؤخرًا يعتبر العالم النفسي دانييل جولمان (الكاتب الرائد في مجال الذكاء الوجداني والاجتماعي) أن الذكاء الاجتماعي شديد الارتباط بالذكاء الوجداني (أي القدرة على إدارة المشاعر) ، فالمشاعر لا تنشأ إلا في إطار العلاقات؛ وليس لإدارتها قيمة إلا من خلال تأثير ذلك على العلاقات. فأكثر ما يثير غضبنا هم البشر، وأكثر ما يجعلنا نحاول أن نتحكم في غضبنا، هم أيضًا البشر!

لذلك يُقسّم دانييل جولمان الذكاء الاجتماعي إلى قسمين كبيرين: الحس الاجتماعي وهو الطريقة التي نعي بها الآخرين، والقدرات الاجتماعية أي الطريقة التي نتعامل بها مع ذلك الوعي.<sup>٦</sup>

## أولاً: مهارات الحس الاجتماعي (Social Awareness)

يشير الحس الاجتماعي إلى طيفٍ من القدرات الاجتماعية بدءًا من الإحساس التلقائي المباشر بالحالة النفسية العامة لشخص آخر، مرورًا بالتركيز للوصول إلى الفهم الدقيق لمشاعر وأفكار الآخرين، وانتهاءً بالاستيعاب الكامل لكل مكونات المواقف الاجتماعية المعقدة.

(5) [http://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_intelligence](http://en.wikipedia.org/wiki/Social_intelligence) من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

(6) Daniel Goleman, The Social Brain, (London: Arrow books, 2006), p. 84



## (Primal Empathy) الإحساس المباشر

هو تلك القدرة على التقاط مشاعر وربما أفكار ونوايا الآخرين من خلال قراءة اللغة غير اللفظية التي تظهر على وجوههم، ومن نغمة أصواتهم وطريقة نطقهم للكلام. أيضًا تثنى لغة الجسد كالإيماءات ونظرات العيون ونغمة الصوت بما في الداخل من مشاعر، فالجسد أكثر صدقًا من الفم في أغلب الأحيان. هذه القدرة هي أحد أعمال الطريق المنخفض، لذلك فهي تحدث بسرعة وتلقائية شديدة. لدى البعض قدرة خاصة على التقاط هذه العلامات، والغالبية لديهم قدرة متوسطة، والبعض لديه إعاقة في هذه المهارة الاجتماعية. كما أن النساء في الغالب يتمتعن بهذه المهارة أكثر من الرجال.

## (Attunement) التركيز

إن كان الإحساس المباشر موهبة خاصة وقدرة تلقائية، فالتركيز هو مهارة مقصودة. هنا يبدأ القصد وتعمل الإرادة في مجال التواصل الإنساني، فيدخل الطريق المرتفع هنا في العملية وتبدأ مراكز المخ العليا في التقاط الخيط واستكمال عملية التواصل. التركيز هو أن يختار الإنسان إرادياً أن يكون حاضراً ومنتبهاً فيقوم «بضبط موجته» على موجة من يتحدث إليه، حتى يمكنه الوصول لفهم عميق لما بداخله من أفكار ومشاعر. يصف جيرارد إيجان في كتابه «المساعد الماهر»<sup>7</sup> خمسة أوضاع للجسد عند الاستماع

(7) Gerard Egan, The Skilled Helper. Model, skills, and methods of effective helping (Michigan: Brooks/Cole, 1982).



لشخص آخر تساعد على التركيز. أولاً: الجلوس في مواجهة من يتكلم. هذا ينقل رسالة فحواها: «أنا متاح لك، ومستعدٌ للانتباه إليك». ثانيًا: تلاقي العينين. فهذا يساعد على التمييز والتواصل الوجداني، فإن كان الكلام أسهل وأدق وسيلة للتعبير عن الأفكار، فالعين هي عضو التعبير الأصدق عن الوجدان. ثالثًا: جلسة مفتوحة (بدون تشبيك الذراعين أو مصالبة الساقين). هذه الجلسة تنقل موقفًا منفتحًا غير دفاعي. رابعًا: الميل نحو من يتحدث، ينقل الرغبة في الاستماع لكل كلمة. خامسًا وأخيرًا: الاسترخاء وعدم التوتر أو التعجل، إذ ينقل هذا لمن تستمع إليه أنك مرتاحٌ وغيرٌ مزعجٌ مما يقول. التركيز يتطلب أيضًا مجهودًا يبذله الإنسان مع نفسه لكي ينتزع نفسه من اهتماماته وأفكاره هو، وأيضًا يحتاج لكي يقاوم رغبته في الرد أو النصح أو الاعتراض، أو حتى معرفة المزيد عن موضوع لا يريد من يتكلم أن يدخل فيه.

### ٣) الفهم الدقيق لمشاعر الآخرين (Empathic Accuracy)

الدقة في فهم مشاعر الآخر هي نتيجةٌ طبيعيةٌ للإحساس المباشر والتركيز مع المتكلم. فنحن عندما ننتبه لما يقوله الآخر من أفكارٍ ومشاعرٍ وصراعاتٍ واحتياجات، فإننا «ندخل» إلى عالم ذلك الإنسان ونبدأ برؤية الدنيا من منظوره هو. ليس بالضرورة أن نوافق على هذه الرؤية أو نتبناها، ولكننا بفهمنا للمشاعر والأفكار، ننقل للآخر قبولًا لشخصه واهتمامًا صادقًا به.



## ٤) استيعاب المواقف الاجتماعية (Social Cognition)

مهارات الحس الاجتماعي؛

- الإحساس المباشر
- التركيز
- الفهم الدقيق للمشاعر
- استيعاب المواقف الاجتماعية

مهارات القدرة الاجتماعية؛

- التزامن
- تقديم النفس
- التأثير
- الاهتمام

وهي قدرة الشخص عندما يتواجد في موقف اجتماعي معين، وتعني أن يستشعر بتلقائية ما هو مقبول وما هو غير مقبول في هذا الموقف. بعبارة أخرى، يكون الشخص قادرًا على أن يعرف مباشرة، كيف تسير الأمور في ذلك المكان. متى يتكلم؟ ومتى يصمت؟ ما هو الكلام المناسب؟ وما هو الكلام غير المقبول؟ فما يمكن قوله في مكان، لا يمكن قوله في مكان آخر، وما هو مقبول في مناسبة ما، ربما لا يكون مقبولاً في مناسبة أخرى. مَنْ يمتلك مثل هذه المهارة يشبه عازفًا موسيقيًا

والذي ما أن يتواجد مع فرقة موسيقية، تلتقط أذناه النغمة على الفور ويبدأ بالعزف معهم بتناغم. هذه المهارة ضرورية جدًا لإدارة العلاقات وهي تُميزُ الناجحين في العلاقات، فمثل هؤلاء الأشخاص يُشعرُ الآخرين بالراحة والألفة تجاههم بسرعة وكأنهم يعرفونهم منذ سنين عديدة!

تتفاعل مهارات الحس الاجتماعي معًا وتشكل مع بعضها منصّة انطلاقٍ لممارسة مهارات القدرة الاجتماعية. من خلال مهارات الحس الاجتماعي، يستطيع الإنسان أن يستوعب ما في الأفراد من مشاعر وأفكار وهكذا فإنه يلتقط الذبذبات الاجتماعية المنتشرة في المكان. يتميز بعض الناس برهافة

الحس الاجتماعي، لكنهم يتوقفون عند هذا الحد. يشعرون بما في الناس والمواقف بسهولة، لكنهم يبقون خارج المسرح ويكتفون بدور المشاهد. أما من يتمتعون بمهارات القدرة الاجتماعية، فلديهم القدرة على الدخول في عالم الناس والانخراط بهم في علاقات حميمة مؤثرة.

### ثانياً: مهارات القدرة الاجتماعية (Social Facility)

مُجرد فهم مشاعر الآخرين، واستيعاب المواقف الاجتماعية لا يضمن النجاح في التواصل الاجتماعي، فالأمر يحتاج إلى مهارات وقدرات لإدارة التفاعل الاجتماعي بسلاسة ومرونة.

### أ) التزامن (Synchrony)

المقصود بالتزامن أن يستطيع الإنسان أن يضبط إيقاعه على إيقاع شخص آخر وكأن قلبيهما يخفقان معاً على نفس الموسيقى، سواء كانت موسيقى حزينة أم بهيجة، هادئة أم صاخبة. أفضل ما يجعل الإنسان سعيداً ويساعده أن يتحمل صعاب الحياة الداخلية والخارجية، هو أن يجد بجانبه قلباً يفهمه ويخفق على إيقاعه! في مستهل الأصحاح الثاني من رسالة بولس الرسول إلى أهل كورنثوس يُقدّم هذا التعبير عن المحبة: «لِيَكُنْ تَعَزُّي قُلُوبُهُمْ مُقْتَرَنَةً فِي الْمَحَبَّةِ» وفي بعض الترجمات الإنجليزية لهذه الكلمة (مُقْتَرَنَةً) نجد تعبيراتٍ مثل «منسوجة معاً» (Knit together) أو أن يشعر الإنسان

(8) New King James and Standard American Versions.



أن الآخر معه أو في صفه (Alongside you)'. وعندما يحدث التزامن على المستوى القلبي، يظهر ذلك أيضًا حتى في لغة الجسد، فيبدأ الجسدان في التحرك معًا بتوافق، فعندما يضع أحدهما ساقًا على ساق مثلًا، نجد الآخر فعل الشيء نفسه بصورة تلقائية غير مقصودة. وإن رفع أحدهما نبرة صوته قليلًا، نجد الآخر يرفع صوته بنفس المقدار. حتى السكتات بين الكلمات وتنغيمها تتوافق بين الاثنين وتقل المقاطعات تدريجيًا وكأنهما يلقيان حوارًا مكتوبًا قد تدربا عليه أو كأنهما يرقصان معًا على إيقاع غير مسموع!

## ٢) تقديم النفس (Self-presentation)

هناك أشخاص عندما يبدأون في الحديث تجد أن عيون الناس بدأت في اللمعان، وسرى فيهم النشاط بعد الملل، ثم ما تلبث أن تتعلق عيون وعقول السامعين بذلك الشخص حتى أنه يمتلكهم تمامًا ثم يبدأ في الإبحار بهم عبر أمواج الحديث ليصل بهم إلى المرفأ الذي يريد ولا يتركهم إلا بعد أن يكونوا قد فهموا تمامًا واقتنعوا بالكامل بوجهة نظره. وحتى إن لم يقتنعوا بما يقول، فإنهم لا يفقدون اقتناعهم به. هذا هو ما يُطلق عليه «الجابذية الاجتماعية» أو الكاريزما. هذه الصفة هي إحدى جوانب مهارة تقديم النفس.

يُعبّر خبير القيادة العالمي جون ماكسويل عن قدرة القادة على تقديم أنفسهم من خلال أحد قوانين القيادة الذي أطلق عليه قانون ف.ب.

هوتن! (F.B. Hutton) وقد أقتبس اسم هذا القانون من أحد الإعلانات الأمريكية عن شركة خدمات مالية اسمها ف. ب. هوتن وقد كان شعار هذه الشركة:

«عندما يبدأ ف. ب. هوتن بالكلام، يُنصت الجميع!» وكان لديهم إعلان شهير في التلفاز تدور أحداثه كما يلي: الخلفية لمطعم مزدحم يتبادل فيه شخصان الحديث عن الأمور المالية، ويقوم الشخص الأول بإعادة جملة قالها له وسيطه المالي عن الاستثمار، فيقول الآخر: «إن الوسيط الذي أتعامل معه هو ف. ب. هوتن وهو يقول: ..... وعندما يبدأ في اقتباس ف. ب. هوتن يتوقف الجميع عن الكلام في المطعم ويعم سكون عميق ليستمعوا لما سوف يقوله الرجل. ويقول جون ماكسويل إنه لهذا السبب أطلق على أحد قوانينه للقيادة قانون ف. ب. هوتن، لأن القائد الحقيقي عندما يتكلم، ينصت إليه الجميع»<sup>١</sup>.

هذه المهارة منفصلة تمامًا عن النواحي الأخلاقية للشخصية. يمكن لصاحبها أن يستخدمها في الخير أو في الشر، فمن الممكن أن يستخدم الإنسان جاذبيته للتضليل والاحتيال، ومن الممكن أن يوظفها لإقناع الناس بقضايا عادلة وأهداف نبيلة. وهي مهارة لا غنى عنها لمن يريد التواصل مع الجماهير، فلا تكفي النوايا الطيبة وحدها لإقناع الناس وتحقيق التغيير المنشود. وعندما تجتمع الجاذبية الاجتماعية مع الاستقامة الأخلاقية يتحصل لدينا القادة الذين يغيرون المجتمع نحو الأفضل.

(١٠) جون ماكسويل واحد وعشرون قانوناً للقيادة (ترجمة أوسم وسفي) (القاهرة: كنيسة قصر الدوبارة،

وإذا تأملنا الشخصيات التي تتمتع بتلك الجاذبية سواء كانوا ممثلين أو مذيعين أو معلمين أو قادة ومدبرين فسوف نجد أنّ تلك الشخصيات تتميز ببعض الصفات، أولها التواصل العميق مع المشاعر، فالشخص الجذاب اجتماعياً هو شخص يُعبر بسهولة عن مشاعره وأفكاره؛ ويستطيع الكلام عن نفسه وحياته الشخصية دون خجل، وفي نفس الوقت لا يتجاوز تعبيره القواعد المقبولة اجتماعياً، فهو يزنُ مهارةً بين طلاقة التعبير ولياقة الاحترام. أما الاستسلام للخجل أو الصراحة المتجاوزة فيفقدان الإنسان الكثير من رصيده لدى الآخرين.

وعادة ما تختلف القواعد الاجتماعية من مكان إلى آخر، ففي ثقافتنا العربية الإقليمية، يمكن أن يختلف معنى الكلمة الدارجة من ثقافةٍ إلى أخرى. فنفس الكلمة ربما لا تسبب إحراجاً في ثقافةٍ وتسبب إحراجاً شديداً في ثقافةٍ أخرى. كذلك حركات الجسد، فعلى سبيل المثال لا يشكل وضع اليد في الجيب أثناء الحديث إلى الجمهور، أو مصالبة الأرجل أثناء الجلوس مع شخصٍ آخر أدنى مشكلةٍ للمستمعين في الثقافة الغربية؛ بينما قد يعبرُ هذا عن التعالي واحتقار الآخر في الثقافات الشرقية.

تلعب أيضاً المهارة اللغوية والقدرة على اختيار الكلمات المناسبة جانباً مهماً من الجاذبية الاجتماعية ويضاف إلى ذلك أيضاً القدرة على الوصول إلى المعاني بأقل عددٍ من الكلمات، إذ يفقد الناس تركيزهم وتقل حماسهم إذا تكلم المتحدث طويلاً وتكتشف في النهاية أنه لم يقل شيئاً ذا أهمية!

تزيد أيضاً القدرة على ضبط سريان الحديث من موضوع إلى موضوع

وبطريقة سلسلة ومنطقية من جاذبية المتكلم، أما القفز من موضوع إلى موضوع آخر بدون رابطٍ منطقيٍّ وواضحٍ للمستمع، يُفقد المستمع التركيز مع من يتحدث.

بالإضافة إلى ذلك يتميز المتحدثون الجيدون بالقدرة على التغيير من نبرة الصوت وشدته وتلويح الصوت بطريقة مناسبة للمشاعر ومحتوى الكلام. فالكلام الحماسي يجب أن يُقال بصوتٍ أعلى قليلاً وبإيقاعٍ نشط. أما الكلام الحميم فيحتاج إلى نبرة صوتٍ أكثر حُنُوءاً وبإيقاعٍ رقيقٍ هادئ. أيضاً استخدام السكتات والإيماءات وحركات الجسد، تُعدُّ كلها أدوات يمارسها المتحدث الذي يتمتع بالجاذبية الاجتماعية لكي يجذب سامعيه ويجعلهم مشتركين معه في الموضوع الذي يتحدث فيه.

### ٣) التأثير (Influence)

لا عجب أن يتمتع الأشخاص ذوو الجاذبية الاجتماعية بمساحةٍ كبيرةٍ من التأثير على الآخرين. والتأثير هو المادة الخام للقيادة بكل صورها، فالقيادة هي التأثير لا أكثر ولا أقل. "وإذا تبعنا من أين يأتي التأثير وفقاً لنظرية الذكاء الاجتماعي، فسوف نجد أنه يُتبع من الداخل إلى الخارج. أولاً من تواصل الإنسان مع نفسه ووجدانه، ثم سهولة شعوره بوجدان الآخرين بصدقٍ وأصالةٍ ودقة، ثم مهارته في تقديم نفسه للآخرين بصورة يتزن فيها صدق التعبير مع الرصانة والكياسة. كل هذا يتيح للإنسان فرصة التأثير على الآخرين.

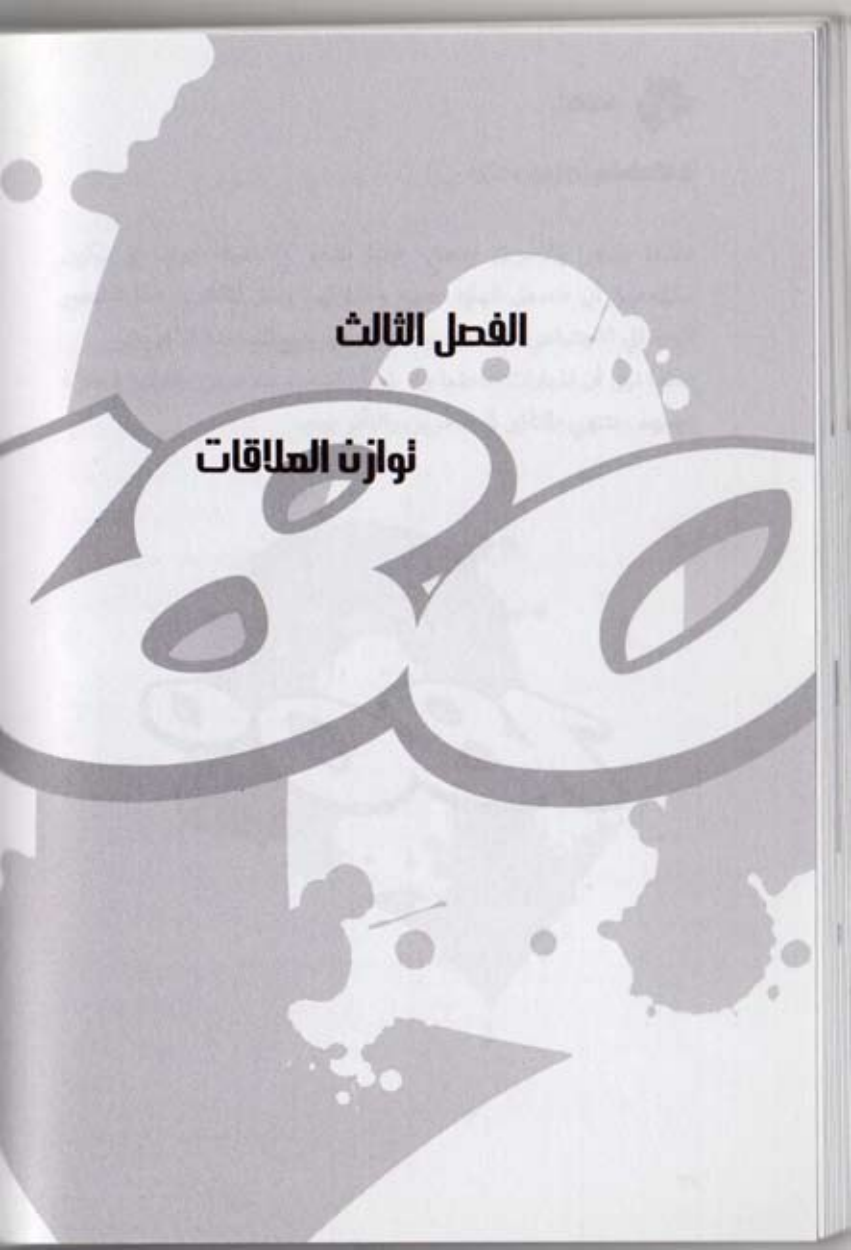
(E) الاهتمام (Concern)

عندما نشعر بالآخرين بعمقٍ، فإننا نشعر بالاهتمام بهم. أي نكون مستعدين أن «نحمل الهم» معهم ونشاركهم حمل أثقالمهم. هذا الشعور الوجداني الاجتماعي هو الذي يدفعنا لعمل شيءٍ لمساعدة الآخرين. هكذا نرى أن المهارات الاجتماعية تبدأ بالشعور بالآخرين والتركيز لمحاولة فهمهم وتنتهي بالتأثير في الآخرين والتأثر بهم.



## الفصل الثالث

### نوازن العلاقات



**لكي** يظل القلب ينبض لعشرات السنين دون توقفٍ عليه أن يحافظ على اتزانٍ مستمرٍ بين الانقباض والانبساط، فلو انقبض القلب دون أن ينبسط أو انبسط دون أن ينبض، يموت الإنسان. كذلك الحال بالنسبة إلى كل عضلات الإنسان وليس عضلة القلب فقط. عمومًا لكي يحيا الجسم البشري وينمو، عليه أن يحافظ على توازنات بيولوجية عديدة ودقيقة، بين التوتر والاسترخاء، بين الهدم والبناء، وبين الحصول على الطاقة وإنفاقها. ولكي يسير الإنسان على الأرض بثباتٍ واتزان، ويتحمل المسير، ربما لساعاتٍ طويلة، فإنه يسير على قدمين موزعًا ثقله بينهما ومعتمدًا عليهما معًا بشكلٍ متساوٍ. لا يستطيع الإنسان أن يسير على قدمٍ واحدةٍ طويلًا، ولا يستطيع أن يتحمل أن يميل بثقله على ساقٍ واحدةٍ إذا أراد أن يواصل المسير ليصل إلى هدفه البعيد.

نفس الأمر ينطبق على العلاقات الإنسانية. إذا أردنا لها الاستمرار لسنين طويلةٍ أو ربما للعمر كله، ينبغي أن تحافظ العلاقات على توازنات دقيقة. بين الكلام والإنصات، بين الاقتراب والابتعاد، وبين الأخذ والعطاء. في هذا الفصل سوف نتكلم عن هذه التوازنات ونحاول توضيح كيف أن هذه التوازنات ضرورةٌ لازمةٌ للعلاقات الحميمة التي نتمنى لها أن تستمر مدى العمر.

## الاتزان المرن

بالإضافة إلى ضرورة الحفاظ على الاتزان، يجب أيضًا أن يكون هذا الاتزان

المحبة هي الاستعداد للتخلي  
عن الاتزان باتجاه الاستماع  
أكثر من الكلام، والاقتراب  
أكثر من الابتعاد، والعطاء أكثر  
من الأخذ.

اتزاناً مَرِنًا بمعنى أن يحتمل فتراتٍ  
محدودةً من عدم الاتزان. ففي بعض  
المواقف نحتاج لأن نستمع أكثر مما نتكلم  
وأن نعطيَ أكثر مما نأخذ، وأن نقترَب أكثر  
مما نبتعد. والمحبة هي الاستعداد الدائم  
للتخلي عن الاتزان باتجاه الاستماع أكثر  
من الكلام والاقتراب أكثر من الابتعاد والعطاء أكثر من الأخذ.

عندما يكون الإنسان في حالةٍ من الخوف وعدم الأمان، يكون أكثر ميلاً  
لاتخاذ موقف حماية النفس. هذا الموقف يجعله ميلاً إلى الأخذ أكثر من  
العطاء، وإلى الكلام (دفاعاً عن نفسه) أكثر من الاستماع، وإلى الابتعاد  
(لحماية نفسه) أكثر من الاقتراب. إذا صادف الإنسان وهو في حالة عدم  
الأمان هذه إنساناً آخر يتمتع بقدر أكبر من الأمان يتيح له بعض المرونة،  
إذ يتحمل أن يعطيَ أكثر مما يأخذ، وأن يستمع أكثر مما يتكلم، وأن يقترَب  
أكثر لطمأننة مَنْ يشعر بعدم الأمان، فإن هذا يساعده كي يعود إلى أمانه  
واتزانه مما يجعله قادراً مرةً أخرى على ضبط الاتزان في العلاقات. يمكننا أن  
نختصر هذا الموقف في كلمةٍ واحدةٍ وهي «المحبة».

هذه الفترة المحدودة من عدم الاتزان في اتجاه العطاء، تتناسب مع قدر  
النضوج الروحي والنفسي الذي يتمتع به الإنسان. كما أنها ينبغي أن تكون  
محدودةً، و يجب أن يكون هدفها الوصول بالعلاقة إلى حالة الاتزان في  
أقرب وقتٍ ممكن. أما إذا استمر عدم الاتزان لفترةٍ طويلةٍ، فإن الأمر يكون  
مُضراً للطرفين. إذا أعطينا أكثر من اللازم، نجعل من يأخذ أنانياً، وإذا جعلنا

الآخرين يتكلمون دون أن يستمعوا، فإنهم بذلك يصيرون دفاعيين، وإذا تركنا الآخرين يلتصقون بنا أكثر من اللازم، فإننا نجعلهم اعتماديين وربما ينقلبون علينا بعد ذلك لتَدْخِلْنَا المبالغ فيه في حياتهم. ومن الواضح أنه ليس من المحبة أن نجعل الآخرين أنانيين ودفاعيين واعتماديين.



شكل (٢)

يستطيع الإنسان الناضج القادر على الحب أن يحتمل عدم أمان الآخرين وأن يعطي أكثر مما يأخذ ليعود بالعلاقة مرة أخرى إلى الاتزان

الاتزان المرغوب ضرورةً للعلاقات الحميمة التي نريدها أن تتحمل وتستمر طوال العمر. وكما أشرنا يجب أن تكون هذه المرونة محدودةً بقدرة الإنسان الروحية، فالإنسان لا يستطيع أن يعطي إلى الأبد دون أن يأخذ، كما أنه لا يستطيع أن يستمع ويتفهم لوجهات نظر الآخرين دون أن يتكلم ويعبر عن نفسه، وهو أيضًا لا يستطيع أن يقترب اقترابًا حميمًا من كل الناس في كل الأوقات. بل إن المحبة تقضي أيضًا بأن الذي يعطي، يتوقف عن العطاء ليسمح للآخر أن يعطي هو أيضًا. وأن يتوقف عن الاستماع



ليسمح للآخر بأن يمارس هو أيضاً الاستماع إليه. وأن يتعد قليلاً ليحصل الآخر على مساحة الحرية اللازمة له، وإلا فسوف ينقلب الاستماع إلى سلبية والعتاء إلى سيطرة ويصبح الاقتراب خانقاً.

## مقبوط هو العطاء أكثر من الأخذ

يميل الإنسان في الطفولة إلى الأخذ أكثر من العطاء، وهذا طبيعي في هذه المرحلة. ثم تأتي مرحلة المراهقة حيث يبدأ الصراع بين الأخذ والعطاء. أما عندما يصل الإنسان إلى سن الرشد المبكر فمن المفترض أن يكون قد وصل إلى النضوج الذي يسمح له بممارسة الاتزان بين الأخذ والعطاء. ثم في مراحل الرشد المتوسط والمتأخر، من المفترض أن يكون الإنسان قد وصل إلى نضوج يسمح له بأن يعطي أكثر مما يأخذ، وأن يتحمل فترات أطول من تأجيل احتياجاته من أجل الأطفال الأقل نضوجاً. وهذا ما نسميه الموقف الوالدي.

في كثير من الأحيان نصل إلى سن الرشد زمنياً فقط دون أن نكون قد وصلنا للنضوج المتوقع في هذه المرحلة. من يمارس الأخذ أكثر من العطاء في سن الرشد المبكر، فهو لا يزال في مرحلة الطفولة من الناحية النفسية.

أيضاً من يمارس العطاء أكثر من الأخذ، بشكل مستمر، في هذه المرحلة أو قبلها، فهو يتعامل بما يمكن أن نسميه «والدية مزيفة» أي بنضوج غير حقيقي لم يصل إليه بعد. وعادة فإن من يعطي ما ليس عنده، سرعان ما ينقلب عطاؤه عنفاً وثورةً أو يتحول إلى اكتئابٍ وحرزن.

• فالفتاة التي تعامل خطيبها كأم له وتتحمل أنانيته المفرطة، تفقد مع الوقت قدرتها على الاستمتاع بالحياة، وقدرتها على حماية حقوقها. وسرعان ما يفقد خطيبها اهتمامه بها لأنها تتحول إلى أم له وهو ليس بحاجة إلى أم!

• الشاب الذي يُسائر أصدقاءه في كل شيء؛ ويحتمل زُعوتهم للحفاظ على العلاقة، سرعان ما يبدأ أصدقاؤه باستغلاله والتعامل معه «كأمير مُسلّم به» ولن يمضي وقت طويل قبل أن تنقطع علاقة الصداقة تلك.

• الأم التي لم تعرف سوى العطاء ولا تستطيع الأخذ مطلقًا، إما أنها تدرّب أبناءها على الأنانية والأخذ فقط (الطفولة الوجدانية) أو أنها تدرّبهم على أن العطاء هو الأسمى فيعطون دون أن يتعلموا الأخذ مطلقًا؛ ويشعرون بالذنب إن هم أخذوا أي شيء (الوالدية المذيّفة).

صحيح أن العطاء مغبوط أكثر من الأخذ؛ وهو أكثر نضوجًا، ولكن هذا لا يعني، كما أشرنا سابقًا، الركون إلى العطاء دون العودة إلى حالة الإتزان. المقصود هنا هو أن الإنسان القادر أن يحتمل عدم أمان الآخرين؛ ويعطيهم أكثر مما يأخذ منهم ليعود بهم إلى حالة الاتزان، هو إنسان مغبوط في عمله.

في سفر أعمال الرسل يشير بولس الرسول إلى كلمات الرب يسوع عن العطاء والأخذ فيقول:



« فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرَيْتُكُمْ أَنَّهُ هَكَذَا يَنْبَغِي أَنْكُمْ تَتَعَبُونَ وَتَعْضُدُونَ الضُّعَفَاءَ مُتَذَكِّرِينَ كَلِمَاتِ الرَّبِّ يَسُوعَ أَنَّهُ قَالَ: مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ أَكْثَرُ مِنَ الْأَخْذِ.»

في سياق هذه الأعداد يجب أن نلاحظ أمرًا هامًا وهو عبارة: «تَتَعَبُونَ وَتَعْضُدُونَ الضُّعَفَاءَ» أي أن ضعف البشر (المادي أو النفسي أو الروحي) هو المبرر الذي يجعلنا نمارس معهم العطاء أكثر من الأخذ. وذلك ليس بهدف أن يظلوا ضعفاء محتاجين، أو أن ننسى نحن أننا أيضًا بشر محتاجون، بل الهدف هو أن نحتمل ضعف الضعفاء إلى أن يتقووا ويعودوا لممارسة الاتزان بين الأخذ والعطاء، دون أن ننكر نحن أيضًا ضعفنا واحتياجنا. يكتب الكاتب والفيلسوف سي. أس. لويس (C.S.Lewis) في كتابه أنواع الحب الأربعة " مشيرًا إلى ما يسميه حب الاحتياج (Need Love) وحب العطاء (Gift Love):

"ربما تقول النفوس السامية لنا إننا ينبغي أن ننمو فيما وراء حب الاحتياج، لكن هذه النفوس السامية، إن كان سموها حقيقيًا، ينبغي أن تقول لنا في الوقت نفسه: إن هذا النمو يتوقف عن أن يكون سموًا حقيقيًا، وربما يتحول إلى مجرد أفلاطونية جديدة" أو ربما حتى إلى وهم شيطاني في اللحظة التي يجرؤ فيها الإنسان أن يفكر أنه يستطيع الحياة معتمدًا على هذا «السمو» وأن يصل به الأمر إلى أن يتخلى تمامًا عن عنصر الاحتياج بل ويحتقره."

(12) C.S. Lewis, The Four Loves, (Ireland: Harvest books, 1960)

(١٣) فلسفة يونانية قديمة أرث في المسيحية، وهي تعتبر أن الإنسان الناضج لا يجب أن يحتاج إلى أي شيء

## كونوا مسرعين في الاستماع

كما هو الحال في العطاء والأخذ، تعتمد العلاقات الحميمة على الاتزان بين الكلام والاستماع. لكي ننقل أفكارنا ونعبر عن مشاعرنا، نحتاج لأن نتكلم. ولكي نفهم الآخرين وندخل إلى عالمهم؛ نحتاج لأن نستمع. فالاستماع هو الذي يتيح لنا الدخول إلى عالم الآخر، ليس الاستماع السلبي الصامت فحسب، وإنما الاستماع الإيجابي أيضًا الذي يسأل مُبدئًا الاهتمام والرغبة في المشاركة، والذي يعطي أيضًا رد فعلٍ يوحى بأن ما قاله الآخر قد وصل وتم فهمه وقبوله.

نحن نحتاج لمن يمارس معنا الاستماع السلبي الصامت، عندما نكون في حالةٍ من المشاعر الشديدة كالخوف والحزن والغضب، ونريد أن يخرج ما يجيش في صدورنا دون أدنى مقاطعة. بينما في حالات أخرى نحتاج لرد فعلٍ ممن يسمعوننا يعمل على طمأنتنا أنّ ما نقوله مقبول.

كما أشرنا من قبل، يتمثل موقف المحبة في أن نكون مستعدين أن نستمع للآخرين أكثر من أن نعبر عن أنفسنا. أي أن نمارس الاتزان المرن القادر على احتمال مشاعر الآخرين ومشكلاتهم وتنحية مشاعرنا ومشكلاتنا إلى الجانب مؤقتًا. ولكن يجب أن يأتي وقتٌ نكون فيه مستعدين أن نتكلم عن أنفسنا وأن نشارك مشاعرنا ومشكلاتنا مع الآخرين، وبالذات من قد شاركونا من قبل مشكلاتهم وصراعاتهم.

في كثيرٍ من الأحيان أسمع عن علاقاتٍ قُطعت لأن أحد الطرفين كان قد



مارس الاستماع والمساندة لصديقه الذي لا يُعبّر بدوره أبدًا عن مشكلاته واحتياجاته هو. فمن تسانده دون أن يسانداك، يشعر مع الوقت بعدم التكافؤ في العلاقة. وربما يشعر أنك تمارس عليه «والدية مزيفة» أو ربما تعاليًا وسيطرة.

صحيح أن المحبة هي الاستعداد «للاستماع» أكثر من التكلم، لكن المحبة أيضًا هي أن «نتكلم بالصدق» كل واحد مع قريبه لأننا بعضنا أعضاء البعض (أفسس ٤: ١٥، ٢٥) من المحبة والتضحية أن نسرع إلى الاستماع واضعين مشكلاتنا جانبًا عندما يكون الآخرون في حالة صعبة، لكن من الصدق والأمانة والتواضع، أن نتكلم عن مشكلاتنا مع نفس هؤلاء الأصدقاء أو مع غيرهم، عندما يكونون في حالة تسمح لهم بمساندتنا كما ساندناهم. يشير الرسول بولس إلى هذه الحالة المرنة من الاتزان في الفقرة التالية عن العطاء المادّي:

«لأنه إن كان النشاط موجودًا فهو مقبول على حسب ما للإنسان، لا على حسب ما ليس له. فإنه ليس ليكي يكون للآخرين راحة ولكم ضيق، بل بحسب المساواة. ليكي تكون في هذا الوقت فضالتكم لإعوازيهم، كي تصير فضالتهم لإعوازيكم، حتى تخصل المساواة» (٢ كو ٨: ١٢-١٤)

تعلمنا هذه الفقرة الكتابية مبادئ هامة فيما يتعلق بالأخذ والعطاء وهي:

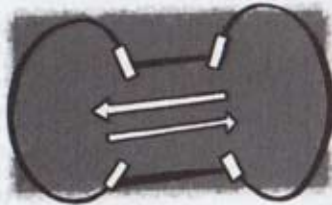
- ينبغي ألا تكون أنانيًا تهدف إلى حماية نفسك من خلال اكتناز ما يفضّل عنك.
- لا تعطِ إلا ما تملكه بالفعل دون «والدية مزيفة» حتى تستطيع أن

تواصل العطاء (أن يكون العطاء على حساب ما للإنسان لا على حساب ما ليس له).

- ينبغي أن تكون متواضعًا لتعترف باحتياجك وتقبل أن تأخذ من الآخرين.
- الهدف هو المساواة (أي الاتزان بين العطاء والأخذ).

## لا كمداخل فيا شؤون غير ه

لكي تستمر العلاقات الحميمة، ينبغي أن يتم المحافظة على الحدود. تُبنى الحدود بين البشر على حقيقتين هامتين: الأولى أننا محتاجين بعضنا لبعض والثانية أننا مختلفون بعضنا عن بعض. لكوننا محتاجون بعضنا لبعض؛ ينبغي أن يكون هناك قنوات اتصالٍ فكريةٍ ووجدانيةٍ وجسديةٍ بيننا. نحتاج لأن نتكلم ونعبر عن آرائنا للآخرين، ونحتاج أيضًا أن ننقل مشاعرنا للآخرين وأن نستوعب مشاعرهم. لكن لكوننا مختلفين، يجب أن يكون لهذه القنوات حدودٌ وبواباتٌ يملك كل طرفٍ الحق في فتحها وغلقها والتحكم بكل ما يمر منها وإليها.



شكل (٣)

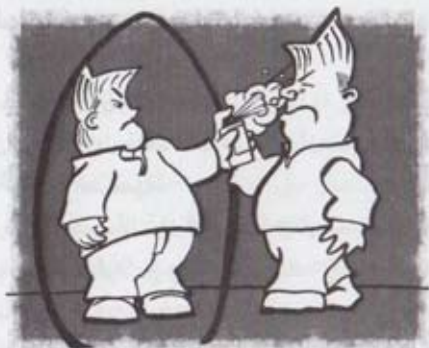
الحدود الصحية في العلاقات

إن كنا نحتاج إلى التواصل الفكري، فنحن نحتاج أيضاً ألا نفرض آراءنا على الآخرين وألا يفرضوا هم آراءهم علينا. وإن كنا نحتاج إلى التواصل الوجداني، فلنا أيضاً الحرية أن تكون مشاعرنا مختلفة عما يشعر به الآخرون مهما كان بيننا من محبة ومودة. نحن نحتاج إلى التلامس لكن دون اقتحام أو إساءة استخدام. نحن نحتاج لأن نفتح حياتنا الخاصة وشؤوننا الداخلية على الآخرين وأن ندخل إلى حياتهم، لكن كل هذا من خلال السماح والاستئذان: وليس من خلال التسلط وفرض النفس على الآخرين بالقوة.

يُسبب التداخل وتجاوز الحدود الأمل لكل من يتداخل ومن يسمح بالتداخل على حدٍ سواء. فمن يتعرض إلى التداخل يشعر بألم الانتهاك، ومن يتداخل يتحمل نتائج سلبية مثل الرفض أو ربما العنف من جانب من تم التداخل بحقه. لذلك يقول بطرس الرسول في رسالته الأولى: « فَلَا يَتَّأَلَمُ أَحَدُكُمْ كَقَاتِلٍ، أَوْ سَارِقٍ، أَوْ فَاعِلٍ شَرٍّ، أَوْ مُتَدَاخِلٍ فِي أُمُورٍ غَيْرِهِ. » (١ بط ٤: ١٥)

## جسدك ملكك

جسدك ملكك. ليس من لأحدٍ حق أن يلمس أو يرى أي جزء منه إلا بإذن منك. يُعتبر أيُّ تعدُّ على هذا الحق انتهاكاً للحقوق يعاقب عليه القانون. عبّر أحدهم عن المساحة الخاصة بكل فرد كونها الدائرة التي نصف قطرها امتداد ذراعه. هذه المساحة يمكن أن نعتبرها «المياه الإقليمية» أو «المجال الجوي» للإنسان والتي ينبغي أن يمارس سيادته عليها ولا يسمح لأحد الدخول إليها إلا بتأشيرة دخول (فيزا) ولمدة يحددها الإنسان نفسه، ولا تُفرض عليه من قبل أيِّ كان.



شكل (٤)

للأسف الشديد تُرَوِّج وسائل الإعلام المختلفةُ بطريقةٍ غير مباشرةٍ أن جسد الإنسان (والمرأة بالذات) ليس ملكاً لها. فيمكن استخدامه للدعاية والإعلان عن السلع ويمكن عرضه عارياً على قارعة الطريق وعلى أغلفة المجلات وشاشات التلفاز ومواقع الإنترنت بلا أدنى مشكلة. في رأبي أن مثل هذا التوجه يزيد من تقوية فكرة استباحة جسد المرأة ويزيد كذلك من نسب التحرش الجنسي والاعتصاب في كل بلدان العالم.

والحل ليس هو تغطية المرأة لجسدها بصورةٍ مبالغ فيها أيضاً، فهذا أيضاً تكريسٌ لنفس الفكرة، وهي أن جسد المرأة سلعةٌ، يرى البعض عرضها والبعض الآخر يرى تغطيتها، حتى إن إحدى الجرائد المصرية "نشرت منذ عدة أسابيع أن نسبة التحرش الجنسي مرتفعة بين المتبرجات والمتحجبات على حدٍ سواء!

## ماذا افعل لحماية حدودي الجسدية؟

قد نتعرض لمن يحاول أن ينتهك حدودنا الجسدية. إننا لا نستطيع أن نمنع الآخرين من محاولة فعل ذلك، لكننا نستطيع أن ندرّب أنفسنا أن نوقفهم وأن نحمي حدودنا الشخصية.

- إذا اقترب أحدهم وأنت لا تريد هذا الاقتراب، يمكنك أن تتراجع إلى الخلف بضعة خطوات بحيث يفهم ذلك الإنسان أنك لا تقبل هذا الاقتراب، أو التقبيل.
- إذا لم تريدي أن يحتضنك أحدهم، يمكنك أن تقولي هذا بوضوح وحزم.
- إذا لم تكوني مرتاحةً لبعض التلامسات. عبري عن عدم ارتياحك هذا. ربما بشكلٍ غير مباشرٍ بدايةً، ولكن إذا لم يدرك الشخص عدم ارتياحك، يمكنك أن تعبري بشكلٍ مباشر.
- إذا لم ترغبي في أن يضع أحدٌ ذراعه على كتفك، عليك أن تدريبي نفسك أن تقولي له بحزم أن يرفع ذراعه، وإن لم يستجب، يمكنك أن تتخلى عن اللطف وتكوني عنيفةً في حماية حدودك.

إن لم يكن الشخص مجرماً يهدد بسلاح، فأغلب الناس سوف يستجيبون للحدود الجسدية التي نضعها. ربما يحدث بعض التوتر في البداية، لكن سوف تكون النتيجة أفضل على المدى البعيد. أيضًا من المهم أن نشارك آخرين بالمواقف التي تحدث لنا. الوحدة والعزلة تزيد من إضعافنا، أما المشاركة فتجعلنا نحصل على مساندة لمواقفنا من قِبَل آخرين، مما يزيد من قوتنا وتصميمنا على حماية حدودنا الجسدية.

## الست حراً؟

كما أنه ليس من حق أي إنسان أن يفرض علينا أي تلامس جسدي لا نريده، ليس من حق أي إنسان أيضاً أن يفرض علينا فكره أو مشاعره. الحرية في الفكر والشعور حق أصيل من حقوق الإنسان. و حقوق الإنسان هي احتياجاته الأساسية النابعة من الطبيعة التي خلقه الله عليها. لقد خلقنا الله أفراداً وأحراراً. صحيح أننا نحتاج إلى التواصل الفكري والوجداني، لكننا لا نحتمل السيطرة. ربما نتنازل في بعض الأحيان، من أجل المحبة، عن آراءنا لكن هذا لا يلغي أبداً حقنا الأصيل في أن تكون لنا آراؤنا المنفصلة عن الآخرين.

يُعبّر الرسول بولس عن هذا الاتزان المرن فيما يتعلق بالحدود الفكرية في العلاقات عندما صادف اختلافاً في كنيسة كورنثوس بشأن ما ذُبِح للأوثان. فبينما يؤكد على حقه في أن يكون له رأيه المخالف للآخرين وإبداء ذلك الرأي، يؤكد أيضاً أنه يمكن أن يتنازل عن «تطبيق»<sup>١٥</sup> رأيه هذا لئلا يُعبّر أخاه «الضعيف»<sup>١٦</sup>.

«فَمِنْ جِهَةِ أَكْلِ مَا ذُبِحَ لِلْأَوْثَانِ نَعْلَمُ أَنَّ لَيْسَ وَثَنٌ فِي الْعَالَمِ وَأَنَّ لَيْسَ إِلَهٌ آخَرَ إِلَّا وَاحِدًا.... وَلَكِنْ انظُرُوا لئَلَّا يَصِيرَ سُلْطَانُكُمْ هَذَا مَعْتَرَةً لِلضُّعْفَاءِ... لِذَلِكَ إِنْ كَانَ طَعَامٌ يُعْبَثُ أَخِي فَلَنْ أَكُلَ لَحْمًا إِلَى الْآبِدِ لئَلَّا أُعْتَرَّ أَخِي». (١ كو ٨: ٤-١٣)

(١٥) لاحظ أنه لم يغير رأيه، لكنه تنازل فقط عن حقه في «تطبيق» رأيه.

(١٦) لاحظ مرة أخرى أن التنازل يتم للضعيف، أي بقرار داخلي من أجل المحبة ولكن ليس من خلال فرض سيطرة أو تسلط خارجي.

وفي موضع آخر يشير بوضوح إلى ذلك الاتزان المرن بين الحرية والمحبة عندما يقول في رسالة غلاطية:

«فَأْتِبُوا إِذَا فِي الْحُرِّيَّةِ الَّتِي قَدْ حَرَّرَنَا الْمَسِيحُ بِهَا، وَلَا تَرْتَبِكُوا أَيْضًا  
بِنِيرِ عُبُودِيَّةٍ..... فَإِنَّكُمْ إِنَّمَا دُعِيتُمْ لِلْحُرِّيَّةِ أَيُّهَا الإِخْوَةُ. غَيْرَ أَنَّهُ لَا  
تَصِيرُوا الْحُرِّيَّةَ فُرْصَةً لِلْجَسَدِ، بَلْ بِالْمَحَبَّةِ اأْخِدمُوا بَعْضُكُمْ بَعْضًا».

(غل ٥: ١-١٣)

ونلاحظ الاتزان المرن عندما يقول لا ترتبكوا بنير «عبودية»، ثم يقول بالمحبة «أخدموا» بعضكم بعضاً وكلمة «أخدموا» في اللغة اليونانية هنا تعني «كونوا عبيداً لبعضكم لبعض» من منطلق المحبة!

## الحدود الوجدانية

من مبادئ الأُسَر المضطربة مبدأ يقول «لا تشعر!» وخصوصاً فيما يتعلق بالمشاعر المؤلمة كالحزن أو الألم أو الغضب أو الإحباط. في مثل هذه الأُسَر، عندما يُعبر طفلٌ أو مراهقٌ عن الحزن أو الإحباط يُعتبر تعبيره هذا «تبطراً» على النعمة» وتُقَال له عبارات مثل: «ليس من حَقِّك أن تحزن أو أن تُحِبِّط، فأنت تأكل وتشرب وتتعلم وتجد فراشاً نظيفاً تنام عليه، بينما لا يحصل كثيرون آخرون على ذلك!» فتكون النتيجة أن يشعر الطفل بالذنب، فلا يسمح لنفسه فيما بعد أن يُعبر عن مثل هذه المشاعر، ومع الوقت، لا يسمح لنفسه حتى بأن يشعر بها. أيضاً عندما يشعر الطفل بالغضب ويعبر عنه، يُعتبر هذا قلة أدب، وحتى عندما يبلغ قليلاً في التعبير عن فرحه، يعتبر هذا أيضاً قلة أدب وعدم احترام للكبار!

لأول وهلة، قد تبدو هذه المبادئ لا غبار عليها، أو ربما يظنها البعض نوعاً من الأخلاق الحميدة أو الروحانية العميقة، لكنها في واقع الأمر تعدُّ انتهاكاً لحقوق الإنسان في أن يُكوّن له مشاعره الخاصة، وألا يُفرض عليه عدم التعبير عن مشاعره، أو بعض تلك المشاعر، أو أن تُملَى عليه مثلاً مشاعرٌ من آخرين. في كتابها «الحدود»<sup>١٧</sup> تقدّم أن كثرين نماذجاً لمواقف نمارسها كثيراً وتؤدي إلى إضعاف حدودنا الوجدانية وإنكار نفوسنا الفريدة:

- التظاهر بالموافقة بينما أنت غير موافقٍ: « أحب هذا اللون» (بينما أنت تكره هذا اللون).<sup>١٨</sup>
- إخفاء مشاعرك: « أنا لم أشعر بالجرح!» (بينما شعرت به بشدة!)،  
تعبيرنا عن الجرح ليس معناه أننا لن نتسامح. يمكن أن تقول: « لقد شعرت بجرح شديد، لكنني أستطيع تحمل ذلك!»
- مسaire الآخرين في نشاط أنت في واقع الأمر لا تريد أن تمارسه دون أن تعبر بوضوح عما تفضله.
- التراجع عن قبول شيء أنت تريد أن تقبله « شكراً أنا غير جائع!» (بينما أنت تكاد تموت من الجوع!)
- الضغط على نفسك إلى ما وراء الحدود التي تستطيع تحملها. (قد نضغط أنفسنا إلى ما وراء حدودنا قليلاً، ولكن يجب ألا يتم هذا إلا لظروفي استثنائية ومدّة محدودة!)
- العمل فوق الطاقة أكثر من اللازم.

(17) A. Catherine, M.A., Boundaries, Where you end and I begin., (N.Y. Fireside, 1991) p. 116

(١٨) يمكننا أن ندرّب أنفسنا أن نكون مجاملين دون أن نفقد أنفسنا. على سبيل المثال يمكن أن نقول: « أنا متأكد أن هذا اللون جميل. لكنه ليس من الألوان المحببة بالنسبة إلي!»





- العمل أطول من اللازم.
- القيام بخدماتٍ للآخرين أكثر من اللازم، بينما يمكنهم الانتظار ويمكن لغيرك أن يقوم بما تقوم به.
- عدم الراحة عندما تشعر بالتعب.
- تجاهل احتياجاتك.
- عدم الأكل بصورة صحية وبشكل منتظم لوقت طويل.
- تقضية وقت أقل من اللازم أو أكثر من اللازم بمفردك.
- وقت أقل من اللازم أو أكثر من اللازم من التمرينات الرياضية.
- عدم النوم بشكل كافٍ.
- عدم التواصل بشكل كافٍ مع الأشخاص الذين يحبونك ويهتمون بك.
- عدم الترفيه، أو الترفيه المبالغ فيه.
- استخدام كيمواياتٍ لتفادي مواجهة نفسك ومشاعرك الحقيقية مثل النيكوتين، الكحول، القهوة (الكافيين)، السكريات، الحبوب المهدنة والمنومة، أو المخدرات.
- استخدام سلوكياتٍ قهرية للهروب من نفسك ومشاعرك مثل الأكل أو اتباع الحميات الغذائية (الريجيم)، إدمان العمل، التسوق، أو الإنفاق، أو إدمان التلفاز والكومبيوتر والإنترنت، الجنس أو الرياضة.

هكذا نرى أن مهارة الحفاظ على حدود صحية، جسدية وفكرية ووجدانية في العلاقات الإنسانية، ضرورةً لحماية العلاقات وحماية الإنسان بشكل عام.

الجزء الثاني

النضوج في العلاقات

180°

## الفصل الرابع

### العلاقات مواسم

3  
2  
1  
9

**نُمر** علينا في الحياة مواسمٌ مثل مواسم السنة كالربيع والخريف والشتاء والصيف. قد تمتد هذه المواسم شهورًا، وقد تُختصر إلى بضعة أيام في بعض البلدان، أو ربما تختفي تمامًا في بلدانٍ أخرى. ولأن حالة الجو تتغير وتبدل، فنحن نعيش على الأمل منتظرين قدوم الموسم الجديد. في البلاد الحارة كبلادنا، نتطلع أن ينتهي فصل الصيف الخانق ليأتي الخريف اللطيف. وفي البلاد الباردة، يَعدُّون الأيام ممتين النفس بانتهاء الشتاء القارس البرودة، وانقشاع الجليد ليستقبلوا ربيعًا جديدًا معه فجر حياةٍ جديدٍ ثانية.

أما مواسم الحياة الإنسانية فتطول أكثر من ذلك بكثير، مما يجعل من الصعب علينا أن ندرك أن حياتنا تمر بمواسم تتغير فيها تغييراتٍ كبيرةٍ لكنها تحدث بشكلٍ تدريجيٍّ بطيءٍ ربما لا نلاحظه إلا إذا تأملنا الماضي واسترجعنا ذكريات السنين. إننا عادةً لا نفطن إلى أن طُرق تفكيرنا ومشاعرنا سوف تتغير مع السنين وأن علاقاتنا سوف تتلون مثل ألوان ورق الأشجار المعمرّة التي تتغير من الأخضر الزاهي في الربيع، إلى الأخضر الداكن في الصيف، ثم يأتي الخريف فتصير صفراء أو ربما برتقالية أو حمراء. ومع الشتاء تجف وتذريها الريح لتترك الشجرة عارية صامدة الفروع أمام أمطار الشتاء ولؤلوجه.

في كل مرحلة من مراحل عمر الإنسان يكون تركيزه على شكلٍ واحدٍ من أشكال العلاقات. ثم يأتي موسم آخر فتنتقل بؤرة اهتمامه، من ذاك الشكل إلى شكلٍ آخر، وتظل لكل مرحلة جمالها الخاص وممتعتها الفريدة، وأحداثها المختلفة أيضًا.



## سن الرضاعة

يَنْتَوِلِدُ..... طاهرين  
 يَنْتَوِلِدُ..... شعبانين  
 يَنْتَوِلِدُ..... متلهفين  
 على صدر أم وكف أب..... مرتاحين  
 يَنْتَوِلِدُ..... باكين  
 يَنْتَوِلِدُ..... مش عارفين  
 يَنْتَوِلِدُ..... مش خايفين  
 واسمنا في درب الحياة..... بني آدمين  
 يَنْتَوِلِدُ..... دفيانين  
 يَنْتَوِلِدُ..... صادقين  
 كما زرعة خضرة في أرض طين

تصف هذه الكلمات للشاعر الغنائي عبد الرحيم منصور حالتنا عندما نولد، وهي حالة تميز، على وجه الخصوص، السنوات الثلاث الأولى من حياتنا. نحن نولد «شعبانين»، ففي الرحم كنا نحصل على الغذاء قبل أن نشعر بالجوع ولكننا بعد أن نولد نختبر لأول مرة قرصة الجوع ونصرخ منها. كما أننا نولد «دفيانين» فأمهاتنا كن المسؤولات عن ضبط درجة حرارة أجسامنا دون أن نشعر بالبرد أو الحر. ثم بعد ذلك نشعر بالبرد والحر والألم وكل الأحاسيس. ونحن نولد غير خائفين، ثم نتعلم الخوف فيما بعد. نولد صادقين ثم نتعلم الكذب فيما بعد. نولد «مش عارفين» دون أن نعرف أننا لا نعرف. ثم بعد ذلك نعرف أننا لا نعرف وهذا أهم ما نتعلمه!

وبالنسبة إلى العلاقات، نحن نولد متلهفين، كما يقول عبد الرحيم منصور، على صدر أم وكثف أب. خلال السنوات الثلاث الأولى من حياتنا، العلاقة الأساسية التي تدور حياتنا حولها هي العلاقة بالأم والأب.

## صدر الام

يولد الطفل وهو غير مدرك أنه كيانٌ منفصلٌ عن أمه. فقد كان متصلًا بها اتصالاً عضويًا من خلال الحبل السري. وإذا كان الطبيب يقطع الحبل السري الجسدي عند الولادة في لحظة، فالحبل السري النفسي يبدأ أول مراحل انفصاله في السنوات الثلاث الأولى. وإذا تم هذا الانفصال بشكل سليم، يستمر الطفل في اختبار القدرة على الانفصال والاتصال، ويختبر حقيقة كيانه المنفصل عن أمه، ثم عن أمه وأبيه وعن أسرته، وهكذا حتى يصل إلى تمام اكتمال هويته الفردية التي تميزه عن كل إنسانٍ آخر.

في السنة والنصف الأولى تدور حياة الرضيع حول أمه فقط، فهي المسؤولة الأولى عن تسديد احتياجاته الجسدية في هذه المرحلة وأولها الرضاعة. ومع الرضاعة يرضع الطفل أيضًا الحب والحنان. فعندما تسدد الأم احتياجات الطفل الجسدية والنفسية في هذه المرحلة، يجعله هذا يشعر بأنه كيان مستحقٌ للحب في ذاته دون أن يفعل شيئًا. هذا القبول غير المشروط يبني داخله ما نسميه «الثقة الأساسية» (Basic Trust) وهي ثقة الطفل أن العالم الذي قد ولد فيه ليس مجرد مكانٍ يحتوي جسده، ولكنه أيضًا مكانٌ آمن يحوي آخرين يحترمون عجزه وهم مستعدون أن يسددوا احتياجاته.



## من صدر الام الى كلف الاب

خلال السنة والنصف الأولى، لا يرى الطفل الرضيع إلا من يقدم له الرعاية، فهو مشغولٌ تمامًا باحتياجاته ويدور حول نفسه تمامًا. هذا مقبول في ذلك العمر، ويُسمّى هذا الانحصار في النفس في هذه المرحلة بالترجسية الطبيعية.<sup>١١</sup> ثم عندما يبدأ الطفل في المشي والكلام، فإنه يتحرك في العالم من حوله ليكتشفه ويكتشف أنه كائن منفصل عن أمه وقادر على إدارة جسده بنفسه. فبعد أن كان يعامل كالشيء الذي يحمله الآخرون ويضعونه حينما يريدون، صار الآن ذاتي الحركة، ويتمتع بالتالي بقدر مما نسميه «الحكم الذاتي» (Autonomy). في هذه المرحلة ينتبه الطفل إلى ذلك «الرجل» الذي يكتشف أنه كان موجودًا طوال الوقت ولم يستطع أن ينتبه له بسبب انحصاره الشديد في نفسه واحتياجاته الملحة خلال الشهور الثمانية عشر الأولى. الآن يستطيع الطفل أن يبتعد فترةً أطول عن صدر الأم باحثًا عن كتف الأب.

يُعتبر الأب هو «الأخر» الأول في حياة الإنسان، حيث إنه لا يعتبر الأم «أخرًا» خلال هذه المرحلة يكتشف الطفل، بمساعدة الأب، أنه كائن منفصل عن أمه وقادرٌ على عمل علاقةٍ جديدةٍ مع شخصيةٍ أخرى غيرها. الحضور الوجداني القوي للأب ضروريٌّ جدًّا في هذه المرحلة حيث إنه يساعد الطفل على تحقيق فرديته وكيانه المستقل وقدرته الجديدة لإدارة نفسه بنفسه. وبالنسبة إلى

(١١) «الترجسية» مفهوم نفسي يشير إلى الحالة التي يكون فيها الإنسان منحصراً في نفسه مستغرقاً في احتياجاتها وغير قادر على استيعاب احتياجات الآخرين. وقد استخدم هذا اللفظ إشارة للأسطورة الإغريقية عن «نرجس» Narcissus الذي قد افتقر بصورة وجهه للانعكاس على صفحة النهر في ليلة قمرية، فجعل يقرب منها بدلاً من أن غرق في النهر ومات.

الذكور، تكتسب العلاقة بالأب في هذه الفترة المبكرة أهمية خاصة إذ أن توحد الولد بأبيه في هذه المرحلة وتقمصه لشخصيته، يلعب الدور الرئيس في تكوين هويته الجنسية الذكرية وتوجهه الجنسي فيما بعد.

يستشعر الطفل في هذه المرحلة المبكرة من حياته عمق السلام والمحبة في العلاقة بين أبيه وأمه، ويمنح هذا السلام الطفل شعورًا عميقًا بالأمان، ويعطيه طمأنينةً أنه سيظل محتفظًا بأبيه وأمه معًا وليس عليه أن يتخلى عن واحدٍ منهما ليحتفظ بالآخر.

يظل الطفل ينعم بالسلام التام متنقلًا بين صدر الأم وكتف الأب، إلى أن تحدث الصدمة الثانية في حياته (باعتبار أن الولادة هي الصدمة الأولى) وهي صدمة ولادة أخٍ أو أخت. هنا يشعر الطفل الأول بالتهديد وبأن الطفل الجديد سينافسه على محبة واهتمام الأب والأم. وإذا كان في الأسرة حبًّا كافيًّا ومساواةً بين الأبناء، فإن الطفل الأول يبدأ في الشعور تدريجيًّا بالاطمئنان. وكما تأكد سابقًا أنه يستطيع أن يحتفظ بأمه وأبيه معًا دون أن يختار بينهما، يتأكد من جديد أن محبتهما للطفل الجديد لن تنتقص من محبتهما له. وهكذا ينتقل الطفل من انحصاره في نفسه ورؤية الأم على أنها جزء منه فقط، إلى أن يشعر أنه قادرٌ على الانفصال و يرى أنه كائنٌ منفصلٌ عن أمه دون أن يتخلى عنها، ثم يبدأ في الانتقال نحو أبيه دون أن يكون عليه أن يترك أمه. ثم يختبر العلاقة بإخوةٍ وأخواتٍ دون أن يفقد حب أمه وأبيه ونفسه. وبذلك يدخل إلى عصرٍ جديدٍ من العلاقات الأكثر تعقيدًا وغنى وهو عصر الأسرة.





شكل (٥)

## الأسرة مدرسة الحب والحياة

من مقولات الأديب العالمي برنارد شو (Bernard Shaw): «إن الأسرة السعيدة ليست سوى سماء مبكرة على الأرض». فالأسرة التي تسوّأها المحبة للجميع على حدٍ سواء، الناجح والأقل نجاحًا، والجميل والأقل جمالًا والخلوق والأقل خُلُقًا، تمثل الحُلُم الأساسي للإنسان وهو حُلُم المحبة بلا شروط أو قيود. مناخ المحبة والولاء الذي ينبغي أن يسود الأسرة هو الإطار الذي يسمح للأطفال أن ينمو وتكتمل شخصياتهم بشكل صحي وسوي.

من خلال التشجيع والإعجاب يشعر الطفل بالثقة في نفسه ويمتلك زمام المبادرة ويشعر بالكفاءة. ومن خلال ضبط الثواب والعقاب وتوازن الحرية والمسؤولية يتعلم الطفل ضبط النفس واحترام القواعد. يتعلم الطفل من خلال العلاقات في الأسرة الولاء والانتماء لكيان أكبر، كما يتعلم ضبط الاتزان بين التعاون والتنافس، وبين المطالبة بحقه دون الاعتداء على حقوق الآخرين، ويتعلم أيضاً الغفران والتسامح والتضحية.

## الصدقة

يخرج الطفل إلى العالم الخارجي بدءاً من سن الثالثة (سن الحضانه) ويبدأ في صنع صداقات وعلاقات خارج البيت، وتدرجياً تنمو قدراته الاجتماعية وتبدأ هذه العلاقات الخارجية تشكل أهمية بالنسبة إليه، ومع الوقت يبدأ الطفل بإيجاد متعة مختلفة في قضاء الوقت مع أصدقائه. وهكذا يختبر نوعاً جديداً من العلاقات وهو الصداقة.

قبل سن الثالثة، عندما يمسك الطفل بالكرة مثلاً فهو يريد الاحتفاظ بها، وإذا أخذها طفل آخر منه، يبكي. مع الوقت يكتشف الطفل أن تقاذف الكرة مع زميل له هو أكثر متعة. عندئذ تبدأ رحلة تطور الصداقة. من وجهة نظر الراشدين، تتطلب الصداقة تفاعلاً بين فردين على أساس شخصي وفردى. لا يقدر الأطفال أن يتفهموا الصداقة بهذا المفهوم لأن التصرف الشخصي الفردي يستلزم اكتمال نمو الشخصية، وهو الأمر الذي لم يحدث بعد بالنسبة إليهم. لكن الأطفال يبدأون في اختبار مفهوم الصداقة تدرجياً منذ سن الثالثة.



سنة ١٩٩٢ وضع عالم النفس وليم ك. راولينز<sup>٢</sup> (William K. Rawlins) وصفاً لتطور الصداقة منذ سن الحضانه إلى سن ما قبل المراهقة على النحو التالي:

### المرحلة الأولى (٣-٦ سنوات):

في هذه المرحلة يجذب الأطفال لغيرهم على أساس الصفات الشكلية كحجم الجسم أو الممتلكات من الألعاب وغيرها. في هذه المرحلة يمكن أن تصف الصداقة أنها مجرد اشتراك مؤقت في متعة ما، بعدها ينتهي الأمر. يحدث هذا عندما يصادف الطفل أطفالاً آخرين في الحضانه. عندما يستمتع بعض الأطفال مثلاً بلعبة ما، فإنهم ينخرطون فيها معاً مستبعبدين الأطفال الآخرين الذين قد يريدون مشاركتهم. غالباً ما يفقد هؤلاء الأطفال بعد فترة اهتمامهم بهذه اللعبة، عندئذٍ يمكنهم بداية شيء جديد مع أصدقاء جدد. عادة ما يتخلل هذا النوع من «الصداقة» بعض المشاهدات على الألعاب. خلال هذه المشاهدات يتعلم الأطفال التعبير عن مشاعرهم. بعضهم يرضى رأيه والبعض الآخر يذعن. ومن خلال هذه التفاعلات يبدأ الأطفال في تعلم المهارات الاجتماعية المختلفة مثل إدارة الغضب، وتعلم انتظار الدور أو المفاوضات للحصول على أفضل المكاسب الممكنة دون أن تنقطع العلاقة. أو تتم مصادرة اللعبة من الكبار. بهذه الطريقة ينمو ذكاؤهم الاجتماعي. وكلما تكرر اللقاء مع نفس الأطفال يوماً بعد يوم، يبدأ الأطفال في إظهار بعض الاهتمام بشخصيات معينة وتفضيلها عن غيرهم من الأطفال، وهكذا

(٢) W. K. Rawlins, Friendship Matters, Communications, Dialectics and the Life Course, (N.Y., Aldine Transaction, 1992)

كثير من الشباب الذين توقف  
عمرهم الوجداني والاجتماعي  
عند مرحلة المفلولة، تقتصر  
علاقاتهم على الاستمتاع معاً  
فقط؛ إذ ينجذبون إلى الأمور  
الشكلية فحسب، مثل جمال  
الجسم أو خفة الظل أو الأسلوب  
والكاريزما الاجتماعية.

يتحركون نحو مرحلة أكثر تقدماً من  
مراحل التطور الاجتماعي.

يتوقف الذكاء الاجتماعي لدى البعض  
عند هذا الحد، وتظل علاقاتهم سطحية  
ومرتبطة بالنشاط الذي يقومون به. ربما  
تتجاوز أعمارهم الزمنية هذه المرحلة،  
لكن يظل «عمرهم الاجتماعي» مثل  
أطفال الحضانة. يستمتعون بشيء

معاً، ثم ينصرفون كلٌّ إلى حال سبيله دون علاقات عميقة مستمرة.

كثير من الشباب الذين توقف عمرهم الوجداني والاجتماعي عند هذه  
المرحلة، تقتصر علاقاتهم على الاستمتاع معاً فقط؛ إذ ينجذبون إلى الأمور  
الشكلية فحسب، مثل جمال الجسم أو خفة الظل أو الأسلوب والكاريزما  
الاجتماعية دون تواصل شخصي عميق. بالطبع يتدخل الانجذاب الرومانسي  
والجنسي. وللأسف تبدأ علاقات عاطفية وجنسية بل وزيجات أيضاً على  
هذا الأساس من الانجذاب فتكون العواقب وخيمة.

### المرحلة الثانية (٦-٩ سنوات):

يُصِفُ راولنز هذه المرحلة بتعبير «الفرصة والنشاط». في هذه المرحلة غالباً  
ما تقوم صداقات بين أطفال يسكنون بالقرب من بعضهم أو تربط بين  
أهلهم صداقات، وعادة ما يكونون من نفس الجنس والمستوى الاجتماعي



والاقتصادي؛ وعلى مستويات متقاربة من الذكاء الاجتماعي. في هذه المرحلة يكون للأطفال قدرة كبيرة على قضاء أوقات طويلة معاً في ممارسة ألعاب مختلفة: رياضية أو تخيلية، يُصرون فيها أبطال القصص التي يقرأونها أو يشاهدونها على التلفاز، أو يحاكون الأبطال الرياضيين أو المواقف الأسرية المختلفة. في هذه المرحلة يؤمن الأطفال أن الأصدقاء يجب أن يتشقوا في كل جهات النظر. لذلك فهم يعتبرون الأطفال الآخرين أصدقاء عندما يكونون في حالة وفاقٍ معهم فقط. على هذه الشاكلة يمكن أن تُقام الصداقات وتنفّض وتقام ثانية أكثر من مرة خلال اليوم الواحد. فإذا اختلف صديقان على نتيجة اللعب مثلاً، يمكن أن يصيرا في لحظةٍ «لا أصحاب!» ثم بعد أن يتصالحا ويتفقا، يعودان ليصبحا «أصحاباً» مرةً أخرى. من الواضح أن كثيراً من الراشدين يظنون على حال كهذا من النضج الاجتماعي، فنقلب صداقاتهم بسبب اختلافات الرأي، فيصبح أصدقاء الأمس أعداء اليوم والعكس أيضاً صحيح!

### المرحلة الثالثة (9-12 سنة):

في هذه المرحلة يبدأ الأطفال في التعامل مع الآخرين على أساس السمات الداخلية مثل التوجهات العامة والقيم والمبادئ التي يصبحون أكثر قدرة على إدراكها تدريجياً من خلال ملاحظتهم المستمرة لسلوكيات الآخرين. تتيح هذه القدرة المعرفية للأطفال الخروج خارج أنفسهم ومحاولة رؤية العالم من منظور الآخرين. هنا تصبح العلاقات متبادلةً ومبنيةً على المساواة وعندئذ تبدأ الصداقات الحقيقية، أو لنقل العلاقات الحقيقية بوجه عام فالعلاقة بالآخر لا تبدأ بشكل حقيقي إلا عندما نستطيع أن نخرج خارج

أنفسنا لرؤية الآخر كما هو وليس كما نريده أن يكون. هذا بالطبع دون أن نفقد رؤيتنا لأنفسنا.

### المرحلة الرابعة (١٢-١٤ سنة):

هي مرحلة ما قبل المراهقة، في هذه المرحلة يتجاوب الأطفال مع بعضهم بناءً على سمات الشخصية والأسلوب الخاص (Style) لكل واحد؛ والذي يكون قد بدأ في الظهور بشكل مميز. فهذا لطيف وذاك سخي. هذا منفتح واجتماعي وذاك منطوي. هذا أناني وذاك معطاءً وهكذا. تتدخل أيضاً الاهتمامات الخاصة في الجمع بين الأصدقاء: فمن يهتم بكرة القدم يميل لمصادقة من يهتمون بها، ومن تهتم بالفنون والموسيقى، تقيم صداقات قوية مع من يشاركتها ذلك الاهتمام.

تلعب هذه الصداقات دوراً هاماً ليس فقط في تكوين الصورة الذاتية للأطفال؛ وإنما في تكوين شخصياتهم بشكل عام: أفكارهم ومشاعرهم وطرق استقبالهم للواقع من حولهم. هذه هي العلاقات التي يُجربون فيها شخصياتهم ويشحذون مهاراتهم الاجتماعية في بيئة مسترخية بعيدة عن العلاقات التي تحوي ضغوطاً وواجبات مثل العلاقة بالأهل أو المعلمين أو غير ذلك. هنا الصداقات ليست ترفاً ولا مجرد وسيلة لتمضية الوقت واللهو، وإنما هي من أهم وسائل تكوين الشخصية واكتمال الهوية.

يميل الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة لأقرانهم من نفس الجنس. فالأولاد يملكون لمصادقة الأولاد والبنات لمصادقة البنات. هذه الصداقات في غاية

## الفصل الخامس

### المراهقة والعلاقات

ف  
و  
ش  
ع  
عند  
حد  
ن  
لم  
ينا  
لوا  
لذا

**عندما** وصلت ابنتي إلى سن الثالثة عشر، سن المراهقة، بدأنا نشعر أننا ووالدتها، بأن الأمور تغيرت ولن تعود كما كانت. لن تعود ابنتنا كما كانت، تلك الطفلة الصغيرة التي نأخذها معنا إلى كل مكان ونحن نتوقع دائماً قبولها واستمتاعها بوقتها، فقط إذا تأكدنا من وجود أطفال، أي أطفال، تلعب وتلهو معهم. الآن صار لها صديقاتها المقربات اللاتي ترغب في قضاء الوقت معهنّ بالذات وبالطريقة التي يُرِدُنّها، وفي الأماكن التي يختَرُنّها.

<p>كان علينا في ذلك الوقت أن نكون مستعدين للاقتراب لإشباع حنينها، وحنيننا للماضي، وفي نفس الوقت نكون مستعدين للابتعاد بسرعة للسماح بالشخصية الوليدة بأن تتكون دون أدنى تهييد.</p>	<p>وبالرغم من فرحنا بنموها إلا أن بعض المشاعر «المُرهِقَة» فرضت نفسها علينا وعليها. كان علينا أن نعترف أننا كوالدين كُنّا نعاني من بعض مشاعر «الفقدان» فالنمو يحمل معه فقداناً: فقدان القديم واستقبال الجديد. عندئذٍ تذكّرتُ كيف شاركنتني إحدى الأمهات منذ عدة سنوات عن شعورها بالفرحة الممزوجة ببعض الألم عندما تعلّم ابنها الأكبر أن يربط سيور</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هذائه بنفسه. وقتها لم أفهم مشاعر الأم، فكانت ابنتي الكبرى وقتئذٍ تتعلم أن تخطو خطواتها الأولى وكنت أفرح كلما كانت تفعل شيئاً بنفسها. لم تكن المشاعر المُرهِقَة من نصيبنا وحدنا، فابنتنا أيضاً عندما تستشعر حنيننا إلى الماضي، كانت تشعر بشيءٍ من الذنب، كما أنها، كسائر المراهقين والمراهقات، كانت تشعر أحياناً بنفس الحنين إلى الطفولة، ولكن هذا الحنين سرعان ما تطغى عليه الرغبة الفطرية القوية لتحقيق الذات





الجديدة. لقد كان واجبًا علينا أن نشرح لها أننا فخوران بنموها، وأنها لا نشعر بالجرح من استقلاليتها، وأنها لا ينبغي أن تشعر أبدًا بأي ذنب. هذه هي المراهقة!

تمتد مرحلة المراهقة من بداية البلوغ (١٢-١٤ سنة) وتستمر حتى يبدأ الإنسان مرحلة الرشد المبكر (٢٠-٤٠ سنة). الهدف التطوري الأساسي للإنسان في مرحلة المراهقة هو تحقيق هويته المستقلة. والهوية هي الإحساس الذاتي باكتمال الشخصية الذي يحدث بين (١٨-٢٠ سنة) وذلك انعكاسًا لما يحدث على المستوى العصبي: إذ يصل المخ إلى حجمه ووزنه النهائيين، ويكتمل التمايز الوظيفي لمراكزه ومساراته المختلفة.

بينما يشكل الوالدان في هذه المرحلة مصدرًا أساسيًا للإرشاد والقيادة، إلا أن أحد أهم صراعات المراهق في هذه المرحلة هو أن يحقق الاستقلال عنهما لكي يؤكد شخصيته الفريدة. فكما يحاول الفطيم (سنة ونصف) إلى ٣ سنوات) تحقيق كيانه المنفصل جسديًا عن أمه من خلال حركته الذاتية وعناده وارتباطه بالأب، يحاول المراهق أن يحقق هويته المستقلة بالاعتماد بعلاقاته وصدقاته خارج الأسرة. صحيح أنه لا يزال يعتمد على أسرته عاطفيًا ويتبع مبادئهم ومعتقداتهم الأساسية لتحقيق الاستقرار النفسي اللازم لنموه، إلا أنه يسعى لتكوين آراء شخصية منفصلة عنهم وذلك باستخدام المساندة والتأييد اللذين يحصل عليهما عبر صدقاته مع أقرانه.

هذا بطبيعة الحال يُعرض المراهقين لما نسميه «ضغط الأقران» (Peer Pressure). وهذا الضغط نابغ من احتياج المراهقين لمساندة رفاقهم

لشخصياتهم الوليدة وآرائهم الجديدة. في هذه المرحلة، إن كان الآباء والأمهات يمارسون الضغط المباشر من خلال السلطة الأسرية، فإن الأقران من المراهقين والمراهقات يمارسون ضغطاً غير مباشر، فهم لا يلومون ولا ينتقدون، ولكنهم يعلنون موافقتهم أو عدم موافقتهم من خلال الصداقات. هم لا يقبلون داخل «الشَّلَّة» إلا من يتوافق مع ميولهم واهتماماتهم وآرائهم، وربما نوعية مظهرهم وملابسهم أيضاً.

## أزمة الهوية

صاغ عالم النفس السويدي الشهير إريك إريكسون (Eric Ericsson) تعبير «أزمة الهوية» (Identity Crisis) للإشارة إلى مرحلة من العمر تتميز بالاستكشاف والتحليل العميق للخيارات الكثيرة المتاحة أمام المراهق لكي يختار كيف تكون هويته. ويقول إريكسون عن الهوية: «إنها ذلك الشعور الداخلي بالاستقرار في رؤية الإنسان لنفسه والعالم والآخرين، والذي ينعكس على السلوك والعلاقات بصورةٍ مجيدةٍ من عدم الانحصار في النفس»<sup>21</sup>. وغالباً ما يكتمل هذه الشعور بالهوية في عمر العشرين. أما أزمة الهوية فهي تلك الأزمة التي يعيشها المراهق قبل أن يحقق هذه الهوية المستقرة.

قد شبه جيمس دوبسون (James Dobson) الكاتب المعروف في مجال

(21) Erikson, E.H. (1970). Reflections on the dissent of contemporary youth. International Journal of Psychoanalysis, 51, 11- 22.



الأُسرة<sup>١١</sup> مرحلة المراهقة بالدقائق السبع التالية لإطلاق صاروخ إلى الفضاء، والتي يكون فيها الصاروخ مغلفًا بسحابة من الأيونات تمنع الاتصال به تمامًا، وبعد انقشاع هذه الغيمة، يعود الإتصال مرةً أخرى. إن كان الصاروخ الفضائي محاطًا بسحابة من الأيونات، فالصاروخ الإنساني (أي المراهق) يكون محاطًا بسحابة من الهورمونات وعددًا هائلًا من المخاوف والأسئلة عن هويته، ومستقبله، وماهية الوجود كله.

من الطبيعي أن يعود المراهق إلى حالةٍ من الانحصار في النفس في هذه المرحلة، فهي المرحلة النهائية قبل الإنطلاق إلى عالم الرشد والنضوج الذي ينبغي أن يعيشه الإنسان في «حالةٍ مجيدةٍ من عدم الإنحصار في النفس» على حد تعبير إريكسون.

وباستعراض حياة الإنسان منذ الولادة حتى مرحلة الرشد (Adulthood) يمكننا أن نلاحظ تراوح الإنسان بين مراحلٍ من الإنحصار في النفس، ثم الخروج خارج النفس نحو الآخرين، ثم العودة إلى النفس للانطلاق منها مرةً أخرى.

في السنوات الثلاث الأولى (مرحلة الرضاعة) يكون الإنسان منحصراً في نفسه واحتياجاته، ثم تأتي مرحلة الطفولة (٢-١٣ سنة) التي فيها يخرج الطفل إلى الأطفال الآخرين ليلعب ويلهو ويتعلم معهم وناذرًا ما يفكر في نفسه، ثم يعود إلى نفسه في مرحلة المراهقة ليكتشف هويته، ثم ينطلق إلى الآخر والمجتمع وذلك عندما يصل إلى مرحلة الرشد والنضوج.

(١١) Dobson, Parenting isn't for Cowards, (Nashville: Thomas Nelson, 1997)



شكل (٦)

مراحل العمر مع توضيح الميل إلى الانحصار في النفس والخروج خارج النفس في العلاقات

هذا بالنسبة إلى النمو الطبيعي للإنسان، والذي يحدث عندما يعيش في ظل ظروفٍ مواتيةٍ من الحب والتنشئة السليمة. لكن بسبب التنشئة غير السليمة وتجاهل الاحتياجات والإساءات النفسية التي قد تحدث، يتعطل هذا النمو فيظل الإنسان منحصراً في نفسه مدى العمر ولا يصل أبداً إلى الرشد الوجداني، رغم وصوله لسن الرشد زمنياً. كما أن الإنسان قد يختبر العودة إلى الانحصار في النفس في مراحل متقدمة من العمر وذلك في صورة ما يسمى بأزمة منتصف العمر التي تصيب حوالي ١٠% من البشر في سن الرشد المتوسط<sup>٣</sup> (٦٠-٤٠) وفيها يعود الإنسان إلى مراهقة متأخرة فينحصر

(23) Midlife Without A Crisis, Washington Post, Monday, «April 19» April 19, 1999 - [http://en.wikipedia.org/wiki/Midlife\\_crisis](http://en.wikipedia.org/wiki/Midlife_crisis)

في نفسه ويرغب في التغيير والانسلاخ عن أسرته وعن حياته كلها. كما أن الإنسان يمكن أن يعود إلى الانحصار في نفسه في مرحلة الرشد المتأخر (ما بعد الستين) في صورة اكتئابٍ وخوفٍ من الموت وربما يصبح أحيانًا منحرف المزاج مثل الأطفال.

## من نفس الجنس إلى الجنس الآخر

يميل الأطفال حتى سن المراهقة إلى تكوين صداقاتٍ حميمةٍ مع نفس الجنس. يظل الأمر على حاله حتى بعد الدخول في المراهقة، لكن في مرحلة المراهقة تضاف نوعيةٌ جديدةٌ من العلاقات تضيف إلى صراع المراهقين والمراهقات، وهي العلاقة بالجنس الآخر.

هنا يبدأ المراهقون والمراهقات في اختبار عنصرٍ جديدٍ يضاف إلى الصداقات والعلاقات وهو البعد الجنسي. لقد كانوا يشعرون دائماً بالفرق بين الأولاد والبنات، لكن هذا الفرق لم يؤرقهم كثيراً بل كانوا يتغلبون عليه بأن يكونوا في مجموعاتٍ معاً من ذات الجنس؛ وذلك، ببساطة، لأن الصداقة كانت مبنيةً على الأنشطة المشتركة فقط، وواضحٌ جلياً أن الأولاد والبنات لا يتفقون في نوعية أنشطتهم وألعابهم. أما الآن فبالرغم من أن الأولاد لا يزالون لا يشاركون البنات اهتمامتهن و البنات لا زلن يتفنون من اهتمامات الأولاد، إلا أن الأولاد يبدأون في الاهتمام بالبنات والرغبة في التفاعل أنظارهن، والعكس صحيح بالنسبة إلى البنات أيضاً.

## ليجيا الاختلاف! لكن... كيف يجيا؟

انتشر الشعار الفرنسي «ليجيا الاختلاف» (Vive La Difference) كنوع من التقليد لشعار «تحيا فرنسا» (Vive La France)! وذلك تأكيداً على اختلاف الثقافة الفرنسية في عالم تسوده الثقافة الأمريكية.<sup>24</sup> ثم سرعان ما استُخدم هذا الشعار كشعار للاحتفال بالرغبة الجنسية القائمة على الاختلاف بين الرجال والنساء ليس فقط جسدياً وهرمونياً، وإنما نفسياً ووجدانياً أيضاً.

يذكر الأصحاب الثاني من سفر التكوين الذي يتكلم عن بدايات الإنسان، قصة خلق الإنسان ذكراً وأنثى، آدم وحواء. وعندما خلق الله حواء وأحضرها إلى آدم، قال آدم هذه الكلمات التي تنسج في اللغة الأصلية شعراً غنائياً غايةً في الجمال، بل لعلها أول أغنية عاطفية!

«هَذِهِ الْآنَ عَظْمٌ مِنْ عِظَامِي وَلَحْمٌ مِنْ لَحْمِي. هَذِهِ تُدْعَى امْرَأَةً لِأَنَّهَا مِنْ  
امْرِئٍ أَخَذَتْ» لِذَلِكَ يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ وَيَكُونَانِ جَسَدًا  
وَاحِدًا (تك ٢: ٢٣-٢٤)

هنا نلاحظ التشابه في: عَظْمٌ مِنْ عِظَامِي وَلَحْمٌ مِنْ لَحْمِي و نلاحظ الاختلاف في كونها امرأة وليس امرئ وهذا هو مصدر رغبة الرجل والمرأة في الالتصاق ببعضهما البعض.

(24) Ross Steele, The French Way: The Keys to the Behavior, Attitudes, and Customs of the French ( N.Y., McGraw-Hill, 2006) p. 122



## الرومانسية والجنس

هذه الرغبة في الالتصاق هي رغبة «رومانسية» في التصاق قلبين واندماج شخصيتين في بعضهما البعض للدرجة التي تجعلهما وكأنهما قد خرجا من العالم الذي يعيش فيه البشر وأصبحا يعيشان وحدهما في عالم خاص من صنعهما، قد خُلق لأجلهما فقط. وتتلخص كل الحياة في اللحظات التي يقضيانها معًا.

آدم هو .. وهي حنان<sup>٢٥</sup>  
 شافوا جنتهم بالإمكان  
 هما اتنين حبيين.. نبض القلب وضيّ العين  
 سحر عيونهم يحيي قلوب  
 وابتسامتهم تمحي ذنوب  
 لو يوم لمسوا الصخر.. يدوب .. يدوب

من خلال علاقة الالتصاق الرومانسي التي تحدث، كما يقول الشاعر هنا: «نبض القلب وضيّ العين». بالابتسامه واللمسة الرقيقة، تتكامل الذكورة والأنوثة الوجدانية في شخصية الإنسان، ويجد الإنسان الكامل نفسه بذكورته وأنوثته، بشجاعته وحنانه، بجلاله وجماله، بإقدامه واحتوائه.

آدم ضم الكون بحنان  
 ظهر الأخضر في الألوان

(٢٥) أغنية «آدم وحنان» للشاعر جمال بخيت. من فيلم «الأخر» إخراج يوسف شاهين إنتاج ١٩٩٩

والإنسان أصبح إنسان  
همست باسم الحب حنان

هذه العلاقة الرومانسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالانجذاب الجنسي، فإن كانت الرومانسية هي الانجذاب بين الذكورة والأنوثة نفسياً، فالجنس هو الانجذاب بين الذكورة والأنوثة على الجانب الحسي الجسدي. وعندما نتكلم عن الجنس فإننا نكون قد دخلنا لأبعد عمق في الالتصاق بين البشر. عندئذٍ لا يكون الالتصاق هنا على مستوى القلوب فقط، وإنما على مستوى القلوب والأجساد حتى أن الجسدين لا يصران واحداً بالمعنى المجازي فحسب، بل نستطيع أن نرى الجسدين وقد صاروا واحداً في صورة الطفل أو الطفلة التي تحمل صورة كلا الأبوين معاً في اندماج عجيب. عندئذٍ لا يكون الحب نظرة عين ولمسة يد وكلمة حب فقط، بل يتجسد الحب بشراً سوياً. وليس بشراً سوياً فحسب، بل أسرةً ومجتمعاً وثقافةً وحضارة.

نحن نقرب بذلك من مشيئة خلق الإنسان كله. لذلك فإن قرار الالتصاق سواء كان على المستوى الرومانسي أو الجنسي هو أكبر وأهم قرار يتخذه أي إنسان.

## لتحترم الاختلاف!

إن كنا نحتمل بالاختلاف ونفرح به وندرك أن هذا الاختلاف هو أساس حياتنا كبشر على الأرض، فيجب أيضاً أن نحترم الاختلاف ولا نحتمل به





فحسب، بل لا يكتمل احتفالنا به إلا باحترامنا له. لكن كيف يكون هذا الاحترام؟

لقد تناولنا في الفصل الثالث من هذا الكتاب مفهوماً أساسياً في العلاقات وهو الحدود. وذكرنا كيف أن هذا المفهوم مبني على حقيقتين في البشر وهما: التشابه

كلما زاد الاختلاف زاد الانجذاب فوجب بالتالي في ذات الوقت أن يزداد الحرص في المحافظة على الحدود، وذلك للحفاظ على توازن العلاقات.

والاحتياج من ناحية، والتباين والاختلاف من ناحية أخرى. نحن نحتاج إلى الاقتراب لأننا متشابهون، لذا فنحن محتاجون بعضنا لبعض، ونحتاج أيضاً أن نحافظ على مسافة وحدود في اقترابنا، وذلك لأننا مختلفون وكل واحد منا يُعدُّ فرداً فريداً ودولة لها استقلالاً وسيادة.

ونلاحظ أن هاتين الحقيقتين هما الحقيقتان اللتان يُبنى عليهما الانجذاب الجنسي أيضاً. فالإنسان ينجذب جنسياً للإنسان وليس لأي كائنٍ آخر، وفي نفس الوقت ينجذب للكائن الإنساني المختلف عنه: إذ إن الذكر ينجذب للأنثى والأنثى تنجذب للذكر<sup>٦٦</sup> لذلك كلما زاد الاختلاف زاد الانجذاب فيجب بالتالي أن يزداد في ذات الوقت الحرص في المحافظة على الحدود، وذلك للحفاظ على توازن العلاقات.

يبدأ المراهقون في الشعور بالإنجذاب للجنس الآخر وبالتالي يصارعون مع

(٦٦) قد يحدث اضطراب للتوجه الجنسي للإنسان فينجذب الذكر للذكور والأنثى للإناث فيما يسمى بالجنسية المثلية. وهذا نتاوله في كتاب منفصل من هذه السلسلة.

نوعين من المشاعر: أولها الخجل من الجنس الآخر، وثانيها الرغبة في إثارة اهتمام الجنس الآخر. يخترق بعضٌ منهم حاجز الخجل ويكوّن علاقاتٍ «خاصةً» بالجنس الآخر. هذا ما يسمى في مجتمعاتنا «المصاحبة» كمصطلحٍ دارج، وهي أول درجة من «الارتباط» بين الشباب والفتيات. فيمكن أن يكون للشباب صداقاتٌ كثيرةٌ من الجنس الآخر وكذلك الأمر بالنسبة إلى الفتاة، لكن الجميع يعرف أن فلان «مصاحب» فلانة. أي أن هناك نوعًا من العلاقة الخاصة بينهما.

قد تظل هذه العلاقة في إطار المخابرات الهاتفية ودردشة الإنترنت، لكنّها قد تتحوّل إلى لقاءات خاصة في أماكن تسمح لهما بأن يعيشا لحظات الحب والرومانسية بعيدًا عن أنظار الناس. وبالطبع قد تتطور العلاقة الرومانسية إلى علاقةٍ جسدية.

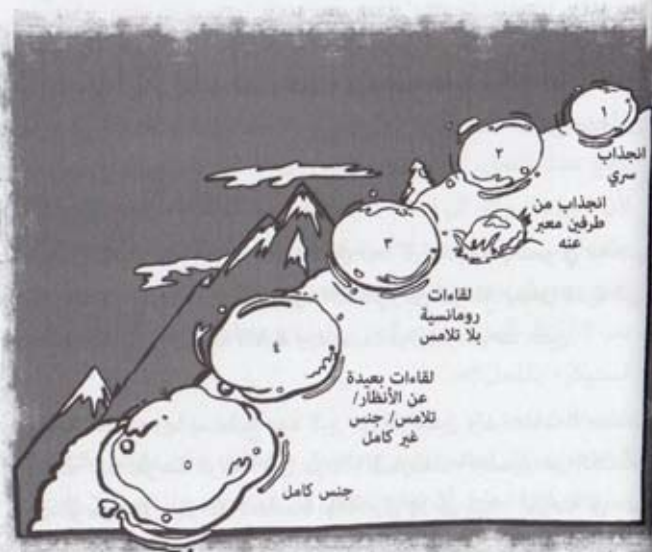
هناك درجاتٌ من التحفظ وعدم التحفظ بين الأولاد والبنات. وهنا تلعب أصرُّهم أدوارًا في تحديد مستويات التحفظ. المستوى الأول هو مستوى الإعجاب السري بين الأولاد والبنات والذي يبقى سرّيًا ومن طرفٍ واحد، ويتغير من شخصٍ إلى آخر ثم ما يلبث أن يموت مع الوقت والاهتمام بأشياء أخرى في الحياة. في هذه الحالة يحافظ المراهقون على مشاعرهم/ مشاعرهن الرومانسية والجنسية دون أي تفعيل حتى يبدأون في التفكير الجدي في الزواج. أما المستوى الثاني ففيه يجرؤ البعض أن يعبروا عن إعجابهم وانجذابهم لبعضهم لبعض برسائل (وقد صار هناك الآن وسائط متعددة للرسائل سهّلت من هذا الأمر الذي كان صعبًا في أجيالٍ سابقة). لكن تبقى هذه العلاقات في إطار مجموعةٍ أكبر ولا يُسمح للمراهقين، ولا



يسمحون لأنفسهم، باللقاء منفردين.

يقوم بعض المراهقين والمراهقات الذين يتمتعون بعلاقات وثيقة بالأبوين بالبوخ لكلا الوالدين أو لأحدهما بهذه المشاعر، بينما يبقيها البعض الآخر سرًا. ثم المستوى الثالث والذي يُسمَح للمراهقين فيه، أو هم يُسمحون لأنفسهم، باللقاءات الرومانسية، لكنهم يضعون لأنفسهم حدودًا جسدية صارمة (تصل أحيانًا إلى عدم الملامسة مطلقًا) وعادةً ما تكون الفتيات هنَّ حُماة هذه الحدود؛ ويحاول أغلب الفتيان اختراق هذه الحدود أو على الأقل جعلها أكثر مرونة. هذا بالطبع ناتج من الاختلاف بين الطبيعة الأنثوية التي تميل لاستخدام الكلام للتعبير عن المشاعر والطبيعة الذكورية التي تميل للتعبير الجسدي عن الحب.

وعادةً عندما يصل المراهقون إلى المستوى الثالث يكون من الصعب ألا يتقدموا إلى المستوى الرابع الذي تحدث فيه تنازلات متوالية حتى تبدأ الممارسات الجنسية (غير الكاملة). البعض يظل في المستوى الرابع، بينما يصل البعض إلى المستوى الخامس وهو مستوى الجنس الكامل. في هذا المستوى بالطبع تكون فرصة الحمل عالية جدًا كما يكون هناك أيضًا فرصة حقيقية لحدوث حمل في المستوى السابق أيضًا، أي في مستوى الممارسات الجسدية التي لا تصل إلى الجنس الكامل.



شكل (٧)

كرة الجليد

## أين نريد أن نضع الحدود؟

يعبر الرسم التوضيحي السابق عن عدة حقائق لاحظتها على مدار السنين من استماعي لقصص مراهقين ومراهقات وكيف يعبرون عن انجذابهم العاطفي والجنسي.

لحقيقة الأولى: هناك حافة للجبل يصبح بعدها التحكم في كرة الجليد



أصعب جداً من قبلها. تمثل هذه الحافة ما يمكن أن نسميه: «الخطوة الحرجة» بمعنى أن ما بعدها يختلف تمامًا عما قبلها. هذه الخطوة هي خطوة قرار البدء بلقاءات خاصة بين المراهق والمراهقة اللذين يشعران بانجذاب رومانسي.

الحقيقة الثانية: بعد النزول من الحافة، تبدأ كرة الجليد بالنمو في الحجم كلما واصلت النزول. أي أن مجرد الاستمرار في مرحلة يجعل المراهقين يدخلون تلقائيًا في المرحلة التالية ويصعب التوقف عند حد معين.

الحقيقة الثالثة: ربما يستطيع عدد كبير من المراهقين والمراهقات الاحتفاظ بالعلاقة عند المرحلة الرابعة (أي مرحلة الممارسات الجنسية غير الكاملة) دون الوصول إلى المرحلة الخامسة والأخيرة، إلا أن لهذه المرحلة في حد ذاتها خطورتها، فهذه الممارسات وإن كانت ليست «جنسًا كاملًا» كما يُقال، إلا أنها جنسٌ على أي حال. ومادامت الإثارة وذروة النشوة الجنسية قد دخلتا في العلاقة، فإنها تصنع درجةً عاليةً من الالتصاق والوحدة بين الذكر والأنثى، إن لم تصاحبه ظروفٌ مواتيةٌ لاستمرار العلاقة نحو الزواج ( وهذا هو الحال غالبًا في هذه المرحلة من العمر) فإن النتيجة تكون جرحًا وجدائيًا قد يترك أثرًا في الشخصية وفي نمط العلاقة بالجنس الآخر.

### ماذا لو لم لصق الستيكر (Sticker)

ذات مرة كنت أتحدث إلى مجموعة من المراهقين والمراهقات وكانت أعمارهم تتراوح بين الرابعة عشر والسادسة عشر عن الحب والجنس.

في هذا الحديث شُبهت أنواع الحب المختلفة بمجموعة من الصور تصور مشاهد مختلفة. والجنس صورةً من هذه الصور، إلا أن الصورة الخاصة بالجنس ذاتُ ظهرٍ شديد الالتصاق «ستيكر» لذلك ينبغي علينا، قبل أن نضع هذا الملصق، أن نكون متأكدين من المكان الذي نريد أن نضعه فيه، لأن تغييره سيؤدي إلى اهتراء الملصق وتشويه المكان الذي تم الإلصاق فيه. وكان المعنى المقصود هو ألا نسمح لأنفسنا بممارسة الجنس إلا مع الشخص الذي سنعيش معه ونواصل معه هذه الممارسة طوال العمر. وعندما فتحتُ باب الأسئلة جاءني سؤالٌ مكتوبٌ يقول: « ماذا أفعل إذا كنت قد «لصقت الستيكر» بالفعل؟! »

الجواب بسيط. فعندما نتسرع ونلصق ملصقًا في مكان ما، ثم نكتشف أننا تسرعنا، فإننا نحاول أن نرفع الملصق من مكانه بحرصٍ شديد كي لا يتمزق، ثم نحفظ به إلى أن نستقر على المكان الذي نريد أن نضعه فيه.

عاشت دعاء طفولة بائسة، فقد كان أبوها مدمنًا على الخمر تنتابه نوباتٌ من الشك في سلوك أمها، فتحدث بينهما مشاجراتٌ عنيفةٌ تنتهي أحيانًا بتركه للمنزل أو بطرده لزوجته وأولاده السبعة، ومنهم دعاء من البيت بعد أن يوسع الجميع ضربًا مبرحًا تسيل بسببه دماؤهم ويخرجون إلى الشارع في منتصف الليل أحيانًا لا يدرون ماذا يفعلون وإلى أين يذهبون. في بعض الأحيان كانت تنجح توسلات دعاء وأخواتها في أن تجعل قلب الأب يتحنن قليلًا فيسمح لهم بالبقاء حتى الصباح، وأحيانًا كان ينسى، أو تفارقه النوبة فيتركهم وكأن شيئًا ما لم يحدث. لم يكن هذا كل شيء، فقد كان الأخ الأكبرُ لدعاء يقوم بمضايقتها ويتحرش



بها جنسياً أثناء نومها فتقوم فَرَعَةً. وعندما تذهب وتشكو لأمها، كانت الأم تحاول تهدئتها أحياناً، أو تقوم بانتهاز الأخ الأكبر أحياناً أخرى، وفي مراتٍ كانت تنفجر في البكاء تعبيراً عن حزنها وعجزها، مما كان يجعل دعاء تميل لأن تحتفظ بهذه الأمور لنفسها خوفاً من أمها وخوفاً عليها في نفس الوقت، فلم تكن الأمور تُحتمل.

كان هذا هو الحال عندما أتت دعاء مع أمها لمقابلتي. وبدأت مع دعاء جلسات مشورة ومتابعةٍ استمرت حوالي ثلاث سنوات منذ أن كانت في الخامسة عشر وحتى صارت في الثامنة عشر. خلال هذه السنوات صارعت دعاء لكي تكمل دراستها في هذا الجو الأسري المضطرب. وبعد أن أنهت دراستها الثانوية والتحقّت بالجامعة تعرّفت بأشرف وهو شابٌ لطيفٌ بدأ في التودد لها ومحاولة مصادقتها. في البداية لم تكن دعاء قد انتهت إلى ميلها للجنس الآخر حتى صار عمرها ثمانية عشر عاماً. فقد كانت مشغولة بحزنها وفقدانها للحب والاستقرار الأسري. وشيئاً فشيئاً بدأ تعلّقها بأشرف وسرعان ما تحولت علاقة الصداقة إلى علاقة حبٍ رومانسيةٍ ثم إلى علاقةٍ جسديةٍ حاول الإثنين كبح جماحها لكنهما لم يستطيعا. لقد كانت علاقةٍ دعاء بأشرف نقطة الضوء الوحيدة في حياتها المظلمة، وواحةٍ من الحب ظهرت فجأةً في صحراء حياتها المليئة بالعنف والصراع والإساءات. لذلك اندفعت دعاء تشرب من هذا الحب بلا تعقّلٍ كتائبه في الصحراء عثر على واحةٍ غنّاء.

بدأت والدّة دعاء تنتبه لهذه العلاقة. فالمخابرات الهاتفية لا تكاد تتوقف، ودعاء لا تترك الكمبيوتر طوال ساعات الليل والنهار في دردشةٍ متصلةٍ،

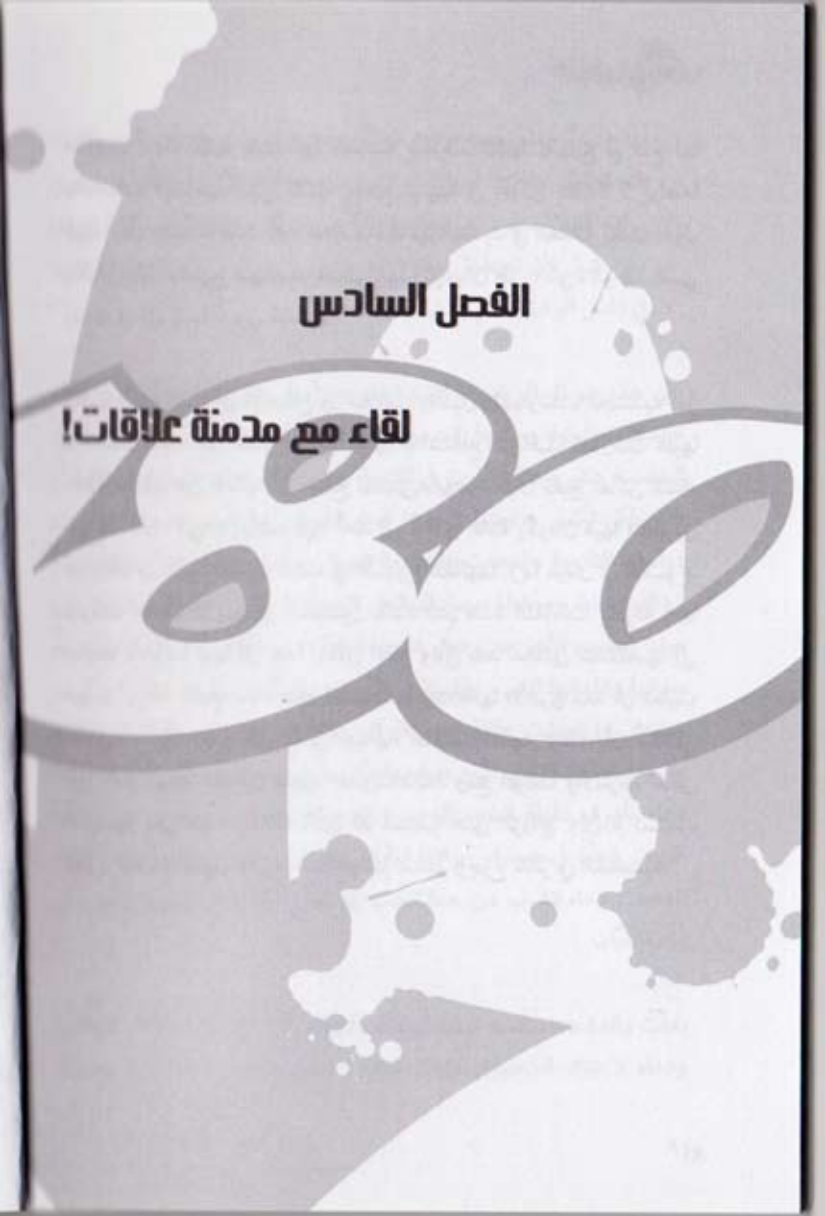
اعترفت دعاء لأمرها بصداقتها الخاصة بأشرف، لكنها بالطبع لم تَبخ لها باللقاءات الساخنة التي كانت تجمع بينهما في أماكن بعيدة لا يراها فيها أحد. وعندما كنت أتبه دعاء لاندفاعها الشديد في العلاقة كانت تقول بأكية: « لا أستطيع التوقف.. علاقتي بهذا الإنسان هي الشيء الوحيد الذي يثبت لي إني إنسانة ولي قيمة!»

كانت دعاء تدرك أن الاندفاع في التلامس والقُبَل والممارسات الجسدية أمر لا تُحمد عقباه على المدى البعيد، لكنها لم تستطع التوقف. فافتُرختُ عليها خطة نحاول من خلالها أن «نرفع المملصق» بهدوء. أولاً: تغيير أماكن اللقاء من الأماكن التي لا يراها فيها أحد إلى أماكن عامة يكونان فيها ظاهرين أمام الناس. ثانياً: تحديد مراتٍ في الأسبوع للقائهما. ربما مرتان في الأسبوع، ولو وقت محدد لا يتجاوز الساعتين. ثالثاً: تتم هذه اللقاءات بمعرفة أمها بحيث تأخذها أمها إلى هذا المكان العام وتأتي بعد ساعتين لتصطحبها إلى البيت. رابعاً: تقوم دعاء بتنمية أنشطتها وعلاقاتها الأخرى بعد أن صارت علاقتها بأشرف هي كل ما في حياتها. خامساً: تتعهد دعاء بأن تُبلغني بأي كسر لهذه القوانين بمجرد حدوث ذلك. ومع الوقت والالتزام، أمكن السيطرة على هذه العلاقة التي قد تستمر حتى الزواج، وإن لم تستمر، فعلى الأقل لا يكون لجرح انقطاعها أمٌ شديدٌ وجرحٌ غائرٌ في الشخصية.



## الفصل السادس

لقاء مع مدمنة علاقات!



انظرت حتى الظهيرة لتتأكد أن كل النسوة قد ملأن جرائهنَّ وعدن إلى بيوتهن. عندئذٍ خرجتُ وهي تتمنى أن تنجز المهمة في أسرع وقت. ارتدت ملابسها، ولم تنسَ وضع بعض الحلي وقامت بشدِّ حزام حول خصرها ليُظهر تفاصيل جسدها قليلاً، ثم وضعت بعض الألوان على وجهها. عاداتٌ لم تعد تشعر فيها بأي سعادة. أتمت استعدادها للخروج بشكلٍ تلقائي خالٍ من أي تفكيرٍ مثل الجندي الذي يرتدي لباس الحرب ويرتب الأسلحة في حزامه ليواجه الحرب، ثم قبل أن تخرج ألقَت نظرةً على المرأة، فأدركت أن عينيها حمراوان من أرقٍ لازمها طوال الليلة السابقة فزادت من الكحل حولهما لتلا يظهر احمرارهما، وقبل أن تعبر من الباب، أخذت نفساً عميقاً وارتدت قناع القوة مستعدةً للهجوم الذي أثبتت لها التجارب السابقة أنه خير وسيلةٍ للدفاع.

لقد أثبتت هذه الأسلحة نجاحها على مر السنوات فلطالما ساعدتها لباقتها وروح مرحها المشوبة بالسخرية اللاذعة، أن تخرج من المواقف الصعبة لتتعاش مع أهل تلك القرية الصغيرة «سوخار» بالرغم من سمعتها السيئة. كان الجميع يتكلمون عنها ولكن من وراء ظهرها. لم يجرؤ أحدٌ أن يوجه لها أي اتهام أو هجوم واضح، وإلا تعرض لسيل جارٍ من سخريتها وصار أضحوكة الصبيان والبنات في الحي. أما خلف هذه الدفاعات و بالرغم من مظهر القوة، كانت تبذل مجهوداً نفسياً مُجهداً لكي تبدو هكذا أمام الناس بينما قلبها في الداخل ينزف ببطءٍ شديد طوال سنوات عمرها الثلاثين. لذلك كانت تتجنب كثيراً الظهور أمام الناس محاولةً تقليل العبء النفسي الثقيل الذي كانت تبذله لتظل محافظةً على رباطة جأشها.



تركته نائماً حتى الظهيرة، فقد ظلّ يعاقر الخمر حتى الصباح بعد أن وصل عند الغروب مع قافلته التجارية. وعدها بالزواج أكثر من مرة، لكنه لم يجد سبباً واحداً يجعله يفي بوعدده وهو التاجر الذي يفكر في كل شيء بمنطق الربح والخسارة. لماذا يدفع أي ثمن في شيء يأخذه مجاناً؟! كلما حلت قافلته بالسامرة في طريقه من دان في أقصى الشمال إلى مصر في الجنوب، كان يميل لبييت بضعة أيام عندها. كان يحدث هذا مرتين أو ثلاث مرات في السنة لا غير.

حاولت مراراً أن تقنعه بالزواج حتى ترفع رأسها قليلاً في قريتها الصغيرة سوخار بدل أن تكون مجرد عشيقة التاجر المسافر، فكان يرد عليها قائلاً: «لماذا الزواج؟ وماذا أخذت من الزواج؟ لقد تزوجت خمس مرات وكلهم تركوك. لعلي بهذه الطريقة لا أتركك!»

قالت في نفسها: «لا تركني؟!.. وهل أنت معي؟ أنت تتوقف فقط للحصول على بعض المتعة في الطريق!» لكنها لم تقوَ أبداً على قطع علاقتها به، فبالرغم من كونها تدرك تماماً أن كل كلمات الحب والغزل التي يقولها ما هي إلا مقدمة لكي ينال منها ما يريد، إلا أنها كانت «تعيش» على هذه الكلمات وكأنها نبتة صغيرة في الصحراء لا ترى المطر إلا مرتين أو ثلاثاً في السنة!

خرجت من الدار متناقلةً وهي مطمئنة أن معظم النسوة في بيوتهن الآن يعددن الطعام لأزواجهن وأطفالهن.

آه الأطفال.. أخذهم آباؤهم..... خافوا عليهم من أن تربيهم امرأة مثلي!!

مسحبتِ الدمعة المتمرّدة التي قفزت فوق دفاعاتها وهي تقول لنفسها:  
«لا ليس الآن... ليس هنا.... تقوّي.. نحن الآن في الشارع. الشارع الذي لا  
يرحم!»

وضعت جرتها على رأسها لتحميها قليلاً من شمس الظهيرة الحارقة وهي  
تفكر: لَكُمْ ستكون مياه البئر ساخنة الآن! لكن ماذا أفعل؟ لقد تعبت من  
نظرات النسوة. صحيح أن إحداهن لن تجرؤ أن توجه لي كلمة واحدة،  
لكنني أشعر في الداخل بأنني أقلّ منهنّ جميعاً.

في الليلة السابقة لم يرحمها النوم ولم يأتِ إلا مع بزوغ الفجر، فقد قضت  
كل الليل تتابع شريط حياتها الذي بدأ منذ ثلاثين سنةً عندما وُلدت كأول  
ابنةٍ غير مرغوبٍ فيها لأحد التجار المسافرين دائماً. وأطرقت.. لعل ذلك هو  
ما جعلني أبحث عن التجار المسافرين والرجال اللاهين وجعلهم يمكنون  
معني! عندما خطرت ببالها هذه الفكرة، نددت عن طرف ثغرها الذي يعلوه  
خالٌ جذاب، ابتسامةٌ سخريةٌ سوداء.

أبي غائبٌ وأمي حزينّة كئيبّة القلب لا تكاد تبرح فراشها، أنا الصبية ذات  
العشرة أعوام كنت أقوم بكل شيء: أرعى المنزل وإخوتي الصغار وأخرج أيضاً  
إلى العمل. لَكُمْ كنت أتمنى أن تحتضني أُمي، ولكنها كانت إمّا نائمةً أو أنّها  
تبكي، وإن استيقظت، كانت تشكو لي همومها وآلامها وشكوكها في خيانة  
أبي في البلاد التي يذهب إليها. كنتُ أواسيها وأخفف عنها ثم «أضعها ثانية



في سريرها» وأذهب أنا إلى «أعمال البيت». لقد كنت أنا، الطفلة الصغيرة،  
أماً للجميع!!

لَکَم اشتقتُ لحُضنِ أمي أو أبي، أو أي حُضنٍ... أيّ لمسة حنان! لَکَم تفتُّ  
لأن أتکلم فيسمعني أحدًا! لَکَم اشتقتُ لأن أبكي فتأخذني أمي في حُضنها!  
لَکَم تمنيتُ أن أحصل على الاهتمام و«الدلع» الذي كانت صديقاتي يحصلن  
عليه من آبائهن وأمهاتهن!

عندما جاءتني «دورة الحيض» للمرة الأولى، هَرَعْتُ إلى أمي خائفة: «ما  
هذه الدماء التي تتدفق مني يا أمي؟ هل سأموت!» فأجابت بعينين  
متناقلتين: «لا لن تموتي.» ثم ألقت لي ببعض قطع القماش القديم وهي  
تقول دون أن تتجشم حتى عناء النظر إليّ: «سوف يحدث هذا كل شهر،  
هذا طبيعي، لقد كَبُرْتُ!» ثم عادت إلى فراشها.

لا أذكر حنانًا أو اهتمامًا سوى اهتمام ابن عمي!

آه لماذا تأتي كل هذه الذكريات الآن؟ لقد دفتتها منذ سنين!

كانت أمي ترسلني إلى بيت عمي من وقت لآخر لأقترض بعض الطعام...  
بعض القمح لنطحه أو قليلًا من الزيت. فقد كانت نقودنا تنفد دائمًا قبل  
أن يعود أبي من سفره الطويل. لَکَم شعرتُ بالخزي! لكنَّ صرخات إخوتي  
الصغار الجائعين كانت سيّاطًا تلهب ظهري وتدفعني إلى هناك! لكن بعد  
فترة، أصبحتُ أحبُّ الذهاب، بل كنت أنا التي اختلق الأسباب للذهاب.

ما الذي يجعلني أتذكر هذه الأشياء الآن؟

حاولتُ أن تنفض الذكريات عن رأسها المتعبِ وتواصل مسيرها باتجاه البئر، لكن سرعان ما عادت الذكريات متدفقةً وكأنها مجموعة ذبابٍ جائعةٍ في بداية الربيع وقد عثرتُ على طبقٍ من العسل!

بالطبع أثارَت ذكرى ابن العم في قلبها مشاعر مختلطةً من الشجن والخزي معًا.

كان ابن عمي هو الإنسان الوحيد الذي لمس جسدي في ذلك الوقت. لم تكن لمساته هي بالتحديد ما أريد، لكنها كانت لمساتٍ على أيِّ حال. بالطبع سرعان ما تطورت لمسات الحنان إلى ما هو غير ذلك. وشيئًا فشيئًا أصبحت لدي «علاقةً جنسيةً كاملة» بابن عمي وأنا في سن العاشرة! كانت هذه هي النهاية الرسمية لطفولتي. أصبحت «امرأة» في سن العاشرة!

الحقيقة لم أكن أشعر أن هناك خطبًا ما، فقد كان يعطيني ما أريد وأعطيه أنا ما يريد. كان يعطيني بعض الحنان الذي كان يمدني بالقوة لأكمل حياتي الصعبة، وأنا أعطيه ما يجعله يطفئ نار الذكورة المتأججة في جسده حديث البلوغ. لا أستطيع أن أنكر أنني شعرت ببعض اللذة أيضًا وتعلقت بها بل واعتمدتُ عليها تمامًا وكأنها صديقي الوحيد في هذه الحياة التي ليس فيها إلا المسؤوليات.

هكذا مبكرًا في حياتي تعلمت أنه لا حنان بدون ثمن. الرجال لا يعطون



الحب إلا في مقابل الجنس، وعليّ أن «أدفع»!

لقد قبلتُ هذه الحقيقة كإحدى حقائق الحياة التي لا تُناقش. وهكذا دفعت.. ودفعت. لكنهم كانوا دائماً يأخذون ما يريدون ثم يمضون في طريقهم طال الوقت أم قَصُر. حتى الزواج لم يمنعهم عن الرحيل. أخذوا الأطفال وتركوني أنوح وأبكي وليس من يمسخ دموعي إلا تتابع الأيام الرتيبة غير المبالية.

من يصدق أن هذه الدورة تكررت خمس مرات؟! مع اختلافاتٍ بسيطةٍ في السيناريوهات. لكنها نفس النهاية الحزينة كل مرة. وفي كل مرة كنت أظن أن الحبيب الجديد سيكون مختلفاً وسيحترم الزواج والأسرة. ويهني، ما أغباني!

معهُ حقُّ «أليفاز». ماذا أفادني الزواج؟ ربما، كما يقول، أن سبب بقائه معي حتى الآن هو أننا لم نتزوج. ربما لا يحب الرجال الالتزام. ولكنني والثقة أن «أليفاز» أيضاً إذا أصابه الملل مني، فإنه سوف يرحل لا محال، بل لو تغير حتى مسار قافلته بحيث لا يعود إلى سوخار، فإنه سينسى حتى أنه عرف امرأة من السامرة. أعرف تماماً أنه كاذب وكل ما يريده هو الجنس، ولكن ما باليد حيلة إذ لا أستطيع أن أعيش وحدي. يا لشقاوتي! فأنا كمن يشرب ماءً مالحاً. ومع كل شربة، يُمنّي نفسه بالارتواء، ولا يزيده الشرب إلا ظمناً!

لم تَفِقْ من أفكارها إلا عندما وصلت إلى البئر. أنزلت الجرة وهمت بتدليتها

إلى البئر. وقبل أن تصل بها إلى مستوى الماء، سمعت خلفها صوتًا عميقًا هادئًا قائلًا:

- أعطيني لأشرب.

التفتت لتجد رجلًا في الثلاثينيات من العمر، جميل المظهر تشي نظراته بحنانٍ ممزوج بالثقة الشديدة بالنفس. كما تدل ثيابه ولهجته على أنه يهودي.

رجلٌ يهوديٌّ هنا عند البئر يتحدث إليّ دون سابق معرفة، ويطلب مني أن أعطيه ليأشرب؟ ما هذا؟! هل هذه هلوسةٌ بسبب أرق ليلة البارحة؟

بسرعة حاولت أن تداري ارتباكها بكلماتٍ بدأت متعثرة، ثم استعادت تدريجيًا قوتها وجراتها المعتادة في الحديث، ولم تنسَ أن تضيفَ للكلمات بعض نظرات الإغراء المثيرة التي أصبحت تخرج منها بطريقة عفوية معتادة:

- كيف تطلب مني لتشرب وأنت رجل يهوديٌّ وأنا امرأة سامرية؟!

بادرها بعبارة جعلتها تشعر أكثر فأكثر أنها ليست أمام رجل عادي.

- لو كنت تعلمين عطية الله، ومن هو الذي يقول لك أعطيني لأشرب، لطلبت أنتِ منه فأعطاك ماءً حيًا.





مَن هذا الرجل؟ هل يريد مني ماءً؟ أم يريد أن يعطيني الماء؟ أم يحاول فقط أن يتجاذب أطراف الحديث معي؟ لا أظن أنه يريد ما يريده الآخرون. ثم.. الله؟ عطية الله؟ ... أنا لا أحب الكلام عن الله! ولكن مالي أشعر أن وَقَع كلمة «الله» على لسان هذا الرجل بالذات يأتي مختلفاً؟ ... عطية الله؟ هل الله يعطيني أنا؟ وماذا أعطيته في المقابل؟ ثم ما علاقة الله وعطية الله بهذا الرجل؟ وما له يتكلم بهذه الثقة: «لو كنت تعلمين من هو الذي يقول لك أعطيني لأشرب!»... من تكون؟! ثم ما هو الماء الحي هذا؟

تذكرت فجأة أنها منذ لحظات كانت تفكر في نفسها أنها مثل الذي يشرب ماءً مالِحًا. أَلعل هذا الرجل سمع الفكرة التي دارت في ذهني من لحظات؟ أم أن عطشي وجفافي صارا واضحين لهذه الدرجة؟

منذ أول وهلة كانت قد لاحظت أنه ليس كباقي الرجال. يكفي أنه ينظر إلى عينيها مستقيمًا ولا تجول عيناه بجسدها كما يفعل أغلب الرجال. حتى أن نظراته تحمل شيئًا ما ينفذ إلى القلب، ليس القلب الذي أحببت به الخمسة السابقين ولا «أليفاز» الحالي وإنما إلى قلب القلب!

لم تدرِ لماذا شعرت فجأة أنها أمامه نفس الطفلة الصغيرة ذات الأعوام العشرة وكان السنوات العشرين التي مرت بها قد ملمت ثيابها وزيجاتها وأطفالها ووقفت جانبًا تراقب هذا اللقاء.

إنه بالطبع لا يتكلم عن الماء الذي في هذا البئر، ولا في أي بئر. شيء ما في أعماقها أدرك أن هذا الرجل قد وصل بالفعل إلى عطشها الحقيقي الذي

حاولت طوال تلك السنوات العشرين أن ترويّه؛ لكنها لم تردّ أن تصدق.

سيطر الخوف المشوب بالفرح والترقب على كل كيائها. حاولت أن تهرب من هذه المواجهة، في الوقت الذي كانت تشعر فيه بكل كيائها يندفع نحو ذلك «الماء» الذي يشير إليه دون أن تعرف ما هو وكيف يمكن لهذا الرجل أن يعطيها إيّاه وما علاقة هذا بالله؟!!

أجابّت وكأنها لا تفهم ماذا يقصد، لكي تعطي نفسها فرصةً لتستجمع أنفاسها:

- يا سيد، لا دلو لك والبئر عميقة. فمن أين لك الماء الحيّ؟

ثم استعادت روح السخرية والتهكم المعتادة وأضافت:

- أعلك أعظم من أبينا يعقوب الذي أعطانا البئر، وشرب منها هو وبنوه ومواشيه؟»

فهم أنها تراوغ فتكلم بصراحة أكبر:

- كل مَنْ يشرب من هذا الماء يعطش أيضًا. ولكن من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا فلن يعطش إلى الأبد، بل الماء الذي أعطيه أنا يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياةٍ أبدية.

قضت هذه الكلمات على كل محاولاتها للفهم، فبالرغم من ذكائها الفطري



الحادّة، نجحت كلمات هذا المعلم اليهودي في تعطيل كل برامج عقلها تمامًا. لكنّ قلبها كان يشعر براحة غريبة. شعرت فجأةً بالعجز وفقدان السيطرة على كل كيائها. هذا الشعور ما يجعلها دائماً ترتعب رعباً شديداً، فهي لم تفقد السيطرة للحظة على عقلها أو مشاعرها أو حتى جسدها طوال سنوات عمرها الثلاثين. حتى أثناء ممارسة الجنس، تعودت أن تكون مسيطرة تمامًا على كل ردود أفعالها. في كل العلاقات السابقة كانت تُعِدُّ نفسها للفراق منذ بداية العلاقة حتى لا تتألم. فقدان السيطرة للحظة واحدة بالنسبة إليها هو الموت المحقق! لكن هذه المرة، شيء ما جعلها تتصالح مع شعورها بالعجز والاحتياج؟ أسئلة كثيرة تراجمت في عقلها؟

ثم ما هو «ماء الحياة» هذا؟ ومن هذا الإنسان ليقول هكذا بجسارة إنّه يستطيع أن يعطي ماءً من يشربه لا يعطش إلى الأبد؟ ولماذا أشعر أنه صادق؟ لا ليست كلماته.. إنها عيناه! فيهما حُبّ وقبول لم أرهما من قبل، عقلي لا يفهم معنى القبول، لكنّ شيئاً ما في داخلي يبدو وكأنه يفهم هذا الذي لا يفهمه عقلي.

أشعر أن كيائاً ما يرتوي بداخلي كلما نظرتُ إلى عينيه. ليست في عينيه نظرة الرجال المتعالية على النساء، ليس فيهما حب الرجال أو شهوتهم، ليس فيهما احتقار اليهود لنا نحن السامريين. ليس فيهما كل ما توقعت أن أجده. فيهما شيء غريب! هذا فقط هو ما يجعلني أميل لتصديق ما يقوله هذا الرجل بالرغم من أن كلماته تبدو كعين الجنون! لولا أن نظرات عينيه تقولان: إنه أصدق إنسان في الوجود، لاعتبرت ما يقوله هذيان مجنون من مجانين الهيكل!

مهما كان هذا الماء، فأنا أريده بأي ثمن. أنا أريد أي شيء يتحدث عنه هذا الرجل. شيء ما بداخلي يصدّقه ويريد أن يطلب منه هذا الماء، لكن شيئاً ما آخر خائفٌ ومترددٌ. قالت وكأنها تحاول أن تمنع طفلةً بداخلها تريد أن تهرع إليه وترتمي في أحضانه:

- يا سيد... اعطني هذا الماء

ثم أضافت لكي تغطي الكلام مرة أخرى:

- لكي لا أعطش ولا آتي إلى هنا لأستقي!

- اذهبي وادعي زوجك وتعالني إلى ههنا.

أه، يبدو أن ما شعره قلبي من البداية كان صحيحاً. هذا الرجل بالفعل ليس رجلاً عادياً. أشعر كأن نظراته ترى حياتي كلها منذ بدايتها حتى نهايتها. قفز جوابها إلى فهمها دون أن تفكر:

- ليس لي زوج!

- حسناً قلت ليس لي زوج لأنه كان لك خمسة أزواج والذي لك الآن ليس هو زوجك. هذا قلت بالصدق.

شعرتُ وكأن قلبها يغوص حتى قديمها. انهارت كل دفاعاتها في هذه اللحظة:



وشعرت بعجزٍ وضعفٍ لم تشعر بهما حتى عند ولادتها. حاولت أن تتكلم.  
لم تخرج الكلمات. ثم انسابت بعض الكلمات منها دون أي وعي.

- يا سيد أرى أنك نبي!

(وهنا بدأ حوارٌ داخليٌ بينها وبين طفلةٍ داخلها)

- ما هذا الذي قُلْتِ؟!

- لقد اعترفتِ بالحقيقة. ما يقوله هذا الرجل هو الحقيقة!

- وكيف شعرتِ بالأمان هكذا لتعترفي بالحقيقة؟

- أنا أشعر معه بالأمان.

- كيف؟ أم أعلمك ألا تشعرني بالأمان مع أي إنسان؟

- لا أدري. ولكن هذا الرجل ليس كجميعهم؟

- مَنْ أدراكِ يا غبية؟

- لا أدري. هكذا شعرت، فهكذا قلت!

- كم مرة علمتُك ألا تقولي ما تشعرين به، بل عكسه تمامًا!

- لم أستطع! (وهنا كانت نهاية الحوار)

ثم استجمعت شجاعتها المعهودة واستدعت بسرعة أرسيفها من المعلومات الدينية، فهذا الرجل لا تنفع معه في الغالب مثل هذه الحيل الأنثوية المعتادة. ثم قالت وهي تحاول أن تبتعد بأقصى سرعة عن تلك النقطة التي وصل إليها الحديث:

- أبأؤنا سجدوا في هذا الجبل وأنتم تقولون: إن في أورشليم الموضع الذي ينبغي أن يسجد فيه.

- يا امرأة صدقيني أنه تأتي ساعة، لا في هذا الجبل، ولا في أورشليم تسجدون للآب. أنتم تسجدون لما لستم تعلمون. أما نحن فنسجد لما نعلم. لأن الخلاص هو من اليهود. ولكن تأتي ساعة، وهي الآن، حين الساجدون الحقيقيون يسجدون للآب بالروح والحق، لأن الآب طالبٌ مثل هؤلاء الساجدين له. الله روح. والذين يسجدون له فبالروح والحق ينبغي أن يسجدوا.

صدقيني؟! ..... لم يقل لي أحدٌ من قبل هذه الكلمة الحميمة.. ثم من هو هذا الأب؟ السجود هو لله.....هل الله أب؟ هذا كلامٌ غريب! ما معنى الأبوة؟ الأبوة بالنسبة إلي غيابٌ مستمر. ثم ما معنى أن الله روح؟ وهل يمكن السجود لله في أي مكان؟! حقا أنا أمام رجلٍ مختلفٍ يقول كلامًا مختلفًا!



هذا الكلام الذي يقوله يشبه نبوات الكتاب عن الملكوت الآتي. كلامٌ رهبا  
 لن يتحقق إلا بعد أن يأتي المسيا نفسه!...نحن لا نحب اليهود.. ولا هم  
 يحبوننا.. لكننا جميعنا ننتظر المسيا في نهاية الزمان! نحن كلنا نعرف أصله  
 ومصدره ونعرف أنه سينصفنا جميعًا، اليهود والسامريين والجميع. لكن  
 متى يأتي؟ أعله يأتي أساسًا؟!

- أنا أعلم أن مسيا الذي يقال له المسيح يأتي. فمتى جاء ذاك يخبرنا بكل  
 شيء.

- أنا الذي أكلمك هو

دارت الدنيا بها... أمسكت بحافة البئر لكي لا تهوي على الأرض. أنا أتكلم  
 مع رجلٍ قال لي لتوه: إنه المسيا! لو لم تكن عيناه تشعان هذا الصدق  
 العجيب، لضحكتُ من أعماق قلبي!

المسيا جاء! وجاء لي أنا!

المسيا يأتي إلى الهيكل مهجدٍ وقوةٍ، لا يمكن أن يكون هذا هو المسيا!

لكن لا يمكن أيضًا أن يكون هذا إنسانًا عاديًا. هذا إثمًا مجنون، أو أنه هو  
 المسيا بالفعل!

لكن كيف يكون هذا مجنونًا؟

المسيا يظهر على سحاب السماء بمجد في نهاية الزمان فيُخضع الأرض تحت قدميه! المسيا.. علم الساعة! لا يظهر لامرأة متعددة الأزواج على بئر بسوخار السامرة!

عقلي يكاد ينفجر!

إن كان هو المسيا، فيجب أن يعرف الجميع. لا يمكن أن أحتفظ بهذا الخبر لنفسي.

إنه هو المسيا!

لم تدرِ المرأة إلا وقد تركت جرتها معه عند البئر، وهرعت إلى المدينة التي كانت تهرب منها وهي تردد عبارةً واحدةً فقط: « هلموا انظروا إنساناً قال لي كل ما فعلت. أعل هذا هو المسيح!؟ »

وقعت كل دفاعاتها واحداً تلو الآخر وهي تجري. تسرب منها خزئها. لم تعد تبذل أي جهد في مواجهة الناس. لم تعد تحتاج إلى قناع القوة، أو حيل التفوق. شعرت أن شيئاً ما أكبر منها وأكبر من الحياة نفسها يحتويها. شعرت بقوة وجراً لم تشعر بهما من قبل.

قال لي كل ما فعلت!؟

لقد صار عاري الذي كنت أخفيه، برهان صدق بشارتي وحجتي أنني، أنا، قد وجدت المسيا الذي يفتش عنه الجميع!





أنا السامرية المزوجة الزانية التي تعيش حرامًا في حرام، ظهر لي من تنتظره كل الأجيال.

يا لها من كرامة!

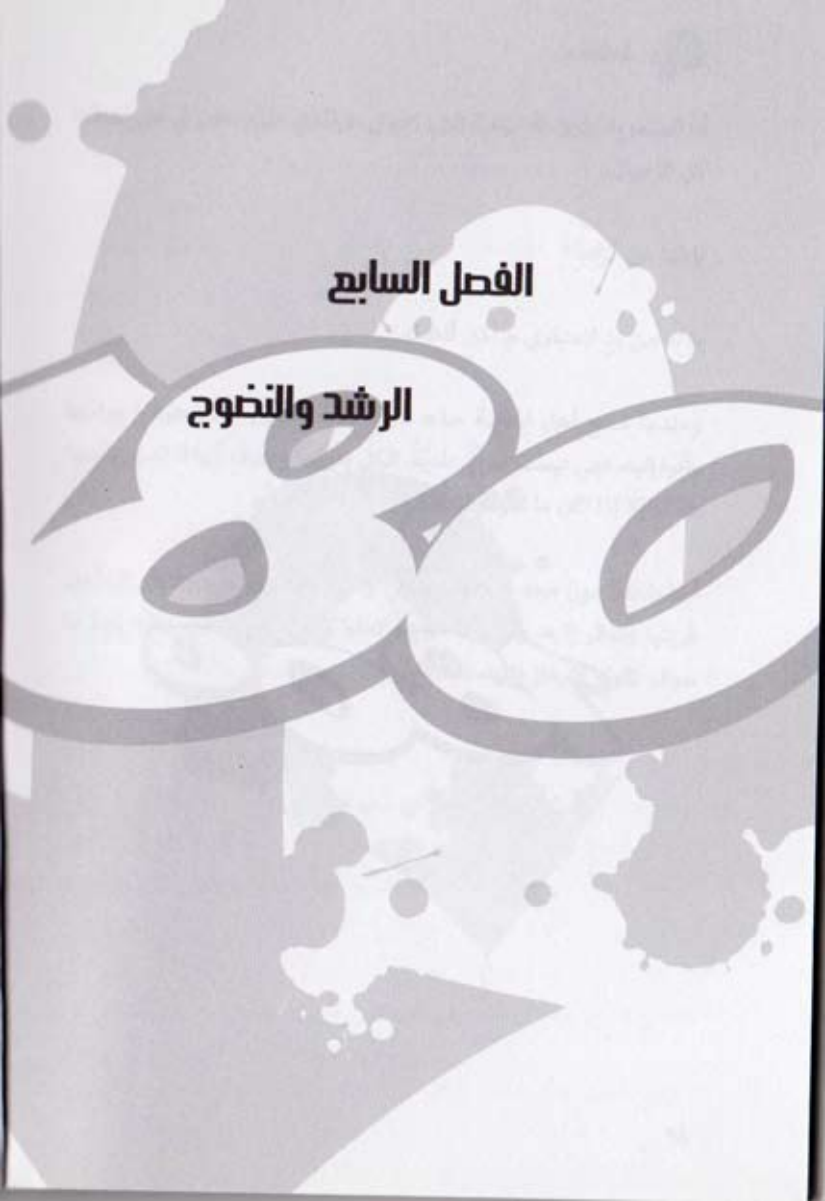
يا له من ردٍ لاعتباري لم أكن أتخيله!

وعندما سمع أهل المدينة هذه المرأة بالذات تقول هذا، هرعوا وراءها وأتوا إليه، فهي ليست امرأةً عاديةً. الكل يعرفها ويعرف أنها لا تنسى نفسها هكذا إلا إذا كان ما تقوله مهمًا.

أخذوا يتكلمون معه ويكلمهم وهي واقفةً وسط الصفوف تنظر إلى أهل قريتها وتنتظر إليه. وابتسامةً غريبةً تملو وجهها، وجزء من عقلها يُعدُّ ما سوف تقوله لأليفاز لإنهاء العلاقة!

## الفصل السابع

### الرشد والنضوج



لُبداً مرحلة الرشد (Adulthood) في سن العشرين وتستمر حتى نهاية العمر. وتنقسم إلى ثلاث مراحل: الرشد المبكر (٢٠-٤٠ سنة) والرشد المتوسط (٤٠-٦٠ سنة) والرشد المتأخر (ما بعد الستين). التحدي في هذه المرحلة هو تحدي القدرة على إنشاء علاقات. بحسب نظرية مراحل النمو النفسي لإريك إريكسون، يكمن التحدي في مرحلة الرشد المبكر في إنشاء علاقاتٍ حميمةٍ في الزواج والعمل، أما في مرحلة الرشد المتوسط، فالتحدي هو إنشاء علاقةٍ أبوةٍ وإرشادٍ للجيل الأصغر، أما التحدي في مرحلة الرشد المتأخر فهو أن يكون الشخص المتقدم في العمر قادرًا على تقديم الحكمة ليس لأسرته فقط، بل لمجتمعه وثقافته وللإنسانية جمعاء أيضًا.

يصلُّ كثيرون إلى سن الرشد دون أن يكونوا راشدين وجدائيًا (Emotionally Adults)، والتحدي الأساسي في الرشد الوجداني هو أن يستطيع الإنسان ضبط توازنات العلاقات التي أشرنا إليها في الفصل الثالث، فيضبط الاتزان بين العطاء والأخذ، بين الاقتراب والابتعاد، وبين الاستماع والكلام. وكما أشرنا، يجب أن تكون هذه التوازنات مرنةً، أي مع قابليةٍ لاحتمال أوقاتٍ من عدم الاتزان في سبيل الآخرين.

وصف بيتر سيزارو (Peter Scazzaro) الإنسانَ الراشد وجدائيًا في كتابه «الكنيسة الناضجة وجدائيًا»<sup>٢٧</sup> الوصف التالي:

الراشد وجدائيًا هو مَنْ يستطيع احترام الآخرين ومحبتهم دون أن

(27) P. Scazzaro, The Emotionally Healthy Church, (Grand Rapids: Zondervan)



يضطر إلى تغييرهم، ودون أن يدينهم أو ينتقدهم. فهولا يتوقع أن يكون هناك أحدٌ كاملاً بلا خطأ، وهو لا يتوقع كذلك أن يقوم الآخر بتسديد كل احتياجاته طوال الوقت، سواء كان هذا الآخر شريك الحياة أو أحد الوالدين أو الأصدقاء أو من الرؤساء والرعاة والقادة الدينيين. كما أن الراشد وجدانياً هو من يستطيع أن يحب ويحترم الآخرين كما هم كأفراد. يخلوهم ومرهم، بإيجابياتهم وسلبياتهم. ليس بسبب ما يقدمونه له أو على أساس سلوكياتهم وتصرفاتهم، فالراشد يستطيع أن يتحمل التناقضات في الآخرين والإحباط في العلاقات.

الراشد وجدانياً هو أيضاً من يستطيع التعبير عن معتقداته وقيمه الحقيقية أمام من يختلفون معه، دون أن يضطر أن يكون عدائياً. يتحمل مسؤولية أفكاره ومشاعره، أهدافه وأفعاله دون أن يحسب نفسه مسؤولاً عن أفكار ومشاعر وأهداف وأفعال الآخرين. وعندما يقفُ الراشد وجدانياً تحت ضغوطٍ ما، فإنه لا يميل إلى التفكير بأسلوب الضحية، ولا يقع في فخ الشفقة على الذات أو يميل إلى لوم الآخرين.

يستطيع الراشد وجدانياً أن يحدد بنفسه ما هي حدود ما يستطيع وما لا يستطيع أن يفعله. يدرك بواقعية نقاط ضعفه ومناطق قوته، ويستطيع مناقشتها بحرية مع الآخرين. يشعر بالتلامس العميق مع مشاعره والتعبير عنها، كما يستطيع أن يدخل إلى العالم الوجداني للآخرين ويستطيع كذلك أن يصنع حدوداً صحية ضمن علاقاته بهم. كما أن الراشد وجدانياً وروحياً مقتنعٌ بشكلٍ داخلي وعميق أنه محبوبٌ من الله بشكلٍ مطلق، ومن بعض البشر بشكلٍ كافٍ ولا يشعر بالحاجة لأن يثبت أي شيءٍ إلى أي شخص.

## كيف نصل للرشد الوجداني؟

إذا اكتشفنا أننا قد وصلنا إلى سن الرشد زمنيًا ولم نصل إليه وجدانيًا، فالسؤال الذي يتبع منطقيًا هو: كيف نصل إلى الرشد الروحي والوجداني؟ أو بكلماتٍ أخرى كيف نلحق بقطار النضوج الذي فاتنا؟

بالرغم من أن هذا السؤال بسيطٌ ومنطقي، ويمكن أن تكون إجابته واضحةً أيضًا، وتحتاج بضعة كلمات بسيطة، إلا أن عملية النضوج نفسها، عمليةٌ طويلةٌ وشاقةٌ تستغرق الحياة كلها.

يمكن أن نجيب عن هذا السؤال بكلمتين بسيطتين: التأمل والتدريب. التأمل هو الاختيار المستمر ألا نعيش في مستوىٍ سطحي. والتدريب هو أن نستمر ونواظب على ممارسة ما نكتشفه وندرك صدقه وفاعليته.

وفيما يلي تطبيقاتٌ مختلفةٌ على مبدئي التأمل والتدريب:

- في مجال المشاعر، نحاول باستمرار أن ندرك مشاعرنا ونعبر عنها بالطريقة السليمة ومع الأشخاص المناسبين، وإن لم نتمكن من ذلك، يمكننا أن نمارس كتابة مشاعرنا وانطباعاتنا في المواقف المختلفة أولاً بأول.<sup>٢٨</sup> هذا هو ما يمكن أن نسميه «اليوميّات الوجدانية». هذا يزيد من ذكائنا الوجداني وبالتالي يأخذنا خطوةً نحو النضوج.

(٢٨) مزمور ٤: ٤ «ارتعدوا ولا تخطئوا. تكلموا في قلوبكم على مضاجعكم واسكتوا. سلاه» هذا العدد يعني أن نشعر بمشاعرنا مهما كانت قوية وتؤدي حتى إلى الارتعاد (غالبًا الخوف والغضب هما اللذان يجعلاننا ارتعد) ولكن نعبر بالطريقة السليمة التي لا تجعلنا نخطئ في حق أنفسنا أو الآخرين. والطريقة التي نفعل بها ذلك هي أن نتكلم. فإن لم نجد الشخص المناسب الذي نتكلم معه، فلنتكلم مع أنفسنا (في قلوبكم على مضاجعكم) والكتابة وسيلةٌ جيدةٌ جدًا للكلام مع أنفسنا.

• وعلى نطاق الأفكار، نحاول أن نفحص أفكارنا وانطباعاتنا المباشرة ونصحها أولاً بأول، كما في الأمثلة المذكورة في الفصل الأول من هذا الكتاب.

• ويشتمل التأمل والتدريب أيضاً تأمل الماضي ومواجهة كل ما كان فيه مؤلماً ولا يزال يؤثر في حاضرننا. يحدث هذا من خلال مواجهة الإساءات والإيذات التي تعرضنا إليها وهي ما زالت تؤثر فينا إلى الآن. وأيضاً مواجهة وتغيير أنماط السلوك والعلاقات غير البناءة التي ورثناها من أسرننا ومن أجيال سابقة ولا نزال نكررها بشكل غير واع وغير مقصود.

• ويمتد مبدأ التأمل والتدريب أيضاً إلى حياتنا الروحية بحيث تكون محاولة صادقة للدخول إلى محضر الله والتواصل العميق معه، مؤمنين أن روح الله كما أنه يستطيع أن يكشف أعماقنا أمام الله وأماننا، يستطيع أيضاً أن يكشف أعماق الله لنا بقدر ما نستطيع، كبشر، أن نستوعب ونحتمل. الروحانية المتأملة هي الروحانية التي تطلب الخروج من النفس إلى الله والطلب المستمر أن نعرفه هو.

• أما في حياتنا الاجتماعية وعلاقاتنا بالآخرين، فالتأمل والتدريب فيها يأتي من خلال فحصنا لأنماط علاقاتنا في ضوء مفاهيمنا عن العلاقات الصحية والعمل على ممارسة الاختيارات الأفضل في علاقاتنا. نمارس الاستماع والتواصل العميق وفهم مشاعر الآخرين. ونواظب على الاعتراف والمواجهة والصبر والغفران. نرفض الإساءة و لا نكره المسيء. نضبط الاتزان في الأخذ والعطاء، وفي الاقتراب والابتعاد وفي الحب والحرية.

كلما أصبنا نحتفل وكلما أخطأنا نتعلم. هكذا يوماً بعد يوم تنمو وتتغير  
وننضج.

## منتصف العمر

التحدي الذي يواجهه من وصل إلى مرحلة الرشد المتوسط (٤٠-٦٠ سنة) هو أنه يبدأ التأثير في الجيل التالي. والمقصود بهذا أن يصبح الراشد ليس راشداً فقط وإنما يصبح أيضاً والدًا (Parent). الراشد الذي استطاع ضبط توازن العلاقات وتمرس في ذلك، يمكنه أن يصبح أكثر مرونة وأكثر قدرة على احتمال عدم الاتزان في العلاقات في صالح العطاء أكثر من الأخذ وهذا هو الدور الوالدي.

أشرنا في الفصل الثالث إلى ما أسميناه «الوالدية المزيفة» أي أن يصبح الإنسان ميالاً إلى العطاء دون أن يستطيع أن يأخذ. أما الوالدية الحقيقية فهي التي يصل إليها الراشد وجدانياً بعد أن يكون قد مرّ بالمرحلة التي يستطيع فيها أن يعطي ويأخذ ويصبح كذلك قادراً على أن يؤجل الأخذ ورعاية النفس من أجل العطاء للآخرين وبالذات الجيل الأصغر المحتاج.

منتصف العمر مرحلة ينظر فيها الإنسان ويكتشف فجأة أن الباقي من عمره أقل من الذي مضى وأنه لم يعيش بعد كما كان يريد أن يعيش، خصوصاً إن لم يكن قد بذل مجهوداً في فحص وتأمل حياته وأهدافه في المراحل السابقة. في بعض الأحيان يضطر البعض لأن يعيشوا لهدف واحد مثل تحقيق الثروة أو تربية الأبناء أو النجاح في العمل فقط، فيعيشون



حياة أحادية البُعد بدل الحياة متعددة الأبعاد. مثل هؤلاء عندما يصلون إلى منتصف العمر يكتشفون أن هناك جوانب في حياتهم لم يهتموا بها مطلقاً، وأنَّ العمر يمضي وهم لم يفعلوا ما كانوا يريدون فعله، فيتركون كل شيء وينغمسون في هذه الأشياء سواء كانت علاقات عاطفية أو جنسية أو انصرافاً تاماً نحو المتعة واللهو.

أما مَنْ عاش حياةً من التأمل الشخصي والفحص المستمر لدوافعه وأهدافه، حيث تعود أن يسأل نفسه بشكل شبه مستمر «مَنْ أنا؟» و «ماذا أريد أن أفعل في هذه الحياة؟» فإنه غالباً ما يصل إلى منتصف العمر وهو يشعر بكمّ أكبر من الرضا عن حياته الشخصية، عندئذٍ يستمر في تحقيق ذاته من خلال التأثير في جيلٍ قادم ليحيا ذلك الجيل حياةً أفضل من التي عاشها هو. يساهم مثل هؤلاء بالتالي في تقدم البشرية كلها. أما من لم ينجزوا مهام النمو والتطور المفترض إنجازها في هذا العمر فلا تمر «المياه» من حياتهم إلى جيلٍ قادم، بل يصابون بالركود والسكون كبركة أسنة، ويتسببون لأنفسهم ولغيرهم في الكثير من المشكلات.

## الاكتمال ام الياس

هنا نصل إلى سن الرشد المتأخر (ما بعد الستين). إذا كان المسنُّ قد تجاوز المراحل التطورية السابقة، فإنه عند هذه المرحلة يمكن أن يشعر بالرضا والاكتمال. عندما ينظر إلى حياته الماضية، يشعر أنه عاش كما كان ينبغي أن يعيش، وأنه قد أثر في الجيل القادم، وذلك عندما يرى أولاده وبناته وتلاميذه ناجحين ومثمرين ومعترفين بفضله عليهم. عندئذٍ يكون المسنُّ



قد وصل إلى المرحلة التطورية التي يمكن أن نطلق عليها مرحلة الشيخ، أو الحكيم. أي أن الراشد أصبح والدًا والوالد أصبح شيخًا.

مَن وصل إلى مرحلة الشيخ وجدانيًا وليس زمنيًا فقط يَسعد بأن يرى الجيل التالي ينجح ويتقدم ويشعر بالرغبة الشديدة في تقديم كل خُلاصة خبرته لذلك الجيل. مثل هؤلاء الأشخاص يمكن أن يساعدوا المجتمع في استيعاب ماضيه وفهم حاضره واستشراف مستقبله. أما مَن لم يستطيعوا الوصول إلى هذه المرحلة من النضوج، نجدهم إما متمسكين بالماضي بصورة عاطفية غير واقعية ويكون على أطلاله، أو منحصرين في أنفسهم واحتياجاتهم ومطالبهم، ومشاعرهم بالعقوق من الجيل الأصغر ويمارسون كل أنواع الضغط وإشعار الآخرين بالذنب. بطبيعة الحال تحدد الحالة الصحية للمسن في هذه المرحلة الكثير من مستوى نضوجه النفسي والوجداني.

سألت ذات مرة أحد الشيوخ: «ماذا تشعر عندما تنظر إلى الوراء وتأمل حياتك الماضية؟ فأجابني إجابة لم أكن أتوقعها. قال: «أنا لا أنظر إلى الوراء. أنا أنظر إلى الأمام. لا يزال لدي عمرٌ لأعيشه حتى آخر لحظة، ولا يزال هناك أشخاص أستطيع أن أنقل لهم رسالة الحياة.»

هذا التوجه في الحياة دليلٌ على أن مثل ذلك الإنسان قد عاش حياةً فعالةً وقام بالمهام التطورية الواجبة لكل مرحلة عمرية. ربما يكون قد تأخر في بعض المراحل، ثم مرَّ بخبرات نضوجٍ روحي ووجداني ساعدته على أن يلحق بركب التطور الروحي والنفسي، حتى استطاع أن يشعر في ذلك العمر بالاكتمال وعدم اليأس. هذا الشعور بالاكتمال جعله ينظر إلى الأمام، لا



ليحقق شيئاً لنفسه، وإنما لينقل رسالته للأجيال القادمة.

## خاتمة

هكذا نرى أن العلاقات مهارةٌ وفنٌ ومُؤمِّتٌ على مدار العمر. يمكن تنمية هذه المهارة طوال الوقت ويمكن اللحاق بدرب النضوج في العلاقات في أي مرحلة من مراحل الحياة، وذلك من خلال المعرفة والتدريب والتعلم من الأخطاء بصفةٍ مستمرة.

عندما نتدرب على التعرف على مشاعرنا وإدارتها، فلا يتحول الغضب إلى هجوم، والخوف إلى انسحاب، بل يزداد نضوجنا في العلاقات. عندما نتدرب على تصحيح أفكارنا وانطباعاتنا، تزداد قدرتنا على التعامل مع الأشخاص المختلفين وفي المواقف المختلفة، وتقوى مهارتنا على إنشاء علاقاتٍ صحيحةٍ مشبعة.

عندما نتعلم أن نخرج من انحصارنا في أنفسنا وندخل في عالم الآخرين ونرى الدنيا من منظورهم ونحترم مشاعرهم حتى ولو لم نتفق مع أفكارهم، فإننا عندئذٍ نستطيع أن نحيا في مجتمعٍ صحيٍّ من علاقات القبول والاحترام. عندما نتدرب على التعاون والعمل كوحدةٍ واحدةٍ وكفريقي متلاحمٍ وفي نفس الوقت نحترم الفرادة والاختلاف، عندئذٍ نكون قد قطعنا مشواراً في النضوج في العلاقات.

عندما نتعلم التواصل الواضح بالكلام المحدد والاستماع المتمعن الذي لا يفترض افتراضاتٍ مسبقةً، عندئذٍ نصنع علاقاتٍ حقيقيةً مع أشخاص حقيقيين وليس مع تصوراتنا وأوهامنا.

عندما نتعلم أن نحلّ صراعاتنا ونعبر عن حقوقنا بلا عنفٍ ونرسم حدودنا

بلا تشابكٍ أو تباعدٍ ونعرف كيف ومتى نحتمل وكيف نغفر، عندئذٍ تنمو مهاراتنا في صنع السلام القوي الفاعل. فالعلاقات هي تحدي الحياة والقيمة الحقيقية فيها.



## 3. أواسم وصفيا العلاقات

إنَّ العلاقات الإنسانية هي المصدر الأساسي لفرحنا وحرزنا. كما أنَّها السبب الأساسي لعذوبة الحياة أو عذابها. إذا كانت العلاقات بكل أنواعها احتياج إنساني عميقٌ وخذَّ إنسانيَّ أساسي؛ فهي أيضًا مهارة من أهم مهارات الحياة التي يمكن تنميتها وتطويرها.

يقدم هذا الكتاب فهمًا عميقًا للعلاقات الإنسانية. كيف يميل المخ البشري إلى التواصل مع غيره؟ كيف تتغير طبيعة العلاقات في مراحل العمر المختلفة ومواسمه المتقلبة؟ يلقي هذا الكتاب الضوء على حقيقة ما يسمى بالذكاء الاجتماعي وكيف يمكن تطويره لنصير أكثر نجاحًا في كل مجالات حياتنا المختلفة. فالعلاقات هي حياة!

ISBN 978-99-5320-785-5



9 789059 500785



ophir