

I N S E C U R E I N L O V E

# الحالمون

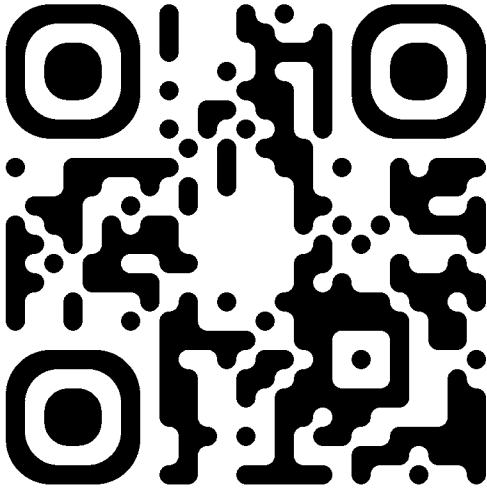
كيف تُشعرك العلاقة المُضطربة بالغيرة والاحتياج والقلق؟  
وكيف تتجنب حدوث هذا؟

ليزلي بيكر-فيلبس مكتبة



انضم ل مكتبة .. اصنع الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط



telegram @soramnqraa

احكام الهند



لتجارة الكتب

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.oseeralkotb.com

- العنوان الأصلي: Insecure In Love
- العنوان العربي: الحب المهْدَّد
- طبع بواسطة: Raincoast Books
- طبع بواسطة: رينكوست بوكس في كندا
- حقوق النشر: ليزلي بيكر فيلبس 2014،  
نيو هاربنجر بايблиكيشنز إنك
- Copyright © 2014 by Leslie Becker-Phelps  
New Harbinger Publications, Inc
- حقوق الترجمة: محفوظة لدار عصير الكتب
- ترجمة: فرح فواز قدور
- تدقيق لغوي: سُمية محمد
- تنسيق داخلي: معتر حسنين علي
- الطبعة الأولى: مايو / 2022م
- رقم الإيداع: 2022/5177م
- الترقيم الدولي: 4-12-6972-977-978

مكتبة  
t.me/soramnqraa

I N S E C U R E I N L O V E

مراجعة وتعقيب  
د. شهاب الدين الهواري

ترجمة  
فرح فواز قدور

# الحالمون

كيف تُشعرك العلاقة المضطربة بالغيرة والاحتياج والقلق؟  
وكيف تتجنب حدوث هذا؟  
ليزلي بيكر-فيلبس



# المحتويات

11	مدخل
12	الحاجة إلى تعريف الحب
13	صددمات التعلق
13	المرونة العصبية
14	مأل جودة التعلق
15	نمط العلاقة
17	مقدمة

## الجزء الأول: أساس كل العلاقات

25	الفصل الأول: العلاقات المبكرة: أساس الحب
27	أساسيات الاتصال
28	تمرين: ما مقدار القلق والتجنب في علاقاتك؟
29	التعلق القلِق
29	التعلق المتجنب
29	أربعة أنماط من التعلق
33	التعلق الآمن: الحب المشبع
34	التعلق القلِق: التلهف للحب
37	التعلق المتجنب: الانصراف عن الحب
39	التعلق المتردد: الصراع مع الحب
41	تحديد نمط التعلق الخاص بك

- 43 ..... الفصل الثاني: فهم جذور التعلق الخاص بك
- 44 ..... التقارب: الحماية من الخطر
- 45 ..... الملاذ الآمن: الحاجة إلى الطمأنينة
- 47 ..... الأساس المستقر / المرتكز الآمن: تقديم الدعم لاستكشاف العالم
- 48 ..... الموازنة بين الاستقلالية والتقارب
- 49 ..... التعلق القلق: التشبث بالتقارب
- 51 ..... التجنُّب: الاكتفاء بنفسك في القيام بالأمر
- 51 ..... التعلق المتردد: تيه التعلق
- 52 ..... نمط الأمان
- 53 ..... نمط القلق
- 53 ..... نمط التجنُّب
- 54 ..... إدارة وجدائك
- 55 ..... القلق والغمر الشعوري
- 58 ..... التجنب والإغلاق
- 60 ..... سر (الأمان والاستقرار)
- 62 ..... طريقتان لتنشئة العلاقات المستقرة والآمنة

## الجزء الثاني: اكتشاف إمكاناتك: بأن تكون جديرًا بالحب

- 67 ..... الفصل الثالث: فتح الباب أمام التغيير
- 70 ..... تعلم رؤية نفسك من منظورٍ إيجابي
- 70 ..... التأكد من (أنت) التي تعرفها
- 72 ..... تحدي الانتباه الاختياري
- 73 ..... تحدي الذاكرة الانتقائية
- 73 ..... تحدي التفسير الانتقائي
- 74 ..... تأكيد منظورك عن الآخرين
- 75 ..... علاقات الدائرة المفرغة

77	الملاحقة والانسحاب: تحدي علاقتي عام
80	الأفكار الشائعة في دينامية الملاحقة والانسحاب
83	ملخص: تكامل المنظور
85	<b>الفصل الرابع: التغلب على العقبات</b>
86	خداع النفس
89	خارج نطاق المنطق
92	اسأل نفسك:
92	كيف يحفز الألم التغيير
94	الحاجة إلى خبرات جديدة

## الجزء الثالث: الوعي الشخصي المتراحم: ترياق اضطراب التعلق

99	<b>الفصل الخامس: الطريق نحو أمان عميقٍ ودائمٍ</b>
101	الوعي الشخصي
102	الوعي بالمشاعر
104	تمييز الأفكار عن المشاعر
106	الوعي بالأفكار
108	التعقل
109	التعاطف مع الذات
110	الرفق بالنفس
111	الإنسانية المشتركة
111	اليقظة
113	الرفق بالنفس
113	الإنسانية المشتركة
113	اليقظة
114	فوائد التعاطف مع الذات
116	القوة العلاجية للوعي الذاتي المتراحم
116	الوعي الشخصي

119	الفصل السادس: تنمية الوعي الذاتي
120	احتضان الأزواج الوجداني
121	تنمية الوعي بالمشاعر
124	الجدول 1 : (تمرين: تحديد مشاعرك)
126	قائمة المشاعر
129	احتمال مشاعرك
130	تغيير أفكارك بوعي أكبر
132	تمرين الجدول 2: الانتباه لـ (فقاعة الأفكار) الخاصة بك
135	التعقل
139	أفكار ختامية حول الوعي الشخصي

141	الفصل السابع: تنمية التعاطف مع الذات
143	الإنسانية المشتركة
145	اليقظة
147	دمج اليقظة في حياتك
152	الرفق بالنفس
152	ابق قوياً جسدياً
152	غذِ روحك
159	التعاطف مع الذات والوعي الشخصي باختصار

## الجزء الرابع: إنارة حياتك العاطفية

163	الفصل الثامن: العثور على شخص يقبلك ويدفئ قلبك
163	حدد هدفك: إنشاء علاقة صحية
165	ما تبحث عنه في شريك الحياة
171	التنقيب عن الذهب
173	انتبه لحركات الملاحقة والانسحاب
173	احترس من دينامية الإغراق والتجفيف
176	اغترل شبكتك الداعمة



179.....	الفصل التاسع: تنشئة العلاقات الآمنة.....
180.....	الانكشاف - الإفصاح عن الذات.....
182.....	التكافل: أن تكون (نصف مكتمل).....
184.....	تحذُّ إلهام الملاحقة: فخ الحميمية الزائدة.....
185.....	تحذُّ إلهام الانسحاب: فخ الاعتداد بالنفس.....
186.....	الحفاظ على استمرارية اتصالك.....
187.....	إبراز الإيجابيات.....
194.....	ممارسة الامتنان.....
196.....	تمامًا كرقصة التانجو.....
197.....	الفصل العاشر: حل الإشكالات ومعالجة الخلافات.....
198.....	طلب الدعم.....
201.....	مناقشة التحديات والنزاعات.....
204.....	نعمة الصفح والغفران.....
208.....	خيار الرحيل.....
215.....	خواطر ختامية.....
215.....	طلب المساعدة المتخصصة.....
217.....	تستطيع فعلها.....
219.....	ثبت المراجع.....
223.....	شكر وتقدير.....

مكتبة  
t.me/soramnqraa



# مدخل

يعد الإرث الثقافي الذي خلفه د. جون بولبي -وتبعته فيه آينزورث- أحد أهم مكتشفات القرن الماضي حيال فهم النفس والتعامل معها، وذلك من خلال إشارته للتوجهات التي يتخذها الأفراد في تعلقهم بالأفراد المحوريين لطفولتهم المبكرة، وبشكل خاص المقدم الأول للرعاية الأساسية؛ الأم أو من قام بدورها، والذي سيصبح المرتكز الذي ينطلق منه -وطبقًا له- الفرد لبناء علاقاته الحياتية.

وبناءً على درجة الإتاحة من مقدم الرعاية الأولي، من خلال كونه مهتمًا، وملاحظًا، ومستجيبًا، يقوم الطفل بتكوين توجهه العلاقتي الخاص؛ أو نمط التعلق، وهناك محكان لتقييم نمط التعلق، وهما: درجة أمانه، ودرجة استقراره، ويمكن القول أن الوظيفة الأساسية للعام الأول -وكما سيتضح من خلال الكتاب الذي بين يديك- هي بناء نمط تعلق آمن ومستقر، ويعد فهم نمط التعلق الأولي جوهريًا في فهم التحديات التي يلقاها الراشدون داخل علاقاتهم، الحميمية منها على وجه الخصوص.

نحن نرى أنفسنا من خلال رؤية الآخرين لنا، وتفاعلهم معنا، وانفعالهم بنا.

هناك سياقان يحددان مدى سواء العلاقة، وهما:

- الإتاحة الوجدانية: ويعني أنني أجدك عند حاجتي، أي ملاحظًا ومهتمًا ومستجيبًا بشكل آمن.
- الانفتاح الوجداني: ويعني أنني يمكنني قراءة انفعالاتك والتنبؤ بردود فعلك الشعورية، ومن ثم السلوكية.

من خلال التفاعلات اليومية المنطوقة وغير المنطوقة، والمقصودة وغير المقصودة، فإن الطفل يكوّن ما يُعرف بالنموذج الداخلي، وهناك نموذجان: نموذج شخصي أو المنظور عن النفس، ونموذج علاقتي أو المنظور عن الآخر، وتذكّر أن الطفل يقوم بتفسير كل ما يحدث حوله نسبةً إليه (الترجسية الطفولية)، فإذا ما كان الوالدان سعيدين حوله فهذا يعني أنه مرغوب، وكونه مرغوبًا هي الشفرة الأولى له لفهم كونه محبوبًا!

ومن خلال تفاعلات الوالدين في دائرتي الإتاحة والانفتاح الوجداني الآمن يقوم الطفل بتطوير المنظور العلاقتي، وهو ما يعرف بالنموذج الداخلي، والذي يمكنك تشبيهه بنظام التشغيل [O.S] لجهاز التعلق، وينقسم إلى شقين: المنظور عن النفس (النموذج الداخلي الشخصي)، بمعنى: هل أنا مرغوب و/أو محبوب أم لا؟ وكذلك المنظور عن الآخر (النموذج الداخلي العلاقتي)، ومعناه: هل الآخر آمن ومتاح أم لا؟ وهذان المنظوران هما البنية الأساسية لنمط التعلّق.

بذلك يتخذ الفرد توجهًا من ثلاث: إما توجه آمن ومستقر ومطمئن إلى منظوره عن نفسه، ومنظوره عن الآخر، وموقعه في العلاقة، أو توجه قلق يخشى الفقد، فهو متلهّف للآخر وملاحق له، أو توجه متجنب للآخر يخشى الأذى، ومنسحب عند الاحتدام، وعند فشل اتخاذ توجه بعينه يعلق الفرد في التوجه المتردد الحائر بين التوجهات، وهو التعلق المفكك، ويمكن فهم نظام التعلق هذا على كونه يعمل بنظام النقاط، ويكون التوجه الذي يحصل على أعلى نقاط في التفاعلات الأولية المركزية في الطفولة هو النمط السائد في التعلق، والعلاقات الحميمية على وجه الخصوص.

### الحاجة إلى تعريف الحب:

يعتبر الحب شعورًا نمائيًا، وهو بذلك شعور مرگب، ويتطور تبعًا للمرحلة النمائية التي يعايشها الفرد، بالنسبة للطفل فإنه يختبر كونه محبوبًا من خلال إدراك كونه مرغوبًا فيه، ويعني ذلك -بالضرورة لعين الطفل- أن يكون من حوله سعادة في جواره ووجوده؛ إذ يفسر الطفل -من منظار نرجسي

طبيعي في هذه المرحلة- تفاعلات المحيطين على كونها تعنيه بالدرجة الأولى.

ثم يتطور هذا الشعور ليشمل تحرك العاطفة المركزية، أو طاقة الحياة تجاه شخص آخر يشعر معه الفرد بالاستقرار والهناء، أي أنه ينتقل من كونه حالة شعورية يختبرها عندما يكون الآخرون سعداء حوله، إلى كونه حالة شعورية تعني كونه سعيدًا حول أحدهم، أو لنقل أنها في شكلها الأتم أن ينشأ الأمان والاستقرار لوجود هذين الفردين معًا، يشعر كلُّ منهما بالآخر ولصالحه، وقد يظل الفرد عالقًا في أحد الطرفين فقط، وهي حالة يمكن تسميتها بـ ركود الحب!

### صدّمات التعلق:

تعني صدّمات التعلق اللحظات التي لم يستقبل الطفل فيها كونه محبوبًا، وطال بقاءه معها حتى انطبعت فيه! تشمل صدّمات التعلق أي قصور في التفاعلات العلاقاتية المركزية في دائرتي الإتاحة والانفتاح، وإخفاق موارد التعلق الأساسية في تنظيم وظيفة نظام التعلق الخاص بالطفل، وبناءً على فهم ذلك يكون لدينا مدخلًا قويًا لاستيعاب مفهوم (صدّمات التعلق النمائية)، وهي التبعات السلبية التي يختبرها الفرد اليافع نتيجة قصور التفاعلات الوالدية عن دعم نظام التعلق الخاص بالطفل، والمعزز بعدهما بالتفاعلات مع الأقران والبيئة.

### المرونة العصبية:

لا يمكننا الإفلات من هذا القدر المحتم، هناك نقص إنساني سيقع منك ولا بد مهما كان حرصك وجهدك المبذول في التربية، لكن الخبر السار هو أن أدمغتنا -وبفضل ما يعرف بالمرونة العصبية Neural plasticity- مفطورة على معالجة الصدم، وإصلاح جرح التعلق، وإعادة الاتصال، وهذا النشاط يكون أقوى ما يكون في الطفولة المبكرة، وهذه المعالجات المستمرة، وتعديل التوجه، ومن ثم إعادة الاتصال، هي ما ينشأ عنها في الأساس الأنماط الأربعة للتعلق.

فإذا ما انتبه الوالد إلى جرح التعلق عند وقوعه و/أو كانت الخبرات الإيجابية الجامعة أكثر قوّة وأماناً فإن الطفل يميل إلى اتخاذ نمط التعلق الآمن (أنا مرغوب والآخر آمن)، بينما إذا فشل الطفل في رأب الصدع ومعالجة الصدم من خلال اتخاذ توجه الإقبال (الملاحقة)، أو الإدبار (الانسحاب)، فإنه يعلق بينهما في وضع التردد (التعلق المفكك).

### مأل جودة التعلق:

بشكل أساسي وعند توافر الجهد الصادق والعزم، ستصل النسبة الأكبر من الشركاء إلى استقرار التعلق أو الإشباع العلاقتي، بغض النظر عن نمط التعلق الأولي لطرفي العلاقة، لأن أمان العلاقة ودرجة إشباعها يعتمد على استعداد طرفيها لبذل الجهد لتوفيق نظامي التعلق لكل منهما، كي يصبح كل طرف ملاذاً آمناً للطرف الآخر، فينبغي التفريق بين نمط التعلق الشخصي الذي هو التوجّه الأولي، وبين أمان التعلق داخل العلاقة، والذي هو مدى الإشباع العاطفي والاستقرار الوجداني فيها.

تحجبنا أنماط التكيف العلاقتية المعطّلة عن إدراك الأثر الذي لعبه رموز التعلق في الطفولة؛ ذلك أن فرط الاستثارة وسلوكيات الاحتجاج قد أسفرت بالفعل عن جلب الاهتمام والانتباه والرعاية، وكذلك أثمر الإغلاق في تهدئة الكرب والذعر، وإحداث حالة من غياب الكرب؛ أو تحقيق قدر من السلام، وعليه يصبح استقبال الأفراد لبيئة الطفولة -في ضوء أنماط التكيف المعطّلة- على أنها جيدة ومحققة لأهدافها! وفقط عند التخلي عن أنماط التكيف المعطّلة هذه تنكشف جروح التعلق الأساسية.

تحررنا هذه التكيفات -كذلك- من إشباع احتياجات التعلق على الحقيقة؛ ففي حين تنطلق احتجاجات النمط القلق -العدائية في بعض الأحيان- من طلب التقارب. فإنها تسفر عن تأذي الطرف الآخر وابتعاده، وكذلك الحال مع التعلق المتجنب المنطلق من رغبة الحفاظ على سلام العلاقة وصفوها، فينسحب -أو يجف وجدانياً أحياناً- ما يسفر عن تقويض العلاقة برمتها!

يحكم الثقل النوعي لكلٍّ من المنظور عن النفس والمنظور عن الآخر مآل العلاقات؛ بمعنى أنه كلما كان المنظور عن النفس آمناً (مدى استحقاق الحب)، والمنظور عن الآخر آمناً (مدى القابلية لمنح الحب)، كانت هذه العلاقة آمنة، أما إن كان التهديد يكمن في المنظور عن النفس (الاعتقاد بعدم استحقاق الحب) فسيكون الدافع العلاقتي الأساس هو اكتساب هذا الاستحقاق، من خلال ملاحقة الطرف الآخر لحثه على إثبات ذلك، أما إن كان التهديد يأتي من المنظور عن الآخر (الاعتقاد بعدم قابلية الآخر للوفاء باحتياجات التعلق) فسيكون الدافع الأساس هنا هو حماية النفس من الأذى الذي قد يصل عند الانكشاف والطلب، وتتم هذه الحماية بالانسحاب والانغلاق عند التأزم، أما إن كان التهديد متردداً في مصدره، لضعف المنظور عن النفس والآخر معاً، فهنا نحن أمام نمط التعلق المتردد أو المفكك، وتظهر حركيته في العلاقة بحركات حائرة، ما بين الإقدام والإحجام؛ الملاحقة أو الانسحاب، ويمكن أن يأتي التهديد من منظور النفس داخل علاقة، لكنه يأتي من منظور الآخر داخل علاقة أخرى.

وكما خطونا معاً في كتابي السابق -على بصيرة- فأنا أحب التعبير بالرمز عن المعاني، وهنا يمكننا استظهار العلاقة على كونها شجرة ذات جانبيين (منظور عن النفس، ومنظور عن الآخر)، يتم غرس بذرتها مع الارتباط، ومع انتهاء كل تفاعل علاقتي تخرج ورقة أو فرع -بحسب قوة التفاعل- تحمل معنى من الأمان أو التهديد، وبحسب كثافة هذه الأفرع والأوراق تميل الشجرة نحو الاضطراب أو تستقر بأمان، أو يمكننا تصور المفهوم على كونه تسجيل بالنقاط، وعند انتهاء كل تفاعل يتم احتساب نقطة لصالح أمان المنظور أو تهديده، وبمجموع كامل النقاط يظهر الشكل العام للعلاقة.

تذكّر أن المنظور عن النفس والمنظور عن الآخر يتكون من خلال تفاعلات العلاقة؛ وعليه فإن الأكثر جدوى وفاعلية هو معالجته من داخل تفاعلات العلاقة، وليس فقط بالعمل على النفس، وبشكل خاص داخل العلاقة المحورية المستهدفة بالمعالجة، ويتم ذلك إما من خلال المعالجة المتزامنة

للتفاعل نفسه؛ يعني إصلاح التفاعل العلاقتي قبل انتهائه، أو إعادة تسجيل نقاط آمنة لتثبيت أمان العلاقة، حتى وإن لم تُحذف نقاط التهديد أو أفرعه وأوراقه على الشجرة، ذلك لأن هناك ما يعرف بنمط العلاقة أو النمط داخل العلاقة، والذي قد يختلف عن النمط الشخصي أو نمط التعلق الخاص بكل طرف؛ فقد يكون الشخص متجنبًا لكنه يلاحق الطرف الآخر داخل هذه العلاقة على وجه التحديد لاكتساب استحقيقه، ولذلك يتم العلاج الزواجي الوجداني بدمج كلٍّ من طرفي العلاقة داخل كل جلسة علاجية.

وفي هذا الكتاب تقدم د. ليزلي بيكر -من منظور معالجة الأثر الحاضر- دليلاً عملياً للأفراد لفهم أنماط التعلق الخاصة بهم، وكذلك التعقُّل بالجدور الحقيقية للتفاعلات السلبية التي قد تنشأ في أهم علاقاتهم، فهنا لن نتوجه بالمعالجة للصددمات النمائية التي شكلت أنماطنا التعلُّقية، بل معالجة نمط التعلق الحالي أيًا ما كانت العوامل التي شكلته، وعلى الرغم من كون الكتاب موجهاً بالأساس إلى نمط التعلق القلق، فقد سحبت عباءته ومددتها إلى كافة أنماط التعلق ما أمكن ذلك، مع الإشارة الصريحة أو الضمنية إلى التدخل بالتصرُّف ما اقتضت الحاجة.

يمكن لعلاقة حقيقية أن تكسر النظارة التي تنظر بها إلى العالم، أن تسمح لك بمعايشة الحياة من داخلها، يمكن لسحرها أن يصالحك على الأيام، وكما تنعقد أقوى اللعنات بفعل علاقة أذى، فإن علاقة حقيقية يمكنها أن تضع حدًا لهذا الأثر العالق في نسيج روحك، فاسمح لقلبك من خلال هذا الدليل أن يتنفس الحب، واأذن لذاتك أن تؤمن باستحقاقها له!

د. شهاب الدين الهواري

مكتبة

t.me/soramnqraa



## مقدمة

وعشتَ بسعادة إلى الأبد....

أو على الأقل كنت لتعيش بسعادة، فقط لو كنت أكثر إثارةً للاهتمام أو أكثر جاذبيةً؛ أو لم تكن متطلباً إلى هذا الحد، أو كنت تستطيع اكتشاف خطئك الذي يجعل علاقاتك لا تسير على ما يرام أبداً، ربما كنت في علاقة مع شريك لفترةٍ طويلةٍ، لكنك ما زلت تعاني من الشعور بأن شريك حياتك يظل مقصراً، ولن يملأ هذا الفراغ في قلبك أبداً، كما أنك تشك أيضاً بأنك جزء من هذه المشكلة.

يعتقد الكثير من الناس، سواء كانوا عازبين أو مرتبطين، أنهم لن يكونوا سعداء أبداً في الحب، إنهم يشعرون بالوحدة ويريدون الصحة - ليس مجرد رفيق يجلس بجانبهم لمشاهدة فيلم - ولكن يريدون صديقاً كاتمٍ أسرارٍ ومحباً، لمرافقتهم في أعظم المغامرات التي نسميها الحياة، وغالباً ما يخشون أن ينفر شركاؤهم منهم بمجرد أن يتعرفوا على «أنا الحقيقي» الذي بداخلهم، في بعض الأحيان يشعرون أن شركاءهم يقدرون الأشياء التي يفعلونها، لكن هذا لا يكفي، بالرغم من كل شيء، ماذا لو أخفقوا في التصرف؟ من هنا يبدأ الشعور بقلقٍ دائمٍ بشأن ما إذا كان أي شخص سيوجد بالفعل لأجلهم، إذا سمحوا لأنفسهم بأن يكونوا منكشفين من خلال التوجه إلى هذا الشخص للحصول على الدعم والسكينة والطمأنينة.

لذلك، إذا كنت تعيش أيّاً من هذه الصراعات، فهذا الكتاب مناسبٌ لك. لقد عالجتُ العديد من الأشخاص باختلافات متنوعة حول هذه المواضيع، باعتباري أخصائية العلاج النفسي، فتحوا قلوبهم وحياتهم لي على مر السنوات، على أمل التغيير الإيجابي، وأعتقد أن معظمهم قد نال ذلك.

قدّم لهم العلاج وسيلةً لاكتشاف الحب الذي لطالما سعوا إليه، كما ساعدهم في العثور على الاستشفاء الداخلي واختيار الشركاء الذين قدموا الحب الحقيقي، واستطاعوا خلق فرصٍ للتقدّم والمزيد من الاستشفاء، بمساعدة اختياراتهم التي أصبحت أكثر حكمة، وكانت النتيجة أنهم حسّنوا قدرتهم على الاستمتاع وتنشئة علاقات أكثر سعادةً وصحةً.

أنت مثل العديد ممن عملت معهم، قد تكون مدعماً بالكثير من المعلومات أو نصائح الخبراء أو (الوصفة المجربة) للنجاح في العلاقات، التي قد تأتي من العائلة والأصدقاء، أو كتب ومقالات الدعم النفسي، أو حتى من معالجك، إذا كنت في علاقة بالفعل، فربما تكون قد مارست مهارات التوكيدية والتواصل الفعّال، بالإضافة إلى التذكير المستمر لنفسك أنك تستحق الحب، لكنك لا تزال تعاني من الشعور بالوحدة أو الخوف المزمّن من الرفض، بالإضافة إلى شعورك بأنك غير محبوب، بالطبع هناك سبب لذلك، لكن هناك حل أيضاً.

كما هو الحال مع كل شيء آخر في الحياة تقريباً، ستتعلم المزيد عن العلاقات بالخبرة، ومنذ أن بدأت علاقتك الجادة الأولى كطفل رضيع مع مقدمي الرعاية، كانت حينها النقطة التي بدأت منها التعرف على العلاقات، أعلم أن هذا أحد الكليشيات في علم النفس، لكنه واقعيٌّ أيضاً.

ستكون دروسك الأولى حول مدى وجود الآخرين بجانبك ورعايتهم لك عند حاجتك إليهم، ومدى حبك لنفسك، المبني على الدفاء والقبول والطمأنينة التي يقدمها والداك، أو غيرهما من الأشخاص الذين يعتنون بك، وعلى مدار الأشهر والسنوات الأولى من حياتك قمتَ بتكوين نمطٍ معينٍ للتواصل مع الآخرين والتعلق بهم.

على الرغم من أنك ربما لم تكن على دراية بنمط التعلق لديك حتى مرحلة المراهقة أو البلوغ، أو ربما لا يزال الأمر غير واضحٍ بالنسبة لك، فمن المحتمل أن يكون نمطك الحالي هو وبشكلٍ أساسي نفس النمط الذي شببتَ عليه من الطفولة، إذا ما خلّفت خبراتك المبكرة لديك تشككاً في استحقاقيتك الحب، أو خوف الرفض، أو الافتقار للأمان، فمن المحتمل أنك ما زلت تشعر بالأمر ذاته، قد تزيد الخبرات المؤلمة في وقتٍ لاحقٍ من الحياة من حدّة القلق العلاقتي

الذي كان كامناً داخلياً في السابق، لكن الضعف الأساسي المرتبط باضطراب التعلق<sup>(1)</sup> قد تطوّر في مرحلة الطفولة على الأرجح.

من المهم إدراكنا أنه لا يشترط كون اضطراب التعلق ناتجاً -بالضرورة- للتربية السيئة أو الضارة؛ بل على العكس، فالأمر ليس كذلك في أغلب الأحيان، نشأ كثير من الأشخاص الذين يعانون اضطراب التعلق في عائلات محبة للغاية، لسوء الحظ، تداخلت معاناة الآباء الخاصة أو الظروف الصعبة أو المؤلمة مع قدرتهم على تربية الأبناء بشكلٍ فعّال؛ برغم محبتهم لأطفالهم بصدق.

قد تتساءل: لماذا يلازمي اضطراب التعلق طوال الحياة؟ للإجابة على هذا السؤال، فكّر في العدد اللامحدود عملياً من التفاعلات التي أجريتها مع والديك أو غيرهما من مقدمي الرعاية في أثناء طفولتك، يوماً بعد يوم، وعاماً بعد عام، حقاً توقف وفكر في الأمر، تعلمك ضمناً هذه التفاعلات -وإن لم تكن جميعها متشابهة تماماً- كيف سيستجيب الآخرون لك على الأرجح، ومدى شعورك باستحقاق الحب؛ حيث تتراكم رسائلهم الواحدة تلو الأخرى وتندمج معاً، تصبح جزءاً من كيان، لذلك.. أتفهّم أنه ليس من السهل التغيير، ولكنه ممكن بالتأكيد.

أحد الدروس المهمة التي تعلمتها في ممارسة العلاج هو أن إحداث التغيير يشبه إلى حدٍ ما البستنة؛ مثلما لا يمكن للبستاني أن يشق نواة البذرة ليخرج النبتة، لا يمكن للمعالج النفسي الوصول إلى باطن الناس لدفعهم للتغيير، بدلاً من ذلك.. يوفر المعالجون للناس ما يحتاجون إليه للنمو النفسي، أستمع إلى الناس، وأشارك انطباعاتي وإدراكي عنهم وعن وضعهم، وأبذل -لهم- تعاطفي مع بعض الإرشاد، في المقابل.. فإنهم يتعلمون كيف يرون أنفسهم بشكلٍ مختلفٍ، ويستجيبون لأنفسهم بطرقٍ جديدةٍ أكثر إيجابيةً، ويشعرون بالتشجيع على المخاطرة بالتغيير (دائماً ما يكون المجهول مخيفاً؛ على الأقل

(1) يُعد قلق التعلق Attachment related anxiety أحد تبعات صدمات التعلق النمائية (د. شهاب الدين الهواري) [Developmental attachment trauma].

شيء ما)، كما يتعلمون أن يتصرفوا بشكل مختلف، لكن يجب أن يحدث كل هذا بوتيرته الخاصة؛ يمكن اتباع أسلوب التشجيع، لكن لا يمكن الإجبار عليه.

أحد العناصر الحاسمة في رعاية التنمية الذاتية هو تطوير وعي ذاتي أكبر، وهذا يشمل إدراك أفكارك؛ من خلال الاعتراف بمشاعرك واختبارها بوعي، وفهم ما الذي يجعلك تشعر بالضيق، قد تكون هذه المهام صعبة، خاصةً عندما تواجه جوانب غير سارة أو متناقضة من نفسك، ومع ذلك، فإن هذه المهام ستعطيك تقديرًا أفضل للصراعات التي تعيشها، غالبًا ما يساعد هذا الوعي الشخصي على الشعور بمزيد من الإحساس بالراحة، وهذا ما يسهّل التغيير في حد ذاته، مثل تقليل القلق في التعلق وتنشئة علاقات صحية.

على الرغم من أهمية الوعي الذاتي، من المهم بنفس القدر إدراك أنه يحدث في سياق علاقتك مع نفسك، فالكثير من الناس يقسون على أنفسهم، تمامًا كما لو كنت تعتني بطفل تعرض للأذى في أثناء رعايته، فمن المفيد للغاية أن تتعامل مع نفسك بطريقةٍ رحيمة.

يخلق الجمع بين الوعي الشخصي والعلاقة الإيجابية مع نفسك قوة جبارة، وهي تركيبة أسميها (الوعي الشخصي المتراحم)، إنها متكاملان تمامًا، كأنهما المعجزة البرّاقة للروح، إن معالجة صراعات علاقاتك من هذا المنظور هو ما يدور حوله هذا الكتاب.

تشرح حالة (الحب المهذّب) بلغة سهلة الفهم، كيف تشكلت علاقاتك أولاً، وكيف يمكن لنمط هذه العلاقة أن يجعل التغيير صعبًا جدًّا، وكيف يمكن التغلب على هذه الصعوبات لتتمتع بحب آمن ومستمر.

في حين أن الهدف الرئيس لهذا الكتاب هو مساعدتك على فهم ما يمكنك فعله للعثور على السعادة في العلاقة العاطفية، فإن الأفكار التي أقدمها يمكن أن تساعدك أيضًا على فهم شريك حياتك بشكلٍ أفضل، في بعض الأحيان، تكون النافذة على عالم شريك حياتك هي بالضبط ما تحتاجه للتواصل معه بأسلوبٍ أكثر رحمةً، وهذا بدوره يمكن أن يساعدك على تكوين علاقة أكثر صحةً.

ينقسم كتاب (الحب المهدّد) إلى أربعة أجزاء: الأول (أساس كل العلاقات)، والذي يساعدك على فهم صراعات علاقتك في سياق نظرية التعلق، أما الجزء الثاني (اكتشف إمكاناتك: أن تكون جديرًا بالحب)، فيفتح الباب أمام التغيير من خلال مساعدتك على تحديد العقبات التي تحول دون إقامة العلاقات المُشْبِعة، وفي الجزء الثالث (الوعي الشخصي المتراحم: ترياق اضطراب التعلق)، نتعرّف على كيفية تطوير علاقة عميقة أكثر أمانًا مع الوعي الشخصي المتراحم، والذي يعتمد بالأساس على الوعي بخبراتك، بينما تتصل بها أيضًا بقبول وأسلوبٍ رحيم، ثم يقدم الجزء الرابع (إنارة حياتك العاطفية)، اقتراحات لكيفية اختيار شريك جيد -بالاعتماد على الوعي الشخصي المتراحم- ومن ثم تنشئة علاقة مشبعة وصحية.

على الرغم من أنه يمكنك قراءة هذا الكتاب من الغلاف إلى الغلاف للحصول على نظرةٍ عامية، فقد كتبته كنوع من الدليل التطبيقي، يمكنك حتى اعتباره دليلًا لنوع محدد جدًا من التنمية، تذكر أن النمو سيتطور بوتيرته الخاصة، مهمتك هي تمكينه وتشجيعه بالتربة الخصبة والمغذيات الأساسية، ولتحقيق أقصى استفادة من كتاب (الحب المهدّد) اقرأه بروية، سلّط الضوء على الأفكار التي تتعلق بك وضع خطأً تحتها، قم بتدوين الملاحظات في الهوامش، أعد قراءة الأقسام حسب الضرورة، وربما تحتاج أن تتوقف مؤقتًا في قسم معين للعمل على تطبيقه في حياتك.

قبل الانتقال بين فصول الكتاب، امنح نفسك وقتًا للمشاركة في التمارين، بدلًا من مجرد (محاولة إجرائها)، أقترح بشدة أن تحتفظ بدفتر يوميات للإجابة على التمارين، والتوسع في رؤيتك، والتفكير فيها لاحقًا، نظرًا لأن الفصول تعتمد على بعضها بعضًا، فإنني أشير أحيانًا إلى التمارين في الفصول السابقة، وأطلب منك إعادة النظر فيها لاستكمال فصولٍ جديدة.

تستند كل من ممارستي العيادية والبحثية في المقام الأول على الأفراد مغايري التوجه الجنسي، والأزواج من الثقافات الغربية، لذا فإن هذا الكتاب

ينطبق عليهم بشكلٍ أفضل، إذا كنت من ثقافةٍ مختلفةٍ أو لديك توجه جنسي مختلف، فقد تجد أنك تواجه صراعات خارج نطاق هذا الكتاب، في هذه الحالة.. ستجد المعلومات المتعلقة بأنماط التعلق وتنمية الوعي الشخصي المتراحم مفيدة، ولكن قد ترغب في استكمالها من مصادر أخرى ذات صلة. وفي النهاية، ستلاحظ أنني خلال هذا الكتاب أستخدم العديد من الأمثلة من جلسات العلاج، لكن للحفاظ على السرية التامة لمن عملت معهم، فكل مثال مركب من أشخاص مختلفين وبأسماء وهمية.

## **الجزء الأول**

**أساس كل العلاقات**





# الفصل الأول

## العلاقات المبكرة: أساس الحب

رؤية الولادة هي أقرب ما يكون إلى مشاهدة معجزة، فلا يمكن لأي أم مقاومة رغبتها في حمل واحتضان مولودها الجديد ورعايته، ومن هنا تبدأ قصة حياة كل شخص في العلاقات والحب.

يحتاج الرضيع إلى مقدمي الرعاية للبقاء على قيد الحياة بالمعنى الحرفي للكلمة، لذلك، وبشكل فطري، يولد الأطفال باحتياج أصيل للتواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى حاجتهم لتعلم أساليب التواصل اللازمة لهم، على سبيل المثال: ستجدهم يحبون النظر إلى وجوه الناس، ويمكنهم جذب اهتمام الآخرين من خلال البكاء، وعادةً ما يشعرون بالراحة من خلال الإمساك بهم أو هدهدتهم، بالطبع، يبدو الأطفال لطفاء للغاية لدرجة تدفع الناس للاعتناء بهم، ومن شأن كل هذا جعل مقدمي الرعاية الأساسيين -عادةً أمهاتهم، وآباءهم بشكلٍ ثانوي- مهتمين بحمايتهم ورعايتهم، وعندما يصبح الأطفال قادرين على الحركة، فإن حاجتهم المستمرة للمساعدة للبقاء على قيد الحياة تحفزهم على البقاء بالقرب من أمهاتهم، فالصغير الذي يغامر بالخروج، سينظر إلى أمه من أجل أن يطمئن، في هذه السنوات المبكرة، بدءًا من الطفولة، يتعلم الإنسان أولاً كيف يمكن للعلاقات أن تساعد على الشعور بالأمان، وكيف يمكنها تهدئته عندما يكون قلقًا ومنفعلًا.

عادة ما يلحظ الذين مرُّوا بخبرةٍ مع الأطفال الصغار هذه السلوكيات، لكن المحلل النفسي جون بولبي بدأ في دراستها ونشر أفكاره حولها في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي، كدلائل على وجود نظام التعلق، وأوضح أن الأطفال مفضون على إبقاء مقدمي الرعاية (الأقوى والأكثر حكمة) -محور التعلق<sup>(1)</sup>- على مقربة منهم، لتأمين بقائهم على قيد الحياة والشعور بالأمان، كما قدم الفكرة الثورية القائلة بأنه من أجل تنمية الأطفال يجب أن يكون محاور تعلقهم (مقدمو الرعاية المفصليون) ودودين ومتاحين وجدانياً (بولبي، 1961، 1989)، كانت هذه الفكرة تتعارض بشكلٍ مباشرٍ مع ما كانت تقتنع به الأمهات في ذلك الوقت؛ إذ كانت الحكمة السائدة حينها أن اتباع نهج رعاية حساس لتنشئة الأطفال، من شأنه أن يجعل الأطفال أتكاليين ومتطلبين بشكلٍ كبيرٍ، وبدلاً من ذلك، كانت تُشجّع الأمهات على الحفاظ على مسافة منطقية وموضوعية، حتى عندما يكون أطفالهن قلقين أو مرضى (جونسون، 2008).

رُفضت أفكار بولبي بشكلٍ عام، إلى أن ساعدته الباحثة ماري أينزورث في إثبات صحة نظرياته من خلال عملها في السبعينيات، كما لاحظ ذلك والين (2007)، وميكولينسر وشيفر (2007)، ساعدت دراسات أينزورث في إظهار أنه من خلال ردود الفعل اللامتناهية والمتعاقبة مع والديهم، سواء كانت ردود الفعل هذه معلنة أم ضمنية، يطور الأطفال طريقة ارتباط تتسلل إلى كيانهم، ليصبح شكل الارتباط هذا نموذج عمل<sup>(2)</sup> يحدد تطلعاتهم لكيفية استجابة الآخرين لهم، وكذلك شعورهم تجاه أنفسهم، لكن بعد مرور بعض الوقت، أظهر الباحثون أن عملية التعلق كانت -لا تزال- نشطة في علاقات الحب الرومانسي (هزان وشيفر، 1987؛ فيني، 2008).

(1) Attachment figure.

(2) Working model: ويشمل البنية المعرفية والتهيؤ المسبق سواء في تصوري عن نفسي "النموذج الداخلي/الشخصي" أو تصوري عن الآخرين "النموذج الخارجي".  
[د. شهاب الدين الهواري]

بينما توفر الفطرة نظام التعلق كوسيلة لضمان بقاء الطفل على قيد الحياة، فإن روابط التعلق التي تُطوّر داخل هذا النظام تُترجم على أنها مشاعر حب، في كل من مرحلة الطفولة والبلوغ، لذلك ليس من المُستغرب أن يبحث الأطفال عن حب والديهم كما لو كانت حياتهم تعتمد عليه (وهذا هو الحال بالفعل)، ويعاني البالغون من نفس القلق الشديد والحزن المؤلم عندما تتعرض علاقاتهم الأساسية (والحب الذي تقدمه تلك العلاقات لهم) إلى التهديد، كما أنه ليس من المُستغرب أن الأطفال الذين يميلون إلى الانفعال بسهولة ويصعب تهدئتهم من قبل والديهم يختبرون المعاناة مع انفعالاتهم السريعة كبالغين، مع عدم قدرتهم على إيجاد شعورٍ مريحٍ وثابتٍ من السكينة والأمان في علاقاتهم الرومانسية.

## أساسيات الاتصال

مَن الذي تلجأ إليه عندما تكون منزعجًا بحق؟ في تلك اللحظات يكون نظام التعلق لديك قيد التشغيل؛ مثل تشغيل جهاز توجيه داخلي بحيث يكون الهدف أو (الملجأ) هو محور التعلق، وعندما يعمل نظام الشخص البالغ بشكلٍ فعّال، سيكون لديه نمط تعلق آمن، بحيث يبحث عن شريكه أو أي شخصية مركزية أخرى مرتبط بها لطمأنته عندما يكون منزعجًا، وبمجرد أن يجدها متاحة بشكلٍ موثوقٍ ومستجيبة بشكلٍ فعّال، سيتوقف تشغيل نظام التعلق الخاص به، وحينها يشعر بالسكينة والراحة، لكن الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق غير آمن، لا يجدون الراحة بشكلٍ كاملٍ أو ثابتٍ مع شركائهم أو الشخصيات المرتبطين بهم، وهو مؤشر على عُطل (جهاز التوجيه) الخاص بهم.

تشير الأبحاث (بارثولوميو وهورويتز، 1991) إلى أن أنماط التعلق -سواء كانت آمنة أو غير آمنة- تستند أساسًا إلى نموذجي عمل أساسيين، أو طرق افتراضية للارتباط، وهما: نموذج العمل الداخلي، ونموذج العمل الخارجي.

يعني نموذج العمل الداخلي (الخاص بالنفس): إحساسك بمدى استحقاقك أو عدم استحقاقك للحب، كما قد تتخيل، عندما تشعر بأنك لا تستحق الحب، فإنك تخشى أيضًا أن تُرفض وتعاني من اضطراب التعلق، قد تفسر هذه

المشاعر على أنها قلق، أو شعور بالتوتر والعصبية، ولكن يمكن أن تُترجم لديك أيضًا كمشاعر مؤلمة أخرى، مثل: الحزن، أو الوحدة، أو الغضب، حيث يعيش البالغون والأطفال الذين لديهم شعور قوي بعدم الاستحقاق كما لو أن نظام التعلق أو جهاز التوجيه الخاص بهم عالق في وضع (التشغيل) كليًا، وإذا كنت تعيش هذا الشعور، فقد تبحث باستمرار عن الطمأنينة من الشخص المرتبط به، وتشعر بشكل مزمن بالوحدة، أو الرفض، أو الخوف من التجاهل، وحتى في المستويات الأقل من هذا القلق والتلهّف الشديد المرافق للارتباط، يمكن أن يعاني الناس من الشعور بعدم الكفاءة إلى حد ما، ويخشون عدم القدرة على التعامل وجدانيًا مع الرفض، لذلك، حُصِّصَ هذا الكتاب لمساعدتك في التغلب على هذه الضائقة، مهما كان مستوى القلق المرافق للارتباط لديك. لدى الناس أيضًا نموذج عمل خارجي (خاص بالآخرين)، ويشمل توقعهم ما إذا كان الآخرون متاحين وجدانيًا أم لا، إلى الحد الذي يتوقعون فيه عدم إتاحة الآخرين عاطفيًا بالكلية من أجلهم، وبالتالي يشعرون بعدم الارتياح للاقتراب ويريدون تجنب ذلك، هذا ما يسميه علماء النفس بالتعلُّق التجنبي، هناك بعض الأشخاص الذين قرروا الاستقلال بأنفسهم كلية، ليقتنهم بأن الآخرين لن يكونوا متاحين عاطفيًا؛ حيث يقومون بما يمكنهم لكبح أنفسهم من الشعور بالحاجة إلى الاعتماد على شخصٍ آخر، وبالتالي يبدو الأمر كما لو أن نظام التعلق أو جهاز التوجيه الخاص بهم عالق في وضع (إيقاف التشغيل).

### تمرين: ما مقدار القلق والتجنب في علاقاتك؟

لمعرفة مقدار ما لديك من القلق والتجنب المرتبطين بنمط التعلق الخاص بك، ضع في اعتبارك مدى ملاءمتك للفقرات أدناه<sup>(1)</sup>، قيّم نفسك على مقياس من 0 إلى 10، حيث يشير الصفر إلى عدم وجود أي قيمة على الإطلاق، بينما يشير الرقم 10 إلى أنك تعيش الحالة تمامًا، احتفظ بهذه الأرقام حتى يمكنك استخدامها لاحقًا في تقييم نمط التعلق الخاص بك.

(1) Ainsworth, Blehar, Water, and Wall, 1978; Simpson, Rholes, and Philips, 1996; Feeney, Noller, and Hanrahan, 1994; Griffin, and Bartholomew, 1998; Levine and Heller, 2010.

## التعلق القلق

أن أكون قريبًا عاطفيًا تمامًا من شريك حياتي، يعني كل شيء بالنسبة لي، لكن الناس الآخرين لا يريدون أن يكونوا قريبين مني بالقدر الذي أرغبه، ورغبتني في أن أكون قريبًا جدًا غالبًا ما تدفعهم بعيدًا، عندما يكون لدي شريك أتساءل وأشعر بالقلق بشأن قيمتي عنده، أو أنني لست جيدًا مثله، أو مثل أي شخص آخر، كما أنني دائمًا أشعر بالقلق حيال عدم اهتمامه بي بقدر ما أهتم به، وأكون قلقًا أيضًا طوال الوقت بشأن ما إذا كان شريك حياتي يحبني حقًا، أو سيتوقف عن حبه لي، أو سيقدر تركي يومًا ما، كما أجد نفسي قلقًا بشكل كبير من أنه سيجد شخصًا آخر عندما لا نكون معًا.

التقييم:

## التعلق المتجنب

أنا شخص مستقل ومكتفٍ ذاتيًا، لذلك لست بحاجة إلى أن أكون في علاقة وثيقة وملتزمة، وعندما أكون في علاقة كهذه فأنا أفضل عدم الاعتماد على شريك حياتي أو مشاركته الأفكار والمشاعر الشخصية العميقة، وهذا ما يجعلني أشعر بعدم الارتياح عندما يريد شريك حياتي الاعتماد عليّ أو التحدث كثيرًا عن أفكاره ومشاعره، وعندما أواجه أي مشاكل، أميل إلى الاحتفاظ بها لنفسني واكتشافها بمفردي، كما أنني أفضل أن يفعل شريك حياتي الشيء نفسه.

التقييم:

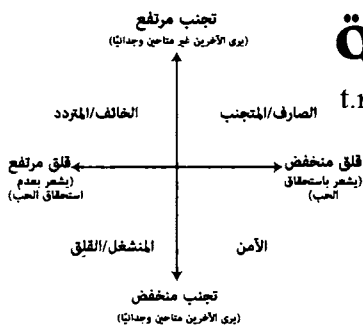
## أربعة أنماط من التعلق

كما أوضحت، يمكن فهم أنماط التعلق بشكل أفضل من خلال الجمع بين الطريقة التي يستقبل بها الأشخاص أنفسهم (ما قد يؤدي بهم إلى القلق العلاقتي)، أو الآخرين (ما قد يؤدي إلى التجنب العلاقتي)<sup>(1)</sup>، من خلال

(1) في العلاج الوجداني Emotionally focused therapy; EFT يُسمى الأفراد ذوو التعلق القلق بالمُلاحقين Pursuers ويُسمى الأفراد ذوو التعلق التجنبي بالمنسحبين Withdrawers. [د. شهاب الدين الهواري]

تقسيم أبعاد القلق والتجنب إلى ارتفاع وانخفاض، تُنشأ المجموعات الأربع المحتملة التالية (انظر الشكل 1):

- المنشغل / القلق مرتفع، وتجنبٌ منخفض.
- المنصرف / المتجنب: قلق منخفض، وتجنبٌ مرتفع.
- الخائف / المتردد<sup>(1)</sup>: قلق مرتفع، وتجنبٌ مرتفع.
- الآمن / المستقر: قلق منخفض، وتجنبٌ منخفض.



مكتبة  
t.me/soramnqraa

الشكل 1: النموذج الرباعي لأنماط التعلق لدى اليافعين<sup>(2)</sup>.

كان المنظور البحثي الأصلي لنظرية التعلق يرى أن أنماط التعلق مختلفة تمامًا عن بعضها بعضًا، تمامًا كما تختلف المرأة والسمة اختلافًا قاطعًا، إلا إذا كنت تؤمن بحوريات البحر، ومع ذلك، تُظهر الأبحاث الحالية<sup>(3)</sup> أن هذا

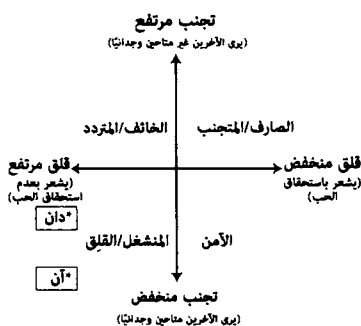
(1) يُعتبر التعلق المتردد أو ما يطلق عليه أحيانًا بالتعلق المفكك أشد أنواع التعلق تحديًا، وهو ينتج عن صدمات تعلق نمائية مبكرة للغاية ومتابعة نتج عنها ارتباك نظام التعلق بين الاقتراب والابتعاد. وعادة ما يكون هؤلاء الأفراد قد اختبروا معنى الأذى من نفس مصدر الأمان! ما ينتج عنه فشل نظام التعلق في تحديد التوجه الأنسب. ويمكن تشبيه الأفراد ذوي التعلق المتردد بالغزال الجريح المصاب بسهم، ويثن طالبًا العون لكنه سيعض من يحاول المساعدة. [د. شهاب الدين الهواري]

(2) مقتبس عن بارثولوميو وهورويتز (1991)، غريفين وبارثولوميو (1994)، ميكولينسر وشيفر (2007)، ليفين وهيلر (2010).

(3) غريفين وبارثولوميو، 1994.

ليس صحيحًا، إنَّما تمثل أنماط التعلق المختلفة طيفًا متصلًا أو مساحة بيانية كاملة، وأنه لا ينبغي أن تُؤخذ المسميات المعرَّفة حرفيًا.

يمكن تصور مستويات التجنب والقلق بالطيف الناتج عن خلط لونين معًا، حيث إن مزج اللونين الأحمر والأصفر يعطي اللون البرتقالي، إلا إن إضافة القليل من اللون الأصفر إلى الأحمر ينتج عنه لون أحمر برتقالي، ويؤدي إضافة القليل من اللون الأحمر إلى الأصفر إنشاء لون أصفر برتقالي، تحدث حركية مماثلة مع بُعدي التعلق، لنأخذ على سبيل المثال: آن التي تتسم بقلق مرتفع، والقلق جدًّا من التجنب، وكذلك دان الذي يقع في طيف القلق أيضًا، ولكن لديه -كذلك- قدرًا من التجنب، كما ترى في الشكل ٢، لدى كلا الشخصين نمط التعلق القلق، ومع ذلك، فإن دان يشبه الأشخاص المنتمين إلى النمط المتردد.



الشكل 2: دان وآن في نموذج المجموعات الأربع لأنماط التعلق لدى اليافعين<sup>(1)</sup>.

وبتفكيرٍ مشابه، قد تلاحظ أنك تنتمي أكثر إلى النمط الآمن أو المنصرف في التعلق، لكنك قد تقع داخله في نقطة أقرب إلى طيف القلق من بين أنماط التعلق، في هذه الحالة قد تفهم ببسر معاناة الأشخاص المنتمين إلى نمط التعلق القلق دون أن تكون واقعًا بالفعل في التعلق القلق، لهذا السبب، ستستفيد أيضًا من قراءة هذا الكتاب.

(1) نموذج مبني بالاعتماد على المراجع بارثولوميو وهورويتز (1991)، غريفين وبارثولوميو (1994)، ميكولينسر وشيفر (2007)، وليفين وهيلر (2010).

من خلال فهم (ضبابية-لا حسميّة) هذه المجموعات، ستتمكن من استخدام هذا الكتاب بشكلٍ أكثر فعالية، ومن المغربي أن تجري تقييم نمط التعلق الخاص بك كي تحدد موضعك في المخطط، على سبيل المثال: قد تصنف نفسك بأن لديك نمط التعلق القلق أو الخائف، ومع ذلك، لا يأخذ ذلك في الاعتبار جميع جوانبك، ما يميزك أنت عن سواك، أفضل طريقة لخفض اضطراب التعلق وتحسين نفسك تعتمد بشكلٍ كبيرٍ على فهم الذات، لذلك عندما تقرأ عن أنماط التعلق الأربعة، فكّر في مدى ارتباطك بكل منها، وكيف تعاشها في حياتك، وليس فقط النمط الذي يمكن أن تُصنّف فيه.

من المهم أيضًا إدراك أن نمط التعلق الخاص بك يمكن أن يتغير مع الخبرة والحياة، على سبيل المثال: ضع في اعتبارك هيدر، والتي لطالما شعرت بعدم الكافية، وأبدت نمط التعلق القلق، وقد عزز زوجها الآن هذا الشعور بتركيزه المتكرر على أخطائها وعيوبها، طلقها في النهاية، وتركها تعاني أكثر مع إحساس أعمق بأنها غير محبوبة، ولكن مع العلاج بدأت بجدية في مُساءلة هذه النظرة السلبية لنفسها والتشكك فيها، على سبيل المثال: كانت قادرة على إدراك أن آلان كان شديد الانتقاد، ثم التقت بسام الذي قدّر تفكيرها وإبداعها، ومن ثم تنعمت بحبه ودفئه، ما أذاب ما تبقى داخلها من رفض للذات، وساعدها على الشعور براحةٍ أكبر عند تقديرها من قبل شخصٍ آخر، غالبًا ما تكون العلاقات الرومانسية بمكانة فرصة خاصة لك لمراجعة نمط التعلق الخاص بك حتى تكون أكثر صحة، وهي فرصة يمكن أن يساعدك هذا الكتاب على إدراكها.

بالإضافة إلى تقييم نمطك الخاص في التعلق، فكّر في الأنماط الأخرى أيضًا، ضع في اعتبارك أنماط شركائك الحاليين أو السابقين، أو حتى أصدقائك وزملائك، يمكن أن يدفعك اضطراب التعلق إلى إصدار أحكام عاطفية سريعة وغير دقيقة في كثير من الأحيان تجاه الآخرين، نتيجةً لذلك، قد تسيء فهم مشاعر شريك حياتك وصراعاته وسلوكياته، ومن شأن هذا أن يتسبب في مشاكل كبيرة في علاقتك، وبالتالي يمكنك فهم شريك حياتك من خلال معرفة نمط التعلق الخاص به بشكلٍ أفضل، وفهم الديناميات بينكما، أيضًا.. من خلال امتلاك فهم جيد لمفهوم (التعلق الآمن) يمكنك فهم فوائد السعي من أجله بنفسك، وكيف يمكن أن يساعدك وجود شريك مستقر في مسعاك ذاك.



تحذير أخير مهم قبل أن تقرأ عن أنماط التعلق: ستترك لك القراءة البسيطة لهذه الأنماط انطباعاً بأن الطريقة الجيدة الوحيدة للحصول على علاقة صحية هي أن يكون لديك نمط التعلق الآمن، وهو انطباع خاطئ، لكن أفضل طريق للتعلق الصحي هو أن يكون لديك علاقة حقيقية تختبر فيها معنى السعادة، إذا كنت تميل إلى نمط التعلق القلق وكنت متزوجاً من شخص لديه هذا الاتجاه أيضاً، لكنكما سعيدان، إذًا ثق في ذلك واستمتع، نمطك وظروف حياتك مناسبة لك، على الجانب الآخر، فإن إحدى الطرق المهمة -ولكن ليست الطريقة الوحيدة- لإيجاد السعادة في علاقتك حين لا تكون سعيداً هي التحرك نحو نمط أكثر استقراراً، ولكن في أثناء تقييم حياتك وما قد ترغب في تغييره، من المهم أن تسعى إلى المكسب الحقيقي: وهو الحب المُشبع.

### التعلق الآمن: الحب المشبع

سعاد هي في الأساس شخص سعيد، تحب عملها كمعلمة في مدرسة ابتدائية، وتعتقد أنها جيدة جداً في ذلك، تستمتع في ساعات فراغها بلعب التنس والمشي برفقة اثنتين من صديقاتها المقربات، كما أنها سعيدة بخطوبتها من كريم، الذي تثق به بلا تردد، وتعتمد عليه في الحصول على الدعم، ومع ذلك.. لا توجد علاقة مثالية، على سبيل المثال: في إحدى المرات توقّف لتناول العشاء وحده، لأنه نسي مواعدهما، وبالعبارة الخالدة لريكي ريكاردو: هناك دائماً (الكثير من الإيضاحات) لبذلها، ولكن حتى في هكذا مواقف، عندما تغضب منه يمكنهما التحدث عن مشاكلهما، لينتهي بها الأمر بالشعور بأنه مهتمٌ حقاً. على نحوٍ مشابهٍ لما يقارب 60% من الناس، تعيش سو حالة التعلق الآمن داخل علاقتها مع كيث، فالأفراد الذين يعيشون تعلقاً آمناً مرتاحون بشكلٍ أساسي مع الكثير من مشاعرهم، كما يشعرون بأنهم محبوبون وجيدون وحريصون وأكفء<sup>(1)</sup>، كما أنهم يميلون إلى اعتبار شركائهم جديرين بالثقة، وحسني النية، وحساسين عاطفياً، ومتاحين وجدائياً بالنسبة لهم<sup>(2)</sup>، ولذلك هم سعداء بأنفسهم وفي علاقاتهم.

(1) استقرار المنظور عن النفس. [د. شهاب الدين الهواري]

(2) استقرار المنظور عن الآخر. [د. شهاب الدين الهواري]

وإذ يسعد الأشخاص ذوو التعلق الآمن في عموم علاقاتهم، فهم أيضًا آمنون في علاقتهم الجنسية<sup>(1)</sup>، مع إعطاء أولوية عالية للحميمية العاطفية<sup>(2)</sup>، فإنهم يميلون إلى البقاء مخلصين، ويشعرون بالراحة عند مناقشة حياتهم الجنسية مع بعضهم بعضًا، والاستمتاع بالمتعة التي تقدمها.

إذا كان لديك نمط تعلق غير آمن، وكنت محظوظًا بما يكفي لأن يكون لدى شريك حياتك تعلقًا آمنًا، فستجد من طريقتة في التقارب والاتصال بيئة خصبة وموضعًا آمنًا، لمساعدتك في الوصول إلى قدر أكبر من استقرار التعلق.

### التعلق القلبي: التلهف للحب

لا بد أنك قابلت شخصية كرشا ولو بدرجة ما، أو تعرفها في شخص من ترتبط به حاليًا، رشا التي تتطلع إلى صديقها فادي لتوكيد كونها تستحق الحب، لأنها غير متأكدة من ذلك، ومع ذلك فحين يكون حنونًا ويظهر اهتمامًا بها، فإنها لا تعرف ما الذي عليها التفكير فيه، لأن ما يقوم به لا يتناسب مع منظورها عن نفسها، إنها قلقة باستمرار بشأن مدى اهتمام فيل بها في

(1) يؤثر نمط التعلق في درجة إشباع العلاقة الجنسية، فعادةً ما يكون الجنس بالنسبة لقلقي التعلق تأكيدًا على أهميتهم في العلاقة ومهددًا لخوف الرفض فيضعون فيه استثمارًا وجدانيًا أكبر، أما متجنبني التعلق فعادة ما يعزفون عن الاستثمار الوجداني في العلاقة الجنسية كحماية لأنفسهم من خوف الرفض. وعند اشتداد التأزم قد يظهر توجه عكسي خلاف التوجه العام داخلها. يعني ذلك أن الأشخاص ذوي التعلق القلبي يميلون عادة إلى الانسحاب جنسيًا عند تأزم العلاقة بشكل عام لأنهم يعتبرون الاتصال الجنسي تعبيرًا عن التناغم والاستقرار وعلامة على تجاوز الإشكال، وعلى العكس يميل الأشخاص ذوو التعلق المتجنب إلى الملاحقة جنسيًا لأنهم يعتبرون الاتصال الجنسي مطمئنًا إلى بقاء العلاقة وحلًا للإشكال، وأقول عادةً لأنه لا توجد قاعدة تحكم السلوك الإنساني، اللهم إلا كون الاختلاف هو الثابت الإنساني. وبشكل عام يختبر الأشخاص ذوو التعلق الآمن إشباعًا أكبر واستمتاعًا أعمق في حياتهم الجنسية. [د. شهاب الدين الهواري]

(2) ينبغي التفريق بين الحميمية والجنس؛ إذ لا يعبر معدل الممارسة الجنسية عن درجة الحميمية في العلاقة، وعلى العكس من ذلك تعبر درجة الحميمية عن مدى الرضا المتوقع داخل العلاقة الجنسية، فينبغي اعتبار الجنس حيزًا مركزيًا يقع داخل الحيز الأعم والأكبر للحميمية. ويمكن تعريف الحميمية على كونها مدى التناغم والدفء الذي يختبره الطرفان عند التقارب، وذلك في البعد النفسي والجسدي والروحي والذهني، وتحدد جودته بمدى الانفتاح والإثارة والانكشاف والمشاركة. [د. شهاب الدين الهواري]

الحقيقة؛ إذ إنها متأكدة أنه بمجرد أن يعرف (حقيقتها) التي في داخلها سيتركها على الفور، لذلك فهي تشعر بالقلق باستمرار من أنه لن يرغب في الالتقاء بها في عطلات نهاية الأسبوع، وحين لا يستجيب لمراسلاتها على الفور تفترض أنه يتجنبها، يسيطر عليها هذا الترقب للرفض الوشيك، لذلك فهي مغمورة بهذا الخوف.

لدى الأشخاص ذوي التعلق القلق مثل رشا تحسُّسًا لإمكانية تجاهلهم أو رفضهم من قبل شركائهم، الذين هم بحاجة إلى رعايتهم، لذلك يستخدمون استراتيجيات الاستثارة القصوى<sup>(1)</sup> للحفاظ على نظام التعلق (قيد التشغيل) أو (نشطًا)، ما يضمن أنهم سيستمرون في البحث عن مقدم رعاية موثوق، على سبيل المثال: غالبًا ما يبالغون في رد الفعل تجاه المشاكل، ويقللون من قدرتهم على التأقلم، ويمكن أن يقع منهم أيضًا التنقيب باستمرار عن المشاكل المحتملة في الماضي والحاضر والمستقبل، وبذلك يزيدون من حاجتهم إلى مقدم رعاية، من خلال خلق كل هذه المشاعر والأفكار السلبية، ويلحون كثيرًا للحصول على أحدهم، لسوء الحظ، يمكن للإفراط في ذلك أن ينتهي بهم الأمر أيضًا إلى الشعور بالإرهاق المزمن والضعف والتطلب، وبالتالي تحرضهم حساسيتهم تجاه أي علامات محتملة للرفض على الشجار عن غير قصد، كما تخلق مسافة في علاقاتهم الحميمة.

من البديهي أنه في مرحلة ما سوف يسيء شركاؤهم فهمهم، أو لن يوجدوا بجانبهم، أو لن يستجيبوا لهم باهتمام كافٍ، لكن الأشخاص المنتمين إلى نمط التعلق القلق سيقابلون هذه التصرفات بخوف، ومن الأمثلة الواضحة على ذلك مدى انزعاج رشا عندما لا يستجيب فيل على الفور لمراسلاتها، على الرغم من أن الأشخاص الذين لديهم نمط القلق والتفكير الزائد قد يبدوون علاقة يشعرون فيها بالنشوة، نتيجة حبٍ جديد، إلا إنهم غالبًا ما يجدون أنفسهم محاصرين في همومهم، وبالتالي يكونون مستعدين لرؤية شركائهم على أنهم غير محبين، أو غير متاحين باستمرار، وغير جديرين بالثقة، وربما غير مخلصين، وعادةً ما يقودهم ذلك إلى الغيرة غير المنطقية، وما يزيد

(1) Hyperactivating strategies.

الطين بلة أنهم غالبًا ما يكونون غير قادرين على تهدئة أنفسهم بما يكفي لمسامحة شركائهم عن أي خطأ، لذا فإن علاقاتهم غير مستقرة، ويمكن أن تنتهي بسهولة بسبب المشاكل، نتيجة لذلك.. عادةً ما يكون الأشخاص مثل رشا غير سعداء في الحب.

نظرًا لأن احتياجات التعلق وصراعاته تبدو قوية جدًا، فإن بعض الأشخاص ذوي التعلق القلق يعيشون حياتهم في محاولة إثبات أنهم يستحقون الحب، أو يحاولون تجاهل مشاعرهم السلبية، ما يتعارض مع قدرتهم على التعبير عن أنفسهم بطريقة حقيقية، أو السعي وراء الاهتمامات الشخصية، حققت رشا، على سبيل المثال، أداءً جيدًا في الكلية، لكنها استمرت في العمل كموظفة استقبال بعد التخرج -وبقيت فيها لسنوات- لأنها لم تستطع أن تقرر ما ستفعله بدرجة البكالوريوس في اللغة الإنجليزية، كانت أيضًا قلقة باستمرار في العمل؛ خوفًا من رأي الآخرين في أدائها، على الرغم من أن الأمر لم يصل إلى هذا الحد مع رشا، إلا أنه غالبًا ما يصبطح الأشخاص الذين لديهم نمط التعلق القلق مشكلاتهم وتعاستهم من المنزل إلى العمل، بالإضافة إلى ذلك.. فإن التوتر والقلق المستمرين اللذين يشعرون بهما كثيرًا ما يسببان مشاكل صحية.

تمامًا كما يفعلون ببقية حياتهم، يتعامل الأشخاص ذوو التعلق القلق مع حياتهم الجنسية على كونها مصدرًا لتهدئة خوف الرفض وتجنبه، وغالبًا ما يستمتعون بالاحتضان والمداعبة دون الرغبة حقًا في المزيد من الفعل الجنسي؛ إذ إنهم يلجؤون إلى الجنس للحصول على الضمان والقبول اللذين يسعون إليهما، يميل الرجال القلقون في محاولاتهم للشعور بالحب والقبول من قبل المرأة إلى أن يكونوا أكثر تحفظًا جنسيًا، وأقل في المطالبة، بل يبحثون في شريكهم عن علامات الاستمتاع والتجاوب الجنسي، على عكس ذلك، تميل النساء القلقات في محاولتهن للشعور بالحب والقبول من قبل الرجل إلى أن تكن أقل تحفظًا، أو في بعض الأحيان إلى الانفلات، وفي كلتا الحالتين غالبًا ما يعانون من الشعور بأن شركاءهم أو حتى حالتهم النفسية

هي ما تتحكم في حياتهم الجنسية، وغالبًا ما لا يكونون مرتادين لمناقشة العلاقة الجنسية مع شركائهم.

## التعلق المتجنب: الانصراف عن الحب

الآن، قابل نادر، وفكر فيما إذا كنت تشبهه ولو قليلاً، أو ما إذا كان يشبه أي شخص تعرفه، يفخر نادر باستقلاليته واكتفائه الذاتي، والتزامه بوظيفته في مجال المبيعات، لقد استمتع بالوقت الذي قضاه مع مخطوبته السابقة، علا، لكنه لم يكن متأثرًا جدًا عندما أنهت علاقتهما، بالنسبة إليه فهو يرى أنها انتفعت من رحلاته التجارية، من خلال رغبتها في تلقي دعوة منه، رغم أنها لم تطلب سوى تذكرة عادية، كان يشعر أيضًا أنها تزيد في الحديث عن مشاعرها وعلاقتها (طوال الوقت)، لذا فهو الآن سعيد لأنه لم يعد مضطرًا للاعتناء بها، على الرغم من أنه يشعر أحيانًا بالوحشة حين يتحدث أصدقائه عن شركائهم، لكنه لا يعترف بانزعاجه ذلك، ويقول إنه يفضل -في الواقع- قضاء الوقت بمفرده، ما ينكره نادر -حتى عن نفسه- هو أنه يقلل من مشاعره ويتجنبها، هذه سمة مميزة للأشخاص الذين يعانون من نمط التعلق المتجنب، وتعرضهم لخطر القلق والاكتئاب.

وعلى غرار ذوي التعلق القلبي، فإن ذوي التعلق التجنبي أيضًا عرضة للاعتقاد بعدم وجود شركائهم لدعمهم أو إراحتهم، لكنهم يحمون أنفسهم من خلال استخدام استراتيجيات إلغاء التنشيط التي (توقف) أو (تعطل) نظام التعلق الخاص بهم دون وعي، ما يمكّنهم من تجنب الوقوع في موقف لا يمكن تحمله من الشعور بالاحتياج للاعتماد على شريك قد لا يكون أهلاً للاعتماد عليه، إنهم يقيمون بشكلٍ فعّالٍ عواطفهم واحتياجاتهم للتعلق، كما يتجنبونها ويتجاهلونها، فهم يميلون إلى البقاء منعزلين، ويحدّون من تفاعلاتهم ومحادثاتهم الحميمة، كما ينتقصون شركاءهم في كثير من الأحيان، على سبيل المثال: بينما كان نادر يبدو لطيفًا في كثير من الأحيان لأنه ساعد علا في إفادتها ماديًا، وهذا ما تقدره، فقد سمح له هذا أيضًا بالبقاء في مكانة بعيدة ومتفوقة عليها، ما زاد من مشاعرها السلبية تجاه نفسها، في أوقاتٍ أخرى، كان نادر يحتفظ بمسافةٍ آمنةٍ ويستجيب لمحاولات علا ليكون حميمًا وعاطفيًا معها بتذكيرها بأنها (متطلبة للغاية)، هذا بالطبع ما زاد من

شكوكها حيال نفسها، في النهاية، قد يهتم الأشخاص المتجنبون بشركائهم حقًا، لكنهم يفعلون ذلك وهم محترزين عن التورط في الحميمة أو التعلُّق العاطفي.

بشكلٍ عام وكونهم غير واعين لمشاعرهم، فإن الأشخاص المتجنبين ليسوا جاهزين بالكامل للتعامل مع الخبرات الوجدانية المزعجة، على سبيل المثال: عندما يغضبهم شركاؤهم فإنهم يحاولون تقليل هذا الغضب أو إنكاره، وبالرغم من ذلك يستمر هذا الغضب مكتومًا داخلهم، ما يجعلهم غالبًا متوترين وغير متراحمين، بالتأكيد لا تبشر هذه الدينامية بالخير لعلاقاتهم، ولكن لا يمكن معالجتها أو تصحيحها بسهولة، لأن الكثير منها يحدث خارج وعيهم، هذه الدينامية هي الأكثر إشكالية بالنسبة للشركاء القلقين، والذين يميلون إلى تفسير غضب شريك الحياة المتجنب كدليل على عيب ما أو قصور بهم أنفسهم.

إذًا.. لماذا لا يرفض شريك الحياة المتجنب الارتباط، أو يغادر العلاقة ببساطة؟

لأنه حتى ذوي التعلق التجنبي يحتاجون إلى التواصل والراحة العلاقاتية، لذا فهم يبحثون عن العلاقات الرومانسية وينتظرونها، حتى عندما يحمون أنفسهم في نفس الوقت من خلال الانكفاء والاكتفاء الذاتي المفرط في تلك العلاقات.

يتعامل الأشخاص ذو النمط المتجنب في العلاقات مع رغباتهم الجنسية بنفس الطريقة، بترك مسافة أمان تحمي الذات عند دخولهم في العلاقات بشكلٍ عامٍ، ونظرًا لأن الاتصال الجسدي أو الجنسي يمكن أن يضعف دفاعاتهم عن أنفسهم، فإن الكثيرين لا يرتاحون للتواصل من خلال اللمس، مثل: العناق أو المداعبة اللطيفة، وقد يصل بهم الأمر لامتناعهم عن ممارسة الجنس، واختيارهم أحيانًا الاعتماد على الاستمنا، أو يمكن أن يبقوا بعيدين عاطفيًا عن طريق اقتصار العلاقات الحميمة على ليلةٍ واحدةٍ، أو الاعتماد على العلاقات قصيرة الأمد، والتي تكون توفر التقارب ولكن بشكلٍ سطحيٍّ، كما إنهم لا يميلون إلى أن يكونوا حميمين خلال ممارستهم الجنسية، وقد

ينفصلون وجدانياً أثناء ممارسة الجنس، ما يؤدي إلى شعور الشركاء القلقين بعدم جاذبيتهم وبأنهم لا يستحقون الحب.

## التعلق المتردد<sup>(1)</sup>: الصراع مع الحب

يصف جون نفسه بأنه مضطرب عاطفياً، لقد كان على هذا النحو منذ أن كان صغيراً، وفي سن الرابعة عشر كان يعتني بنفسه بشكل أساسي، لأن والده كان في حالة غضب مستمر بسبب السكر، وكانت والدته مشغولة في عملها لساعاتٍ طويلةٍ، بالرغم من محاولتها جمع أفراد الأسرة معاً، فهو يعتبر نفسه ناقصاً ومحتاجاً وعاجزاً ولا يستحق الحب، كما يعتقد أن الآخرين يعرفون أن به عيباً ما، وهذا ما يدفعهم للابتعاد عنه، لذلك على الرغم من أنه سيحب الالتزام في علاقةٍ رومانسيةٍ، إلا أنه يتجنب الاقتراب خوفاً من أنه سيُرفض أو يُساء فهمه.

يُعد هذا الصراع بين الخوف الشديد من الرفض، والحاجة الماسة للطمأنينة والحميمية، من طبيعة الأشخاص ذوي التعلق المتردد، وحتى عندما لا يرفضون العلاقات تماماً، فإنهم في نهاية المطاف يتصرفون بأساليب متناقضة ومربكة للطرف الآخر، يميلون إلى رؤية الشركاء على كونهم غير متاحين وجدانياً، ويحاولون جاهدين في بعض الأحيان الحصول على قبول شركائهم واهتمامهم باستخدام استراتيجيات فرط النشاط، كمضاعفة الاقتراب، ومع ذلك.. عندما يرون شركاءهم يقتربون منهم فإنهم يشعرون أنهم عرضة للأذى بهذا القرب، لذلك يميلون غريزياً إلى حماية أنفسهم من شركائهم، باللجوء إلى استراتيجيات إلغاء التنشيط لتجنب الحميمية، مثل جون، حيث كان يقضي عطلات نهاية الأسبوع في إصلاح الأثاث القديم لديه،

(1) اختبر ذوو التعلق المتردد طيفاً مستمراً من الصدمات النمائية أو صدمة تعلق كبرى أو إساءة بالغة بالإهمال أو الاشتباك الوجداني من مقدم الرعاية الأولي؛ ما أصاب نظام التعلق بهذا العطل. ويمكن تشبيه ذوي التعلق المتردد بالغزال الجريح الذي يئن مستغيثاً للمساعدة لكنه سيفزع إن اقترب أحدهم ولن يتردد في عض من يحاول نزع السهم المغروس في جانبه. واقتراحي عليك ألا تحكم على نفسك بهذا النمط واعتمد موقعك على المخطط الرباعي واهتم بموقعك ومسافتك من نمط الأمان والاستقرار، لا بكونك واقعاً على طيف هذا النمط. [د. شهاب الدين الهواري]

لملء الوقت الذي يمكن أن يقضيه مع شريكته -حين يكون لديه واحدة-، يبقى هذا التردد المستمر بين القرب أو البعد الشديد الأشخاص الذين لديهم نمط التعلق المتردد شاعرين بالكرب المزمن، وعدم الأمان، والعجز الشديد، بالإضافة إلى الجفاء العاطفي، وليس من المُستغرب أنهم معرضون بشكل كبير لخطر القلق والاكتئاب والاضطرابات العاطفية الأخرى.

ولكونهم مقتنعين بأن شركاءهم غير متاحين وجدانيًا، تجد الأشخاص ذوي التعلق المتردد ينظرون إلى شركائهم بصورةٍ شديدة السلبية، ويجدون صعوبةً في التعاطف معهم، على سبيل المثال: عندما كان جون يواعد أماندا ويقابلها بعد العمل لتناول العشاء، كان يستنتج دائمًا بأنها لم تكن مهتمة به، لكن الحقيقة أنها متعبةٌ من يومٍ طويل، بالتأكيد تخلق هذه النزعة توترًا في العلاقات، لكن من المرجح أن يحتفظ أولئك الذين لديهم هذا النمط من التعلق بمشاعرهم، بدلًا من البوح بها بشكلٍ مباشرٍ، ربما نتيجة إحساسهم بأنهم لا يستحقون الحب، فإنهم يميلون إلى الاستمرار في علاقاتهم، حتى عندما تكون تلك العلاقات مضطربة بشكلٍ خطير، أو حتى مسيئة لهم، من ناحيةٍ أخرى، بسبب عدم ارتياحهم تجاه الاهتمام والحميمية<sup>(1)</sup> (على الرغم من أن هذا ما يتوقون إليه ويريدونه بشدة)، فمن المحتمل أن يشعروا بأن شيئًا ما ليس على ما يُرام، ما يؤدي بهم إلى إنهاء العلاقة، حتى عندما يكونون في حالة حب مع شريك يبدي اهتمامًا حقيقياً تجاههم.

وكما هو الحال في معاناتهم مع الحميمية العامة فهم يختبرون المعاناة مع الحميمية الجسدية، يعني هذا أحيانًا استخدام العلاقات الجنسية العابرة كوسيلة للبقاء بعيدين وآمنين عاطفيًا، مع محاولاتهم أيضًا تلبية حاجتهم من الاستمتاع والقبول والإشباع والطمأنينة، قد يفعلون ذلك من خلال العلاقات العابرة، أو في علاقاتٍ قصيرة الأمد (تنتهي عندما يبدؤون في الشعور بالانكشاف)، فعندما يكونون أقل تركيزًا على تلبية احتياجاتهم في التعلق، ويركزون أكثر على طريقة حماية أنفسهم منه، فمن المرجح أن يتجنبوا العلاقة الجنسية الحميمية والانكشاف المصاحب لها.

(1) تذكر أننا نشعر بالارتياح إلى المؤلف؛ فحين يكون المؤلف لدينا هو أنه لا أحد متاح ولا مهتم يكون وقوع ذلك مدعاة للريبة والذعر! [د. شهاب الدين الهواري]



## تحديد نمط التعلق الخاص بك

إن لم تكن قمت بذلك بالفعل، فراجع الأنماط الأربعة للتعلق وحدد الأنماط التي تشبهك أكثر من غيرها، لكن تذكر أنه من غير المحتمل أن يلائمك أي نمط من الأنماط بشكلٍ كاملٍ، لذا انتبه إلى كيفية دمج نمط التعلق الشخصي الخاص بك مع بعض خصائص الأنماط الأخرى، على سبيل المثال: هل أنت بالأساس مستقر ولكنك تميل إلى التشكيك في قيمتك الذاتية (أي أنك قلق)، أم تميل إلى التشكيك في مقدرة الآخرين على الوفاء باحتياجك (أي أنك متجنب)؟ ضع في اعتبارك أيضاً أنه على الرغم من أن لديك نمطاً معيناً مميزاً، فمن المحتمل أن يختلف قليلاً باختلاف العلاقات.

هناك طريقةً أخرى يمكنك من خلالها تقييم نمطك في التعلق، وهي رسم تقييماتك على أبعاد القلق والتجنب، التقط ورقة نظيفة، (ورق الرسم البياني هو الأفضل، إذا كان موجوداً)، ارسم خطاً أفقياً وسمّه (مستوى القلق)، ضع علامات تقسيمات متباعدة بشكلٍ متساوٍ على طولها، ورقمها من صفر إلى ١٠ (من اليمين إلى اليسار)، ثم عند الرقم ٥ ارسم خطاً عمودياً وسمّه (مستوى التجنب)، ضع مرةً أخرى علامات لتقييمات متباعدة بالتساوي على طول الخط، ورقمها من صفر إلى ١٠ (من الأعلى إلى الأسفل)، ضع الرقم ٥ حيث يتقاطع هذا الخط مع الخط الأفقي، الآن أصبح لديك رسم بياني يشبه الشكل ١، انسخ أوصاف النمط من الشكل ١ إلى كل ربع في الرسم البياني الخاص بك، لتحديد تقييمك للتعلق المتجنب والتعلق القلق انظر إلى التمرين (ما مقدار القلق والتجنب في علاقاتك؟) باستخدام التقييمين الخاصين بك، حدّد مكانك في الأرباع وضع نقطة هناك، لن ترى فقط ربع النمط الذي تنتمي إليه، ولكن ستري أيضاً مدى قربك من كل من الأرباع الأخرى، كلما كنت أقل بعداً عن أطراف الأبعاد؛ قلّ تطابق سماتك مع النمط الأولي للربع الذي أنت فيه.

تتمثل الطريقة الثالثة لتحديد نمط التعلق في العلاقات الحميمية من خلال استخدام استطلاع عبر الإنترنت (بما في ذلك استبيان «خبرات العلاقات الوثيقة -مراجع» الذي جرى اختبار صحته تجريبياً) والذي وضعه الباحث

علا فرالي وزملاؤه (فرالي، وفيكاري، وبروم بوغ، ورويزمان، 2011)، يمكنك العثور على رابط لهذا الاستبيان على موقع الويب الخاص بي: <http://www.drbecker-phelps.com/insecure.html>، إلى جانب تحديد نمط التعلق الخاص بك، فإنه يُظهر أيضًا المكان الذي تقع فيه على رسم بياني يحوي بُعدي التعلق القلق والتعلق المتجنب.

بمجرد أن تكون واضحًا بشأن نمط التعلق الخاص بك، قد ترغب في إلقاء نظرة على نمط التعلق لشريك حياتك أو شركائك السابقين، يمكنك تقييمهم بنفس الطريقة التي صنفت بها نفسك، باستخدام ملاحظاتك عنهم وعن سلوكياتهم، وبوسعك أيضًا الطلب من الشركاء الحاليين تقييم أنفسهم إذا كانوا يقبلون الأمر، تكمن الفائدة من ذلك في إمكانية فتح بعض المحادثات التثقيفية حول إقامة علاقة حميمة، في كلتا الحالتين سيساعدك تحديد نمط التعلق الخاص بكما على فهم العلاقة بينكما، أو بين أي شريكي حياة بشكل أفضل.

أخيرًا، تُعد معرفة نمط التعلق الخاص بك خطوة أولى فعالة للتغيير، وبذلك فأنت قد أنجزت الكثير بالفعل بمجرد الوصول إلى هذه النقطة، من المهم أيضًا فهم كيفية تطور نمطك، وهذا ما سأناقشه فيما بعد.

## الفصل الثاني

### فهم جذور التعلق الخاص بك

هدفي في هذا الفصل هو توضيح كيف تتطور أنماط التعلق جيدًا بما يكفي كي تتمكن من النظر إلى نفسك -وإلى شريك حياتك- والقول بصدق: «حسنًا، الآن فهمت ما تختبره وتعايشه، وفهمت كذلك كيف أن الأساليب التي تفكر وتشعر بها ذات معنى تمامًا»، وكما هو الحال مع أي مشكلة، فإن الخطوة الأولى -بعد إدراكها- نحو الحل هي: التعامل معها بتوجُّه إيجابي وفهم صادق.

للبدء، من الضروري فهم الوظائف الأساسية الثلاث لنظام التعلق:

1. **التقارب:** يسعى الناس بشكلٍ غريزي إلى إبقاء محاور التعلق الخاصة بهم على مقربة منهم؛ وعادةً ما يكون أحد الوالدين أو شريك الحياة.
2. **الملاذ الآمن:** عندما يشعر الناس بالتهديد، فإنهم يتطلعون إلى رموز التعلق الخاصة بهم؛ أي من يمكنهم الاعتماد عليه لتأمين الحماية والطمأنينة والدعم.
3. **الأساس المستقر / قاعدة الارتكاز:** عندما يشعر الناس بالأمان والدعم من رمز التعلق أو محور التعلق الخاص بهم، فإنهم يشعرون بحرية أكبر في الانطلاق لتحقيق الأهداف خارج تلك العلاقة.

ترتبط خبرتك في علاقات اليافعين إلى حد كبير بمدى استيفاء مقدمي الرعاية لكل من هذه الوظائف خلال طفولتك، وكيف قابلتها من خلال الأشخاص الذين تعلقت بهم في العلاقات اللاحقة، بالطبع لا نهدف هنا إلى إلقاء اللوم على والديك، لكنك -من خلال النظرة الصادقة لما مررت به- يمكنك أن تقطع شوطاً طويلاً نحو وضعك على طريق علاقات أكثر صحةً، بمجرد اتضاح من أي بيئة وخلفية أتيت.

### التقارب: الحماية من الخطر

تعتمد سلامة الأطفال الصغار على أن يكون مقدمو الرعاية يقظين وقريبين منهم، حتى عندما ينضج الصغار في سن المراهقة وبداية البلوغ فإنهم يظلون معتمدين على والديهم، على الرغم من تغير العلاقة بين الوالدين والطفل بشكل كبير، يقوم الأفراد -منذ المراهقة- بتعديد رموز التعلق من خلال توسعة شبكتهم الاجتماعية من الشخصيات التي يتعلقون بها، وبالتالي قد يعتمدون أيضاً على أفراد الأسرة الآخرين، وأفراد من العائلة الممتدة أو المرشدين أو رجال الدين أو الأصدقاء المقربين، ومن بعد ذلك وبشكل ملحوظ فإنهم غالباً ما ينظرون إلى شريك الحياة (الزوج في نهاية المطاف) باعتباره محور التعلق الرئيس، لمساعدتهم على الشعور بالأمان ولدعم اهتماماتهم.

ومع ذلك، فإن (التقارب) يعني شيئاً مختلفاً بعض الشيء بالنسبة للبالغين مقارنةً بالطفل الصغير، فالكبار أكثر كفاءةً في استخدام الصور الذهنية، أو حتى الانطباعات الخيالية لمحاوِر التعلق الخاصين بهم، ما يعزّز شعورهم بالطمأنينة.

يعني هذا أن مجرد التفكير في شريك حياتك أو والدك أو صديقك المقرب يمكنه منحك الشعور بقربهم وجدائياً، ما يسمح لك بالعودة إليهم في تصوراتك كمرتكز وملاذ آمن لك، وبمرور الوقت، قد تتماهى كثيراً مع مقدمي رعاية معينين لدرجة أن تدمج أسلوبهم في تواصلهم معك في نفسك، ما يتيح لك الحفاظ على الشعور بقيمتك وتوقع التقدير والدعم من الآخرين، ولسوء الحظ، كلما زادت معاناتك مع التعلق المضطرب، ضعف اعتقادك

بقيمتك وتقدير الآخرين لك، (أو أنهم قادرين أو راغبين في ذلك)، ونتيجة لذلك، يصعب الانتفاع بالتصورات الذهنية كملاد آمن ومرتكز لتهدئة نفسك وطمأننتها، أو لدعم خطواتك في الحياة.

(سأعود إلى فكرة التصورات الذهنية لاحقاً في الكتاب، لأن تطويرها أمرٌ بالغ الأهمية لتقليل قلقك وتجنبك في العلاقات).

### الملاد الآمن: الحاجة إلى الطمأنينة

الأطفال مصممون فطرياً للتطلع إلى والديهم كملاد آمن من الخطر، على سبيل المثال: يركض العديد من الأطفال الصغار نحو والديهم للحصول على الحماية في أثناء التقلبات الجوية كالبرق والرعد، أو عندما يقابلون مهرجاً في السيرك (الذي يُعتبر-من وجهة نظرهم- مخلوقاً مخيفاً)، ومع ذلك، لا يكفي أن يقدم الوالدان الحماية الجسدية، بل يجب أن يشعر الأطفال بالأمان والطمأنينة بوجود والديهم.

فالآباء الذين يمكنهم الحفاظ على توازنهم العاطفي، يقومون بدور أفضل في حماية أطفالهم، من خلال عدم التحامهم بعواطفهم الخاصة، فإنهم يجدون المتسع للتعاطف مع خبرات أولادهم الشعورية منذ المهد، عندما يشعر الأطفال أن والديهم يتعاطفون مع خبراتهم ويحترمونها، فإنهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم وقدراتهم النامية، وعندما ينضج الأطفال، يستمر هؤلاء الآباء في تقديم استجابات حساسة ومتناغمة مع احتياجاتهم، كطريقة لمساعدتهم على قبول مشاعرهم وعواطفهم وفهمها والتعامل معها، (ضع في اعتبارك أنه لا يوجد أهل متوافقين أو متناغمين تماماً مع طفلهم، فبدلاً من أن يكونوا مثاليين، يحتاج مقدمو الرعاية فقط إلى أن يكونوا ما يسميه المحلل النفسي دونالد وينيكوت<sup>(1)</sup> [١٩٥٣م] جيدون بما يكفي).

(1) طور وينيكوت مفهوم "الجودة الكافية" كاستجابة لرفع الضغط الواقع على المربين كنتيجة للكشوف الحديثة-في عهده- في علم نفس الأطفال، والتي وضعت الكثير من العبء على عاتق الأهل، بل واللوم أحياناً أخرى. [د. شهاب الدين الهواري]

لسوء الحظ، لا يستطيع جميع الآباء القيام بذلك - بالرغم من محبتهم لأطفالهم-، ونتيجةً لذلك، لا يجد لأطفالهم أي ملاذ آمن يمكن الاعتماد عليه، فلا يشعرون بكونهم مقبولين بكليتهم، وقد لا يشعرون بأنهم يستحقون الحب، أو أن أحدًا قادرٌ على الإيفاء بذلك، ينظرون أيضًا إلى والديهم والآخرين على أنهم غير متاحين وجدانيًا أو داعمين لهم، وتستمر الخبرات في معايشة النفس والآخرين هذه حتى مرحلة البلوغ، (وكما تذكر من الفصل الأول، فإن منظور النفس ومنظور الآخر هما نموذجي العمل الكامنين وراء أنماط التعلق).

لذا، بقدر ما كان القائمون على رعايتك في الطفولة غير منسجمين أو غير متاحين ليكونوا بمنزلة ملاذ آمن لك، فمن المحتمل أن تكون منهيًا بالخوف من أن يهجرك شريك حياتك؛ أو ربما لا تتوجه إلى شريك حياتك لطمأنتك ومشاركتك وجدانك.

وبالتالي فإنه للاستمتاع بعلاقة مستقرة ومشبعة، عليك أن تواجه مخاوفك من أن تكون غير محبوب ومرفوض، وتفهمها، وتنشئ بارقة أمل بالحصول على ملاذ آمن في علاقاتك مع اليافعين، إنها ليست بالمهمة السهلة، لكنها بالتأكيد قابلة للتنفيذ.

لمساعدتك على مواجهة هذا الصراع وفهمه بشكل أفضل، أكمل التمرين التالي.

### تمرين: البحث عن ملاذ آمن في علاقتك

ما مدى حساسيتك تجاه الانفصال أو التباعد العاطفي أو الجسدي؟ عندما يقوم شريك حياتك بشيء ما بعيدًا عنك، ما هو شعورك حيال ذلك؟ هل ستشعر سريعًا بأنك مخذول أو مهجور؟ أو أنك لن تولي لذلك أي أهمية؟ إذا كان الأمر كذلك، اسمح لنفسك باختبار ردود أفعالك والإقرار بها واستكشافها (على سبيل المثال: الشعور بالوحدة أو الضعف أو الانكشاف أو التأذي أو الرفض).

تذكر أنه مهما كانت ردود أفعالك، فإنها تستند إلى نظام التعلق الذي طُوّر لحمايتك من الأذى، إن لوعة مشاعرك هي طريقة نظام التعلق الخاص بك، كأنك تقول: «مهلاً، أحتاج إلى مساعدتك! إذا لم تكن هنا من أجلي، فقد أموت!» أو «الأمر على ما يرام، لست بحاجة لإبداء التأذي أو مشاركة مشاعري».

إذا كنت محظوظًا بما يكفي لعدم شعورك بأي حساسية تجاه الانفصال، ففكر فيما تشعر به إذًا، ما مدى اطمئنانك للشعور بأن شريك حياتك معك (أو الشعور بأنك طرف من زوجين) حتى عندما تكونان غير قريبين جسديًا؟ أم أنك لا تشعر بالراحة والطمأنينة حتى عندما يكون شريك حياتك إلى جانبك؟ أم أنك لا تبدي اهتمامًا لذلك؟ ضع في اعتبارك ما إذا كنت تشعر -أو تحاول أن تشعر- بالاستقلال، بحيث تكون محصنًا نسبيًا من التعرض للأذى على يد شريك حياتك، خذ وقتًا في التفكير في المواقف التي تكونان فيها أنت وشريك حياتك بعيدين عن بعضكما بعضًا، واستكشف ردود أفعالك تجاهها.

### الأساس المستقر / المرتكز الآمن: تقديم الدعم لاستكشاف العالم

بالإضافة إلى توفير ملاذ آمن في أوقات الشدة، يزود مقدمو الرعاية (مهاور التعلق الأولية) أيضًا الأطفال بأساسٍ مستقرٍ، أو قاعدة انطلاق يمكنهم من خلالها توسيع خبراتهم، هذا مهم لأن الناس يولدون برغبة فطرية في التعرف على بيئتهم والتحكم بها، عندما ينجح الأطفال في الحصول على الدعم بإنشاء أساس مستقر، يصبحون تدريجيًا أكثر قوةً ويطورون إحساسًا بـ «الاستقلالية المتصلة»، والتي تمكنهم من القدرة على التصرف وفقًا لمصالحهم وقيمهم المتأصلة، على سبيل المثال: سوف يستكشف طفل ما قبل المدرسة بفضول غرفة ألعاب غير مألوفة، أو يتمكن من التواصل مع طفل لا يعرفه من قبل في الملعب.

كي يتمكن الأطفال من بناء أساسٍ مستقرٍ فإنهم بحاجة إلى الشعور بأنهم محبوبون بما هم عليه، وبما هم نامون لكي يكونوا عليه ومتجهون في تكوينينهم إليه نفسيًا، وكذلك أن يتعلموا التوترات والشدة والاختلافات في الاهتمام بينهم وبين والديهم هي أمور يمكن حلها والعمل عليها، من خلال هذه العملية، يتعلم الأطفال أيضًا قدرتهم على الاستكشاف والمغامرة بعيدًا عن والديهم، بالرغم من أنهم لا يزالون يعتمدون عليهم للحصول على الدعم والقبول.

بالقدر الذي يكون فيه الناس محظوظين بما يكفي للحصول على أساسٍ مستقرٍ وقاعدة انطلاق آمنة في والديهم، فإنهم يطورون تقديرًا عاليًا للذات

وشعورًا قويًا بالكفاءة التي استخدمهم جيدًا خلال حياتهم، ومن الأرجح أن يسعوا إلى تحقيق اهتماماتهم، ومواصلة جهودهم، وزيادة تحصيلهم في الدراسة والعمل، ويميلون في علاقاتهم الرومانسية إلى الشعور بتعلقهم بشركائهم ودعمهم لهم، مع سعيهم لمواصلة اهتماماتهم الخاصة، وبشكل عام.. فإنهم يميلون إلى التمتع بعلاقات صحية، كما يمكنهم التفاوض بفعالية في المواقف الاجتماعية، لكن هذا ليس هو الحال بالنسبة للجميع.

إذا كنت تعاني على الأقل من قدر ما من اضطراب التعلق، فإن قراءة هذه الفوائد من تنشئة الأساس المستقر، ستسلط الضوء على بعض صراعاتك، مثل: الفشل في استكشاف (أو حتى تحديد) اهتماماتك وشغفك، وترددك في التعبير عن نفسك أمام شريك حياتك، على الرغم من صعوبة الشعور بهذه المحنة، فأنت تعمل بالفعل على معالجة ذلك فقط من خلال إدراك كيفية الاستفادة من وجود الأساس المستقر، وفيما يتبع، في الجزأين الثالث والرابع من هذا الكتاب، سأوجهك نحو أساليب تنمية قدر أكبر من الاستقرار داخل نفسك وعلاقاتك.

## الموازنة بين الاستقلالية والتقارب

لتلخيص الأقسام القليلة السابقة، يجد الأطفال أنفسهم مدفوعين غريزيًا للبقاء بالقرب من والديهم، الذين يعتبرونهم ملاذًا آمنًا، كما يُحفزون لاستكشاف العالم بعيدًا عن والديهم، الذين يعتبرونهم أساسًا مستقرًا، عندما يسير كل شيء على ما يرام، يتعلم الأطفال إمكانيتهم في التوفيق بين الاستقلالية والتقارب.

يمكن أن تحجب معاناتك مع اضطراب التعلق إدراكك لهذه الأنماط في علاقاتك، وتجعل من المحبط ما تواجهه من صعوبة في فهم ما تواجهه، للمساعدة في توضيح ذلك، سأناقش كيف يمكن للأشخاص الذين يعانون من أنماط تعلق مختلفة غير آمنة من موازنة التقارب مع الاستقلالية، في أثناء قراءة الأقسام التالية، فكر في كيفية تطبيقها على نفسك وعلى شريك حياتك وحتى على علاقتك.



## التعلق القلق: التشبث بالتقارب

يرى بعض الأطفال أن والديهم متاحين وجدانياً ولكن بصورة غير منتظمة، قد يكون ذلك بسبب انشغال الوالدين بصعوبات الحياة الملحة، أو بتحدياتهم الوجدانية الخاصة، ويمكن أن تكون درجة الحساسية النفسية الفطرية للطفل هي أيضاً عاملاً في المعادلة، مهما كان السبب، فإن الأطفال الذين يتساءلون عما إذا كان آباؤهم متاحين يشعرون بالانزعاج للغاية حتى من فكرة أن والديهم ليسوا متاحين فقط لهم، هذه سمة من سمات نمط التعلق القلق.

بيد هؤلاء الأطفال كل ما في وسعهم لجذب انتباه والديهم، ولجذب انتباه شريكهم عندما يكبرون، وكل ذلك بدافع من ضغط احتياجات التعلق، هذه الاحتياجات - كما دعاها جون بولبي (1961)، مبتكر نظرية التعلق - هي استراتيجية فرط التحفز، وهذا يعني أن الأشخاص القلقين (يحفزون بشكل مفرط) نظام التعلق لديهم، حيث تصبح صرخاتهم من أجل جذب الانتباه أكثر حدة، ما يجعلهم أكثر ضيقاً، وغالباً ما يتسببون في صراع داخل علاقاتهم، على سبيل المثال: قد يطلبون من شركائهم مساعدتهم بطرق مختلفة، أو محاولة الحفاظ على التواصل الدائم معهم، ويمكن أن يصبحوا غيورين ومتملكين ومتطلبين بسهولة.

## صورة الاحتجاج أمام الهجر المحتمل

يساعدك احتياجك المستمر لشريك حياتك في حالات معينة، أو من أجل بلوغ الراحة والطمأنينة العاطفية.	التطلب
الاتصال المتكرر أو إرسال الرسائل النصية بشكل مستمر هي محاولة لخلق مواقف لمقابلة شريك حياتك.	مواصلة الاتصال
الإفراط في العناق والتقبيل والحميمية لتجنب قلق الانفصال.	المحافظة على الاتصال الجسدي
محاولة إشعال غيرة شريك حياتك من خلال التظاهر بأن شخصاً آخر مهتم بك، أو أن تتقصد الابتعاد عن شريك حياتك لإغرائه للتواصل معك، أو التظاهر بتشارك المصالح والقيم.	المراوغة
التحدث إلى شريك حياتك بهجومية أو نقدية أو بلهجة مسيئة، والتعبير الجسدي عن الغضب بتعبير الوجه، أو حتى بتعنيف شريك حياتك جسدياً.	العنف الإيجابي، التنفيس عن الغضب بشكل صريح
رفض شريك حياتك من خلال الابتعاد عنه وتجاهله، عدم الرد على المكالمات أو الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني كتعبير عن غضبك من التباعد.	العنف السلبي، التعبير عن الغضب بشكل ضمني

ينشغل الأشخاص ذوي التعلق القلِق بالتركيز على إبقاء الآخرين بالقرب منهم، على حساب مصالحهم الخاصة وقيمهم أحياناً، ما يبقيهم فارغين، دون معاشرة أنفسهم في خبرة يشعرون بالرضا عنها، بدلاً من ذلك، يتطلعون إلى شخص آخر، كأحد الوالدين أو الأصدقاء أو الزوج، للحصول على القبول والتوجيه بشأن الاهتمامات التي يجب أن يتابعها، وكيفية الاستجابة للظروف المختلفة، كما أنهم غالباً ما يكونون مدفوعين بأهداف خارجية موجهة نحو مظاهر معينة (مثل الثروة المالية)، كطريقة للحصول على التأييد، لسوء الحظ، فإن هذا البحث المستمر عن التأييد الخارجي يبقيهم في وضعية الأداء والفعل إلى الأبد، ما يعيق شعورهم بالقبول الفعلي من أي محور تعلق أو

مقدم رعاية، وبالتالي، غالبًا ما يُترك دون إحساسٍ بالتقارب الذي يتوقون إليه، ودون أي شعور إيجابي تجاه أنفسهم، مع عدم قدرتهم على متابعة مصالحهم الشخصية.

### التجنُّب: الاكتفاء بنفسك في القيام بالأمر

بينما ينشغل بعض الأطفال بمحاولة جذب انتباه والديهم وإبقائهم إلى جانبهم، يتخلى البعض الآخر عن أي محاولة للتواصل، كما أوضح بولبي (1961)، حين لا تجدي صرخات واحتجاجات الطفل نفعًا في جذب انتباه واهتمام الوالدين، أو حين يترتب عليها المعاقبة والتعنيف، يعاني الطفل من إياس التعلق؛ إذ يتخلى عن آخر أمل له في استقبال الحماية والطمأنة، ينسحب هذا الطفل محاولًا تعطيل نظام التعلق الخاص به، عن طريق كبت عواطفه وحاجته إلى محاور التعلق ومقدمي الرعاية، ويصبح معتمدًا على نفسه للغاية، وبالنسبة له كشخصٍ يافع، من غير المرجح أن يختبر التقارب الذي يأتي مع العلاقات الرومانسية، وهذا ما يميز نمط التعلق المتجنَّب.

إذا كان شريك حياتك يميل إلى نمط التجنُّب، فقد تشعر بالارتباك عندما تحاول التواصل معه، فيبتعد من تلقاء نفسه وينسحب، بدلًا من التلُّين وإصلاح الأمر، يكمن سبب رد الفعل هذا بأنه لن يخاطر بالخذلان مرةً أخرى، لذلك ينسحب، بل من الممكن أن يبتعد أكثر، وبالمثل، عندما تكون منزعجًا من شريك حياتك ذي التعلق المتجنَّب، فمن المحتمل أن يبدو لك غير عاطفيٍّ وغير مبالٍ أساسًا، لكن الحقيقة خلاف ذلك في جميع تلك الحالات، فمن المرجح أنه ينسحب لحماية نفسه من الرفض والخذلان المرتقبين.

يخسر الأشخاص ذوو التعلق التجنُّبي على الجبهتين، ولعدم قدرتهم على التصرف بناءً على رغبتهم الفطرية في التواصل والاتصال، يجدون أنفسهم لا هم مستقلين فعليًا، ولا قادرين على الشعور بالقرب من شريك الحياة.

### التعلق المتردد: تيه التعلق

يتزعزع بعض الأطفال مع آباء لديهم مشكلات تعلق قوية خاصة بهم، فهم يجدون والديهم عاطفيين أحيانًا، وخائفين أحيانًا، ومخيفين أحيانًا أخرى،

هذا الاختلاف محير ومربك، بل ومخيف أيضًا، وهؤلاء الأطفال غير قادرين على إيجاد طريقة ممكنة لتلبية احتياجاتهم في التعلق بانتظام، ولا يجدون العزاء في تعطيل نظام التعلق لديهم (كمحاولة للقيام بذلك بمفردهم)، أو الإفراط في تنشيطه (كالإلحاح لبلوغ الاهتمام والقبول)؛ لعدم انتظام استجابة محاور التعلق! ولذلك يترددون بين استخدام كلا النوعين من الاستراتيجيات بطريقة غير منظمة، هذا ما يخلق بدوره نمطًا مترددًا ومربكًا في العلاقات، يُعرف بنمط التعلق المتردد، في مرحلة البلوغ غالبًا ما تمتلئ علاقاتهم الحميمية بديناميات الصراع والتردد، لأنهم يسعون وراء كل من التقارب والبعد في نفس الوقت، وليس من المستغرب أنهم غير قادرين على تحقيق إحساس مطمئن ومريح بالتقارب، أو شعور صحي بالكفاءة والاستقلالية.

**تمرين: ما مدى التوازن بين الاستقلالية والتقارب لديك؟**

تُعد العلاقات بطبيعة الحال عملية موازنة ديناميّة مستمرة في تحقيق بعض الاتزان المستمر، مع وضع ذلك في الاعتبار، أي من الصور التالية تمثل علاقتك المثالية على أفضل نحو؟ وما الصورة التي تمثل بشكلٍ معبرٍ علاقتك الحالية، أو علاقتك الأخيرة؟



**يُعبّر عن هذه الأنماط في العبارات التالية:**

**نمط الأمان:**

- أنا مرتاح لمشاركة الأفكار والمشاعر الحميمية مع شريك حياتي.
- أنا أستمتع بمتابعة اهتماماتي غير المتقاطعة مع شريك حياتي.
- أشعر بأنني محبوب من شريك حياتي حتى عندما نسعى وراء اهتمامات مختلفة عن بعضنا بعضًا.
- أتوقع أن يبقى شريك حياتي مقدرًا لي ومحترمًا لآرائني، حتى عندما نختلف.
- أشعر بالطمأنينة من خلال الاعتماد المتبادل بيني وأنا وشريك حياتي.

## نمط القلق:

- أشعر بطمأنينة أكبر عندما نتشارك أنا وشريك حياتي كل أفكارنا ومشاعرنا واهتماماتنا، أي عندما يبدو أننا اندمجنا بشخصية واحدة، أي صرنا واحدًا في اثنين.
- أميل إلى متابعة ما يهتم به شريك حياتي، وقد يعني ذلك التخلي عن اهتماماتي الخاصة.
- يعني شريك حياتي كل شيء بالنسبة إلي.
- أميل إلى إرجاء قيمي وأرائي مقابل قيم وآراء شريك حياتي.
- عندما أشعر بأن شريك حياتي يبتعد، هناك شيء ما يدفعني لمواصلة الاتصال معه (من خلال الاتصال المتكرر، أو إرسال الرسائل النصية بشكل مستمر)، أو التصرف بغضبٍ (من خلال الانسحاب أو العدائية).

## نمط التجنب:

- أنا لا أرتاح لمشاركة الأفكار والمشاعر الحميمة مع شريك حياتي.
  - أفتخر بالاعتماد على نفسي بما يكفي، ما قد يعني عدم الاحتياج إلى شريك حياتي.
  - أنا غير مرتاح لفكرة الاعتماد على شريك حياتي.
  - أنا مرهق من اعتماد شريك حياتي عليّ.
  - أستمتع بمتابعة مصالحتي واهتماماتي بصرف النظر عن شريك حياتي.
- عند قيامك بهذا التمرين، قد ترغب في رسم الدوائر المتداخلة الخاصة بك، وكتابة جملك الوصفية التي تصور علاقتك بشكل أفضل، (نحن البشر مركبون ومتراكبون، لذلك لا بأس إذا تضمن وصفك جملًا متباينة).

فكر الآن في مدى تلبية علاقتك لاحتياجاتك من:

الملاذ الآمن: إلى أي مدى يمكنك الاعتماد على شريك حياتك لتزويدك بشعور من الطمأنينة والحماية والدعم خلال الأوقات العصيبة؟

الأساس المستقر: إلى أي مدى يدعم شريك حياتك سعيك لتحقيق اهتماماتك وأهدافك التي تقع خارج علاقتك به؟ وإلى أي مدى تدعم علاقتك شعورك بالرضا تجاه إحساسك الحقيقي بمن أنت؟

## إدارة وجدانك

خلال مرحلة الطفولة، يكون الأطفال فعلياً مغمورين شعورياً، حيث يُوجّه تفاعلهم مع والديهم بقوة من خلال دافعهم الأساسي المتمثل في البقاء على قيد الحياة، وحاجتهم الفطرية إلى الشعور بالأمان، هناك جزء من دماغهم يسمى اللوزة الدماغية *Amygdala*، وهو حساس بشكل خاص للمخاطر التي تهدد سلامتهم، وتتميز اللوزة بسرعة الاستجابة للأخطار المحتملة، مثل: الجوع أو الوحشة أو السقوط، تتفاعل بشكل انعكاسي<sup>(1)</sup>، دون تقييم متمهل للمخاطر وضبط ردود الفعل بناءً على التهديد الحقيقي، مثلاً: عندما تمشي بين الأشجار وتشعر بدفقة من الخوف الشديد لرؤية عصا، يتهاى لك أنها ثعبان فتتهياً للهرب، يمكنك هنا أن تشكر لوزتك الدماغية، يقوم الحُصين *Hippocampus* بتعديل وضبط هذه الاستجابة (اعتماداً على الذكريات الشعورية المخزونة والصور المسجلة)، لكن هذا الجزء من الدماغ لا يبدأ في العمل بوظيفته حتى يبلغ الأطفال ما بين سنتين وثلاث سنوات من العمر، حتى ذلك الحين، يُنظر إلى جميع المخاطر بشكل متساوٍ، ما يؤدي إلى البحث الغريزي لدى الأطفال عن رمز تعلق أو محور للتعلق متمثلاً في مقدم الرعاية؛ لحمايتهم وطمانتهم وتهديتهم.

هذا الشعور هو ما يشير إليه عالم الأعصاب جاك بانكسيب بـ **الذعر البدائي**<sup>(2)</sup> (أشير إليه في جونسون، 2008)، ويستمر في الظهور حتى

(1) الاستجابة الانعكاسية هي الاستجابة الدماغية الدنيا التي لا تخضع للتوجيه المباشر من القشرة الدماغية، أي التي تشبه رد الفعل التلقائي المعتمد على الاستجابات المسجلة مسبقاً، وذلك لأن الاستجابة الانعكاسية هي استجابة لحظية خاطفة تتخطى الوقت اللازم للمعالجة المتأنية من قبل القشرة. [د. شهاب الدين الهواري]

(2) الذعر البدائي *Primal Panic* أو الهلع الوجودي *Existential horror* هو الخوف العميق الذي يغمر كامل الجهاز النفسي، وليس مجرد الخوف الشعوري الاستجابي لتهديد موضوعي. ويشبع الذعر البدائي استجابة الشجرة لاقتلاع جذورها، إذا ما قبلنا بأن لها حياة وجدانية. ويختبر اليافعون الذعر البدائي عند استقبالهم تهديد الانفصال عن محور تعلقهم؛ تماماً كتلك الشجرة. [د. شهاب الدين الهواري]

مرحلة البلوغ كلما شعر الناس بالتهديد، كما أنه غالبًا ما يظهر عندما يخشى الأشخاص فقدان شريكهم أو أي أحد من مقدمي رعايتهم.

وبحسب نمط التعلق الخاص بك، ستشعر بالذعر بنسبة أكثر أو أقل، وستكون أكثر أو أقل فعالية في إدارته، وينطبق الشيء نفسه على شريك حياتك، إذا كنت في علاقة مع أحدهم، ستؤثر هذه الخبرات المختلفة بشكل كبير على طبيعة علاقتك، في الأقسام الثلاثة التالية، سأناقش كيفية تأثير أنماط القلق والتجنب والأمان في الخبرات العاطفية للأشخاص، وكيفية تحكمهم بتلك الخبرات.

### القلق والغمر الشعوري

عندما يعاني الطفل من الذعر البدائي، فإن ذلك يرفع مستويات هرمونات القلق كالأدرينالين والكورتيزول لديه، في الوقت نفسه، يقلل أيضًا من هرمون الحميمية الأوكسيتوسين، والذي يوفر إحساسًا بالثقة والأمان والاتصال والارتباط، وبمجرد شعور الطفل بالغمر الشعوري، فإنه يستجيب بسلوكيات الاحتجاج كالبيكاء أو المناداة، أي أنه حرفيًا يصرخ طلبًا للمساعدة، وإذا كان مقدم رعايته غير منتظم في الاستجابة لتهديته، فإنه يظل على نمط للاحتجاج، من خلال مواصلة الصراخ طلبًا للمساعدة حتى يحصل عليها، وهذه سمة تميز نمط التعلق القلق.

وعند تفاقم الوضع، ينضج هؤلاء الأطفال ليصبحوا يافعين معرضين للذعر عند اختبارهم أي بُعد عن شريكهم، وربما عن أي شخص، كأحد أفراد العائلة والأصدقاء، ويصبحون متلهّفين للشعور بالقرب من الطرف الآخر مرة أخرى، ومحاولة استعادة انتباه شريكهم بمفاومة كربهم وانزعاجهم (استراتيجية فرط النشاط)، ولكن حتى مع وجود شريك داعم لهم، فإن خوفهم من الهجر والإهمال يمكن أن يؤثر على مدى شعورهم بالطمأنينة.

إذا كان الأمر يصل بك إلى هذا الحد، فعلى الأغلب أنت تجد أحيانًا صعوبة في فك تشابك مشاعرك، وبدلاً من ذلك، فإنك تختبرها دفعة واحدة على كونها خبرة شعورية واحدة مؤلمة، تعجز عن التعبير عنها أو معالجتها، ومن خلال جهدك

لمواجهة هذه المشاعر قد تتراجع إلى سلوكيات ضعف التكيف غير الفعّالة، مثل الإفراط في تناول الطعام، أو التدخين، أو حتى السكر وتعاطي الممنوعات. عندما يشكل قلق التعلق مشكلةً يواجه الأشخاص عددًا من المشكلات الأخرى في علاقاتهم، والتي قد تكون مرتبطة بهذا النمط من التعلق.. وقد يستوعبك الأمر لدرجة العجز عن رؤية العالم (أو علاقتك) من خلال عيون شريك حياتك؛ أي إدراك منظوره من جهته، ونتيجةً لذلك، يمكن أن تواجه مشكلة في الشعور بالتعاطف مع شريك حياتك أو تقديم الدعم له (أو للآخرين)، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تواجه مشكلة في الاسترخاء بما يكفي للاستمتاع الكامل بجوانب أخرى من علاقتك، مثل رغباتك الجنسية، أو لمجرد الاستمتاع بالعلاقة نفسها.

عندما لا تنجح العلاقات وتنتهي، يمكن أن يشعر الأشخاص الذين يعانون من قلق التعلق بالحاجة إلى رمز تعلقي أو شخص يتعلقون به، تكاد أن تفصح عنها أعينهم وتتنطق بها نبضات قلوبهم، قد يحتجون بغضب، وقد يهاجمون بعداء بقصد التقريب والإصلاح، ويلومون أنفسهم، بل قد يشعرون بانجذاب أكبر لشريك تلك العلاقة، إلى درجة الانشغال به، على الرغم من إدراكهم أن العلاقة مع هذا الشخص مدمرة بالنسبة لهم، ومع ذلك، يمكن أن يعانون من شعورهم أنه بفقدهم له قد فقدوا جزءًا من أنفسهم.

إذا كنت متجنب التعلق، بينما يميل شريك حياتك إلى أن يكون الشخص القلق، فقد تفسر هذه الدينامية أيضًا سبب شعورك بالتأذي والعداء في الأوقات التي يحتج فيها شريك حياتك، أو يطالب بمناقشة مشاكل العلاقة، ولحسن الحظ، إذا كنت -أنت- في بعض الأحيان مغمورًا بقلق التعلق، يمكنك تغيير ذلك، سأناقش في الفصل الخامس كيفية تطوير نمط أكثر استقرارًا، كما يمكنك تهدئة كربك وانزعاجك عن طريق اختيار شريك حياة أكثر أمانًا؛ أي شخص يمكنه أن يشعرك بالطمأنينة، تشير الأبحاث إلى أن الزوج الداعم يمكنه مساعدة الشخص الذي يعاني من التعلق القلق على تقليل الشعور بالقلق والاكتئاب، مع زيادة مشاعر الرضا في علاقته.



## تمرين: هل تعاني من (القلق والغمر) في علاقاتك؟

فكر في الطرق التي تؤدي بك لاستخدام استراتيجيات فرط النشاط الموضحة في هذا القسم، ومدى معاناتك منها، اعلم أن استكشاف هذا الأمر بشكل كامل قد يستغرق شهرًا (أو حتى سنوات)، لكنني أقترح في الوقت الحالي فقط أن تبحث في الأسئلة التالية كثيرًا -أو قليلًا- كما تريد، من أجل اكتساب بعض الإدراك لكيفية تأثير نمط التعلق على مشاعرك، إذا لم يكن لديك شريك الآن، فكر في الأمر فيما يتعلق بشريك سابق، يمكن أن تجد أنه من المفيد أيضًا تحديد نمط ما وإبرازه، من خلال التفكير في كيفية تطبيق هذه الأسئلة على جميع علاقاتك الحميمة السابقة.

1. هل تشعر في كثير من الأحيان أن شريك حياتك بعيد عاطفيًا، أو قلق من أنك ستفقدته؟ هل تدفعك هذه الفكرة إلى الشعور بالدمار والجهد المضني لإبقاء شريك حياتك قريبًا منك (الذعر البدائي)؟
2. على الرغم من أنك قد لا تفعل ذلك بوعي، هل يمكنك أن ترى كيف تحتج على بقاءك وحيدًا؟ وما هي الأمثلة على ذلك؟ هل تجدك عدائيًا أو متطلبًا أو ناقذًا؟
3. غالبًا ما تأتي الاحتجاجات بنتائج عكسية، ما يجعل الناس يشعرون بمزيد من الانزعاج أو الارتباك، اشرح لكل مثال قدمته إحساسك حينها، وهل أدى ذلك إلى مزيد من الشعور بالضيق؟
4. هل تعاني من الشعور بالعجز أو عدم الكفاءة أو النقص؟ فكر في كيف يرتبط نمط التعلق الخاص بك واحتجاجاتك بهذه المعاناة.
5. يؤدي الإفراط في الانفعال -بالنسبة لبعض الناس- إلى اللجوء لعادات سيئة، مثل: التدخين، أو الشرب، أو تعاطي الممنوعات، أو الإفراط في تناول الطعام، هل لديك إحدى هذه العادات السيئة؟ وإلى أي درجة شكلت هذه الأمور مشكلةً بالنسبة لك؟
6. كيف يؤثر قلقك من البقاء وحيدًا -إذا كنت تشعر بالقلق حقًا- على علاقتك بطرق غير صحية، مثل خلق شكوك في داخلك حول الثقة

-سواء عن قصد أو بغير وعي- ما يجعل من الصعب عليك الاسترخاء والاستمتاع بصحبة شريك حياتك؟

## التجنب والإغلاق<sup>(1)</sup>

على الجهة الأخرى، حين لا تجدي سلوكيات الاحتجاج الطفولية في استجلاب الانتباه والتهدة من رموز التعلق الأولية، يقوم الطفل بحماية نفسه من هذا الذعر الوجودي غير المُراعى بإغلاق جهازه النفسي الشعوري، وكلما شعر بالأمان النسبي، الناتج عن غياب الذعر، الناتج عن الإهمال، فإنه يعزز هذه الاستجابة، يخفي الأطفال الذين لديهم نمط أكثر تجنبًا في التعلق ردود أفعالهم العاطفية تجاه شعورهم بأي تهديدات، بما في ذلك ذعرهم البدائي الناتج عن ضعف الإتاحة الوجدانية لمقدمي الرعاية، وبمرور الوقت، يتعلمون الحفاظ على نظام التعلق الخاص بهم معطلاً، فلم يعودوا يحاولون التواصل مع والديهم، ولا يقاومون الانفصال، وفي وقتٍ لاحق من حياتهم ينفصلون بنفس الطريقة عن شركائهم.

من المهم فهمنا أن الميل لتجنب المشاعر لا يمنع الانفعالات النفسية أو الاستثارة الوظيفية، بل يقيدھا ويكبحھا فقط، تستمر هرمونات التوتر في الارتفاع، بينما تظل مستويات الأوكسيتوسين (هرمون الارتباط) منخفضة، لذلك، على الرغم من أن تجاهل المشاعر أو قمعها أو إنكارها يمكنه المساعدة في كثير من الأحيان في التعامل مع الضغوطات البسيطة، إلا أن هذا النهج خطرٌ.

عند تفاقم الوضع، يتوقع اليافعون ذوو النمط المتجنب نفس المعاملة من شريك الحياة، والآخرين كالأصدقاء وأفراد العائلة، ولذلك فعند أي علامات للنقد أو مناقشة الخلافات يستقبلون ذلك على أنه إشارة للابتعاد أو الرفض؛ فيتحرك ذلك الذعر البدائي داخلهم ويميلون إلى حماية أنفسهم أمامه بالانغلاق والانسحاب، ما يترك شريك الحياة مشوشاً أمام هذا الانسحاب، وعادة ما يفسره على كونه هجرًا، وليس تكيّفًا مُعطلاً للحماية من الرفض! على سبيل المثال:

(1) تمت إضافته من قبل د. شهاب الدين الهواري، وتذكر أن الذعر البدائي واحد ولكن تختلف طرق استقبالنا له وتكيّفنا معه، ومعالجتنا له.

قد يمنحك خوف الرفض من الإفصاح بشكل مباشر وأصيل عن أي خلافات ومعالجتها في مهدها، أو حتى عن مناقشة الرأي مع شريك حياتك.

عندما يصل الأشخاص ذوو التعلق التجنبي إلى حدٍّ لا يمكن معه تجاهل مشاعرهم، لأن التوتر أو مشاكل العلاقات أصبحت شديدة ومستمرة، فإنهم غالبًا لا يعرفون كيفية التعامل مع عواطفهم، وهو ما يعرضهم للاستعانة بطرق تكيف غير صحية لمواجهة ذلك، من المحتمل أيضًا أن تتقلت منهم مشاعرهم، على الرغم من جهودهم المضنية لضبط سلوكهم الهادئ الذي يبدو عليهم، على سبيل المثال: قد يتحدث الرجل المنسحب بهدوء عن زوجته بأنها (غبية)، بينما ينكر شعوره بأي انزعاج طوال الوقت، غير مدرك أن صدره يضيق، وأن معدل ضربات قلبه يرتفع، قد تفكر فيما إذا كانت هذه الدينامية المشتركة هي ما تحدث نتيجة تظاهرك على أنك هادئ، ولكنك تقول أو تفعل أشياء مؤذية على نحوٍ غير معهود.

إذا كنت قلق التعلق، بينما يميل شريك حياتك إلى أن يكون الشخص المتجنّب، فقد تفسر هذه الدينامية أيضًا سبب شعورك بالانزعاج في الأوقات التي يبدو فيها أن شريك حياتك يتحدث بهدوء عن مشاكل جدية.

### تمرين: هل تعاني من (التجنب والإغلاق) في علاقاتك؟

فكر في الطرق التي تؤدي بك لاستخدام استراتيجيات الإغلاق والتجنب (تعطيل النشاط) الموضحة في هذا القسم، ومدى معاناتك منها، اعلم -كذلك- أن استكشاف هذا الأمر بشكلٍ كامل قد يستغرق شهرًا (أو حتى سنوات)، لكنني أقترح في الوقت الحالي فقط أن تبحث في الأسئلة التالية كثيرًا -أو قليلًا- كما تريد، من أجل اكتساب بعض الإدراك لكيفية تأثير نمط التعلق على مشاعرك، إذا لم يكن لديك شريك الآن، فكر في الأمر فيما يتعلق بشريك سابق، يمكن أن تجد أنه من المفيد أيضًا تحديد نمط ما وإبرازه، من خلال التفكير في كيفية تطبيق هذه الأسئلة على جميع علاقاتك الحميمة السابقة.

1. هل تشعر بضعف احتمالية القرب الوجداني من شريك حياتك؟

2. هل تخشى أن يهجرك أو يتركك أو يتحول عنك؟ هل تدفعك هذه الفكرة إلى كبح نفسك عن مشاركة مشاعرك أو مناقشة خلافاتكما؟
3. هل تميل إلى معالجة مشاعرك من خلال سلوكيات التنفيس المعطلة كالأكل والجنس؟
4. هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟ أو تشعر بعدم الارتياح من مشاركة الآخرين مشاعرهم؟
5. هل تشعر أن الحميمية -وخاصة الجسدية- تحرك لدينا شعورًا كامناً بعدم الارتياح؟ وهل تجد من الصعب اختبار الحميمية في الجنس؟
6. هل تعاني من شعور العجز وعدم الكفاية مع شريك حياتك؟
7. هل تشعر أن مناقشة خلافاتك مع شريك حياتك يهدد سلام العلاقة؟
8. هل تشعر أنك غير قادر على احتواء مشاعر شريك حياتك؟
9. هل تشعر بالميل إلى سلوكيات الإغلاق؟ كتأجيل المواجهة، أو ترحيل النقاشات لأجل غير مسمى، أو ترك النقاش والانصراف، أو محاولة تخطي الانزعاج العلاقتي بالعلاقة الجنسية؟
10. غالبًا ما يأتي الإغلاق بنتائج عكسية، ما يجعل الناس يشعرون بمزيد من التأذي والرفض، اشرح لكل مثال قدمته إحساسك حينها، وهل أدى ذلك إلى مزيد من الشعور بالضيق؟
11. كيف يؤثر خوفك من التأذي والرفض -إذا كنت تشعر بالتأذي حقًا- على علاقتك بطرق غير صحية، مثل خلق شكوك في داخلك حول الثقة -سواء عن قصد أو بغير وعي- ما يجعل من الصعب عليك الاسترخاء والاستمتاع بصحبة شريك حياتك؟

### سر الأمان والاستقرار

يُعد بعض الأطفال محظوظين بوجود آباء يقومون برعايتهم وتهدئتهم بانتظام عند قلقهم، كلما حدث ذلك؛ كلما تعلموا أن يستعينوا بوالديهم

بصورة أفضل، وكلما زاد إنتاجهم لهرمون الأوكسيتوسين، الذي يمنحهم شعورًا بالثقة والأمان والاتصال والارتباط، فعندما يختبر الأطفال (والكبار) الانزعاج؛ يخفض الأوكسيتوسين مستويات هرمونات التوتر من الأدرينالين والكورتيزول لديهم، وبمرور الوقت تساعد هذه الاستجابات على الشعور بالراحة مع كامل طيف مشاعرهم ودمجه في حياتهم، ينمون ليصبحوا بالغين مستقرين في التعلق، وقادرين على إدارة عواطفهم، ومعالجة المشاكل الشخصية، والتعامل بفعالية مع الخلافات.

قد يكون من المشجع إدراكك أنه يمكنك كشخص لديه نمط تعلق مضطرب تحقيق الاستقرار في التعلق بجميع فوائده، وهذا ما سأتطرق إليه أكثر لاحقًا في هذا الفصل، يمكنك أيضًا التقليل من قلق التعلق والضيق المرافق له، من خلال اختيار شريكٍ لديه نمط التعلق الآمن.

### تمرين: محاولة فهم الذات

كلما فهمت بشكلٍ أفضل كيفية تطوير استراتيجياتك في فرط التنشيط أو تعطيله؛ زاد تقديرك لسبب قيامك بما تفعله الآن، عند إكمال هذا التمرين، كن صبورًا مع نفسك، يمكنك التعمُّق في فهم نفسك في هذا التمرين، لكن لن تتمكن من إجبار نفسك على فهم ذاتك تمامًا دفعة واحدة، لذلك قد تحتاج إلى إعادة النظر في هذا التمرين مرارًا وتكرارًا مع مرور الوقت.

دوّن ملاحظاتك عند استخدام استراتيجيات فرط التنشيط أو تعطيله، عد إلى إجاباتك على التمرينين السابقين، فكر فيها، ربما تناقشها حتى مع شخصٍ تثق به، تأكد من أن لديك فهمًا جيدًا لاستخدامك لاستراتيجيات فرط التنشيط أو تعطيله.

إذا كنت تستخدم استراتيجيات تعطيل التنشيط بانتظام للحفاظ على مسافة أمان، فقد تواجه مشكلة في تحديد فهمك لنفسك، لأنك على الأرجح بعيد عن مشاعرك، في هذه الحالة، أقترح أن تبحث عن تعليقات من الأشخاص الذين تثق بهم والذين يعرفونك جيدًا، اسألهم عما تفعله لحفظ السلام وإبقاء الناس بعيدين وجدانيًا عنك.

ضع في اعتبارك ما إذا كنت قد استخدمت هذه الاستراتيجيات نفسها أو ما شابهها عندما كنت طفلاً، إذا فعلت ذلك، فكر فيما قد يكون دفعك للقيام بذلك، في بعض الأحيان يمكنك اكتساب نظرة ثاقبة حول هذا الموضوع من خلال التفكير في طفلٍ آخر بنفس حالتك.

على سبيل المثال: اعتادت رفيده سماع الشكوى من كونها متطلبة للغاية، على الرغم من أنها اشتكت من عدم عاطفيتها معها، إلا أنها كانت تدرك أيضاً أنهما على حق، كانت تخشى باستمرار من إنهاءها العلاقة معها، لذلك كانت تتواصل معهما باستمرار وتراسلها لطمأنة نفسها بأنهما ما زالا مهتمين، عندما فكرت في هذه الدينامية أدركت أنها تذكرها بما شعرت به عندما توفي والدها وهي في الثامنة من عمرها، منذ ذلك الحين، كانت تخاف دائماً من الاقتراب من الناس، لأنها كانت تخشى فقدانهم.

وأذكرُك للمرة الثانية، لا تتوقع ظهور وعي ذاتي أعمق بين عشية وضحاها، قم بتدوين الملاحظات والتحدث مع أشخاص موثوق بهم حول هذا التمرين، ولكن أعط نفسك قسطاً من الراحة، ثم عد إليه مرةً أخرى بعد شعورك بأن لديك فرصةً لتنمية نفسك والانفتاح على رؤى ووجهات نظر جديدة، مع مرور الوقت، يمكن أن يساعدك فهم أنماطك أكثر على إدارة عواطفك بشكلٍ مختلفٍ، سواء في داخلك أو في علاقاتك.

### طريقتان لتشيئة العلاقات المستقرة والأمنة

لتنشئة طريقة صحية للتعلق في العلاقات الرومانسية، ضع في اعتبارك كيف يمكن أن تكون علاقتك الحالية أو المستقبلية أفضل عندما يأمن نمط تعلقك أكثر، ومع ذلك، عندما تفكر في هذا الأمر، من المهم أن تدرك عدم حاجتك لتكون أنت النموذج الآمن في التعلق للعثور على السعادة.

ولكن مهما كان النمط الذي تنتمي إليه، فربما يحتاج إلى أن يتقارب من النمط الآمن فيما يتعلق ببعدي التعلق القلق والتعلق المتجنب، لحسن الحظ - كما ذكرت سابقاً - يمكنك تطوير هذا النمط الأكثر استقراراً باعتبارك شخصاً بالغاً، هذه العملية هي ما يسميه علماء النفس (الأمان المكتسب).

هناك مساران أساسيان، وهما متداخلان، أولاً: تحتاج أن تنظر إلى العالم الخارجي، عليك أن تبدأ بتطوير علاقة على الأقل مع رمز تعلق متاح وجدانيًا، إن لم يكن زوجًا، فيمكنك البدء بالاستعانة بشخص آخر، كأحد أفراد العائلة أو صديق أو رجل دين أو معالج نفسي، ويمكن أن يكون تعلقك الآمن بالله مفيدًا للغاية بالنسبة لك في هذا الصدد.

تذكر أن رموز التعلق هم هؤلاء الذين تتمكن من اللجوء إليهم في أوقات الشدة، كما يدعمون محاولاتك لتوسيع آفاقك الشخصية، ومتابعة أهدافك حتى بعيدًا عن مساحة وجودهم، كلما شعرت بالرضا والاطمئنان؛ كلما زاد اعتقادك بأنك تستحق الحب، وأن الآخرين الجديرين بالثقة يمكن أن يقدموا الطمأنينة والحب الحقيقي لك، ما يمنحك بعض (الأمان المكتسب).

تتمثل الطريقة الثانية لتطوير (الأمان المكتسب) في رعاية جزء من نفسك بشكل مباشر، ما يجعلك أكثر وعيًا بخبراتك، والاستجابة لتلك الخبرات بطريقة أكثر قبولاً ورحمةً، سأشرح في الفصل الخامس كيف يمكن لهاتين العمليتين معًا -بوصفهما وعيًا ذاتيًا متراحمًا- مساعدتك في الانفتاح على الطمأنينة والقبول من قبل الآخرين، والشعور بدعمهم حتى عندما تكون بمفردك (كتصورات ذهنية لرموز التعلق)، وأن تكون أنت رمز التعلق الأساسي لنفسك.

يتضمن المسار نحو العلاقات الصحية علاقة أكثر إيجابية مع نفسك ومع الآخرين، وبالتالي، تعليمك كيفية تحقيق ذلك هو ما يدور حوله باقي هذا الكتاب، للبدء، سأساعدك على رؤية كيف تشارك في استمرار نمط التعلق الحالي بشكل أوضح في حياتك اليومية، وما الذي يمنعك من اختيار مسار أكثر صحة.





## **الجزء الثاني**

**اكتشف إمكاناتك: بأن تكون جديرًا بالحب**



# الفصل الثالث

## فتح الباب أمام التغيير

في كل صباح وأنت تنظر إلى المرأة، أنت تعرف بالضبط إلى من تحق في كل مرة، بدلاً من إعادة اكتشاف نفسك باستمرار - كمعرفتك بتفضيلاتك للكتب والتعلم، أو تفضيلك لآيس كريم الفانيليا- فأنت بذلك تعرف بالضبط من أنت، هذه هويتك، وأنت تستند عليها لتدعم نفسك كل يوم كما تستند على الأرض التي تحت قدميك.

عندما لا تكون واثقًا من جوانب مهمة من هويتك - كما هو الحال غالبًا مع الأشخاص الذين يعانون من قلق التعلق - يؤدي بك ذلك إلى الشك حتى في نفسك، (وعندما لا تكون واثقًا من إمكان منح الثقة للآخرين فإنه يساورك الشك حيالهم!) وكلما زاد تماهيك وتصديقك لمنظورك عن النفس (والآخرين)؛ كلما زاد تحفزك لتفسير أفعالك وأفعالهم وفق هذا المنظور، ثم الاستمرار في التصرف تبعًا لذلك، نتيجةً لذلك، قد يدفعك شكك الذاتي أو شعورك بالنقص إلى أن تكون مترددًا ومنتقصًا لذاتك، على الرغم من أن تصوراتك وتصرفاتك تعمل على إبقاء هذه الدائرة السلبية تجاه نفسك (والآخرين)، لكنك قد تواصل هذا المسعى في حياتك، لأنه على الأقل يسمح لك بالشعور بالأمان في أن تكون قادرًا على فهم نفسك (والآخرين)، وما تعتقد أنك تحتاج إليه من الآخرين (وما يحتاجونه منك).

وبنفس القدر، من المهم أن يكون لديك شعور بإمكانية التنبؤ بسمات الآخرين، تخيل كيف سيكون الأمر إذا لم يكن لديك أي فكرة عما إذا كان كل

شخص تقابله هو موسى أم فرعون، وهكذا يميل الناس إلى تبني اعتقادات عن الآخرين، صوابٌ أو خطأ، بناءً على خصائص معينة: رجل أو امرأة، عربي أو غربي، عامل أو موظف مكتبي، لكننا في الأساس لدينا جميعًا اعتقادات حول الطبيعة البشرية، على سبيل المثال: يعتقد البعض أن البشر يميلون ليكونوا محييين للغير، بينما يعتقد البعض الآخر أن معظم الأشخاص الذين يقابلونهم أنانيون.

توجه مثل هذه المعتقدات والمنظورات طريقة تعاملنا في جميع العلاقات، من العلاقات غير الرسمية إلى العلاقات الحميمة، على سبيل المثال: من المحتمل أن تقبل دعوة صديقٍ جديدٍ إلى فنجان قهوة بمجرد معرفتك به، إذا كنت شخصًا يؤمن بأن الناس طيبون بطبيعتهم، ولست شخصًا يميل إلى الشك في نزاهة الناس أو مصداقيتهم.

وفقًا لنمط التعلق الخاص بك، فإن هناك حاجة إلى تكوين المنظور الذي سترى نفسك والآخرين من خلاله، لأن بناءً على هذا المنظور يمكنك التفاعل مع العالم، يساعدك دماغك من خلال تقديم تصور وخيال -بناءً على نمطك الخاص- بما تتوقع أن تراه أو تستقبله من شريك حياتك ونفسك، وبسهولة أنت قابل للاقتناع بأن تصوراتك المبنية على نمط التعلق هذه دقيقة، سواء كانت في الحقيقة دقيقة أو مجرد افتراضات وهواجس.

على سبيل المثال: ضع في اعتبارك جيني، التي لديها نمط التعلق القلق، لكونها تشعر بعدم الكفاءة والكفاية فهي تتوقع أن يتعب أصدقاؤها منها ثم يهجرونها، حتى مع خطيبتها الحالي، برايان، والذي كثيرًا ما يعبر عن حبه لها، ويحاول في أغلب الأحيان طمأننتها بالتزامه معها، ومع ذلك فهي غير قادرة على التخلي عن رغبتها القوية لحماية نفسها من أي احتمالية بتركه لها، لذلك عندما تأخر على أحد مواعيدهما فسرت ذلك على الفور كعلامة على أنه ربما كان يخفي شيئًا ما، على الأرجح علاقة مع امرأة أخرى، بالنسبة لها كان هذا أيضًا إثباتًا بنقصها وعدم استحقاقها للحب.

يستخدم علماء النفس مصطلح انحياز تأكيدي [*Confirmation bias*] لوصف ميل الناس لإيجاد طرق تؤكد اعتقاداتهم، فعندما يستخدم الناس

هذا التحيز لتأكيد ما يؤمنون به حقًا عن أنفسهم (مهما كان جيدًا أو سيئًا)، يسميه علماء النفس **التثبيت الذاتي** [Self-Verification verification] (سوان، شتاين سيروسي، وغيزلر، ١٩٩٢)، تنشط هذه المعالجات في الغالب خارج نطاق الوعي، لذلك لا يدرك الناس مساهمة معتقداتهم في معاناتهم، إن هذه التصورات المتحيزة غير المدركة هي ما يدفع الناس لتكرار أساليبهم القديمة، حتى عندما تؤدي بهم هذه الأساليب باستمرار إلى الألم والفشل، ومع ذلك قد يتشكك بعض الناس في تحيزاتهم بدافع من عدم الرضا عن نمط الحياة أو العلاقات، ما ينتهي بهم إلى مراجعة تصوراتهم عن النفس والآخر، والذي بدوره يفتح الباب أمام إمكانية التغيير.

على سبيل المثال: بكت جيني عدم نجاح العديد من العلاقات، ولم تفهم قط أين كان الخلل وما الخطأ الذي حدث، لكنها شعرت بصدق كون برايان (محافظةً) على علاقتهما، لذا قامت ببعض المراجعة الذاتية الأمانة لنفسها، وأقرت لنفسها أن مخاوفها من ترك برايان لها لم تكن منطقية؛ نظرًا لرعايته المستمرة وإخلاصه لها، وبدأت في تحدي هذه المخاوف واعتراضها.

على الرغم من أن ذلك لم يحدث بشكلٍ تلقائي، واستغرق بعضًا من الجهد الواعي من جانبها، فقد أدى ذلك أيضًا إلى أن تكون جيني أكثر انفتاحًا على الثقة في برايان، ما وصل بها في النهاية على استقبال كونها محبوبة، لأنه ما دام هناك شخص ما قادرًا أن يحبها، فلا بد أنها بالفعل تستحق الحب، بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من قلق التعلق، فإن الانفتاح على احتمالية كونهم يستحقون الحب أمرٌ في غاية الأهمية.

إن تحدي نزعتك في التثبيت الذاتي ورؤية حياتك بتحيز تأكيدي، أمر صعب على أقل تقدير، ومع ذلك، يمكنك بدء العملية من خلال تحديد ما تبحث عنه في نفسك.

## تعلم رؤية نفسك من منظور إيجابي

في سبيل تغيير نمط تفاعلك في المحيط، يمكن أن تظن أنه وبمجرد ملاحظة الوقت الذي تمضيه في سبيل إثبات صدق منظورك، أو تتحرك فيه بأسلوب الانحياز التأكيدي، على سبيل المثال: من خلال ملاحظة انتقادك لنفسك دون سبب، أو إدراك خوفك غير المنطقي من الرفض، أو تحسسك الدائم من النقد، بالرغم من وجود بعض الحقيقة في هذا الأمر، فإنه من المهم إدراكنا أن مثل هذه الملاحظات يمكن أن تكون محرّكة لمزيد من القلق أو التجنب، ومن المحتمل أن تشعر بالانزعاج والاضطراب، إلى درجة مقاومة الانفتاح لملاحظاتك، أو أن تشعر بأن شيئاً ما ليس على ما يرام، من المحتمل أيضاً تشكك بهذه الملاحظات الجديدة الأكثر إيجابية، بدلاً من مساءلة تحيزاتك الراسخة ومراجعتها، والسبب هو أنها تقدم منظوراً يتحدى الأساس الذي بنيت عليه فهمك لنفسك وعلاقاتك، ونتيجةً لذلك، فإنها تزعزع أيضاً إحساسك بالراحة والأمان في العالم.

ومع ذلك، كلما تمكنت من التعرف على تحيزاتك وملاحظتها وإدراكها، كلما بدأت في أن تكون أكثر انفتاحاً على منظور أكثر موضوعيةً، ستبدأ ببطء ورويةً في رؤية نفسك وشريك حياتك من منظورٍ مختلفٍ.

### التأكد من (أنت) التي تعرفها

كما ذكرنا سابقاً، ينحاز الناس بشكلٍ غريزي للتصديق في تصوراتهم الذاتية عن مدى استحقاقهم الحب، يتم ذلك التوكيد الذاتي من خلال حالة من الانتقائية في الانتباه للمعلومات وتذكرها وتفسيرها (سوان، ريننترو، وغوين، 2003)، لاحظ كيف تتداخل هذه المبادئ الثلاثة بحيث تؤدي إلى نفس النتيجة:

**الانتباه الانتقائي:** يولي الناس اهتماماً أكبر ويقضون وقتاً أطول في التفكير في التفاعلات التي تؤكد شعورهم بالحب أو عدم الحب أكثر من تلك التفاعلات التي لا تؤكد ذلك، فضلاً عن أن تنفيه.

**الذاكرة الانتقائية:** يميل الناس إلى تذكر التفاعلات التي تؤكد شعورهم بأنهم يستحقون الحب أو لا، في بعض الأحيان لا يقومون حتى بالتعامل مع الحقائق التي تتعارض مع تصورهم السابق، ناهيك بتذكُّرها بمرور الوقت.

**التفسير الانتقائي:** يميل الناس إلى تصديق الملاحظات التي تؤكد شعورهم بأنهم محبوبون أو لا دون أدنى شك، ويعتقدون أن أي تفاعلات تتعارض مع تصوراتهم المسبقة تكون ناتجة عن خطأ أو مراوغة أو مخادعة، كما أنهم يفسرون غياب الدليل أو عدم وضوحه كإثبات لتصوراتهم الذاتية.

إذا ما كنت شخصًا يعاني من التعلق القلِق، قد تلاحظ تأكيدك بشكل انتقائي أنك لا تستحق الحب بالطريقة التالية: أنت تهتم بأي دليل على أنك متطلب أو ضعيف أو ناقص بطريقة ما، وتقلل من شأنك أو تفشل في ملاحظة نقاط قوتك أو سماتك الإيجابية، بينما إن كنت ذا تعلق تجنبي فقد تلاحظ انتقائيتك في الانتباه لمدى عدم قيام شريك حياتك بحاجتك واستجابته لك، أو تهتم بأي إشارة على عدم رضا شريك حياتك عن شخصك أو جهتك أو عدم كفايته، أو أن عيبًا ما فيك على وشك الانكشاف، ثم تتذكر الأشياء التي قالها أو فعلها شريك حياتك، والتي يبدو أنها تؤكد منظورك عن النفس والآخر، وأنه من المحتمل أن يهجرِكَ أو ينتقدك، في هذه الأثناء، تقوم بإسقاط الأوقات التي أخبرك فيها شريك حياتك بمدى روعتك وإعجابه بك، ولا تتذكر دعم شريك حياتك لك خلال أي وقتٍ عصيب، إذا لم تكن في علاقة، فمن المحتمل أن تتذكر كل الأوقات التي رُفضتَ فيها، لكنك تفشل في التفكير بعدم انتباهك بالآخرين الذين كانوا مهتمين بك بالفعل، أو بالعلاقات التي استمتعت بها، بالرغم حتى إن لم تنجح في نهاية المطاف.

قد يكون من الصعب الحصول على منظور كافٍ لرؤية هذه التحيزات وتأثيراتها على تفاعلاتك اليومية، لذلك إذا كنت بحاجة إلى ذلك، اقضِ بعض الوقت في مراجعة وتطبيق هذا القسم على حياتك، إلى جانب التمرين التالي.

## تمرين: لاحظ كيف تثبت نفسك لنفسك

راجع التقييمات في قسم (أساسيات الاتصال) ضمن الفصل الأول، سيظهر هذا مدى تصديقك باستحقاقك للحب.

أجب عن الأسئلة التالية لمساعدتك على فهم أفضل لمنهجيتك في إبقاء تصورك لذاتك بعدم استحقاقك للحب (إلى الحد الذي تشعر فيه بهذه الطريقة)، إنها خطوة مهمة نحو كسر هذه الحلقة، تابع التمرين فيما يتعلق بشريك حياتك، وكذلك بالأشخاص الآخرين المقربين في حياتك.

كرر التمرين يوميًا حتى يصبح لديك وعي طبيعي بهذه المشكلات خلال أيامك، لأن الدافع إلى التأكيد الذاتي يمكن أن يجعل الأمر صعبًا، لذلك اكتب إجاباتك كطريقة للحفاظ على تركيزك وتوجيه نفسك، احتفظ بهم للمساعدة في إكمال التمرين في الفصل التالي، قد تجد أنه من المفيد أيضًا التحدث عن هذا الأمر مع شريك داعم أو شخص آخر تثق به.

## تحدي الانتباه الاختياري

- ما الذي حدث خلال اليوم ويمكن أن يظهر لك أنك محبوب، أو على الأقل أثار الشك حول اعتقادك بأنك غير محبوب؟ أو ما الذي حدث خلال اليوم وأظهر لك بكون الآخرين داعمين لك، أو أثار الشك حول استحقاق الآخرين ثققتك؟
- اختر موقفًا واحدًا أو اثنين (على سبيل المثال: أراد شريك حياتك أن تشاهد التلفاز معًا، أو تواصل معك صديق ما، أو أخبرك أحدهم أنه يهتم بك، أو أنه تذكرك اليوم وأراد التحدث معك).
- كيف كان شعورك في هذه المواقف؟ (على سبيل المثال: سعيد، غير مرتاح، مشوش، لا شيء).
- ما رأيك في هذه المواقف؟ (على سبيل المثال: هل أسقطت أو قللت من هذه الاستجابات؟ هل شككت في صدق أو أصالة الشخص الذي يقدمها؟ هل افترضت أن شريك حياتك أراد مشاهدة التلفاز معك بدافع العادة، أو أنه أظهر دعمًا للحصول على شيء في المقابل؟).



- هل يمكنك أن ترى كيف تميل إلى توكيد ذاتك من خلال الانتباه الانتقائي؟

### تحدي الذاكرة الانتقائية

- ما الأشياء الجيدة أو الإيجابية التي فعلتها اليوم؟ (كل شيء مهم؛ لا يوجد شيء غير ضروري ذكره).
- بأي الطرق أظهر أفراد العائلة أو الأصدقاء أو حتى المعارف أنهم يقدرونك ويدعمونك؟
- بأي الطرق أظهر شريك حياتك اهتمامه بك أو دعمه لك؟

### تحدي التفسير الانتقائي

- إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما أظهر لك بطريقة معينة أنك غير محبوب، أو أنه قام بانتقاداتك ومهاجمتك، فهل يمكن أن تكون قد انحرفت بتفسير دوافع أو نوايا الشخص الآخر؟ (على سبيل المثال: هل أسأت تفسير تعبته وإجهاده على كونك أنت غير مريح أو لا تستحق الحب؟ هل فسرت رغبته في مناقشة علاقتكما على كونها لومًا على تقصيرك في العلاقة؟)
- هل هناك احتمال بأنك استقبلت تفاعله معك على غير مقصوده منه؟ (على سبيل المثال: التفكير بأنك معيب أو غير محبوب عندما كان شريك حياتك يحاول فقط التحدث عن شيء يضايقه).
- هل تقلل من شأن نقاط قوتك، وتركز على الطرق التي لم تتمكن من خلالها الوصول إلى تطلعاتك غير الواقعية، أو تقلل من إنجازات شريك حياتك والآخرين؟

ضع في اعتبارك ردودك في كل بند من البنود أعلاه حول تحدي الانتباه والتذكر والتفسير الانتقائي، لاحظ كيف تقوم بتوكيد منظورك عن النفس والآخر في كل من هذه الطرق، ما هي الأنماط التي التقطتها؟ على سبيل المثال: قد تجدك مبدئيًا للشعور بالغيرة بسهولة، أو الاستعداد باستمرار

للانسحاب؛ أو ترى نفسك باستمرار أنك غير لائق أو ناقص أو لست جيدًا مثل شريك حياتك، أو أن شريك حياتك لا يقدر جهودك معه، قد تجدك تعاني أيضًا مع التفكير بأن شريك حياتك سيتوقف عن حبك بمجرد أن يتعرف على شخصيتك (الحقيقية)، أو قد تشعر بالانزعاج من أن شريك حياتك لا يبدي اهتمامه بك حقًا، اكتب بالتفصيل الأنماط التي تلاحظها، واحتفظ بها لاستخدامها في تمرين (الكشف عن إدراكك الخفي) في الفصل التالي.

## تأكيد منظورك عن الآخرين

تمامًا كما يستخدم الناس بشكلٍ غير واعٍ الانحياز التأكيدي لتأكيد مدى شعورهم بقيمتهم أو عدم استحقاقهم، فإنهم يستخدمونه أيضًا للحفاظ على إحساسهم بمدى إتاحة وانفتاح شركائهم وجدانيًا (بالإضافة إلى الآخرين).

من الواضح أن الأشخاص الذين هيأتهم ظروفهم المسبقة للاعتقاد بأن الآخرين لن يُوجدوا من أجلهم، سيميلون إلى رؤية شركائهم على أنهم غير عاطفيين معهم، لذلك قد ترى نفسك بمفردك، أو تميل لحماية نفسك بالاعتماد كلية على الذات، والأمر الأقل وضوحًا، والذي يبدو متناقضًا، هو أنك قد تختبر الوحشة والوحدة، حتى حينما تدرك أن الآخرين متاحون وجدانيًا بصورة عامة.

من المحتمل أن يحدث هذا عندما تكون لديك شكوك حول ما إذا كنت تستحق الحب، ما يجعلك تعتقد أن هؤلاء الآخرين المتاحين سيرفضونك في النهاية، لذا.. على الرغم من أنك قد تفكر بشكلٍ إيجابي بشريك حياتك في بداية علاقتك، فمن المحتمل أن تتحول هذه التصورات إلى شكلٍ سلبيٍّ بمرور الوقت، حيث تجد أساليب لتأكيد أن شريك حياتك ليس متاحًا بالفعل من أجلك بالرغم من كل شيء.

نظرًا لتصوراتك المسبقة حول عدم وجود / إتاحة شريك حياتك معك، فمن المحتمل اعتقادك أن السلوك المشكوك فيه من جانب شريك حياتك يعود إلى سمة شخصية لن تتغير، بدلًا من التفكير بأن سلوكه أتى نتيجة موقف ما أو تفاعلٍ علاقتيٍّ بعينه، على سبيل المثال: إذا لم يتصل شريك حياتك بك من وظيفته يومًا ما، فقد تقفز إلى استنتاج مفاده أن ذلك نتيجة قلة الاهتمام، أو

حتى لنية خبيثة للعب بمشاعرك، وتبتعد عن احتمالية أنه كان مشغولاً بالفعل في العمل، وإن أشار إلى انزعاجه من سلوكٍ ما فقد تستقبل ذلك لومًا لك، أو تقفز إلى استنتاج كونها إشارة للرحيل.

ستظهر سمات قلق التعلق، وقد تتفاقم في ساعات الكرب والانزعاج والضيق، سيحدث هذا بوتيرةٍ أقل عندما تشعر بالقبول والاستقرار شعوريًا، أو عندما تكون سعيدًا حقًا في علاقتك، على الجهة الأخرى، إذا كان لديك تعلقًا متجنبًا، من المرجح أن تظهر سمات الانسحاب بشكل أكثر، حتى في حالات الاستقرار العاطفي، وحتى مع إدراك أن علاقتكما تسير على ما يرام، ذلك أنها طريقتك للتكيف الوجداني بشكل عام!

إن الميل لرؤية الآخرين على أنهم غير عاطفيين أو غير متاحين يخلق (نقاطًا عمياء) لديك، أنت ببساطة لا ترى كيف تبقي على اعتقاداتك بأن شريك حياتك غير متاح وجدانيًا، تمامًا كما هو الحال مع التوكيد الذاتي، فإن تحيزك يفعل ذلك من خلال الانتباه والتذكر والتفسير الانتقائي، ولكن هذه المرة، يتعلق الأمر أكثر بالطرف الآخر.

## علاقات الدائرة المفرغة

في كل مرة يرى زياد منى حول المنزل، فإنه يسخر منها.

في كل مرة ترى منى زياد، تحاول التهرب منه.

يعزز زياد شعوره بالتحكم من خلال السخرية من منى.

يعزز تهرب منى مشاعر زياد بالتحكم.

في كل مرة ترى منى زياد، تحاول التهرب منه.

في كل مرة يرى زياد منى يسخر منها.

تعزز منى شعورها بالدونية بتجنب زياد.

في المقابل، تعزز سخرية زياد شعور منى بالدونية.

يحافظ الشركاء على التوازن بينهما بحيث يقاوم كلاهما التغيير، حتى عندما تكون العلاقة متوترة، يعزز كل شخص منظور الذات بالتصرف

بطريقة يعتادها، يثير هذا السلوك أيضًا ردودًا من شريك الحياة الآخر تؤكد هذا الإدراك الذاتي، مع هذه التفاعلات (التي تثبت وتؤكد) ما (يعرفونه) بالفعل عن أنفسهم، يتصرف الناس مرةً أخرى وفقًا لمنظوراتهم النشطة.. ما يجعلها بالفعل حلقة مفرغة.

بطريقة غريبة، يعطي نمط التفاعل أعلاه لكل من زياد ومنى إحساسًا بالأمان، يعرفان ما يمكن توقعه من نفسيهما ومن بعضهما بعضًا، وكيفية ظهور ردود الأفعال، توفر هذه القدرة على التنبؤ الراحة حتى لمنى، تخيل صعوبة الأمر إن كان زياد في بعض الأحيان لطيفًا حقًا وفي أحيان أخرى سيئًا! وتخيل كيف سيكون الأمر محيرًا وغير مريح لمنى -حتى لو شعرت أيضًا بالرضا- إذا عاملها زياد بشكل جيد باستمرار عندما اعتقدت بشدة أنها غير محبوبة، وتوقعت منه تجنبها في أي لحظة.

عندما يعاملك الآخرون بطريقة تتلاءم مع منظورك عن النفس، فإنك تشعر بالتحقق من صحتها، وتشعر بأن العلاقة مألوفة لك بشكل مريح، حتى لو كانت مؤلمة، من المرجح أيضًا أن تستمر في تلك العلاقة أكثر مما لو كان الشخص لا (يتسق) مع منظورك عن نفسك، على سبيل المثال: كما قد تفترض، فإن الأشخاص الآمنين، والذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم، يريدون الوجود بجانب الآخرين الذين يعاملونهم بتقدير واحترام.

ومع ذلك -وربما لا يكون هذا بديهياً- غالبًا ما يغادر الأشخاص القلقون الذين يعانون من تدني منظور الذات، عندما يصر شركائهم على اعتبارهم ثمينين ومحبوبين، بدلًا من ذلك، يميلون إلى البقاء مع شركاء أقل دعمًا لهم والزواج منهم، وهذا بالطبع يعزز شعورهم بأنهم غير محبوبين، يصعب من ذلك إن كانوا في موقف يوجد فيه ضغط عرفي و/أو اجتماعي للاستمرار في العلاقة، حتى لو كانت غير سوية أو صحية بالنسبة لهم.

نظرًا لأن مثل هذه القدرة على التنبؤ مريحة، فإن أي تغييرات في العلاقة -حتى الإيجابية منها- غالبًا ما تُقابل بالاعتراض، يشعر الناس بالميل بدافع من أنفسهم، وكذلك من شركائهم والآخرين، إلى العودة لأنماط أكثر قابلية للتنبؤ، على الرغم من أن هذا الميل إلى الأنماط القديمة قوي، إلا أنه يمكن

للناس تنشئة أنماط جديدة، عندما يغير شخص ما، تتكيف بعض العلاقات القديمة مع التغيير، وينتهي البعض الآخر منها، لتتطور علاقات جديدة من (الذات الجديدة)، الاعتراف بهذا وقبوله في وقت مبكر يمكن أن يسهل عملية التغيير.

قُدّم مثال جيد على ذلك في فيلم امرأة جميلة (1990)، أنا لا أقصد شخصية العنوان، ولكنني أتحدث عن إدوارد (ريتشارد جير)، وهو رجل أعمال قوي ومقتدر وناجح للغاية، والذي يملك نمطاً فاتراً في الحياة، عندما يلتقي بفتاة ليرتبط بها، فيفيان (جوليا روبرتس)، تتحداه للانفتاح، يقاوم في البداية، مفضلاً التمسك بشخصيته المنعزلة، لكن مع مرور الوقت، وبدخوله العلاقة العاطفية الجديدة، يصبح شخصاً أكثر دفئاً، ثم يبدأ في الاقتراب من عمله بطريقة أكثر إنسانية.. يستنكر محاميه هذا التغيير، مع رفض (الدعاوى) الأخرى التي تعمل لديه، لكن في أسلوب هوليوود الكبير<sup>(1)</sup>، يُترك الجمهور ليصدق أن إدوارد هو حقاً رجل مختلف، يتزوج المرأة التي غيرته، ويلزم موظفيه قبول التكيف مع هذا التغيير، أو العثور على وظيفة جديدة.

### الملاحقة والانسحاب: تحدي علاقتي عام

أحد أكثر أنماط العلاقات إشكاليةً وشيوعاً هو نمط الملاحقة والانسحاب، والذي يظهر بين شريك لديه نمط التعلق القلق - المرأة غالباً - وشريك متجنّب، في الواقع، من الشائع جداً أن تكون قد عشت ذلك في مرحلة ما من حياتك، سيظهر الأمر على النحو التالي: في كل مرة يتقدم فيها شريك الحياة القلق للأمام أو يطالب بالتقارب، ينسحب شريك الحياة المتجنّب، ما يدفع شريك الحياة القلق لمحاولة الاقتراب مرةً أخرى<sup>(2)</sup>.

(1) ينبغي الانتباه إلى أن المعالجات الدرامية هي مسار مجتزأ، في أحسن الأحوال، وأن التغيير الحقيقي في الواقع يبني على جهد مشترك وإدراك حقيقي لضرورة التغيير. [د. شهاب الدين الهواري]

(2) في مدرسة العلاج الوجداني نسمي هذا التفاعل بالدائرة السلبية حيث يعزز نمط الملاحقة لدى الشريك القلق نمط الانسحاب لدى الشريك المتجنّب، والعكس بالعكس. [د. شهاب الدين الهواري]

يشبه هذا التفاعل رقصة التانجو، وقد يكون من الصعب أحياناً رؤية هذه الحركات الراقصة التي يقوم بها الشريكان في تفاعلاتهما الحميمية، تحت تفاعلاتهما اليومية ومناقشتهم الموضوعات المعتادة، للتعرف على كيفية حدوث ذلك في الواقع فكر في هدى وخالد، اللذين تزوجا حديثاً، بعد خطبة دامت لمدة عام تقريباً، ولكن في غضون بضعة أشهر فقط أصبحت علاقتهما متوترة بشكلٍ متزايد.

هدى: أنت بالكاد تلقي عليّ السلام عند عودتك إلى المنزل.

خالد: حسناً، أنا متعب وأحتاج إلى فرصة لأتأنفس فقط، لكن بعد أن أهدأ، وآتي لسؤالك عن يومك، فإنك لا تزيدني على الإشاحة بكتفك.

هدى: بالتأكيد، فأنت لا تأتي إلا بعد الاستحمام وتغيير الملابس والاسترخاء لفترة، في غضون ذلك، أكون أنا مجهدة في تحضير العشاء، بينما أنت -حتى- لا تعرض عليّ المساعدة، أنا لا أعود إلى المنزل من العمل قبل مجيئك بوقتٍ طويل، فأنا كذلك أكون متعبة أيضاً.

خالد (بنفاذٍ): لقد حاولت المساعدة، لكنك لا تحبين حتى طريقتي في إعداد الطاولة.

هدى: هل تسمي ما تفعله إعداد طاولة؟ إسقاط منديل وشوكة بالقرب من كراسينا هذا ما تعتبره ترتيباً؟ يجب أن أعود وأطوي المنديل وأضع الشوكة عليه، أنت تفعل كل شيء من هذا القبيل (تترك الأمور في منتصف الطريق)، وبعد ذلك يجب أن أنهى الأمر بنفسي.

خالد (يهز كتفيه): مهما كان ما أحاول القيام بفعله أو أفعله فأنت لست سعيدة ولا راضية.

هدى: أتمنى فقط أن تفعل بعض الأشياء في المنزل من تلقاء نفسك، وإكمال الشيء الذي تبدأ فيه، أي صعوبة في ذلك؟ لكنك لا تفعل شيئاً! وإن فعلت فلا تكمله حتى، وينتهي بي الأمر إلى فعل كل شيءٍ بنفسني، مثل الغسل والتنظيف وحتى التخطيط لعطلاتنا، أنت تقول إنك تحبني، لكنني لم أعد أشعر بذلك، أنا فقط أشعر بالوحدة في كل شيء.

خالد (بفتور): حسنًا، أعدك أن أقوم بعمل أفضل في إعداد الطاولة،  
وسأساعد أكثر في الغسل أيضًا.

حسنًا، لا تبدو هذه العلاقة واعدةً جدًّا، أليس كذلك؟ ومن المثير للاهتمام  
أن كليهما يعتقد أنهما يسعيان لبناء العلاقة، ولكن...

إذا كنتِ تشبهين شخصية هدى قد تعلقين في هذا النمط، بالالتحام إما  
مع رغبة الشعور بالتقارب أو ما تستقبلينه من نقص التواصل، أو كليهما في  
بعض الأحيان، لذا فأنت تحتجين على بعد شريك حياتك، تقوم هدى بذلك  
من خلال المطالبة بالاهتمام والاستجابة، لكن مسافة شريكها المتجنّب تعزز  
إحساسها بأنها غير محبوبة، وقلقها من كونها لا تستحق الحب، إنها يائسة،  
تفعل كل ما في وسعها للكفاح من أجل علاقتها، بما في ذلك تقديم العديد  
من التنازلات لشريكها، ولكن أيضًا تقديم مطالب ملحةً لمزيد من الاستجابة  
منه، تجعلها تفاعلاتهما تشعر بالوحدة، وتعزز تفكيرها السلبي بشريكها  
وعلاقتها (على سبيل المثال، انظر الجدول التالي)، إنها بالفعل غارقة في  
عواطفها، فهي لا تدرك معاناته أمام مطالبها واحتجاجاتها.

أما إذا كنت مثل خالد، قد تكون شخصًا متجنّبًا بشكلٍ عام، لكنك تشعر  
بالقلق أيضًا، يركز الشخص المتجنّب الذي عانى في هذا النمط على الرغبة  
في الحفاظ على مسافة آمنة عاطفيًا، وصد غضب شريكه، أو حماية نفسه  
من تدمراته، يشعر خالد براحة أكبر عندما يكون مستقلًا، ويكون في وضع  
قوي -وليس ضعيفًا- مع هدى، عندما تغضب منه يحاول إبعاد نفسه عاطفيًا  
مسافة تحميه من وهج مشاعرها، ومن مخاوفه من الانفصال، يفعل ذلك من  
خلال التفكير فيها بطريقةٍ سلبية (انظر الجدول للأمثلة التوضيحية)، كما  
أنه ينسحب متجهاً بقوة أكبر إلى ميله للاعتماد على نفسه، وبقيامه بذلك  
يكون قد فشل في إدراك أو فهم محاولات هدى للتقارب، وزيادة دفاء العلاقة  
والطمأنينة بينهما؛ أو إدراك ما يؤدي افتقاره للتعبير العاطفي وضعف الدفاء  
في العلاقة إلى شعورها بالوحدة المؤلمة.

يركز شريك الحياة ذو نمط التعلق المتجنّب على الرغبة في الحصول على مسافة أمان من غضب أو رفض شريك الحياة:

يركز شريك الحياة ذو نمط التعلق القلِق على الرغبة في مزيد من الاتصال:

أحاول فقط أن أفعل ما يريد شريك حياتي حتى لا يغضب.

أنا لست من أولويات شريك حياتي.

لا يعد شريك حياتي أي شيء أفعله جيدًا.

عليّ أن أهتم بكل شيء.

لا يمكنني أبدًا إسعادها.

لو كنت أكثر جمالًا وجاذبيّة، لكان أكثر اهتمامًا بي.

لا أعرف ماذا أفعل ليكون سعيدًا معي.

نحن لا نتشارك أي شيء معًا.

لم تكن مهتمة يومًا بعلاقتنا الجنسية.

لا أستقبل منه أي حميمية، رغبته دائمًا في شيء آخر.

إن شريك حياتي متطلبًا للغاية.

إنها لا توجد بجانبني أبدًا.

إنها عاطفية بشكلٍ مفرط.

لم يقدم لي حتى بطاقة تهنئة لعيد ميلادي، هذا حين يذكره.

لديه الكثير من الأحمال.

إنه لا يهتم بما أفكر فيه، ولا بما أشعر به.

إنها دائمة التشكي من كل شيء.

إنه ليس حنونًا على الإطلاق، لا يوجد أي رومانسية أو شغف في علاقتنا.

أكون أفضل حالًا بمفردي.

إنه حتمًا سيهجرني ويتخلّى عني.

ملحوظة: غالبًا ما تكون النساء على الطيف القلِق / الملاحق. بينما يقع الرجال على الطيف التجنّبي / الانسحابي في الغالب في هذه المواقف، ومع ذلك، هناك العديد من الأزواج ذوي النمط المعاكس.



النمط الأكثر شيوعًا على المدى الطويل لهؤلاء الأزواج هو أن كلاً من شريكي الحياة يصبحان أكثر تطرفًا في موقفهما، حتى بالرغم من وقوع بعض التحول في الأدوار لدى البعض<sup>(1)</sup>، على مر السنين يصبح الشخص المتجنّب أكثر بعدًا وعدائية، ويصبح الشخص القلق أكثر غضبًا، ويلجأ إلى سلوكيات احتجاجية أكثر تطرفًا، مثل: التهديد بالمغادرة، لكن في الفترات الفاصلة بين الأوقات العصبية يتأمّل شريك الحياة القلق الذكريات والمشاعر الإيجابية، ما يدفعه إلى معاودة الاتصال بطريقةٍ تصالحية، بينما قد يظل شريك الحياة المتجنّب غاضبًا وفاترًا، وبالتالي يتوقف شريك الحياة القلق تدريجيًا عن المحاولة.

في كثير من الأحيان تقرر الزوجة -التي من المحتمل أن تكون شريك الحياة ذو نمط التعلّق القلق- الانفصال بعد أن يكبر الأطفال ويستقرون، على الرغم من أنها لا تنتظر دائمًا هذه المدة الطويلة، وعلى الجانب، يلاحقها الزوج بيأس طلبًا للبقاء، وعلى الرغم من تعقيد هذا السيناريو، إلا إنه شائع جدًا.

تسوء ديناميّة الملاحقة والانسحاب بشكلٍ خاص في بعض العلاقات، والتي ينتهي بها الأمر إلى التحكم، وأحيانًا الإساءة والاستغلال والأذى، قد يلجأ شريك الحياة القلق إلى التهديد أو العدائية لجذب الانتباه، أو الطمأنينة، أو الحب من شريك غير مستجيب وبعيد، ومن حينٍ لآخر، يكون شريك الحياة المتجنّب هو العدوانى، على الرغم من كونه عدوانًا سلبيًا، يُعبّر عنه على شكل صمت بارد، أو نظرة مهينة، أو طرق أخرى تظهر عدم الاحترام، هذا

(1) في الواقع، ومن منظور المدرسة الوجدانية، لا يقع انقلابٌ حقيقي في الأدوار والأنماط: بل شكل متطرّف من النمط ذاته! فما يبدو تحولًا في الملاحقة ليس سوى حالة من الانهك الذي يعيق استمرار المطاردة، وما يبدو تحولًا في الانسحاب هو ارتدادٌ عن الحائط في نهاية طريق الانسحاب. والمحك الفاصل في التفريق هو نية التحرك أو الغاية منه؛ فدومًا ما ينوي الملاحق بتحركاته -على اختلافها- إلى دعوة الطرف الآخر إلى الاقتراب أكثر، تمامًا كما هو الحال مع الطرف المنسحب حيث تكون نية الحماية هي المحرك الفعلي حتى مع ما يبدو هجومًا. تذكر أن الانفصال لم يكن هدفًا معلنًا أو واعيًا لدى الطرفين في أثناء تراقصهما على موسيقى الملاحقة والانسحاب، لكنه قد يكون الحل الذي يختاره أحدهما نتيجة إرهاب هذه الرقصة السلبية. [د. شهاب الدين الهواري]

السلوك هو طريقة شريك الحياة المتجنّب لمحاولة إقناع شريك الحياة القلق بالانسحاب والتراجع.

تمرين: ما الذي يمكن أن تلتقطه كاميرا مثبتة على الحائط في منزلك؟ قد يتحقق لنا الكثير من التعقّل نتيجة الانتباه إلى أنماط التواصل في علاقاتنا، خاصة تلك المتعلقة بالنزاعات، يمكن أن تساعد ملاحظة مشاعر وأفكار وأفعال كل شريك في تقديم رؤى مهمة، ضع في اعتبارك المثال التالي: تشعر ندى بالألم لأن بلال لا يقضي وقتاً معها في عطلة نهاية الأسبوع، ويلتقي أصدقاءه بدلاً من ذلك، فهي تعتقد أنه غير مهتمّ بها، كما تعبر عن هذا بالبكاء أو بمصارحته أنه شخص أناني، وبالتالي يشعر بلال بأنه مُهاجم، ويعتقد أنها تبالغ في ردود فعلها، وعليه فإنه يستجيب لذلك بالانسحاب، تشعر ندى بالألم من ذلك، وتتكرر نفس ردود الأفعال لتشكل حلقة مفرغة.

بوضع ذلك في الاعتبار، فكر في النزاع الذي يتكرر في علاقتك، الآن فكر في الأسئلة التالية المتعلقة به، (على الرغم من أن هذه الأسئلة تفترض أنك الطرف المنزعج في البداية، يمكنك تعديلها لتلائم شريك حياتك عندما تجد أنه هو بدأ هذا النزاع).

مع استمرار النزاع..

المحرك: ما الذي حدث وحرك انزعاجك؟

الشعور: ما هو شعورك حيال ما يحدث؟

التفكير: بماذا تفكر تجاه نفسك / شريك حياتك؟

السلوك: كيف تعبر عن المشكلة؟ ما الذي تراودك نفسك لفعله؟

(تذكر أن هذا سيكون محرّكاً على جهة الطرف الآخر)

الشعور: كيف تتخيل شعور شريك حياتك كاستجابة على الطرف الآخر؟

التفكير: ماذا تتخيل تفكير شريك حياتك بك / حيال نفسه؟

السلوك: كيف قد يميل شريك حياتك للتصرف؟

(تذكر أن هذا سيكون محرّكاً على جهتك)

لاحظ كيف يستمر التفاعل وكيف سينتهي في النهاية (على سبيل المثال: قد يحدث انفجار نتيجةً لذلك، أو ينسحب كلاكما)، بالنسبة للأسئلة المتعلقة بخبرة شريك حياتك، قد يكون من المفيد أن تسأل شريك حياتك عما كان يشعر به ويفكر فيه، ولكن ذلك فقط بحالة إذا كان بإمكانك التحدث معه حول هذا الأمر بشكلٍ فعّال، وإلا.. حاول التعاطف معه لتخيل ردود أفعاله؛ أو اطلب المساعدة من شخصٍ تثق به.

### تمرين: مراجعة الأنماط الخاصة بك

- كيف تؤثر أنت وشريك حياتك على مشاعر وأفعال بعضكما بعضًا؟
  - ما هي الأنماط التي تلاحظها؟
  - كيف يعزز هذا التفاعل من منظور كلٍّ منكما عن النفس والآخر؟
  - كيف يعزز هذا التفاعل اعتقاداتك حول مدى تعاطف شريك حياتك معك؟
- في وقتٍ هادئٍ ومناسبٍ، قد ترغب في التحدث مع شريك حياتك حول هذا التمرين، كذلك ومشاركة الأفكار التي يقدمها لك، يمكنك أيضًا أن تسأل شريك حياتك عن كيفية تأثير الانفعالات على شعوركما بمبادلة، وإحساسكما بمدى تعاطفكما مع بعضكما بعضًا.

ستجد هنا الكثير لمساعدتك في فهم نفسك، وكذلك لمحاولة النجاح مع شريك حياتك، لذلك ستجد من المفيد قضاء بعض الوقت في مراجعة هذا القسم، قد تلاحظ أيضًا أنه من المفيد التفكير في هذا قليلًا الآن، ثم العودة إليه مرةً أخرى في وقتٍ لاحقٍ.

### ملخص: تكامل المنظور

في هذا الفصل أوضحت كيف يتحد نمط التعلق مع التوثق الذاتي والانحياز التأكيدي للإبقاء على استمرارية الأنماط القديمة، وتبيننا كيف أنها أساليب تعمل على تشويه تصوراتك واستقبالاتك، ودعم طرقٍ غير فعّالة في كثير من الأحيان لمعاينة نفسك وشركائك (في الماضي والحاضر والمستقبل)، إن هذا بالفعل كثير لمحاولة فهمه واستيعابه، لكن لتحقيقه بالكامل عليك

قضاء بعض الوقت في التمعُّن به داخل عقلك، وتحتاج أيضًا إلى تطبيقه على الطريقة التي عشت بها حياتك، والاستمرار في ذلك.

سأعرض في الفصل التالي المزيد من التفاصيل حول الخطر الكامن في احتمالية معرفة كل هذه المعلومات في صورة مجردة، بينما أنت لا تزال غافلاً عن أساليبك الإشكالية وتفاعلاتك السلوكية المُعطَّلة في هذا العالم، يمكن أن يساعد هذا الفهم في فتح عينيك على الطرق التي يمكنك بها كسر النمط وإنشاء علاقات أكثر سعادةً وصحةً.

# الفصل الرابع

## التغلب على العقبات

حتى عندما يكون الناس على دراية بأنماط تعلُّقهم، ولديهم الدافع للتغيير، فإنهم غالبًا ما يُضعفون دون وعي محاولاتهم لتحسين أنفسهم، على سبيل المثال: يحب وليد رُفيدة، ويدرك أن غيرته الشديدة -وغير المبررة- تزعجها، كان يخشى أن يدفعها بعيدًا عنه، فالتزم بالثقة بها، خاصةً بعد أن صرخت في وجهه بسبب تطفله على هاتفها الخلوي، بعد أسبوعٍ واحد عاد ليمسك هاتفها باندفاع، ليرى ما إذا كانت تراسل رجلًا آخر، بدا هذا السلوك مدمرًا للذات بشكل صارخ، لكن هذا بالتأكيد لم يكن ما عناه به، حدث ذلك بعد يوم واحد فقط من رؤيته خطيبته السابقة تمسك بيد رجل آخر بسعادة في المركز التجاري، على الرغم من أن تصرفه مسيء ومحفوف بالمخاطر، إلا أن إلقاء نظرة خاطفة على هاتف رفيدة كانت في الواقع محاولته لمساعدة نفسه على استعادة إحساسه بالأمان.

كما أشرت سابقًا، يحتاج الناس إلى الشعور بالأمان والاستقرار للاستمرار في الحياة اليومية، ويزداد الدافع للعثور عليه بشكلٍ خاص عندما تخاف من فقدان شريك حياتك، يمكن أن يدفعك هذا إلى معايشة نفس الذعر البدائي الذي ربما شعرت به عندما كنت رضيعًا، عندما كان كل خطر يهدد بقائك على قيد الحياة، وكنت تبحث بشدة عن والديك لطمأنتك وحمایتك، بعبارةٍ أخرى، عندما تشعر أن شريك حياتك قد لا يكون متاحًا لك يمكنك الشعور في أعماقك بالخوف الشديد حد الموت، أو عندما تحاول التغيير بطرق تتعارض

مع نمط التعلق الخاص بك، والذي طورته للحفاظ على سلامتك منذ الصغر، فمن المحتمل عودتك بشكلٍ غريزي إلى سلوكيات التعلق المألوفة لديك، حتى إذا كانت هذه السلوكيات -مثل سلوك وليد- تأتي بنتائج عكسية، وتتصدى في وجه التزامك الواعي بـ (أداء أفضل)، هذه الطريقة في فهم السلوك ليست دائمًا بديهية ويمكن أن تكون مشوشة.

لذلك دعونا نلقي نظرة معمّقة في هذا الخصوص.

## خداع النفس

إن أنماط التعلق وسلوكياته لدى الناس هي جزء كبير من هويتهم، ويمكن أن تكون مدفوعة بقوة الذعر البدائي، لدرجة أنه من الصعب للغاية اعترافهم بجميع الطرق التي يتثبتون بها من أنفسهم لأنفسهم، وحتى عندما يدركون تحيزهم التأكيدي، في بعض الأحيان يمكن أن يكون انحيازهم كليًا، بحيث يمنع الوعي بالمشكلات حتى عندما تصبح واضحة.

على سبيل المثال: يلجأ بعض الأشخاص الذين لديهم التعلق القلق إلى الإدمان، كوسيلة لتهدئة انزعاجهم بعد شعورهم بالتجنب والرفض، حتى عندما يتخطى هذا التأقلم غير الصحي الحدود إلى حد الإدمان السلوكي الفعلي، فإنهم غالبًا ما لا يدركون أو يعترفون بالحجم الكامل لمشكلتهم، لأن ذلك من شأنه أن يزعجهم أكثر، في بعض الأحيان يبقون في حالة إنكار، حتى بعد أن يقعوا في مواقف محرّجة مرارًا وتكرارًا، بسبب انغماسهم في سلوك إدماني، وبالمثل، فإن العديد من النساء اللاتي لديهن نمط التعلق القلق يلمن أنفسهن عندما يتعرضن للإيذاء اللفظي والضرب من قبل شريكهن -وهو أمر يحدث كثيرًا-، لذلك يخترن الاستمرار في تلك العلاقة.

بالنسبة لمن ينظر إليهم من الخارج، قد يكون من غير المفهوم بالنسبة لهم سبب معاناة أولئك الأشخاص من عدم ملاحظة المشاكل والحلول بوضوح (على سبيل المثال: بكل بساطة يكفي التوقف عن ذلك السلوك الإدماني، أو ترك ذلك الرجل المسيء خلفك).

الأمر الأكثر جنوناً للملاحظين من الخارج هو الاعتراف المتكرر بالمشكلات، على سبيل المثال: فكر في حال داليا والتي اعتقدت أن لديها (كل شيء)، زوج محب، وأطفال رائعون، وغياب للمخاوف المالية، لكنها بالرغم من ذلك كانت مكتئبة، وكانت غاضبة أيضاً مع نفسها، لأنها لا تعتقد أن لديها الحق في الشعور بعدم السعادة، ومع ذلك، حتى في جلستنا الأولى، كان من الواضح أنها شعرت بعدم احترام زوجها لها، وأنها كرسحت حياتها له وللآخرين كثيراً، لدرجة أنها لم تفعل أي شيء لنفسها، ولذا شعرت بأنها محرومة، عندما قمتُ بتكرار كلماتها عن هذا المعنى، ردت كما لو كانت تسمعها لأول مرة: هل قلت هذا للتو؟ ولكن بعد بضع دقائق فقط كانت تجتر مرةً أخرى كونها لا تعرف لماذا لم تكن سعيدة إطلاقاً.

من الواضح أنها كانت تعلم على مستوى ما أن هذه الصراعات موجودة، وإلا لما استطاعت إخباري عنها، لكنها أيضاً لم تستطع السماح لهذه الصراعات بالبقاء في حيز الوعي بما يساعدها على إدراكها، لذا.. بمعنى آخر، كانت تدركهم ولكنها لم تُقر أو تعترف بهم، ستختبر هذا عندما تشعر أن شيئاً ما يتعارض مع نمط التعلق الخاص بك، أو يتحدى الأنماط الراسخة لهويتك، لكن لا تعترف بها تماماً، إنها طريقة دفاعية لإبعادك عن التهديد النفسي أو الألم العاطفي (دينامية غالباً ما يشير إليها المعالجون باسم الانفصال)، يمكنك أيضاً الحصول على إحساس بالإدراك -ولكن- عدم الاعتراف في نفس الوقت، بهذه الطريقة: فكر في حال شخص كان يتلقى الاهتمام في صغره فقط عندما يصبح منفعلًا للغاية، بناءً على هذه الخبرة المبكرة، قد يستمر في نمط الانفعالية المفرطة مع الآخرين حتى مرحلة البلوغ، وعلى الرغم من إدراكه أن لديه هذه الانفعالية، إلا أنه لا يعترف بشكل واعٍ أن هذه هي طريقته في التقرب من الآخرين، وهو ما يتناقض مع وعي داليا الجزئي -كمثال- لسبب عدم سعادتها، إنني أسمى كلتا هاتين التجربتين المُدركتين -ولكن- غير المُعترف بهما بالإدراك الخفي.

(لقد عدلت هذا المصطلح من المحلل النفسي البريطاني كريستوفر بولاس [1987]، الذي قدم مصطلح «الإدراك غير المُعترف به Unthought

«known» لوصف تلك الخبرات التي لا يستطيع الناس تذكرها، لأنها نشأت قبل سن الثالثة تقريبًا).

عندما تواجه صعوبة في فهم سبب عدم سهولة تغيير الطرق التي تتصرف بها في العلاقات، ففكر في استذكار ماضيك كوسيلة للاستفادة من ما هو مُدرَك بشكل خفي، نظرًا لأن الأنماط تُنشأ استنادًا إلى الخبرات السابقة (غالبًا ما يكون للطفولة تأثير قوي)، يستجيب الأشخاص أحيانًا للمواقف الحالية بطريقة لا تكون منطقية إلا عند التفكير في ماضيهم، في حالة داليا، كانت قد أمضت طفولتها تحاول دون جدوى إرضاء والدتها التي عاملتها بقسوة، مع هذه المعلومات لم يكن من الصعب فهم كيف طورت نمطًا لتكون أكثر لطفًا مع الناس، والعمل الجاد لتجنب غضبهم، في حين أن (لطفها) ساعدها على تكوين صداقات كثيرة، إلا أنها كثيرًا ما دعته تشعر بانعدام قيمتها.

ليس من المُستغرب أنها كافحت مع هذا الإدراك الخفي، ولم تكن قادرة على التحدث بصدق مع زوجها حول العديد من المخاوف بينهما، تلك المخاوف التي تراكمت على مر السنين، في النهاية أصبحت حزينة بما يكفي حتى وصل بها الأمر للحاجة إلى العلاج.

لكن لسوء الحظ، عندما تكون لديك طرق غير صحية للتأقلم أو التواصل مع الآخرين، فإن محاولاتك لإصلاح المشكلات والتعامل معها غالبًا ما تصبح حلقة مفرغة، وبالتالي تجعل الأمور أسوأ، وتدوم أنماط الحلقة المفرغة التي نوقشت في الفصل الأخير، يُعتبر وضع داليا مثالًا جيدًا على ذلك، حيث استجابت لخوفها من التجنّب بكونها لطيفة للغاية، لكن هذا أدى إلى شعورها بعدم الأهمية والرفض، وهو ما استجابت له بمحاولة أكثر جدية، بمزيد من البذل الزائد، وبالمثل.. فإن المشكلة التي يعاني منها من لديه أحد السلوكيات الإدمانية، حيث ينزع لتلك السلوكيات لتهدئة ضيقه واكترابه، والتي تؤدي إلى المزيد من المشاكل والانزعاج، فهو يستجيب بمحاولة تخدير شعوره مرةً أخرى، وهذا ما يعيد أسلوبه من جديد، حتى مع انهيار زواجه وتدهور قدرته



على الاستمرار في العمل، وكما سيخبرك أي شخص شديد الكمالية، فإنه كلما حاول تصحيح كل شيء، كلما رأى المزيد من المشاكل في أدائه.

## خارج نطاق المنطق

قد تتساءل: حسناً، لقد فهمت فكرة الإدراك الخفي بالكامل، ولكن لماذا لا يستطيع الناس التغيير بمجرد الانتباه إلى هذه الخبرات؟

يبدو هذا منطقيًا، كالقدرة على فتح صندوق بمجرد حصولك على المفتاح، لكن الأمر ليس بهذه السهولة، إن التعقيد والتركيبية الشديدة التي يمكنك من خلالها تطوير هويتك، بحيث يمكنك الاستمرار بسهولة نسبيًا في حياتك، يجعلان من هذه الحلول البسيطة غير فعّالة في كثير من الأحيان، غالبًا ما يكون لدى الأشخاص أفكار أو اعتقادات متناقضة، أو قد يحصلون على استجابات تتعارض مع اعتقاداتهم؛ حيث تسبب مثل هذه الصراعات التوتر الداخلي، الذي يسميه علماء النفس التنافر الإدراكي Cognitive Dissonance، إنها خبرة غير مريحة إطلاقًا، حيث يبتعد الناس دون وعي إلى أبعد الحدود لتجنبها، يشرح عالما النفس كارول تافريس، وإليوت أرونسون، في كتابهما (الأخطاء التي ارتكبت Mistakes were made)، بما معناه: نظرية التنافر الإدراكي هي نظرية النقاط العمياء، كيف ولماذا يعمي الناس أنفسهم عن غير قصد، حتى يفشلوا في ملاحظة الأحداث الحيوية والمعلومات التي قد توصلهم إلى الشعور بالتنافر الإدراكي، ما يجعلهم يتساءلون عن سلوكهم أو قناعاتهم (2007، 42).

لفهم كيفية تأثير ذلك على نمط التعلق والعلاقات الخاصة بك، تذكر أنك تؤسس لنمط التعلق الخاص بك للشعور بالاستقرار والأمان في هذا العالم، تبدأ طريقة إثبات الوجود هذه في التكون منذ مرحلة الطفولة، وتعزز بالخبرات اليومية على مدى العمر، من التثبيت الذاتي والانحياز التأكيدي، محاولة إثبات أنك أنت نفس الشخصية التي تعتقدها (على سبيل المثال: أنك لا تستحق الحب)، وأن الآخرين هم ما يظنون أنهم عليه (على سبيل المثال: أنهم شخوص تعلق متاحون وجدانيًا).

لتوضيح الفكرة أكثر، ضع في اعتبارك امرأة لديها نمط التعلق القلق، مع تدني احترام الذات، قد تشعر بالرضا للحظات حيال مدح خطيبها لها، لكن هذا سيخلق لديها تناقضًا إدراكيًا، لذلك ستعود سريعًا للنظر إلى نفسها بشكلٍ سلبي، مع استكمال مجموعة متنوعة من الأسباب لتبرير سبب كونها (لا تستحق)، وكل ذلك يحل تناقضها من خلال التثبيت من نفسها، (وتعزيز) صورتها الذاتية السلبية، هذه هي الطريقة التي يعمل بها التناقض الإدراكي والتثبيت الذاتي معًا لمنع التغيير.

وإذا تعمقنا في تعقيدات الأمر أكثر، يمكن أن يمنع شعور الناس تجاه الأحداث الماضية من التخلي عن تلك الأحداث، وتجعلهم يتصرفون بطرق غير صحية، أو يواجهون مواقف معينة، على سبيل المثال: إدراك سعاد بوعيا أنها تعرضت للاعتداء الجنسي عندما كانت طفلة لا يخفف من ألمها من تلك الخبرة، فهل ستشفى جمجمتك المكسورة بعد معرفة أن شخصًا ما ضربك على رأسك؟ لذلك قد تحاول تجنب التفكير في تلك الخبرات، حتى مع استمرار شعورها بعدم الارتياح تجاه العلاقة الجسدية الحميمة، في مثل هذه المواقف.. عندما يضطر الناس إلى تجنب الألم العاطفي أو أسبابه، يُتركون للعيش مع الإدراك الخفي -الذي له ألمه المزعج- مع تكرار السلوكيات أو الخبرات الصعبة بشكلٍ أعمى.

في حين قد يبدو منطقيًا أن تنصح نفسك بعبارة: «فقط دعك من ذلك الأمر؛ إنه من الماضي»، فإن هذه النصيحة عديمة الفائدة، أو أسوأ من ذلك، فلا أحد يريد أن يشعر بالضيق، كما أن إدراكك بأنك تعذب نفسك عمدًا يزيد من ألمك.

حتى الأشخاص الذين يتجنبون بشدة ويجيدون نسبيًا إنكار الألم العاطفي، لا يزال يتعين عليهم التعامل مع الإدراك الخفي، عندما يصبح مؤلمًا أو مدمرًا لدرجة أنهم يضطرون لمواجهته، على سبيل المثال: كانت لارا ربة منزلها، وأجادت استخدام الانضباط الذاتي (التحكم بالنفس) للحفاظ على بنية أسرتها، ومساعدتها على فرض هيكل معين على البيت، ومع ذلك، عندما كبر أطفالها، أصبحوا يتحدون سيطرتها، حتى بدأت تفقد أعصابها،

حيث أطلق استقلالهم الناشئ العنان لانفعالاتها (التي بذلت قصارى جهدها دائماً لقمعها)، وشكوكها الذاتية (التي نادراً ما اعترفت بها لنفسها)، جعلتها محنتها من المستحيل أن تبقى معتمدة على نفسها بشكلٍ مريح، وكشفت عن وحدتها التي لطالما شعرت بها في زوجها، في زاوية ما من داخلها كانت تعلم دائماً أنها تشعر ببعدها عن زوجها، وأنها نوعاً ما هي التي خلقت هذا الانفصال.

يتميز الإدراك الخفي بحركية (الآن تراه - الآن لا تراه)، ما يجعل مواجهته أمراً صعباً، وبالتالي فلأجل الإقرار به ومساءلته بشكلٍ كامل، يجب على الناس أن يتحدوا باستمرار القواعد التي يعيشون بها ضمناً، كتوقع أنهم حقاً لا يستحقون الحب، وأن الآخرين غير متاحين لهم وجدانياً، على سبيل المثال: تمكنت لارا -على مدار فترة العلاج- من الاعتراف بأنها لم تثق قط بشكلٍ كاملٍ في دعم زوجها لها، لذلك عادةً ما كانت تتجاهل مبادراته في الاهتمام، وتفكر أكثر في كيفية خذلانها، نظراً لأنها خاطرت بأن تكون غير آمنة من خلال مشاركة هذا مع زوجها، وجدت أنه يتفهم ذلك ويريد أيضاً علاقة أكثر متانةً، فبمجرد الانفتاح على تجربتك وخبرات الآخرين بشكلٍ مختلف، يمكنك البدء في تخفيف تأثرك القوي بالماضي، والشفاء من الأذى القديم، كما يمكن أن يساعدك هذا في تغيير نمط علاقتك مع نفسك والآخرين في الوقت الحاضر.

### تمرين: الكشف عن إدراكك الخفي

في الفصل الأخير، أكملت تمرين (لاحظ كيف تتثبت من ذاتك)، والذي ساعدك على تحديد الطرق التي تتثبت بها من ذاتك، راجع إجاباتك أو أعد التمرين مرةً أخرى.

الآن، بالنسبة لتمرين هذا الفصل، سنتخذ خطوةً إلى الأمام، قم بتدوين موضوع أو موضوعين اخترت التركيز عليهما، اقرأ الأنماط التي حددتها عند الانتهاء من هذا التمرين في الفصل الأخير، ثم أعد الاتصال بملاحظاتك حول كيفية قيامك بالتثبت الذاتي من خلال تنفيذها.

- كيف شعرت وأنت تتحدى انتباهك الانتقائي مع تدكُّرك وتفسيرك الانتقائيين (على سبيل المثال: التوتر وعدم الراحة)؟
- كيف أثر تحيزك إلى اعتقاداتك على نفسك؟

بالكشف عن إدراكك الخفي قد تجد أنه يمكنك ملاحظة تحيزك، ولكنك تفقد وعيك بعد ذلك عندما تنغمس في التحيز نفسه، على سبيل المثال: قد ترى أنك تميل إلى رفض الاهتمام الحقيقي لشريك حياتك باعتباره مجرد واجبٍ عليه، لكن بدلاً من السماح لنفسك بإدراك أن تحيزك يمنعك من الانفتاح على احتمال حبه لك، فقد تنشغل بالإثبات لنفسك أنه لا يجبك حقاً، وأن بإمكانه التخلي عنك في أي وقت، إن رؤية تحيزك ثم اختفائه هو دليل على ما هو مُدرِّك وخفي، إنها مجرد خدعة سحرية، حيناً تراها، وحيناً آخر لا تراها! تدرّب على هذا التمرين مراراً وتكراراً، مع أمثلة مختلفة لنفس الأنماط، سيساعدك تكراره على أن تصبح مدرِّكاً بشكلٍ متزايدٍ لكيفية توجيه إدراكك الخفي لمشاعرك وسلوكياتك، سيساعدك أيضاً على رؤية دورك في مشاكل علاقتك.

قد يكون من المفيد للغاية مشاركة ملاحظاتك وأفكارك ومشاعرك مع شخص داعم في حياتك، وربما شريك حياتك، يمكن أن يساعدك أيضاً تدوين يومياتك.

### كيف يحفز الألم التغيير

عندما يببالغ الأشخاص الذين يعانون من نمط التعلق القلِق في محاولة إثبات قيمتهم، فإنهم غالباً ما يحاولون في نفس الوقت إخفاء قلقهم من الهجر، وعندما يببالغ ذوو التعلق التجنبي في حماية أنفسهم من الأذى، فإنهم يخفون قلقهم من الرفض، ما يعني توكيد إحساسهم بالعيوب والصراعات الأخرى المتعلقة بأنفسهم وبالآخرين، في كل مرة تتكرر هذه المشكلات، تُدفع بعيداً عن الوعي (كما ذكرنا سابقاً، يشير العديد من المعالجين إلى هذا على أنه انفصال)، في النهاية تندفع كل (الضغوطات) المكتوم عليها

(والمشكلات المتعلقة بها) لتظهر، تمامًا كأنك فتحت بابًا لخزانة محشوة بالملابس، يتفاعل الناس مع ضغوطهم المتزايدة بعدة طرق، مثل: المعاناة من الاكتئاب، أو القلق، أو الأرق، أو التعب العام، أو حتى آلام الظهر المزمنة، قد يفرطون أيضًا في تناول الطعام، أو يتعاطون المخدرات، أو يتسوقون بكثرة.

حتى عندما تدرك ذهنيًا أن تحيزًا معينًا يسبب لك القلق، فقد لا توليه الكثير من الاهتمام الفعلي.

بدلًا من ذلك، تشعر بإحساس أن (هذا ما عليه الحال)، قد (تعرف) أنك غير محبوب، أو قد (تعرف) أيضًا أن الآخرين لن يُوجَدوا بشكل موثوق من أجلك، كما جادل روبرت بيرتون (2008) بشكلٍ فعالٍ في كتابه حول أن تكون متيقنًا (التصديق بأنك على حق حتى عندما لا تكون كذلك On (Being Certain; Believing you are right even when you don't، فإن إحساس الناس بالمعرفة خارج عن سيطرتهم، ولا يمكن المجادلة به بسهولة، حيث يكونون منجذبين بقوة للبقاء على ما هم عليه دائمًا، حتى حين ينخرطون في سلوكيات قد تضر بهم. مكتبة سُر من قرأ

على سبيل المثال: يمكن للأشخاص الذين لديهم نمط التعلق القلق والذين يعانون من تدني احترامهم لأنفسهم، الاستماع إلى النصائح حول كيفية بناء أنفسهم، وقد يمكنهم التفكير بأفكار إيجابية، كما يمكنهم استثمار أنفسهم في العديد من الطرق للشعور بالرضا، ولكن في كثير من الأحيان لا يجدي ذلك لهم نفعًا، فهم في أعماقهم (يعرفون) أنهم غير مقبولين في الأساس، تذكر.. لقد طوروا هويتهم بمرور الوقت، وهذا يمنحهم شعورًا بالأمان، لكن في النهاية يشعر أغلبهم بالكثير من الضيق والألم لدرجة أنهم يضطرون إلى التفكير بالحاجة إلى تغيير شيء ما، حتى لو لم يعرفوا ما هو.

بالنسبة للأشخاص المتجنِّبين، والذين يميلون إلى الحفاظ على أسلوب السيطرة، يُدفعون أحيانًا خارج منطقة الراحة الخاصة بهم بسبب الضغوط الشديدة والمزمنة، تخذلهم دفاعاتهم المضنية ضد مشاعر الوحدة والضعف،

لذلك يضطرون إلى ملازمة الألم العاطفي، في هذه الأوقات، يكونون على استعداد - إن لم يكونوا متحمسين تمامًا- لتجربة شيء مختلف.

لذا مهما كان نمط التعلق لديك، فمن المحتمل أن تتحدى الوضع الراهن بمجرد شعورك بضيق كبير أو ألم عاطفي، من خلال المخاطرة برؤية التحيزات الحالية لنفسك وللآخرين وتحديها، تصبح حرًا في التفكير بوجهات نظر جديدة، هذا ما يُعد إنجازًا صعبًا؛ نظرًا لأن الغرض من نمط التعلق الخاص بك هو الحفاظ على شعورك بالأمان والثبات في هذا العالم، شاركت إحدى مريضاتي اقتباسًا ذا مغزى لشرح سبب توصلها أخيرًا إلى العلاج بعد سنوات من الصراع: وجاء اليوم الذي كان فيه خطر البقاء في الكهف أكثر إيلامًا من المخاطرة التي يتطلبها الاستكشاف.

### الحاجة إلى خبرات جديدة

إن الشعور بالألم العاطفي وفهم كيفية الإبقاء على الأنماط المشككة لا يوجهك إلى كيفية التغيير، أو إنشائك تلقائيًا أنماطًا صحية، بل يتطور هذا بمرور الوقت مع الخبرات الجديد، على سبيل المثال: قد تدرك أنك تميل إلى أن تكون تحت الحماية مع كل شخص في حياتك الحالية، حتى شريك حياتك، لأنك شعرت بالنقد أو التخلي عاطفيًا عندما كنت طفلًا من قبل والديك؛ أو لأن خطيبتك/خطيبك السابق قد خانك مع أقرب صديقة/صديق لك، ولكن حتى بعد إدراكك لذلك، لا يزال أمامك بعض المهام إذا كنت تريد التغيير، إنك بحاجة للسماح لنفسك بالتخلي عن دفاعاتك، وتجربة الانكشاف في علاقة قائمة على الرعاية والاهتمام، من بعدها ستحتاج إلى تطوير المرونة الداخلية لمواصلة العلاقة، حتى حين تشعر بالتأذي في حبك الجديد (والذي سيحدث في النهاية في أي علاقة وثيقة)، لكن لا داعي للتأكيد أكثر من اللازم حول هذا الأمر، فقط تقدم ببطء، سيكون عليك المران، لكن ليس كثيرًا لدرجة أن تنهك نفسك.

لتوضيح الأمر أكثر، فكر في جمانة، لقد أحبها والداها، لكنهما لم يكونا عاطفيين بطبيعتهما معها، يمكنهما الابتسام والضحك في حياة أسرية (عادية)، لكنهما يميلان إلى التركيز على إنجازات أطفالهما بدلًا من التركيز

على السمات والخبرات الشخصية لأطفالهما، عندما كانت تشعر جمانة وإخوتها بالحزن أو الأذى أو الانزعاج بأي شكلٍ من الأشكال، كان والداها يستجيبان بتوجيهات بعدم التذمر وبتعزيز عقلية راجعي أخطاءك.

تعلمت جمانة عدم الشكوى، لقد توصلت إلى الاعتقاد بأن أداءها غير الكامل ومشاعرها المؤلمة لا تعني فقط أنها لن تكون محبوبة، ولكن أيضًا تعني أنها ناقصة ولا تستحق الحب، بغض النظر عن الإنجازات التي حققتها في الحياة (وكان هناك الكثير)، لم تشعر قط بالرضا الكافي، كانت تنتظر دائمًا أن يرى الآخرون أخطاءها، وأن يشيروا إلى عدم استحقاقها ويرفضونها، لسوء الحظ، هذا يعني أيضًا أن لا تثق في أي رجل أبدى اهتمامًا بها، إلا إذا كان يرفضها بطريقةٍ ما، كما قد تتخيل، كانت العلاقات التي أقامتها مع الرجال قصيرة ومؤلمة عاطفيًا.

بالنسبة إلى جمانة، التي تشبه العديد من الأشخاص الذين نشؤوا في أسر تجعل القبول مرتبطًا بالأداء، كان النقد الذاتي وسيلة للتغلب على هذا الأمر المألوف، كانت تحاول إصلاح جميع المشكلات في أدائها حتى يفخر والداها بها، ويقدمان الحب لها، كشخص بالغ، كان نقدها الذاتي (المفرط) جزءًا من هويتها، التي كانت تحاول مساعدة نفسها بثلاث طرق مهمة، أولاً: كانت تتمكّن أحيانًا من خلال التركيز الشديد على كيفية تحسين أدائها، تجنب الضيق الذي لا يُطاق من شعورها بأنها أقل من مثالية وغير محبوبة، ثانيًا: كانت تحاول بشكلٍ مباشر تجنب الرفض، وهو ما اعتقدت أنه سيحدث إذا فشلت بأي شكلٍ من الأشكال، وأخيرًا وليس آخرًا: كانت جهودها الإضافية تؤتي ثمارها في كثير من الأحيان بشعور الآخرين بالسعادة بأدائها (لا يعني أنها قد تسمح لنفسها بالإحساس بنفس الشعور تمامًا).

عندما بدأت جمانة العلاج، كانت تتوق للتخلص من جلدها لذاتها، لكنها لم تستطع معرفة كيفية الهروب، كانت تدرك تمامًا أن الرغبة في حياة أكثر صحة وسعادة لا تكشف في حد ذاتها عن خريطة لكيفية الوصول إلى هناك، لترك تلك المسارات القديمة والمهزومة والتكرارية يجب أن تبتكر طريقًا فعالًا للنجاة (أو أن يساعدك شخص لديه مثل هذه الخطة)، بالنسبة لجمانة، كان

هذا الطريق يعلمها تقدير نفسها بالكامل، وليس فقط ما يمكنها تحقيقه، بمجرد نجاحها في القيام بذلك كانت قادرة على ترك جلودها لنفسها خلفها، وأصبحت حرة في الاستمتاع بحياتها وعلاقاتها، بالطبع كما هو الحال مع الكثير في الحياة (الشيطان يكمن في التفاصيل)، سيقدم الفصل التالي بعض الإرشادات الأساسية حول كيفية تطوير طريق نجات شخصي.



## **الجزء الثالث**

**الوعي الشخصي المتراحم:  
ترياق اضطراب التعلق**



## الفصل الخامس

### الطريق نحو أمان عميقٍ ودائمٍ

بوصولك هذا الموضوع من الكتاب، أنت الآن تعرف نمط التعلق الخاص بك، وكذلك تفهم ما الذي يبقيك عالقًا في طرق غير صحية وغير فعالة في رؤية نفسك والآخرين، وبخاصة شريك حياتك، وهذه استبصارات مهمة للغاية، ولكن كلما زاد وعيك الذاتي، شعرت أيضًا بجذب قوي للثبوت من تصوراتك القديمة عن نفسك، لن تعدم طرقًا تبقيك في رؤية نفسك وشريك حياتك وعلاقاتك كما كنت تراها دائمًا، وكذلك في مقاومة التأثير العلاجي المحتمل لما تتعلمه عن نفسك، ومع ذلك، إذا واصلت المثابرة، فسوف تتبنى منظورًا جديدًا، تكون معه أكثر حرية في تعلم كيفية بناء علاقة أكثر سعادة، وربما حتى تغيير نمط التعلق الخاص بك، في حين أن هذا يوفر أملًا كبيرًا، لكن يكمن السؤال المهم في كيفية القيام بذلك، كيف يمكنك الحفاظ على نظرة موضوعية للأنماط غير الصحية، وكيف يمكنك الوصول -أخيرًا- لبناء علاقة مُرضية ومشبعة؟<sup>(1)</sup>

عند طرح هذا السؤال، من الطبيعي أن يبحث الأشخاص عن إجابات مباشرة، قائمة على استراتيجيات أو تكتيكات آمنة من الفشل لمواجهة هذه التحديات، يبحثون عن أدوات ملموسة: (افعل هذا، ولا تفعل ذلك)، وفي كثير من الأحيان، وبالرغم من ذلك، تفشل الأساليب المباشرة متى اعتمدت

(1) من منظور جون بولبي -رائد مدرسة التعلق- فإن محكّي السواء النفسي هما القدرة على إقامة علاقات مشبعة والقدرة على رعايتها والمحافظة عليها، ولذا فإن الهدف المطروح هنا في الكتاب هو هدف يضعنا قرب السواء. [د. شهاب الدين الهواري]

بمفردها، ما يعيق الناس عن الالتزام بالنصيحة (الجيدة) بشكلٍ فعّالٍ هو أن بيئتهم الداخلية تدعم الوضع الراهن، حتى وإن لم يكن صحيحاً.

ما نحتاجه -إذاً- هو طريقة لتغيير تلك البيئة المركزية، طريقة تعمل بشكلٍ مباشرٍ على تحسين نوعية ارتباطك بنفسك وتواصلك العاطفي مع شريك حياتك، يذكرني ذلك بما حدث مع نبتة صغيرة كانت لديّ سابقاً، أعطت أوراقها الخضراء مكتبي القليل من الدفاء، على الرغم من قلة أزهارها، لكن عندما نقلتها إلى مكتب بجدار كبير من النوافذ يواجه شمس الصباح، تفتحت الأزهار الوردية في كل مكان، وأضفت بريقاً على مكتبي، وكذلك مزاجي، وبالمثل، يمكن للناس الحصول على (أشعة الشمس) التي يحتاجون إليها ليُزهروا داخل العلاقات المحبة.

إذا كنت تجدك دائماً في قبضة اضطراب التعلق، فهناك طريقتان يمكنك من خلالهما العثور على السعادة في علاقاتك -وحتى تحقيق أمان التعلق-، وهو ما تطرقت إليه في الفصل الثاني، إحدى هذه الطرق هي الانتماء إلى آخر يحبك ويقبلك، ومنتظم في إتاحتها الوجدانية<sup>(1)</sup>، قد يكون شريكاً عاطفياً، لكن ليس بالضرورة؛ إذ يمكن أن يكون هذا الشخص أحد أفراد العائلة، أو صديقاً، أو رجل دين، أو معالجك، أو مرشداً، أو حتى الرب جل جلاله، حقاً يمكن أن يكون هذا الشخص التعلقي أي شخص تشعر بإمكانية -وجدوى- اللجوء إليه للحصول على الدعم.

والطريقة الأخرى هي من خلال ما أسميه الوعي الشخصي المتراحم، وعياً بنفسك من منظور اهتمام أصيل، ورغبة صادقة في تقليل معاناتك، في كلتا الحالتين، يتسلل الحب إليك بمرور الوقت، لراحتك وطمأننتك بأنك بالفعل تستحقه، وفي كل حال، ولكي تحقق درجة من التعلق الآمن، فأنت بحاجة إلى الانفتاح، إلى استقبال الحب من آخر مهتم ومعتني، وأن تكون منفتحاً على إدراكك الرحيم لذاتك.

(1) لا يعني انتظام الإتاحة هنا دوام الإتاحة السادية بمعنى أن تجده متاحاً حولك في كل وقت، ولكن أن تجد ردود فعله عند احتياجك إليه منتظمة في العناية بك والالتفات إليك. [د. شهاب الدين الهواري]

لحسن الحظ، يمكن أن يساعدك شريك الحياة صادق الحب في تطوير وعي ذاتي متراحم، وكذلك يمكن أن يساعدك الوعي الشخصي المتراحم على أن تكون أكثر انفتاحًا لاستقبال شريك صادق الحب، يمكن لكل من الطريقتين أن تستند على الأخرى -خطوة بخطوة- لمساعدتك على الشعور بأنك تستحق الحب أكثر، ولرؤية شريك حياتك من منظور أكثر إيجابية، والاستمرار مع شريك حياتك لتنمية علاقة مشبعة وصحية، بالإضافة إلى ذلك، يمكنهما مساعدتك على خلق اتصال، أو بشكل أكثر دقة، تصوّر ذهني لشريك حياتك -ولنفسك- تحمله معك أينما ذهبت، ما يشعرك بالراحة والطمأنينة في أوقات الشدة.

الفكرة القائلة بأن وجود شريك الحياة المناسب يمكن أن يساعدك على الشعور بالحب والإشباع هي ما حيكت حوله الأحلام والقصص الرومانسية، يمكنك فهم ذلك بشكلٍ بديهي، لكن الوعي الشخصي المتراحم يحتاج إلى بعض الشرح.

نشأ هذا المفهوم من فضولي المتنامي حول ما تدندن حوله مجالات مختلفة من الكتابات النفسية (وليس فقط تلك التي أعرفها)، حول سُبُل إحداث تغيير شخصي، بينما كنت أقوم بالبحث في أكوام من الأبحاث وفكرت في خبراتي العيادية، تفتقت فكرة الوعي الشخصي المتراحم داخلي بكونها ذات أهمية حيوية في التغيير الشخصي والاستشفاء، عنصرها الرئيسان هما الوعي الشخصي والتعاطف مع الذات، وكلاهما سأشرحه بعمق فيما بعد، سأقدم لك بعد ذلك، في الفصول التالية، تمارين مفصلة لتطوير الأجزاء المختلفة لمجموعة المهارات الأساسية هذه.

## الوعي الشخصي

لتحسين علاقاتك الحميمة، أنت بحاجة إلى التعقّل بمدى مشاركتك في خلق التحديات، أو إلى ما تفعله لمنع العلاقات المشبعة من البدء حتى، ومع ذلك، كما أوضحت في الأسطر السابقة، تميل تحيزات الناس إلى حجب هذه الأفكار، لذا فإن تطوير الوعي الشخصي وتفعيله بشكلٍ عملي قد يكون أمرًا متحديًا في ذاته، ولكن إذا تابرت في ملاحظة ميلك لتأكيد تصوراتك المسبقة عن نفسك وعن شريك حياتك (أو شريك حياتك المستقبلي)، فستبدأ في رؤية هذه التحيزات بسهولة أكبر وبشكلٍ أوضح، في هذه الحالة، لن تكون معتقدًا بأن إدراك المغلوط حقيقة مطلقة، وستكون أكثر حرية في الشروع بتغييراتٍ إيجابية.

من المفيد -كذلك- التفكير في الوعي الشخصي على أنه يتألف من الوعي  
بالمشاعر، والوعي بالأفكار، والتعقل، وسأشرح كل هذا أدناه.

## الوعي بالمشاعر<sup>(1)</sup>

توفر المشاعر ثراءً للخبرة التي تنقصها الحياة إن قامت في بُعد ذهني  
بحت، هي الفرق -على سبيل المثال- بين معرفة مدى مناسبة اهتمام عاطفي  
يلوح أمامك بمراجعة جدواه على الورق، وبين اختبار الشعور بذلك التوافق  
في قرارة قلبك.

من خلال الانفتاح على المشاعر، يمكن للناس أحياناً تحديد المعتقدات أو  
الخبرات التي لم يكونوا على دراية بها أو مدركين لها من قبل، أو أنهم لم  
يكونوا على دراية بقوتها وتغلغلها، على سبيل المثال: قد تدرك المرأة أنها تحب  
شخصاً فقط بعد الشعور بغصة الغيرة إثر مواعده امرأة أخرى، أو يعرف  
رجل اهتمامه بقضاء الوقت بمفرده، لكنه يُدرك مدى أهمية ذلك فقط عندما  
تطالب مخطوبته ببقائه معها على الهاتف، لا تنفت المشاعر الحياة في الوجود  
فقط، بل إنها توفر لنا -كذلك- معلومات جوهرية عن حياتنا لتتعامل معها.

يحتاج الأشخاص إلى جانب التواصل مع عواطفهم، أن يكونوا قادرين  
على تنظيمها وإدارتها، حتى لا يُغمروا بها أو يغرقوا فيها، وللأسف تفشل  
العديد من محاولات الكثيرين في القيام بذلك، وقد تكون مدرّكاً لمعنى ذلك من  
واقعك الشخصي، على سبيل المثال: قد يحاول البعض كبح أو إنكار أو تخدير  
المشاعر المؤلمة، لكن استعمال هذه الأساليب في معالجة المشاعر قد يخفيها  
لبعض الوقت، إلا أنها عادةً ما تعاود الظهور وبضراوة أكبر، تاركة أصحابها  
شاعرين بالعجز والإحباط والاضطراب، على الجهة الأخرى هناك من يعالج

---

(1) من واقع خبرتي الشخصية والمهنية يمكن أن يصبح مفهوم الوعي بالمشاعر  
مربكاً؛ ذلك أن طيف المشاعر لا يزال مفهوماً غريباً بالنسبة للبعض منا. فأكثرنا  
يُدرك من المشاعر فقط الانزعاج والارتياح أو بتعبير أدق الاضطراب والاستقرار في  
طيف المشاعر! لكن إدراك الشعور الحاضر والإقرار به وتسميته فضلاً عن إدارته  
ومعالجته والاستفادة من ذلك في إدارة العلاقات فذلك أمرٌ آخر. ويبدأ هذا الطريق من  
الإدراك الذهني لأسماء المشاعر وهي خطوة أولية تساعد على مزامنة هذه الأسماء مع  
مسمياتها الوجدانية من خلال الانتباه لمكوناتها الجسدية، وهذه رحلة أساسية لأجل  
شفائك الشخصي والعلاقاتي فلا تنهيبها! [د. شهاب الدين الهواري]

مشاعره باجترار جذورها الأولى، ومعاودة نبشها بشكلٍ متكرر لمراجعة أسباب ونتائج المشكلة في أثناء بحثه عن حل، ولكن عندما لا يكون للمشكلة إجابة مباشرة أو واضحة، فإنهم يظنون عالقين في حلقة مفرغة من الشعور بالضيق والقلق، ومن ثم معاودة حل المشكلة لتقليل محنتهم، في المقابل يشعرهم فشلهم في حل مشكلتهم بمزيدٍ من الكرب والقلق، يمكن أن يصل بهم الأمر إلى الشعور وكأن مشاعرهم صخرة كبيرة مثبتة بقوة على صدرهم.

على النقيض من ذلك، فإن الأشخاص ذوي التنظيم الذاتي المستقر stable self regulation، أي الذين يقدرّون على معالجة أنفسهم بشكلٍ فعال، قادرون على احتمال وقبول مشاعرهم، قد يلجؤون -أحياناً- إلى استعمال أساليب التكيف السابقة، لكنهم يفعلون ذلك دون معاكسة وتعطيل أنفسهم بطرق أخرى، على سبيل المثال: قد يكبحون انفعالاتهم داخل العمل، لكنهم يسمحون لأنفسهم باختبار الانزعاج في المنزل والتحدث عن مشاعرهم مع شركائهم والآخرين، فلكونهم لا يشعرون بالتهديد من مشاعر الانزعاج فهم لا يقاومونها بقوة، ويسمح هذا لهم بأن يكونوا أكثر وعياً بأنفسهم، ونتيجةً لذلك، فهم قادرون على التزلج على أمواج مشاعرهم بدلاً من الغرق فيها والغمر بها. للمساعدة في توضيح ذلك، فكر في حزن من فقد صديقاً له، إذا كان هذا الشخص خائفاً من مشاعره أو يميل إلى تجنب مشاعر الفقد والحزن، فقد يكتب مشاعره، ما يبقيه عالقاً في خدر عاطفي (على الرغم من حمايته من الألم)، وغير قادر على التواصل مع الآخرين بطريقةٍ حميمية عميقة، في المقابل، فإن الشخص الأكثر قبولاً للحزن يكون قادراً بشكل عام على مشاركته مع أحبائه، ما يساعده في الحفاظ على علاقات وثيقة عاطفياً، وعلى الرغم من كون معالجة المشاعر السلبية دائماً متحدياً، إلا أن ذوي التنظيم الذاتي المستقر يمكنهم إدارة أنفسهم بشكلٍ فعال، بحيث لا يشعرون بمعاناة وجدانية مثل من يميل إلى تجنب مشاعره أو السقوط فيها.

يتوهم بعض الناس أحياناً أن الإقرار بصعوبة موقفٍ ما يعني أنهم سيحتاجون بعد ذلك إما إلى الاستسلام له، أو تفعيله والتصرف طبقاً له، وإذا ما رغبوا في القيام بأي منهما، فإنهم يحاولون إنكار خبرتهم أو التنكر لها، وفي النهاية يغمرهم الكرب لما يعتمل داخلهم دون وسيلة لمعالجته.

على سبيل المثال: لا تريد أمل الإقرار -حتى لنفسها- بأن زوجها ليس رفيقاً بها، لأنها تخشى اضطرابها بعد ذلك إما إلى تركه، وهو ما ليست مستعدة للقيام به، أو الاستسلام بشكلٍ دائم لتعاستها، في الواقع، فإن مشاعرها لا تعني أيًا من هذه الأشياء، بل تعني ببساطة أنها غير سعيدة، هنا والآن، وبمجرد أن تقر بذلك وتقبل الأمر، فإنها ستشعر بالاتساق مع خبرتها الداخلية والخارجية، ما يمنحها منظورًا مختلفًا لمشكلتها، من المحتمل أن تطور إدراكات وخيارات جديدة، مثل اكتشاف أنها ستكون في الواقع أكثر سعادةً دونه، أو أن بمقدورهما العمل على تحسين زواجهما معًا، وبالطبع، يمكنها دائمًا أن تقرر قبول الحال كما هو، ولكن حتى مع هذا الخيار فإنها ستفعله -إن فعلته- بإطار ذهني مختلف، ما قد يمكّنها من أن تقرر بوعي أفضل الطرق للاستمرار في الزواج.

### تمييز الأفكار عن المشاعر

من المهم معرفة الفرق بين الأفكار والمشاعر، وقد تتفاجأ عندما تكتشف أن الكثير من الناس يخلطون فيما بينهما، على سبيل المثال: لن يكون من غير المألوف أن يقول شخص ما: أشعر أن عليّ الانصراف الآن، وهذه بالطبع فكرة وليست شعورًا، المشاعر هي انفعال وجداني معين، بالإضافة إلى المعنى الذي نضيفه على هذا الانفعال، لذلك قد يكون الملل أو الضجر أو الحرج هو ما شعرت به حين حدثتك نفسك بالانصراف، عندما يخلط الناس بين أفكارهم ومشاعرهم تظل مشاعرهم الحقيقية محجوبة غير مستكشفة، وبمجرد التعرف على هذا الخطأ ثم الانتباه لالتقاط المشاعر غالبًا ما يصل الناس إلى معاشة عالمهم الوجداني بشكل أكثر صحية، على سبيل المثال: بمجرد إدراكك أنك تشعر بالحرج، قد تدرك أيضًا خوفك من أن يُحكّم عليك بسرعة، ومن شأن هذا الإدراك أن يرشدك لطلب الطمأنة أو الدعم؛ أو قد تدرك أن خوفك غير مؤيد بحقائق الواقع.

لتوضيح كيف يمكن أن يكون ضعف الوعي الشخصي الوجداني مشكلةً، إليك موقفًا عادة ما يتكرر في السياق العلاجي، تعاني امرأة ما -دعونا



نستخدم اسم مريم- من خيانة زوجها، تقول مريم: أشعر أنني لا أستطيع الوثوق به بعد الآن، وحقًا كيف يمكنني ذلك؟ أخبرني أنه كان في العمل عندما كان في الحقيقة... وانطلقت، وأخبرتني بكل الأشياء التي كان يفعلها.

كان حديثها سريعًا ويبدو فيه الغضب، فكلما تحدثت ازدادت انزعاجًا وغضبًا، وازداد الغمر الشعوري، على الرغم من كونه انفعاليًا، فإن شكوكها وإثباتات عدم جدارته بالثقة هي أفكار وليست مشاعر، لذلك أعيد تركيزها على ما تشعر به، مع بعض التحفيز تدرك أنها تشعر بالغضب والتأذي والحزن والخوف، ومن ثم يمكنها أن تبكي وهي متواصلة مع كل هذه المشاعر، لأنها تشعر بأن هناك مَنْ يسمعها، على الرغم من الكلام المتداول عن رغبة المعالجين في دفع المنتفعين إلى البكاء، فإن تركيزي -والجزء المفيد من هذا التبادل- هو وصل مريم بمشاعرها، ومساعدتها على استقبال بأنها مسموعة ومُعْتنى بها، وقد يكون البكاء هو مجرد نتيجة جانبية لذلك، سواء رغبت بالعمل على إصلاح زواجها أم لا، فهي على اتصال بالألم الذي يحتاج إلى الشفاء، وبالتالي يمكنها البدء في العمل على تخفيف هذا الألم.

### تمرين: الانفتاح الوجداني

التدرب على تسمية مشاعرك هو طريقك للتعرف عليها، ستكون بحاجة لاتخاذ خطوة واحدة عن مشاعرك بما يكفي لتكون قادرًا على فهمها دون الانفصال عنها، من شأن ذلك أن يقلل من احتمالات الغمر بمشاعرك، حتى ولو قمت به للحظة، لمساعدتك على الفهم، أخبرني بماذا تشعر الآن؟ صدقًا، أنا أعني ذلك، من فضلك افعله الآن، يمكنني الانتظار لدقيقة.

لاحظ كيف انتقلت من التفكير فيما يعنيه التركيز على مشاعرك، إلى ممارسة الانتباه لمشاعرك، وإلى التفكير في تمييزها وتسميتها، يمكن أن تكون هذه القدرة على تحويل الانتباه مفيدة جدًا في السماح لك بالتعبير عن مشاعرك، دون أن تستنزف بها، خاصةً عندما تكون مشاعر قوية.

أفضل طريقة لتطبيق ذلك هي البدء مع المشاعر منخفضة الحدة، والتي تقل احتمالات ارتباكك معها، تمامًا كما توقفت منذ لحظات لملاحظة مشاعرك،

اجعل القيام بذلك ممارسة منتظمة في أوقات مختلفة خلال يومك، على سبيل المثال: يمكنك القيام بذلك في وقت الطعام، قبل مغادرة منزلك في الصباح، أو عند الوصول إلى مكتبك، النقطة المهمة هي أن تتعلم كيفية توجيه وعيك وانتباهك ما بين ملاحظة مشاعرك، لزيادة وعيك بها، والتنقل بين الشعور بها وملاحظتها ملاحظة واعية.

مع الممارسة، ستصبح قادرًا بشكل أفضل على القيام بذلك مع المشاعر الأكثر حدة وقوة، وكلما كنت تفعل ذلك بشكل أفضل، زادت حرية إدراك لموقفك من منظور ما، وربما تفكر في طرق بديلة لفهم الموقف أو الاستجابة له.

إذا كان لديك -كما العديد من الأشخاص- بعض التحديات في التعرف على مشاعرك وتحديدها، فلا داعي للقلق، هذه مشكلة شائعة، وسيتناولها تمرين في الفصل التالي.

## الوعي بالأفكار

تؤثر طريقة تفكيرك على كيفية معاشتك لنفسك، وكذلك معتقداتك عن نفسك، على سبيل المثال: قد تقوم بتعزيز الشكوك الذاتية، أو تخفض من منظورك عن نفسك حين تكرر وتكرر معتقداتٍ مثل عبارة: «لا يحبني خالد حقًا، لقد بقي معي فقط لأنه يشعر بالشفقة علي»، تؤدي هذه الأفكار أيضًا إلى إثارة المشاعر، مثل: الحزن والخوف من الرفض.

سواء كنت تدرك ذلك أم لا، لكنك تعيش هذه الأفكار المبطنة طوال اليوم، يمكن أن يكون استحضار هذه الأفكار الباطنة لحيز الوعي مفيدًا للغاية في تعلم كيفية تشارك في استدامة المعاناة، داخل نفسك وفي علاقتك، مع هذا الوعي، يكون لديك أيضًا فرصة للعمل على التغيير، أحيانًا يكون مجرد الوعي بحد ذاته كافيًا لتيسير التغيير.

## تمرين: ممارسة التجريب مع أفكارك

هذا التمرين البسيط هو عرض قوي لكيفية تأثير تفكيرك عليك على عدة أصعدة، ابحث عن مكان هادئ لإكماله، سيستغرق بضع دقائق فقط.

اجلس بشكلٍ مريحٍ، وخذ نفسًا عميقًا منتظمًا أو اثنين<sup>(1)</sup>، ثم أغلق عينيك. من خلال الانتباه الواعي قم بمسح جسمك ببطء من أصابع قدميك إلى أعلى رأسك، ولاحظ أي أحاسيس، مثل: انقباض العضلات، أو الإحساس بالتنفس، أو دقات قلبك.

الآن، وجه وعيك لإحدى الأفكار السلبية التي تراودك عن نفسك، اختر واحدة فقط تعاني منها، ضعها في ذهنك ورددها.

انتبه لكيفية تأثير ذلك عليك، ما هي الأحاسيس التي تشعر بها الآن؟ كيف تؤثر على مشاعرك واجترار المزيد من الأفكار؟

من المحتمل أنك ستشعر بمشاعر سلبية عندما تركز على تصوراتك السلبية عن نفسك، قد تلاحظ ضيقًا في صدرك، أو شدًا في معدتك<sup>(2)</sup>، قد تكون على دراية أيضًا بحضور شعور الحزن، أو الغضب من نفسك، أو وجود سلسلة من الأفكار السلبية الأخرى.

الآن أعد هذا التمرين مرةً أخرى، ولكن بشكلٍ مختلفٍ قليلًا، قبل البدء، فكر في لحظة شعرت فيها بالرضا عن نفسك، ما هي الأفكار الإيجابية التي كانت لديك عن نفسك؟ استخدم هذه الأفكار كمحور التركيز عند القيام بهذا التمرين، إذا كنت تميل إلى النقد الذاتي أو كنت غير معتاد تقدير صفاتك الإيجابية، فستجد هذا الأمر أكثر تحديًا، وبالرغم من ذلك، عند القيام بهذا التمرين وتكرار ممارسته، ستلاحظ خبرات أكثر إيجابية (حتى لو كانت عابرة)، مثل: استرخاء عضلاتك، والشعور بأنك أخف وزنًا، أو أكثر فرحًا، وربما ستراودك أفكار أكثر إيجابية.

---

(1) عند ممارسة التنفس الواعي، يكون من المهم توجيه الانتباه والوعي إلى التنفس في الشهيق والزفير، لا مجرد التنفس بينما تتجول بأفكارك خارج المكان والزمان، مما يساعد على ذلك هو التنفس الخيشومي مع التركيز على فارق الحرارة بين الشهيق والزفير. [د. شهاب الدين الهواري]

(2) إذا وجدت تحديًا في الانتباه للمكون الجسدي للمشاعر فذلك مفهوم تمامًا، ستطفو الملاحظة الحسية رويدًا مع الممارسة إلى وعيك. [د. شهاب الدين الهواري]

الجزء الثالث والأخير من الوعي الشخصي هو التعقل *Mentalizing*، وهي عملية تعود إلى المحلل النفسي بيتر فوناغي وزملائه (فوناغي، جيرجلي، جورست، وتارغيت، 2002؛ سليد، 2008)، لقد أوضحوا ذلك على أنه معالجة ذهنية ينتبه فيها الناس لمنظورهم عن أنفسهم والعالم من حولهم من خلال عقولهم، ما يسمح لهم باتخاذ موقف متأمل، للتفكر في الدوافع النفسية لسلوكهم وسلوك الآخرين، يشمل التعقل أيضًا تواصلك مع وجدانك في أثناء معاشتك لهذا الموقف التأملي، من شأن إتقان التعقل تمكين الفرد من تغيير طبيعة خبراته، من خلال تأملها والتفكر فيها بنظرة مختلفة.

ضمنيًا، يبني التعقل على مفهوم المشترك الإنساني، أي اشتراك الناس في جوهر الخبرات الحياتية، هذه هي الإنسانية المشتركة، كما تصفها الباحثة كريستين نيف (2008)، ومن خلال تبنيها يجد الناس بطبيعة الحال إحساسًا بالألفة والاتصال والتفهم لأنفسهم وللآخرين، ويمكّنهم ذلك من الشعور بالتعاطف والرحمة مع من يعانون من الألم، لأنهم يستطيعون الاتصال بهم، (سأناقش هذا بالتفصيل لاحقًا في هذا الفصل).

ومع ذلك، في كثير من الأحيان، لا يشعر الأشخاص ذوو التعلق المضطرب بأنهم جزء من هذا المشترك الإنساني، في حين أنهم قد يفهمون ما يدفع الآخرين للشعور والتصرف بما هم عليه (من منطلق أنه ليس غريبًا كل ما هو إنساني)، إلا أنهم نتيجةً لاضطراب التعلق لا يطبقون هذا الفهم مع أنفسهم، وعلى الرغم من أنهم يتعاطفون مع الآخرين، فإنهم يشعرون بعدم استحقاقهم لذلك، ويميلون في كثير من الأحيان إلى لوم أنفسهم على مشاكل العلاقات، وبالرغم من ذلك مع مرور الوقت، فإن خبرتهم المتكررة في الشعور بالرفض والخوف منه -حتى عندما لا يقصد شركاؤهم ذلك- تقودهم إلى الاستجابة من خلال انتقاد شركائهم أو الانسحاب عنهم.

للمساعدة في توضيح كيفية تأثر التعقل بنمط التعلق، فُكر في حال هدى -والتي تعاني من نمط التعلق القلق- بعد إسقاط أحد الرجال الذين قابلتهم رغبتها الواضحة في اللقاء مرة أخرى، من المفهوم أن تشعر بعدم الرضا عن

هذا، لكنها وبسبب ضعف قدرتها على التعقُّل، فإنها تخلط شعورها بالرفض بهويتها الذاتية على كونها معيبة ولا تستحق الحب، وبذلك تجد نفسها شاعرةً باليأس وتعزل نفسها، ومع ذلك، إذا كان قلق التعلق أقل حدة، فقد تتمكن من فهم الموقف من منظور أكثر موضوعية، ما يساعدها -في أغلب الأحوال- أن تشعر بالأذى جنباً إلى جنب مع إدراكها أن هذا الرفض لا يعني رفض شخصها، فضلاً عن أن يكون ممثلاً لرفضها من قبل الجميع، قد تتذكر حتى أن هناك رجالاً كانت تحترمهم، أو تكُن لهم الإعجاب في الماضي مع عدم شعورها بالاهتمام العاطفي بهم.

في حين أن تقوية قدرتها على التعقُّل يمكن أن يساعد هدى على فتح طرق إيجابية للتفكير في نفسها وعلاقاتها، إلا أنه قد لا يخفف التوتر والانزعاج من نفسها. يعتقد الناس في كثير من الأحيان أنه لا ينبغي لهم الانزعاج بعد الآن بمجرد فهمهم لظروفهم وظروف الآخرين، ومن خلال عملي العيادي، ليس من غير المعتاد أن يقول المنتفعون شيئاً مثل: «أعلم أنني دائماً ما أخاف من الحكم عليّ لأن والدي كان قاسياً معي عندما كنت طفلاً، لكن ذلك كان منذ زمنٍ طويل، وهو متوفٍ الآن، فلماذا لا يمكنني تجاوز الأمر؟»، الجواب هو أن بعض الأشياء في الحياة مؤلمة، ولن يغير من ذلك أي قدر من الفهم، لكن تعلم الاستجابة بالتعاطف مع الذات يمكن أن يهدئ الألم، ويساعدك على المضي قدماً في الحياة. يمكن أن تبدو عملية التعقُّل معقدةً، وفي بعض النواحي هي كذلك، لكنك تمارسه بالفعل في حياتك بمجرد التفكير في مشاعرك وفي سبب تصرفاتك، أو تفكيرك بدوافع ما يتصرف به الآخرون، سأقدم في الفصل التالي تمارين لتطوير قدرتك على التعقُّل على وجه التحديد.

## التعاطف مع الذات

يعد الوعي الشخصي الذي يتضمن الوعي بالمشاعر، والوعي بالأفكار، والتعقُّل، أداة قوية، لكنها لا يمكنها مساعدتك بمفردها، لذلك دعونا نلقي نظرة على النصف الآخر من الأمر لإجراء تغيير فعّال ودائم، وهو التعاطف مع الذات.

لا يفهم الناس أنفسهم ولا يمتلكون مشاعر ولا يفكرون في الأفكار فقط؛ بل يتعلقون أيضًا بهذه الخبرات، عندما يقبل الناس أنفسهم ويصدقون مشاعرهم وعواطفهم، فمن الطبيعي أن يعاملوا أنفسهم برفق ولطف، ويتصلوا بأنفسهم من خلال التعاطف مع الذات، على الرغم من أن الناس لا يتحدثون كثيرًا عن التعاطف مع الذات، إلا أنهم غالبًا ما يتحدثون عن التعاطف بشكله العام، وهو ما تشعر به تجاه شخص آخر يعاني الألم، وهو ما ينطوي على وضع نفسك في مكان شخص آخر، والتعاطف معه، والرغبة في تخفيف معاناتهم، التعاطف مع الذات هو ببساطة اتخاذ نفس الموقف مع نفسك، وتعد الباحثة كريستين نف (2008) في طليعة استكشاف التعاطف مع الذات وآثاره، ورواد التنظير فيه، وتعرّفه على أنه يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية: الرفق بالنفس، والإنسانية المشتركة، واليقظة.

## الرفق بالنفس

تمامًا كما توحى لك الكلمة؛ أي أن تكون رقيقًا بنفسك، يكون الأشخاص الذين يتبنون هذه الخاصية لطفاء مع أنفسهم عند مرورهم بخبرة الألم أو الفشل أو عدم الكفاءة، وبدلًا من جلد النفس أو العدائية تجاهها في هذه الظروف، فإنهم يستجيبون بتفهم ورفق، إذ يكون لديهم الرغبة في معاملة أنفسهم بشكل جيد، ليس فقط لتحقيق الارتياح اللحظي، ولكن ليكونوا أشخاصًا أصحاء وسعداء على المدى البعيد، لذلك، وبالتوازي مع الرفق بالنفس وقبولها في الوقت الحالي، فإنهم أيضًا متحمسون ولديهم دافعية التغيير نحو الأفضل. هذه النقاط الأخيرة مهمة للغاية، حيث يخشى الكثير من الناس أن يؤدي الرفق بالنفس إلى التكاثر أو إرضاء النفس، أو التخلي عن مسؤوليتهم تجاه أنفسهم بسهولة بالغة، لكن التعاطف الحقيقي مع النفس -مثل التعاطف بشكل عام- ليس مجرد السعي وراء الإرضاء اللحظي، فكر في بعض الأشخاص المتعاطفين المعروفين والذين ربما تفكر فيهم باحترام: النبي محمد، السيد المسيح، بوذا، مارتن لوثر كينغ، نيلسون مانديلا، ألهمهم تعاطفهم الكبير للعمل بمثابرة لمساعدة الآخرين على الازدهار، ويمكن أن يكون تحقيق الأهداف الطموحة جزءًا من ذلك، بنفس الطريقة، سوف يلهمك التعاطف مع الذات بشكل طبيعي لمتابعة خطواتك والمثابرة في تطورك الداخلي.

من المهم أيضًا استيعاب أن لطفك مع ذاتك لا يعني أن تكون أنانيًا ولا منحصرًا في نفسك، عندما تكون رفيقًا بنفسك، فإنك تهتم كثيرًا بالآخرين، وكذلك باحتياجاتك الخاصة، ويعني هذا في بعض الأحيان الانتباه لألمك أولاً، يعبر كريستوفر جيرمر (2009، 89) عن هذا جيدًا في كتابه (الطريق الواعي إلى التعاطف مع الذات): في غرفة ملائى بالناس، من المنطقي مساعدة الشخص الذي يعاني أكثر من غيره، وهو الشخص الذي نعرفه جيدًا، والشخص الذي نستطيع مساعدته أكثر، في بعض الأحيان يكون هذا الشخص هو أنت...

### الإنسانية المشتركة

وهو إدراك أن جميع الناس يشتركون في جوهر خبراتهم الحياتية، مثل: الجهد والاكتراب والألم والمعاناة والضعف والنقص، من خلال الشعور بالاتصال مع الآخرين بهذه الطريقة يشعر الناس بأنهم أقل عزلة ووحشة، كما يدركون أن مشاكلهم وصعوبات حياتهم هي عَرَضٌ لإنسانيتهم؛ أي أنها مجرد جزء من كونهم بشرًا، وأن هذه الصعوبات لا تعني أن هناك عيبًا فيهم، لذا فبدلاً من الشعور بالشفقة على الذات، يميل الذين يتمتعون بحس قوي بالإنسانية المشتركة إلى الشعور أنهم بخير بالتوازي مع ما يمرون به من البلاء، حتى وإن لم يشعروا بكونهم سعداء.

### اليقظة

وتعني الوعي بالأفكار دون الحكم عليها، واختبار المشاعر دون التشبث أو الالتحام بها، على عكس ما ناقشناه سابقًا من الوعي بالأفكار والمشاعر في قسم (الوعي الذاتي) أعلاه، تركز اليقظة أكثر على عملية الوعي نفسها (كيفية تعاملك مع خبراتك وكيفية معالجتها) أكثر من التركيز على استكشاف الخبرات وتمييزها، عندما تكون متيقظًا؛ فأنت حقًا تعيش في اللحظة الحاضرة والوقت الحالي، أي أصبحت تقبل الخبرات دون الحاجة إلى رفضها، أو قمعها، أو مفاقتها والتشبث بها، لديك أيضًا منظور موضوعي

حيال خبراتك، والمزيد من التعاطف مع الذات، وشعور أكبر بالارتياح خلال الأوقات العصيبة.

تصبح فوائد اليقظة واضحة بشكل خاص عند المقارنة مع ما يحدث عندما لا يكون الناس متيقظين، على سبيل المثال: تجد أن الأشخاص الذين ينزلون بسهولة للغمر بشعور الرفض يفقدون القدرة على تمييز منظورهم، ويلتحمون بشكل معطل مع أفكارهم ومشاعرهم، فهم يتفاعلون من خلال التثبث أو الرفض، في كلتا الحالتين، يدفعون شركاءهم بعيدًا، في مضادة للتقارب الذي يتوقون إليه حقًا، وكلما حاولوا قمع مشاعرهم السلبية، فغالبًا ما تعود هذه المشاعر بقوة أكبر، على الجهة الأخرى، إذا تعلم هؤلاء الأشخاص أن يكونوا أكثر يقظة، فإنهم سيشعرون بقدر أقل من الغمر، حتى وسط المشاعر المؤلمة، ما يمكنهم من فهم أنفسهم وردود أفعالهم بشكل أفضل، ونتيجة لذلك، يمكنهم الاستجابة بطرق بناءة وأكثر صحة، مثل التحدث مع شركائهم حول معاناتهم وطلب الطمأنينة بشكل صريح (والين، 2007).

كما تؤكد نيف (2008)، لا يمكن تحقيق التعاطف مع الذات دون الرفق بالنفس، والإنسانية المشتركة، واليقظة، يجب أن يختبر الناس الرفق بالنفس؛ أن يجدوا داخلهم الدافعية الأصيلة للتصرف من تلقاء أنفسهم ولصالحهم، من أجل أمانهم ورفاهيتهم، وهم بحاجة لأن يفهموا ويشعروا أنهم جزء من إنسانية مشتركة، يكافح فيها كل شخص تمامًا كما هم، وأخيرًا، فإنهم بحاجة لأن يكونوا متيقظين ليدركوا خبراتهم دون أن تسيطر عليهم، أن تساعدك هذه العناصر الثلاثة معًا على تنمية الشعور الإيجابي بنفسك، وإحساس أكبر بالاستقرار والأمان مع شريك حياتك، وطريقة أكثر فعالية لمعالجة المشكلات في علاقتك.

**تمرين: ما هو مستواك في التعاطف مع الذات؟**

نظرًا لأهمية التعاطف مع الذات في تخفيف التشوش والحيرة وقلق التعلق، فقد تجد أنه من المفيد تقييم نفسك في كل عنصر من العناصر المكونة له: الرفق بالنفس، والإنسانية المشتركة، واليقظة، على مقياس من 1 إلى 5، قيم



مدى نجاحك في التعرف على العبارات في نطاق ما، ثم قسّم هذا على عدد العبارات في كل نطاق للحصول على تقييمك النهائي لهذا الجانب.

5 4 3 2 1

كليّة

ليس كثيرًا

### الرفق بالنفس

\_\_\_\_ أنت تقبل نفسك وتكون رفيقًا بنفسك تجاه شعورك بعدم الكمال أو نقص الكفاءة.

\_\_\_\_ تجدك متقبلًا ورفيقًا بنفسك عندما ترتكب أخطاء.

\_\_\_\_ أنت تهتم بنفسك وتراعيها عندما تتأذى أو تنزعج عاطفيًا.

\_\_\_\_ ترغب في معاملة نفسك جيدًا لكي تكون سعيدًا على المدى الطويل.

المجموع: \_\_\_\_\_ ÷ 4 = \_\_\_\_\_

### الإنسانية المشتركة

\_\_\_\_ أنت تعتقد أن الآخرين لديهم نقاط ضعف أو عيوب أو أوجه قصور مثلك تمامًا.

\_\_\_\_ يمكنك رؤية معاناتك كجزء من كونك إنسانًا، لأنك تدرك أنك لست وحدك من تعاني معها.

\_\_\_\_ عندما تشعر بالضيق والانزعاج أو الكرب، تستطيع تذكّر أن الآخرين لديهم أحيانًا صراعات ومشاعر متشابهة.

\_\_\_\_ يساعدك تذكر بأن الأشخاص الآخرين لديهم أحيانًا صراعات ومشاعر متشابهة على تقليل الشعور بالوحدة والوحشة.

المجموع: \_\_\_\_\_ ÷ 4 = \_\_\_\_\_

### اليقظة

\_\_\_\_ يمكنك قبول أفكارك ومشاعرك دون الحكم عليها، حتى عند الانزعاج والغضب.

\_\_\_\_\_ تستطيع قبول أفكارك ومشاعرك دون إنكارها أو رفضها أو كبجها أو المبالغة فيها.

\_\_\_\_\_ يمكنك اختبار مشاعرك دون الالتحام بها أو فقدان المنظور معها.

\_\_\_\_\_ تحاول عند شعورك بالضيق أو في الأوقات الصعبة الحفاظ على منظور صحي.

المجموع: \_\_\_\_\_ ÷ 4 = \_\_\_\_\_

كلما زادت نتيجتك في نطاق ما (أعلى درجة هي 5)، زادت قوتك فيها، ضع هذه النتائج في الاعتبار عند التفكير في التمارين الواردة في الفصل السابع: رفع التعاطف مع الذات، بالنسبة لأي جوانب ضعف، قد تختار التركيز أكثر على التمارين التي تهدف إلى تقويتها.

### فوائد التعاطف مع الذات

لفهم فوائد التعاطف مع الذات بصورة أفضل، ضع في اعتبارك هذا المثال: وجد خالد نفسه في حقل مع خطيبته جهاد وأصدقائها، وبينما هو لا يعرف الكثير عن الفن، وهو ما يبدو أن معظم حياتهم المهنية أو اهتماماتهم تدور حوله، قرر غلق فمه تمامًا، بدلاً من المخاطرة بفقدان احترام جهاد له، من خلال قول شيء خطأ في مجالهم، ولم ينطق بكلمة معهم، هنا يختبر شعورًا بالارتباك مع الخوف من أن يُنظر إليه على أنه غير كفء، ما قد يجعله محط سخرية، على النقيض من ذلك، وليد، الذي كان مع خطيبته صفاء في افتتاح عرض فني، وعلى الرغم من أنه لا يعرف الكثير عن الفن، فهو لا يشعر بالقلق من أن يُنظر إليه على أنه غير كفء، وبدلاً من ذلك، يقبل أن كل الناس لديهم نقاط قوة ونقاط ضعف، كما يقابل ارتبাকে حول كيفية المضي قدماً من خلال اعترافه بحدوده، لذلك فهو يطرح أسئلة مدروسة، ويقدر الأفكار المقدمة، ويشعر بالرضا بشأن المعرفة التي يكتسبها، ليس من المستغرب أن خالد لا يفوز بأي حلفاء بين أصدقاء جهاد، الذين يرونه بعيدًا ومنزويًا، بينما يستمتع وليد بأسمية ممتعة مع صفاء وأصدقائها، الذين يستمتعون بمشاركة خبراتهم مع جمهور راغب ومتلهف.

تمتع وليد -والذي لديه نمط التعلق الآمن- بطفولة مملوءة بمشاعر القبول والطمأنينة من قبل والديه، وقد اعتمد على هذه التفاعلات الإيجابية لتطوير تصور ذهنيٍّ لوالديه (مقدمي الرعاية له)، هذا التصور الذهني (المنظور) ينشط ويتدخل بشكل طبيعي عندما يشعر -كشخص بالغ- بعدم الراحة أو التهديد بأي شكلٍ من الأشكال، ما يؤكد له أنه شخص مهم.

على النقيض من ذلك، نشأ خالد على يد والدين محبين، لكنهما لم يكونا قادرين على تهدئة مخاوفه باستمرار عندما كان طفلاً، وبالرغم من ذلك، شعر بشكلٍ عام بالسعادة في العلاقات، حتى عامه الأخير في الكلية، عندما طور علاقته الجادة الأولى مع سوزان، التي كانت تنتقده بشدة، وفي النهاية هجرته مع صديقه؛ وتركته، منذ ذلك الوقت -وخاصةً في علاقاته مع النساء- كان يميل إلى النقد الذاتي، والشعور بقلق شديد مع النساء، والشعور بشكلٍ خاص بالخوف من الرفض أو مواجهته، كان أسلوبه في مواجهة هذه الخبرة أن يبقى ملتزماً بالصمت، حتى لا يكشف عن عيوبه، على أمل أن يتجنب الرفض، وكان هذا يأتي بنتائج عكسية غالباً، لأن النساء شعرن أنهن لا يستطعن التواصل معه.

إذا كنت -مثل خالد- تميل إلى الشك في قيمتك وإصدار الأحكام السريعة على نفسك، فإن البحث في التعاطف مع الذات يقدم لك بعض الأخبار الجيدة، هناك دليل قوي على أن التعاطف مع الذات مرتبط بالقدرة على رؤية الواقع بموضوعية أكثر، وبناء درجة من اليقظة، وخلق الدافعية لتحقيق التطور الشخصي، وكل ذلك يمكن أن يساعدك في التغلب على ميولك إلى التحقق الذاتي من كونك لديك قلقاً شديداً في التعلق، لدعم ذلك، هناك أيضاً دليل على أن التعاطف مع الذات يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من التواصل الاجتماعي، والرضا عن الحياة، مع امتلاك شعور أكبر بالاستقرار والأمان (بايرا وليكينز وبيترز، 2012؛ بارنارد وكاري، 2011).

الأهم من كل ذلك، شعورك من خلال التعاطف مع الذات أنك تستحق السعادة والحب والعاطفة، حتى مع الفشل، أو عند إدراك محدوديتك أو نقاط ضعفك، لذا.. وبمعنى آخر، لن تخسر مع التعاطف، يمكنك أن تدفع بنفسك إلى الخارج، وتخاطر بالفشل، وتواجه شياطينك، ومع كل ذلك تستمر في

النظر إلى نفسك بشكل إيجابي، كشخص يتعلم ويزدهر ويطور من نفسه، والنتيجة هي أنك أكثر سعادة، مع فرص أكبر لعلاقة أكثر سعادة، (أقول فرصاً أكبر لعلاقة أكثر سعادة، لأنك -بغض النظر عما تفعله- ما زلت بحاجة إلى أن يستمر شريك حياتك معك لتنمية علاقة ناجحة).

### القوة العلاجية للوعي الذاتي المتراحم

إذا وجدت صعوبة في أن تكون متعاطفاً مع معاناتك، فأنت بحاجة إلى تطوير وعي شخصي متراحم، يوفر كل جزء من الوعي الشخصي المتراحم عنصرًا أساسيًا منفصلاً، للمراجعة، العناصر الرئيسية هي: الوعي الشخصي، والتعاطف مع الذات.

#### الوعي الشخصي:

#### الوعي بالمشاعر:

- تحديد عواطفك.
- معيشة واعية لمشاعرك.

#### الوعي بالأفكار:

- الوعي الموضوعي بالأفكار.
- السماح لنفسك برؤية كيفية تشبثك بنمط التعلق المضطرب.

#### التعقل:

- الحفاظ على منظور ذهني عن نفسك مع البقاء على اتصال عاطفي بخبراتك.
- موقف تأملي يسمح لك بالنظر في الدوافع المحتملة لمشاعرك وأفكارك وسلوكياتك، بالإضافة إلى تلك المتعلقة بشريك حياتك.
- فهم كيفية تحيُّز طريقتك في إدراك نفسك وشريك حياتك.

#### التعاطف مع الذات

- قبول نفسك.
- استجابة متراحمة لمحنتك.

يمر الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف مع الذات بأوقات من الألم والصعوبة، تمامًا مثل أي شخص آخر، فهم يحتاجون إلى

المساعدة من الآخرين، ويحتاجون إلى التواصل والدعم والمشورة، بالرغم من ذلك، لديهم العديد من المزايا المتميزة، فهم أكثر قبولاً لأنفسهم، وأفضل في تنشئة العلاقات الصحية، كما يمكنهم الاستفادة بشكل أفضل من النصائح أو الملاحظات المناسبة عندما يرتكبون أخطاء، أو يعانون من مشاكل معينة، وهم أكثر مرونة.

إذا لم يكن لديك الكثير من التعاطف مع الذات، فلن تستطيع -للأسف- أن تتعاطف مع نفسك أو الآخرين، ومع ذلك، من خلال الوعي الشخصي المتراحم، يمكنك تطوير هذا التعاطف وتنشئة سعادة أكبر داخل نفسك وعلاقتك، إذا لم تكن في علاقة، فلا يزال من الممكن مساعدتك على الشعور بإيجابية تجاه نفسك، وكذلك الاقتراب من العثور على شريك بطريقة أكثر فعالية.

لتوضيح كيفية عمل ذلك، تأمل حال بيتز، وهو رجل أعزب في الخامسة والأربعين من عمره، ويرغب في الزواج، عندما التقى بأماندا كان مفتوناً بها، فقرر تكريس نفسه تماماً لهذه العلاقة الجديدة، باح لها بما في داخله تجاهها، على أمل أن تقبله وتحبه، إنه قادر على أن يكون منفتحاً، من خلال محاولته تجاوز وتخطي مخاوفه من إمكانية رفضه، ومع ذلك، مع مرور الوقت، أدرك أنه بدأ في الشعور ببعده عنها (الوعي بالمشاعر)، فهو مدرك أنه ينتقدها، كما يفكر في أشياء مثل: إنها مزعجة حقاً، أو: قضاء الوقت معها ليس ممتعاً (الوعي بالأفكار)، في البداية اعتقد أنه ربما لم يكن هناك ما يكفي من الكيمياء بينهما، ولكن حين لا تتمكن من ملاقاته في أحد الأيام، يفتقدها بشدة، ويخشى أنها ستغادره، ويحرص على الشعور بحبها مرة أخرى (الوعي بالعواطف والأفكار)، في تلك المرحلة، أدرك (بمساعدة التعقل) أن المشكلة ليست نقصاً في الكيمياء بينهما، يمكنه ملاحظة أنه قام غريزياً بحماية نفسه من التعرض للأذى عن طريق انتقاده لها، من خلال هذه البصيرة، يمكنه رؤية مشاعره وأفعاله على أنها مفهومة وإنسانية (التعاطف مع الذات)، لذا بدلاً من إنهاء العلاقة كما كان يفكر، أصبح لديه خياراً جديداً لمواجهة قلقه من الرفض، بعد الكثير من الدعم والتشجيع من الأصدقاء، تحدث معها عن هذا القلق، وسمح لنفسه بأن يقبل انكشافه قليلاً أمامها، وهذا ما يقودهما إلى

العمل معًا على بناء علاقة حميمية عاطفية، وتطوير اتصال يتجاوز مجرد مشاركة تفاصيل حياتهم.

دون الوعي بالأفكار والمشاعر والتعقل والتعاطف مع الذات، ربما لم تكن قصة بيتر لتنتهي بشكل جيد، ربما كان قد استنتج أنه ببساطة لا توجد كيمياء بينهما وانفصل عن أماندا، أو حتى لو كانا متزوجين فمن المرجح أن يشعر بالحيرة والتشوش بين النقد والابتعاد من ناحية، والانخراط بحماس في محاولة كسبها أو طمأنة نفسه بحبها من ناحية أخرى، بدلًا من ذلك، ربما كانت ستشعر -هي- بعدم وجود اتصال معه، وفي النهاية كانت لتقرر قطع العلاقة، لو كان لا يزال غير مدرك لمعاناته عندما فعلت ذلك، لكانت قد أبقته مترددًا وغير قادر على فهم الخطأ الذي حدث، وإذا كان هذا نمطًا طويل الأمد بالنسبة له، فربما يكون قد تساءل بعد ذلك عن الخطأ الذي حدث معه والذي كان يتسبب باستمرار في شعوره بالرفض.

الوعي الشخصي المتراحم فعال، لأنه يوفر طريقة للناس تعينهم على التعامل مع صراعاتهم الداخلية، كما فعل بيتر، إذا كنت منزعًا للغاية بشأن بعض مشكلات علاقتك، فلن تتمكن أنت أو شريك حياتك من المطالبة (بالتوقف عن القلق) لإصلاح أي شيء، بل قد يؤدي إلى ضغط مشاعرك وتحويلها إلى تسونامي يطغى على أي جهد إيجابي لمعالجة المشاكل المطروحة، في مثل هذه الحالات، يمكن أن يساعدك الوعي الشخصي المتراحم على فهم معاناتك والتعامل معها بطريقة رقيقة ولطيفة ومهتمة، ما يسمح لك في النهاية بتنمية العلاقة التي تريدها.

لا أستطيع أن أفكر في طريقة أكثر إيجازًا أو أكثر بلاغة لوصف الوعي الشخصي المتراحم من هذه العبارة (المنسوبة على نطاق واسع إلى الكاتب المسرحي أغسطس ويلسون): واجه الأجزاء المظلمة من نفسك، واعمل على احتضانها بالاستنارة والتسامح، إن استعدادك لمصارعة شياطينك سيجعل ملائكتك تغني، استخدم الألم كوقود، وكتذكير بقوتك.

سأساعدك في ذلك، خلال الفصلين التاليين، حيث يقدم الفصل السادس إرشادات حول كيفية إلقاء الضوء على خبراتك الداخلية، الخبرات المظلمة وغير المظلمة، كما يقدم الفصل السابع اقتراحات لتعلم التعامل مع نفسك بالتسامح والرحمة.

# الفصل السادس

## تنمية الوعي الذاتي

كما أوضحت فيما سبق، هناك دوافع مفهومة للتشبث بنمط التعلق الخاص بك، الذي يمكن أن تشعر به وكأنه مسألة وجود أو استراتيجية بقاء، إذا حاولت تعديل ذلك بشكل مباشر فستزداد مقاومتك أمام هذا الجهد بشكلٍ طبيعي، وسيحدث ذلك حتى لو كنت منطلقاً بوعي نحو التغيير لتنشئة علاقات أكثر صحة، لذلك إذا كنت عازماً على تحسين علاقتك، أو البحث عن واحدة، فتعامل مع نمط تعلقك بطريقة سلسلة دبلوماسية، توقع المقاومة الداخلية وخطط للمثابرة، بدلاً من محاولة التغلب (أو التسلط) على نفسك بمطالبتها أن تكون شيئاً مختلفاً، حاول (مصادقة) خبرات حياتك واحتضانها، وكما هو الحال مع أي أصدقاء جدد، ستحاول بجدية التعرف عليهم وفهمهم، تذكر أيضاً أن تلك الجوانب -التي تستهدف تعديلها- من تعلقك قد تطورت لحمايتك، لذا تفاعل معها برفق ورحمة.

ابدأ بتمرير فكرة التغيير إلى نفسك، ومن ثم يمكنك الانتقال إلى أن تصبح أكثر وعياً وقبولاً لمشاعرك، واكتساب الوعي ووجهة النظر فيما يتعلق بأفكارك، وزيادة قدرتك على التعقل، تقدم الأقسام أدناه طرقاً للتطوير في كل جانب من هذه الجوانب، جرب التمارين التي يبدو أنها تتطرق إلى الجانب الذي تحتاج إليه، ومنها ستستعد لتنمية نفسك، قم بتطبيقها بأي ترتيب يبدو أنه مفيد أكثر بالنسبة لك، وكرر التمارين على النحو الذي تراه مناسباً، انتبه إلى الرغبة القوية في عدم القيام بالتمارين أو النفور من التفكير في جزئية

معينة، قد يكون هذا جهدًا معطلًا من قبل اللاوعي بدافع حمايتك، وقد يكشف عن جانب مهم تحتاج إلى العمل عليه، لذا عليك النظر بجدية إلى ما يتناوله هذا القسم وتجربة التمرين فيه.

قاوم إغراء (دفع الكتاب بعيدًا عنك) دون استيعاب ما تقدمه التمارين حقًا، لا تتردد في العمل على أي تمرين معين لفترة، أو حتى العودة إلى هذا التمرين لاحقًا بعد القراءة.

## احتضان الازدواج الوجداني

نعني بالازدواجية Ambivalence هنا وجود رغبتين / شعورين (أو أكثر)، يبدو تعارضهما للوهلة الأولى، ولتطوير علاقة عاطفية آمنة، من المفيد أن تكون على دراية بازدواجيتك حيال رغبة الانفتاح، وخوف الانكشاف الذي يتطلبه تحقيق هذا الهدف، ولا بد هذا الوعي هو الذي سيساعدك في معرفة متى وكيف يمنعك اضطراب تعلقك من تحسين علاقتك.

على سبيل المثال: أدركت عزة أن التواصل مهم في العلاقات، لذلك دفعت نفسها دفعًا للحديث مع زوجها حول شعورها بأنه أصبح بعيدًا عنها مؤخرًا، ومع ذلك، نظرًا لأنها لم تصل للإقرار بمدى شعورها بالتهديد بسبب ذلك، قامت بحماية نفسها -دون وعي- عن طريق إيصال الرسالة بطريقة عدائية واتهامية: «الأمر وكأننا غير متزوجين أساسًا، بصراحة، أنت لا تنفعني كزوج!»، ولم يقدم ذلك سوى المزيد من البعد، مع وعي أكبر بوجود كلٍّ من الرغبة في التحدث، مع الرغبة -كذلك- في تجنب الأذى، فكانت قد أُتيحت لها الفرصة للتحدث عن خوفها، والذي كان من المرجح أن يثير استجابة عاطفية أكبر من زوجها.

من خلال احتضان هذا الازدواج لديك، فأنت أيضًا تواجه مخاوفك بعدم استحقاق الحب (أو أن شريك حياتك قد يراك بهذه الصورة)، وأنت قد تفقد العلاقة التي ترغب بها، وهذه ليست بالمهمة الصغيرة، ولكن من خلال القيام بذلك، ستلاحظ متى تقوم بالتراجع أو التخريب الذاتي لمحاولات تحسين حياتك العاطفية.



عندما تكتسب هذا الوعي، تعامل مع مخاوفك وقلقك بلطف، من خلال خطوات صغيرة، هيئ نفسك للتغيير من خلال العمل بوعي مع ازدواجيتك، افعل ذلك بأي طريقة تناسبك، كمنح نفسك الوقت للتفكير في معاناتك، أو كتابة يومياتك، أو التحدث مع صديقٍ داعم لك، أو بالتعبير عن كفاحك بطريقة إبداعية، ربما عن طريق الرسم أو كتابة الشعر.

من المهم جدًا فهمك أن زيادة الوعي بالذات لا تعني أنه يتعين عليك التصرف بشكلٍ مختلف، لذا أزل هذا الضغط عن نفسك، على سبيل المثال: الاعتراف بشعورك بعدم الاحترام من قبل شريك حياتك لا يعني أنه يجب عليك تركه، ومع ذلك، عندما تعتاد نمطًا معطلًا، فإن زيادة الوعي سيساعدك على رؤية متى تكون أنماط سلوكك مؤلمة ومعطلة، ومن شأن هذا أن يزيد من فرص ارتفاع دافعيتك للقيام بشيءٍ مختلفٍ، وتحقيقًا لهذه الغاية، قد يكون من المفيد التحدث مع شخص تثق به حول مشاكلك، أو قراءة كتاب جيد للمساعدة الذاتية، في بعض الحالات، قد تجد الإلهام في رواية أو فيلم، على سبيل المثال: قد تساعدك مشاهدة فيلم *Silver lining playbook* (2012) أو فيلم *Good will hunting* (1997) على الشعور بإمكانية العثور على الحب والسعادة حتى مع صراعاتك العاطفية.

تعد مواجهة ازدواجيتك واحتضانها شيئًا ستحتاج إلى القيام به مرارًا وتكرارًا، بينما تتحدى نفسك لتصبح أكثر استقرارًا واستجابةً بشكلٍ مختلف على طول الطريق في العلاقات، لكن في كل هذه الأوقات، عندما تكون مستعدًا لاتخاذ الخطوة التالية، مهما كانت، فقط افعلها.. احرص على عدم الوقوع في فخ التفكير... وإعادة التفكير... وإعادة التفكير في وضعك، تذكر القول المأثور: «اطرق الحديد وهو ساخن»، بالفعل حان الوقت لتطبيقه.

### تنمية الوعي بالمشاعر

يجد الناس صعوبة في تحديد مشاعرهم لأسبابٍ عديدة، إذا كنت تواجه مشكلة في ذلك، فقد يكون نتيجة عدم اتصالك بها، أو ربما لا تجد الكلمات

التي تصفها بشكل أفضل، أو ربما تركز أكثر على تفكيرك، أو إخفاء مشاعرك بأوصاف عامة، مثل: (منزعج) أو (متضيق).

إذا كنت تعاني من التعلق القلق، فمن المحتمل أن تجد مشاعرك تتراكم وتتفاقم بشكل متكرر، وتبدو وكأنها تختلط معًا، ما يجعلك تشعر بالإرهاق من كتلة كبيرة ومشوشة من المشاعر، على الجهة الأخرى، إن كنت تعاني مع التعلق التجنبي فقد تجد صعوبة حتى في التقاط ذبذبات وجدانية ضعيفة، حتى مع كونها نشطة في سلوكياتك وجسدك، وفي كلتا الحالتين فإن مجرد الإقرار بالمشاعر ووصفها يمكن أن يهدئ اللوزة الدماغية ويخفض نشاطها، وهو الجزء من دماغك الذي يثير توترك الشديد.

من خلال إكمال التمرين التالي: (تحديد مشاعرك)، يمكنك تعلم تعريف مشاعرك والتمييز بينها، عند القيام بذلك، ستقلل أيضًا من شدة انفعالاتك وانزعاجك، والذي بدوره سيمكنك من تعلم كيفية احتمالها بشكل أفضل، بعد ذلك ستكون في وضع أفضل لتنمية علاقة أوثق، من خلال توصيل عواطفك إلى شريك حياتك بطريقة مثمرة.

خلال هذه العملية، من المهم تطوير القدرة على الانفتاح الاختياري على مشاعرك، بمعنى القدرة على اتخاذ خطوة للأمام وخطوة للخلف، على سبيل المثال: يمكنك مساعدة نفسك على الشعور بكامل خوفك من الرفض، والذي سيبدو (صحيحًا) من حيث إنه تجربتك الحقيقية، ولكن بعد ذلك، أي بعد فترة من البقاء داخل تلك الخبرة، قد تجد أنك تنزلق إلى اكتئاب عميق، أو تخلق إحساسًا أكبر بالتشوش العاطفي، وهنا تكون القدرة على اتخاذ خطوة للخلف فعالة ووظيفية.

لقد وجدت من خلال تجربتي العيادية أن الناس عادةً وبالخبرة يمكنهم التفريق بين الاتصال مع مشاعرهم، وبين الانزلاق داخلها والاشتباك معها، ما يجعلهم أكثر انفعاليًا وانزعاجًا، الفكرة هي أنك تريد -تمامًا كما هو الحال مع أي مهارة جديدة- البقاء في المنطقة الوسطى، بعيدًا قليلًا عن مساحة العادة (الراحة)، ولكن ليس بعيدًا لدرجة أنك تتجاوز حدود الأمان والاستقرار، عندما يأتي اختبار مشاعرك بنتائج عكسية، فقد حان الوقت للتراجع خطوة عن هذه

العملية والانخراط في شيء يريحك، ربما تناول الغداء مع صديق، أو مشاهدة فيلم، أو الاستمتاع بالتنزه في الحديقة.

### تمرين: تحديد مشاعرك

يمكنك العثور على أدلة لمشاعرك في الحالة الراهنة، وأحاسيسك الجسدية، وسلوكياتك، لذا راقب هذه الأمور على أساس يومي، إذا كنت تميل إلى العمل بشكل جيد بمساعدة تنظيم أفكارك، فقم برسم مخطط أو جدول لكل جانب من هذه الجوانب، كما هو موضح أدناه، أو إذا كنت تفضل، فكر ببساطة في جوانب معينة، يمكن أن يساعدك القيام بذلك في أوقات محددة، مثل: الصباح، أو خلال وجبات الطعام، كما تستطيع التحدث عنها مع صديق تثق به، أو مع شريك حياتك.

على الرغم من أنني ناقشت الفرق بين الأفكار والمشاعر في آخر فصل، إلا أن الفصل بين هذين الأمرين ليس مطلقاً، غالباً ما تؤثر أفكار الناس أو تصوراتهم عن الموقف على عواطفهم، على سبيل المثال: قد تشعر بحزن عميق عندما تفكر في تصورك بأنك لا قيمة لك عند الآخرين، في هذه الحالة، من الأدق قولك إنك تشعر بنفسك (عديم القيمة) أو (مثير للشفقة) بدلاً من تصنيف مشاعرك على أنها (حزن)، على الرغم من أن هذه الكلمات تعكس الأفكار أو الأحكام، إلا أنها تعبر أيضاً عن تجربة عاطفية، وبالمثل بعد اكتشاف أن زوجتك كانت على علاقة غرامية بشخص آخر، سوف يختلط جرحك وغضبك بأفكارك، ليجعلك تشعر بالخيانة، لذلك عندما تفكر في مشاعرك، قد تجدها متأثرة بأفكارك أو متداخلة بطريقة ما معها.

انظر الجدول أدناه، استخدمه مع شرحه التالي لتوجيه تفكيرك، أو كمثال لإعداد جدولك الخاص.

# مكتبة

t.me/soramnqraa

التاريخ	٣-٥
الموقف	اتصل جمال وقال إنه لن يعود إلى المنزل لتناول العشاء، هذه هي المرة الثالثة هذا الأسبوع.
الأحاسيس	ضيق في صدري وصداع بعد فترة وجيزة من حديثنا.
السلوكيات	إنهاء المكالمة، والبكاء.
الأفكار	ليس من المقبول له أن يستمر في فعل هذا، ما الخطأ الذي أرتكبه معه حتى لا يرغب في العودة إلى المنزل؟ هل لديه علاقة أخرى؟
المشاعر	إحباط، غضب، قلق، خوف من الهجر، ألم.

**التاريخ:** يمكن لتسجيل التاريخ مساعدتك في تتبع أنماط مشاعرك، خاصةً إذا عدت إلى هذا التمرين في أوقاتٍ مختلفة.

**الموقف:** قم بتدوين الموقف الذي حرك لديك شعور الضيق، على سبيل المثال: قد تلاحظين أن زوجك لم يعد إلى المنزل لتناول العشاء للمرة الثالثة هذا الأسبوع، وأنه لم يخبرك بشيء غير أنه سيتأخر، كتنبيه متأخر عندما حاولت الاتصال به.

**الأحاسيس:** انتبهي لما تشعرين به في جسدك، على سبيل المثال: عندما علمت أن زوجك سيعود إلى المنزل في وقتٍ متأخر، ربما قد شعرت بضيق في صدرك، وحتى إنك أصبت بصداع بعد ذلك مباشرةً، في مواقف أخرى، قد يشعر المرء بالحرارة، أو الدوار، أو الرجفان، أو قد تشعر أن هناك (اضطراباً) في معدتك.

**السلوكيات:** لاحظ ما فعلته ردًا على الموقف، في مثالنا، يمكنك تدوين أنك تركت الهاتف بسرعة ثم بكيت، أو رميت شيئًا.

**الأفكار:** دوّني أفكارك حول الموقف ونفسك وشريك حياتك، لذا قد تكتبين في هذا الموضوع ما جال بخاطرك، مثل: ليس من الجيد أن يستمر في فعل هذا، أتساءل ما الخطأ الذي أرتكبه والذي يدفعه بعيدًا عني، أعتقد أنه قد يكون على علاقة غرامية أخرى.

**المشاعر:** عند الانتباه للأحاسيس الجسدية والسلوكيات والأفكار، هل تنشأ مشاعر معينة؟ بدلاً من محاولة فرض تسمية لما تظنين أنه (يجب) الشعور به في موقف كهذا، دعي مسميات مشاعرك تظهر من تلقاء نفسها كحركة (طفو) نفسية، على سبيل المثال قد تكتب: إحباط، غضب، قلق، خوف من الهجر، تأذي، ألم.

إذا وجدت أن هذا صعب للغاية، فراجع قائمة المشاعر في الجدول التالي لتوضيح الأمر، تتضمن هذه القائمة تسميات المشاعر الأساسية، مثل: الفرح والغضب والخوف، ومجموعات من المشاعر: الاندهاش + الحزن = إحباط، خوف + ألم + حزن + تأذي = خزي، ومجموعات من المشاعر والأفكار: سرور + نجاح ملحوظ = فخر.

أقدم كل هذه المجموعات لمساعدتك في التعرف على الفروق الدقيقة في المشاعر التي قد تشعر بها، لذا، تمعّن في أي شعور تجد صداه معك، أو يمكنك أن تتصل به في الموقف، قد ترغب في نسخ هذا الجدول والاحتفاظ به في متناول يديك طوال اليوم.

تذكر أنك قد تواجه عددًا من المشاعر، حتى بعض المشاعر التي تتعارض مع بعضها بعضًا.

من خلال تحديد مشاعرك، فإنك تقر بخبرتك وتصدق عليها، هذا أمر أساسي في فهم نفسك وإدارة مشاعرك بفعالية، ومن ثم التواصل مع شريك حياتك بطريقة تمكنه من فهمك، ونأمل أن يتواصل معك هو أيضًا بنفس الطريقة، لذلك، يستحق هذا التمرين التدريب عليه، خاصة إذا كنت تعاني من مشكلة في تحديد مشاعرك.

السعادة

اطمئنان	نشوة	رضا
سرور	فرح	سكينة
بهجة	مرح	حيوية
فخر	أمن	نشاط
هدوء	انشرح	حماس
استرخاء	امتلاء	تفاؤل
امتنان	سلام	ارتياح
انتعاش	كفاية	

الكفاءة

براعة	قدرة	استقرار
قوة	الكفاءة	فعالية
رزانة	رسوخ	امتياز
جدارة	شجاعة	ثقة
منعة	جرأة	وقار

القيمة

قبول	انتماء	ضمان
احترام	انتباه	ثقة

المحبة

ود	عشق	افتتان
هوى	تتيم	شغف
هيام	توق	حنين
وجد	وصب	إعجاب

(1) في معالجاتي الشخصية والمهنية أفضل التفريق بين الحالات الذهنية وبين المشاعر، لكن انطلاقاً من توجه الكاتبة هنا، فأنا -كذلك- أفضل البدء بإدراك وتمييز المشاعر البسيطة الأولية الستة (البهجة - الحزن - الغضب - الاشمئزاز - الخوف - الاندهاش) ويليهم ستة من المشاعر الثانوية المركبة مثل: (الفرح - الألم - الإحباط - الغيرة - الحب - الثقة) ثم فهم المشاعر المركبة الأعمق مثل: (الخزي - الانتماء - العجز - الإشباع) قبل الانطلاق إلى الجداول المسهبة. [د. شهاب الدين الهواري]

غرام	نجوى	صبوة
ولع	حنو	ميل
		ارتباط

### الاهتمام

عزم	طموح	انغماس
حماس	إثارة	تحذّر
اتقاد	انتباه	ثبات
افتتان	الترقب	التزام

### الحزن

سدم	خيبة	الكرب
حزن	حسد	ترح
وهن	كسرة	ألم
نكب	ذنب	قنوط
بث	كمد	عوز
أسف	تأذي	حسرة

### الاضطراب

توتر	ملل	ضجر
تشوش	تقلقل	تردد
اشتهاه	تحير	تذبذب

### الانهزام

خمول	تحطم	رهق
بؤس	حصر	يأس
انهزام	إنهاك	تلف

### الرفض

ثقل	إهمال	ترك
رفض	نبد	مُدان
مَجْنِي	استضعاف	مكروه
حكمة	عدم الدعم	إساءة الفهم
هجر	وحشة	وصم

إبعاد

نفي

هوان

الخوف

قلق

غيرة

حذر

جفول

عدم الثقة

خوف

تحجر

هلع

عدم الراحة

ذعر

تردد

شك

تزعزع

انكشاف

ارتياب

خزي

خجل

الغضب

انزعاج

امتعاض

إحباط

استياء

نقمة

ممتعض

غضب

عدائية

احتداد

احتداد

ضيق

اشتياط

اشتياط

النفور

تقزز

اشمئزاز

ازدراء

اللامبالاة

تردد

فتور

ملل

خدر

خواء

وهن

كسل

خدر

المفاجأة

اندهاش

ذهول

صدمة



عندما تنفتح على الوعي الذاتي، من الضروري أن تكون قادرًا على احتمال مشاعرك، ما يعني أن تكون قادرًا على احتمال الانزعاج أو الضيق العاطفي، بينما تقاوم الرغبة في محاولة إخفائه وكبحه على الفور، ما يمكن أن يمنعك من التواصل الكامل مع الخبرة وفهمها والتوافق معها، المرونة العصبية - قدرة الدماغ على التغيير - هي ما يمكّن عملية التغيير هذه من مساعدتك في النهاية على التصالح بشكلٍ مختلفٍ مع مشاعرك.

يمكنك زيادة التسامح مع مشاعرك من خلال التعرض لها، ولكن بحذر، وليس إلى حد الشعور بالإرهاق والاستنزاف، يمكنك القيام بذلك من خلال اليقظة والتأمل، والتي سأناقشها بعمق في الفصل الثامن، يمكنك أيضًا القيام بذلك من خلال التعامل مع مشاعرك بفضول.

ولكون الفضولية حيال خبراتك تعني الرغبة في معرفة المزيد عنها، فإن هذا الفضول سيساعدك بشكل طبيعي على البقاء منفتحًا على مشاعرك، بالرغم من بعض القلق، ما سيمكنك من استكشاف مشاعرك بشكلٍ أكثر شمولاً، وإيجاد المعاني المعترف بها حديثاً ودمجها، يمكن أن يساعدك هذا التركيز الإيجابي على تطوير قدر أكبر من التسامح مع المشاعر المؤلمة، تتمثل إحدى طرق تنمية الفضول في إكمال التمرين السابق (تحديد مشاعرك)، ولكن مع اتخاذ قرار بالتعامل معها بعقل منفتح وفضولي ومستكشف.

### تمرين: مصادقة مشاعرك

كلما طورت قدرتك على احتمال مشاعرك، يمكنك العمل على أن تكون أكثر انفتاحًا عليها، وحتى مصادقتها، أن تصادق عواطفك يعني دعوتها إلى حياتك، لأنك تشعر بقيمتها، ولا يعني ذلك أنك ترغب في الشعور بالضيق، ولكن قد تكون ممتنًا للفوائد التي يجلبها موقف معين والمشاعر المرتبطة به إلى حياتك، على سبيل المثال: قد تقدّر وحدتك، لأنها تحفزك على المضي قدمًا في محاولة مقابلة أشخاص جدد، أو شخص مميز جديد.

يمكنك أن تبدأ العملية بالتفكير في مواقف عاطفية محددة ومراعاة ما يلي:

- هل تساعدك مشاعرك على فهم الموقف، أو تفاعل معك بشكل أفضل؟
- هل تحذرك مشاعرك من وجود مشكلة تحتاج إلى الانتباه إليها؟
- هل تساعدك مشاعرك بالتعبير عن التعاطف، على التواصل مع شريك حياتك أو الآخرين؟

من خلال هذه الأسئلة، يمكنك التعامل مع مشاعرك كما تفعل مع صديق؛ بقلبٍ مفتوح، من المفيد أن تتذكر أن المشاعر جزء من جوهر الإنسانية، حتى عندما تكون مؤلمة، ومن المفيد أيضًا أن تتحلى بالصبر مع نفسك، يمكن أن يكون تعلم مصادقة مشاعرك مشروعًا طويل الأمد، ومهارة سيتعين عليك ممارستها لبقية حياتك.

## تغيير أفكارك بوعي أكبر

كما هو موضح في آخر فصل، فإن أفكارك تؤثر عليك على عدة أصعدة، إذا كنت تهتم بالأفكار المعطّلة الناشئة عن اضطراب التعلق وتأثيراتها، وتزيد من وعيك بها، فقد تبدأ في إتقان التعامل معها، وفي بعض الأحيان يمكنك استبدال التفكير الجديد الأكثر صحة بالأفكار القديمة المدمرة للذات.

على سبيل المثال: قد تختار الانتباه إلى ميلك لترديد عبارة: «ليس لدي أصدقاء؛ أنا مجرد استكمال عدد»، وكلما عاودتك هذه الفكرة استبدلت بها رسالة أكثر إيجابية: «لقد مررت بخبرة جافة لفترة من الوقت، لكنني كنت في علاقات من قبل، ويمكنني أن أجد شخصًا مميزًا مرةً أخرى»، إذا كنت تؤمن بهذه الرسالة الجديدة تمامًا، فقد تساعد نفسك على التفكير فيها بشكلٍ تلقائي أكثر من خلال ممارستها بوعي.

لا تقسُ على نفسك إذا لم تنجح في ذلك، إذا كانت العبارة الجديدة تتعارض بشكلٍ مباشر مع تصوراتك الذاتية، فلن يكون تكرارها مقنعًا تمامًا، قد تجد الأمر كما لو كنت تحاول إقناع نفسك بأن الليل نهار، ستتعثّر بغض النظر عن عدد المرات التي تسمي فيها القمر شمسًا.

الأهم الآن هو أن تصبح أكثر وعياً بأفكارك وكيفية تأثيرها عليك، من خلال القيام بذلك، فإنك تنمي أساساً متيناً لفهم مشاعرك وتصوراتك عن نفسك وعلاقاتك، وللتواصل بشكلٍ مختلفٍ مع تلك المشاعر والمعتقدات، على سبيل المثال: ضع في اعتبارك مرةً أخرى الوعي بوجود فكرة متكررة، «ليس لدي صديق حميميّ منذ فترة طويلة؛ أنا خسرت كثيراً»، قد تدرك أيضاً أنه في كل مرة تخطر ببالك هذه الفكرة، يبدو الأمر كما لو كنت تحقن نفسك بجرعة من اليأس والاكتئاب، بمجرد أن تدرك ذلك، يصبح لديك فهم أفضل لكيفية عمل مشاعرك، يعد إجراء هذا الاتصال خطوة مهمة في التواصل بشكلٍ أكثر إيجابية مع نفسك.

### تمرين: الانتباه لـ (فقاعة الأفكار) الخاصة بك

إن الأفكار المعطّلة -سواء أكانت على شكل انتقادات ذاتية، أو تصورات بأن شريك حياتك لا يقدرك بشكلٍ كافٍ- تديم اضطراب التعلق، ولتغيير هذه الأفكار مباشرةً، أو على الأقل تقليل تأثيرها عليك، أكمل الجدول التالي.

تذكر: كما هو الحال مع الكثير من الأمور الأخرى التي تناولتها، من المهم جداً أن تتحلى بالصبر مع نفسك، أنت تعمل على تغيير طريقة حياتك التي ربما رافقتك منذ الطفولة، لذلك سوف يستغرق الأمر وقتاً لتطوير طريقة جديدة في التفكير والشعور، اقض بعض الوقت في مراجعة الجدول التالي، ودوّن كل ما تشعر وتفكر فيه، تحدث مع صديقٍ داعم، فكر في الأمر حتى تفهم الطرق التي تسبب بها تفكيرك المعتاد في حدوث مشكلات في نفسك وعلاقاتك، وحتى تدرك متى وكيف يتسبب تفكيرك حالياً في حدوث مشكلات لك.

للبدء، قم بعمل مخطط يمكنك ملؤه يومياً، قم بتسمية خمسة حقول: التاريخ، والموقف، والأفكار الناشئة عن اضطراب التعلق (المرتبطة بك وبشريك حياتك)، وتأثيرات الأفكار على المشاعر والسلوكيات، والأدلة الداخضة.

الانتباه لـ (فقاعة الأفكار) الخاصة بك

التاريخ:

٢-١٩

الموقف:

التقى بهاء بأصدقائه في النادي.

عنه: يريد أن يخرج مع أصدقائه لبحث عن شخص يحبه أكثر مني؛ فلا أستطيع الوثوق به، إنه يريد فقط الوجود مع أصدقائه ولا يهتم بي. عني: لست مهمة له بما يكفي، ولست جميلة بما فيه الكفاية.

الأفكار الناشئة عن اضطراب التعلق (المرتبطة بك وبشريك حياتك):

تعطلني، إذ إنها تجعل من علاقتي بزوجي موضع معاناة لا بهجة وسرور (يكفي إدراك ذلك لصرف خاطر عنها، أو أكمل البندين التاليين).

هل هذه الأفكار والتصورات تساعدك أم تعطلك عن هدف حياتك؟

المشاعر: القلق، الغيرة، الخوف من أن يهجرني، الغضب منه، عدم الاكتفاء.

السلوكيات: أتفحص هاتفه الخليوي عندما يكون في المنزل، وأتصل به كثيرًا عندما يكون في الخارج.

تأثيرات الأفكار على المشاعر والسلوكيات:

دائمًا ما يخطط لنا للخروج معًا، إنه حسن الانتباه ويخبرني باهتمامه بي (موضع العيب في منطق التأني). يخرج صديق مني مع أصدقائه أيضًا، لكنني لا أعتقد أنه يرغب في التخلي عنها، لدي أصدقاء يحبون التحدث معي ويجدونني ممتعة ومرحة معهم.

الأدلة الداحضة:

**التاريخ:** سيساعدك تدوين التاريخ على تتبع الأنماط، خاصةً إذا أكملت ذلك خلال فترات زمنية مختلفة.

**الموقف:** اكتب تفاصيل حول الموقف المتعلق بشريك حياتك الحالي، أو السابق، أو المحتمل، الذي حرك الانزعاج، على سبيل المثال: قد تنزعج عندما يخرج شريك حياتك مع أصدقائه.

**الأفكار الناشئة عن اضطراب التعلق (المرتبطة بك وبشريك حياتك):** اسأل نفسك، ما هي الأفكار التي تعزز نمط تعلقك؟ قد يكون من المفيد ملاحظة الأفكار المتعلقة بك وبشريك حياتك، بعض الأمثلة هي:

- لو كنت فقط أكثر إثارة للاهتمام، لو لم أكن مملة، لكان سيهتم أكثر بعلاقتنا ويقضي الوقت معي بدلًا من أصدقائه.
- لو كنت فقط أجمل، فقد يرغب في البقاء معي.
- سيفادرن بمجرد أن يتعرف علي حقًا، أو بمجرد أن يجد شخصًا أفضل.
- لا يريد الخروج معي، لذا لا بد أن بي عيبًا ما.
- لا يهتم بمشاعري.

**تأثيرات الأفكار على المشاعر والسلوكيات:** بمجرد أن تكون واضحًا بشأن ما تقوله لنفسك، فكر في ما تشعر به وكيفية تأثيره على سلوكياتك، على سبيل المثال: إذا كنت تفكر دائمًا في الطريقة التي سيتربك بها صديقك، فمن المحتمل أن تشعر بالقلق المتكرر، وسيكون من السهل استثارة الغيرة بداخلك، وقد تتصرف بأسلوب التمكُّ والسيطرة، وهذه حربٌ لا نصر فيها، حتى إذا كان ملتزمًا حقًا بالعلاقة، فلن ترى هذا الالتزام ولن تكون سعيدًا فيها، أما إذا لم يكن ملتزمًا، فقد تظل متشبثًا بالعلاقة، وتبقى غارقًا في حاجة ماسة لإثبات قيمتك له.

**الدليل الداحض:** انتبه لكيفية ظهور ردود أفعالك في الحياة اليومية، ومدى علاقتها بتفكيرك المعطل، وليس الواقع المحتمل للموقف، ربّما يصعب تقييم ذلك ميلك إلى إثبات المنظور الناشئ عن اضطراب التعلق، لكن حاول أن تلعب دور محامي الشيطان مع نفسك، على سبيل المثال: إذا كنت قلقًا من

أن خروج شريك حياتك مع أصدقائه يعني عدم اهتمامه بك كثيرًا، فيمكنك التفكير في الأسئلة التالية:

- ما الدليل على فكرة أنه سعيد معي؟ (على سبيل المثال: أخبرني أنه يحبني، يرسلني أو يتصل بي يوميًا، كان يعتني بي عندما أمرض).
- ما هي الطرق التي أنتقد بها نفسي؟ (على سبيل المثال: أرى نفسي مملًا، أو أنه من غير المرجح أنه يريد مستقبلًا معي).
- لو كان صديقي المفضل في نفس الموقف، هل سأفكر في نفس الشيء عنه وعن وضعه؟ إذا لم يكن كذلك، فماذا أفكر؟ (على سبيل المثال: أعتقد أن رغبته في الخروج مع أصدقائه لا علاقة لها بمدى اهتمامه بشريكته، لقد أظهر لها اهتمامه بها، لذلك من الواضح أنه يرغب في البقاء معها).

ما تبحث عنه -كما يقولون في المحكمة- ثغرة نافذة، لتستخدمها كسبب للتفكير في طرق أخرى عن نفسك وشريك حياتك، إذا لم يكن هناك ثغرة واقعية للشك حول تصوراتك السلبية عن شريك حياتك، فقد يكون الوقت قد حان لمناقشتها معه، أو المضي قدمًا في حياتك وتخطي هذه العلاقة، إذا كنت غير قادر على اتخاذ إجراء بأي من هاتين الطريقتين، أو إذا لم يكن لديك شك واقعي بشأن تصوراتك الذاتية السلبية، فستستفيد من إضافة التعاطف مع الذات إلى وعيك الشخصي النامي، إذا كان الأمر كذلك، يمكنك ببساطة الانتقال إلى القسم التالي.

إذا كانت الأدلة التي ترفضها تثير بعض الشك الحقيقي، وتجعلك تدرك الآثار السلبية لتفكيرك، فمن الطبيعي أن تطور منظورًا أكثر إيجابية بينما تستمر في ملء الجدول، يمكنك المساعدة في هذه العملية بتذكير نفسك بفعالية الأدلة الداحضة عندما تكون على دراية بتزايد اضطراب تعلقك، اختر التركيز على الطرق الأكثر إيجابية وواقعية لرؤية موقفك، على سبيل المثال: عندما تشعر بالقلق حيال التخلي عنك من قبل صديقك، يمكنك ملاحظة أنه

يرسل لك رسالة نصية للاطمئنان عليك، ويبدو سعيدًا برؤيتك عندما تخرجان معًا.

إذا بقيت أفكارك الناشئة عن اضطراب التعلُّق راسخة، أو بدا أن التغيير يأتي ببطء شديد، فقد تحتاج إلى المزيد من المساعدة، يمكنك العثور على هذه المساعدة من خلال التطوير النشط لقدرتك على التعاطف مع الذات، والتي سأناقشها في الفصل التالي.

## التعلُّق

يحتاج التعلُّق إلى صفاء الذهن وحضور القلب، إذ إنه فهم مؤسس عاطفيًا وعقليًا على ما تشعر به أنت وشريك حياتك، وبما تتصرفان وفقًا له، باستخدام التعلُّق، يمكنك عكس تصوراتك المعتادة المنحصرة في النفس، من خلال رؤية نفسك من خارجك وفهم شريك حياتك من داخله، وبشكل أكثر تحديدًا، يوفر لك نظرة ثاقبة تساعدك على فهم:

- أسباب الانزعاج والضيق.
- تأثير نشأتك في عائلتك الأولى (والدتك، والدك، وإخوتك) على علاقتك.
- تأثير الخبرات الأخرى على علاقتك.
- العوائق التي تحول دون إقامة علاقة صحية أكثر حميمية.
- الأسباب التي تجعلك تشعر بالانزعاج والضيق بشكل غير منطقي في بعض الأحيان.

تذكر أن اضطراب تعلُّقك مرتبطٌ بغريزة البقاء، لذلك، ونظرًا لأهمية استقرار النمط للبقاء، يمكن أن يربك أحيانًا ويغمرك أحيانًا أخرى عند محاولة تحديده! ما يجعل تحقيق التعلُّق أمرًا صعبًا.

وبالرغم من ذلك، يمكنك الوصول إلى استبصارٍ حقيقي حول حالات الذهن الخاصة بك، أو تلك الخاصة بشريك حياتك، من خلال الانتباه والتفكير في ما يرد عليك من أفكار ومشاعر، وما تميل إليه من سلوكيات، على سبيل المثال: قد تنتبه إلى مدى انزعاجك من شريكة حياتك من خلال انتباهك لفورة الغضب،

أو تصورك تعنيفها في مخيلتك، يمكنك أيضًا تحسين ممارستك للتفكير عن طريق (التجريب) بوعي مع أفكار مختلفة، وتطوير احتمالات ممكنة حول محركات الشعور والميول السلوكية -لديك ولدى شريك حياتك- للتصرف بطريقة معينة، يمكن أن تساعد التعليقات أو التلميحات من شريك حياتك أو الآخرين الموثوق بهم في هذه العملية، لكن اكتساب هذا النوع من المنظور ليس بالأمر السهل، لذا كن صبورًا مرةً أخرى، توقع أن يستغرق الأمر وقتًا وجهدًا، إذا كان الأمر صعبًا للغاية، ففكر في رؤية معالج يمكنه مساعدتك.

### تمرين: اختر أن تكون فضوليًا

واحدة من أفضل الطرق لتقوية قدرتك على التفكير هي أن تصبح بوعي أكثر فضولًا تجاه نفسك أو شريك حياتك، (والفضول هو -بخلاف التطفل- سمة إيجابية)، في هذا التمرين، ستركز على تطوير طرق مختلفة لاستكشاف شريك حياتك، الأهم من ذلك أن الهدف هو النظر في تعدد وجهات النظر المحتملة، وليس فقط العثور على وجهة النظر (الصحيحة)، سيساعدك هذا على بناء أسلوب للبقاء منفتحًا على الاحتمالات، بدلًا من التعثر معها من خلال تضيقها إلى احتمال واحد، ويمكنك فعل ذلك في أربع خطوات:

- حدّد موقفًا، اختر سلوكًا أو تفاعلًا -إيجابيًا أو سلبيًا- للتركيز، يكون لديك أسئلة حوله، أو قد تقبل احتمالية كونك مخطئًا بشأنه.

مثال: دعا رامي صديقه كريم للخروج في نزهة، ونظرًا لكون كريم يعاني من ضعف منظوره عن نفسه، ثم لكون رامي يعلم أنه لا يخرج عادةً للنزهة، فقد اعتقد أنه (عرض ذلك عليه بدافع الشفقة).

- انتبه لمشاعرك وأفكارك، قم بجرد شامل، قد ترغب حتى في مراجعة تمرين (تحديد مشاعرك) فيما سبق من هذا الفصل.

مثال: قد يكون كريم في البداية على دراية بالشعور بعدم الأمان والارتباك والتوجس، ثم يمكنه إدراك أنه على الرغم من مخاوفه وأفكاره كان متحمسًا، وشعر بكونه مرغوبًا فيه، وكان مسرورًا بإمكانية بناء صداقة بينهما، وقد



يدرك أيضًا أنه كان ينتقد نفسه معتقدًا أنه كان أحمق، ويشعر بالغضب لأنه رفع توقعاته.

• قم باعتبار التفسيرات المحتملة، بمجرد أن تتمكن من التواصل مع مشاعرك وأفكارك وتحديدها، فكر في الأسباب المحتملة لحدوث الموقف، باستخدام ما تعرفه عن نفسك وشريك حياتك، أو صديقك.

**مثال:** قد يعتقد كريم أن رامي ربما دعاه لأنه كان يشعر بالملل، أو لأنه أشفق عليه، أو لأنه أراد الخروج ولم يتوافر غيره لا أكثر، أو -ربما- لأنه يحبه فعلًا ويود قضاء وقتٍ معه.

• اكتشف الحقيقة، هذه الخطوة الأخيرة ليست ضرورية في صدد أهداف الكتاب، أي أن ما هو ضروري هنا ليس أن تخمن بشكلٍ صحيح دوافع الآخرين (شريك الحياة أو الأصدقاء المقربين)، بدلًا من ذلك، الغرض من هذا التمرين هو الانفتاح على التفكير في الاحتمالات بينما تظل على اتصال بما تشعر به، بعد قولِي هذا، وبمجرد أن تصبح أكثر انفتاحًا، يمكن أن تجد إجابة لذلك مدعومةً بالأدلة من حولك، والتي يتردد صداها بداخلك على أنها حقيقية، حتى لو لم تكن مريحة.

**مثال:** بينما قد يختار كريم ألا يسأل رامي صراحةً لماذا طلب منه التنزه معًا -على الرغم من رغبته حقًا في ذلك-، لكن يمكنه البحث عن إشارات على نواياه، على سبيل المثال: قد يعني ذلك شيئًا واحدًا إذا ذكر أن أصدقاءه الآخرين كانوا جميعًا خارج المدينة في نهاية هذا الأسبوع، ولكنه يعني شيئًا آخر إذا ذكر أنه من مدة وهو يفكر في عرض اللقاء عليه ومقابلته، لأنه مهتم بالتعرُّف إليه.

**ملاحظة:** ركزت الأمثلة في هذا التمرين على محاولة فهم صديق، لكن يمكنك أيضًا إكمال هذا التمرين بالتركيز على شريك حياتك أو على نفسك، كما أشرت سابقًا، ليس من المستبعد أن نكون في عمى عن دوافعنا ونوايانا وصراعاتنا.

تمرين: التعرف على شريك حياتك من الداخل إلى الخارج

يمكن أن يساعدك التعقُّل على أن تصبح أقرب عاطفياً من شريكة حياتك، لأنه يمنحك نافذة على عالمها، وهو يمكِّنك من تحقيق ذلك من خلال تزويدك بفهم أكثر تفصيلاً بتجربتها وخبرتها.

الغاية هي رؤية العالم حقاً من خلال عيني الآخر / شريك حياتك، بما في ذلك ما لاحظته كريمة وشعر وفكر فيه، ضع في اعتبارك أنه ليس عليك الموافقة على ما تلاحظه بالكلية، فلننا نهدف إلى منظور سينمائي درامي، بل نرغب في الحصول على منظور محدد، إذا كنت في مكانه، وتُعاش الحياة من داخله.

ضع في اعتبارك ما يلي عندما يتحدث شريك حياتك معك عن خبرة ما (يمكن أن تكون أي شيء من الذهاب للتخييم، إلى الحداد على وفاة أحد الوالدين).

افعل ما يلي:

- امنحه كل انتباهك، لا تقم بأي شيء آخر، انتباهك وحضورك فقط.
- أخبر شريك حياتك أنك مهتم بمعرفة المزيد عن الموضوع.
- في اللحظات المناسبة، وبخاصة لحظات توقفه عن السرد، اطلب المزيد من التفاصيل أو الشرح حتى تتمكن من فهم حقائق ما حدث، وكذلك أفكاره وانطباعاته ومشاعره.
- لاحظ الإشارات غير اللفظية للحصول على فهم أعمق حيال حدّة وشدة ونوعية الخبرة التي مر بها وتجربته.
- كن منفتحاً على وجهة نظره، خاصةً عندما لا تتطابق مع وجهة نظرك.

لا تفعل ما يلي:

- لا تعدد المهام، ولا حتى مجرد إلقاء نظرة على الهاتف عند ورود إشعار برسالة واردة.

- لا تقاطع، إلا إذا كنت في حيرة من أمرك وتحتاج إلى توضيح، ويفضل إن اضطررت لذلك أن يتم في فترات التوقف.
- لا تفترض أنك تعرف ما يفكر فيه شريك حياتك أو ما يشعر به.
- لا تحاول تقديم حلول، إلا إذا طلب منك ذلك.
- لا تطرح تعديل المنظور بإخباره بأنه مخطئ بشأن الحقائق أو الموقف نفسه.
- مع مرور الوقت، ستؤتي جهودك ثمارها، ستشعر أنك أقرب إلى شريك حياتك، وستشعر أنه أقرب إليك، سيؤدي هذا أيضًا إلى قطع شوط طويل نحو التخفيف من أي مخاوف غير ضرورية من التجنب.

### تمرين: الانفتاح على العتاب

- إذا كانت الخبرة السلبية تخص تفاعلًا وقع بينكما، أو يخصك بشكلٍ أو بآخر، فبالإضافة لما سبق في التمرين السابق، قم بتطبيق ما يلي:
1. تذكر أنه يشارك معك خبرته الداخلية ومنظوره، ولا يعني ذلك بالضرورة أنه يدينك أو يتهمك.
  2. تذكر كذلك أنه لا يهاجمك، بل ينكشف لك بخبرة عميقة عنه.
  3. أنصت لما يخبرك به، ويحدثك عنه.
  4. اسأل عن المزيد من التفاصيل، حيال انطباعه واستقباله ومنظوره.
  5. عبر عن تفهمك للمنظور -ولست مطالبًا بالموافقة عليه- وصدّق على مشاعره.
  6. اسأل عما إن كان منفتحًا لسماع منظورك عن الأمر.

### أفكار ختامية حول الوعي الشخصي

ستحتاج إلى الصبر في تحقيق الوعي الشخصي، سيتحقق لك عن الدرجة الكافية من التفاعل بين الوعي النامي المتطور حديثًا، والتصورات القديمة عن نفسك وعن شريك حياتك، وإلا.. ستنزلق إلى إثبات المنظور ومعاودة القديم

والمعتاد، متخطياً وعيك الجديد، سواء كان ذلك الوعي النامي في الأفكار، أو المشاعر، أو التعقُّل.

لذا، ذكر نفسك بهذا، فكر ودوّن وأكمل التمارين في هذا الكتاب، وتحدث عنها مع شريك حياتك، وشاركها مع العائلة والأصدقاء الموثوق بهم، قبل كل شيء، استمر في استكشاف طرق جديدة للتواصل مع تجربتك الخاصة ومع شريك حياتك.

## الفصل السابع

### تنمية التعاطف مع الذات

تسليط الوعي على تحيزاتك حيال نفسك وشريك حياتك ليس بالعملية السهلة، بل يثير انفعالاتاً يمكن أن يدفعك إلى طلب الطمأنينة تلقائياً عن طريق الرجوع عن وعيك المتنامي إلى تحيزاتك القديمة، والتي تشكل الأساس لنمط تعلقك غير الآمن، على سبيل المثال: قد تصبح أكثر انتقاداً لنفسك أو تشككاً حيال شريك حياتك، لذلك، وللمساعدة في الحفاظ على تنامي وعيك الشخصي في مسارٍ أكثر إيجابية، ستحتاج إلى تنمية التعاطف مع الذات إلى جانبه.

بمساعدة التعاطف مع الذات، ستكون أكثر ميلاً لرؤية نفسك وشريك حياتك من جانبٍ واقعي وإيجابي في الوقت ذاته، كأن تجد ميلاً للثقة الحكيمة بأن شريك حياتك سيوجد من أجلك، وكذلك لتقدير قيمتك الذاتية، على سبيل المثال: يمكن أن يكفيك ذلك عن الميل إلى اعتبار نفسك لا تستحق الحب، حتى لو أنهى شريك حياتك علاقته بك (ربما لم يحبك، وهذا مؤلم، لكن هذا لا يعني أنك لا تستحق الحب).

تشير أبحاث عالمة النفس باربرا فريديريكسون حول المشاعر الإيجابية (2001) إلى أن تأثيرات التعاطف مع الذات تمتد إلى توليد استقرارٍ وأمانٍ أكبر في التعلق، تنص نظرية التوسيع والبناء القائمة على بحثها عن المشاعر الإيجابية بشكلٍ أساسي، على أن المشاعر الإيجابية تزيد (أو توسع) مجموعة الأفكار والأفعال التي تتبادر إلى الذهن في أي ظرف، هذا ما يساعد الأشخاص

على المدى الطويل، لأنه يمكن استخدام هذه الخيارات المتنوعة كمصادر دعم شخصية يمكن الاستفادة منها لاحقًا.

على سبيل المثال: عندما يلعب الأطفال مع بعضهم بعضًا، فإنهم يطورون صداقات، وينمّون إبداعهم، ويتعلمون المزيد حول حاجات الناس، يضعهم هذا اللعب في حالة أفضل للتعامل مع المواقف أو المشاكل الجديدة في المستقبل، كشخص بالغ، يمكن أن يساعدك التواصل الاجتماعي على الشعور بالرضا عن الحياة، ويمكن أن يوفر روابط مع الأشخاص الذين قد يكونوا داعمين -عاطفيًا أو عمليًا- إذا لزم الأمر، بهذه الطرق تساعدك المشاعر الإيجابية على تطوير مصادر الدعم لتكون أكثر مرونة، وتشعر بتحسّن تجاه نفسك، وتثق أكثر في الآخرين.

خلال تنمية المشاعر الإيجابية، يوجّه التعاطف مع الذات الناس إلى الفضول والرغبة في المزيد من الخبرات الإيجابية، بما في ذلك في علاقاتهم، كما تشجع المشاعر الجيدة الناس على البحث عن المعنى الإيجابي من خبراتهم، حتى المؤلمة منها، كل هذا يؤدي إلى النمو والنضج.

على سبيل المثال: فكر في حال إيمان، والتي يحركها نمط التعلّق القلق، فتشعر بأنها غير جديرة بالحب، وغير قادرة على استقبال اهتمام الآخرين بها، ما جعلها أقلّ أملًا في العثور على شريك حياة، ويدفعها للبقاء في المنزل بمفردها وقتًا أطول، ومع ذلك، فعندما طورت التعاطف مع الذات، استطاعت أن تجد ظل راحة داخل حرّ معاناتها، ما فتح لها المجال للقيام بالمزيد من الأشياء التي بلغت أهدافها في النهاية، من خلال زيادة التواصل الاجتماعي مع عدد قليل من الأصدقاء المقربين، وأخذ دروس عبر الإنترنت، وحتى الانضمام إلى نادٍ للمشي لمسافات طويلة، وفيه قابلت رجلًا كان من الواضح أيضًا أنه غير مرتاح مع نفسه، وهو أمر يمكن أن تتعاطف إيمان معه وتدرّكه في نفسها، شعرت بالرضا عن قدرتها على دعم هذا الرجل، وهو أمر لم يكن بوسعها فعله لو لم تكن قد مرت بخبرات نفسية مماثلة، وقد أدركت أن هذا بداية لعلاقة محتملة!

في هذا الفصل، سأناقش كيف يمكنك تطوير التعاطف مع الذات بنشاط، من خلال بناء قدراتك في جوانب التعاطف مع الذات التي حددتها الباحثة كريستين نيف (2008): الرفق بالنفس، والإنسانية المشتركة، واليقظة (ناقشناها جميعها في الفصل الخامس)، سابدأ بالجانبين الأخيرين، اللذين يقترحان موقفًا ومنظورًا مفيدًا يمكنك تحقيقه في حياتك، ويمكنهما أيضًا مساعدتك في بناء الجانب الأول، الرفق بالنفس، كما ستكتشف أن هذه النطاقات الثلاث تتداخل كثيرًا، ويمكن اعتبارها في الغالب جوانب مختلفة لنفس الشيء، يمكن أن تدرج العديد من التمارين في أكثر من جانب واحد.

### الإنسانية المشتركة

واحدة من أكثر المشاعر إيلامًا التي يمكن أن يشعر بها الشخص هي الشعور بالانفصالية وقلة التواصل، أو أن وجوده لا يشكل فرقًا في حياة شخص آخر، إذا كنت تعاني من اضطراب التعلق، فمن المحتمل أنك تعيش هذه المشاعر، أو تخاف منها كثيرًا، إن الشعور بأنك جزء من كل، بأنك فرد داخل إنسانية أكبر، هو شريان حياة نفسي، يبقي الناس متصلين، ويمنحهم إحساسًا بقيمتهم، ومع ذلك، يشعرون أن لديهم قيمة لمجرد وجودهم، يمكنهم فهم أنفسهم والآخرين، لأنهم جميعًا مقطوعون من نفس القماش، إذا جاز التعبير، إذا كنت تشك في أن هذا ينطبق عليك أو تجد صعوبة في الشعور به، فجرب التمارين التالية.

### تمرين: ممارسة الرفق والإحسان

يمكنك استدماج مفهوم الإنسانية المشتركة وتعزيزها من خلال ممارسة الرفق والإحسان بالآخرين؛ فحين تمنح وتعطي من قلبك فإنك تتصل مع حقيقة ما يختبره الآخر ويمر به، بينما تعزز من معنى المشترك الإنساني بينكما، وباعتبار ما سبق، جرب أحد التدربيين التاليين، أو كليهما:

- اجعل الرفق جزءًا من اهتمامك اليومي، قد يكون من المفيد جدًا أن تلتزم بالتصرف بإحسانٍ ورفق، كجزء من نشاطك اليومي، اغتتم

كل فرص تسنح لك لتفعيل هذه القيمة، على سبيل المثال: افتح بابًا لشخص ما للمرور، أو اعرض مساعدة صديق أو جار.

• جدول أعمال الرفق والتعاطف في حياتك، قد ترغب في تحديد موعد للأنشطة التطوعية، ويمكنك ترتيب المساعدة على أساس منتظم في حفل توزيع الطعام التطوعي، أو المدرسة، أو المستشفى، تحقق من الإنترنت بحثًا عن خيارات أخرى، فهو مملوء بفرص مساعدة الآخرين. يمكن لمثل هذه الأعمال، حين تُقدَّم بقلبٍ مفتوح، أن توفر لك إحساسًا بالقيمة، وإحساسًا إيجابيًا بنفسك وبالآخرين، بالإضافة إلى مساعدتك على تنمية التعاطف مع الذات.

### تمرين: اكتشف قيمتك

أنت كريمٌ في أصلك وتكوينك، قبلت ذلك أم لا، وكما الأحجار الكريمة نتشابه في كوننا مختلفين، قد تدرك اختلافها من نواحٍ عديدة، مثل: اللون، والصلابة، والشكل، لكنها كلها جميلة وكريمة، بل قد ترغب في اقتنائها حتى في صورتها الكاملة السليمة وغير المصقولة، وكذلك الحال مع الناس، على الرغم من اختلاف خصائصهم، إلا أن كل واحد منهم ثمين؛ حتى أنت، تمامًا كالأحجار الكريمة والمعادن النفيسة.

غير مقتنع بذلك؟ فكر في الأمر بهذه الطريقة: تخيل دخولك إلى حضّانة ملاءى بالرضع، يختلفون في الحجم واللون وملامح الوجه والنشاط، وما إذا كان لديهم شعر أم لا، ربما يصرخون أو يرضعون، أو في منتصف مهمتهم المفضلة، وهي ملء حفاضاتهم، الآن انظر إلى كل طفل، أيهم ليس ثمينًا؟ سؤال سخيف، أليس كذلك؟ بالنظر إلى كونهم لا يفعلون أي شيء ذي قيمة، فإن قيمتهم يجب أن تأتي من جوهرهم، وأنت تمامًا مثل أي طفل آخر، أتيت إلى هذا العالم بنفس الجوهر الثمين.

إنه جزء منك، حتى لو نسيت (أو لم تتعلم قط) التعرف عليه والاستفادة منه.



الآن تخيل الأطفال في الملعب، تمامًا كما هو الحال مع الأطفال الرضع، تخيل الإشارة إلى أحدهم على أنه ليس ثمينًا، أو لا يستحق الحب، قد لا يبدو ممكنًا أو محتملاً، حتى لو كان هناك طفلٌ منعزلٌ في جانب الملعب، ربما يكون خجولًا أو خائفًا، ستشعر ببعض التعاطف مع معاناته لأنك تؤمن بأصالة قيمته.

### تمرين: كن أفضل صديق لنفسك

إحدى الطرق الجيدة لتنمية التعاطف مع الذات هي الاستفادة من التعاطف الذي تشعر به بالفعل تجاه الآخرين (خاصةً أحبائك في حياتك)، والإنسانية المشتركة بينكما، للبدء، ركز على سمة أو خبرة أو تجربة انتقدت نفسك بسببها، قد يكون شيئًا جعلك تشعر بالحرج، والخجل، والاختلاف (ليس بطريقة جيدة)، أو الاختلاف (السيئ) بتعبيرٍ آخر، تخيل الآن أن شخصًا ما يهكم وُضع في نفس الموقف، ما هو شعورك تجاه هذا الشخص؟ ما رأيك به أو عنه؟ من المحتمل أنك ستكون أكثر تفهمًا وتعاطفًا معه بشكلٍ طبيعي.

بينما لا يمكنك إجبار نفسك على التعاطف مع الذات، يمكنك التفكير بوعي في كيفية استجابتك على الآخرين في نفس موقفك.

إذا كان رد فعلك أن تكون رقيقًا رحيماً، فقد يساعدك ذلك على مراجعة موقفك من جلد النفس والتفكير بأن تكون أكثر تعاطفًا معها، كلما تدربت على اتخاذ منظور رقيق ومتعاطف مع نفسك، كلما أصبح ذلك ممارسة مألوفة أكثر بالنسبة لك، نأمل أن تقودك بالفعل إلى تقدير أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك، والاستجابة بطريقة أكثر تعاطفًا مع الذات.

### اليقظة

كما أوضحت في الفصل الخامس، اليقظة الذهنية هي أن تكون واعيًا بتجربتك الحالية بقبولٍ كاملٍ لها، دون الحاجة إلى رفض جزءٍ منها أو التثبيت بجزءٍ آخر، يساعدك هذا التوجه على الشعور بالاستقرار، مثلما يساعد الوالد المتناغم المتفهم والمتعاطف طفله على الشعور بالأمان، خاصةً في أوقات الشدة، ومثلما يمكن للطفل الآمن أن يحمل والده العاطفي معه بكيانه

طوال الحياة كتصور ذهني، يمكن أن تساعدك اليقظة على تقديم نفس النوع من التصور الذهني لنفسك، من موقف اليقظة، قد تظل المشاعر المؤلمة موجعة، لكنك ستكون قادرًا على احتمالها بشكل أفضل، ستكون أقل عرضة لمضاعفة الألم ومقاومته، من خلال رفضه بمقاومته ومحاربة الانزعاج من نفسك لشعورك بالانزعاج، على سبيل المثال: أيضًا، من خلال ملاحظة عمل عقلك، ستكتسب فهماً أفضل لنفسك (والذي ناقشته سابقاً باسم التعقل)، ما سيجعلك أكثر انفتاحاً على التعاطف مع الذات، لذلك، ستشعر كشخص يقظ، بإحساس أكبر بالاستقرار والحكمة مع نفسك، بالإضافة إلى إحساس أكبر بالسعادة والارتياح.

يمكن أن تفيد اليقظة علاقتك من خلال مساعدتك على الاستجابة بطريقة أكثر استقراراً وأماناً مع شريك حياتك، بدلاً من الوقوع في سلسلة من ردود الفعل من الأفكار والمشاعر الناشئة عن مهدداتك، يمكنك البقاء مستقرًا في الحاضر، بينما تكون قادرًا أيضًا على ملاحظة خبرتك من منظور أشمل، كنتيجة لهذا الوعي الشخصي المتنامي، ستكون أقل عرضة لتصوير الرفض من شريك حياتك (أو شريك الحياة المحتمل) حين لا يكون ذلك هو ما عليه الأمر، أو على الأقل تدرك وتنتبه للسلوكيات التي تستدره بها إليك، سيكون لديك أيضًا المزيد من الاستبصار حول خبرات شريك حياتك ودوافع ومحركات تصرفاته.

على سبيل المثال: قد تكتشف أن شريك حياتك يتجنب سؤالك عن يومك لأنه يخشى أن تنفّس عن غضبك تجاهه، أو لكونه يخشى إرهابك أو تعكير صفوك بها، وليس لكونه غير مهتم بك، وستزداد احتمالية أن تصبح منتبهًا لرسائله الحقيقية التي ربما لم تكن على دراية بها لولا ذلك (خاصةً الرسائل غير اللفظية، مثل: نظرة الاهتمام على وجه زوجتك في أثناء عودتك من العمل)، من خلال إدراكك وترسيخك على هذا النحو، يمكنك حقًا كسب -وليس فقط فهم- شريك الحياة أو الآخر المقرب، وهي خطوة أساسية في تطوير الحميمية داخل العلاقة.

## دمج اليقظة في حياتك

إذا كنت تتساءل عما إذا كانت اليقظة والتأمل مُفيدتين حقًا، وليس مجرد بدعتين عابرتين، فقد تجد أنه من المقنع معرفة أن العديد من الدراسات العلمية أثبتت فوائدها، وفقًا لمقال نُشر في المجلة الاحترافية للجمعية الأمريكية لعلم النفس، الملاحظ النفسي Monitor on psychology (ديفيس وهاي، 2012)، أظهر البحث التجريبي أن اليقظة يمكن أن تقلل بشكلٍ فعال من التفكير المتفانم والاجترار الذهني، كما تساعد على الحد من الانفعال والتوتر، وتزيد من القدرة على التركيز وتخطي المشتتات، كما تخفض من الانفعالية والتلقائية المعطلة والاندفاعية، وكذلك زيادة المرونة المعرفية؛ انفتاح الناس على طرق مختلفة للتفكير في المواقف، وتعزيز الاستبصار الذاتي، وزيادة التعاطف، وتقليل الضغط النفسي، في حين أن هذا قد يبدو وكأنه إكسبير سحري رُوِّج له بعض بائعي زيت الثعابين، فإن الأبحاث العلمية والدراسات تتنامى وتتعاقد لتؤكد هذه المنافع لليقظة، وهي تتصاعد باطراد، إذا كنت تبحث عن الهدف، فهذا هو: اليقظة لا يمكن ابتلاعها كحبوب أو من خلال مجرد كتاب لشرحها؛ بل تكتسبها عن طريق الممارسة.

يمكنك ممارسة اليقظة؛ أن تكون حاضرًا في الهنا والآن، من خلال الانتباه الاختياري لممارساتك خلال يومك، أو كما يقترح جون كابات زين (1994) في كتابه [أينما ذهبت، ها أنت ذا Wherever you go there you are]: يمكن أن تكون ممارسة اليقظة الذهنية بسيطة بسهولة طرح سؤال: هل أنا يقظان الآن؟ وكذلك يمكن أيضًا أن يتطلب الأمر استيعاب خبرتك الحالية؛ الأفكار والمشاعر والأحاسيس (على سبيل المثال: رائحة الغرفة التي أنت فيها، أو الشعور بجسمك على الكرسي، أو -في حالتي الآن- الإحساس بأصابعي على لوحة مفاتيح الكمبيوتر).

يمكنك أيضًا اختيار التأمل، تخصيص وقت أطول بشكلٍ روتيني كل يوم لممارسة اليقظة الذهنية، يمكن أن تكون بضعة دقائق، أو عشرين دقيقة، أو ساعة، أو حتى أكثر، مرة واحدة أو أكثر في اليوم.

يعتقد الكثير من الناس أنهم لا يستطيعون ممارسة اليقظة أو التأمل، لأنهم لا يتمكنون من التركيز بشكل جيد، أو يشعرون بالملل وهم جالسون، ومع ذلك، هذا مبني على عدم الإحاطة بمعنى الممارسة، فلست بحاجة إلى عقل هادئ، ولا تحتاج إلى التحكم بأفكارك لكبحها وإجبارها على السكون، بدلاً من ذلك، يتضمن التأمل اليقظ الانتباه إلى تجربتك والمشتتات وكل شيء، للحفاظ على هذا المنظور، يبدأ الناس بممارسة العودة إلى نقطة ارتكاز ما، مثل تركيزهم على أنفاسهم، بدلاً من الانزلاق إلى النزاع مع نشاط عقولهم.

تقدم التمارين التالية طريقة لتعلم بعض أساسيات اليقظة، يقدم التمرين الأول التنفس بيقظة واليقظة للأحاسيس الجسدية الأخرى، ثم يعتمد التمرين الثالث على التمرين الأولين، ما يطور وعياً يقظاً بالعواطف، لاحقاً في هذا الفصل.. سيساعدك تمرين الرفق الودود -الموجود في قسم (الرفق بالنفس)- على تعزيز التعاطف بشكل مباشر.

### تمرين: التنفس بيقظة

ما الذي يمكن أن يكون أكثر طبيعية من التنفس؟ فهو أمر يحدث من تلقاء نفسه، يحدث بينما أنت منهمك في التفكير والشعور والعمل، وكذلك وأنت منصرف إلى (مضمون) حياتك، ولكن حين تتزاحم عليك كل هذه الأنشطة، فيمكنك الاعتماد على أنفاسك لتشكل خبرة محايدة، يمكن أن يساعدك النفس في إرشادك إلى اللحظة الحالية وإرسائك فيها.

للتنفس بيقظة، ما عليك سوى إغلاق عينيك أو خفض نظراتك، ثم وجه عيك إلى أنفاسك، تنفس بطبيعية ولطف، وبهدوء وانتظام، تابع تدفق هواء الشهيق وإحساسه إلى أن يصل إلى نهايته الطبيعية، لاحظ السكته عند تلك النقطة، ثم اتبع هواء الزفير وإحساسه حتى نهايته، ليست هناك حاجة للتنفس بشكل أبطأ أو أعمق، أو لتغيير أنفاسك بأي شكل من الأشكال، ببساطة حافظ على انتباهك لما يفعله جسمك بشكل طبيعي، قد تشعر أن صدرك أو بطنك يرتفعان ويهبطان مع كل نفس، عند الشهيق، قد تلاحظ برودة في أنفك أو في نهاية حلقك، مهما كانت الأحاسيس التي تشعر بها، فقط حافظ على ملاحظتك وانتباهك لها.

الحفاظ على توجيه الوعي أمر بسيط ولكنه ليس سهلاً، حيث سيبدأ عقلك بالتجوال، وذهنك في التشتت بلا شك، الوصف البوذي لهذه الظاهرة (العقل القرد) يجسد هذه الخبرة المطردة جيداً، يكون الذهن في طبيعته متشتتاً وغير هادئ، ولا يمكن التحكم فيه، ويتقافز بشكل متقلب من خبرة ذهنية إلى أخرى، وبمجرد الانتباه لهذا النشاط، قم فقط بملاحظته، ثم اختر إعادة توجيه وعيك إلى أنفاسك، قد تقول شيئاً مثل: «ليس هذا ما أنا مختار لفعله الآن، ما أختاره هو إعادة وعيي لأنفاسي»، ثم افعل ذلك برفق.

تدرب على هذا كل يوم، عن طريق توجيه وعيك من حين لآخر إلى فقط عدتين كاملتين من النفس، أو قد تقرر تجربته لبضع دقائق، يمكنك أيضاً تحديد موعد مرة أو مرتين يومياً للقيام بذلك كتأمل روتيني، أو الجلوس، أو الاستلقاء في وضع مريح لمدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة، تماماً كما هو الحال مع التمرين، من المهم أن تبدأ ببطء، وأن تصل به ليصبح ممارستك المفضلة، وإلا فقد تجده صعباً للغاية ولن تستمر به.

### تمرين: اليقظة الحسية

بالإضافة إلى ممارسة اليقظة من خلال الوعي بالنفس، يمكنك البدء في هذا التمرين من خلال الانتباه لأحاسيسك الجسدية، اختر نشاطاً بسيطاً ليكون هدفك، مثل: الاستحمام، أو تقطيع الخضار، أو المشي، ثم اتبع التوجيهات أدناه، مع إيلاء اهتمام وثيق لتدفق أحاسيسك.

لنفترض أنك اخترت المشي بيقظة، والذي يعد بذاته تأملاً معتمداً، وتتم ممارسته عادة مقصوداً بذاته، لكن لنقل أنك تختار القيام به بشكل عفوي، بينما تترجل من سيارتك إلى مكتبك، أو في أثناء التجول في متنزهك القريب، ومع ذلك، قد تجد أنه من الأسهل أن تمارس الوعي بالأحاسيس عندما تكون في المنزل، دون الحاجة إلى مكان تذهب إليه، ودون أن يشاهدك أحد، فتختار -مثلاً- ممارسته في أثناء المشي ذهاباً وإياباً، أو المشي في محيط دائري، على الرغم من أنه يمكنك القيام بذلك بأي سرعة، إلا أنه من المفيد المشي ببطء شديد (الدرجة التي قد تشعر بالحرج لممارستها في العلن)، افعل ذلك

لمدة عشر دقائق أو أكثر، على الرغم من عدم وجود مدة زمنية مطلوبة لهذا التمرين، فستكسب المزيد إذا تحديث نفسك بهذه الطريقة.

- تمركز، توقف لحظة لجذب انتباهك إلى جسدك، وانتبه لموقعه في الفراغ، وموقعه من المكان حوله، تخلّ عن أي مشتتات أخرى بوعي واستعلن نيتك في أن تكون متيقظاً لدقائق.

- ركّز وعيك، امشِ ببطء بما يكفي بحيث يمكنك التركيز مع كل حركة في مشيك، تحسس انقباضات وانبساطات عضلات ساقك في أثناء رفعها ثم خفضها، انتبه إلى باطن قدميك وأنت تضع كعبك برفق ثم بقية قدمك، اشعر كيف ينتقل وزن جسمك إلى تلك القدم فالتالي تليها.
- لاحظ عندما يتشتت انتباهك، عندما تدرك أن الأفكار الأخرى تشتت انتباهك، قم ببساطة بملاحظة ذلك بنفسك.

- أعد التركيز وإعادة الانتباه برفق، قرر أن تتخلى عن الإلهاء وأعد انتباهك إلى أحاسيسك في أثناء المشي.

قد تختار في أثناء قيامك بهذا التمرين، الانتباه لنعمة القدرة على المشي، أو كيفية حمل جسمك لك، كن شاكرًا ممتنًا لقدرتك على المشي، وهو شيء لا يستطيع الجميع فعله.

### تمرين: اليقظة الوجدانية

اختر وقتًا تشعر فيه بشعور معتدل الحدة نسبيًا، ويمكنك -لاحقًا- ممارسة اليقظة مع مشاعر أقوى، اتبع الخطوات أدناه، لكن كن مدركًا أن النجاح هنا لا يسير في مسار خطي له نقطة نهاية معينة، بعدها يصبح التواصل مع مشاعرك يتم بشكلٍ مريح ومستقر، على العكس من ذلك، فقد تحرز تقدمًا يوميًا ما أو لحظة معينة، فقط لتجد نفسك تنزلق مرةً أخرى إلى الانفصال أو الغمر والالتحام في وقتٍ آخر، قد تنجح في التعامل مع المشاعر المتعلقة بجانب واحد من حياتك، فقط لتجد نفسك تعاني أكثر في جوانب أخرى، كل هذا جزء طبيعي من النمو، بل من الحياة، ولكن من خلال تعلم

التعامل مع مشاعرك بشكلٍ أكثر وعيًا، سيكون لديك طريقة لإعادة الاتصال والشعور بالرحابة معها.

- تمركز داخل أنفاسك، نظرًا لمدى سهولة الانجراف في موجة من المشاعر أو التفكير الانفعالي، من المهم معرفة كيفية البقاء مرتكزًا ومرتزنًا، وممارسة التأمل من خلال النفس هي طريقة مثالية للقيام بذلك، تأتي أنفاسك بشكلٍ طبيعي، وهي تحافظ على الحياة وتريحها، كما أن لها إيقاعًا خاصًا يسهل ملاحظته، وهي دائمًا مرافقةً لك، لذا ابدأ بممارسة (التنفس بيقظة) الذي ذكرناه في وقتٍ سابقٍ من هذا الفصل، ثم ابق جالسًا وعينيك مغلقتان، أو بنظرٍ منخفضٍ خلال بقية هذا التمرين.

- استحضر وعيك بجسدك، تركز مشاعرنا على أجسادنا، لذا من المفيد جدًا التواصل مع مكوناتها الحسية في جسدك، وجّه وعيك إلى أسفل قدميك، ولاحظ أي أحاسيس تشعر بها هناك، ثم مرر وعيك ببطء من خلال جسمك إلى أعلى رأسك، انتبه بشكل خاص لأي ملاحظة حيال توتر أو شد أو أحاسيس سلبية، ركّز في هذه التفاصيل.

- حدد مشاعرك، قد تلاحظ أن مشاعر معينة تبدو وكأنها تنبثق من هذه الأحاسيس غير السارة أو ترتبط بها، بقدر استطاعتك، قم بتسمية هذه المشاعر، سيساعد هذا في توضيح خبرتك، ولكنه يمنحك أيضًا بعض المسافة منها، انقل انتباهك إلى المشاعر التي تبدو قوية بشكلٍ فارق، إذا أصبحت شديدة للغاية، أعد توجيه وعيك وتركيزك إلى أنفاسك، بمجرد أن تشعر بالهدوء توجه مرةً أخرى إلى مشاعرك وأحاسيسك، ابق معها إلى أن يزول شعورك بالضيق منها، أو تشعر أنك قمت بالأمر بما فيه الكفاية، فليس الهدف هو التخلص من مشاعرك، ولكن بالأحرى معاشة قبولها.

قد تجد أنه من المفيد متابعة تمرين (تحديد مشاعرك) في الفصل السادس، إما قبل القيام بهذا التمرين أو بالتزامن معه.

يمكنك أيضًا ممارسة هذا في أثناء النهار، للمساعدة في توضيح مشاعر الحزن وتخفيف سيطرتها عليك في المساء.

كما ناقشنا في الفصل السادس، فإن الرفق بالنفس يعني أن تكون لطيفًا مع نفسك، بمعنى الرغبة في الشعور بالرضا في الوقت الحالي، ولكن أيضًا الرغبة في الحصول على الأفضل لنفسك على المدى الطويل، وهو دافع مهم وراء الحفاظ على حياة صحية، ومن الضروري أن تتمكن من منح التعاطف لنفسك عندما تتصور قصورًا أو خطأً أو إخفاقًا يزعجك، وفيما يلي طرق مختلفة للتعبير عن الرفق بالنفس، يهتم بعضها بالمبادرة بالاهتمام بنفسك، بينما يركز البعض الآخر أكثر على منح التعاطف لنفسك عند معاناتك.

### ابق قويا جسديًا

غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يعانون من اضطراب التعلق -وبخاصة التعلق القلق- سريعين جدًا في التضحية بالاهتمام بأنفسهم، لصالح محاولة كسب حب الآخرين من خلال الاهتمام بهم، في حين أن كونك لطيفًا مع الآخرين هي ميزة إيجابية، لكنك تؤدي نفسك عندما لا تستمر في الاهتمام بجسمك، لذا اجعلها من أولوياتك:

• الحفاظ على نظام غذائي صحي.

• الحصول على قسط كافٍ من النوم.

• ممارسة الرياضة بانتظام.

من خلال الاعتناء بنفسك بهذه الطرق، فإنك تغذي القوة الجسدية والعاطفية للاستمتاع بالحياة ومواجهة التحديات بشكل فعال.

### غذ روحك

بالرغم من احتياجنا الأصيل والفطري للاتصال بالله، إلا أنه قد يكون من المفيد تذكر أن البحث العلمي يؤيد مفهوم فعالية الاتصال بقوة أكبر منك، ومدى ارتباطها بحالة السواء والاستقرار، سواء كنت تجد هذا المعنى من خلال الاتصال بالله -عز وجل-، أو الكون، أو الطبيعة، أو الإنسانية، أو أي شيء آخر خارج نفسك، يتضمن ذلك جرد منظومة قيمك، والاهتمام بقيمك



الأساسية، والنظر في ما هو أكثر أهمية في حياتك، واحتضان شعور الوجع في العالم من حولك، غالبًا ما يُنظر إليه على أنه بحث عن ما هو مقدس، أحيانًا ضمن حدود الدين، وأحيانًا أخرى كجزء من رحلة شخصية.

يمكن أن يساعدك هذا البحث في التغلب على حالة عدم اليقين والعشوائية الظاهرية في الحياة، ما يوفر طريقة للتعامل مع الأحداث الخارجة عن إرادتك، (على سبيل المثال: تمنعك مسؤولياتك في العمل من مقابلة موعودتك لتناول العشاء)، ومع كون ذلك ظرفًا قاهرًا، إلا أنها تختار (الابتعاد عنك)، يمكن أن يساعدك أيضًا على مواجهة حقيقة الموت.

يمكنك تنمية هذا الجانب من حياتك بعدة طرق، مثل: الصلاة، والتأمل، وممارسة الطقوس الدينية، ودراسة النصوص الدينية، والتواصل مع الطبيعة، وتنمية التعاطف والمحبة، والقيام بالأعمال الصالحة، قد تنمي أيضًا إحساسًا بأن كل شيء في الكون -بما في ذلك أنت- مترابط، لذا حاول أن تعيش في وئام وسلام مع الكون.

### تمرين: ابحث عن طرق صحية لتهدئة نفسك

يمكن أن تكون الحياة صعبة، صعبة جدًا، وأحيانًا تحتاج فقط إلى بعض الراحة، لسوء الحظ، كثيرًا ما يحاول الناس تهدئة أنفسهم من خلال الاعتماد على السلوكيات غير الصحية، مثل: الأكل الانفعالي/النهم القهري، أو العزلة، أو معاقرة الخمر، أو الإباحية، أو التسوق، أو المقامرة.

للمساعدة في إرشادك في اتجاه أفضل، ضع قائمة بالطرق الصحية للتعامل مع التحديات، والتي تعينك وتفيدك حقًا، على الأقل في بعض الأحيان، على سبيل المثال: قد تشمل الذهاب في نزهة على الأقدام، أو ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية، أو مقابلة صديق، أو مشاهدة فيلم، أو القراءة، أو الصلاة، أو التأمل، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو حتى الاستحمام في حمام دافئ.

ضع هذه القائمة في مكان يسهل الوصول إليه، بحيث يمكنك الرجوع إليها متى احتجت إلى ذلك، ولكن إذا كنت عالماً حقاً في طرق التكيف المُشكِلة، فاطلب المساعدة المتخصصة.

### تمرين: ممارسة الامتحان

يشمل الامتحان معاني ومفاهيم مثل: الانتباه للنعم، والالتفات للمنة، أو الإقرار بالجميل، أو صالح العمل وإظهار الشكر له وبه، وقد أظهرت الأبحاث أن الناس أصبحوا أكثر سعادة، بل وأكثر امتناناً بعد الاحتفاظ بيومياتهم التي يدونون فيها على الأقل ثلاثة أشياء يمتنون لها، تشير بعض الأبحاث إلى أنه يجب عليك القيام بذلك يومياً، بينما تشير الأبحاث الأخرى إلى أن مرة واحدة في الأسبوع قد تكون كافية، ولذا فلا بأس أن تحدد الوتيرة الأنسب بالنسبة لك.

الاختلاف الطفيف في هذا التمرين هو توجيه الانتباه إلى الصفات الإيجابية فيك، على سبيل المثال: قد تلاحظ أنك قمت بتحسين أدائك بطريقة ما في العمل، ما يبرز اهتمامك ومثابرتك وجهدك فيه، أو قد تركز على حقيقة أنك كنت رقيقاً متعاطفاً مع صديق مكترب، أو كنت حاضرًا بما يكفي لملاحظة بديع غروب الشمس، يمكن أن يساعدك ذلك على تطوير المزيد من الوعي، وتحقيق القبول، واحتضان صفاتك الإيجابية في نهاية المطاف.

تم تجربتي الشخصية مع المنتفعين عن نمط عام، وهو أن أولئك الذين يدونون -بانظام- الأشياء الممتنين لها استفادوا منه أكثر عندما التزموا به يومياً لمدة ثمانية أسابيع، في البداية، غالباً ما وجدوا صعوبة حتى في التفكير في الأشياء التي من الممكن الامتحان بها ولها، لكنهم انتقلوا بعد ذلك إلى القدرة على القيام بذلك بسهولة أكبر، ومع المزيد من الجهد الواعي؛ أصبح الامتحان في النهاية جزءاً منهم، بدلاً من كونه مهمة واجبة عليهم.

## تمرين: دع الأصدقاء يدفئون قلبك

خلق الإنسان ليأنس ويتعلق، يستقر ويستوي، من خلال اتصاله بآخر مهتم ومعتني، بل تُشفى جروح وإساءات التعلق داخل علاقات أخرى ذات جودة شافية، وتعد الروابط الاجتماعية مصدرًا مهمًا للإشباع والبهجة، حيث تقدم فوائد مباشرة تعد أيضًا فرصًا للتنمية الشخصية.

... ما يمنحك شعورًا بالانتماء.

... ما يغذي إحساسك بالفضول، والذي يُعتبر عنصرًا مهمًا في التنمية الشخصية.

ما يساعدك على رؤية نفسك بشكلٍ إيجابي واكتساب الإحساس بقيمتك.

ما يساعدك على القيام بذلك لنفسك أيضًا.

... ما يساعدك على تنمية التعاطف والتراحم.

... ما يوفر لك الفرصة للشعور بالرضا عند حل المشكلات، بالإضافة إلى التمتع بفوائد مباشرة من المساعدة.

... الذي قد يدعمك في الأوقات الصعبة، ويساعدك على معايشة صراعاتك (كجزء من كونك إنسانًا) بدلًا من الشعور بالوحدة والاختلاف.

يمكنك الاستمتاع بصحبتهم ❖

يوفرون فرصًا للتعرف على أشياء جديدة ❖

يمنحوك فرصًا لأن تكون رقيقًا أو محسنًا مع الآخرين ❖

تتعرض لأشخاص يفكرون بإيجابية تجاهك ❖

تتعرض لوجهات نظر متباينة ومختلفة حيال المواقف المختلفة ❖

إنهم مصادر دعم في الحياة العملية ❖

إنهم مصدر للدعم النفسي والوجداني ❖

من الطرق السهلة لبدء تنمية الصداقات، هي التركيز على الأشخاص الذين يشاركوك اهتماماتك، تابع اهتماماتك، وانخرط في النوادي، أو المنظمات، أو الحصص الدراسية المرتبطة بها، من المفيد بشكلٍ خاص العثور على أنشطة

تمنحك فرصة لرؤية الأشخاص على أساس منتظم، بعد ذلك، أظهر اهتمامًا بهؤلاء الأشخاص، أو بالآخرين من حولك، عندما تتطور الصداقة، كن منفتحًا على فعل الأشياء معهم ومجرد الاستمتاع بذلك.

ركز معظم طاقتك على عدد قليل من الأصدقاء؛ ربما شخص إلى ثلاثة أشخاص، أولئك الجيدون معك، ويبدو أنهم مهتمون بما ينفعك، عندما تشعر بأمان نفسي أكثر مع شخص ما، شاركه المزيد عن نفسك، بما في ذلك مشاعرك وأفكارك، وأنصت له بشغف، حتى تتمكن من التعرف على صديقك المحتمل هذا، ومن ثم التواصل معه، أي لا تستمع فقط بأذنيك، ولكن بقلبك أيضًا، لما يشعر به صديقك تجاهك، انتبه إلى مدى اهتمامه بك وقبوله لك، وكيف يبدو أنه يدفئ قلبك.

إذا كنت تميل إلى تجنّب أو تقليل ما يمكنك تقديمه لأصدقائك، فأخرج ورقة وارسم خطأ في منتصفها، ثم قم بما يلي:

- ضع عنوانًا على الجانب الأيمن: الأصدقاء، ضع قائمة بأصدقائك أسفل الجانب الأيسر من الصفحة، يمكنك سرد أي شخص يبدو أنه مهتم أو معجب بك، بدءًا من أعز صديق لك منذ الطفولة، إلى أحد معارفك الجدد.

- ضع عنوانًا على الجانب الأيسر: صفات شخصية موضع تقدير، أسفل هذا الجانب من الصفحة قم بإدراج ما تعتقد أن هؤلاء الأصدقاء يقدرونه فيك، اسأل نفسك عن كل صديق: لماذا يرغب / يرغب بمصادقتي؟ يمكنك تدوين الكلمات التي قد يربطونها بك، مثل: الاهتمام، والعطاء، والصدق، والمرح، والاستمتاع بنفس الأنشطة، والتعاون، وتقديم النصائح الجيدة، أو كونك مستمعًا جيدًا.

- تأمل وتفكر في قائمة الصفات القيّمة الخاصة بك، اقرأ الصفات واحدة تلو الأخرى، واسمح لنفسك بالتعمّق بكلٍ منها، اسمح لنفسك بالشعور بالرضا عن قيمتك وتقدير نفسك، إذا وجدت نفسك تقلل من هذه الأشياء أو تتجاهلها، فلا بأس من ذلك، قد تحتاج إلى وقتٍ للتكيف

معها وقبولها، مثل الكثير من الوقت الذي تستغرقه عينك للتكيف مع رؤية أي شيء عندما تنتقل من الظلام إلى النور، قد تجد أنه من المفيد أيضًا التدرب على رؤية نفسك من خلال عيون أصدقائك.

- احتفظ بهذه القائمة في مكانٍ ما يسهل الوصول إليه، انظر إليها كثيرًا، ذكّر نفسك باستمرار أنك محل تقدير، وأنت في الحقيقة تستحق الحب، تأكد أيضًا من إلقاء نظرة على هذه القائمة عندما تشعر بالضعف والإخفاق في بعض الأحيان، في هذه الأوقات، قد ترغب في الوثوق بأحد الأصدقاء المدرجين في القائمة وملاقاته، والذي تشعر معه بالأمان الوجداني.

### تمرين: تأمل الرفق الودود

معاناتك هي صرخة لأجل استقبال الحب الحقيقي والقبول، ستشعر بهذه الطمأنينة -على الأقل إلى حدٍ ما- من خلال تأملات الرفق الودود، تشجعك مثل هذه التأملات على إدراك الإحساس بالقيمة الشخصية الذي يكون مرافقًا للتعلق الآمن والشعور به، كما ثبت أنها تزيد من مشاعر التواصل الاجتماعي (هوتشرسون، سيبالا، وغروس، 2008)، مع الممارسة ستكون قادرًا على (الشعور بالحب).

خطط لبضع دقائق من الوقت الهادئ، استعدادًا لممارسة تأمل الرفق الودود، لمساعدتك على اكتساب شعور بالكفاءة والإتقان، من الأفضل أن تبدأ بمدد قصيرة، على سبيل المثال: بعشر دقائق أو خمس، ثم يمكنك العمل لمدة عشرين دقيقة، وبينما تكمل هذا التأمل، قم بنية لطيفة وإيجابية، لاحظ المشتتات عند ظهورها، ثم أعد وعيك إلى التمرين، إذا كنت تواجه صعوبة في التأمل، انتبه ولاحظ هذا الصراع وامتن لنفسك للعمل في هذا المسلك الصعب.

- اجلس واستقر في وضعٍ مريح، يمنحك شعور الدعم والاستقرار، أغلق عينيك أو أخفض النظر.
- استحضر وعيك لأنفاسك، اتبع تدفق الشهيق والزفير والسكته ما بينهما لعدة أنفاس.

• اجلب وعيك إلى منطقة قلبك في صدرك، ذكر نفسك أن كل الناس يريدون الشعور بالأمان والسعادة والسلام.

كرر ما يلي لنفسك:

هذا رجاء الأمان.

هذا رجاء العافية.

هذا رجاء السلام.

هذا رجاء استقبال الحب.

قم بقراءة كل عبارة من هذه العبارات ببطء، واستشعر طاقتها، ما يسمح لها بالتعمق بداخلك بطريقة يمكنك استيعابها حقًا، قد ترغب حتى في تكرار عبارات أو كلمات معينة لمساعدتك في هذه العملية، على سبيل المثال: يمكنك تكرار عبارة «هذا رجاء الحب» عدة مرات ببطء، تذكر.. هذا رجاء وليس أمرًا.

بعد أن تتمكن من التواصل مع هذا التأمل لصالحك، قد ترغب في منح هذا الرجاء للآخرين؛ العائلة أو الأصدقاء أو المعارف، أو حتى الأشخاص الذين لم تقابلهم من قبل، كلما مارست هذا الأمر، زاد إحساسك بالتعاطف.

إذا كنت تواجه صعوبة كبيرة في الشعور حقًا برجاءات الخير هذه لنفسك، ففكر أولاً في منحها لشخص تشعر بالحب تجاهه حقًا، مثل: صديق، أو طفل، أو حيوان أليف، استحضر صورة واضحة لذلك الشخص -أو الحيوان- إلى ذهنك، حتى تشعر بالتعاطف بشكل طبيعي، الآن اقرأ العبارات ببطء لهذا الشخص أو الحيوان:

هذا رجاء الأمان لفلان.

هذا رجاء العافية لفلان.

هذا رجاء السلام لفلان.

هذا رجاء أن يستقبل فلان الحب.

بعد الانتهاء من تقديم الحب الصادق هذا لغيرك، ذكر نفسك أن كل الناس يريدون نفس ذلك ويستحقونه، ذكّر نفسك أن (كل الناس) هذه تشملك، جرب

الآن التأمل مع التركيز على رجاء هذه الأشياء لنفسك، إذا ثبت أن هذا صعب للغاية، اعترف بجهودك وقدرها بنفس الطريقة.

• أكمل هذا التأمل بإعادة الوعي إلى أنفاسك، امنح وقتاً للجلوس مع مشاعر السلام والسكينة والإيجابية التي رافقت تأمل الرفق الودود.

### التعاطف مع الذات والوعي الشخصي باختصار

تعد ممارسة الوعي الشخصي المتراحم مهمة لتحسين علاقاتك العاطفية والشعور بتحسن تجاه نفسك، على الرغم من أن تطوير هذه العملية يمثل تحدياً، إلا أن مجموعة التمارين المتنوعة في الفصلين السادس والسابع تقدم طرقاً محددة لزيادة وعيك الشخصي والتعاطف مع نفسك، انتفع بآمالك بمستقبل أفضل لك، وكذلك آلامك من علاقاتك الحالية والماضية، لتحفيزك على الاستمرار في جهودك، عد -بحسب الحاجة- إلى التمارين التي تعتقد أنها ستساعدك في وقت معين على طول الطريق، سيكون لديك لحظات من الإدراك، وستجرب أوقاتاً تتخذ فيها خيارات أفضل، تمكنك من الاستمتاع بمزيد من لحظات السعادة في حياتك وعلاقاتك، خذ الوقت الكافي لتقدير ذلك، تذكر أن الحياة المرضية هي الحياة التي تقدرها في الوقت الحالي، حتى وأنت تواصل طريقك نحو مستقبل أفضل.





## **الجزء الرابع**

**إنارة حياتك العاطفية**



## الفصل الثامن

### العثور على شخص يقبلك ويدفي قلبك

قد يبدو العثور على شخص مميز أمرًا بسيطًا، فما يبحث عنه الرجل هو عين ما تبحث عنه المرأة فيما يخص أمور الزواج والحب؛ شخص مرح ورومانسي ومناسب، لكن نادرًا ما يحدث ذلك، فبعد مقابلة هذا الأمير الساحر، قد تتساءلين عن تعريف مصطلح (مناسب) أو (رومانسي) أو حتى (مِرح)، ولكن الأمر الأكثر إشكالية من عوائق الآخرين هي عوائقك أنت، كما أشرت بالتفصيل في فصولٍ سابقة.

وبالرغم من ذلك، لا داعي للبقاء عالقًا في هذه المعضلات، بدلًا من ذلك، ستجد نفسك عندما تطور وعيًا شخصيًا متراحمًا، على استعدادٍ أفضل للعثور على شخص مناسب لك، ليس شخصًا مثاليًا من الناحية الموضوعية، ولكن الشخص الذي يمكن أن يقبلك ويحبك كما أنت، والشخص يكون متاحًا وجدانيًا لك بالقدر الذي يدفي قلبك، وبنفس الأهمية، يمكن أن يساعدك -الوعي الشخصي المتراحم- على الابتعاد عن المواقف المعطلة، وذلك من خلال مساعدتك على رؤية ما تبحث عنه بوضوح في العلاقة ومتابعة هذه الرؤية.

#### حدد هدفك: إنشاء علاقة صحية

لكي تنجح في العلاقات، كما هو الحال في أي جانب من جوانب الحياة، فإنك بحاجة إلى أن تحدد ما تريده، على الرغم من أنك قد تتعثر في علاقة جيدة قدرًا، إلا أنه من المفيد أن تكون واضحًا بشأن هدفك، يمكنك استخدام

هذا الوضوح لتوجيهك في الاتجاه الصحيح بشكلٍ عام، وإرشادك على طول الطريق.

بشكلٍ عام، ما يعنيه التعلق الآمن في الطفولة هو ما تعنيه العلاقة الآمنة أيضاً في مرحلة الرشد، لذلك يمكنك التفكير في العلاقات على أنها تتمتع بالخصائص الأساسية الثلاث التالية:

**الإتاحة الوجدانية:** يحتاج الأطفال إلى استقبال تقارب والديهم منهم جسدياً وعاطفياً لمساعدتهم على الشعور بالأمان، لكن العلاقات بين اليافعين تعتمد بشكلٍ أكبر على التقارب الوجداني، في حين أن الانفصال والعلاقات العاطفية بعيدة المسافات يمكن أن تنهك التعلق، إلا أنها لا تعبر بالضرورة عن إنهاء العلاقة، ومع ذلك، يجب على الشركاء قبول احتياجات بعضهما بعضاً والاستجابة إليها، عندما يبقى شريك حياتك بعيداً عاطفياً أو عدائياً تجاهك، فمن المحتمل أن تشعر بالوحدة أو الرفض أو الهجر، وقد تشك في قيمة نفسك.

**الملاذ الآمن:** مثلما يهرع الطفل إلى والدته عندما يتعرض للتهديد أو الانزعاج، يتوجّه الشركاء في العلاقة الصحية إلى بعضهما بعضاً عندما يحتاجون إلى الطمأنينة أو الدعم في الأوقات الصعبة، ونظراً لأن الحياة تشتمل دائماً على الأقل على بعض العوائق المتعبة والمؤلمة، فمن المهم أن يكون لديك شريك يمكنه تقديم الطمأنينة والمساعدة والراحة خلال تلك الصعوبات، الأشخاص الذين يدركون أن لديهم هذا (الميناء داخل العاصفة) الموثوق به، يكونون أقل غرقاً في تحديات الحياة، لسوء الحظ، إذا كان شريك حياتك غير متاح لك أو ينتقدك، فلن تلجأ إليه، أو إذا لجأت إليه فستشعر في النهاية بالتجاهل.

**الأساس المستقر:** لكي تشعر بالرضا في الحياة وأنت محبوب حقاً في علاقةٍ ما، من المهم أن يكون الناس قادرين على متابعة رغبات قلوبهم وتحقيق أهداف حياتهم، أو حتى ببساطة أن يكونوا قادرين على استكشاف هذه الرغبات والأهداف، العلاقات الصحية هي العلاقات التي يشجع فيها الشركاء تلك الجهود ويدعمونها.

عندما تفكر في سمات العلاقة الصحية هذه، تذكر أن كلاً من شريكي الحياة بحاجة إلى العمل معاً لغرسها وتنميتها، يجب أن يكون الشركاء منفتحين على منح القبول والطمأنة واستقبالهما، وهو أمرٌ ضروري للإتاحة الوجدانية، وضمان ملاذ آمن في أوقات الشدة، وعلى منح التشجيع واستقباله، ما يجعل العلاقة أساساً مستقرًا يمكن من خلاله استكشاف العالم، على الرغم من أنك ربما تكون أكثر قلقًا بشأن قدرة شريك الحياة على تقديم هذه (الهبات) لك، إلا أنه من المهم -بنفس القدر- أن يكون قادرًا على تلقيها واستقبالها، لأن ديناميّة الأخذ والعطاء تغذي العلاقات، وبالمثل، من الضروري أن تكون -أنت كذلك- قادرًا على تقديم هذه الأشياء وتلقيها.

بينما توفر هذه الملاحظات إحساسًا بما تريد أن تطمح إليه، إلا أنها تفتقر إلى التفاصيل المتعلقة بكيفية اختيار شريك الحياة المناسب لك، وكيفية المضي قدمًا من هناك، للحصول على إرشادات حول ذلك، تابع القراءة.

### ما تبحث عنه في شريك الحياة

يمكن أن يساعدك شريك الحياة الجيد في أن تقترب من أن تكون الشخص الذي تطمح أن تكونه، حدد الباحثون: دريغوتاز، رازبلت ويسيلكويست، وويتون (1999) هذه العملية ووجدوا الأساس الداعم لها، والتي أطلقوا عليها اسم ظاهرة مايكل أنجلو، مثلما كان مايكل أنجلو يبرز الأشكال الجميلة التي يمكن أن يراها في كتلة من الحجر أمامه، من خلال النحت، يمكن للشريك المحب أن يبرز نسختك الأفضل، ويكشف عن هذه الطبيعة الجميلة بداخلك.

من الناحية النظرية، فإن الشخص الأكثر قدرة على الوجود من أجلك بهذه الطريقة، لديه السمات المذكورة أدناه، أقدم هذا مع إدراك أن الشخص الذي قد يفي باحتياجاتك ربما لا يتطابق بالكلية مع أجزاء من هذه القائمة، حسنًا.. قصدت بهذه السمات فقط أن تكون كدليل تقريبي، كشيء قد تحتاج إلى مراعاته -على الرغم من أنك بحاجة إلى التفكير فيه بجدية- في أثناء البحث عن شريك مستقبلي، أو تقييم مدى تلبية الشخص الذي بجانبك لاحتياجاتك، مع وضع ذلك في الاعتبار، فأنت تريد شريكًا يكون:

**آمن في التعلق وناضح**، نظرًا لأن هؤلاء الأشخاص مرتاحون مع أنفسهم وروابطهم وعلاقاتهم، فإنهم قادرون على أن يكونوا قريبين عاطفيًا، فضلًا عن رغبتهم في استكشاف وتحقيق اهتمامات منفصلة وشخصية لأنفسهم وشركائهم، كما أنهم قادرون على التفكير في أنفسهم وحياتهم بطرق منفتحة وصادقة ومتصلة وجدانيًا، ما يمكّنهم من معرفة حدودهم وإدراك محدوديتهم، والاعتراف بأخطائهم دون دفاعية، كل ذلك دون المساس بتقديرهم لقيمة أنفسهم، إنهم يتفهمون أن الآخرين لديهم عيوب بالمثل، أن هذا جزءٌ من المشترك الإنساني، ولذلك فهم قادرون على مسامحة شركائهم بسهولة.

**محاوِر فعّال**، هؤلاء الشركاء يجيدون الإنصات والمشاركة، ما يساعدهم على تنشئة العلاقات الحميمة الوثيقة والحفاظ عليها، يمكنهم أيضًا العمل بفعالية في أثناء الخلافات، بلا عدائية ولا دفاعية، فهم يتمتعون نوعًا ما بنقاط القوة هذه، لأنهم يجيدون تحديد وتسمية مشاعرهم وتنظيمها وإدارتها بشكل عام، وهي سمة أساسية عندما تحاول التواصل مع شخص آخر والعمل على حل الصعوبات التي ستنشأ حتمًا في أي علاقة عاطفية حميمة، (بمعنى آخر أن تجد شخصًا يمكنكما أن تتفقا أحيانًا وتختلفا أحيانًا أخرى معًا، دون المساس بجوهر العلاقة).

**مقدّرًا لقيمتك**، الحب لا يكفي وحده، نظرًا لأن العلاقات تنشأ بجهود متضافرة مشتركة، فإنها ستثمر لك سعادتك وهناك على المدى الطويل فقط إذا كان شريك حياتك يحترمك ويقدرك، ويعمل على التعبير عن ذلك بطريقة ما، وعلى شريك حياتك أن يظهر اهتمامًا بالتعرف عليك، وبالرغم من كونه طبيعيًا أن يكون تصاعد هذا الاستكشاف والتعرف حادًا في البداية عما يلي ذلك، إلا أن السعي إلى معرفة أفضل عنك يجب ألا يصل أبدًا إلى مرحلة الركود التام، ستكون أيضًا أسعد وستصل إلى أكبر إمكاناتك بالدعم والتشجيع لاستكشاف اهتماماتك الشخصية.

**منسجمًا ومتوافقًا معك**، من المهم أن تجدا الاستمتاع في قضاء الوقت معًا، ويعني هذا -في العموم- وجود بعض الاهتمامات المشتركة على الأقل،

لكنه يعني بالتأكيد الاستمتاع بالأنشطة معًا، حتى لو كان ذلك ينطوي فقط على المشاركة في المحادثات، تعد تشارك منظومة قيم بعضنا بعضًا، أو على الأقل احترامها عند الاختلاف، مهمة جدًا لعلاقة طويلة الأمد، وكلما زاد تأثير هذه القيم على الحياة اليومية؛ زادت أهمية اشتراكها، على سبيل المثال: ما الذي يمكنك توقعه لعلاقة بين شخصين عندما يكون أحدهما راغبًا بقوة في إنجاب الأطفال، وبينما شريك الحياة الآخر يعارضها بالكلية؟ أو إذا كان أحد شريكي الحياة ملتزمًا بأسلوب حياة متنقلة، على سبيل المثال: مهنة كمندوب مبيعات متنقل، فستعمل العلاقة بشكلٍ أفضل إذا كان شريك الحياة الآخر داعمًا لذلك وقابلًا له.

**ملتزم؛ جاهز لتفعيل قيمة الزواج،** يجب أن يكون شريك حياتك على استعداد لجعل علاقتكما أولوية، ويعني هذا تكريس الوقت والاهتمام للعلاقة، سواء كنتم موجودين معًا، أو عندما تكونان بعيدين، كما يتضمن أيضًا النظر إلى الحميمية والتقارب الجسدي الجنسي على أنهما جانبان من جوانب العلاقة العاطفية، اللذان يدعمان بعضهما بعضًا، (دون الانحصار في جانب و/أو إهمال الجانب الآخر)، أخيرًا، يعتقد شريك الحياة الجيد المستقبلي أنكما -كزوجين- مسؤولان عن تحقيق سعادتكما، وأن جهد ذلك مشترك بينكما.

مرةً أخرى، من المهم أن تتذكر أنك لست بحاجة إلى العثور على الشخص الكامل والمثالي، لأنه ليس موجودًا بحال، وليس عليك حتى أن تجد شريك الحياة (المثالي) بالنسبة لي، أو (الخيار الأفضل)، إذ يمكن أن يكون هذا سعيًا بلا قرار، وبحثًا لا ينتهي، مع الأمل المستمر في العثور على شخص (أفضل) لو انتظرت أطول، بدلًا من ذلك، ما تحتاج إلى العثور عليه هو شخص مناسب لك، أنا لا أقترح أن تستقر على شخص لست سعيدًا به حقًا، بل أن تتأكد من أن أولوياتك في نصابها الصحيح، مع هذا الأساس المتين، ستتمكن من قبول بعض من العبثية في شريك حياتك، أو ضعف الطموح المهني كتسلق السلم الوظيفي، أو بعض النقص البشري الحتمي الذي قد يظهر في بعض العيوب الأخرى بسهولة أكبر، وربما يمكنك ليس فقط أن تقبلها، بل حتى أن تقدّرهما وتحترمها، على سبيل المثال: قد تكون التطلعات المهنية الأقل

طموحًا انعكاسًا للقيمة التي يضعها شريك حياتك على العلاقات والجوانب غير المادية الأخرى للحياة.

تحذير أخير: لا تسيء الحكم بـ (لطيف ولكنه ممل)، كما لاحظ ليفين وهيلر (2010)، في بعض الأحيان يربط الناس بين القلق والانفعال الناتج عن اضطراب التعلق وبين الشعور بالحب، عندما يكون شخص ما مرتاحًا للوجود معك ويبدو قابلاً لك، ومستقرًا إليك، فقد لا يُحَفِّزُ ذلك شرارة شغفك، بسبب اضطراب نظام التعلق لديك، لذا من الممكن أن يكون الذي قابلته واعتبرته (شخصًا لطيفًا) هو المناسب لك تمامًا، على الرغم من عدم وجود (الإثارة) الفورية. مكتبة سر من قرأ

### تمرين: تخيل شريك حياتك المثالي

يمكنك الوصول إلى ما لديك تصور عن إمكانه! إذ تعتمد أدمغتنا على تنشيط الخطوات الداعمة للتصورات الذهنية المسبقة، التصورات الذهنية التي تحدثنا عنها سابقًا عن كونها عائقًا لتحقيق أمان التعلق، قد تصبح حليفًا لك في العثور على الحياة التي تود وتستحقها إن كانت تصورات صحية وموضوعية.

تخيل أنك تمشي في بعض المناطق النائية، وقد صادفت خاتم زواج قديمًا نصف عالق في الأرض، وبينما تلتقطه وتمسح الأوساخ لترى تصميمه، يخرج منه الجني الذي لديه قوة خاصة جدًا تتمثل في قدرته على استحضار شريك أحلامك، أو تغيير شريك حياتك غير الكامل إلى هذا المثل الأعلى، كل ما يحتاجه هو قائمة أمنياتك لما تريده في شريك الحياة، فكر مليًا قبل الإجابة، فإن مستقبلك يعتمد عليها.

للمساعدة في هذه المهمة، قم بعمل قائمة مكتوبة، ضمّن جميع الصفات التي يمكنك التفكير فيها؛ كالشخصية، وطريقة ارتباطه وتعامله مع الآخرين، وطريقة ارتباطه وتعامله معك، والرغبات المتعلقة بالأبوة والأمومة (على سبيل المثال: الرغبة في الإنجاب، أو عدد الأطفال المأمولين، أو المعتقدات



حول دور كل والد)، والوظيفة والسّمات الجسدية، ونمط الحياة، والأولويات والاهتمامات، قم بتضمين فكرتك عن كيفية الاستمتاع بقضاء الوقت معًا.

كلما زادت التفاصيل التي تقدمها كان ذلك أفضل، بالطبع، لا يوجد جني يحقق أمنياتك (أنا آسفة!)، وربما لن تقابل أبدًا أي شخص يناسب كل شيء في قائمتك، ولكن من خلال القيام بهذا التمرين، ستكون لديك فرصة أفضل للتعرف على ما إذا كان الشخص مناسبًا لك أم لا، ومن المفيد كذلك ترتيب هذه القائمة في ثلاثة نطاقات:

- ضروري: وهو النطاق الذي لن تتنازل عنه أو لن تقبل بوجوده، ويكفي بند واحد فيه لحسم القرار.
- مهم: وهو النطاق الذي ترغب في وجوده أو عدم وجوده، لكن لن تعتمد على أحاده في حسم مصير العلاقة.
- مفضّل: وهو النطاق الذي لن تعوّل عليه في قرارك بقوة.

### تمرين: تخيل علاقتك المثالية

يمكن أن يساعدك شريك الحياة (المناسب) على تعزيز قدر أكبر من الأمان في نفسك وعلاقتك، كما يساعدك على تطوير مهارات تعلق أفضل، ولكن حتى لو كان بإمكانك (استحضار) هذا الشخص، فإن ذلك لن يكون كافيًا لضمان مستقبل سعيد معًا، يجب أن تكون أيضًا جزءًا من بناء هذا المستقبل، لذا فكر في المقدرات التي لديك والتي يمكن لها أن تغذي علاقة صحية، والطرق التي قد تتغير وتتطور بها -بدعم من شريك مناسب- لتكون أفضل في تنشئة علاقة صحية، وبينما تقوم بذلك، تذكر أن تطوير مثل هذه العلاقة سيستغرق وقتًا، وذلك لسببين: أحدهما، أن تطوير العلاقة الحميمة يستغرق وقتًا، والثاني هو أنك لن تتعافى على الفور من مهدداتك ومخاوفك، لمساعدتك على التفكير في ذلك، ضع في اعتبارك الأسئلة التالية:

- كيف سيؤثر عليك أن يكون لديك شريك مهتمّ ومنتبهٌ ومستجيبٌ ومخلصٌ؟

- كيف تعتقد أن هذه العلاقة ستكون مختلفة بالنسبة لك، مقارنةً بما شعرت به في العلاقات السابقة؟
  - ما هي العلامات الأولى، سواء في تفاعلاتك أو فيما تشعر به، التي تدل أن هذه العلاقة أفضل من السابقة؟
  - ما هي العلامات الصغيرة والكبيرة الأخرى التي ستفقدوها/ تجدها/ تنتظرها على طول الطريق؟
  - مع انخفاض اضطراب التعلُّق، ما الذي ستفعله أكثر في هذه العلاقة؟ كيف سيكون هذا مختلفًا عما اعتدت فعله فيما سبق؟
  - مع انخفاض اضطراب التعلُّق، ما الذي ستقلل من فعله في هذه العلاقة؟ كيف سيكون هذا مختلفًا عما اعتدت فعله فيما سبق؟
  - ما هي الطرق التي سيساعدك بها شريك الحياة هذا والعلاقة هذه على إدارة نمط التعلُّق الخاص بك بشكلٍ أفضل؟
  - كيف تتخيل أن هذا السلوك الجديد من جانبك سيبدو مختلفًا بالنسبة لشريك الحياة هذا، مقارنةً بما شعر به شركاؤك السابقون على الأرجح ردًا على سلوكياتك القديمة؟
  - ما الذي سيكون مختلفًا في النهاية في هذه العلاقة الأكثر صحة، والتي تكون أقل إرهابًا نتيجة اضطراب التعلُّق؟
  - كيف ستساعدك هذه العلاقة في الحفاظ على استقرارك الجديد؟
- الآن، اقرأ ببطء كل ما كتبته، ثم كرر قراءته، تخيل ذلك.. امنح نفسك فرصة للتغلغل فيه والاستقرار معه، اسمح لنفسك أن يكون لديك حس حقيقي بهذه التجربة، سيساعدك التعرف على ما يعنيه ذلك، وكيف تشعر به ومعه، على أن تدرك وتشعر في قلبك بما تبحث عنه حقًا.

حتى مع وجود إرشادات حول ما الذي تبحث عنه في شريك الحياة، قد تتساءل: كيف سأعرف عندما أصادف شخصاً أنه المناسب بالنسبة لي؟ من المغربي القول: «إنك ستعرفه عندما تقابله»، لكن هذا يعني أنك ستختبر شيئاً مميزاً لا لبس فيه، مثل سماع صوت الملائكة، وهذا ليس شيئاً يمكنك الاعتماد عليه، لأن الناس غالباً ما ينخدعون بتحيزاتهم.

يمكن أن تؤثر معاناتك وخبرتك في التشكيك في مدى أهميتك لدى الآخرين، أو مدى استحقاقك للحب، على علاقاتك واختيار شريك الحياة بعدة طرق، على سبيل المثال: يمكن أن يعرضك لخطر عدم إدراك القدر الصحي الفعال من التقارب بتحديد معيار الاتزان بين التشابك والفتور، قد تحرك رغبتك العارمة في أن يكون لديك شريك يرافقك معظم الوقت، للاطمئنان إلى حبه، شعوراً بعدم الارتياح، أو التقييد، أو التحكم لدى شريك حياتك، خاصةً إذا كان لا يشعر بنفس الرغبة في هذه الدرجة من التقارب.. وحتى إذا كانت حاجته إلى القرب تتناسب مع حاجتك، ففكر فيما إذا كنت تشعر بالدعم والتشجيع في تطوير اهتماماتك المنفصلة، أو ما إذا كنت تتخلى عن تلك الجوانب من نفسك مقابل الحفاظ على العلاقة، قد تجد أيضاً أن ضعف أمان التعلق أو أن مهدداتك ومخاوفك تمنعك من الابتعاد عندما يتأكد لديك رفضه، أو عندما يباعد نفسه عنك، هذه هي أنواع المواقف التي تجعل الناس يشعرون بأنهم (تنازلوا عن إرادتهم) أو (فقدوا) أنفسهم في علاقاتهم.

وعلى الجانب الآخر، قد تحرك رغبتك الزائدة في الاحتفاظ بقدر من الأمان الشخصي شعوراً بعدم الثقة، أو الجفاء لدى شريك حياتك، إذا كنت شخصاً يركز على استقلاليته والأشياء التي يفعلها أكثر من التركيز على العلاقات العاطفية، فقد تكون وحدتك محيرة، ورغبتك في الابتعاد مربكة لك وللشخص الآخر، على الرغم من أنها قد تساعد أيضاً في تحفيزك على العثور على شريك، قد تختار شخصاً يتمتع بالاكتفاء الذاتي بالمثل، ولكن هذا من المحتمل أن يجعلك تشعر بالوحدة أكثر، فتقديرك لاكتفائه الذاتي واستقلاله لن يدعم لك

بناء علاقة مشبعة، من ناحية أخرى، قد يجعلك اختيار شخص أكثر اهتمامًا بعلاقة عاطفية عميقة تشعر بقرب غير مريح، وربما تنتقد حاجته لذلك.

لحسن الحظ، هناك طريقة للتغلب على هذه الفوضى المربكة، وهي الاستعانة بالوعي الشخصي المتراحم كدليل لك، من خلال التعاطف مع أفكارك وعواطفك، والقدرة على التفكير في أسباب خبراتك الداخلية ودوافع سلوكياتك -التعقل- فأنت في وضع أفضل للتمييز بين الشركاء الجيدين المحتملين، عن أولئك الذين سوف يتسببون لك في ضيق متكرر، لذا فكر مرة أخرى في الاستبصارات التي اكتسبتها عن نفسك حتى الآن في هذا الكتاب، إذا كنت بحاجة إلى ذلك، فراجع التدريبات من الفصلين الخامس والسادس لصقل وعيك الشخصي المتراحم.

من هذا المنظور، انظر مرة أخرى إلى التمارين التي أكملتها في هذا الفصل حول العثور على شريك حياتك المثالي، سيساعدك هذا النهج كثيرًا عندما تفكر فيما إذا كان شخص معين مناسبًا لك أم لا.

في مرحلة ما، قد تشعر بشغف تجاه شخص جديد، وتكون مدفوعًا بشكلٍ لا يمكن السيطرة عليه تقريبًا للرغبة في الاقتراب بسرعة، ولكن إذا كان هذا نمطًا لديك، فتمهّل! لاحظ أن الغوص بهذه السرعة لم -ولن- ينتج عنه علاقة صحية وسعيدة وطويلة الأمد كما تريدها، لا يعني ذلك أن العاطفة العاصفة لا تنجح أبدًا، ولكنك تزيد من فرصك في النجاح من خلال منح نفسك بعض الوقت للتعرف على الشخص الآخر، ومنح الشخص الآخر وقتًا للتعرف عليك.

بغض النظر عن مدى التوافق، أو مدى شعورك بأنكما (لبعضكما البعض إلى الأبد)، فإن العلاقة الحميمة الحقيقية لا يمكن أن تتحقق دفعةً واحدة، ذكّر نفسك بانتظام أن هناك الكثير مما لا تعرفاه عن بعضكما بعضًا، لتقوية صبرك، توجّه إلى مصادر الدعم الأخرى في حياتك، مثل: العائلة، والأصدقاء، والأنشطة التي تحقق الإنجاز والتوكيدية، أيضًا، راجع تمارين الرفق بالنفس في الفصل السابع لمساعدتك، من خلال الشعور بالقبول والقيمة في مجالات أخرى من حياتك، يمكنك تقليل الحاجة الملحة لإنشاء الحب الفوري والكامل، والذي سيحملك من الرفض كما تظن.

إن عملية محاولة العثور على شريك جيد تشبه إلى حدٍ كبير التنقيب عن الذهب، قد يكون الأمر مثيرًا عندما تجد شيئًا يتلأأ، لكن عليك أن تكون حذرًا، فليس كل ما يلمع ذهبًا، وإن نسيت ذلك فقد تجد نفسك في النهاية وحيدًا أو مخذولًا، وفي غضون ذلك، ستكون قد أهدرت فرصًا للعثور على الشيء الحقيقي، وقد تشعر باليأس من إمكانية الحصول على هذا النوع من (الكنز)، لذا تعلم أن تحدد الذهب الكاذب وأن تتخلص منه، ثم ستطمئن أكثر أنه عندما تجد الحب، سيكون هو الشيء الحقيقي!

### انتبه لحر كيات الملاحقة والانسحاب

كما سبقت الإشارة، فإن حركية الملاحقة والانسحاب شائعة للغاية، وقد تتفاقم لتشكّل عائقًا حقيقيًا في علاقتك بشريك حياتك، ويحدث ذلك من خلال ما يمكن تسميته بالتحفيز المتبادل، حيث يضغط كل طرف على الزر الخاطيء لدى الطرف الآخر، بمعنى أن ملاحقة الطرف القلق تزيد من انسحاب الطرف المتجنب، والعكس بالعكس! وبدلًا من الانزلاق لهذه الحركية التي يمكن تسميتها بالدائرة المغلقة السلبية، يمكنك استعمال الإفصاح المنكشف لشريك حياتك عما يتحرك داخلك وتشعر به كنتيجة لفعل ما يقوم به، من خلال تحديد السلوك والشعور المصاحب وكيف تقرأ ذلك الشعور، مثال: عندما تظل بالعمل ولا تأتي لموعد العشاء أشعر بالحزن لأنني أستقبل ذلك على محمل عدم الاهتمام، وهو ما يُعرّف في سياقات أخرى بالتواصل الرحيم. إذا لم تجد الاستجابة الكافية، أو وجدت ما تحديًا في الإبقاء بعيدًا عن جذب هذه الدوامة، فقد يكون من الأجدي مراجعة مختصّ بالعلاج الوجداني.

### احترس من دينامية الإغراق والتجفيف

احذر أن تقع قدمك في شرك علاقة الإغراق والتجفيف، إذ من غير المرجح أن تجعلك العلاقات التي تسودها وتحدها هذه الدينامية تشعر بالسعادة، أو الدعم الحقيقي، أو الرضا، لذا انتبه جيدًا عندما تقابل شخصًا:

- يظهر رغبته بك.
- يعلن عن اهتمامه العارم بك.

## لكن:

- لا يبدو أنه مهتمُّ بك أو بمشاعرك.
- لا يُقدِّر أو لا يريد أن يسمع عن أفكارك أو اهتماماتك.
- أو يرفض رغبتك في التقارب ويراهما على أنها تقييدًا.
- يملئ عليك شروط وبنود العلاقة من طرفه.

قد تتشجّع من الرسائل المتناقضة، يقدم هذا الشخص الأمل في أن تكون محبوبًا أخيرًا، ولكنه يدعم أيضًا اعتقادك بانعدام قيمتك أو عدم استحقاقك للحب، ردًا على ذلك، قد تشعر أنك مجبر على بذل المزيد من الجهد لكسب الحب والقبول الذي تسعى إليه، لكن ربما لن تنجح جهودك، الإثارة الإضافية التي تشعر بها على الأرجح ليست السعادة التي ستحظى بها مقابل حبك الحقيقي بقدر ما هي خوف الرفض، وستظل حاجة الشخص الآخر للمسافة تجعلك تشعر بهذا الرفض.

وبالرغم من ذلك، إذا كنت تعتقد أن هناك أملًا حقًا، فتحدث مباشرة مع شريك حياتك حول ما تفكر فيه وتشعر به وتبحث عنه، قد يكون على استعداد للعمل معك لتحسين العلاقة، كما يمكنك اكتشاف أن المشكلة تكمن في عدم الأمان لديك أكثر من سلوك شريك حياتك، وفي هذه الحالة تحتاج إلى التركيز على حل مشكلاتك، عد إلى التمارين الخاصة بتطوير الوعي الشخصي المتراحم لمساعدتك في ذلك، يمكنك حتى الحصول على دعم شريك حياتك، في النهاية، على الرغم من ذلك، فإن تغيير العلاقة يتطلب دائمًا الطرفين، إذا كان شريك حياتك لا يحاول معك (بغض النظر عن هو المسؤول عن المشاكل)، أقترح أن تجرب معالجًا زواجيًا، وإذا لم يفلح ذلك، يجب أن تفكر بجديّة في إنهاء العلاقة.

## تمرين: مقاومة جذب علاقة التجفيف والإغراق

حتى مع الوعي الشخصي الجيد، قد يكون من الصعب جدًا التخلي والابتعاد عن ديناميّة الإغراق والتجفيف المدمرة، غالبًا ما يشعر الناس بانجذاب قوي لإثبات جدارتهم، من خلال الاستمرار في محاولة إنجاح مثل هذه العلاقة، أو إذا انسحبوا، فغالبًا ما يشعرون بالحاجة إلى العودة لتصحيح الأمور بعد ذلك بفترة وجيزة، حتى لو كانوا لا يعتقدون حقًا أن شركاءهم قد تغيروا، عند لم شملهم بنجاح، يشعرون بسحر مريح، لأنهم محبوبون مرةً أخرى من قبل شركائهم، لكن صراعاتهم مع الشعور بأنهم مهجورون أو مرفوضون أو وحيدون عادةً ما تستأنف بعد فترة قصيرة.

لذلك، إذا قررت إنهاء علاقة الإغراق والتجفيف -سواء كانت جديدة أو قديمة- هو أفضل مسار لديك، فإن بإمكانك مساعدة نفسك من خلال تطوير خطة وبذل جهود مستنيرة من خلال التعاطف مع الذات.

انظر بشكلٍ نقدي إلى العلاقة، عندما يضعف عزمك على إنهاء العلاقة أو الابتعاد عنها، نكّر نفسك بأسلوب شريك حياتك في الترداد، سيساعدك ذلك على رؤية أن شريك حياتك ليس متاحًا حقًا، ولا مستعد لعلاقة وثيقة، هذه ليست مسألة تتعلق بقيمتك، بل تتعلق بمشكلة وتحذّ لديه، فكر في الأمر: أليس هذا ما كنت ستقتنع به وتنصح به صديقًا لك لو كان في نفس موقفك؟ نكّر نفسك بما تشعر به في هذه العلاقة، على الرغم من أن الانفصال أمر مؤلم، إلا أنه من المفيد تذكر أن وجودك معًا كان مؤلمًا أيضًا، ما يؤلمك ليس المعاناة من فقدان الحب، ولكن المعاناة من فقدان حلم وجود شريك عاطفيّ داعمٍ وقابلٍ لك، نكّر نفسك أن ألمك مفهوم، لكن العودة إلى شريك حياتك السابق لن يخفف من ذلك، على المدى الطويل، الطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي الابتعاد. ستجد أيضًا، في قسم (المضي قدمًا) من الفصل العاشر، تمرينين يتعاملان مع هذه المسألة: «هل يستحق كل هذا العناء؟» و«دعه يذهب»، سيساعدك هذا في الحصول على توضيح بشأن قرارك بإنهاء علاقتك، وتقديم إرشادات حول كيفية الاستمرار في هذا القرار.

تخيل شبكة عنكبوت، لاحظ أنه عُلق بواسطة العديد من الخيوط، إذا قمت بقص واحدٍ منها، فستظل الشبكة في مكانها، ومع ذلك، إذا تدلى العنكبوت من خيط واحد وقمت بقصه، فسوف يسقط العنكبوت بشكلٍ طبيعي، وعلى غرار العنكبوت، يجري دعمك بشكل أفضل من خلال العديد من الاتصالات الاجتماعية.

بالطبع، شبكتك الاجتماعية أكثر تعقيدًا بكثير من شبكة العنكبوت، ومع ذلك، لا يزال صحيحًا أنك ستكون أفضل حالًا من خلال وجود عدد من (الخيوط) لدعمك في الحياة، إذا كنت تعتمد بشكلٍ أساسي على شخص واحد فقط، أو تحاول العثور على الشخص الوحيد الذي سيجعلك تشعر بالقيمة والتقدير، فسوف تتشبث بهذا الشخص مدى الحياة، هذه الحاجة الملحة تعمل ضد تطوير إحساسك بالأمان الضروري لأي علاقة صحية.

لأخذ هذا التشبيه خطوة إلى الأمام، يبني العنكبوت شبكة ليس فقط كمكان آمن للإقامة فيه، ولكن أيضًا كأداة لتغذية نفسه، وبشكلٍ مشابه، فإن العلاقات الصحية تخدم وظائف تتجاوز مجرد توفير منطقة أمان، إنها مصدر للمرح والرضا والمتعة الجنسية، وهي أيضًا قاعدة مستقرة لدعمك في متابعة اهتماماتك، ولكن إذا كان كل ما يمكنك التركيز عليه هو الطمأنة والتهئية، فإن هاجسك بشأن هذا يمكن أن يتداخل مع تلبية بقية تلك الاحتياجات، على سبيل المثال: قد لا تتمكن من تقدير الخبرات الممتعة المجردة، أو قد ترغب كثيرًا في أن تحظى بالتقدير لدرجة أنك ترى اتصالًا أو اهتمامًا من شخص آخر أكثر مما هو في الواقع؛ وتعتمد بشدة عليه.

لتجنب هذا الموقف الوجداني المحفوف بالمخاطر، من المفيد للغاية أن تدعم نفسك بالعديد من الروابط، طوّر علاقاتك مع العائلة والأصدقاء والجيران، من المعارف إلى العلاقات الوثيقة، استثمر نفسك في العمل أو الهوايات أو التطوع، أنشئ حياة حيث يوجد العديد من الأشخاص والأنشطة التي (تمسك بك)، كل واحدة تمنحك بعض الشعور بالقيمة والتقدير.



يمنع بعض الأشخاص أنفسهم من التركيز في وقت مبكر جداً على شخص واحد، من خلال مقابلة أكثر من شخص في وقت واحد دون حسم، ومن خلال الشعور بوجود العديد من الشركاء المحتملين، ستشعر بحرية أكبر عاطفياً لتأخذ وقتك في اتخاذ قرار بشأن أحدهم، إذا كانت منظومة قيمك تشمل (المواعدة فقط)، فلديك متسع من الوقت لتقرير ما إذا كانت أي علاقة معينة تحمل وعدًا حقيقياً أم لا، إذا كان هذا يبدو جذاباً، عظيماً! اتبعه.. لكن إذا لم يكن كذلك، فلا بأس أيضاً، بل قد يكون الأجدي، ومع ذلك، لا تزال بحاجة إلى متابعة المقابلة بنشاط، على الرغم من أن موعد أحلامك قد يتعثر في حياتك، فمن المرجح أن يحدث هذا إذا وُجِدت في المكان حيث يمكن لهذا الشخص المميز أن يتعثر بك.

بمجرد دخولك في علاقة عاطفية، ستكون أكثر استعداداً لرعايتها إذا كنت تشعر بالفعل بالرضا والقيمة في مجالات أخرى من حياتك، من المأمول أن يكون شريك حياتك هو الشخص الرئيس - وليس الوحيد- الذي تلجأ إليه من أجل الراحة والدعم (مقدم الرعاية الرئيسي)، لكن العلاقة -حينها- لن تكون مرهقة، ستتعامل مع الأمر بشعور بالأمان والاستمتاع بالتقارب العاطفي، ودعم المصالح الفردية لشريك حياتك، وتوقع دعم شريك حياتك لاهتماماتك، والاستمتاع معاً، وتقدير العلاقة الحميمة بينكما.



# الفصل التاسع

## تنشئة العلاقات الآمنة

أجد الكثير من المتعة في مشاهدة زوجين يرقصان التانجو؛ شخصين يتمايلان معًا في حركات منسجمة تمامًا. يبدو أن الأشخاص الأكثر نجاحًا -في ذلك- مرتبطون ببعض كالقوة المغناطيسية، تمنحك رؤيتهم وهم يرقصون خبرة عميقة للاستمتاع بارتباط مثالي مع شخصٍ آخر، ما الذي يمكن أن يكون أكثر إمتاعًا من ذلك؟

بعد العثور على شريك عاطفي، سترغب في تنشئة علاقة تبدو في أفضل حالاتها، وكأنها رقصة متناغمة تمامًا، في مثل هذه العلاقة، ستحاولان معًا بشكل جيد، وتتواصلان بشكلٍ فعال، وتثقان ببعضكما بعضًا، كل ذلك بينما تكونان في تناغم مع أنفسكما، وكذلك مع بعضكما بعضًا، حتى في اللحظات الصعبة، ما زال الأمل أن يكون جهدكما متوافقًا ومتناغمًا، ستجد طرقًا لقبول الاختلافات بينكما والاستفادة منها، بدلًا من محاولة إجبار بعضكما على التغيير لمطابقة الآخر.

جزء من جمال الاستمتاع بمثل هذه العلاقة الداعمة هو أنها تساعدك على الشعور بمزيد من الأمان والاستقرار داخلك، وكذلك في علاقتك، أيضًا، كما قد تتذكر من الفصل الثاني، يمكنك حتى (تحقيق) نمط تعلق آمن في مرحلة البلوغ، من خلال تطوير وعي شخصي متراحم، والاستمتاع بعلاقة آمنة مستقرة مع شخص داعم ومتاح وجدانيًا، لذا، فإن الأمر يستحق الجهد المبذول للقيام بدورك في تنشئة ورعاية علاقة صحية وداعمة للطرفين.

## الانكشاف - الإفصاح عن الذات

[تعتمد العلاقات بالأساس على قدر التشارك الواقع بين أطرافها، القدر الذي يعطي أفراد العلاقة الثقة بأنه يعرف الطرف الآخر؛ المعرفة هي ما تسمح ببناء منظور واقعي وموضوعي عن الآخر، وهذا التشارك يحتاج إلى حكمة في دينامية الإفصاح، ما يمكن وصفه بالإفصاح الحكيم المتنامي، ستجد الكثير من المواقف التي توفر لك مساحة لتبادل المعرفة عن بعضكم بعضاً، سواءً أكانت هذه علاقة صداقة أو علاقة أقرب من ذلك].

تضع التفاعلات الأولى مع شريك الحياة المحتمل لبنات الأساس، وتمهد الطريق لما سيكون عليه شكل علاقتكما معاً، وسيتم الأمر بغاية السلاسة إذا ما انفتح كل منكما على بعضكما بعضاً بشكل متزامن، يشارك أحدهما شيئاً شخصياً ويستجيب الآخر بتفهم وتراحم وقدر مماثل من الإفصاح والبوح؛ ما يجعل كليكما يشعر بالتقارب، والذي سيشجعكما بدوره على مشاركة المزيد، ويقودكما إلى تعميق مستوى الانفتاح، وبينما تستمتع بهذه اللحظات الحميمية، فإنك تنمي أيضاً إحساساً بالأمان والثقة في شراكة بعضكما بعضاً، ويلعب الشغف والعاطفة المتناميان بينكما بفعل هذه الدينامية دوراً ضرورياً للغاية في الحفاظ على علاقة سعيدة طويلة الأمد.

[عند اضطراب نمط التعلق، قد تجد بعض التحديات في تنظيم دينامية الإفصاح المتناسبة مع عمر وطبيعة العلاقة، بين الكثير من الضروري والقليل للغاية].

ربما لن تتشاركا مع بعضكما بعضاً هذا النوع من الأخذ والعطاء بسلاسة إذا كان لديك نمط تعلق غير مستقر، على سبيل المثال: قد تأمل أن مشاركة الكثير من معاناتك على الفور ستجذب انتباه شريك حياتك وراحته وطمأنته، من ناحية أخرى، قد تجعلك حاجتك إلى التقارب تشعر بالكثير من الانكشاف أو شعور التعري الزائد مع المشاركة، لذا، بدلاً من ذلك، قد تظل بعيداً ومنغلقاً على نفسك، في كلتا الحالتين، أنت تخاطر بإبعاد شريك حياتك، والقصد، أنه إن كانت نظرتك تنصب على تحديد ما إذا كان شريك حياتك المحتمل يمكنه

تقديم المساعدة أو التسبب بالأذى، فإن دافع العلاقة هذا سيتعارض مع دافع التعرف عليه والتفاهم والتعاطف معه.

إذا أدت الطريقة التي تميل للمشاركة بها إلى إخراج علاقاتك عن مسارها، فقد حان الوقت للتعامل معها بشكلٍ مختلف، ابدأ بالتفكير في دوافعك للبوح - أو عدم الكشف عن نفسك، إذا كنت تواجه مشكلة في تحديد هذه الأمور، فراجع التمارين الواردة في الفصل السادس (تطوير الوعي الشخصي)، ومن بعدها وأنت تمضي قدمًا، انتبه إلى متى وكيف تشارك ما في داخلك مع شريك حياتك، (وكذلك مدى أصالة الدافع للمشاركة).

تمهل قليلًا إذا ما شعرت بأن شعورك بالوحدة يدفعك دفعًا إلى التقارب بلهفة وسرعة؛ هربًا من ضغط الوحشة، وازن بين تواصلك مع الأصدقاء القدامى، وبنائك الصداقات الجديدة، قد ترغب أيضًا في الانخراط في أنشطة تمنحك الإحساس بأنك جزء من كلِّ أكبر منك، ما قد يقلل من شعورك بالانفصال والوحدة، على سبيل المثال: يمكنك المشاركة في أنشطة بيت العبادة، أو التطوع في الخدمات الخيرية والمجتمعية، أو حتى مجرد إنشاء ألبوم صور لأحد أفراد الأسرة، يمكنك مساعدة مؤسسة خيرية عن طريق دخول مراثون درّاجات خيري، أو منظمات الرمز-الهِلال-الأحمر، يمكنك أيضًا اختيار السماح لنفسك بالحضور لصالحك واختبار إحساسك بالوحدة والاستجابة، عن طريق طمأنة نفسك بذاتك بدلًا من التسرّع باللجوء إلى شخص آخر لإراحتك.

قد ترغب، عندما تجد وقتًا مناسبًا، في مشاركة معاناتك الشخصية مع شريك حياتك، كوسيلة للتقارب ومساعدته على فهمك، [قم بالترحيب به في عالمك، انكشف لصالحه، اسمح له برؤيتك، هذه لحظة مقدسة لمشاركتها في اللحظة المناسبة]، ولكن بالرغم من أنه قد يكون من المغري (تفريغ كل أمتعتك) أو (حطّ كامل رحالك) ومشاركة كل عنصر يخصك بالتفصيل، كن حكيماً بشأن ما تشاركه، [القدر والوقت المناسبين هما سر هذه العملية]، بشكلٍ عام، شارك ما يكفي ليفهمك شريك حياتك، حتى يكون متعاطفًا وداعمًا لك، يمكن أن يخرج ما تبقى في داخلك بمرور الوقت، إذا اخترت ذلك.

على سبيل المثال يمكنك البوح بعبارة مثل: «لدي تحد في الانكشاف أو إرخاء دفاعاتي معك، لأن التي عرفتها قبلك كانت تنتقدي طيلة الوقت»، وبالتالي يمكنك التركيز على علاقتك الحالية، بدلاً من الاسترسال في المزيد عن الأمر في الوقت الحالي، أنت تمنح هذه الشريكة المرتقبة فرصة للتحدث عن نفسها بالتبادل، أو أن تسأل المزيد عنك، قد تقول: «أنا أعرف تمامًا ما يعنيه ذلك وما تشعر به...»، أو من ناحية أخرى قد تسأل: «ماذا تقصد بذلك؟ أخبرني المزيد»، بهذه الطريقة يمكنك إدارة إفصاحك وإحساس التواصل الناشئ بالتزامن مع شريك حياتك، ما يؤدي إلى الشعور بالدفء والمودة التي نأمل أن تلازمك عبر السنين.

### التكافل: أن تكون (نصف مكتمل)

[عادة ما يتطرف الناس إلى أحد قطبين؛ إما الاعتماد الكلي على الآخر أو الانصراف عنه للاعتداد بالنفس]، ولذا من المهم تطوير اتصال لا تكون فيه أنت وشريك حياتك منفصلين عن بعضكما بعضاً، أو متكّلين على بعضكما بعضاً، بدلاً من ذلك، وجّها علاقتكما إلى التكافل، من خلال التكافل يمكنكما الاعتماد على بعضكما بعضاً للاطمئنان والتشجيع، بينما لا تزالان تشعران بأنكما أشخاص مكتملة قادرة على العمل والحياة بشكل مستقل.

لكي تكون جزءاً من شراكة حياة متكافلة، ستكون بحاجة إلى مقاربة احتياجات شريك حياتك للتقارب والاستقلالية مع احتياجاتك الخاصة، وحين يشعر أي منكما أن هذه الاحتياجات لم يتم إشباعها في موقف -كما سيحدث بالتأكيد في بعض الأحيان- فمن الضروري أن تتواصل بشكل فعال لحل المشكلة، نظرًا لأن هذا التواصل ينطوي على مخاطرة الانكشاف، عليك أن تؤمن أنه من الممكن لك ولشريك حياتك العمل على حل المشكلات، بل وبحقكما في ذلك واستحقاقكما له، يحرك هذا التوجه من اعتبار كل مشكلة علامة على أن علاقتك ستنتهي قريباً، يمكنك التحلي بالصبر بينما تتقارب المسافات بينك وبين شريك الحياة بشكل طبيعي، ليس عليك الاندفاع في العلاقة الحميمة، لن تشعر أيضًا بأنك مضطر للاستسلام والانسحاب لإنقاذ

نفسك من الأذى (الحتمي) لمجرد أن الأمور لا تسير بسلاسة، بدلاً من ذلك، عندما تعمل مع شريك حياتك وتتشاركان جهد تلبية احتياجاتكما من التقارب والاستقلالية، ستصبحان فريقاً، يجمعكما الحب والثقة والإتاحة الوجدانية لبعضكما بعضاً، في أفضل الحالات، يمكنكما أن تكونا مثل الزوجين الراقصين للتانجو، المذهلين في تناغمهما مع بعضهما بعضاً بشكلٍ جميلٍ ومتزامنٍ في الخطوات للأمام والخلف؛ واحدة تجاهك والأخرى تجاه الآخر.

بالطبع، إذا ما كنت تخشى الرفض بشدة، فإن التبادلات الطبيعية في الحركات بين التقارب والاستقلالية التي تحدث في علاقاتك يمكن أن تعني لك مشكلة خطيرة وخطراً داهماً، قد تشعر بتمام النشوة عندما تكون أنت وشريك حياتك قريبين (على سبيل المثال: عندما تحتضنان بعضكما في مشاهدة فيلم)، بينما يملك الكرب مع كل حالة من البعد (مثل: عندما يكون شريك حياتك مشغولاً بعملٍ ما أو منسحباً قليلاً)، قد يقوِّض هذا التطرف الوجداني أي علاقة واعدة.

يمكنك خفض حدة هذا التحدي - شيئاً ما- عن طريق اختيار شريك متاحٍ وجدانياً، وقادرٍ على العمل معك لتحقيق التوازن بين العلاقة الحميمية والاستقلالية، بالإضافة إلى المشكلات الأخرى، مع مثل هذا الشخص، من المحتمل أيضاً أن تشعر بمزيد من الأمان والراحة والحافز لمتابعة اهتماماتك الخاصة، بالإضافة إلى الشعور براحة أكبر معه في السعي وراء اهتماماته الخاصة.

### تمرين: تحسين تناغمك في رقصة الحميمية

يمكن أن يساعدك هذا التمرين على تعلم كيفية إدارة التقارب والاستقلالية بشكلٍ أفضل، يرشدك إلى تدوين مزايا كلٍّ من التقارب والتباعد التي تميل إلى تجاهلها، واتخاذ خطوات عزمٍ بناءً على ملاحظتك، قبل أن تبدأ، قد تجد أنه من المفيد العودة إلى تمرين الفصل الثاني (ما مدى التوازن بين الاستقلالية والتقارب؟)، لأنه يمكن أن توضح مراجعة هذا التمرين السابق التوازن الذي تميل إلى البحث عنه في علاقتك الحالية أو المستقبلية.

ضع في اعتبارك أنه لا توجد نسبة سحرية أو قدرٌ ثابتٌ من الاستقلالية في العلاقة الحميمة التي تؤدي إلى علاقة صحية، احتياجات كل طرفٍ منهما مختلفة، وغالبًا ما تكون هذه الاحتياجات في حالة تغير مستمر، تعمل العلاقات بشكلٍ أفضل عندما تكون احتياجات الشركاء متقاربة ومتزامنة بشكلٍ أساسي مع بعضها بعضًا على المستوى العام، ومع ذلك يمكن للشركاء أيضًا استيعاب بعضهم بعضًا في أي لحظة معينة طارئة.

### تحدِّد الحاج الملاحقة: فخ الحميمة الزائدة

إذا كنت تشعر بأنك مدفوعًا بشدة، ومدفعًا بانفعالية إلى طلب التقارب مع شريك حياتك، بالتزامن مع إغفال الاختلافات بينكما في هذا الصدد، فاسمح لنفسك بلعب دور محامي الشيطان، فكر في الأنشطة التي قد تستمتع بممارستها من غير اشتراك من شريك حياتك، يمكن أن تكون أي شيء، على سبيل المثال: قد ترغب في أخذ فصل دراسي، أو البدء بزراعة حديقة الخاصة، أو الخروج أسبوعيًا مع الأصدقاء، تخيل مدى التحرر أو النشاط في القيام بهذه الأشياء، إذا حرك ذلك الشعور بالقلق، فتذكر أن هذه مجرد تجربة ذهنية، أنت تقوم فقط بعمل قائمة؛ ليس عليك فعل أي شيء لا تريده.

لمواجهة القلق أو عدم اليقينية، قد تجد أنه من المفيد التحدث مع الأشخاص الداعمين لك في حياتك، أو كتابة مذكرات حول أفكارك، يمكنك أيضًا إكمال بعض تمارين الوعي الشخصي في الفصل السادس، أو تمارين التعاطف مع النفس في الفصل السابع.

عندما تكون جاهزًا، تحدث مع شريك حياتك، انتبه إلى كيفية استجابته لفكرة قيامك بالمزيد من الأشياء بمفردك، إذا كان داعمًا لك، فاستعن به وانطلق في التنفيذ، ثم عد وأبلغه كيف يساعدك الانطلاق في متابعة اهتماماتك الشخصية المستقلة، ومدى تقديرك لدعمه لك في ذلك، إذا كان مترددًا حيال قيامك بأمرٍ ما بمفردك، فشجعه على مشاركة السبب، ومناقشة إيجابيات وسلبيات السعي وراء اهتماماتك في هذه المساحة، إذا بدت مخاوفه منطقية، فتحدثا معًا عما يمكنكما القيام به وأنتما مرتاحان مع ذلك.



تذكر أيضًا أن هذا الطريق يسير في الاتجاهين، أسأله عن اهتماماته واستمع إلى ما سيشره عند متابعتها لها، أو عند ممارستها لها، فكر في ردود فعل شريك حياتك في متابعة اهتماماته وتحقيقها باستقلالية، على سبيل المثال: قد يحب السيارات العتيقة، تخيل كيف ستشعر عندما تراه يخبرك بحماس عن بعض السيارات التي رآها أو قرأ عنها، اسمح لنفسك أن تشعر بتقدير شريك حياتك لمشاركته هذا معك.

### تحدّ إلحاح الانسحاب: فسخ الاعتداد بالنفس

بالنسبة لك، قد تشعر بالتهديد من الانفتاح والانكشاف العاطفي، أو قد تجد أنه غير ضروري، تذكر أنه عند شعورك بالوحدة أو الوحشة، فذلك لسبب نقص التقارب والحميمية، انتهز فرص الانفتاح أكثر، وستجد -على الأرجح- شعور الاستمتاع بالتقارب الذي يجلبه هذا الانفتاح عادةً، [وقد تشعر بعدم الارتياح للقيام بشيء على غير عادتك، هذا طبيعي للغاية]، من ناحية أخرى، قد يجعلك مجرد التفكير في الإفصاح عن خبراتك ومشاعرك تشعر بعدم الارتياح أو القلق، فقط ضع في اعتبارك أنه ليس عليك فعل أي شيء الآن، أنت فقط تفكّر في ذلك.

إذا كنت تواجه مشكلة في الاتصال مع عواطفك أو توضيحها ومشاركتها والتعبير عنها، فراجع تمارين الوعي الشخصي بالفصل السادس، إذا أوقفتك فكرة الإفصاح وأخافتك فكرة كشف ذاتك في مسارك، فراجع تمارين التعاطف مع الذات في الفصل السابع، يمكن أن يساعدك تذكُّرك أن هذا عبارة عن رحلة ستأخذ منك بعض الوقت.

عندما تكون جاهزًا، تحدث مع شريك حياتك، وبالمثل، عندما يشاركك شريك حياتك، اتخذ موقفًا فضوليًّا معه، اطلب المزيد من المعلومات حول ما يعتقده شريك حياتك أو يشعر به أو يختبره، الفكرة هي أن تشارك أكثر وتتعرف على نفسك وشريك حياتك بقدر ما تستطيع، يمكن أن يساعد هذا النوع من المحادثة المفتوحة في سد الفجوة بينكما، ما يخفف من شعورك بالانفصال أو الوحدة والوحشة.

سواء كنت تعمل على زيادة الاستقلالية أو تنمية العلاقة الحميمة (أو لتصبح أكثر مرونة في استيعاب الاحتياجات المتغيرة لنفسك وشريك حياتك؛ خطوات التانجو)، ستجد أن جهودك يمكن أن تؤتي ثمارها بعلاقة أكثر سعادةً، ستشعر على الأرجح بمزيد من التفهم والتقدير والدعم والتواصل، قد تشعر أيضًا برغبة متزايدة في العلاقة الجسدية الحميمة وتقديرها، بالإضافة إلى ذلك، ربما ستلاحظ أيضًا أن بعض المشكلات ستختفي، أو على الأقل ستصبح أقل حدةً، على سبيل المثال: قد تلاحظ أنك لم تعد عرضة للوحدة، أو الملل، أو القلق، أو الغيرة، أو عدم الثقة، وأنك أقل ميلًا للخوف من الرفض، أو الشعور بوجود شكوك وجويدةً بأنك وحيد في هذا العالم.

### الحفاظ على استمرارية اتصالك

في كثير من الأحيان، يدع الناس ضغوط الحياة اليومية تصطدم بعلاقاتهم الحميمة حتى تدفعها إلى أسفل قائمة الأولويات، وشيئًا فشيئًا، يفقدون الشعور بالتقارب مع شركاء حياتهم، لدرجة أن يجد كلٌّ منهما نفسه وكأنه يعيش حياةً منفصلةً، إذا ما كان نمط تعلقك هو التعلق القلق، فلديك ميزة وجود نظام إنذار مبكر تجاه هذا الأمر، عندما يبدأ كل منكما بالانفصال عن الآخر، سيؤلمك هذا، وقد يدفعك لتحريك التواصل مع شريك حياتك، بشكل فعّال أو غير فعّال، أما إذا كان شريك حياتك لا يبدو عليه الانزعاج من هذا البعد، فمن المهم إدراك أنه يدرك هذا الانفصال ويؤلمه على مستوى ما بالرغم من ذلك، أو سيشعر به بقوة إذا تتابع نمط الحياة على هذا المنوال، لكن الأمل أنه بتشجيع منك، سيعمل على الانخراط لإعادة التقارب مرةً أخرى.

لسد الفجوة الموجودة، أو منع المسافة من الزيادة بينكما، من الضروري أن تقوم أنت وشريك حياتك (بالعمل) اليومي لتنمية التواصل في علاقتكما، ودعم بعضكما بعضًا، والاستمتاع بالصحة الطيبة والأنس الذي يمنحه كلٌّ منكما للآخر، يمكنك القيام بذلك بثلاث طرق أساسية:

1. البقاء على تواصل يومي، يعني هذا أن يجمعكما الحديث يوميًا عما حدث معك في وقت سابق خلال اليوم، أو عن خططك لليوم

التالي، ستساعدكما هذه المحادثات على البقاء متزامنين ومتناغمين، وتوفر لكما فرصة لدعم بعضكما بعضًا خلال كلِّ من الأوقات الصعبة المتأزمة والرائعة المثيرة، حتى لو لم تستغرق محادثاتكما سوى بضع دقائق، إلا أن هذا القليل المنتظم يصنع فرقًا.

2. إذا كنت لا تميل إلى متابعة الاهتمامات بشكلٍ منفصل عن شريك حياتك، يمكن أن تكون هذه المحادثات وسيلة يمكن من خلالها لشريك حياتك دعمك وتشجيعك في توسيع آفاقك، يمكن أن يمنحك السعي وراء اهتماماتك فرصة للشعور بالإثارة والرضا، ويمكن أن يكون بمثابة فرصة لجلب هذه الطاقة الإيجابية إلى العلاقة.

3. تخصيص وقت ذو جودة عالية لتشاركه معًا، قضاء وقت ممتع ويقظ معًا، حيث يمكنكما مشاركة الخبرات، فدون ذلك لن تجدا الكثير من الترابط بينكما، قد يبدو هذا واضحًا، ولكن من جانبٍ آخر، كثيرًا ما ينشغل الأزواج في أنشطتهم المنفردة بصرف النظر عن بعضهما بعضًا، لذا ضع مع شريك حياتك خططًا أسبوعية للخروج لتناول العشاء أو لحضور حفل، أو لمجرد التنزه أو التمشي في الخارج والدرشة.

4. توحيد القوى في مشروعٍ مشتركٍ، غالبًا ما يجد الأزواج هذا مساعدًا أيضًا في توحيدهم، في كثير من الحالات، يكون أكبر مشروع مشترك هو تربية الأطفال، ومع ذلك، يمكنكما أيضًا العمل معًا لتحقيق أهدافٍ أخرى، مثل: تزيين منزلكما، أو استثمار نفسكما في قضية نبيلة.

## إبراز الإيجابيات

الحب ليس فقط ما تشعر به، إنه أيضًا ما تظهره من اهتمامٍ بشريك حياتك لصالحه وليس فقط لصالحك، ولكي تنجح علاقتك على المدى الطويل، أنت بحاجة إلى منح الحب كما استقبله، هذا يعني أنه يجب عليك أنت وشريك

حياتك التصرف بطرق تساعدكما على الشعور بالتقدير والاهتمام والرغبة في الانتماء لبعضكما بعضًا.

لإنشاء مثل هذه الرابطة الودية، افعل ما في وسعك لإبراز الإيجابيات في شريك حياتك وفي علاقتك، اعتبر هذا مبدأً إرشاديًا في الحفاظ على علاقة سعيدة، كما سترى في التمارين التالية، هناك العديد من الطرق الصغيرة التي يمكنك من خلالها القيام بذلك يوميًا، كلما كنت أفضل في جعل هذه السلوكيات جزءًا منتظمًا من حياتك، كلما كنت سعيدًا في علاقاتك.

### تمرين: عزز الانجذاب بالنشاط

يعد الانجذاب الجنسي أمرًا أساسيًا في الحفاظ على الرومانسية، سواء كنت مع شريك محتمل، أو في علاقة راسخة، ويزداد هذا الانجذاب بالإحماء الجسدي، أظهرت الأبحاث أن الإحماء الجسدي يمكن أن ينشأ عن أي مصدر، من ممارسة الرياضة إلى اختبار المشاعر القوية، مثل الغضب والحزن والاستثارة (باينز، 2005)، كما تلعب حالتك المزاجية دورًا مهمًا في انجذاباتك، فمن المرجح أن تشعر بالانجذاب إلى شخص ما والتعبير عن ذلك عندما تكون في مزاج جيد، وليس في مزاج مضطرب.

عمومًا إذا كان اضطراب تعلقك قد ذهب بانجذاباتك، فمن المهم بشكل خاص إيجاد طرق أخرى أكثر صحة لإيقاد الانجذاب الجنسي وتعزيز الاهتمام العاطفي، فيما يلي بعض الاقتراحات للأنشطة التي يمكنك القيام بها بمفردك أو مع شريك حياتك، على الرغم من أنك قد ترغب في التفكير في مخططاتك الخاصة.

# مكتبة

t.me/soramnqraa

- ركوب الدراجات.
- التخييم والتسلق.
- التزلج على الجليد.
- لعب التنس والاسكواش.
- المشي السريع.
- الرقص.

• حضور الحفلات.

• مشاهدة الأفلام الانفعالية، مثل: أفلام الإثارة، أو الكوميديا، أو الرومانسية.

• السفر إلى أماكن جديدة.

يمكن للانخراط في هذه الخبرات المثيرة والممتعة جسديًا أن يفتح لك عالمًا جديدًا تمامًا، بدلًا من الاعتماد على خوفك من الرفض لتأجيل نيران شغفك، يمكنك أن تشعر بالانجذاب إلى شخص يساعدك أيضًا على الشعور بالأمان العاطفي.

### تمرين: أظهر حبك

من أفضل الطرق للتعبير عن حبك هو إظهاره بعاطفة جسدية، يمكنك القيام بذلك بطرق لا تحصى، أظهرنا لبعضكم بعضًا حبكما بلا مواربة، أعلننا عن العاطفة بوضوح عبر سلوكيات مثل: الإمساك باليد بحرارة، أو احتضانها، أو التربيت على الكتف، الاقتراب الجسدي من بعضكم بعضًا، أو لمس الظهر بلطف، أو تدليك الجسد، أو فرك القدمين، امنحنا كل ذلك لبعضكم بعضًا، وبالطبع مارسنا الحب معًا.

بقدر أهمية تقديم اللمسات يكون استقبالها وتصديقها، الطريقة المؤكدة لاختبار كونك محبوبًا هي بالانفتاح لهذه اللمسات وإحسان استقبالها، والاستجابة الحميمية لها، إذا تشنت انتباهك بالتفكير في أشياء أخرى، أو انصرفت عن استقبال اللمسات والإحساس بها بالحكم عليها أنها لا تعني شيئًا، أو لم تقصد التعبير عن الحب بها، أو أن الطرف لا يقصد بها إلا مباشرة العلاقة الجنسية، فأنت تنفصل عن تلك اللحظة، عد إلى ما يحدث في اللحظة واستقبل واستوعب حب شريك حياتك، انتبه وتيقظ!

يكون التعبير باللمس أسهل لبعض الناس عن غيرهم، إذا كنت أنت وشريك حياتك لا تميلان إلى الحميمية الجسدية، فأنا أقترح عليك ممارستها بمعدل أكبر مع شريك حياتك، لا أقل، فمن شأن ذلك أن يفتح قلبك لها ويزيل تحسسك منها، كثير من الناس يجعلون العناق جزءًا من روتينهم كل صباح أو

مساءً، (أنا أتحدث عن العناق العميق، وليس عناق من نوعية ضُمَّه وأطلقه)، جرب ذلك أنت وشريك حياتك، أو جربا تبادل تدليك الظهر أو القدم، قد تبادر أيضاً بالحضن في أثناء مشاهدة التلفزيون، لا بأس إذا شعرت بالحرج في البداية، مع الممارسة، ستجد أن الانزعاج يقل ويحل محله الشعور بالراحة والدفع.

### تمرين: اجعل الثناء عادة

إن من البيان لسحراً، وإن للكلمات الطيبات قدرةً على تقوية العلاقة بينك وشريك الحياة، تماماً كما تفعل اللمسات الحانيات، ويمكنك التعبير عنها بطرقٍ كثيرة مؤثرة وبقوة، على سبيل المثال: كانت هناك لحظة رائعة في فيلم (أفضل ما يمكن حصوله As good as it gets (1997) عندما قال ميلفن (جاك نيكلسون)، ذو الشخصية الوسواسية القهرية، والكاره للبشر، وغريب الأطوار بشكلٍ عام، لكارول (هيلين هانت): إنك ترغيبيني في أن أكون رجلاً أفضل.

ليس عليك أن يكون ثناؤك -دائمًا- بهذه الدرامية، غالبًا ما يكون أفضل الثناء هي الملاحظات البسيطة التي تعبر عن تقديرك لشريك حياتك، فقد تخبريه بكم تعتقدين أنه طباح رائع، أو كيف تراها كأُم صبورة، بالإضافة إلى العبارة العاطفية الجميلة: أنا أحبك، [واستعمل الثناء على شريك حياتك بينك وبينه، وكذلك أمام من تظن رغبته في أن يُثنى عليه أمامهم، كأهلها مثلاً]، عندما تشارك هذه المشاعر الإيجابية بشكلٍ منتظم مع شريك حياتك، لا يسعك إلا أن تشعر تجاهه بشكل أفضل.

لذا، إذا كانت علاقتك ينقصها تبادل الثناء، فغيّرًا ذلك، اجعل من المعتاد لك مدح شريك حياتك مرةً واحدة على الأقل كل يوم، وإذا كان شريك حياتك يفتقر أيضاً إلى منح الثناء، فناقشه حول هذا الأمر، يمكنك حتى أن تطلب منه قراءة هذا القسم من الكتاب، إن لم تكونا قد تشاركتما قراءة الكتاب بالفعل، ثم اتفقا على أن يقوم كل منكما بهذا التمرين مرة واحدة كل يوم لمدة أسبوع، تحقق في نهاية هذا الأسبوع لترى كيف سارت الأمور، دع كلاً منكما يعرف

كيف استقبل الثناء، (من الجيد أيضًا التعبير عن ذلك مباشرةً بعد تلقيك ثناءً من أحدهم، وبخاصة شريك حياتك)، ثم قد ترغبان في تجديد الالتزام لأسبوعٍ آخر، استمرا في فعل ذلك، مع الالتزام بالثناء على بعضكما بعضًا يوميًا لفترة معينة، ثم التحقق من النتيجة التي توصلتما إليها، سيساعد تكرار هذا التمرين على تحويله إلى عادة تشجعكما ممارستها معًا.

### تمرين: تقديم أفعال الحب

غالبًا ما يأتي القيام بأشياء لطيفة لبعضكما بعضًا بشكلٍ طبيعي في بداية العلاقة؛ يشتري لك الزهور، ترسلين له رسالة غزل، يتذكر كلاكما المناسبات الخاصة وتحتفلان بها، مثل: أعياد الميلاد، أو الإنجازات المهمة، ومع ذلك، غالبًا ما تمر العلاقات بفترات زمنية يأخذ فيها الشركاء بعضهما بعضًا كأمر مسلمً به، أو على محمل الضمان، دون بذل الجهد في رعاية بعضهما بعضًا، وتقديم أفعال العناية والحب لبعضهما بعضًا، خلال هذه الأوقات، قد يشعر الشركاء بالانفصالية والوحشة، أو حتى الرفض.

إذا كنت في بداية علاقة جديدة، ومع ذلك لا يُظهر شريك حياتك أية تصرفات تدل على اهتمامه ومحبته (أو غير مهتم على الإطلاق بالقيام بذلك)، فمن الحكمة أن تتساءل على الأقل عما إذا كان هو الشخص المناسب لك، أسأل نفسك عما إذا كان الانجذاب الذي تشعر به ليس في حقيقته إلا انفعالاً بالقلق أو خوف الرفض، أو ما إذا كان اضطراب نمط تعلق شريك حياتك هو السبب في ذلك، راجع قسم (التنقيب عن الذهب) في الفصل الثامن، والذي يتناول دينامية الملاحقة والانسحاب، وكذلك حركية التجفيف والإغراق.

من المهم أن تبذل أنت وشريك حياتك جهودًا واعية لفعل الأشياء التي تعبر عن الاهتمام والرغبة لإسعاد الطرف الآخر، ومع ذلك، قد لا تعرف حقًا ما الذي يجعل شريك حياتك سعيدًا، وقد يكون الأمر كذلك بالنسبة له، هذا الاحتمال غير مريح لكثير من الناس، حيث يعتقدون أن شريكهم يجب أن يعرف ما الذي يجعلهم سعداء دون إخبارهم به، وأن إخبار شريكهم بما يحلو لهم يبطل أثر الفعل نفسه، ومع ذلك، فمن غير العادل توقعك من الآخرين -حتى أولئك الذين

يحبونك- قراءة أفكارك، كما أن ما يورث انزعاجك، تجاهلك فكرة أنه عندما يريد شريك حياتك سماع ما يجعلك سعيداً ليتصرف بناءً عليه، فإنه يعبر عن فعل إيجابي في الحقيقة، حقاً، البوح صراحةً بما تريده هو عرض لا خسارة فيه.

لذا، مع وضع هذا في الاعتبار، اقرأ هذا التمرين لطلب ما تريد، إذا شعرت بالاستعداد لمعالجة الأمر، فاطلب من شريك حياتك قراءته أيضاً أو اشرحه له، إذا كان أيُّ منكما متردداً في القيام بذلك، فخذ الوقت الكافي للتفكير والتحدث عما يجعل هذا الشريك متردداً في ذلك، على سبيل المثال: يشعر بعض الأشخاص أن مشاركة ما يريدون يعرضهم للرفض، أو قد تجعلهم يبدوون متطلبين، نأمل، من خلال التحدث بصراحة، أن يصبح بإمكانكما طمأننة بعضكما بعضاً، من خلال رغبتكما المتبادلة بإسعاد الطرف الآخر، بعد تحدثك، قد تشعر بالاستعداد للعمل على التمرين كما هو مكتوب، أو قد تختار تبسيطه، كما سأشرح في الخطوة الأولى.

1. ضع قائمة بالممارسات التي يمكن أن يقوم بها شريك حياتك وتجعلك تشعر بالحب، قد يكون هذا شيئاً يفعله حقاً أو اعتاد فعله، أو شيئاً ترغب أن يفعله، كن واضحاً ومحددًا دون مجاز، على سبيل المثال يمكنك أن تكتب: إحضار الماء إلى طاولة السرير مساءً، الإمساك باليد عندما نسير معاً، الإخبار بالحب، أو الجلوس قريباً جسدياً عند مشاهدة التلفاز، أو المرافقة إلى مباراة كرة، ابتعد عن السؤال عن شيء كان مصدر الخلافات أو التوتر سابقاً، بالإضافة إلى ذلك، أعدا هذه القائمة، لكن لا تتشاركها مع بعضكما بعضاً في هذه الخطوة.

إذا كنت تريد أن تبدأ بشكل أبطأ قليلاً، فيمكن لكل واحد منكما اختيار ممارستين فقط يرغب في أن يقوم بهما الآخر، اختر تلك الممارسة التي تعتقد أنها ستكون مقبولة أو يسيرة، أو -ربما- شيئاً اعتاد شريك حياتك فعله أو عرض القيام به في بعض الأحيان في وقتٍ لاحقٍ، بعد أن تكون قد حصلت على نتائج إيجابية، يمكنك الانتقال إلى القيام بهذا التمرين في صورته الكاملة.



2. تحدثا عن كيفية استقبال كل منكما لمشاركة قوائمكما، شارك كلاً من المشاعر الإيجابية والسلبية، فقد تبدأ بالقول إنك تتطلع إلى سماع طلباته، وقد تشارك أيضاً بأنك غير مرتاح للتمرين، ربما تخشى أن تبدو متطلباً، أو ينتهي الأمر بأن يرفض كل ما تطلبه، في أثناء حديثك، من واجب الشريك الآخر الاستماع والتعبير عن تفهمه وتقديم الدعم لمن يشارك بمشاعره، ثم تبديل الأدوار، (إذا كان هذا يكرر بشكل أساسي محادثة أجريتها في أثناء التحضير للقيام بهذا التمرين، فلا بأس بذلك، وغالباً ما يكون تعزيز الدعم لبعضكما بعضاً مفيداً).

3. اقرأ قوائمكما لبعضكما بعضاً، يقوم أحد الشركاء بقراءة كل عنصر ببطء، حتى يتيح للشريك الآخر الفرصة لسماع الطلب والنظر فيه، قد يرغب كلاكما في التحدث عن بعض العناصر، وربما تتذكرا الوقت الذي اعتاد فيه شريك حياتك القيام بهذه الأشياء، أو توضيح ما يُطلب منه حقاً، تذكر أن هذه طلبات وليست أوامر وإلزاميات، في النهاية، يجب أن يسمي شريك الحياة المستمع عنصراً أو عنصريين يرتاح لهما ويوافق على القيام بهما.

في حالة عدم ارتياح المستمع لأي شيء، وهو أمر غير شائع هنا، سيستفيد كلاكما من شرحه لعدم ارتياحه، وإعادة التأكيد على رغبته في إسعاد الآخر، واقتراح أفعال حبّ أخرى، خذا وقتاً للتحدث خلال هذا التبادل حتى يشعر هذا الشريك بالراحة.

4. بدلا الأدوار؛ ليصبح المستمع هو المشارك والعكس بالعكس.

راجعا تقييمكما للتمرين بعد حوالي أسبوع، تشاركا الأفكار والمشاعر حول التمرين، على وجه الخصوص، الإعراب عن التقدير لجهود بعضكما بعضاً، قد ترغبان في تكرار التمرين، وربما إجراء تحسينات بناءً على الملاحظات الواردة بمراجعتكما، أو حتى إضافة بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التعبير عن حبك.

إذا كنت أنت وشريك حياتك تستمتعان بصحبة بعضكما بعضاً، فمن الطبيعي أن تشعر بالرضا عن نفسك، وأن تجد الامتحان لوجود شريك حياتك، لكن لسوء الحظ، قد تتأثر قدرتك على أن تكون ممتناً بهذه الطريقة بسبب صراعات التعلق، بدلاً من الشعور بالرضا عن تعبيرات شريك حياتك عن الحب، قد ترى هذا على أنه سمة يتصف بها عادةً، مثل كونه شخصاً ودوداً، بدلاً من حبه لشيء يخصك أنت، كوجود متعة جذابة تجاهك، لذا، بدلاً من الشعور بتحسن تجاه نفسك، قد تكون ممتناً لشريك حياتك لأنه يحب شخصاً لا يستحقه، أو فيه عيوب مثلك، بل قد يتفاهم الأمر إلى حد الشعور بالاستياء تجاه شريك حياتك حين يفشل -حتمًا في بعض الأحيان- في تلبية احتياجاتك، أو حتى عندما تستمتع بعلاقتك الحالية، قد تجد أنها تذكير مؤلم بعلاقاتك السابقة، التي بدأت بسعادة ولكنها توترت وتغيرت بمرور الوقت، بهذه الطرق وغيرها، يمكن أن تتحول مشاعرك الإيجابية إلى تعاسة، وتعزز الشعور بأنك لا تستحق الحب.

إذا كنت تعاني مع هذه الخبرة، فمن المهم جدًا أن تتعلم كيف تستقبل نظرة شريك حياتك الإيجابية عنك، وأن تضع في اعتبارك الطرق التي تقدر بها شريك حياتك، راجع التمرينين التاليين، المصممين لمساعدتك على القيام بذلك بالضبط، كرر أيهما تعتقد أنه قد يناسبك؛ أو قم بكليهما إذا كنت ترغب في ذلك.

### تمرين: الامتحان اليقظ

يمكنك زيادة امتنانك باختيار أن تكون واعياً يقظاً للصفات الخاصة بك وبشريك حياتك ومقدرًا لها، ضع في اعتبارك القيام بواحد أو أكثر من الممارسات التالية على أساس منتظم:

- ركز على ما يقدره شريك حياتك فيك، اعمل على اختبار القبول والامتحان لهذه الصفات، استمع حقًا لتعبيرات شريك حياتك لك عن الحب ودعها تنعش قلبك وأنت تستوعبها.

• ركز على ما تحترمه وتقدره وتنجذب إليه في شريك حياتك، فقط فكر في هذه الأشياء، عندما تظهر المشاعر الإيجابية، أقرّ بها واختر أن تكون ممتناً لشريك حياتك، عندما تنزعج من شريك حياتك لأي سبب، اختر العودة إلى التدريب كطريقة لموازنة -دون استبعاد- مشاعرك السلبية، هذا مهم بشكل خاص إذا كنت تميل إلى إغفال الصفات الجيدة لشريك حياتك عندما تكون منزعجاً منه.

• ركز على الطرق التي تكون فيها أنت وشريك حياتك فريقاً رائعاً، تذكر الأوقات الجيدة التي مررتما بها، سواء كانت في وقت سابق من اليوم أو في السنوات الماضية، اقبل واستوعب وقدّر كل الأساليب التي يخلق بها كلاكما علاقة حب معاً.

ضع في اعتبارك أنه من المحتمل أن يرتبط إظهار هذه الممارسات لنتائج مهمة ودائمة فقط إذا جعلت ممارستها جزءاً مستمراً من حياتك.

### تمرين: احتفظ بقائمة الامتنان

يستند التمرين التالي لتنمية الامتنان، إلى البحث الذي أجراه برينول وغاسكو وبيتي وهوركاجو (2013)، وجد هذا البحث أنه يمكن للناس التخلص من الأفكار، تماماً كما يفعلون مع الأشياء المادية، عن طريق رميها في القمامة، وبالمثل، يمكنهم الاحتفاظ بالأفكار وتقديرها، تماماً مثل العناصر المادية؛ وبذلك تكون أكثر تأثراً بها.

صُمِّم هذا التمرين لمساعدتك على تغذية الامتنان بطريقة مماثلة للصفات الإيجابية في شريك حياتك وفي علاقتك.

• اكتب الصفات التي تقدرها في شريك حياتك، عندما تكمل الكتابة، اقرأها ببطء، واسمح لنفسك بالشعور بالرضا عن شريك حياتك والامتنان لوجوده في حياتك.

• اكتب عن صفات علاقتك التي تقدرها، عندما تكمل ذلك، اقرأها ببطء، واسمح لنفسك بالشعور بالرضا عن علاقتك وأن تكون ممتناً لوجودها في حياتك.

- اجعل هذه القوائم قريبة منك للوصول إليها، تشير الأبحاث إلى أنه من المرجح تأثرك بهذه الورقة إذا احتفظت بها معك، كأن تضعها في جيبك أينما ذهبت، سواء احتفظت بها هناك أو في مكانٍ آخر، ستستفيد من قراءتها بشكلٍ منتظم، ما سيساعدك على دمج هذه الأفكار بشكلٍ طبيعي في موقفك تجاه شريك حياتك وعلاقتك.

## تمامًا كرقصة التانجو

تمامًا كما هو الحال مع رقصة التانجو، ستظل تتعثر حتى تجد تناغم قدميك مع شريك حياتك، وتحتاج الرقصة/العلاقة إلى العمل والتطبيق والممارسة، بينما تحتاج للاعتماد على شريك حياتك، تحتاج أيضًا للتوازن داخل نفسك، اعترف بأنه ستكون هناك أخطاء، لكن لاحظ الإيجابيات، يمكن أن يساعدك إكمال التمارين الواردة في هذا الفصل على التحرك بانسجام داخل نفسك ومع شريك حياتك.

## الفصل العاشر

### حل الإشكالات ومعالجة الخلافات

تنطوي جميع العلاقات الحميمة بالفعل على بعض سوء الفهم، أو الخلاف، أو حتى النزاع، ومع ذلك، إذا كنت تميل إلى التركيز برؤية أنبوبية على كيفية تجنب الرفض، أو فقط التأكد من حب أو اهتمام شريك حياتك، فمن المحتمل أن تفعل كل ما في وسعك لتجنب مثل هذه المشكلات، وكنتيجة، من المحتمل أن تدفع احتياجاتك ومشاعرك تحت البساط، كطريقة لحماية نفسك، ومع ذلك، مع مرور الوقت، ستتعثر بالنتوء المتزايد باستمرار تحت تلك السجادة، وأنت تدرك مدى شعورك بالوحشة في علاقتك، ستعاني من الأذى المتراكم، أو قد تشعر بالغضب من شريك حياتك، هذا نمط لا يمكن أن يجعلك سعيدًا في النهاية، لكن لحسن الحظ، هناك طريقة أفضل.

من خلال الوعي الشخصي المتراحم، يمكنك تعلم تقدير نفسك، والتسامح مع مشاعرك، والاستعداد للمخاطرة بمواجهتها، ستكون أيضًا أكثر انفتاحًا على التعليقات الإيجابية من الأشخاص الذين يهتمون بك في حياتك، ونتيجة لذلك، ستكون قادرًا أكثر على مواجهة التحدي المتمثل في المشاركة بصدق مع شريك حياتك، والاستماع حقًا إلى خبرات شريك حياتك من جهته، دون أن تنحرف عن ذلك بالانحصار في كيفية تأثيرها عليك، وينتج عن معالجة العلاقات بهذه الطريقة أن تكون أنت متاحًا وجدانيًا لشريك حياتك، وقادرًا على تنشئة علاقة حميمة.

إذا استطعت أن تبقى منفتحًا ومتاحًا ومهتمًا ومعبرًا عن مشاعرك حتى مع نشوء أي خلاف، فأنت في وضع مثالي للحفاظ على اتصالك القوي بشريك حياتك في أثناء العمل على حل النزاع أو التعامل معه، سيرشدك هذا الفصل خلال عملية التعامل مع الخلافات بطريقة بناءة.

## طلب الدعم

يوفر لك الطلب المباشر لما تريده أنت وشريك حياتك فرصة للعمل معًا على رعاية علاقتكما، قد تجد أنه من المفيد التركيز على ممارستين أساسيتين:

1. مشاركة مشاعرك ورغباتك واحتياجاتك.
2. الطلب الواضح المباشر لما تريده من شريك حياتك.

## أمثلة:

تنزعج زبيدة عندما يخرج صديقها إياد مع أصدقائه، وبشكل عام فإنها تميل إلى كتمان مشاعرها دون مشاركتها معه، ما يجعلها تشعر ببعدها عنه وتقلق أكثر بشأن فقدانه، أخيرًا، قررت أن تخبره: «عندما تخرج مع أصدقائك، أشعر بالوحدة، وأفسر ذلك بأنني لست مهمة بالنسبة لك، أريدك أن تستمتع مع أصدقائك، لكن شعور الوحدة هذا صعب عليّ حقًا»، لقد تحدثا حول المشكلة، وأوضح استمتاعه -بالفعل- بقضاء الوقت مع رفاقه، لكن هذا ليس بديلًا عنها، بعد بعض النقاشات، اتفقا على أن يعطيها دائمًا إعلامًا مسبقًا بدرجة كافية بشأن خطته، حتى تتمكن من وضع خططها أيضًا، كما قرر أنه سيتصل بها أو يرسل رسالة نصية إليها في أثناء وجوده بالخارج، أو في طريقه إلى المنزل، فقط لإعلامها بأنه يفكر بها.

غالبًا ما تذهب سالي في رحلات عمل، تاركة مراد شاعرًا بالوحدة، ليتساءل عن مدى اهتمامها به حقًا، لقد كان دائمًا داعمًا لمسيرتها المهنية، لكنه يعاني من تنقلاتها الكثيرة، ما يمنعه مما يحب من قضاء الوقت برفقتها، يفصح لها بذلك، مع الحرص أيضًا على التأكيد أنه يريد لها حقًا مواصلة أحلامها، على الرغم من أنهما لا يتوصلان إلى حل جذري لاحتياجاتهما المختلفة، إلا أنهما يشعران بدعمها لبعضهما بعضًا، يعيدان تأكيد التزامهما بالعلاقة، ويوافقان

على التحدث وإرسال الرسائل النصية يومياً عندما تكون بعيدة، ما يساعد على التخفيف من حدة الأمر.

بالطبع، لا تنتهي كل معالجة لموقف مشكل بشكل يرضي الطرفين، عندما تنتهي محادثاتك بشكل سيئ؛ اقبل، بل اعرض أحياناً إنهاء النقاش في الوقت الحالي، وتأكد من العودة إليه في الوقت الذي تشعران فيه بالاستقرار والهدوء، ومن شأن الإنهاء الحكيم للحوار الأول أن ييسر بدء نقاش جديد حيال الأمر نفسه، هدفك هو إيجاد طريقة للشعور بالاهتمام والتواصل حقاً مع بعضكما بعضاً على المستوى العاطفي، حتى عندما تواجه في ذلك مشكلة صعبة، يمكن أن يساعدك التمرين التالي في حل بعض هذه المشاكل الشائكة.

### تمرين: بدء محادثة صعبة

تحدد الطريقة التي تطرح بها مشكلة ما على شريك حياتك وتيرة تلك المحادثة، في الواقع، وجد معهد جوتمان، الذي يجري أبحاثاً متعلقة بالزواج والعلاقات، أنه لا يمكنهم فقط التنبؤ بنتيجة محادثة مدتها خمس عشرة دقيقة في الدقائق الثلاث الأولى منها، بل يمكنهم أيضاً التنبؤ بأي من الأزواج سيتطلقون وأيهم سيستمر في زواجه، (جوتمان وسيلفر، 1999؛ كارير وجوتمان، 1999)، لذا فكر جيداً في كيفية بدء محادثة واتبع الإرشادات التالية:

- اختر وقتاً محايداً عاطفياً للتحدث، التوقيت ليس كل شيء، لكنه يؤثر كثيراً، لا يمكن للمحادثة الصعبة أن تسير بشكل جيد إلا إذا كان كلٌّ من شريكي الحياة في حالة عاطفية وعقلية جيدة بما يكفي للتعامل معها بعقلانية وهدوء.
- اذكر المشكلة بإيجاز، بغض النظر عما فعله شريك حياتك، أو ماهية الوضع، فإن المشكلة الحقيقية تكمن في كيفية تأثيرها عليك وتأثرك بها، لذا اذكر المشكلة بإيجاز وانتقل إلى (المشكلة الحقيقية) في كيفية تأثرك بها.

• لا تستعمل اللوم، إن اجترار كل الأشياء المزعجة -بالنسبة لك- وتكرارها على مسامح شريك حياتك، أو الإشارة مباشرة إلى ما تتصوره من أخطاء في شخصيته، لن يضعه في موقف سوى الدفاعية فقط، لن تشعر بتحسن، بل سيكون أكثر بعدًا عاطفيًا، وقد ينقلب عدائيًا.

• ركز على خبرتك أنت، بقدر ما قد ترغب في إطلاق ما بأحشائك تجاه شريك حياتك أو الانسحاب وتجنبه عندما تنزعج من سلوك منه، فما ترغب فيه حقًا -في الغالب- هو أن يفهمك ويهتم بك، والطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي مشاركة أفكارك ومشاعرك علانيةً.

إحدى الطرق الشائعة للقيام بذلك بطريقة بناءة هي استخدام عبارات (أنا)، عندما تبدأ جملة بضمير (أنا) فأنت تخبر شريك حياتك شيئًا عما يحدث لك، أنت ترحب به في عالمك، وتفتحه له، على النقيض من ذلك، عندما تبدأ نقاشك بـ (أنت)، فمن المحتمل أنك تنتقد شريك حياتك وتغلق الاتصال بينكما.

على سبيل المثال، تخيل أن تقول: «لم تعد تفعل أي شيء رومانسي قط»، والذي قد نتفق أنه يوضح وجهة نظرك، ولكن من المرجح أن تحصل على الرد الذي تبحث عنه بقول: «أتمنى أن تفعل شيئًا رومانسيًا، مثل ما كنت معتادًا عليه بجلب الزهور إليّ دون سبب»، أو تخيل أنك ناقشت أنت وشريك حياتك ميله إلى ترك ملابسه المتسخة على الأرض ووافق على عدم فعل ذلك بعد الآن، لكنه عاد إلى عادته بعد هذا النقاش، قد تقول: «عندما أجد الملابس المتسخة على الأرض، فأنا أشعر حقًا بالإحباط، يجعلني هذا أشعر بأنني لا أستحق الحب وكأني خادمة، أنا فقط أشعر بالوحدة»، قارن ذلك بقولك: «أنت قذر وغير حساس إطلاقًا، لا أعرف لماذا أحاول التحدث معك عن أي شيء، هل أحتاج أن أقول المزيد بهذا الخصوص؟ [وتذكر أن تفهم جوهر ما نشير إليه هنا، وأن تستعمل لغتك أنت لتكون أكثر قربًا منك ومن شريك حياتك].

بالطبع، يمكنك أيضًا استخدام عبارات (أنا) بصيغ انتقادية، مثل: «أنا أعتقد أنك أحمق»، ويمكن أن تكون عبارات (أنت) حساسة، مثل: «أنت تحاول حقًا أن تكون داعمًا لي، ومع ذلك في بعض الأحيان أشعر بالضيق لدرجة أنني لا أستطيع استيعاب وتذكر ذلك»، لذلك، عندما تعمل مع المنتفعين،



غالبًا ما أطلب منهم الانتباه إلى الشخص الذي يدور حوله النقاش عند البدء بمناقشة، خلاصة القول هي إنك تريد الانفتاح حيال نفسك، وإعطاء شريك حياتك الفرصة لفهمك ودعمك وطمأنتك وتقديرك حقًا.

• كن واضحًا بمشاعرك، قد تحتاج إلى قضاء بعض الوقت في تحديد مشاعرك والاتصال بها، إذا كنت غير قادر على القيام بذلك، فراجع تمرين (التعرف على مشاعرك) في الفصل السادس، بمجرد أن تكون واضحًا بشأن مشاعرك، شاركها مع شريك حياتك، على سبيل المثال: قد تقول: «أشعر بالحزن» أو «أشعر بالوحدة».

• اذكر ما يمكن أن يفعله شريك حياتك لتلبية احتياجاتك، كن محددًا، غالبًا ما يأتي هذا بشكلٍ طبيعي من مشاركة مشاعرك، على سبيل المثال، قد تقول: «أشعر أنني غير محبوب، وأريد معرفة إذا كنت تحبني حقًا، لذلك سيكون من الرائع أن تمسك بيدي عندما نكون في الخارج معًا، أو تخطط لنا لقضاء بعض الوقت معًا»، أو قد تقول: «أشعر بالوحدة وأريد أن نكون أقرب، لذلك أرغب في قضاء المزيد من الوقت في الجلوس والدردشة معك على العشاء»، إذا لم تكن متأكدًا مما يمكن أن يفعله شريك حياتك لمساعدتك على الشعور بالتحسن، فتحدثا معًا حيال ذلك لإيجاد حل.

## مناقشة التحديات والنزاعات

بالإضافة إلى مشاركة مشاعرك ورغباتك، يتطلب التواصل الصحي أن تستمع حقًا إلى شريك حياتك و(تكسبه)، ليس فقط عن طريق الجهد الذهني بالتعقل مثلًا، ولكن -كذلك- برؤية المواقف من خلال عيون شريك حياتك والتعاطف معه، للقيام بذلك، فإنك بحاجة إلى أن تكون قادرًا على تنحية وجهة نظرك جانبًا، ولو قليلًا، لا تقطع على شريك حياتك الطريق من خلال تقديم تفسيرٍ يهدف إلى جعله يتفق مع منظورك، لا تقلل من مشاعر شريك حياتك أو تنكرها من أجل حماية نفسك من الأذى الذي تسببه هذه المشاعر، ومع ذلك، في أثناء قيامك بذلك، فأنت لا تحتاج إلى الموافقة على منظور شريك

حياتك أو التخلي عما تريد، كل ما عليك هو أن تستمع أنت وشريك حياتك لبعضكما بالتناوب، من المهم أن تكونا منفتحين على المشاركة و(كسب) بعضكما بعضًا والتحدث معًا بشكلٍ داعم وبنّاء، باستخدام هذا النهج، يمكنك تعزيز الشعور بالأمان حتى في المحادثات الشخصية الحارة والأكثر مواجهةً أو انكشافًا.

تمامًا كما يجب أن تكون حريصًا بشأن كيفية بدء مناقشة صعبة، فإن قوة مثل هذه المحادثة لا تكمن فقط في ما تتحدث عنه، ولكن أيضًا في كيفية القيام بذلك، على سبيل المثال: من المفيد إدراك أن كليكما متحيز لمنظوره، وأن كليكما غير معصوم عن الغلط، إن استعدادك لرؤية هذا والإقرار به يمكن أن يسهل انفتاحك على ردود الفعل، والشعور بالترحم، والتعاطف، بل والاستعداد لتقديم الاعتذار، والقدرة على التسامح حقًا، بشكلٍ عام، للحصول على نتيجة بناءة، يجب التعامل مع شريك حياتك بنية تفهّمه حقًا، ومشاركة خبراتك، وتقريبه عاطفيًا، خلاف ذلك، ستجد أنت وشريك حياتك أنفسكما تعيشان حياتان متوازيتان، أو في محاولة كل منكما الدفاع عن وجهات نظره الخاصة.

### فيما يلي بعض الإرشادات للتواصل الفعال.

- كن ملاذًا آمنًا، لا يمكنني الاكتفاء من التأكيد على أن الشركاء بحاجة إلى الشعور بالأمان مع بعضهم البعض، لا يمكن رعاية هذا الأمر إلا في محادثة تركّز على شريك واحد في كل مرة، إذا كنت توضح مشكلة، فاطلب من شريك حياتك أن يستمع إليك فقط، وأن يحاول فهم ما تقوله، أخبره أنك تريد التأكد من حصولك على فرصة التعبير عما يدور في ذهنك، ثم تأكد من فهمه لما عبرت عنه، قبل الانتقال إلى أفكاره، (يتوافق هذا بشكل جيد مع التمرين السابق، «بدء محادثة صعبة»).

إذا كان شريك حياتك يطرح مشكلة، فلا تقاطعه، وحاول حقًا فهم وجهة نظره، هدفك هو التعاطف ومحاولة الحصول على فكرة جيدة عما يمر به شريك حياتك قدر الإمكان، سيساعدك هذا بشكلٍ طبيعي على الشعور بأنك

أقرب إلى شريك حياتك، أيضًا، إذا شعر شريك حياتك بتفهمك واهتمامك، فسيكون أقل دفاعية.

[تذكر أنكما فريق واحد، فإن وجدت موجة الدفاعية تتصاعد داخلك، فخذ نفسًا ومررها دون الغرق فيها، إنه يشاركك لأجل التقارب لا لكي يبعدك أكثر!].

هناك طريقة رائعة لتظهر لشريك حياتك أنك (تفهمه)، وهي إعادة صياغة ما قاله بلغتك، أي عندما ينتهي من الحديث، فكر في كلماتك الخاصة للتعبير عما يقوله، بشكلٍ مباشر أو غير مباشر، عن أفكاره ومشاعره، إذا لم تكن متأكدًا من أنك تفهم عليه، فقل ذلك واطلب التوضيح.

غالبًا ما يكون الاستماع حقًا دون مقاطعة أصعب مما يبدو، لأنه من الطبيعي أن تنشغل بردود أفعالك وترغب في مقاطعة أفكاره، [أو حتى تتشتت بأفكارك بينما تستمع]، لكن لاحظ ذلك، وعد للتركيز على ضائقة شريك حياتك أولًا، ومن ثم يمكنك مشاركة خبرتك، بعد شعوره بالطمأنينة والتقدير وبأنه مسموع حقًا، وبالتالي من المرجح أن يستمع إليك حقًا.

• **قدم الإيجابيات**، من المفيد أحيانًا تدوين ملاحظات عن الأشياء التي تقدرها حقًا بشريك حياتك عند مناقشة موضوع صعب، يمكن لهذا أن يمنعك من الانغماس في المشاعر المؤلمة والأفكار السلبية عنه، بدلًا من ذلك، ستشعر على الأقل إلى حدٍ ما بأنك مرتكز على مشاعرك الإيجابية تجاه شريك حياتك، سترسل له أيضًا رسالة مفادها أنك تقدره، على الرغم من أنك غير سعيد بسلوك أو موقف معين منه، كل هذا يساعد على إبقاء الحجة ببناءة أكثر.

• **كن يقظًا؛ وابقِ ضمن الموضوع**، عندما تشتت الخلافات، يكون من السهل التواثب من موضوع إلى آخر، أو من مثال إلى مثال مختلف، وقد يحدث ذلك إذا شعرت بأنك (تخسر) النقاش وأن حجة شريك حياتك أقوى، أو يمكن أن يكون ذلك بسبب تنقلك من فكرة سلبية للتي تليها، وفي غمضة عين وانتباهتها، إذا بك قد سردت قائمة من المشكلات

التي لا يمكن لشريك حياتك الرد عليها بطريقة متماسكة دفعة واحدة، ولكن، مهما كان السبب، لا يمكن حل أي مشكلة على الإطلاق بينما يتغير الموضوع باستمرار أثناء مناقشتها.

• **تبني الاحترام لشريك حياتك وعبر عنه**، الاحترام المتبادل أساسي للعلاقات الحميمة، ولا يوجد سبب وجيه لتكون فظاً أو مهيناً لشريك حياتك، هذا مهم وأكد، وخاصةً عندما تكونان غاضبين من بعضكما بعضاً.

إذا كنت تعاني من مشكلة كبت مشاعرك داخلك ثم إطلاقها دفعة واحدة في حال الغضب، فعليك أن تأخذ الأمر على محمل الجد، فمن شأن هذا أن يستهلكك شخصياً ويعيق علاقاتك، حاول تطبيق ما عرفته عن الوعي الشخصي المتراحم على هذه المشكلة، أو إيجاد لوازم المساعدة الذاتية المرتبطة مباشرة بإدارة الغضب، أو البحث عن العلاج.

## نعمة الصفح والغفران

[التأذي خلافاً للأذى يمكن له أن يقع بين أي شخصين يتشاركان حياتهما وحبهما بعمق، في بعض الأحيان! إذ التأذي هو الأثر الناتج عن سلوك لم يعتمد صاحبه إحداهما [الأذى]، وقد يكون ذلك بسبب فورة غضب، أو الجهل بحقيقة المعاناة، أو بسبب معاناة الطرف الآخر الخاصة التي لا تحجبهم عن رؤية ما وراء الضباب، قد يكون سبب ذلك أيضاً سوء فهم، أو - في بعض الأحيان - نتيجة انشغالك بتحقيق سعادتك أكثر من اهتمامك بتخفيف آلام شريك حياتك.

التأذي شعور مؤلم للجميع، ولكن قد يكون الأمر صعباً بشدة بالنسبة لشخص يعاني من اضطراب التعلق، في هذه الحالات، غالباً ما يكون الشعور عميقاً، ويمتزج بشعور بالنقص أو كونه لا يستحق الحب، وقد يرتبك الشخص تحت وطأة الأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة، ويمكن أن يكون تبعات ذلك من لوم النفس وتبكيته، أو العدائية تجاهها، أو حتى نشوء العدائية تجاه شريك الحياة قوية ومدمرة.

إذا كنت تعاني من ذلك، فأنت بحاجة إلى العمل على الصفح ومعالجة الأذى وتعلم التسامح، [ويمكن اعتبار الصفح معادلاً لتهدئة آلية التأذي النشطة التي تحرقك في داخلك، ما يتيح لك النفاذ ببصرك وبصيرتك خارج الدخان، والذي من شأنه أن يعينك في الوصول إلى الغفران، خاصة مع التفريق بين التأذي وتعتمد الأذى]، ومن خلال مسامحة شريك حياتك فأنت تقدم هدية لنفسك؛ إذ تمكنك من إدارة الغضب والمرارة التي تحرق قلبك وروحك، [بل قل أنه يسمح لك باختبار الغضب ومعالجته دون أن يتحول لعدائية وعنف]، يمكنك أيضاً اعتبارها هدية لشريك حياتك وعلاقتك، سيساعدك في ذلك ما إذا كنت تعتقد أن شريك حياتك عموماً يضع مصلحتك نصب عينيه، وتتوقع منه ألا يرضى الأذى لك، والذي قد يكون تسبب فيه لك، وأنه لا يكرر السلوك الذي وجدته مسيئاً، فإن التسامح سيسمح لعلاقتك بالتعافي، وإذا كنت لا تصدق أيّاً من ذلك، فقد حان الوقت على الأقل للتفكير في المضي قدماً بالرحيل، وفي هذه الحالة، يمكن أن يكون الغفران طريقك في أن تتمنى لشريك حياتك التوفيق في حياته.

لا يعني الغفران الموافقة على السلوك المسيء؛ بل يعني أنك ستسقطه من جمل الماضي، وألا تدعه عثرة تحت قدميك كلما خطوت، ومع ذلك، يمكن أن تغفر وتتخذ خطوات تغيير في سلوكك تجاه شريك حياتك مع مسامحته، على سبيل المثال: إذا كان شريك حياتك مدمناً على سلوك ما، فقد تغفر له ما سببه ذلك من أذى، وتطلب منه تلقي العلاج، ورفض هذا السلوك منه، ومع ذلك، إذا حصل على مساعدة مناسبة وقام بدوره للامتناع والتعافي، فإن الغفران يشمل ألا تُشهر ماضيه ضده فيما يُستقبل.

هذا ليس شيئاً يمكنك أن تقرره في لحظة، بل هي رحلة من التعامل مع المشاعر داخل نفسك وفي علاقتك ومعالجتهما، في وقت لاحق -بعد أن تسامحه- إذا كنت تعتقد أنه قد عاود السلوك، فلا يزال بإمكانك التعبير عن هذه المخاوف، لكنك ستفعل ذلك بطريقة تركز على الحاضر حينها، سيكون من المنطقي بالتأكيد التحدث عن هذا في سياق الماضي، لكن الغفران يعني أنك لن تذكره بالماضي دون سبب جدير بذلك، لقد سمعت جاك كورنفيلد

-معلم التأمل المشهور- يعبر عنه بهذه الطريقة: الغفران هو تعهد بعدم حمل المرارة إلى المستقبل... للتخلي عن المطالبة بماضٍ أفضل (2011).  
لذلك تذكّر، إن تنشئة التسامح والغفران تستغرق وقتًا، لذا كن متعاطفًا مع معاناتك وكن صبورًا وأنت تسعى إلى الاستشفاء.

## تمارين: تعلم التسامح

فيما يلي سلسلة من التمارين التي يمكنها مساعدتك على التحرك نحو التسامح.

- قدّر أنه عُفِر لك يومًا ما، تقترح باحثة السعادة سونيا ليوبوميرسكي (2008) أن يبدأ الناس الطريق نحو الغفران من خلال تذكر خبرة احتاجوا فيها إلى المغفرة ومنحوها، قد تتذكر مرةً عُفِر لك فيها أحد والديك أو صديقك أو شريك حياتك السابق، فكر في السبب الذي جعلهم يسامحوك، وكيف شعرت حيال ذلك حينها، ضع في اعتبارك كيف قدّم هذا الغفران المساعدة لهم ولك، ولعلاقتك.

- استعن بالتفهم والتراحم، ضع في اعتبارك السلوكيات المزعجة التي لم تتمكن أن تتسامح معها، مع متابعة ما يلي: ابدأ بإعادة قراءة قسم (تنمية الوعي بالمشاعر) في الفصل السادس، ثم أكمل تمارين (تحديد عواطفك) و(مصادقة عواطفك)، يمكنك أيضًا العودة إلى قسم (التعقل) في الفصل السادس، ضع الحادثة المؤذية في اعتبارك بينما تفعل ذلك، اقرأها بالكامل وأكمل التمارين (اختر أن تكون فضوليًا) و(التعرف على شريك حياتك من الداخل إلى الخارج)، نأمل أن يساعدك هذا في تفهّم الموقف وتقدير أفعال شريك حياتك من منظور أكثر تفهّمًا.

لتكون قادرًا على التسامح، ستحتاج إلى ممارسة التعاطف مع نفسك وشريك حياتك، في أثناء تقدمك في هذه الرحلة، سيكون هدفك هو الوصول إلى المقدرة على التعاطف مع نفسك، باحتضان خبرتك وشعور التأذي جنبًا إلى جنب مع التعاطف مع شريك حياتك وتفهم خبرته ومنظوره، قد يكون هذا صعبًا، لكنه ضروريًا، للمساعدة في ذلك، تدرّب على التنقل ذهابًا وإيابًا

بين التمارين التي تربطك بخبرتك الخاصة، وتلك التي تساعدك على التعاطف مع شريك حياتك.

• اخلق شعورًا بالأمان، لكي تغفر، من المهم أن تشعر بالأمان العاطفي، لذلك تحتاج إلى اتخاذ تدابير معقولة لمساعدتك على الشعور بالأمان في الوقت الحاضر، على سبيل المثال: إذا كنت لا تزال ترغب في إنقاذ زواجك بعد أن عرفت بكون زوجتك على علاقة بشخصٍ آخر، فستريد التأكد من أنها ملتزمة بعلاقتكما، ولم تعد على اتصال مع ذلك الرجل، أو إذا كان شريك حياتك شديد الإنفاق لدرجة أوصلتكما للعيش في بيت فقير، فقد ترغبين في إدارة إنفاق الأسرة، حتى يحصل على المساعدة في تحسين إدارته للأموال، وتعلمه ترشيد الإنفاق، واستعادة ثقتك في هذا الجانب.

تذكر أن الغفران لا يضمن النسيان، أنت ببساطة تحرر نفسك من حمل الماضي إلى المستقبل، كما ترى في الأمثلة أعلاه، لا يزال بإمكانك التعلُّم مما حدث واتخاذ قرارات بناءً عليه، لكن عندما تغفر، فإن الاختلاف هو أنك لم تعد متمسكًا بالغضب والتأذي، ولم تعد تحاول أن تجعل شريك حياتك (يدفع الثمن) مقابل ما فعله، ولكن بدلاً من ذلك جرب الاهتمام والرحمة تجاه شريك حياتك.

من المحتمل أن تمر أوقات تشعر فيها بالنزوع لإعادة اختبار ألمك وغضبك الماضي، ستحتاج إلى معالجة ذلك داخلك، فعندما تتبادر إلى الذهن أفكار السلوك المسيء، استجب بتعاطف ورأفة ذاتية، على سبيل المثال: قد تدرك -بالطبع- أن من الصعب ترك هذه الذكريات وراءك، ثم تذكر نفسك أن الموقف قد جرت معالجته، أو أنه يجري التعامل معه بشكلٍ مناسب الآن، إذا استطعت، وجه انتباهك إلى الحاضر، قد تجد أنه من المفيد أن تطلب من شريك حياتك الدعم، ومن المهم أن تفعل ذلك بطريقة بعيدة عن إلقاء اللوم أو التبكيت، على سبيل المثال قد تقول: «أنا أشعر حقًا بعدم الأمان الآن، أخشى أن تكون لديك علاقة غرامية أخرى، وسأشعر وكأنني أحرق لأنني أثق بك

مرةً أخرى، أحتاج إلى بعض الطمأننة منك الآن»، (يمكن أن تساعدك التمارين السابقة في كيفية البدء والتحدث من خلال المحادثات الصعبة في ذلك).

أخيرًا، مع التأكيد على أنك آمن عاطفيًا، ركز على الإيجابيات في علاقتك، وعلى الحب الذي يعبر عنه لك الآن، اعتمادًا على ظروفك الخاصة، قد تحتاج إلى مزيد من التوجيه والدعم في هذا الخصوص، إذا كان الأمر كذلك، فابحث عن لوازِم المساعدة الذاتية أو العلاج الفردي أو الزواجي.

## خيار الرحيل

قد يأتي وقت تتساءل فيه بجديّة عما إذا كانت علاقتك مناسبة لك، وتساءل نفسك ما إذا كان عليك الاستمرار فيها والالتزام بها أو إنهاؤها، لتقرر ذلك، عليك أن تلقي نظرة فاحصة على علاقتك، قد تجد أنك تعرف ما عليك أن تفعله، وأن المشكلة الحقيقية تكمن في القيام بذلك، أو قد يكون التحدي الذي تواجهه هو اتخاذ قرار، حتى لو لم تكن متأكدًا منه، ليست أي الحالتين سهلة، التمارين التالية ستوفر بعض الإرشادات.

### تمرين: هل يستحق كل هذا العناء؟

إذا كنت مشوشًا بشأن إنهاك لعلاقتك، فأنت بحاجة إلى تقييم مدى صحة العلاقة بالنسبة لك، وكذلك مدى رغبتك في الاستمرار بالعلاقة، ورغبتك في العمل عليها، وما إذا كنت تعتقد أن شريك حياتك لديه الاهتمام والقدرة على تلبية احتياجاتك، لإرشادك في هذا الخصوص، فكر فيما يلي:

1. ضع في اعتبارك مدى ملاءمة علاقتك مع معايير العلاقة

الصحية، قد تتذكر أنه من المحتمل شعورك بالسعادة في العلاقة

إذا كان بإمكان شريك حياتك القيام بما يلي لصالحك:

### الإتاحة الوجدانية:

- كونه متجاوبًا مع رغباتك واحتياجاتك.
- يقدر شخصك، وليس فقط لما يمكنك أن تفعله من أجله.



- تقديم الدعم والطمأنة، خاصة في الأوقات الصعبة.
- تهدئة انزعاجك.

### توفير الأساس المستقر:

- تشجيعك ودعمك في السعي وراء اهتماماتك.

لتشعر كشريك متساوٍ، ستحتاج أيضًا أن تكون لشريك حياتك بنفس الجودة، بالطبع، هذا يعني أن شريك حياتك يجب أن يكون منفتحًا على مشاركة رغباته واحتياجاته معك، والتوجه إليك في أوقات الشدة، والتواصل معك للحصول على الدعم في متابعة اهتماماته، لا تحتاج علاقتكما إلى أن تكون متوازنة تمامًا في كل من هذه الجوانب، لكن عليك أن تكون مرتاحًا لوجود التوازن.

### 2. اعترف باحتياجاتك ورغباتك العاطفية، انظر إلى التمارين

الواردة في الفصل الثامن، والتي تخيلت فيها شريك الحياة المثالي والعلاقة المثالية، لا يعني هذا أن أي شخص أو أي علاقة مثالية، بل سيوضح كيف يجري تفحص علاقتك وشريك حياتك الحالي.

### 3. عبر عن احتياجاتك مباشرةً، بينما تريد شريكًا يحاول عمومًا

تلبية رغباتك واحتياجاتك، فأنت مسؤول عن الكشف عنها وإعلامه بها، هل كنت واضحًا بشأن احتياجاتك؟ على سبيل المثال: قد تظمن أحيانًا إلى أن شريك حياتك يحبك، أو تقول إنك تريد قضاء المزيد من الوقت معًا، إذا لم تتواصل بشكل واضح ومباشر بشأن ما تريده، فأنت بحاجة إلى التفكير في سبب ذلك، وربما العودة إلى التمارين السابقة في هذا الفصل حول التواصل الفعّال مع شريك حياتك.

### 4. ضع في اعتبارك ما إذا كان شريك حياتك يعاملك دائمًا

باحترام، شريك الحياة الذي يريدك حقًا أن تكون سعيدًا، سيشعر أنك تمثل أولوية وتستحق جهوده لمحاولة إسعادك، عندما تفكر

فيما إذا كان هذا ما يميز شريك حياتك، ستدرك فائدة التحدث مع شخص آخر غير شريك حياتك، شخص آخر تثق برأيه وتحترمه، إذا أدركت أن شريك حياتك اعتاد أن يظهر لك أنك لست من أولوياته، وأنه لم يحترمك كشخص (لديه تحدياته)، على سبيل المثال: أنك شخص قلق، أو شخص لديه مهددات، فأنت تتعامل مع شخص لا يتصرف كشريك ملتزم وداعم ومهتم، إذًا، حان الوقت للمضي قدمًا. على الجهة الأخرى، إذا لم تكن تعامل شريك حياتك باحترام، فقد حان الوقت لإعادة النظر في أفعالك، من خلال محاولة الارتقاء إلى مستوى الاحترام الدائم، حتى عندما تكون منزعجًا فأنت تقوم بدورك في تنشئة علاقة صحية ومحترمة.

5. **قارن صورتك عن علاقتك بحقيقة خبرتك، لمجرد أن شريك حياتك يبدو للجميع على كونه فرصة لا تعوض، وأنه الشريك المثالي، فهذا لا يعني أنه كذلك، بعض الناس يعاملون شركاءهم في الأماكن العامة أفضل مما يعاملونهم فيما بينهم، وأحيانًا، حتى عندما يبدو شخص ما مثاليًا جدًا -على الورق-، فقد يكون هناك شيء ما حول أسلوبه، ما يجعله غير مناسبٍ بشكلٍ لا يُصدَّق، إذا كنت تعتقد أن أيًا من هذه المواقف يصف علاقتك، فتناقش مع صديق مهتم يمكنه التحقق من خبرتك ومنظورك، وتعزيز أهمية مشاعرك، إذا واجهك صديقك باقتراح أن عدم الأمان لديك هو ما يؤثر على تصوراتك، وأنه يمثل المشكلة الحقيقية، لا شريك حياتك، ففكر بجدية في هذا الأمر، ناقش الأمر معه أو مع صديق آخر، وقرر بنفسك ما إذا كان من الأفضل لك الاستمرار في علاقتك أو إنهاؤها.**

إذا قررت إفلات يدك عن شريك حياتك، فمن المهم وضع خطة تساعدك على الابتعاد والاستمرار في الماضي قدمًا، لذلك ضع في اعتبارك هذه التوصيات:

- **ابدأ ببناء شبكة دعم**، كما يشير ليفين وهيلر (2010)، فإن الانفصال مؤلم، وستبذل قصارى جهدك إذا كان لديك أشخاص داعمون يمكنك الاعتماد عليهم، هذا يعني أن تكون صادقًا ومنفتحًا معهم بشأن معاناتك، حتى يتمكنوا من فهم ظروفك ودعم قرارك حقًا بإنهاء العلاقة.

أحد أصعب تفاصيل إنهاء العلاقة هو أن شريك حياتك كان الشخص الذي اعتمدت عليه -أو تخيلت الاعتماد عليه- للتواصل والدعم والرعاية والطمأنينة، قد يكون شريك حياتك هو الشخص الوحيد الذي تبحث عنه من أجل الشعور بالأهمية في هذا العالم، بوجود نظام دعم، يمكنك اللجوء إلى هؤلاء الأشخاص الآخرين ليكونوا ملاذًا آمنًا لك، لتهدئك عندما تكون حزينًا، وأساسًا مستقرًا يشجعك على متابعة اهتماماتك الخاصة، في حين أن الشعور بأنك جزء مهم من حياة الآخرين لا يحل محل وجود شريك، إلا أنه يمكن أن يمنحك شعورًا بالانتماء، ويمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في شعورك تجاه نفسك.

- **اسمح لنفسك بالنوح واختبار الفقد**، هذه استجابة طبيعية عندما تفقد شخصًا مهمًا في حياتك، حتى لو كنت أفضل حالًا دون، قد يقول لك الأصدقاء: «إنه لا يستحق كل هذا العناء»، لكن الحقيقة هي أن عدم وجوده في حياتك لا يزال يمثل خسارة، لذا مارس النوح من خلال السماح بالحزن، أو الغضب، أو البكاء، أو أي شيء آخر تشعر به، لكن استمر في وضع قدم أمام الأخرى وأنت تمشي بعيدًا، مع مرور الوقت، ستكون بعيدًا جدًا وستتوقف عن النظر خلفك، حيث ستصبح حياتك الجديدة أكثر جاذبية.

- **ذكر نفسك بقيمتك ونقاط قوتك**، قد يكون هذا صعبًا، خصوصًا في ساعات الكرب، ضع في اعتبارك ما تقدره العائلة والأصدقاء فيك، إذا كنت تميل إلى رفض هذا أو التقليل منه، فلا تتسرع في ذلك، يختار

هؤلاء الأشخاص التفاعل معك لأنهم يريدون ذلك، حتى أفراد الأسرة لا يضطرون إلى البقاء على اتصال معك لولا رغبتهم بذلك، قد تجد أنه من المفيد أيضاً العودة إلى تمارين الفصل السابع، لتكتشف قيمتك ولتكن أفضل صديق لنفسك.

- اختر طرقاً صحية للتأقلم والتكيف مع الأمر، في حين أنه من الجيد دائماً الاعتناء بنفسك، إلا أن هذا مهم بالأخص عندما تمر بوقت عصيب، وتكمن أهمية ذلك بشكل خاص عند هجوم إلحاحات الحصول على إشباع فوري، مثل: الطعام، أو الكحول، أو الجنس، أو التسوق، أو مجرد الانسحاب من العالم، لا بأس في الاستعانة ببعض السلوكيات بحكمة، لأنه خلاف ذلك فلن تزيد الأمور إلا سوءاً، من خلال تناول الطعام بكمية أكبر، أو شراء سيارة جديدة بميزانية مضاعفة، كما أن الانزواء في المنزل لن يسعد أي شخص على المدى الطويل، لذا، ابذل جهداً للانخراط في الأشياء التي تدرك أنها ستساعدك في النهاية على الشعور بتحسّن؛ تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والتواصل الاجتماعي، والعودة إلى الممارسات الروحية إذا كانت لديك، وكذلك الأنشطة الأخرى التي تستمتع بها عادةً.
- انخرط في عملٍ هادفٍ، عندما يشعر الناس أنهم يفعلون شيئاً ذا معنى شخصياً، فمن المرجح أن ينخرطوا فيه بعمق، وأن يندمجوا بفعالية، والشعور بالاندماج بشيءٍ ما هو ترياق رائع للشعور بالانفصال، ومن الأمثلة على هذا: العمل التطوعي في مدرسة أو مأوى للمشردين، أو من خلال الزراعة، أو العودة إلى الدراسة للحصول على شهادات متقدمة، أو كتابة كتاب (نعم، هذا هو ما فعلته شخصياً)، يمكنك بالطبع اختيار أكثر من نشاط لتضمينه في حياتك.

في حين أن اختياراتك لا يجب أن تتضمن القيام بشيء من أجل الآخرين أو معهم، فإن مساعدة الآخرين -والقيام بذلك من خلال الاتصال المباشر- يمكن أن يوفر إحساساً إضافياً بالتواصل والقيمة، كما أنه مرتبط بشعور المساعدين بالسعادة.

- **أعد التركيز على اللحظة**، إذا وضعت في مشاعرك المؤلمة، فحاول إعادة التركيز على ما تفعله في الوقت الحاضر، للمساعدة في ذلك، راجع الخطوات الواردة في تمرين الفصل السابع (اليقظة الحسية).

- **كن مستعدًا لورود إحاحات العودة ولم الشمل**، من المحتمل أن تراودك الأفكار، في مرحلة ما، وأن تحدث نفسك بالعودة إلى شريك حياتك، قد تتذكر كل الأوقات الجيدة، أو تعتقد أنه ربما يمكنك المحاولة في العلاقة بشكلٍ مختلف هذه المرة، قبل أن ترفع سماعة الهاتف أو (تتحدث) معه، فكر بجديّة في موقفك، اعترف بمدى صعوبة البقاء بعيدًا، ولكن فكر أيضًا في مدى صعوبة أن تستمر في العلاقة، إذا غمرتك الذكريات الإيجابية، فقم بفحص الواقع، هل تميزت تلك الأوقات الممتعة حقًا في علاقتك؟ أم كانت هناك أوقات أكثر إيلامًا طغت عليها؟

- **ذكر نفسك بسبب قرارك بالرحيل**، إذا كنت تعرف السبب، ولكنك تجد صعوبة في وضع هذه الأشياء في الاعتبار، فاكتب قائمة (خلال إحدى لحظاتك القوية)؛ بحيث يمكنك الرجوع إليها، وتواصل مع صديق داعم للتحديث بشأن الموقف، قبل التواصل مع شريك حياتك السابق، أخيرًا، بافتراض أنك تعلم أن قرارك بالرحيل كان القرار الصائب، ذكّر نفسك في لحظات ضعفك بأن (هذا أيضًا سيمضي).

- **كن متسامحًا ومتعاطفًا مع نفسك إذا عدت إلى العلاقة**، حتى إذا بذلت الجهود المذكورة أعلاه، فقد تجد نفسك ترسل صديقك القديم بأمل دفين في استرجاعه، أو تجد نفسك مرةً أخرى بين ذراعيه قبل أن تدرك تمامًا ما فعلته، بمجرد أن تدرك ما فعلته، ضع حدًا له، تذكّر، لدى كل شخص لحظات ضعف، فاغفر لنفسك، إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تنمية التعاطف مع الذات، فقد يساعدك تمرين (كن أفضل صديق لنفسك) في الفصل السابع، كلما تمكنت من إدراك خطئك، كنت أفضل حالًا.

الانفصال ليس سهلًا على الإطلاق، ولكنه سيساعدك على فهم الخطأ الذي حدث (ليس فقط هذه المرة، ولكن أيضًا في مراتٍ عديدة في الماضي)، لديك الآن فرصة أفضل لعلاقة أكثر صحةً وأمانًا.



## خواطر ختامية

نأمل، من خلال قراءة المعلومات الواردة في هذا الكتاب وتطبيقها، أن يكون لديك تقدير جديد للصعوبات التي تواجهك في العلاقات العاطفية، يمكنك إدراك أنها تعبيرات عن صراعات مع كيفية ارتباطك بنفسك، وكذلك بشريك حياتك، وناشئة عن أنماط التعلق غير الآمنة، يمكنك أيضًا تحديد الطريق نحو علاقة عاطفية سعيدة وصحية، وقد أحرزت تقدمًا كبيرًا في هذا المسار، جزء من جمال الاستمتاع بعلاقة آمنة مع شريك الحياة هو أنه يشجع ويعزز الشعور الآمن بنفسك.

إذا قمت بالعمل المنصوص عليه في هذا الكتاب، فسوف تصبح أكثر سعادة في علاقتك العاطفية، وفي علاقاتك الأخرى، وحتى مع نفسك، وفي حياتك ككل، ليس هناك شك في أن هذا يتطلب التركيز والمثابرة والجهد، لكن الفوائد هائلة!

### طلب المساعدة المتخصصة

بإنهاء هذا الكتاب، تكون قطعت خطوات كبيرة، لكنها قد لا تكون كافية، على سبيل المثال: إذا كان شريك حياتك لا يقوم بدوره على الرغم من كونه يبدو راغبًا بأن تكونا معًا، أو يبدو أنك غير قادر على التحرر من أنماط التعلق المضطربة، ففكر بجدية في العلاج الزواجي، أو إذا كان التعلق المضطرب يطغى على جهودك لتطوير الشعور بقبول الذات، أو قدرتك على الشعور بالأمان في العلاقات، ففكر في العلاج الفردي.

يمكنك تطبيق رؤى من هذا الكتاب على العلاج، ويمكنك أيضًا مراجعة معالجك بمشاركة الأفكار التي تلقيتها من الكتاب في الجلسات، حتى يتمكن من دمجها في عملية العلاج، أوضح جون بولبي (1989)، الرجل الذي اقترح فكرة نظام التعلق لأول مرة، أن العلاج يمكن أن يساعد الناس على تطوير أنماط أكثر أمانًا للتواصل مع الآخرين (ميكولينسر وشافير، 2007).

من الضروري أن تشعر تجاه معالجك بأنه يعني لك ملاذًا آمنًا وأساسًا مستقرًا، مع هذا الأساس، ستشعر بالدعم في متابعة الاهتمامات الشخصية وفرص التنمية، وستشعر أيضًا بالأمان الكافي لاستكشاف مخاوفك، يمكن للمعالج إرشادك إلى اكتساب وعي أكبر بالمشاعر المؤلمة، والتصورات الذاتية السلبية، والسلوكيات الإشكالية، سوف تتعلم أن تدرك بوعي حسن نيتك وجهودك لتنمية الشعور بالأمان والطمأنينة في علاقاتك.

على الرغم من أنك تريد بالتأكيد العثور على معالج متمرس وقادر، فمن الضروري أيضًا إيجاد متخصصٍ لديك علاقة جيدة معه، نظرًا لأن العلاج يتضمن مناقشات صادقة ستجعلك تشعر بالواجهة، فأنت بحاجة إلى الشعور بالأمان الوجداني قدر الإمكان مع معالجك، ومن نواحٍ كثيرة، فإن العمل الذي تقوم به في العلاج يطور بشكلٍ طبيعي قدرتك على الوعي الشخصي المتراحم، علاوةً على ذلك، من خلال فهم الوعي الشخصي المتراحم، يمكنك التحدث عنه بشكلٍ أكثر صراحةً، يمكن أن تسهل هذه المناقشة فعالية العلاج، وتساعدك على تغيير تصوراتك الذاتية وأساليبك في التواصل مع الآخرين بشكلٍ فعال.



## تستطيع فعلها

يمكن أن تشعر بالإرهاق بسبب مشاكل علاقتك، ولكن عندما يحدث ذلك، تذكر أن هناك طريقًا إلى علاقاتٍ أكثر سعادةً وصحةً، يمكنك العثور على شريك حياتك لدعمك وتشجيعك وتقديم الحب إليك، تمامًا كما يمكنك أن توجد لدعم شريك حياتك وتشجيعه وحبه، طريقة القيام بذلك هي ما يدور حوله هذا الكتاب، إنه يوفر لك طريقة للتركيز بتعاطف على خبراتك في الوقت الراهن، ما يتيح لك رعاية نفسك وعلاقاتك -أو علاقتك المستقبلية-، وبالتالي ستحرر هذه الإجراءات حيك من التهديد!



## ثبت المراجع

- Barnard, L., and J. Curry. 2011. "Self- Compassion: Conceptualizations, Correlates, and Interventions." *Review of General Psychology* 15: 289– 303.
- Bartholomew, K., and L. Horowitz. 1991. "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model." *Journal of Personality and Social Psychology* 61: 226– 244.
- Bollas, C. 1987. *The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known*. New York: Columbia University Press.
- Bowlby, J. 1961. "Childhood Mourning and Its Implications for Psychiatry." In *The Making and Breaking of Affectional Bonds* by J. Bowlby. New York: Routledge.
- Bowlby, J. 1989. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge.
- Brennan, K., C. L. Clark, and P. R. Shaver. 1998. "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." In *Attachment Theory and Close Relationships*, edited by J. A. Simpson and W. S. Rholes. New York: Guilford Press.
- Briñol, P., M. Gascó, R. Petty, and J. Horcajo. 2013. "Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation." *Psychological Science* 24: 41– 47.
- Burton, R. 2008. *On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not*. New York: St. Martin's Press.
- Carrere, S., and J. Gottman. 1999. "Predicting Divorce Among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion." *Family Process* 38: 293– 301.
- Collins, N. L. 1996. "Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotions, and Behavior." *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 810–32.
- Davis, D., and J. Hayes. 2012. "What Are the Benefits of Mindfulness?" *Monitor on Psychology* 43: 64– 70.
- Drigotas, S., C. Rusbult, J. Wieselquist,

and S. Whitton. 1999. "Close Partner as Sculptor of the Ideal Self: Behavioral Affirmation and the Michelangelo Phenomenon." *Journal of Personality and Social Psychology* 77: 293– 323.

Feeney, J. a. 2008. "Adult Romantic Attachment: Developments in the Study of Couple Relationships." In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, edited by J. Cassidy and P. Shaver. New York: Guilford Press.

Feeney, J. A., P. Noller, and M. Hanrahan. 1994. "Assessing Adult Attachment." In *Attachment in Adults: A Clinical and Developmental Perspective*, edited by M. B. Sperling and W. H. Berman. New York: Guilford Press.

Fonagy, P., G. Gergely, E. Jurist, and M. Target. 2002. *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.

Fraley, C., A. Vicary, C. Brumbaugh, and G. Roisman. 2011. "Patterns of Stability in Adult Attachment: An Empirical Test of Two Models of Continuity and Change." *Journal of Personality and Social Psychology* 101: 974– 992.

Fredrickson, B. 2001. "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden- and- Build Theory of Positive Emotions." *American Psychologist* 56: 218– 226.

Germer, C. 2009. *The Mindful Path to Self- Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: Guilford Press.

Goldman, B., and M. Kernis. 2002. "The Role of Authenticity in Healthy Psychological Functioning and Subjective Well- Being." *Annals of the American Psychotherapy Association* 5: 18– 20.

Gottman, J. 2002. *Marital Therapy: A Research- Based Approach: The Two- Day Workshop for Clinicians* (Compact disc.) Seattle: Gottman Institute.

Gottman, J., and N. Silver. 1999. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. New York: Three Rivers Press.

Griffin, D. W., and K. Bartholomew. 1994. "The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment." In *Advances in Personal Relationships* (Vol. 5, Attachment Processes in Adulthood), edited by K. Bartholomew and D. Perlman. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hazan, C., and P. Shaver. 1987. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality*

and *Social Psychology* 52: 511– 524. Hutcherson, C., E. Seppala, and J. Gross. 2008. “Loving- Kindness Meditation Increases Social Connectedness.” *Emotion* 8: 720– 724. Johnson, S. 2008. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown and Company. Kabat- Zinn, J. 1994. *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hyperion. Kornfield, J. (2011, April). *The Wise Heart and the Mindful Brain*. Talk presented at the Skirball Center for the Performing Arts, New York University, New York. Levine, A., and R. Heller. 2010. *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find— and Keep— Love*. New York: Penguin. Lyubomirsky, S. 2008. *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. New York: Penguin Press. Lyubomirsky, S., and L. Ross. 1997. “Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People.” *Journal of Personality and Social Psychology* 73: 1141– 1157. Mikulincer, M., and P. Shaver. 2007. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press. Mikulincer, M., and P. Shaver. 2008. “Adult Attachment and Affect Regulation.” In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, edited by J. Cassidy and P. Shaver. New York: Guilford Press. Neff, K. 2008. “Self- Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self- Concept.” In *Transcending Self- Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, edited by J. Bauer and H. Wayment.

Washington, DC: APA Books.

Neff, K., S. Rude, and K. Kirkpatrick. 2007. “An Examination of Self- Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits.” *Journal of Research in Personality* 41: 908– 916. Pines, A. 2005. *Falling in Love*. New York: Routledge. Shaver, P., and C. Hazan. 1988. “A Biased Overview of the Study of Love.” *Journal of Social and Personal Relationships* 5: 473– 501. Simpson, J. A., S. W. Rholes, and D. Phillips. 1996. “Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective.” *Journal of Personality and Social Psychology* 71: 899–914. Slade, A. 2008. “The Implications of

Attachment Theory and Research for Adult Psychotherapy: Research and Clinical Perspectives.” In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, edited by J. Cassidy and P. Shaver. New York: Guilford Press. Swann, W., P. Rentfrow, and J. Guinn. 2003. “Self-Verification: The Search for Coherence.” In *Handbook of Self and Identity*, edited by M. Leary and J. Tangney. New York: Guilford Press. Swann, W.B., Jr., A. Stein-Seroussi, and R. B. Giesler. 1992. “Why People Self-Verify.” *Journal of Personality and Social Psychology* 62: 392–401. Tavis, C., and E. Aronson. 2007. “Self-Justification in Public and Private Spheres: What Cognitive Dissonance Theory Teaches Us About Cheating, Justice, Memory, Psychotherapy, Science, and the Rest of Life.” *General Psychologist* 42: 4– 7. Tavis, C., and E. Aronson. 2007. *Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*. New York: Harcourt. Wallin, D. 2007. *Attachment in Psychotherapy*. New York: Guilford Press. Winnicott, D. W. 1953. “Transitional Objects and Transitional Phenomena: A Study of the First Not-Me Possession.” *International Journal of Psychoanalysis* 34: 89–97.

سورة  
t.me/soramnqraa

## شكر وتقدير

هناك عددٌ لا يحصى من الأشخاص الذين يجب أن أشكرهم لمساعدتهم في تشكيل الأفكار التي قدمتها في هذا الكتاب، وعلى رأس هذه القائمة أولئك الذين تعاملت معهم خلال رحلة العلاج، صقلت تجربتي المباشرة معهم أخصائية النفس التي أنا عليها الآن، وتلك التي سأصبحها في المستقبل، أشكرهم جميعًا على فتح حياتهم وقلوبهم لي.

ويأتي من بعدهم أولئك الذين ساهموا بشكلٍ مباشرٍ في هذا الكتاب: زوجي، مارك فيلبس، الذي كان داعمًا محبًا ومشجعًا ومحررًا خبيرًا، فهو منشغل دائمًا بكتابة المقالات، باعتباره صحفيًا محترفًا؛ لدرجة أن ابنينا -ماركوس وإيليا- قررا من خلال مراقبتهما لنا نحن الاثنين أنهما لا يريدان أن يصبحا كاتبين عندما يكبران.

وبالطبع، لم يكن لهذا الكتاب شكله الحالي لولا العاملين بدار (نيو هاربينغر للنشر)، والذين أقدر ثقتهم بي كمؤلفة لأول مرة، وإرشادهم وتشجيعهم لي خلال العملية برمتها، ولقد كانت التعليقات الداعمة في الوقت المناسب من ميليسا كيرك وجيس بيبي مفيدةً بشكلٍ مميزٍ.

كما أنني مدينة بالكثير للأصدقاء والزملاء الذين كانوا داعمين لي، ساعدني كلُّ من: تشارلز مارك، وكاثي كورتيز، وجنيفر براون، بشكلٍ خاص من خلال مشاركة أفكارهم الشخصية وخبراتهم المهنية، أنا مدينة لهم أكثر مما يدركون، بالإضافة إلى ذلك، كان ستيف غلاس لطيفًا بما يكفي لمشاركة أفكاره، بالإضافة إلى حماسه بشأن التفكير والتأمل حول هذه المواضيع، وهذا ما أقدره كثيرًا.

# الحلم الهند

«لطالما كنت مفتونًا بنظرية التعلق، التي تشرح بشكلٍ رائع كيف للأحداث المحورية المبكرة تلوين كل أشكال الحياة، تساعدنا ليزلي بيكر-فيلبس على فهم الدور الذي يلعبه (التعلق القلبي) في علاقاتنا الحالية، وما يمكننا فعله للاستشفاء من هذا الجرح المبكر الكبير، وأنا أنصح بكتابها -هذا- بشدة!».

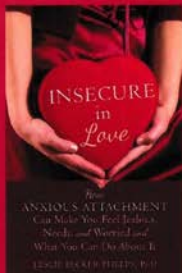
- إريك مايزل، دكتوراه في فلسفة علم النفس، مؤلف كتاب "Rethinking Depression" و "The Van Gogh Blues".

«من خلال اعتماده على أحدث الأبحاث العلمية وكتابته الجذابة القابلة للفهم، سيساعدك هذا الكتاب على إدراك سبب عدم شعورك بالأمان في علاقاتك، كما أنه سيساعدك على الاستشفاء، حتى تتمكن من إقامة علاقات صحية مع الآخرين، وربما الأهم من ذلك.. مع نفسك».

- كريستين نيف، دكتوراه في فلسفة علم النفس، مؤلفة كتاب "Self- Compassion"

«يدور هذا الكتيب الرائع سهل الاستخدام حول العلاقات الصحية، سواءً مع الآخرين أو مع أنفسنا، توجهنا -من خلاله- ليزلي بيكر-فيلبس بطريقة واضحة ومشجعة، وكذلك توضح لنا كيف يمكننا الانفتاح على الآخرين بينما نراعي حدودنا في الوقت ذاته، بحيث يمكن أن يتحقق الحب الحقيقي».

- ديفيد ريشو، مؤلف كتاب "How to Be an Adult in Love"



تصميم الغلاف: محمود هشام

مكتبة  
t.me/soramnqraa



aseeralkotb.com  
contact@aseeralkotb.com  
AseerAlkotb  
AseerAlkotb  
AseerAlkotb