

مكتبة

دليل

# الأفراد مفرطي الحساسية

كيف تغير شعورك بالضغط والإرهاك النفسي  
إلى شعور بالتمكن والكمال؟

ميل كولينز

ترجمة: حسام الشرقاوي



## تمهيد

الاختلاف هو السمة الغالبة والثابتة بيننا جميعًا. أذكر مناقشة دارت بيني وبين أحدهم واندثت لعدم قدرته بعد مرور عشر سنوات على استدعاء أو تذكر نقاط اختلافنا ومناقشتنا على الإطلاق؛ أما أنا فقد استطعت استحضار التفاصيل كافة حتى كل صفة استخدمها في حديثه ولون رابطة عنقه وحتى نسمات الهواء التي حركت الستائر والنقش المرسوم عليها.

ينسى بعض الناس حديثًا لم يمض عليه أسبوع، أما البعض الآخر فلا يدع أي شيء ينسلت من ذاكرته. وعندما كتبت مذكرات السنوات التي قضيتها في إذاعة البي بي سي، سألني رئيسي في العمل قائلاً: هل حقًا تحتفظ بملاحظات تدون فيها كل تلك التفاصيل التي تعود إلى 25 عامًا مضت؟ فأجبته نافيًا مخبرًا إياه، بل أحتفظ بها جميعًا في رأسي. فسألني: «ألا تجد ذلك مرهقًا، يا جيرمي؟» مضيئًا بفخر: «فأنا لا أذكر ما كنت أفعله الأسبوع الماضي».

اتفق معه في الواقع، فهذا الأمر مرهق قليلًا. وقتها لم أكن متأكدًا بشأن ما يعنيه مصطلح «فرد مفرط الحساسية» -والذي بدا لي شيئًا مختلفًا إلى حد ما- حتى قابلت «ميل كولينز» وقرأت هذا الكتاب. عندئذ، اقتنعت تمام القناعة بأن هذه الفئة من الأفراد توجد بالفعل، بل يمكننا، وأنا أحدهم، إنشاء اتحاد يربطنا. ربما لأنني كنت الأكبر سنًا بين إخوتي، وهو ما جعلني أنقل اهتمام والدي العميق بي وأحواله إلى حالة مستمرة من الانتباه الذاتي والحرص على نفسي لدرجة أوشكت فيها على تحمل عناء هذه المهمة عنهما. فهل يرجع السبب

في ذلك إلى عوامل وراثية؟ فقد ولدت لأتحسس الأشياء وأستشعرها بعمق. فأنا ذلك الشخص منسق الأغاني في محطة الراديو الثانية الذي يشكو باستمرار من ارتفاع الصوت في سماعات الرأس مما يدفع الفنيين إلى إيجاد طريقة مختلفة لتوصيل الدوائر الكهربائية من أجلي. وأنا ذلك الشخص الذي يبكي عندما تتصل بالبرنامج إحدى المتقاعدات وتندب حظها لأنه لم يكن لديها صديق حقيقي طوال حياتها.

لكنني لست شكاءً. فقد اكتشفت أنني أمتلك قدرة أمي على الإحساس بالآخرين من مجرد كلمة والتماهي مع مشاعرهم بدقة شديدة، حتى أنه ما زال يلزمني قلق عميق بشأن أحد التعليقات القاسية التي صدرت عني في بداية تسعينيات القرن العشرين رغم أنني على يقين بأنني لن أكرر هذا التعليق مطلقاً.

وأجد نفسي منبهراً بأولئك الذين هم على النقيض مني، فأتذكر مرة تم فيها القبض على أحد السياسيين البارزين وإيداعه السجن لتجاوزه السرعة، لأراه يوم الثلاثاء الذي يلي إطلاق سراحه وهو يظهر على شاشة التلفزيون في برنامج «أخبار المساء» متحدّثاً عن البيئة بصوت واثق عميق كأنما لم يمسه شيء. فماذا علينا أن نفعل مع مثل هؤلاء الذين يبدون واثقي الخطى ممن قد يتخطوننا إلى مقدمة الصف غير مباليين بامتعضات الناس من ورائهم ضد تصرفاتهم؟

الأمر يكمن في فهمك لذاتك، فإذا وجدت إحساساً داخلياً يتهمك بأنك كنت أخرق أو مملاً أو جعلت من نفسك مادة للسخرية أمام جميع أصدقائك ليلة أمس في المقهى، فحينها تذكر رؤى ونصائح

«ميل» في هذا الكتاب. نحن مفرطو الحساسية  
نفكر في هذه الأمور بدرجة أعمق من الآخرين،  
فمجرد زيارة للشاطئ يوم الإجازة ليست إلا دعوة  
لاستدعاء طوفان من الذكريات. فهذه هي طبيعتنا،  
وهي ليست بالأمر السيئ. وليس علينا بالضرورة أن  
نعاني بسببها، بل يمكننا أن نشعر بالراحة والخلص  
عندما نستوعب مفهوم فرط الإحساس الذي نتسم  
به وعندما نعلم أنه نعمة وليس نقمة، وهذا هو الذي  
يرمي إليه هذا الكتاب. فشكراً لك يا «ميل» على  
تناولك لهذا الموضوع وحلوك ضيقاً في برنامجي  
الإذاعي ومساهمتك في تغيير حياة كثير من  
المستمعين.

جيرمي فاين

مذيع وصحفي

يوليو 2018

## مقدمة

هل أخبرك من حولك مرارًا أنك حساس بشكل مبالغ فيه، وأن عليك التوقف عن التعامل مع المواقف بحساسية أو أن تكون على قدر من الصلابة والثبات الانفعالي؟ هل تبدي مستويات عالية من التعاطف تجاه الآخرين؟ هل أنت ذلك المفكر العميق الذي يخاطب مشاعره لفترات أطول دون غيره من الناس؟ هل تشعر أنك مختلف أو لديك شعور بعدم الانتماء والاندماج، لا سيما بين أفراد عائلتك الأقربين؟ وهل يسيطر عليك بسهولة أي مثير بيئي وشعوري ومن ثم تلجأ دائمًا للانسحاب؟ إذا كانت إجاباتك عن تلك التساؤلات بنعم واضحة، فيحتمل أنك فرد مفرط الحساسية، وسيعتبر هذا الكتاب مرشدك ودليلك للبقاء.

تشير الإحصائيات إلى أن واحدًا من بين كل خمسة أشخاص يولد بتلك السمة، سمة فرط الإحساس، أي ما يعادل تقريبًا مليار وربع فرد في العالم كله، ومع ذلك نفتقر إلى الوعي بتلك السمة مما يتسبب في معاناة أصحابها على الأصعدة البدنية والانفعالية والعقلية والروحية لكونهم غاية في الحساسية في عالم يفتقد إلى الإحساس. فالانتقادات والتعليقات اللاذعة التي تحط من قدرهم نتيجة لحساسيتهم «المفرطة» أو «المبالغ فيها» تقضي على إحساس الفرد منهم بقيمة ذاته، ويصل بهم الحال إلى الشعور بالوحدة والعزلة، ثم إنه لا أحد يفهمهم أو يدرك حقيقتهم، وهو شعور ناتج عن إحساسهم بالاختلاف الكبير عن الأفراد من غيرهم من الأفراد الذين لا يتمتعون بفرط الإحساس.

أنا أعلم ذلك لأنني أنتمي لتلك الفئة، فأنا من

مفرطي الحساسية، وهي سمة لم أكن أعلم بوجودها زهاء 32 عامًا من عمري. كنت أدرك فقط أنني أعاني من خطب ما، فالضوضاء والصخب والأضواء العالية والحالات المزاجية لدى الآخرين قد تستنزفني وتؤثر عليّ سلبيًا لدرجة أنني قد أستغرق في انفعالات ومشاعر الآخرين إلى أن أشعر بحالة من التشبع التام أو العكس، كما لو أن أحدهم أفرغ كل ما في جوفي وتركني شجرة يابسة. ولكن عندما علمت بتلك السمة، أضاء الطريق أمامي وانزاح عن كاهلي عبء ثقيل.

وبعد عملي لسنوات كثيرة في قطاع الأعمال مسؤولة عن إعادة تأهيل المدمنين في أحد السجون، تدربت على أن أعمل مرشدة نفسيّة وتخصصت في العمل مع مفرطي الحساسية منذ ذلك الحين.

يعتبر هذا الكتاب خلاصة ما تعلمته عن تلك السمة على المستويين المهني والشخصي. ويظل مسعاي من ورائه هو مساعدة مفرطي الحساسية على التعرف على هذه السمة وفهمها وتقبلها، بل والاحتفاء بها وبانعكاساتها عليهم، وذلك من خلال المرور على البحوث العلمية التي تناولت هذا الموضوع وتبسيطها، وإضافة منظوري الخاص بشأنه.

ومن الضروري أن أشير هنا بصراحة ووضوح إلى أنني لست ذات خلفية علمية، وإنما أنا امرأة عاطفية انفعالية مبدعة تعتمد على حدسها. لذا، فما أقدمه في هذا الكتاب هو نظرة شاملة لهذه السمة تتضمن النواحي البدنية والعقلية والانفعالية لها. وأشعر بالامتنان والسعادة أنني تمكنت من الاستعانة بخبرات بعض عملائي مفرطي الحساسية الذين

تعاملت معهم على مدار 15 عامًا مضت. وأتمنى أن تستمتعوا بالكتاب وأن تجدوا فيه بغيتكم، لكن دعوني أوضح كيف ظهر هذا الكتاب إلى الوجود وكيف تحصلون على أكبر استفادة من قراءته.

### فرط الإحساس من الطفولة إلى البلوغ

«الخجولة» و«الهادئة» و«الحالمة» و«سريعة الالتهياج» و«المضطربة حياءً»، لم تكن إلا بعضًا من المسميات التي أطلقت عليّ لوصف حالي في مختلف مراحل نموي. «ضعي حدًا لحساسيتك المفرطة» أو «حساسيتك المبالغ فيها لن تعود عليك بالنفع»، هي الأخرى عبارات كنت أسمعها مرارًا في ريعان طفولتي. شعرت بأنها انتقادات وأحكام تصدر في حقي في ذلك الوقت، وكانت مشاعري تتأذى بسهولة. لم أكن أعرف كيف أتوقف عن أمر هو ببساطة جزء من شخصيتي، فشعرت وكأن بي خلل. كما كنت أرى وأشعر بأشياء يغفل عنها الآخرون ولكني لم أبح بهذه الأمور الغريبة لأحد. في الواقع، كانت فترة شديدة الإرباك بالنسبة لي.

واجهت صعوبات أحيانًا خلال سنوات دراستي بسبب هذه الحالة، لكنني استعضت عن ذلك بخفة ظلي حتى أجاري الناس وألقى قبولهم. ولطالما تميزت بتعاطفي تجاه الآخرين مما جعلني مقصدًا لمعظم أصدقائي يحكون لي مشاكلهم. وفقدت تركيزي في سنتي الأخيرة من المرحلة الثانوية بسبب انفصال والديّ. فشعرت بالانهيار وعانيت الأمرين حتى أستطيع السيطرة على بركان المشاعر الذي ثار بداخلي. لذلك، وبدلاً من الالتحاق بالجامعة، شرعت في العمل بأحد البنوك ثم تزوجت صغيرة وأنجبت ابناً رائعاً ثم انفصلت عن زوجي وعانيت من مشاكل صحية وتركت البنك وعملت

في مجال التأمين. وكنت أشعر طوال هذه الفترة بالضيق. وفي نهاية المطاف، وصلت للحظة شعرت فيها بأن هوة عميقة تفصل بيني وبين الآخرين بسبب مستويات حساسيتي المفرطة، فكنت منفصلة عن ذاتي الحقيقية وأعاني من الإجهاد المزمن، ولذا بدأت في البحث عن إجابات لكل ذلك. ذهبت إلى مرشدة نفسية، فتفهمت حالتي واحتضنت حساسيتي (دون أن تذكر أي شيء عن سمة فرط الإحساس)، وبدأت أشعر بالتحسن والارتياح تجاه نفسي مرة أخرى. وشعرت بأني أستعيد قدراتي الحدسية والروحية مرة أخرى بعدما انحسرت. وساعدتني جلساتي معها بدرجة كبيرة قررت معها أن أتدرب حتى أصبح مرشدة نفسية مثلها.

وبالفعل، لم يمض وقت طويل حتى انتظمت في التدريب في هذا المجال ووقعت يدي على كتاب بعنوان «الأفراد المفرطو الحساسية» لمؤلفته «إلين آرون»، عالمة النفس الأمريكية المرموقة، وأبحاثها الرائدة عن هذه السمة، الأمر الذي غير مجرى حياتي. فأخيرًا، تثبُّت من طبيعتي وأيقنت أنني لا أعاني مشكلة ما. ومن هنا كانت بداية رحلة اكتشاف ذاتي التي استغرقت مني سنوات وسنوات حتى أجمع مصادر كافية لأتعلم كيف أتعامل وأنطلق كفرد مفرط الحساسية.

وبعد إتمام أول عامين من التدريب على مجال الإرشاد النفسي بدأت البحث عن وظيفة أتمكن من خلالها من مساعدة الآخرين. ولم يمض كثير من الوقت حتى وجدت نفسي اختصاصية في تأهيل مدمني الكحول مع بعض مرتكبي الجرائم الخطيرة في أحد السجون. وبعد عامين آخرين رقيت

للإدارة العليا لاكون مسؤولة عن قسم استراتيجية مكافحة المخدرات. كان إسناد تلك المهمة إلي بمنزلة المكافأة، إلا أنني تأذيت منها لكوني مفرط الحساسية. فقد كان جهازي العصبي الشعوري في حالة تآهب دائمة وعاد الإجهاد المزمّن إلي مجدداً.

بطريقة أو بأخرى، بقيت في منصبى بإدارة تأهيل المساجين لثماني سنوات أخرى في بيئة مليئة بالتحديات، فالعمل في أحد السجون يعتبر مفارقة بالنسبة لفرد مفرط الحساسية. وحبست الأصوات التي كانت تُردّد داخلي أنى شديد الحساسية أو أن عليّ التمتع بالصلابة في المواقف، وبنيت حائطاً دفاعياً متيناً حولي، وسجنت ذاتي الحقيقية. وعندما أتذكر ما كنت أفعله حينذاك، أعتقد أنى كنت أحاول إثبات نفسى.

امتدت رحلتى هذه عشر سنوات مررت فيها بكثير من الخبرات وتعلمت خلالها الكثير عن السلوك الإنسانى داخل السجون والجوانب المظلمة أو الخفية في حياة الناس. وأكملت تدريبى بعيداً عن السجن وانطلقت إلى تأهيل نفسى في مناخ علاجية مختلفة حتى أصبحت معالجة روحية معتمدة واختصاصية علاج بالطاقة. وتدرّبت كذلك على يد «روجر وولجر»، الطبيب النفسى التحليلى، وتعلمت على يديه أيضاً كثيراً من الجوانب المتعلقة بموضوع الكتاب. وعملت بشكل غير متفرغ في مجال الإرشاد النفسى بجانى عملى في السجن قبل أن أترك عملى في السجن نهائياً في عام 2011 لأعمل مرشدة نفسية ومعالجة متخصصة في العمل مع مفرطى الحساسية. وأكرس حالياً جل وقتى للتدريس والكتابة عن تلك السمة بهدف تعزيز معدلات الوعي بها حتى يحب مفرطو الحساسية

أنفسهم ويتقبلونها كما هي.

## عن الكتاب

طيلة الأعوام الماضية وأنا أشعر أن لديّ ما يدفعني لكتابة هذا الكتاب حتى أقدم خبرتي المهنية وتجربتي كفرد مفرط الحساسية مما قد يسهم في مساعدة مفرطي الحساسية على فهم مشاعرهم والتحديات التي تواجههم. وأريد، من خلال هذا الكتاب، توجيههم وتعليمهم كيفية إظهار مواطن القوة وسماتهم الفريدة وتعريفهم بكيفية معالجة أنفسهم وتحسين شعورهم تجاهها.

كما أطمح أن يفيد الكتاب أولئك الأفراد من غير مفرطي الحساسية ممن تربطهم علاقة بأحد مفرطي الحساسية، إذ ثمة كثير من اللغط أو سوء الفهم بين الطرفين، ومن ثم يؤدي تفنيد الخرافات التي تدور حول الحساسية المفرطة إلى توطيد العلاقة بينهما.

يطرح هذا الكتاب الإرشادي استراتيجيات عملية تساعد مفرطي الحساسية للعيش والتكيف في هذا العالم المعقد. فينقسم الكتاب إلى ثلاثة أجزاء رئيسية لتيسير استخدامه والتدرج بالقارئ خلال رحلة تطويره الذاتي التي يستمدّها من قراءته للكتاب. ويلقي الجزء الأول نظرة متعمقة على تلك السمة، ويشمل اختبارًا لتمكين القارئ من تحديد ما إذا كان هو أو أحد المقربين منه ضمن تلك الفئة أو لا. يتناول هذا الجزء أيضًا السمات والتحديات الأساسية التي تعترى مفرطي الحساسية وانعكاساتها على حياتهم. كما يتحرى هذا الجزء العوامل النفسية التي ترسخ هذه السمة وتؤثر فيها، ويقدم نظرة عامة حول كيفية الوصول إلى الشعور بقيمة الذات والإنجاز والكينونة الكاملة.

ويقدم الجزء الثاني استراتيجيات عملية للتعامل مع تلك السمة وصورتها الانفعالية بطريقة أكثر فاعلية. وتشمل هذه الاستراتيجيات التكيف مع الإثارة المفرطة، وتعلم تقنية الحرية النفسية (التي تسمى أيضًا تقنية النقر والتي تساعد المرء على الوصول بصحته النفسية إلى الوضع الأمثل) وفن الحفاظ على الطاقة وتطوير حب الذات.

لقد وجدت غالبية عملائي من مفرطي الحساسية يتوقون إلى أن يحظوا بالقبول وأن ينالوا هم وغيرهم ممن لا يتمتعون بالحس المفرط فهما أعمق بهذه السمة. إنهم يريدون حياة مزدهرة وليس مجرد البقاء، ويسعون إلى إيجاد طرق للتعامل مع حساسيتهم بشكل أفضل وتحديد الهدف من حياتهم. فأكثرتهم يشعر بأن لديه القدرة على ترك بصمة بارزة في هذا العالم ولكنهم لا يعلمون كيف سبيلهم إلى ذلك. فإن كنت تمتلك تلك السمة وتستعد لبدء رحلة تمكين الذات، أو لديك مجرد الرغبة للتعرف عليها بشكل أكبر، فلتنطلق في قراءة دليل مفرطي الحساسية هذا لتكتشف حقيقة ذاتك والاحتفاء بها.

الجزء الأول  
ما الحساسية المفرطة؟

مكتبة  
[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

كما ورد في مقدمة الكتاب، يعد حوالي 20% من البشر تقريبًا من مفرطي الحساسية، فما الذي يعنيه ذلك؟ يمر أي فرد مفرط الحساسية بمشاعر أقوى وأعمق ولمدة أطول غالبًا من الفرد الذي لا يتمتع بتلك السمة. ورغم أن جميعنا نتمتع بملكة التأمل والتعمق في التفكير، فقد يأتي وقت نبدي فيه رد فعل شعوريًا ونفسيًا أكبر إزاء الأحداث التي نمر بها في حياتنا أو تجاه المشاعر الإيجابية أو السلبية لدى الآخرين، وقد يبدو هذا في أعين الأفراد من غير مفرطي الحساسية أنه مبالغة في رد الفعل من جهتنا. فهناك مواقف صغيرة وهنات خفية تؤثر فينا ونتعاطف معها بشدة في حين لا يبالي بها أو يدركها غيرنا. نتأثر كذلك بأي مثير بيئي وشعوري، ونفتقد إلى قوة التحمل في المواقف شديدة الوطأة على مشاعرنا. فإذا واجهنا كثيرًا من تلك المواقف، تنتاب جهازنا العصبي الشعوري حالة من فرط الانفعال تؤدي إلى الشعور بالضغط الشديد.

فمن المنظور الشامل، تعني الحساسية المفرطة أن قدراتنا الفطرية الحدسية منسجمة بشكل أكبر مع حواسنا الأخرى، وهي الإحساس والسمع والبصر واللمس والشم. فنجد لدينا القدرة على الإحساس بالأشياء دون معرفة كيف يتم ذلك، ومن ثم تبدو لدينا قدرات حدسية أقوى من الأفراد الذين لا يتمتعون بهذه السمة.

ولا بد من توضيح نقطة مهمة هنا، فلو أن فردًا من غير مفرطي الحساسية يقرأ هذا الكلام ويرى أنه يشهد هو الآخر لحظات من الحساسية المفرطة، فلا نقول إنه مخطئ، إذ بالإمكان أن يصبح أي فرد مفرط الحساسية في بعض الأحيان. وفي واقع الأمر، أن حساسية الإنسان تزداد مع تقدمه العمر.

غير أن هذا لا يقارن مع الأفراد الذين يتمتعون بالحساسية المفرطة، أي الذين جرى تشخيصهم من الناحية النفسية بأنهم يتمتعون بالسمة الشخصية التي يطلق عليها «حساسية المعالجة الحسية» نتيجة لعمق المعالجة الحسية والبيئية والمعلوماتية التي تجري داخل الجهاز العصبي الحيوي والدماغ للفرد مفرط الحساسية.

هذا، ويناقد الجزء الأول من هذا الكتاب سمة فرط الحساسية وخلفيتها النفسية بالتفصيل موضحًا بالتفصيل جميع المعلومات التي تحتاجها للإلمام بهذه السمة ومدى تأثيرها على حياتنا اليومية.

# الفصل الأول

## سمة فرط الحساسية

يعتبر كارل يونج، الطبيب النفسي واختصاصي التحليل النفسي السويسري، هو أول من ناقش مفهوم «الحساسية الفطرية» وتأثيرها في مرحلتي الطفولة والبلوغ في بداية القرن العشرين. على الرغم من ذلك، كان للدكتورة إلين آرون بحوثها الرائدة وتجاربها السريرية في أواخر القرن العشرين الدور الأكبر في فهم هذه السمة فهمًا عميقًا على صعيد علم النفس، فتبين بحوثها أن فرط الحساسية سمة مزاجية فطرية؛ فلا هي علة أو اضطراب، كما تكشف بحوثها أمرًا مثيرًا للاهتمام، وهو أن ثلث الأفراد المفرط الحساسية من الأفراد المنفتحين، الأمر الذي يُظهر أن الأفراد المفرط الحساسية ليسوا بالضرورة من الانطوائيين. وصنفت الدكتورة آرون كثيرًا من الكتب في مجال فرط الحساسية التي أوصي بقراءتها علمًا بأنها أدرجتها في الجزء الخاص بالمراجع الإضافية الوارد في نهاية الكتاب (انظر الصفحة 134).

تتضمن أحدث بحوث الدكتورة آرون دراسة عن «المخ المفرط الحساسية» وتحديدًا المناطق المسؤولة عن التعاطف والمعالجة الحسية في المخ. وقد أوضحت نتائج تلك الدراسات أن الأفراد المفرط الحساسية يتمتعون بنشاط أقوى في مناطق المخ المعنية بالوعي والتعاطف ومعالجة الذات والآخر مقارنة بمن يفتقدون تلك السمة. ولمزيد من المعلومات عن أية تفاصيل بعينها في هذا المجال، يمكن الرجوع إلى الموقع الإلكتروني الخاص بالدكتورة إلين آرون والاطلاع على القسم

الخاص بالمقالات التي تتناول البحوث العلمية التي أجريت على هذه السمة. وكما هو الحال بالنسبة لكثير من المجالات المتعلقة بدراسة المخ، يشهد هذا المجال نموًا مطردًا في البحوث العلمية التي تُجرى عليه، ويزداد عدد الباحثين الذين انتبهوا لهذه السمة وشرعوا في دراسة آثارها.

### هل أنت فرد مفرط الحساسية؟

وضعت الاختبار الآتي ليكون أداة مساعدة ذاتية يمكن لأي فرد الاستعانة بها لمعرفة ما إذا كان يتمتع بسمة فرط الحساسية أو لا. ويمكن الاستفادة من الاختبار أيضًا في معرفة ما إذا كان أحد المقربين منك يتمتع بها. ومع ذلك، يجب أن تراعي أن كل إنسان يتميز بسمات وصفات فريدة من نوعها، فتختلف مظاهر تلك السمة من فرد لآخر وفقًا لعدد كثير من العوامل، مثل العوامل الاجتماعية والاقتصادية والتاريخ الشخصي.

**ملحوظة:** هذا الاختبار لا يهدف إلى تشخيص وجود حالة صحية لدى الفرد من عدمها.

|                                                                                                                                                                                          |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p>يرجى الرد على كل جملة بصديق وانطلاقاً من مشاعرك الشخصية. ضع علامة صح في المربعات التي تعبر عن حالتك إلى حد ما، واترك المربعات التي لا تنطبق عليك إلى حد كبير أو لا تنطبق إطلاقاً.</p> |   |
| <p>1. غالباً ما تسمع تعليقات من المحيطين بك مفادها أن «حساسيتك المبالغ فيها لن تعود عليك بالنفع»، أو أنك يجب أن تكون «أكثر صلابة»، أو أن «تخفف من حساسيتك المفرطة».</p>                  | ■ |
| <p>2. غالباً ما تستحوذ عليك مشاعر وانفعالات أقوى وأصق مما يشهده غيرك من الناس على ما يبدو لك.</p>                                                                                        | ■ |
| <p>3. غالباً ما تشعر بالاضطراب عندما تكون وسط مجموعة كبيرة من الناس، وتضطر للانسحاب من بينهم.</p>                                                                                        | ■ |
| <p>4. تشعر بحساسية شديدة تجاه الضوضاء والأصوات المرتفعة أو الازدحام أو المواقف السلبية وتشعر بضرورة الهرب منها.</p>                                                                      | ■ |
| <p>5. تتمتع بحس عالٍ وتنتبه لأحور دقيقة لدى غيرك من الناس أو في بيتك. ويمكنك الإحساس بوجود خطب ما رغم عدم انتباه الآخرين للأمر.</p>                                                      | ■ |
| <p>6. تتمتع ببقطة الضمير وتستغرق وقتاً طويلاً لاتخاذ القرارات تحسباً لأية تبعات.</p>                                                                                                     | ■ |
| <p>7. تتمتع بالتركيز العميق.</p>                                                                                                                                                         | ■ |
| <p>8. تهتم كثيراً بالتفاصيل، وربما تعتبر من الأفراد الذين ينشدون الكمال في كل شيء.</p>                                                                                                   | ■ |
| <p>9. لديك إحساس قوي بالمسؤولية.</p>                                                                                                                                                     | ■ |
| <p>10. تتبنى مجموعة واضحة من القيم والأخلاقيات.</p>                                                                                                                                      | ■ |
| <p>11. تبدي اهتماماً وقلقاً شديداً بمظاهر الظلم الاجتماعي وتناضل من أجل ضحايا الظلم والمستضعفين.</p>                                                                                     | ■ |
| <p>12. تتأثر بالقضايا البيئية وتكلم بشدة من جراء ما يسببه البشر من تمار وخراب على سطح الكوكب.</p>                                                                                        | ■ |
| <p>13. تتمتع نوعاً برؤية أشمل وبعد نظر.</p>                                                                                                                                              | ■ |

|   |                                                                                                                                                                                                                  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ | الحال مرهقاً عصبيًا أو جسديًا أو مستنفدًا جميع طاقته، أو على العكس، تشعر بالتملل أو القلق أو الأرق.                                                                                                              |
| ■ | 15. تتأثر بالحالات المزاجية لدى الآخرين وربما يصل بك الأمر إلى الشعور باستنفاد كل طاقته في الوقت الذي يعبر فيه هؤلاء الآخرون عن تحسن حالاتهم المزاجية لوجودك بجانبهم.                                            |
| ■ | 16. تواجه صعوبة في التعامل مع مشاعر حب الذات، وتميل إلى العناية بغيرك أو «إنقاذهم». أو تعاني أو سبق لك المعاناة من تحقير الذات أو تشعر بأنك لست أهلاً للمقارنة بغيرك.                                            |
| ■ | 17. أنت معطاء بطبيعتك وتجد صعوبة بالغة في وضع الحدود، الأمر الذي يسفر عن تعرضك للخداع أو الاستغلال بسهولة.                                                                                                       |
| ■ | 18. تشعر بالأذى النفسي الشديد والإحباط عند التعرض للنفذ أو الخيانة أو الغش أو الكذب. وتستغرق وقتًا طويلًا نسبيًا حتى تتجاوز هذه المشاعر، وقد تشعر بأنك لن تستطيع أن تنسى ذلك مطلقًا.                             |
| ■ | 19. تشعر بالمعاناة في تكوين علاقة «سليمة»، أو لديك علاقات سابقة باءت بالفشل بسبب عدم قدرة شريكك في تفهم حساسيتك.                                                                                                 |
| ■ | 20. سبق لك شعور بالانفصال عن الواقع في الأوقات الانفعالية العصبية، أو تتسحب عن العالم أو تستغرق في أحلام اليقظة بصفة منتظمة.                                                                                     |
| ■ | 21. سبق لك تناول المشروبات الكحولية أو المخدرات أو الطعام للتكيف مع حساسيتك.                                                                                                                                     |
| ■ | 22. شعرت من قبل كأنما كشف أحدهم عنك الستار عندما تصانف شخصًا بتفهم طبيعتك، سواء كان ذلك صديقًا يشبهك في طريقة التفكير، أو شخصًا مفرط الحساسية أو طبيبًا أو معالجًا، وتشعر أخيرًا أن هناك من ينتبه لوجودك ويفهمك. |

### النتائج

- إذا قمت باختيار ما بين 14 إلى 22 مريعًا، فهذا يعني أنك فرد مفرط الحساسية على أرجح تقدير.
- إذا قمت باختيار ما بين 7 إلى 13 مريعًا، فيرجح إلى حد ما أن تكون فردًا مفرط الحساسية.
- إذا قمت باختيار أقل من 7 مريعات، وكانت العبارات معبرة عنك لأقصى درجة، فلا نستبعد أنك فرد مفرط الحساسية، لا سيما إذا قمت باختيار المريعات من 1 إلى 5 والمريعات 14 و15.

بالإضافة إلى ما سبق، هناك بعض الجوانب المشتركة بين الأفراد مفرطي الحساسية، لا سيما الذين يتمتعون بوعي كبير أو انجذاب تجاه الخصائص الروحية لتلك السمة. فإذا كنت أحد الأفراد مفرطي الحساسية، فربما تنطبق عليك بعض من الأمور التالية:

• تتعمق في التأمل والتفكير.

• تتمتع بمستوى عال من الإبداع و/ أو الشغف بالفنون.

• ترى أحلامًا واضحة أو رؤى.

• تميل إلى مناصرة القضايا الخيرية أو الإنسانية.

• انجذاب شديد للحيوانات أو الطبيعة أو البلورات.

• تشعر بأنك مختلف عن أفراد أسرتك.

• تؤمن بأن الروحانيات أو الدين القائم على عقيدة جزء لا يتجزأ من حياتك.

• الإيمان بالغيبات كالملائكة و/ أو المرور بتجارب روحية.

وسوف نتناول جميع هذه الجوانب بمزيد من التفصيل في القسم الثالث.

### المؤثرات البيئية والحسية

هناك العديد من المؤثرات البيئية والحسية التي تؤثر على الأفراد مفرطي الحساسية. وثمة دراسة قامت بها بيانكا أسيفيدو المتخصصة في علم الأعصاب الاجتماعي والدكتورة آرون وآخرون عن المخ مفرط الحساسية، توصلت إلى أن «الأفراد مفرطي الحساسية يُظهرون مستويات عالية من الوعي واليقظة تجاه المثيرات الدقيقة، كما يبدو أنهم أكثر تفاعلًا مع المثيرات الإيجابية والسلبية على حد سواء». فإذا وجدت أن العناصر الواردة في القائمة الآتية تثير لديك شيئًا فقد يكون ذلك مؤشرًا آخر على أنك مفرط الحساسية.

• التجمعات.

• الضوضاء العالية.

• الاستماع لصفارات الإنذار أو المنبهات عند انطلاقها.

- الإضاءة العالية أو غير الطبيعية، مثل أضواء مصابيح النيون.
  - الروائح النفاذة.
  - التغيرات في درجات الحرارة وحالات الطقس عموماً.
  - العواصف والزوابع والتوهجات الشمسية.
  - انبعاثات المجالات الكهرومغناطيسية\*(1).
  - العجز عن الابتعاد عن الإثارة المفرطة أو التخلص منها.
  - الابتعاد عن الطبيعة.
  - أطوار القمر، لا سيما الهلال والبدر.
  - إلقاء الخطابات العامة.
  - مقابلة الغرباء.
  - الوقوع تحت ضغط أو القيام بمهام كثيرة جداً في وقت واحد.
  - المواعيد النهائية.
  - الخضوع للمراقبة أو إجراء الاختبارات أو الخضوع للتقييم.
- وتجدر الإشارة إلى أن القائمة السابقة لا تشمل جميع العوامل البيئية الرئيسة، ولكنها تسلط الضوء على أهمها والتي قد تؤثر على الأفراد مفرطي الحساسية وتثير أجهزتهم العصبية بشكل حاد. (ومن الأهمية بمكان هنا أن نوضح أنه على الرغم من أن تلك المؤثرات قد تتسبب في إثارة المفرطة، فإنها لا تقتضي معاناة الأفراد مفرطي الحساسية من الإثارة المفرطة أو «الارتباك» بصفة دائمة).

من هنا نبدأ في الوصول إلى فهم أوضح

لكل من الإيجابيات والسلبيات التي يعيشها مفردو الحساسية. تعتبر حدة الذهن من بين أهم الإيجابيات أو المزايا التي يمتلكها مفردو الحساسية، وكذلك قدرتهم على حل المشكلات والتمتع بمستويات عالية من الحدس والتعاطف والإشفاق على الآخرين وبعد النظر. وقد ذكرت الدراسة نفسها التي أشرنا إليها في (الصفحة 21) أن «المخ مفرد الحساسية قد يبدي انسجامًا واستجابة أكبر تجاه احتياجات الآخرين». وفيما يلي وصف لمزايا وإيجابيات تلك السمة أوردتها بعض عملائي من مفرد الحساسية:

«أشعر أنني أستطيع مساعدة الآخرين بطريقة لا يستطيعها غيري. فلدي القدرة على أن أستشعر ما يهمهم ويشغلهم حتى دون أن يفصحوا عنها في أغلب الأوقات».

«يمكنني رصد الحقيقة فيما يخص الناس والمواقف رغم ما يبدو على السطح. وأعرف كيفية إصلاح أي أمر يخصهم أو معالجة موقف يشغلهم بفضل بعد نظري ورؤيتي الواسعة».

لا شك أن هناك أيضًا بعض السلبيات ولكن من السهل التعامل معها إذا فهمت تلك السمة فهمًا أفضل وأوسع نطاقًا. إذ يشعر الأفراد مفردو الحساسية بالضغط في غالب الأحيان لأنهم يحاولون جاهدين أن يكونوا مثل الذين لا يتمتعون بفرد الحساسية أو يحاولون التظاهر بذلك. وليتضح ما أعنيه بشكل أكبر، اطلع على الإطار الآتي الذي يحمل عنوان «مفردو الحساسية خلال السفر».

### مفردو الحساسية خلال السفر

بالنسبة لمعظم الناس، تعتبر الرحلات التي

يقومون بها في الإجازات أو عطلات نهاية الأسبوع مصدرًا للإثارة والمتعة. وهناك من يرحب بالمؤتمرات أو الدورات التدريبية المرتبطة بالعمل باعتبارها تغييرًا في الروتين اليومي، إلا أن الأمر يختلف لدى مفرطي الحساسية، فقد تمثل تلك المواقف مثيرات مفرطة حتى وإن كانت لديهم رغبة صادقة في الحصول على إجازة أو السفر في رحلة أو حضور إحدى الفعاليات.

عانيت كثيرًا قبل أن أعرف أي شيء عن تلك السمة لكي أفهم كيف أن هؤلاء المحيطين بي لم يبد عليهم أي تأثير بسبب السفر أو البقاء في أماكن غريبة مثلما يحدث معي، فاستقلال السيارة لفترات طويلة، أو الذهاب للمطارات ومحطات القطار المزدحمة، وعدم التمتع بالخصوصية، والروائح المختلفة لغرف الفنادق، وتغيرات درجات الحرارة قد يتسبب فعلاً في إثارة وتهيج جهازي العصبي والحسي. ففيما يخرج رفاقي عقب السفر مباشرة لساعات طويلة، أجد نفسي في قمة الإعياء، وأريد الانسحاب من العالم الخارجي بعيدًا عن الضوضاء والناس وأي مثير آخر. ويترتب على ذلك معاناة بسبب الشعور بالذنب وربما يترتب عليه صراع داخلي حول العناية باحتياجاتي الخاصة ورغبتني في أن أكون من مرتادي الحفلات. وفي مناسبات عدة أروض لضغط رفاقي وأنطلق معهم متجاهلة كل رسائل جسدي وأعراض فرط الإثارة. وقد يسوء الأمر إثر ذلك، فقد أنك جهازي العصبي المثار بالفعل بعدما أمضى وقتًا طويلًا ليتأقلم مع البيئة الجديدة. وفي رحلات العودة، يغلب النعاس أصدقائي بمجرد ملامسة رؤوسهم الوسائد، لكني أبقى مستيقظة طوال الليل وأحيانًا طوال الليلة التالية إن صادفت في اليوم التالي مهام عمل شاقة

ولم يتسن لي الوقت أو المساحة الكافيين للتأقلم. ومن ثم قد تتسبب التغييرات في البيئة التي أتواجد بها واختلاف الأطعمة والأرق في الشعور بالصداع النصفي والإعياء البدني والعجز التام ليومين متتالين، مما يشعرني بأن هذه الإجازة ليست إلا تكميلاً لحالي وذلك قبل أسبوع من بدايتها. في نهاية المطاف، تقل حدة هذه المثيرات ويتأقلم جهازني العصبي الحسي مع البيئة المحيطة، بعد أن يكون قد مر علي نصف أسبوع قبل أن أبدأ في الاستمتاع بالرحلة.

ومع ذلك، فمنذ التعرف على طبيعة تلك السمة وإلمامي بمثيراتها الخاصة بي، صار بإمكانني التعامل معها والتوقف بنفسي. فعلى سبيل المثال، لا أصحب في رحلاتي سوى أصدقائي من ذوي الحساسية المفرطة أو أصدقائي العاديين الداعمين لي. وعادةً ما يكون لي غرفتي الخاصة وأخصص أول ساعتين أو أول ليلة لنفسي، فأستريح خلالها أو أستحم ثم أفصح بعض الوقت لجهازني الحسي ليتأقلم مع المحيط الجديد. ودائمًا ما أتخذ بعض التدابير لحفظ الطاقة (انظر الصفحة 99) وأستخدم استراتيجيات أخرى لتقليل معدلات الإثارة المفرطة، وبعد ذلك أكون عادةً جاهزة للانطلاق. لكن يظل لكل شخص أساليبه الخاصة في التعامل مع مثل تلك المواقف، وعليه فمن الأهمية بمكان أن تتخير الأنسب لك.

وسناقش بمزيد من التفصيل كيفية التعامل مع الإثارة المفرطة في وقت لاحق من هذا الكتاب (انظر الفصل 11)، كما سنتناول مختلف استراتيجيات التأقلم اللازمة لإدارة الذات. وفي هذه الأثناء، إليكم بعض ما قاله بعض عملائي

مفرطي الحساسية عندما طلبت منهم وصف الضغوط التي يمرون بها:

«أميل إلى التزام الهدوء التام أو التظاهر بأنني أتمتع بثقة زائدة. وعندما أشعر بذلك أعاني لكي أعود إلى طبيعتي.»

«أنزوي بنفسي بعيدًا.»

«أوي إلى ركن بعيد.»

«أتوقع على نفسي وأرغب في النوم. وأحيانًا أشغل نفسي لكي أنسى كم الضغوط التي أمر بها.»

قد تكون بعض هذه التجارب مألوفة لك، لأنها بكل تأكيد تعبر عني. وبعد قراءة تجربتي كفرد مفرط الحساسية يذهب في إجازة، قد تتساءل حينها كيف كان لي أن أعمل داخل سجن طوال هذه السنوات الطويلة لا سيما في ظل جوه المعبأ بالسلبية!

لذلك قررت أن أسرد في الفصل التالي طبيعة يوم عمل عادي في السجن من منظور فرد مفرط الحساسية. وأتمنى أن يفسر ذلك مدى رغبتني في إيجاد استراتيجيات أفضل للتأقلم مع حساسيتي المفرطة واستحداث تقنيات ذاتية للتحكم فيها بفاعلية أكثر، وذلك لتعلم أنت عزيزي القارئ أن بإمكانك أيضًا أن تجد أساليب للتأقلم مع حساسيتك المفرطة والازدهار في كنفها.

---

(1)\* انبعاثات المجالات الكهرومغناطيسية هي مجموعة من المجالات الكهربائية والمغناطيسية التي تصدر عن مصادر مشحونة كهربيًا. وتنتج بعض هذه الانبعاثات بشكل طبيعي مثل الضوء المرئي، ولكن ينتج البعض الآخر بشكل صناعي. وتطلق الأجهزة الكهربائية مجالات كهرومغناطيسية

منخفضة التردد، بينما هناك أجهزة أخرى مثل أجهزة اللاسلكي والهواتف الخلوية وأجهزة الكمبيوتر وأجهزة الميكروويف وأجهزة أشعة الرنين المغناطيسي والأشعة السينية مجالات كهرومغناطيسية عالية التردد. وهناك حالة تسمى بالحساسية الكهرومغناطيسية (ويطلق عليها أيضًا «إعياء الميكروويف») تتسبب في صعوبة التركيز والأرق والاكئاب والصداع والإجهاد وخفقان القلب والإرهاق، إلى جانب أعراض أخرى. ويعتبر الأفراد المفرطو الحساسية أكثر عرضة لتلك التأثيرات مقارنة بغيرهم.

## الفصل الثاني

### عالم جامد ومتحجر

يعمل كثير من مفرطي الحساسية في بيئات ووظائف غامضة أو مليئة بالصعوبات أو التحديات مثلما يعملون في عالم الأعمال والمؤسسات العامة. ويصب كثير منهم كامل تركيزه على حياته المهنية، وغالبًا ما تجدهم من الدؤوبين الساعين إلى تحقيق هدف منشود من أجل إحداث فارق ليس على صعيد المهام المنوطة بهم فحسب، وإنما غالبًا على صعيد المجتمع بأكمله. ويتمتع مفرطو الحساسية كذلك بالقدرة على تحدي أنفسهم بقدر مبالغ فيه من أجل تحقيق التفوق والإنجازات، لا سيما إذا صاحبت ذلك محاولات منهم لإخفاء سمة فرط الحساسية لديهم، ويرجع السبب في ذلك إلى أن المجتمع الغربي بوجه عام ينظر إلى الحساسية باعتبارها مظهرًا من مظاهر الضعف.

إن عمل المرء في بيئات سلبية أو بيئات تعج بالتحديات والصعوبات، يحمله على يتأثر بها بدرجات متفاوتة بغض النظر عما إذا كان مفرط الحساسية أو لا. لكني سأسرد هنا تجربتي الشخصية موضحة كيف بدا الأمر لي كفرد مفرط الحساسية يعمل داخل سجن، وذلك حتى تفهم المؤشرات الأساسية لتلك السمة على المستوى الشخصي، إذ إن فهم هذه المؤشرات قد يساعدك في فهم جوانب التحديات التي قد تواجهها في حياتك أو عملك كأحد مفرطي الحساسية. ستتمكن حينها من وضع ما يلائمك من استراتيجيات المساعدة الذاتية الواردة في القسم الثاني للتكيف مع التحديات التي تواجهها. وقد تواجه صعوبة في

قراءة هذا الفصل لأنه يسرد شيئًا عن مدى قتامة الأوضاع والآلام التي واجهتها خلال عملي في السجن. ولكن اطمئن عزيزي القارئ، إذ إنك ستجد فيه أيضًا كثيرًا من الأعمال المتميزة التي أنجزتها لتخفيف وطأة الأوضاع في هذه الأماكن واستعادة مشاعر التعاطف والرحمة فيها.

## الروتين اليومي

كنت في كل يوم أعبّر فيه من بوابات السجن الرئيسية، لا أعرف ما قد يحدث بين دقيقة وأخرى، كان هذا واقعًا رغم وجود نظام صارم لحفظ الأمن والنظام وفرض السيطرة على المكان. حتى في اليوم الذي كان يسوده بعض الشيء من الهدوء والسكينة، كان جهازي الحسي الذي يتسم بالحساسية مضطرًا للتكيف مع وجود مئات من السجناء الذكور والعاملين المناوبين من حوله. فعندما أمر صباحًا من أمام الزنازين تستقبلني رائحة طاغية (إذ كان السجناء، خلال عامي الأول داخل السجن، يفرغون دلاء فضلاتهم في أجنحة السجن القديمة).

وقد تشعر بالاختناق إثر دخول زنزانة أي من السجناء، فلم تكن الزنزانة إلا غرفة ذات مساحة صغيرة تضم سريرًا ودولابًا صغيرًا وحوضًا ومرحاضًا، بالإضافة إلى نافذة صغيرة ذات قضبان، فكنت أشبه بالحيوان المحبوس الذي وقع في المصيدة. وفي بعض الأوقات، لا سيما في أول عامين من عملي بالسجن، كنت أتعرض لنظرات السجناء الحادة وصافراتهم، وأحيانًا تعليقاتهم البذيئة التي تشعرني بأنني فريسة للتنمر النفسي الجنسي، الأمر الذي أعتقد أنه كان من أصعب جوانب العمل في مثل هذه البيئة.

تتصاعد أحيانًا مستويات الضوضاء خلال فترات معينة من اليوم، وكان الأمر أشبه بمن وضع سماعات أذن على رأسي رافعًا الصوت لأعلى مستوى. وكانت مصابيح الفلورسنت منتشرة في جميع الأرجاء، فلا يتخلل جدران السجن سوى قدر يسير من الضوء الطبيعي، فلم تكن هناك

سوى نافذات صغيرة مدعمة بالقضبان. واحتوت جميع المكاتب على أجهزة كمبيوتر وبعض الأجهزة الكهربائية التي ينبعث منها موجات كهرومغناطيسية (انظر الصفحة 25)، وكنت أحمل يوميًا جهازًا لاسلكيًا يؤثر بدوره على مجال الطاقة الخاص بجسدي. وكنت دائمًا معرضة لمخاطر اعتداءات السجناء أو احتجازي رهينة، فكان جهازي العصبي في حالة انتباه ويقظة متواصلة، الأمر الذي يدفع غدتي الكظرية إلى إفراز الكورتيزول (وهو هرمون الإجهاد) مما يرفع من حالة الإثارة والانتباه في جسدي إلى مستويات مفرطة.

أما في الأيام العصبية، فكنت أجد السجناء يحطمون زنازينهم أو يحاولون الاعتداء على أحدهم نتيجة لدخولهم في حالة من الذهان لتناولهم عقاقير مخدرة، أو حالة من الغضب العارم لتناولهم المنشطات التي تهرب إليهم. وكنت أتعامل كذلك مع المواقف التي يتناول فيها السجناء جرعات زائدة من المخدرات الأمر الذي يتطلب تدخلًا لدى عودتهم من المستشفى. وكان هناك أيضًا مساجين أدت بهم آلامهم النفسية إلى تكرار إيذاء أنفسهم، إلى جانب الذين فقدوا أي أمل من وراء الحياة، فكان من الضروري إخضاعهم لعملية تقييم مخاطر يوضعون على إثرها تحت المراقبة تحسبًا لإقدامهم على الانتحار. كنت أتعامل بصفة يومية مع آلام وصدمات داخل السجن. ولم يكن ذلك مقتصرًا على السجن فحسب، وإنما نجد مثل هذه الأوضاع في شتى الجهات كالقوات المسلحة وعيادات الطوارئ ومؤسسات الرعاية الصحية والاجتماعية؛ لكنها تظل أمرًا قاسيًا على الجميع.

بالنسبة لنا كأشخاص مفرطي الحساسية، فإن

حس التعاطف الزائد عندنا يجعلنا نحس بمشاعر وانفعالات الآخرين كما لو كانت مشاعرنا وانفعالاتنا نحن. وغالبًا ما نستغرق وقتًا طويلًا في هضم المواقف والأحداث العصبية والتمييز بين مشاكلنا ومشاعرنا الخاصة وبين تلك التي تخص الآخرين؛ لاسيما إذا لم يسبق لنا العمل على تطوير الذات في هذا الصدد.

يمكنني القول إنني أحيانًا أستطيع أن ألمس مشاعر الغضب وهي تعم أرجاء السجن، وأن أرى مظاهر التوتر في طريقها إلى أن تحدث فوضى وشغبًا داخل السجن. فعندما تسمع بذاءات السجناء وما تحمله من أجواء سلبية، تشعر وكأنك وسط سرب من النحل المتحفز للدغ ما يلمسه. ومع أي اضطرابات عارضة يكون الموقف مخيفًا جدًا. فرؤية أحد الزملاء يتعرض للاعتداء كان أمرًا يسبب ضيقًا شديدًا، كما أن رؤية أحد السجناء وهو يقيد بسبب غضبه وتصرفاته العنيفة تشبه مشاهدة حيوان مغلل يضرب في كل الاتجاهات محاولًا قتل فريسته. كان العاملون يتعرضون في أغلب الأحيان للأذى ويصابون بالكدمات عند التعامل مع مثل هذه الأحداث، ويرتعد خوفًا كل من يشارك فيها. وفي مثل هذه الأيام، تبلغ مستويات التحفيز والإثارة لديّ مراحل غير مسبوقة، وأشعر بحالة من الإثارة والتنبيه كبيرة يهرب معها النوم من عيني ليوم أو يومين على الأقل.

العمل في بيئة كهذه يمثل تحديًا لأي فرد، في وقت ثبت علميًا أن هذه التحديات تتفاقم على أصعدة متعددة بالنسبة لمفرطي الحساسية. ويرجع ذلك إلى النشاط الذهني الزائد في مناطق المخ التي تتفاعل مع هذه المثيرات، أضف إلى ذلك

إصرار كثير من مفرطي الحساسية على الظهور بمظهر الفرد القوي القادر على مواجهة أي موقف، ومن هنا يمكنك أن تتفهم حجم الضريبة التي عليهم دفعها جراء هذا الإصرار. وبالنظر إلى الوراثة أتساءل أحيانًا كيف استطعت أن أتعامل مع هذه الأمور على مدار السنوات العشرة التي أمضيتها في العمل داخل السجن حتى بعدما تعرفت وتعلمت الكثير عن تلك السمة. ربما يرجع ذلك إلى أنني نجحت في ابتكار استراتيجيات للتعامل مع معظم جوانب هذه السمة بطريقة أكثر فاعلية. وهذه هي الاستراتيجيات التي سأتناولها في هذا الكتاب.

أعتقد أن كل ما طرحناه حتى الآن جعل عيوب أو سلبيات تلك السمة جلية واضحة، إلا أن هناك كثيرًا غيرها من الإيجابيات والمزايا المتنوعة كذلك. ومن الشائع لمفرطي الحساسية تناسي هذه المزايا والإيجابيات لكنها حقًا كثيرة. وسوف نتناول بعضها في الفصل التالي حتى نتذكر مدى محاسنها إذا ما قمنا بتقبلها واحتضانها.

## الفصل الثالث

### الحساسية: عطاء وليست بلاء

يصعب على كثير من مفرطي الحساسية إدراك واكتساب الهبات والطبائع والقدرات المدهشة التي توفرها هذه السمة لهم. وفي الواقع، يعجز كثيرون منهم عن إدراكها طوال حياتهم لأنهم يعتبرونها أمورًا عادية ومكونات طبيعية في شخصياتهم. وبالنسبة لآخرين منهم، يمكن أن تحجب تحديات تلك السمة أنظارهم تمامًا عن أية إيجابيات لها أو تفسدها. ويرمي هذا الفصل إلى تذكيرنا بالطبائع الإيجابية لمفرطي الحساسية، ويضع تصورًا آخر للحساسية يجعل منها هبة، وذلك خلاف التصور الشائع لدى البعض بأنها عيب يقدر في صاحبه. وعليه، أتمنى أن يحث هذا الفصل أصحاب تلك السمة على البدء في العيش بصدق مع أنفسهم والرضا بطبيعتهم، وأن يكتسبوا حسًا أكبر بحب الذات وتقديرها.

بفضل السنوات التي أمضيتها في مجال الإرشاد النفسي والعلاج وعملي مع مفرطي الحساسية، أصبحت مدركة لمعظم الطبائع أو القدرات التي يتمتع بها مفرطو الحساسية، وهي على النحو الآتي:

- التمتع بمستويات تعاطف عالية.

- الحدس المتقدم.

- العطف والرحمة النابعان من مشاعر الود.

- قدرات رائعة على الاستماع.

- الأمانة.

- الكرم.

- القدرة الفطرية على المداواة والعلاج.

- القدرة على معرفة متى يشرع الناس في الكذب.
- مستوى عال من الإبداع.
- التقدير العميق للطبيعة والحيوانات.
- بعد النظر.
- امتلاك مهارات جيدة في حل المشكلات.
- أصحاب ضمير حي ويقظ في طبيعتهم.
- شدة الولاء.
- الاهتمام بدقائق الأمور التي لا ينتبه لها الآخرون.
- التمتع بقدرات روحية.

من المثير للدهشة أن الناس، سواء أكانوا على دراية بهذه الطباع في أنفسهم أم لا، يدفعون بكثير من مفرطي الحساسية إلى المهن التي تتطلب مواهبهم الإبداعية والفنية، أو المهن التي يمكن الاستفادة فيها من قدراتهم «الإرشادية»، أو المهن التي تتطلب مشاعر الحب أو الرحمة أو المداواة. فتجد -على سبيل المثال لا الحصر- أن مفرطي الحساسية يميلون إلى أن يكونوا معلمين أو مؤلفين أو معالجين أو فنانيين أو باحثين أو ممرضين وممرضات أو أطباء أو موظفي خدمة اجتماعية. كما ينخرط آخرون في المحاماة أو الحقل القضائي أو خدمات الحماية العامة بسبب اهتمامهم بقضايا الظلم الاجتماعي. ويعمل أيضًا كثيرون منهم لصالح المؤسسات الخيرية، لا سيما المهتمة بقضايا إساءة معاملة الأطفال والإنسان والحيوان والبيئة. غير أن ذلك لا يمنع انخراط مفرطي الحساسية في أي مجال أو حقل وظيفي يرومونه، خاصة إذا كانوا يشعرون فيه أن بمقدورهم قلب كفة حب السيطرة والإجحاف لصالح السلام والحب والحماية، ولهذا تجدهم غالبًا في بيئات العمل المليئة بالتحديات.

غالبًا ما يقدم مفردو الحساسية إسهامات جليلة للمجتمع. وتعتبر اليابان والسويد والصين من أكثر الدول التي تقدر تلك الإسهامات، حيث تتقبل ثقافتها السلوكيات المرتبطة بفرد الحساسية وترعاها. ففي اليابان، على سبيل المثال، تعد الإيماءات ولغة الجسد الراسخة في ثقافة وأمزجة شعبها، وكذلك الصمت، في نظر الكثير من مهارات التواصل المهمة. ولذلك، تلقى الحساسية المفردة تقديرًا أكبر في المجتمع الياباني. ومما يؤسف له أن دولًا كثيرة لا يزال الطريق أمامها طويلًا حتى تصل إلى القدر نفسه من القبول والتقبل الذي وصلت إليه أمثلتنا السابقة، لا سيما الدول التي تشبعت ثقافتها بالمادية. أنا أؤمن أن الوقت قد حان لتأسيس وعي جديد بمفهوم الحساسية على الأصعدة الشخصية والمهنية والمجتمعية، فقد تسبب كثير من أنماط التفكير الغابرة في إلحاق أذى نفسي عميق بمفرد الحساسية، مما حدا بكثير منهم إلى الاعتقاد بأنهم يعانون خللاً في شخصياتهم يتطلب التدخل والعلاج. وإليك حكاية رائعة عن الأخطاء التي قد تساعد في تغيير التصور المقرون بالحساسية حتى ننظر إليها باعتبارها منحة وعطاء.

### جمال القدر المتشقق

يحكى أن ساقياً كان يحمل قدرين يومياً لجلب الماء إلى منزل سيده. وكان أحد القدرين سليماً فلا تتسرب منه نقطة ماء، فيما كان بالقدر الثاني شق يتسرب منه الماء فيفرغ نصفه عندما يصل الساقى إلى المنزل. شعر القدر المتشقق بالاختلاف عن القدر الثاني، فدأب على مقارنة نفسه بالآخر مقارنة لا تصب في صالحه، شاعراً بأنه «أقل شأنًا» وليس على قدم المساواة به. وذات يوم تحدث ذلك القدر

إلى الساقى واعتذر له بمشاعر ملؤها الخجل من  
الجهد المضاعف الذي يفرضه عليه، فقد أحس بأنه  
قدر معيب بسبب الشق الذي يحمله. إلا أن الساقى  
حمله إلى الخارج برفق وحنان، وطلب منه أن ينظر  
إلى الزهور النامية على أحد جانبي الطريق الذي  
يمرون منه يوميًا في الوقت الذي خلا فيه الجانب  
الآخر من أية زهور. وأخبره الساقى أنه غرس بذورًا  
في الجانب الذي يحمله فيه مدركًا أن الماء سيقطر  
فوقها فتتمو حتى نرى هذه الزهور اليانعة الجميلة.  
وقام الساقى بقطف هذه الزهور ووضعها في منزل  
سيده، ففرح الجميع بها. ثم قال له الساقى: «لولا  
أنك على هذه الحال لما كان هناك جمال كهذا يحل  
بالمنزل».

والشاهد في هذه الحكاية أن نظرة القدر المتشقق  
لنفسه تحاكي نظرة كثير من مفرطي الحساسية  
لأنفسهم، فهم منذ بداية طفولتهم يشعرون بالنقص،  
وأنهم على نحو ما أضعف وأقل قيمة من غيرهم  
بسبب حساسيتهم المفرطة. فكما روت قطرات  
الماء المتساقطة من القدر المتشقق الزهور حتى  
تنمو وتزدهر، لا يدرك معظم مفرطي الحساسية أن  
جرعاتهم المتواصلة من العطف والرحمة والتعاطف  
والحب والإبداع قد أشبعت هي الأخرى غيرهم من  
الناس وأتاحت لهم النمو والازدهار. وبناءً على ذلك،  
يستلزم علينا أن نضع تصورًا جديدًا للحساسية  
والنظر إلى «تشققاتنا» باعتبارها مواطن قوة، وأن  
ندرك أن هذه التشققات قادرة على إتحاف هذا  
العالم بشيء جميل. ففرط الحساسية ليس ضعفًا،  
بل هي جوهر معرفتنا بذاتنا وإيجاد هدفنا الحقيقي  
في حياتنا.

فكلما زادت معرفتنا وتقديرنا بطبائعنا الجميلة

«الحساسة»، استطعنا أن نجعل منها ركيزة في حياتنا تساعدنا في التصدي لمختلف التحديات التي نواجهها كغيرنا. وسوف نتناول أكثر هذه التحديات شيوعًا في الفصل التالي.

## الفصل الرابع

### أهم عشرة تحديات يواجهها مفردو الحساسية

لطالما واجهت في حياتي تحديات كثيرة مرتبطة بسمة فرط الحساسية، لذلك عندما بدأت عملي في الإرشاد النفسي متخصصة في هذا المجال تساءلت عما إذا واجه غيري من مفردو الحساسية التحديات والمشكلات نفسها. وفي إطار بحثي في هذا المجال، قررت أن أقف على التحديات الرئيسة التي واجهت عملائي لعلني بذلك أرصد عوامل مشتركة فيما بينهم. وأثمر هذا العمل عن الوصول إلى أهم عشرة تحديات يواجهها مفردو الحساسية، سأقوم بتفصيلها في الصفحات الآتية.

من المحتمل أن تتعرف على تلك التحديات إذا كنت من أصحاب تلك السمة بل ستكون على دراية تامة كذلك بأوجه التعقيد المتعلقة بها. أما إذا لم تكن من أصحابها وتقرأ هذا الكتاب بغية الإلمام بشكل أكبر بتلك السمة من أجل أحد المقربين منك، فأتمنى أن يطلعك هذا الفصل على بعض صور المعاناة التي يتحملها أصحاب تلك السمة وأن يمدك بمدخل يمكنك من خلاله سؤالهم عن طبيعة هذه التحديات من منظورهم الشخصي. وها هي التحديات العشرة التي رصدتها أكثر من غيرها لدى مفردو الحساسية، وأوردها هنا دون ترتيب محدد:

#### 1. سرعة التأثر والتعاطف

يعتبر مفردو الحساسية بطبيعتهم غاية في الطيبة والتعاطف مع الآخرين، إذ خلص البحث الذي قامت به بيانكا أسيفيدو، عالمة الأعصاب الاجتماعية، وآخرون إلى أن «النشاط المخي

الخاص بإبداء التعاطف يكون أقوى لدى مفرطي الحساسية مقارنة بغيرهم، وذلك عندما عُرضت عليهم صورٌ لوجوه تعبر عن أي انفعالات قوية». كما رصد البحث لديهم أيضًا «نشاطًا أكبر في النظام العصبي المرآتي»، إذ ترتبط قدرتنا على التعاطف بالخلايا العصبية المرآتية. ويساعد التعرف على نشاط تلك الأعصاب والاختلافات بين أجهزتنا العصبية الحيوية في تفسير الأسباب الكامنة وراء سهولة شعور مفرطي الحساسية بالاستنزاف أو الإرهاق العصبي.

تستنفد البيئات السلبية كذلك طاقة مفرطي الحساسية. فعلى سبيل المثال، تعتبر الضوضاء الزائدة عن الحد والوجود في الأماكن شديدة الازدحام من المثيرات المفرطة التي تنهكهم وتتركهم تأهين. وعندما يحدث هذا، يشعر مفرطو الحساسية غالبًا بالرغبة في الانسحاب من العالم الخارجي لتحرير الطاقات السلبية المكتسبة واستعادة التوازن من جديد. ويصل الأمر عند البعض منهم إلى تقمص الأعراض الجسدية لدى غيرهم من الناس، فيشعرون بها في أجسادهم نفسها.

نصيحة: اتخذ الخطوات اللازمة لحماية نفسك ومجالات الطاقة الخاصة بك حتى يتسنى لك تجنب امتصاص قدر أكبر من اللازم من الطاقة السلبية ممن حولك. انظر الفصل الثالث عشر، (الصفحة 117) للاطلاع على بعض التدريبات التي ستساعدك في القيام بذلك.

## 2. الحساسية الانفعالية العميقة

غالبًا ما يتأثر مفرطو الحساسية بشكل عميق يبلغ بهم حدًا تتساقط فيه دموعهم إذا مروا بمشاعر

إيجابية كالفرح والعطف والحب. ولكنهم في الوقت نفسه، يعانون من الانفعالات السلبية كالشعور بالذنب والخزي والخوف والأذى والخسارة وعدم الجدارة والغيرة والغضب ومشاعر الخيانة أكثر من غيرهم من الأفراد غير مفرطي الحساسية. ولذلك، قد تجد أحدهم ينزوي بعيدًا إذا تعرض للانتقاد أو خضع للأحكام أو تعرض للغش أو الكذب عليه. وقد يستغرق منهم الأمر وقتًا طويلًا حتى يخرجوا من وطأة ما تعرضوا له بخلاف غيرهم من الأفراد العاديين. وقد أبرزت دراسة قامت بها بيانكا أفيسيدو وإلين آرون وغيرهما أن هناك منطقة في المخ يطلق عليها فص الجزيرة (وهي مسؤولة عن دمج الوعي بحالات الانفعال الداخلية لحظة بلحظة، بجانب وظائف أخرى) تكون أكثر نشاطًا لدى الأفراد مفرطي الحساسية مقارنة بغيرهم.

**نصيحة: العمل على تطوير الذات من أجل تقبل طبيعتك الانفعالية والتكيف معها (انظر القسم الثاني)، بدلًا من السخط عليها ومقاومتها، قد يكون كافيًا لمساعدتك في مواجهة المواقف المفعمة بالانفعالات، مما يتيح لك استغلال حساسيتك كموطن قوة بدلًا من السماح لها بالسيطرة والاستحواد عليك. وإن لم يتح لك ذلك، فقد يلزم اللجوء لأحد المختصين المؤهلين لمساعدتك في التعامل مع التحديات الانفعالية حتى تحصل على شعور بالسلام الداخلي.**

### 3. الشعور بعدم الانتماء

يبدأ شعور عدم الانتماء لدى مفرطي الحساسية غالبًا في أسرهم عندما يشعرون باختلاف كبير عن أفرادها، اختلافًا لا يقتصر على نمط التفكير والتصرفات فحسب بل يشمل نظرتهم للعالم

الخارجي أيضًا. وربما يعتبرون أنفسهم عديمي القيمة وسط أسرهم، أو يشعرون بالغربة وسط رفقاتهم. ويقضي العديد منهم مراحل طفولته في التكيف سعيًا وراء التشبه بمن حولهم لكيلا يُنظر إليهم كأفراد مختلفين.

نصيحة: تقنية الحرية الانفعالية (انظر الصفحة 109) من الأدوات المساعدة بوجه خاص في هذا الشأن، إذ تجمع بين أساليب العلاج النفسي والعلاج بالإبر لإزالة الأفكار والمشاعر والمعتقدات العالقة.

#### 4. طفولة عصبية

يبدو أن مرحلة الطفولة عند الكثير من مفرطي الحساسية الذين تعاملت معهم كانت عصبية ومؤلمة. كما أن التعرض للتنمر أو الإساءة في الصغر من المواقف الشائعة لدى البعض منهم. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه ليس جميع مفرطي الحساسية تعرضوا لتلك المواقف في صغره.

ونورد هنا بعض ما سرده عملائي خلال الحديث عن طفولتهم:

«أذكر وأنا طفل أنني تعرضت للتنمر في المدرسة بدعوى أنني مختلف».

«كنت أنتبه إلى انفعالات البالغين بسهولة كبيرة، الأمر الذي كان يربكني لأنني لم أفهم تلك المشاعر وكنت طفلًا غاية في الحساسية والخجل».

«أن تكون طفلًا مفرط الحساسية لم يكن مجرد أمر قاسٍ، بل هو أمر مأساوي. فالعالم من حولك يجتاحك ولا يقدم لك دعمًا يذكر».

«كنت طفلًا خجولًا وحساسًا تجاه النبذ، وكنت أكره أن أترك وحيدًا. شعرت بعجزني عن التكيف في المدرسة. وفي بداية فترة مراهقتي، تعرضت للتنمر

اللفظي وأصبحت شخصًا انطوائيًا».

نصيحة: إذا كان التعرض للتنمر أثناء الطفولة لا يزال له أثر نفسي يؤرقك وأنت شخص بالغ أو يؤثر على صحتك النفسية فلا تتوان عن استشارة مختص. قد تحظى باستفادة كبيرة عند الخضوع للعلاج السلوكي المعرفي، ويمكنك أن تسأل طبيبك عن هذا، أو يمكنك التواصل مع إحدى مؤسسات الصحة النفسية الخيرية لتلقي الدعم ومزيد من التوجيه.

## 5. مشكلات خاصة باحترام الذات وتقديرها

يعاني بعض مفرطي الحساسية من ضعف في احترام الذات وتقديرها، أو افتقاد الثقة في النفس، أو عدم حب الذات، أو الشعور بعدم الرضا عن النفس. ويحدث هذا غالبًا عند انتقاد طبيعتهم الحساسة في الصغر مما يشعرهم بالحرج والخجل منها. نتيجةً لذلك، يميل كثير منهم إلى إرضاء الناس أو محاولة «إصلاح» أو إنقاذ الآخرين. ولعل ذلك يأتي مدفوعًا من عقلهم اللاواعي في محاولة منهم لإشباع احتياجاتهم غير الملباة.

نصيحة: يعد الفصل العاشر الذي يحمل عنوان «نحو حب الذات» بداية جيدة للتعامل مع هذه المشكلة. ويحتوي هذا الفصل على بعض الممارسات اليومية البسيطة التي تعزز الثقة بالنفس بوصفها خطوة أولى في سبيل النضج والازدهار للفرد مفرط الحساسية.

## 6. المعاناة في العلاقات

خلال تجربتي السريرية، قابلت عددًا غير قليل من مفرطي الحساسية ممن لهم تاريخ متعثر في العلاقات الرومانسية بسبب عدم تفهم الطرف الآخر لهذه السمة ومدى حاجتهم للانعزال عندما

يشعرون بالإرهاك النفسي أو تجتاحهم الضغوط. وأسفر ذلك عن وقوع خلافات تراكمت معها مشاعر الاستياء لدى الطرفين. وعلاوة على ذلك، تبين أن كثيرًا من مفرطي الحساسية يميلون في بداية العلاقة إلى إخفاء مشاعرهم الحقيقية وارتداء «قناع زائف» يخفي حقيقة شخصياتهم خوفًا من التعرض للانتقاد بسبب انفعالاتهم المفرطة. ومن ثم يعجز شركاؤهم في أغلب الأحيان عن تلبية (أو حتى معرفة) احتياجاتهم الانفعالية الحقيقية. وإذا استمر هذا القناع مع تقدمهم في العمر، فقد ينتهي بهم الحال مع شركاء لا يشعرون بتوافق أو ترابط حقيقي معهم، أو يجدون أنفسهم في علاقات اعتمادية مع شركاء متطلبين أو مدمنين أو نرجسيين حيث لا مجال فيها لتلبية احتياجاتهم الانفعالية.

إضافةً إلى ذلك، قد يواجه مفرطو الحساسية صعوبة في تكوين صداقات مراعية لهم، فهم بطبيعتهم أفراد معطاءون ومستمعون جيدون، الأمر الذي يستقطب إليهم أشكالًا من الصداقات أحادية الجانب، إذا ما احتاجوا فيها إلى الدعم لا يجدونه من الطرف الآخر في مثل تلك الصداقات.

نصيحة: تعلم القدرة على تحديد طبيعة العلاقات التي تعيشها في حياتك، وانظر فيما إذا كانت علاقة متبادلة. فعلى سبيل المثال، هل أنت الطرف المنوط به تنظيم وترتيب كل شيء فيما لا يتحمل الطرف الآخر سوى كلفة الظهور في الوقت الذي تخدمه أنت فيه؟ هل ثمة توازن بين الأخذ والعطاء أو التحدث والاستماع في علاقتك؟ إذا كانت إجابتك بالنفي، فلتتخذ إجراءات لإعادة التوازن لهذه العلاقة.

## 7. المشكلات الصحية

يتسم مفرطو الحساسية بحساسيتهم الشديدة تجاه الألم، وقد يكونوا عرضة للإصابة بكثير من الاضطرابات، مثل الإرهاق المزمن أو الألم العضلي الليفي أو الأرق. ويعاني كثيرون منهم من أمراض الحساسية وعدم التحمل والقولون العصبي ومشكلات الجهاز الهضمي. فعلى المستوى الجسدي، ربما يتعلق هذا بحساسية الجسم تجاه الأطعمة والمواد الكيميائية. أما على المستوى العاطفي، فقد يفضي ذلك إلى مشكلات متعلقة بقدرة مفرطي الحساسية على استيعاب أو «هضم» شؤون غيرهم من الأفراد والتعامل معها بالشكل المناسب. وبالنسبة لي كمرشدة نفسية ومعالجة، فقد اكتشفت أن هناك علاقة دائمة بين العقل / الانفعالات من جانب وبين الصحة الجسدية من الجانب الآخر. فالأمراض التي تصيبنا (عضوية أو نفسية) تعلن عن نفسها على المدى الطويل في صورة أعراض جسدية.

وخلال تجربتي السريرية، وجدت أن بعض مفرطي الحساسية قد سبق لهم إدمان شيء ما كآلية تكيف مع حساسيتهم، فقد يدمنون الكافيين (نتيجة لشعورهم بالإرهاق أو الإنهاك النفسي، أو لتشبعهم من الناحية الانفعالية) أو الطعام سواء كان جميع أصنافه، أو صنفاً بعينه مثل الشيكولاتة، أو الكحول أو المخدرات (للاسترخاء والهروب). وقد يدمن البعض الآخر أمورًا مقبولة اجتماعيًا مثل العمل وذلك لإقصاء الصعوبات التي يواجهونها بسبب حساسيتهم المفرطة.

نصيحة: احرص على اتباع روتين إيجابي للعناية بنفسك ورعايتها، مثل الاطمئنان على أية مشاكل

صحية بارزة على يد متخصص. وقد يعود عليك بالنفع ممارسة بعض الأنشطة البسيطة مثل التمشية اليومية أو القيام بأي شكل من أشكال التمرينات المنتظمة وأساليب الاسترخاء مثل الاستحمام قبل النوم أو الانخراط في بعض الممارسات الذهنية البسيطة خلال اليوم. وتعود هذه الممارسات بفوائد جمة على صحة ورفاهية مفرطي الحساسية، لا سيما الذين يميلون إلى إهمال جانب الرعاية الذاتية في حياتهم. وإذا أردت معرفة العلاقة بين الانفعالات من ناحية والصحة الجسدية من ناحية أخرى، فأوصيك بقراءة كتاب «You Can Heal your Life» (يمكنك شفاء حياتك) لمؤلفه لويس هاي (دار هاي هاوس للنشر، 1984).

## 8. صعوبة تقبل «الجانب الشرير» من أنفسهم

لدى كل منا غرائز فطرية، مثل طلب السعادة أو السعي إلى السلطة. وفيما يميل مفرطو الحساسية إلى طيبة القلب وحسن الصنيع تجاه الآخرين، نجدهم يلقون صعوبة في تقبل الجانب «المظلم» من شخصياتهم، فقد يؤدي ذلك بهم إلى كبت ما يعدونه مشاعر سلبية تعدت الحد. ويعتبر الغضب أحد تلك المشاعر التي يجد مفرطو الحساسية صعوبة خاصة في إظهارها، إذ يرونه سلوكًا قاسيًا أو مؤذيًا خاصة إذا كانت لديهم معتقدات روحية راسخة. وتصدق هنا العبارة القائلة بأن «من خاف من شيء سلط عليه»، فالإنكار أو الكبت يفاقمان مثل هذه المشاعر التي قد تخرج بعد ذلك بشكل غير لائق أو توجّه نحو الشخص الخطأ، تاركًا الشخص ذا الحساسية المفرطة في صراع مع الإحساس بالذنب ومشاعر الندم. ومن ثم، فمن الضروري أن يتعلم مفرطو الحساسية كيفية

التعبير عن مشاعرهم بطرق صحية وكيفية إيجاد السبل الآمنة والمناسبة لتفريغ أية مشاعر مكبوتة (سنتناول هذه النقطة في الفصلين التاسع والثاني عشر في القسم الثاني).

نصيحة: في الوقت الحالي، أنصح باللجوء لأسلوب صحي بعينه للتعبير عن الغضب، وهو توجيه الكلمات لوسادة و/أو الصراخ عليها. وغالبًا ما يشعر عملائي بسخافة هذه النصيحة عندما أوصيهم بها لكنهم ما يلبثون حتى يلمسوا ثمرتها. ويفضل آخرون الذهاب إلى مكان هادئ يتحدثون فيه إلى أنفسهم بصوت عال، مثل السيارة أو حجرة هادئة أو أي مكان مناسب يشعرون فيه بالخصوصية.

## 9. رعاية الوالدين أو غيرهما من أفراد الأسرة

يشعر كثير من مفرطي الحساسية الذين عملت معهم بأنهم يسبقون سنهم أو أنهم أكثر حكمة مما يفترض بهم، وأنهم يتولون مهام الأب والأم بلا وعي منهم، في محاولة منهم إما لإحداث تغيير في أفراد أسرتهم أو لتعديل مستويات الوعي لديهم. وقد انطبق هذا الأمر بوجه خاص على مفرطي الحساسية الذين لم يحظوا بالوالدين مدركين لطبيعة حساسيتهم أو كانوا منغلِقون عاطفيًا. وربما ينبع ذلك من العقل الباطن في محاولة منهم لسد أوجه القصور في الرعاية الأسرية التي عانوا هم منها.

ولمواجهة ذلك التحدي، ينبغي على مفرطي الحساسية أن يتحرروا من مسؤولية تغيير غيرهم من الأفراد، وأن يدركوا أن تغييرهم لا يقع على عاتقهم وأن ما يستطيعون فعله هو محاولة تعديل الأسلوب الذي يستجيبون به إلى غيرهم من أفراد أسرهم. وينجح كثير منهم في تعديل هذا الأسلوب

عبر الابتعاد عن الأسرة لفترة من الوقت يدرسون خلالها أنماط استجاباتهم قبل الشروع في تغييرها. وعند التحرر من رغبتهم فإنهم بذلك يفرغون طاقاتهم ويبدأون في بناء تصوراتهم وتوقعاتهم لأسباب عدم تقبلهم كما هم.

نصيحة: تتمثل أبسط طرق البدء في التخلي عن الرغبة في تغيير الآخرين في التمرس على تقبل ذاتك والآخر في الآن نفسه. فيمكنك -على سبيل المثال- البدء بإطلاق بعد العبارات المطمئنة والتأكيدية وتكرارها بصفة يومية، كأن تقول: «أقبل ذاتي كما هي وأتقبل الآخرين كما هم». ومع ذلك، يفضل -إلى جانب ذلك- استشارة أحد المعالجين النفسيين والاستعانة به في حل هذه المعضلة وإطلاق مشاعرك تجاه أفراد أسرتك، الأمر الذي يثمر عن تحرير المزيد من طاقتك لرعاية الطفل الذي بداخلك بدلاً من الآخرين.

## 10. الشعور بعدم الإنجاز

خلال تجربتي مع مفرطي الحساسية، لمست رغبة كثير منهم في إحداث فارق في هذا العالم. ونتيجة لذلك، يؤمن كثير منهم أنه في الوظيفة الخطأ إذا لم يشعر بالإنجاز أو بتحقيق شيء ما. ويترتب على ذلك قضاؤهم وقتًا طويلاً في البحث عما «يُفترض» قيامهم به. وفي واقع الأمر، أن أية وظيفة أو مهمة يقومون بها تعكس جانبًا من شخصياتهم وتلبي إحدى الحاجات الداخلية لديهم. فمن منظوري الشخصي، نشأت في أسرة كدّ فيها والديّ ولم يكن لدينا كثير من الأموال رغم ذلك، لكنني أستطيع الآن أن أعلن أن عملي لعشر سنوات في أحد البنوك أظهر مدى حاجتي لتحقيق الأمان المالي، وأن كل الوظائف التي شغلتها ساعدتني في أن أصل إلى

ما أنا عليه اليوم، وهو القيام بشيء أنا شغوف به. ومن ثم يمكنك النظر إلى أية وظيفة من خلال هذا المنظور إن أردت ذلك، لتكون الوظيفة بمنزلة درجة سلم نحو تحقيق هدف تشعر معه بالإنجاز.

نصيحة: قم بإعداد قائمة بكل الوظائف التي شغلتها حتى اليوم، وفكر لفترة من الوقت في كل المهارات والمؤهلات التي اكتسبتها منها ومختلف الحاجات التي أسهمت كل وظيفة في تلبيتها سواء أكنت على علم بها ساعة شغلك لهذه الوظيفة أم لا. ثم اطرح على نفسك سؤالاً عن كيفية استفادتك من هذه الوظائف في الماضي وفي المستقبل في تحقيق غايتك نحو مساعدة الآخرين وإحداث فارق في حياتهم.

والآن، هل يتردد صدى التحديات العشرة السابقة فيك؟ وهل عايشت نفسك الكثير منها؟ أو حتى القليل؟ أعتقد أنك لم تكن متحمساً لبعض منها مثل التحدي الثامن الذي تناول «الجانب الشرير بداخلك»؟ فإذا كان الأمر كذلك، فهوّن على نفسك. فثمة تحديات نتجنبها دائماً، لكن كما سنعرف في الفصل التالي، فإن التعرف على تلك التحديات ومجابهتها يقودنا إلى إحداث تغييرات تحويلية في حياتنا.

وإذا كان العيش بسمة الحساسية المفرطة يفضي بكل تأكيد إلى مواجهة تحديات في مجتمع غير حساس بوجه عام، فإن كثيراً من تلك التحديات يمكن التغلب عليها من خلال زيادة الوعي الذاتي وتقبل الذات وحبها. وهو ما أتمنى أن يساعدك الكتاب في تطويره، كما قال الفيلسوف اليوناني سقراط: «اعرف ذاتك»، فهذا هو المفتاح الحقيقي.

## الفصل الخامس

### من الانفصال عن الذات إلى استعادتها

كما رأيتم جميعًا في الفصل السابق، فإن التحديات التي يواجهها من يتسمون بفرط الحساسية بما فيها شعور بعضهم بعدم الانتماء منذ الطفولة، لها تحديات غاية في الصعوبة. ويعتبر الغرض الرئيس من هذا الفصل هو التعرف على مدى عمق تأثير جوانب معينة من طفولتنا علينا نحن معشر ذوي الحساسية المفرطة. ويتحرى الفصل أيضًا ما إذا كنا قد كبتنا بعضًا من طبائنا الإيجابية خوفًا من نظرة الآخرين تجاهها، أو ما إذا كنا قد اضطلعنا بأدوار بعينها أمام أحبائنا حتى نشعر بالقبول لديهم، أو ما إذا كنا قد أخفينا جوانب من شخصياتنا وراء قناع أو شخصية مزيفة اعتقادًا منا أنها غير مقبولة أو تتسم بالضعف. ويعد الوعي أول خطوة في سبيل أي تغيير؛ فبمجرد أن نعي أية أدوار أو سلوكيات معينة تبنيها، يمكننا حينئذ العمل على تغييرها وإعادة التواصل مع ذاتنا الفطرية الحقيقية.

### تطبيق نظرية الظل (الذات المنبوذة أو الذات السفلى)

كان أول ظهور لمفهوم الظل على يد مؤسس التحليل النفسي سيجموند فرويد (1856-1939)، وهو يتعلق في جانب منه بالعقل الباطن والجوانب المظلمة في شخصياتنا. وقد أطلق عليه «الهو». وتناوله أيضًا الطبيب النفسي السويسري ومؤسس علم النفس التحليلي كارل يونج (1875-1961) الذي تناول المفهوم من مستوى أعمق موضحة أن الظل يحمل في كنفه «الأدوار الأصلية» التي تختبئ داخل شخصياتنا مثل دوري البطل والشرير.

ومن الأهمية بمكان أن ندرك أن كلا النقيضين: النور والظلام، يوجد داخل جميع البشر؛ فهذا جزء من طبيعتنا المزدوجة. وإن لم نقر بوجود النور والظلام داخل كل منا كالحب والخوف، الخير والشر، فسنظل سجناء للظل، وسيتولى الظل دفة الأمور عنا بأساليب لا واعية.

بالنسبة لمفرطي الحساسية، فإن الظل لديهم تطور في الغالب مع مرور الزمن حتى أصبح يضم جوانب شخصياتهم التي استنكرها الآخرون فيهم أو سخروا منها أو انتقدوها في مراحل نموهم إما لجهلهم أو لإساءة فهمهم أو لخوفهم أو افتقارهم للحب. فعلى مدار طفولتنا نستقبل كثيرًا من النواهي مثل: «لا تكن حساسًا هكذا»، أو «لا تكن بكاءً»، أو «لا تكن انفعاليًا/ أنانيًا/ طماعًا... غاضبًا، إلى آخره». وتفضي بنا جميع هذه الرسائل السلبية إلى أن نعتقد يقينًا بأن هذه الجوانب «سيئة» على نحو ما يدفعنا إلى محاولة قمعها وكتبتها في جانب «الظل» الخفي. وإذا ما فطنا إلى هذه الجوانب نقلناها إلى جانب الظل دون قصد منا خلال طفولتنا، فقد يكون ذلك هو مفتاح التحرر الشخصي، وهو أولى الخطوات المهمة في معالجة الانفصال عن ذاتنا الحقيقية والتواصل مجددًا مع مختلف طبائعنا الفطرية.

ومما يؤسف له أن يجد كثير من الناس أن فكرة استكشاف الظل تمثل تحديًا في حد ذاتها، ويرجع ذلك عادة إلى أنهم يخشون ما قد يصلون إليه. فيخشى كثير من مفرطي الحساسية بوجه خاص التبحر في استكشاف أنفسهم بسبب اعتقادهم الخاطئ أن «الظلام» مرادف للأمور «السيئة» أو «الشريرة»، إلا أن استكشاف جانب الظل لا يعني

بالضرورة البحث عن مثل هذه الأمور، وإنما يعني ببساطة العمل على تقبل وحب جميع جوانب شخصياتنا أيًا ما كان تصنيفنا لها، سواء كانت إيجابية أو سلبية، ويعني كذلك إيجاد طريقة صحية وإبداعية لدمجها في ذاتنا لتحقيق وحدتها.

### إرث الطفولة

تسهم الرسائل التي تدور حول الحب ونتلقاها في مرحلة الطفولة في تكوين أسس سلوك بعينه يستمر معنا طوال حياتنا. ولا يحظى جميع الأطفال بالحب المطلق غير المشروط. ففي الواقع ومن منظور الإرشاد النفسي وعلم النفس، لا يلقي كثير من الأطفال إلا حبًا مشروطًا بسلوكهم. وعليه ما نلبث أن نلجأ إلى تقمص أدوار محددة خلال مرحلة الطفولة تتحدد وفق ما يستحسنه أباؤنا أو معلمونا أو أصدقائنا أو المجتمع الذي نعيش فيه. فإذا لم ننتبه لتلك الأدوار فقد تستمر معنا حتى مرحلة البلوغ ونصبح ممثلين في حياتنا إلى حد ما، فننتقمص أدوارًا تختلف باختلاف الأشخاص حسب ما نعتقده مستحسنًا أو غير مستحسن لديهم حتى نظفر منهم في نهاية المطاف بالقبول أو الأمان أو الحب، أو أي احتياجات أخرى نشعر أننا في أمس الحاجة إليها في ذلك الوقت (انظر الصفحة 59 للتعرف على الحاجات الإنسانية الأساسية).

### تحديد الأدوار التي تقمصناها

ظهر مفهوم الأدوار الأسرية على يد اختصاصية العلاج الأسري الأمريكية المعروفة «فرجينيا ساتير» في ستينات وسبعينات القرن العشرين. وتعلمت في فترة تدريبي على الإرشاد النفسي أن جميع الناس، من مفرطي الحساسية أو غير مفرطي الحساسية، يتقمصون كثيرًا من الأدوار في مرحلة الطفولة

بقصد أو دون قصد. وتوضح القائمة التالية الأدوار التي رأيت كثيرًا من مفرطي الحساسية بوجه خاص يصرحون بأنها تمت إليهم بصلة:

• الفتى الطيب.

• المنجز الصغير.

• الملاك الصغير.

• المهرج.

• المستقل.

• المتمرد.

ونلقي فيما يلي بعضًا من الضوء على كل دور منها، والأهداف التي قد نسعى إليها من وراء تقمصها وأسباب تقمصها. فقم بقراءتها محاولًا تحديد ما إذا سبق لك أن تقمصت أحدها عن وعي أو حتى عن غير وعي.

**الفتى الطيب:** هو ذلك الطفل المحبوب لطيبته وأدبه. لذلك، عندما يكبر يصبح هو «الصديق الصدوق» أو «الشريك المخلص». وتكمن المشكلة في أن أحدًا لا يستطيع أن يكون جيدًا أو لطيفًا طوال الوقت. ومن ثم، يقوم الفتى الطيب بكبت أي شعور أو جانب يراه سيئًا في شخصيته، والذي يصبح بدوره أحد جوانب الظل أو الذات المنبوذة (انظر الصفحة 47). ويطمح ذلك الفتى الطيب دائمًا إلى نيل الاستحسان بسبب خوفه الكامن من عدم اعتباره فردًا سويًا بالقدر الكافي.

**المنجز الصغير:** هو ذلك الذي يعمل جاهدًا بلا توان سواء في البيت أو في المدرسة لينال الإعجاب والمديح من والديه. وعادةً ما تكون طريقة للشعور بالجدارة والحب، يدفعهم إليها خوفهم من عدم تلقي مشاعر التقدير والحب. أما عفويتهم وعدم

اهتمامهم بأية أعباء فربما تنتقل إلى جانب الظل.  
**الملاك الصغير:** هو ذلك المنكب على مساعدة أسرته، والمعطاء المضحى باحتياجاته الخاصة في سبيل إسعاد الآخرين. فعندما يكبر يجد نفسه متقمصًا دور المنقذ الذي يساعد الآخرين باستمرار إلى حد يشعر معه بالإرهاك. ومن المؤكد أن ذلك الدافع لإنقاذ الآخرين إنما هو أيضًا دافع لإنقاذ نفسه أو نفسها.

**المهرج:** هو الشخص الذي يخفي أحزانه عن طريق التسلية والترويح عن الآخرين أو التحلي بالإيجابية والسعادة طوال الوقت. ويحدث ذلك عندما يشعر الطفل أن مشاعره الحقيقية ليست مقبولة خاصة إذا استنكرها المحيطون به.

**المستقل:** هو الذي لا يسمح بتدخل الآخرين مكتفيًا بذاته، قويًا، يتصرف كالبالغين، وفي ثنياه خوف من التعرض للأنى فهو لا يمنح ثقته لأحد بسهولة. وقد تصبح استقلاليته هذه عائقًا أمام حب الآخرين له كلما كبر.

**وأخيرًا المتمرد:** هو الذي يشعر عادة أنه منبوذ أو غير محبوب، ويتصرف بشكل يدفع الحب بعيدًا عنه، لكن بداخله رغبة واحتياجًا شديدًا له. يتعرض للأنى النفسي والخوف، لكنه عوضًا عن ذلك يختلق قصةً درامية ويتصرف بطريقة لا تلقى استحسان الآخرين.

ومن الجدير بالتوضيح هنا أن كل تلك الأدوار تعتبر جوانب طبيعية في شخصية الطفل. فقد يكون الطفل مجتهدًا بطبيعته أو منجزًا دون أن يكون ذلك سعيًا وطلبًا منه لحب وإعجاب آبائهم. وكذلك قد نجد حس الفكاهة والدعابة موجودًا لدى أطفال كثيرين بشكل طبيعي وليس إخفاءً

لمشاعرهم. فإذا كنت غير متأكد بشأن تقمصك لأي من تلك الأدوار سواء كان ذلك بشكل طبيعي أو إخفاءً لجوانب النقص لديك في صفرك، فإن القيام ببعض التطوير للقدرات الشخصية مع معالج نفسي غالبًا ما يساعد في كشف أية أنماط أو أدوار لم تكن على وعي بها سابقًا.

### الأقنعة الشائعة

عندما يتعرض فرد لكثير من الألم العاطفي والانفعالي أو الصدمات في حياته فقد يتسبب ذلك في انشطار شخصيته وفق آلية وقائية. ويعرف هذا في العلاج الاستشاري بالانفصال أو اضطراب الشخصية التفارقي. وحينئذ، لا يشعر المرء باكتماله الذاتي وكأن شيئًا داخليًا ينقصه. يظهر هذا كثيرًا في الأفراد المفرطي الحساسية دونًا عن غيرهم، وربما يرجع ذلك إلى مستويات التدفق العاطفي الانفعالي لديهم، لكن ثمة عوامل أخرى كالنشأة وسط عائلات فقيرة عاطفيًا أو مفككة أو بها أي خلل قد يتسبب في ذلك. ويمكن أن يؤدي ذلك الانفصال إلى ما يطلق عليه في علم النفس «الأنا المجروحة».

قد تؤدي الأنا المجروحة بدورها إلى خلق الذات الزائفة بهدف التغطية على مشاعر الخوف والخزي وقلة الحيلة وعدم الجدارة. وتختلق الذات الزائفة أقنعة لإخفاء الذات الحقيقية (انظر الصفحات 40 - 43 لمعرفة الأقنعة المختلفة التي قد يتبناها أحدنا). ويمكن أن تظهر تلك الأقنعة في أي عمر لكنها عادة ما تتكون في مرحلة الطفولة بمجرد أن نكون قادرين على تمييز الجوانب الشخصية أو السلوكية التي يستنكرها المحيطون بنا. وأحيانًا تكبر معنا تلك الأدوار بشكل طبيعي حتى تكون

مكتسبة، لكن الأمر ليس دائماً على إطلاقه. وإليك مثلاً على ذلك، فقد تجد طفلاً من ذوي الحساسية المفرطة اعتاد على ارتداء قناع المنجز الصغير حتى يكبر، وقد اعتاد تقمص هذا الدور الذي طالما يجلب له الاهتمام ولفت الانتباه والشعور بالجدارة والأهمية، لدرجة يؤمن معها هذا الطفل أن تلك هي الطريقة الوحيدة لإشباع حاجاته الأساسية (سيتم مناقشة الحاجات الإنسانية الست في الفصل التالي)، ومثلاً آخر على ذلك يتمثل في دور أو قناع الملاك الصغير الذي يكبر معه حتى يعتاد أن يقوم بدور المضحى الذي اعتاد أن يضحى بذاته واهتماماته في سبيل الآخرين.

صادفني مصطلحا الأقنعة والذات الزائفة أول مرة عند دراستي لأبحاث كل من «كارل يونج» و«فيلهم رايش» أثناء التدريب الذي خضعت له، لكنَّ الفضل الأكبر يرجع إلى الكاتبة الأمريكية والمدربة والمحاضرة «ديبي فورد» التي ساعدتني في فهمهما بشكل أفضل وتحديد الأقنعة التي ارتديتها من قبل أو الأدوار التي تقمصتها. كان ذلك عندما تناولتهما بالتفصيل في كتابها «لماذا يفعل الأشخاص الجيدون أمورًا سيئة». وفيما يلي قائمة بالأقنعة التي قدمتها في كتابها والتي أعتقد -بناءً على خبرتي- أن ذوي الحساسية المفرطة هم أكثر من يرتدونها. وقد تمت الاستعانة باثنين من الأسماء لخدمة الغرض من هذا الكتاب.

• الساعي لإرضاء الآخرين.

• الشهيد.

• الضحية.

• المنجز المتفوق.

• المتنمر أو المجرم.

- صعب المراس.
- اللعوب/ المغوي.
- مفرط الإيجابية.

هل تجد من بين هذه الأقنعة ما قد تكون متقمصًا إياه؟ ونقدم فيما يلي توضيحًا لكل منها حتى تفهمها بشكل أفضل. وهذا قد يفيد في بدء الاستشفاء والخلاص من أية أقنعة واستعادة ذاتك الأصلية.

**الساعي لإرضاء الآخرين:** ينصب تركيز أولئك الأفراد على مساعدة الآخرين وإشباع أو تحقيق رغبات واحتياجات أي فرد آخر دونهم، فهم يضعون احتياجاتهم الذاتية جانبًا. ومن العبارات الشائعة التي يستخدمونها: «دع الأمر لي» أو «اعتمد عليّ» أو «لا، بالطبع لا أمانع، يسرني تقديم العون لك»، فهم دومًا معطاءون ومقصد دائم لمن يعتادون الأخذ أو الاستحواذ في الحياة (مثل المتطلبين أو الأنانيين أو النرجسيين أو الجشعين)، فبدون هذا القناع قد يشعرون بعدم الكفاية وقلة القيمة. وغالبًا ما تنطمس احتياجاتهم غير المعلنة بسبب الشعور بأنها احتياجات الآخرين. وفي سبيل العلاج أو الاستشفاء من هذا القناع، يجب على مفرطي الحساسية الذين يرتدون ذلك القناع أن يتعلموا كيف يهتمون باحتياجاتهم الذاتية أولًا، ومن ثم يستطيعون بناء علاقات صحية ومتوازنة وتقديم العطاء نبعًا من إرادتهم لا من رغبة الذات اللاواعية.

**الشهيد:** ينشغل هذا المرء بالوقوف إلى جانب الآخرين مضحياً باحتياجاته الخاصة لكنه في الوقت نفسه يحدث صخبًا ليعلم من لا يعلم مدى انشغاله، حتى أنه يصدر عنه عبارات مثل: «لولاي لانهار هذا المكان» أو «لا أعرف كيف كانوا سيديرون الأمر بدوني». فالشهير والساعي لإرضاء

الآخرين متشابهاً إلا أن الشهيد لابد أن يظهر كم الضغوطات والصعاب التي يتحملها. وغالبًا ما يصبح الشهيد منغمسًا حول ذاته وفي الحديث عما يقدمه حتى يضج من حوله من سماع ذلك. ولهذا السبب ينفذ الناس من حوله تاركين إياه وهو يشعر بالأذى النفسي وعدم تقدير صنيعه الجيد. وراء ذلك القناع، قد تكون التضحية الذاتية سبيلًا لمحاولة نيل الاحترام والتقدير من قبل الآخرين. وبالنسبة لمفرطي الحساسية الذين يرتدون قناع الشهيد، فيستطيعون التخلص من هذا النمط السلوكي عن طريق الاعتراف بقيمتهم الذاتية.

**الضحية: (لاحظ أن المصطلح لا يقصد به ضحايا الحروب أو العنف، ولكنه يناقش الأقنعة التي يختارها الناس عن وعي أو عن غير وعي) يؤمن مرتدو هذا القناع أنه لا حيلة لهم حيال كل شيء أو كل فرد. فهم يعتقدون أن ما يحدث لهم خارج عن سيطرتهم. ويمثلون فريسة سهلة للأفراد الشرسين كالمتنمرين والمختلين اجتماعيًا. ويقومون بسرد كل ما يحدث لهم لأكبر عدد من الأذن المنصتة والمتعاطفة حتى يتلقون الشفقة التي يظنون أنهم يحتاجونها. فإن لفت الانتباه والاهتمام هو ما يبحثون عنه بالفعل، لكن لجهلهم بهذا يقعون ضحية لعقدة «مسكين أنا». كل ذلك يجذب الأفراد السلبيين والأحداث السلبية كذلك إليهم. ويحتاج أي فرد من مفرطي الحساسية الذين يرتدون قناع الضحية أن يبرأ من أي من مشكلات الماضي المتعلقة بالضعف حتى يصبح أكثر تمكناً ومسؤولاً عن الأشياء التي يستطيع السيطرة عليها.**

**المنجز المتفوق: هو فرد يدفعه النجاح، وعادة ما يكون صاحب ذلك القناع منكبًا على العمل ساعيًا**

نحو الكمال ويصب جل تركيزه على تحقيق القمة في مجاله. وتسهم نجاحاته تلك في التغطية على شعور بعدم الجدارة، ويأمل في عقله الباطن أن تجلب له تلك الإنجازات الشعور بالاكتمال والأمان على المستوى الداخلي. وفي سبيل التخلص من ذلك القناع، يجب أن يتقبل نفسه وجوهه لأنها أهم مما يحقق من إنجازات.

**المتنمر أو المجرم:** يستخدم السيطرة أو القوة أو التهديد أو التخويف ليحصل على ما يريد، ويهاجم أي فرد يراه أضعف منه. سياسته هي الافتئات على حقوق الآخرين مستغلاً خوفهم كسلاح ضدهم. وعلى الرغم من ذلك، يختبئ وراء ذلك القناع فرد ضعيف غير مطمئن ورعديد يسيطر عليه شعور بالنقص والقصور. وبصفة عامة، لا يميل مفرطو الحساسية إلى ارتداء هذا القناع، باستثناء عدد قليل ممن تعاملت معهم خلال تجربتي السريرية، وكانوا من السجناء الذين تعرضوا للصدمات والأذى الشديد في الماضي. فاستخدموا هذا القناع كاستراتيجية مواجهة للتصدي لأي نوع من الأذى قد يواجهونه في المستقبل. ويحتاج صاحب ذلك القناع ليبراً منه أن يتقبل ذاته بمواطن ضعفها والاعتراف بشعوره بالضعف.

**صعب المراس:** يقدم هذا القناع لنا فرداً هادئ المظهر من الخارج ويتمتع بشخصية حازمة تمنع غيره من تجاوزه أو تخطيه. ويختلف هذا الشخص عن المتنمر، فهو لا يبادر بالهجوم أو إلحاق الأذى بالآخرين مستغلاً ضعفهم، لكنه لن يتوان عن ذلك إن شعر بأي تهديد. فالمشاعر ليس لها مكان عنده إذ يتقوقع حول ذاته غير مكترث بالقانون أو القواعد. وخلف ذلك القناع تجد طفلاً حساساً يملؤه الشعور

بالحزن والضعف. وربما كان قد تعرض لمواقف مخزية في مستهل حياته، مما يجعله يرتدي ذلك القناع ويتصدى لأي فرد يتجاوز في حقه. وللتخلص من هذا القناع، لابد أن يعترف بينه وبين نفسه بما تعرض له من أذى، وأن يسمح بتدخل البعض ممن قد يقدمون له يد العون، وأن يعمل على تنمية الثقة بالذات وفتح قلبه مجددًا أمام مشاعر الحب والألفة.

**اللعب/ المغوي:** يخص هذا القناع الفرد الذي يسعى إلى ملازمة فرد آخر يراه أقوى وأكثر تمكّنًا منه. فيستخدم جاذبيته ليصبح محط اهتمام وانتباه ذلك الفرد، ويتنكر لمشاعر الحب أو الشهوة ليحصل من خلالهما على ما يريد من قوة أو سلطة. وعلى الجانب الآخر، يتعرض الفرد المستهدف لوابل من إشارات لفت الانتباه كجزء من طقوس الإغواء التي يستخدمها صاحب ذلك القناع والتي عادة ما تحوم حول الجنس (إذ إن صاحب القناع يعد الجنس مرادفًا للحب). تخفي هذه الثقة الزائفة والميول الافتراضية خلفها مشاعر تعبر عن الخواء الذاتي والضعف وعدم الكفاية وعدم الحب من قبل الآخرين. وللتخلص من هذا القناع، يجب أن ينمي هذا الفرد لدى نفسه مفهوم حب الذات وتقديرها.

**مفرط الإيجابية:** دائمًا ما يفصح هؤلاء الأفراد عن جانب إيجابي حتى في أحلك الظروف أو عند انهيار كل شيء. فهم لا يعرفون السلبية ولا يكثرثون بأية مثبتات، لأنهم يخافون إن اكثرثوا بها نالهم الإحباط والاكتئاب. فيخفون مشاعرهم الحقيقية خلف ابتسامة مصطنعة. ويصعب عليك مصاحبة مثل أولئك الأفراد طوال الوقت لأنك ستشعر بالزيف والاصطناع، فنكران أية انفعالات أو مشاعر سلبية ليس أمرًا صحيًا. تلك الإيجابية

المتكلفة هي سبيلهم لمواجهة مشاعر الحزن ورفض الذات ومواجهة أي شعور بعدم قبولهم أو حبه من قبل الآخرين. لكن ما يجدر بهم فعله هو تقبل جميع مشاعرهم وإطلاقها واكتشاف ذواتهم الحقيقية التي فُطروا عليها.

خلال ممارستي لعملتي الخاص، رأيت القليل من مفرطي الحساسية يتقمصون دور المنجز المتفوق ولديهم قدر كبير من الاعتماد على الذات، لكنني وجدت أن أغلبية مفرطي الحساسية عموماً تتخذ أقنعة أكثر رقة كالساعي لإرضاء الآخرين الذي تتفرع منه أدوار أو أقنعة أخرى مثل «المعتني» و«المنقذ» و«المعطاء». كما يعتبر قناع «الضحية» من الأقنعة التي يتخذونها كثيراً بسبب أنهم يميلون إلى تجنب المواجهة والغضب أو بسبب ما تعرضوا له من تنمر.

فإذا كنت أحد مفرطي الحساسية، فلتتحزّ الأقنعة التي تتخذها وتوقيتها والأفراد الذين تظهر معهم بها. وإذا كنت تواجه صعوبة في تحديد أي منها، وتشعر بالشجاعة، فلتطلب العون من أفراد أسرتك أو بعض الأصدقاء الداعمين لك. ويمكنك كذلك السعي وراء إجراء بعض التطوير والتنمية الذاتية مع أحد المرشدين النفسيين.

### الاستفادة من الأقنعة

ثمة اثنان من الأقنعة المريحة التي اعتدت على ارتدائها في عقديّ الثالث والرابع من عمري هما «المحاربة الوحيدة» و«المرأة الخارقة» وقد اخترتهما كمسميات فرعية من قناعي «المنجز المتفوق» و«الساعي لإرضاء الآخرين» على الترتيب. كان القناعان مستقلين تماماً، وعبرا عن عدم احتياجي لأية مساعدة وعدم سماحي للآخرين

بالتدخل في حياتي. لكن في الرابعة والعشرين من عمري، شخّص الطبيب إصابتي بالإجهاد الذاتي المزمن مما سلّمني قناع المرأة الخارقة، ودفعني إلى التمهل والبدء في التركيز على احتياجاتي الشخصية. فقد كنت أعمل بدوام كامل في أحد البنوك، وأقوم بعمل النادلة في عطلات نهاية الأسبوع بالإضافة إلى كوني أمًا لطفل ذي عام واحد. وخلال تلك الفترة، كنت كذلك «المعنية» اعتناءً شديدًا باحتياجات الآخرين، ولكني لم أكن سعيدة في زواجي. بدأت أتعافى من ذلك الإجهاد بعدما بدأت أعني بنفسني وانفصلت عن زوجي وتوقفت عن سعيي لإرضاء الآخرين.

كانت أقنعتني إحدى وسائل عقلي الباطن لإخفاء مواطن ضعفي والتصدي لإيذاء الآخرين. ومع ذلك، فئمة مشكلة، وهي أن الحقيقة التي نخفيها غالبًا ما يراها ويكتشفها ذوي البصيرة ومن لديهم مستوى عال من الوعي. أما عملي بالسجن فقد عبّر عن جوانب من الانفصال الذاتي حينها. وكذلك اكتشفت أن الانتقادات التي وجهت لي في صغري بسبب حساسيتي المفرطة كانت دافعًا للبحث عن وسيلة شاذة للشعور بالقوة والصلابة، كما أن احتياجي الداخلي للأمان ألجأني لأبغض الأماكن؛ سجن شديد الحراسة! وخلال فترة تدريبي على مجال الإرشاد النفسي، اتضح لي كيف أن مواطن ضعفي هي ما كانت تدفعني للبحث عن قوة ذكورية واقية متمثلة في ضباط السجن. وعليه، فإن الوظائف التي نشغلها والمواقف التي نمر بها غالبًا ما تعكس جوانب من عقلنا الباطن تحتاج علاجًا بداخلنا.

رصدت قناع «المحاربة الوحيدة» الذي ارتديته لسنوات كثيرة بعد طلاقي، لدى كثير من السجناء

الذين عملت معهم. وقد منحني معرفتي بتلك الأقنعة التي اتخذتها وما يكمن وراءها القدرة على اكتشاف ما وراء أقنعة الآخرين وعلى اختيار الطريقة المثلى لمساعدتهم.

### كيف تتحرر من أقنعتك؟

إذا أردت أن تتعمق وتتعلم الكثير عن كيفية إدراك واستيعاب ظلك أو ذاتك الخفية و/أو التخلص من أقنعتك الزائفة، فعليك بأحدث مؤلفات «ديبي فورد» التي تُعدُّ واحدة من الخبراء الرائدة في دراسة الظل أو الذات الخفية والتحول الشخصي (انظر المصادر الإضافية في نهاية الكتاب، الصفحة 134).

وأود هنا أن أقدم جزءًا من قصيدة اعتدنا استخدامها مع سجناء تعاطي المخدرات، قد تساعد في رحلتك لاستكشاف أقنعتك. وبالنسبة لي، لا تتعلق هذه القصيدة بحبيسي جدران السجن، فقد يكون لها صدَى كبير مع مفرطي الحساسية الذين أنشأوا سجونهم الداخلية كوسيلة دفاع انفعالية.

من فضلك، اسمع ما لا أقول

أوحي لك دومًا أنني بأمان

أمضي أوقاتي في اطمئنان

داخلي وحولي وفي كل مكان

لكنني أفزع إن ضعفي بان

أختار قناعًا يخفي ذاك الخوران

هو زيف ليكون صمودي بالإمكان

ليؤويني من أن أعرف بنظرة دون إمعان

لكن تلك النظرة هي خلاصي وأملي الوحيد

هكذا تكون، إذا تبعها قبولٌ وحبٌ أكيد

هي من سيحررني من نفسي، مما بنيت بنفسي من

أكاد بشق الأنفس من حواجزه أقيم هامتي من  
جديد

عطوف أنت في كل مرة، رقيق، تشجيني  
تحاول في كل مرة أن تفهمني لأنك حقاً تدعمني  
فيبدأ قلبي ليحيا من جديد وكأن له أجنحة تطير  
أجنحة صغيرة... ضعيفة... ما لها أن تطير

لكنها مع ذلك تبقى أجنحة  
أصبحت أحارب أكثر شيء من أجله عانيت  
لكن الحب أقوى من أي عائق! بذلك أخبرت  
وهنا ينبض أملي

من فضلك، حاول أن تهدم تلك الحواجز  
بأيد واثقة لكنها رقيقة على طفل بقوة حسه عاجز  
من أكون أنا، ربما من ذاك تتساءل؟  
أنا شخص تعرفه جيداً من دون حائل  
لأنني ببساطة كل رجل تقابل  
وأنا كذلك كل امرأة تقابل.

تشارلز سي فين

(النص الإنجليزي الكامل للقصيدة موجود على  
الموقع الخاص بالشاعر:

[www.poetrybycharlescfinn.com](http://www.poetrybycharlescfinn.com))

ليس سهلاً أن تهدم الجدران، أن تحطم كل  
الحواجز لإزاحة الأقنعة. وقد يكون الأمر أكثر  
صعوبة أن تقوم بذلك في السجن حيث يتأهب  
الجميع للهجوم واستغلال أي موضع ضعف  
للانقضاض عليك. لكنني مرة تلو المرة عندما يكون  
للثقة مكان بينهم، أشاهد أقسى السجناء وأصلبهم  
ينهارون ويجهشون في البكاء كاشفين ما وراء تلك

الأقنعة من ذات حقيقة حتى لو كان ذلك خلال جلسات أسبوعية لا تتجاوز مدة الواحدة منها ساعة فقط. ثم أشاهد في نهاية الجلسة كيف تعود أقنعتهم كما كانت، ويسألونني عما إذا كان بإمكان أحدهم أن يخبرني عن بكائه. فإذا كان هناك امرؤ ما يستطيع معرفة ما وراء تلك الأقنعة وما وراء سلوكها وتصرفاتها، فقد يستطيع ذلك المرء إحداث تغيير كبير في أولئك الأفراد. أنا نفسي رأيت حجم الفرحة والأمل غير العادية التي يجلبها الحنان والعطف لأناس يعانون الظلام بسبب الظل أو ذواتهم المنبوذة الخفية.

ومن الأهمية بمكان أن نوفر قدرًا كبيرًا من الحنان والعطف تجاه تحدياتنا الشخصية بوصفنا ذوي حساسية مفرطة كما هو الحال بالنسبة للآخرين. ويعتبر الجزء الأكبر في تعلم كيفية التخلص من الأدوار والأقنعة غير الضرورية التي نتخذها غالبًا هو التوصل لفهم أفضل للاحتياجات الأساسية الكامنة وراءها. وانطلاقًا من ذلك، يستكشف الفصل التالي حاجات الإنسان الأساسية وأكثرها أهمية حتى يتسنى لنا تعلم كيفية إشباعها بطريقة صحية قدر الإمكان دون تبديد طاقاتنا في تقمص أدوار لا تمثلنا.

## الفصل السادس

### الاحتياجات الإنسانية الستة

كان عالم النفس الأمريكي «إبراهام ماسلو» هو أول من وضع نموذجًا يوضح الاحتياجات الإنسانية. يطلق على هذا النموذج «هرم الاحتياجات»، وهو نموذج مشهور وجانب مهم في علم النفس الحديث. وقد أشار هذا النموذج إلى وجود احتياجات أساسية معينة يجب تلبيتها قبل السعي لتحقيق الذات أو إدراك الطاقات الكامنة. ووفقًا لهذا النموذج، حدد «توني روبينز»، مدرب الحياة الأمريكي الشهير والمثير للجدل، ستة احتياجات إنسانية أساسية نستطيع من خلالها التعرف على دوافع السلوك وفهم محاولات الناس في إشباع احتياجاتهم سواء الإيجابية منها أو السلبية. وكما اتضح لنا في (الصفحة 51)، فلدى العديد من الناس ما يسمى من الناحية النفسية بالأنا المجروحة، فقد خلقوا لأنفسهم ذاتًا زائفة لعجزهم عن إشباع احتياجاتهم الأساسية، ومن ثم يسعون لتلبيتها بطرق أخرى لا واعية.

ويمكن تقسيم الاحتياجات الإنسانية الستة إلى فئتين، تصنف الأربعة الأولى ضمن الاحتياجات الشخصية:

• الثقة واليقين.

• التنوع.

• الشعور بالأهمية.

• الحب/ التواصل.

أما الخامسة والسادسة فقد صنفاها «روبينز» ضمن الاحتياجات الروحية وهي:

• الحاجة إلى النمو.

• الحاجة إلى المشاركة والعطاء.

وعلى الرغم من أننا جميعًا لدينا تلك الاحتياجات، تختلف أهمية كل واحدة وفقًا للخلفيات والظروف والسياق الزمني في حياتنا. فعلى سبيل المثال، قد تجد فردًا يتمتع بالأمن المادي، فلا يمثل اليقين حاجة ملحة بالنسبة له حيث تم إشباع معظم احتياجاته الأساسية في هذا الصدد. وعلى الجانب الآخر، قد نجد فردًا ليس له مأوى أو وظيفة، ومن ثم يرى اليقين ضمن أولويات احتياجاته. ودعونا الآن نتناول كل واحدة منها بالتفصيل:

**اليقين:** هو الحاجة إلى الأمن والأمان والشعور بالسيطرة على شؤوننا وأمور حياتنا. وهو واحد من أهم احتياجاتنا الأساسية ويعتبر إحدى آليات البقاء. وقد ربط ماسلو اليقين باحتياجاتنا النفسية الأساسية كالمأكل والمسكن. فجميعنا يحتاج اليقين لتجنب أي ضغوطات أو آلام في حياتنا والحصول على السعادة. وعادة ما نلبي تلك الحاجة عن طريق كسب المال والحصول على وظيفة ومكان لنعيش فيه. ومع ذلك، فلو كانت كل أمورنا يقينًا مطلقًا لوجد الملل طريقه إلينا، ولذلك تظهر لدينا الحاجة إلى التنوع.

**التنوع:** يتيح لنا التنوع التعرض للمفاجآت والتحديات، وإحداث تغيير في حياتنا عبر مواجهة المجهول، وذلك حتى نشعر بالحياة وليس بمجرد الوجود. ونستطيع أن نلبي هذه الحاجة بطرق كثيرة مثل المغامرات والهوايات والعلاقات الاجتماعية المتنوعة والسفر.

**الشعور بالأهمية:** كلنا يريد الشعور بالأهمية، فمن منا لا يريد أن يشعر بتميزه وأهميته والاحتياج إليه،

إذ يضيف ذلك على الحياة معنى ومغزى. ويسعى معظم الناس إلى إدراك ذلك الشعور من خلال علاقاتهم، أو الإنجاز أو من خلال حياتهم المهنية.

**الحب/التواصل:** هذا ما يبحث عنه كل منا وهو أكثر شيء نحتاجه. فهو يلبي حاجتنا للألفة والمودة والارتباط والقبول، فنحن في جوهرنا كائنات اجتماعية. لذلك ننشد تلك الحاجة من خلال العلاقات والصدقات أو حتى في علاقاتنا بالحيوانات الأليفة التي نربّيها.

يتضح مما سبق أن كلاً منا يسعى بطريقته إلى تلبية احتياجاته الشخصية في حياته اليومية عن طريق علاقاته وحياته المهنية وماله وقرارته الحياتية. لكن الأمر يختلف عند التحدث عن الاحتياجات الروحية التي إن لم نلبها فلن تكون هناك فرصة الشعور بالاكتمال. وهذا يفسر ما نصادفه أحياناً من أناس يبدو وكأن لديهم كل شيء، وأن كل احتياجاتهم الأساسية قد لبيت، ومع ذلك تجدهم يشعرون بالفراغ الداخلي أو يشعرون بعبثية حياتهم. ذلك هو جانب تحقيق الذات الذي تحدث عنه ماسلو والذي يتحقق من خلال احتياجاتنا الروحية للنمو والمشاركة:

**النمو:** وذلك على المستويين الروحي والشخصي، فنحن في حاجة إلى التعلم والتطور حتى تصبح لدينا قيمة نقدمها للآخرين. وقد يكون الأمر برمته ذا قيمة في أعيننا أو أعين غيرنا من الناس.

**المشاركة والعطاء:** نحتاج أخيراً إلى أن نتمتع بالقدرة على العطاء، وأن نكون في خدمة الآخرين، وأن نضيف معنى ومغزى على الحياة. ويتحقق هذا بإقدامنا على خدمة الآخرين بسعادة وحبور في إطار الهدف من وراء وجودنا، بالإضافة إلى البذل

والعطاء دون مقابل.

## تلبية الحاجات الست عند مفرطي الحساسية

قبل استكشاف بعض الطرق التي نلجأ لها لتلبية احتياجاتنا بوصفنا أفرادًا مفرطي الحساسية، أود أن أطرح مثال الفرد السجين الذي قد يسعى لتلبية احتياجاته النفسية بطرق غير صحية.

فعندما يبدأ أحد الخارجين عن القانون في تنفيذ عقوبته، يكون قد لبي بذلك حاجته للشعور باليقين، إذ يتناول ثلاث وجبات في اليوم وينام تحت سقف يؤويه. لكن هناك نظامًا صارمًا داخل السجون مما يمثل معاناة لمن كان لديه احتياج إلى التنوع. فقضاء وقت طويل داخل السجن وتكرار الروتين اليومي نفسه قد يؤدي للشعور بالملل والإحباط. ونتيجة لذلك، وفي سبيل تلبية احتياجاته للتنوع، ربما يتسبب السجين في إحداث بعض المتاعب للانتقال إلى جناح آخر في السجن ومقابلة سجناء آخرين. أما حاجاته للتواصل فعادة ما يجد إشباعًا لها من خلال الوجود وسط أفراد متشابهين معه، فجميعهم ارتكب جرائم مثله. ثم تأتي حاجته للحب والتي يتم إشباعها من خلال الزيارات والمكالمات الهاتفية المتواصلة من أفراد أسرته. ويعتبر التباهي بالجرائم وتهريب العقاقير المخدرة إلى داخل السجن وتوفيرها للمدمنين اليائسين مصدرًا لتلبية حاجتهم للشعور بالأهمية.

ويحرص الخارجون عن القانون على تلبية حاجاتهم النفسية دون الروحية عند بداية مدة عقوبتهم داخل السجن. وعلى الرغم من ذلك، فإن العديد من السجناء الذين يحضرون برامج تقويم السلوك، أو البرامج الإصلاحية التي تتألف من 12 خطوة، أو يترددون على اختصاصيين نفسيين،

قد يساعدهم ذلك على إيجاد طرق صحية للوفاء باحتياجاتهم النفسية إلى جانب مساعدتهم في جانبي النمو والمشاركة في المجتمع بطرق أكثر إيجابية. هذا، وتسهم جميع هذه التدخلات أيضًا في تلبية احتياجاتهم الروحية.

وعلى الجانب الآخر، كيف يتسنى لمفرطي الحساسية تلبية احتياجاتهم؟ فهم مثل السجناء يستطيعون تحقيق ذلك إما بطرق صحية أو غير صحية. فإذا تعرضنا إلى الطرق غير الصحية، فسنجد أن مفرط الحساسية يرتدي قناع الساعي لإرضاء الآخرين. فبالعمل على إسعاد الآخرين وتلبية احتياجات كل فرد أولاً، يحاول مفرط الحساسية إشباع حاجاته الشخصية التي لم يتم تلبيتها بطريقة لواعية. فلدى مفرط الحساسية يقين بأنهم سيحصلون على الحب إذا ما أمدوا الآخرين بكل ما يحتاجونه. ويمنحهم ذلك أيضًا شعورًا بالحب والتواصل. ويشعرون كذلك بالأهمية لتصورهم أن الجميع في حاجة إلى مساعدتهم. كما أن عملهم الدؤوب وتنقلهم من احتياجات فرد لآخر ومن مكان إلى غيره يفي هو الآخر باحتياجاتهم للتنوع.

أما الجانب السلبي في السعي لإرضاء الآخرين بهذا النمط فيكمن في أن العطاء المستمر يفضي بمفرط الحساسية إلى الشعور بخيبة الأمل أو الاستنزاف، لا سيما إذا أراد هو الآخر المساعدة ولم يتلقها. ثم يدرك مفرط الحساسية عندها أن كثيرًا من علاقاته أحادية الجانب، فقد ينقلب عليه من دأب على مساعدته إذا لم يستطع الاستمرار في تلبية احتياجاته وإسعاده.

ويعتبر إدمان العمل أو الانهماك الزائد فيه إحدى الطرق غير الصحية التي يتبعها مفرط الحساسية

لضمان تلبية احتياجاته. فالحصول على المال والعمل مع الزملاء والإحساس بالنجاح أمور تسهم في تلبية احتياجاته لليقين والتنوع والأهمية والتواصل عدا الحب الذي أصبح لا وقت له نتيجة لذلك. أضف إلى ذلك، أنهم قد يقومون بأعمال لا تستهويهم مما يشعرهم بالفراغ وعدم الاكتمال الداخلي ومن ثم عدم الوفاء بتلبية احتياجاتهم للنمو والمشاركة.

ورغم ما سبق، فثمة طرق أخرى صحية لتلبية هذه الاحتياجات. فالساعون لإرضاء الآخرين من مفرطي الحساسية يستطيعون تلبية تلك الحاجة عن طريق المشاركة في بعض الأعمال التطوعية أو الاعتناء بالحيوانات مثلاً، إذ يُمكنهم ذلك من الشعور بالجدارة والتقدير وربما الحب كذلك، الأمر الذي يساعدهم في التخلص من الصداقات أحادية الجانب وإفساح المجال أمامهم للانخراط في علاقات صداقة وحب متوازنة.

ومن المفيد كذلك لمفرطي الحساسية في هذا الصدد التفكير في حاجتين من الاحتياجات الشخصية الأربعة (الواردة في الصفحة 59)، اللتين يرون أنهما يستحوذان على النصيب الأكبر في توجيه سلوكياتهم. فعلى سبيل المثال، قد يرى مفرطو الحساسية الذين نشأوا في أسرة خالية من المشاعر أن احتياجات الحب/التواصل واليقين هما المحددان لأنماطهم السلوكية، بينما يرى مفرطو الحساسية المنفتحين ممن تربوا في وسط أكثر أماناً أن الحاجة للتنوع والشعور بالأهمية هما المحركان لهما. ومن الجدير بالأهمية أن نتذكر أن طريقة إشباع الحاجة الواحدة تختلف من شخص لآخر، ولذا اسأل نفسك عما تمثله لك احتياجاتك

الأساسية. فقد تتمثل مثلًا حاجتك إلى اليقين في الأمن المادي بينما تتمثل لدى فرد آخر في الأمان الانفعالي داخل علاقة قائمة على الحب.

قد تتنوع احتياجاتنا المحركة لنا باختلاف الفترة التي نمر بها في حياتنا. فعلى سبيل المثال، قد لا يولي رجل في سن التقاعد اهتمامًا كبيرًا بحاجته إلى الشعور بالأهمية، فحياته المهنية على وشك الانتهاء مما يوجه تركيزه نحو احتياجه للتنوع (مثل السفر) أو الحب والتواصل (كقضاء وقت أطول مع أفراد أسرته). أما بالنسبة للشباب الذي يستهل حياته المهنية، فقد تتمثل حاجته الملحة في الشعور بالأهمية (كأن يصبح معروفًا في عمله)، والشعور باليقين (مثل الحصول على دخل ثابت)، لا سيما إذا أراد ترك منزل والديه وشراء مسكن خاص به.

هذا، وتعتبر الحاجات الروحية من القوى المحركة لكثير من مفرطي الحساسية. إذ إن البحث عن تحقيق النمو يسهم في تعافي مفرطي الحساسية من كثير من الجروح التي تعرضوا لها في الماضي وظلت معهم في رحلتهم الداخلية للبحث عن اكتمال الذات (انظر الفصل الثامن). كما أن ميولهم ورغبتهم في إحداث فارق في العالم تجعل من حاجتهم إلى المشاركة أولوية في بعض الأحيان. هذا، وسوف نتناول في الجزء الثالث من هذا الكتاب الاحتياجات الروحية عند مفرطي الحساسية بشيء من التفصيل.

يعتبر التعرف إلى الحاجات الملحة للآخرين أمرًا مفيدًا لمفرطي الحساسية حتى يتسنى لهم فهم عالمهم المحيط وعالم مفرطي الحساسية أنفسهم. من الأشياء المهمة التي يجدر بنا أن نلفظن إليها

أن الاحتياجات التي لا تلبى في حياة مفرطي الحساسية تؤثر على محيط حياتهم وكيفية اختيارهم لعلاقاتهم وتفاعلهم معها. وهذا ما سنستكشفه في الفصل التالي.

## الفصل السابع

### ما «نجتذبه» في الحياة

أثبتت الفيزياء الكمية أن جميعنا كائنات اهتزازية نخضع لنظرية التذبذب ولكل منا تردده الخاص. وتعمل طاقاتنا الاهتزازية على جذب كل ما يماثلها في التردد الاهتزازي وهذا ما يعرف بقانون الانجذاب العام. ويعني هذا ببساطة أن هناك ما يمكن تسميته بتجاذب الأشباه. فأفكارنا كالمغناطيس الذي يطلق ذبذبات أو ترددات اهتزازية لتجذب إليه ما يملك التردد ذاته أو ما يشبهه. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تغدق على ذاتك بالحب والاحترام والتقدير وتعتقد أنك تستحق علاقة صادقة قائمة على الحب، فإنك ستجذب إليك هذه العلاقة على الأرجح. ويقوم قانون الانجذاب على تركيز أفكارك بشكل مستمر على أكثر الأمور التي تريدها. على الرغم من ذلك، فهناك أوقات نوجه فيها تركيزنا دون أن نشعر إلى أشياء لا نريدها (الأمور السلبية) وليس الأشياء التي نريدها (الأمور الإيجابية). ولهذا السبب، قد ينتهي بنا المطاف وفي جعبتنا كثير مما لا نريده.

### قانون الانجذاب مرآة لنا

من الأهمية بمكان أن نعرف أن قانون الانجذاب يعتبر أداة موضوعية متجردة عندما يتعلق الأمر بأفكارنا ومعتقداتنا، فهو لا يقوم بتحليل أفكارك وتحديد ما هو إيجابي أو سلبي منها بدلاً منك. فكل ما يقوم به هو الاستجابة لأقوى المشاعر التي تعترينا أو تردداتنا الاهتزازية. وبكلمات أخرى، لا يجتذب المرء ما يريد، وإنما يجتذب شبيهه أو ما يشعر به.

ونحن لا نجتذب الأشياء إلينا فقط عبر ما يعتري وعينا من أفكار ومشاعر، بل نفعل الأمر نفسه عبر الأفكار والمشاعر الكامنة في اللاوعي. وهو ما يمكن تسميته بـ«الانعكاس»، إذ إن الأنماط السلوكية أو النتائج المتكررة في حياتنا ليست إلا انعكاسًا لما يجري في عمق ذاتنا. وبتعبير أكثر بساطة، إذا كنا نؤمن في عقلنا الباطن أننا لسنا محبوبين فإننا على الأرجح سنجتذب إلينا شريكًا في حياتنا لا يحبنا حبًا كاملًا (لأن ذلك يمثل انعكاسًا لإحساس الافتقار إلى الحب الذي نشعر به داخليًا).

قد تنطبق عملية الانعكاس هذه على أي جانب في حياتنا سواء في العلاقات العاطفية أو في الصداقات أو في الصحة أو الحياة المهنية أو حتى فيما يخص المال. دعنا نقول، على سبيل المثال، إننا نطمح إلى تحقيق الأمن المادي أو الثراء، ولكننا نتمتع بعقلية الفكر أو الشعور بعدم الجدارة داخل عقلنا الباطن، ومن المستبعد في هذه الحالة أن نجتمع المال لعدم وجود توافق ترددي بيننا وبينه. ذلك لأن التردد المرتبط بمشاعر عدم الجدارة والاستحقاق هو في الحقيقة يعبر عن الافتقار، بخلاف التردد المرتبط بالثراء الذي يعبر عن الوفرة.

### قانون الانعكاس في علاقاتنا

يمكن تعريف الانعكاس على أنه اجتذاب النوع نفسه من الأفراد أو العلاقات دون اختلاف عما كانت عليه في الماضي. فإذا كان لآبائنا وكل من قام على رعايتنا دور في تشكيل تجاربنا وخبراتنا المبكرة عن الحب، فمن السهل أن يستدعي العقل الباطن أو جانب اللاوعي النوع نفسه من أنماط العلاقات التي جربناها معهم. لنفترض مثلًا أن هناك فردًا تربي على يد أب غائب عاطفيًا أو جسديًا،

فغالبًا ما يجذب هذا الفردُ شركاءَ غائبين في حياتهم عند الكبر. أو أن هناك طفلًا نشأ في كنف أسرة تسيء المعاملة، ستجد الإحصاءات تشير إلى أن كثيرًا من أمثاله عاش في علاقة مسيئة في المعاملة فيما بعد. يبدو الأمر كما لو أن ذات الطفل المجروحة ما زالت محاصرة عاطفيًا وذبذبيًا في تلك المرحلة من العمر منتظرة ما لم يحصل عليه الطفل من قبل والديه. عندئذ، يمكننا القول إن قانون الانجذاب يعكس مشكلات ما زالت عالقة بداخلنا ولم يتم علاجها أو حلها على مستوى اللاوعي.

### أنماط الانعكاس الشائعة عند مفرطي الحساسية

استعرضنا في الفصل الرابع سلسلة من التحديات التي لها تأثير قوي على أنماط علاقات الأفراد مفرطي الحساسية. كان أحد تلك التحديات هو ترعرع كثير من مفرطي الحساسية وهم يعتنون بأبائهم وأمهاتهم أو بأفراد آخرين في أسرهم. ومن منظور قانون الانجذاب، فإن ذلك يعني أنهم قد يؤول بهم الأمر إلى الانجذاب العاطفي نحو أفراد يؤدون معهم الوظيفة نفسها.

وعلى المنوال نفسه، تكون نهاية المطاف بالنسبة لعلاقات مفرطي الحساسية الذين لم يسبق لهم الشعور بالانتماء الأسري هي الإحساس بعدم صدق أو ملاءمة تلك العلاقات. كما أن مفرطي الحساسية الذين مروا بمرحلة طفولة عصبية تعرضوا خلالها للتنمر قد يجذبون إليهم شركاء أو أصدقاء من عينة المتنمرين أنفسهم إلا إذا واجهوا أوجاع ومشكلات الماضي وعالجوها. حتى أن مفرطي الحساسية الذين عانوا من العلاقات أحادية الجانب في طفولتهم (لأنهم معطأؤون بالفطرة مثلًا) قد يعانون

الأمر نفسه في علاقات الصداقة والحب عند الكبر. ويرجع السبب في ذلك إلى أنهم يتمتعون بالقدرة على العطاء وليس الأخذ (حيث إن الأخذ هو نقيض العطاء) فيؤدي ذلك إلى اجتذاب أفراد اعتادوا على الأخذ دون العطاء كالنرجسيين والأنانيين.

### كيف تتجنب الانعكاس السلبي

لا شك أن تحقيق مفراطي الحساسية للتوازن بين المتناقضات كالأخذ والعطاء أو الأنانية ونكران الذات سيساعدهم على إحداث تحول في ترددهم الذبذبي مما يسمح لهم باجتذاب أناس يعبرون عن هذا التوازن الإيجابي. وفيما يلي أمثلة لبعض الجوانب الحياتية التي وجدت -خلال خبرتي المهنية- أن مفراطي الحساسية يعانون منها بوجه خاص، إلى جانب دليل حول كيفية تحقيق قدر أكبر من التوازن فيها.

• التوازن بين الإسراف في العطاء وعدم الأخذ: في سبيل إيجاد هذا التوازن عليك أولاً إدراك قيمة الذات (انظر الصفحة 61).

• التوازن بين الأنانية ونكران الذات: يوجد عامل صحي وسيط بين الاثنين يتمثل في حب الذات (انظر الفصل العاشر، الخطوة الخامسة، الصفحة 88).

• التوازن بين التعلق المرضي والاستقلال التام: يوصى بالعمل على خلق مناخ من التكافل والاعتماد المتبادل.

• التوازن بين اختفاء الحدود في التعامل والميل إلى السيطرة: يوصى باستخدام الفطنة والتمييز لوضع حدود صحية (انظر الفصل العاشر، الخطوة السابعة، الصفحة 90).

• التوازن بين الخنوع والتسلطية: يجب أن يكون

الفرد حازمًا وأن يمتلك مشاعره الخاصة (انظر الفصل العاشر، الخطوة السادسة، الصفحة 89).

• الشعور بقلة الحيلة وسط أشخاص أقوياء: يوصى بالسعي إلى تمكين الذات (انظر الفصل العاشر، الخطوة السابعة، الصفحة 90).

### انعكاس الظل والأقنعة

ثمة طريقة أخرى يتجسد بها قانون الانعكاس في حياتنا وهي انعكاس بعض الجوانب الذاتية التي نبذناها عن غير قصد على جانب الظل أو الذات الخفية، (انظر الفصل الخامس، الصفحة 47). فعلى سبيل المثال، قد ينتهي الأمر بمفرطي الحساسية -الذين يكتبون غضبهم حتى لا يثيرون استياء الآخرين- إلى انجذاب الأشخاص الغاضبين إليهم. كذلك إذا استمر مفردو الحساسية في تقمص شخصيات زائفة، فهذا يؤدي إلى إظهار تردد مختلط على المستوى التذبذبي مؤديًا بدوره إلى اجتذاب الأفراد الذين يعبرون عن هذا التناقض وفقًا لقانون الانجذاب.

وفي سبيل تجنب الوقوع في ذلك الفخ واجتذاب العلاقات الإيجابية التي نريدها جميعًا، فإن من الضروري أن نمح أنفسنا الوقت لنرى ما بداخل أنفسنا، وأن نبدأ في مخاطبة آلام الماضي، وأن نلقي الضوء على الجوانب المنبوذة في جانب الظل وأن نزيل أي أقنعة نرتديها.

### مثال توضيحي لقانون الانجذاب

ثمة ملاحظة أخيرة أوردتها قبل نهاية هذا الفصل، وهي أنه إذا كنت تود تغيير ما ينجذب إليك في حياتك، فقد يتعين عليك اعتبار أفكارك حاضرة وكأنها أغنية تسمعها مرارًا وتكرارًا حيث يكون بيدك -في أية لحظة وددت- أن توقف الأغنية أو تغييرها.

فإن قمت بتغييرها فهذا بدوره قد يغير طريقة شعورك بالإضافة إلى تغيير ترددك التذبذبي مما يمكنك من اجتذاب ما من شأنه تدعيمك وتمكينك في الحياة.

وإذا كنت قادرًا على تغيير الأغنية (أي: أفكارك) إلى إحساس بالحب والتسامح والعطف والقبول تجاه نفسك بدلًا من مشاعر الإحباط أو السخط أو الاستياء من عيوبك أو الشعور بالنقص، فستكون قادرًا على اجتذاب الأفراد الذين يعكسون تلك السمات الإيجابية ويقدمون لك الاحترام والتقدير الذي تستحق.

## الفصل الثامن

### نظرة عامة على رحلة مفرطي الحساسية نحو الكمال

يقدم هذا الفصل استعراضًا موجزًا للرحلة أو المغامرة التي يحتاج أن يخوضها مفرطو الحساسية لاستعادة ذواتهم الأصلية التي فُطروا عليها وتقبلوها. فهو بمنزلة خارطة طريق لفهم المراحل المختلفة لتلك الرحلة وتقديم المساعدة اللازمة لتقييم وتحديد المرحلة التي وصل إليها أحدهم أو أحد أحبائهم. فبالنسبة للأفراد مفرطي الحساسية الذين عاشوا أوقاتًا عصيبة أو تعرضوا لصدمات في طفولتهم، فإنني أنصحهم بطلب الدعم من خلال الذهاب إلى أحد مختصي الرعاية الصحية من المرشدين النفسيين أو أحد اختصاصي معالجة الصدمات النفسية بالاستشارة الثنائية لحركة العين (وهو أحد العلاجات الفعالة للصدمات)، وذلك لكي يتمكنوا من التخلص من أية مشاعر سلبية بطريقة آمنة وداعمة.

سبق لي مساعدة كثير من مفرطي الحساسية في رحلات علاجهم، ولنتعرف على ما تنطوي عليه تلك الرحلة. انطلاقًا من خبرتي العلاجية فعادة ما يكون هناك أربع مراحل:

#### المرحلة الأولى: مواجهة الفراغ الداخلي

غالبًا ما يتجنب ذوو الحساسية المفرطة مواجهة الفراغ الداخلي لديهم، والذي يعد مستقرًا لأي مشاعر عميقة تتعلق بالهجر أو النبذ أو الوحدة أو الانعزال أو الضياع أو الاختلاف، وعضًا عن ذلك نجدهم ينشغلون بالطاقة الخارجية متجاهلين الفراغ بداخلهم. فتصب الذات الشخصية أو الأنا

تركيزها على الاستزادة من التوافق الخارجي من خلال المال أو المادة أو العلاقات أو الحياة المهنية أو النجاحات أو السلطة لتعوض ذلك الفراغ وتخفيه. لكن ذلك الفراغ ما يزال موجودًا بالفعل ويقض مضاجعهم ويذكرهم دائمًا بوجوده. وتتمثل الطريقة الوحيدة لإعادة ذاتك إلى طبيعتها في أن نوجه التركيز ناحية أنفسنا وليس ناحية العالم الخارجي وأن نعي ما يقبع بداخلنا. فعندما نصبح على وعي بما يحتويه «الظلام» أو «الظل» (انظر الصفحة 47) فنحن بذلك نتلمس الطريق ونمهده ليتبدد هذا الظلام ويتلاشى ذلك الظل. يستغرق هذا بالطبع وقتًا طويلًا، فالأمر ليس كفتح باب أو إشعال مصباح ثم ترى كل شيء في الحال، بل يحتاج الأمر استكشافًا منك. فكل ما تملك فعله هو الرغبة في البحث وإرسال النور إلى كل زاوية وركن حتى تصبح مدركًا لمخاوفك والأساليب التي تسيطر بها هذه المخاوف على حياتك.

وعندما تصل إلى هذه النقطة ستجد أن الأشياء التي تخفي الفراغ الداخلي قد فقدت وظيفتها. فعلى سبيل المثال، قد تجد أنه لم يعد لديك الاهتمام أو العوامل المشتركة نفسها مع أفراد بعينهم. وقد تتسبب عملية التحرر هذه في حدوث صراع داخلي. ذلك لأن الولاء يعتبر عاملاً أساسيًا في علاقات أصحاب تلك السمة، فيصعب عليهم الابتعاد عن أولئك الأفراد حتى لو كانت تلك العلاقات أو الصداقات غير صحية عاطفيًا أو نفسيًا، وحتى عندما يصبحوا على وعي بأن تلك العلاقات لا تصب في صالحهم فإن الخوف من فقدانها قد يثير لديهم مشاعرهم الراسخة في أنفسهم تجاه الخوف من الهجر والوحدة. لذلك قد يواجه مفردو الحساسية مصاعب جمة في هذه المرحلة تدفعهم

إلى العودة مجددًا إلى استراتيجيات التأقلم أو أنماط العلاقات القديمة، وذلك لأنهم تحرروا من صور الوجود القديمة دون أن يعلموا كيفية خوض صورتهم الجديدة، فيشعرون كأنهم في جزيرة مهجورة حيث الوحدة والعزلة.

### المرحلة الثانية: الاستيعاب والمعالجة

في كل مرة نوجه طفلًا إلى ما يفترض الشعور به أو التفكير فيه أو فعله (مثل توجيه مفرطي الحساسية للتفكير في هذا أو فعل ذاك)، فإن ذلك يؤدي إلى إخفاء مشاعرهم الحقيقية داخل الظل واختباء ذاتهم الحقيقية. وفي أغلب الأحيان تحتفظ ذات الطفل الداخلية المجروحة بكل هذه المشاعر المكبوتة حتى مرحلة البلوغ، وهي التي تقرر بابنا الداخلي بعد ذلك في أوقات الأزمات أو التحول أو عندما نفقد قدرتنا على التحمل. فتنتظر ذات الطفل المجروحة بداخلك من يسمعها ويستوعبها ويعانقها كصديق جاء بعد فراق. ومع ذلك، لا يبالي كثير من الناس لهذا القرع على بابهم الداخلي بدلًا من الاستجابة له ليروا من صاحبه. ويلجأ البعض إلى الشراب وتعاطي المخدرات، فيما يلجأ البعض الآخر إلى الطعام كوسيلة لطرد هذا الزائر غير المرغوب فيه الذي يقرع بابهم الداخلي طالبًا الاهتمام. وليت أحدهم يفتن إلى أن هذا القرع المستمر والنداءات المتواصلة ربما تحمل في طياتها مفتاحًا نحو إيجاد شعور بالسلام الداخلي والاكتمال بدلًا من التوجس منها.

بناءً على ما سبق، نخلص إلى أن مفتاح المرحلة الثانية في رحلة مفرطي الحساسية إلى الكمال هو الإقبال على الإنصات لنداءات الذات الداخلية وفهم الألم الداخلي (الذات المجروحة) شريطة

ألا يعلق به. (وأنوه مجددًا، إذا سبق للمرء التعرض للصدمات والأذى في الماضي فعليه الذهاب إلى معالج متخصص لدعمه في تلك المرحلة). إن أعظم وأقوى التجارب التي تؤثر في النفس البشرية هي التي تتمثل في الاستماع إليها والتعرف على آلامها وأينها ودعمها وتعزيتها والتعاطف معها وإبداء الرحمة لها وتفهمها والحنو عليها. فالتواصل مع المشاعر الحقيقية هو بداية تحرر النفس البشرية من سجنها، وبداية تدفق المشاعر بحرية وليس بتكليف. فهذا كل ما يطلبه منك طفلك الداخلي، الاعتراف بمشاعره وتفهمها، ومن ثم تصبح الأب الروحي المراعي لذاتك.

سمعت كثيرًا من الآباء والأمهات مفرطي الحساسية يتحدثون عن مدى الحب الذي يكونونه لأطفالهم وعن مدى عنايتهم بهم واحتياجاتهم. ومع ذلك، فهم لا يقومون بالأمر نفسه مع طفلهم الداخلي. ووجهت لهم سؤالًا عما إذا شعر أطفالهم بالخوف والرعب فجأة، فهل يتجاهلونهم أو ينتقدونهم أو يقومون بتوبيخهم؟ فجاءت إجاباتهم تلقائيًا «بالطبع لا، بل نطمئنهم، ونشعرهم بحبنا أو نعانقهم». عندها، أقول لهم أن طفلهم الداخلي بحاجة إلى الأمر نفسه. فيبدأون بعد ذلك في فهم كيفية معالجة الآلام الداخلية بأنفسهم. ويحتاج هذا الطفل الداخلي أن تقدم له الحب والقبول والرعاية التي يحتاجها ويستحقها، حتى أن التوافق الخارجي لن يفيد في معالجة الطفل الداخلي بالكامل، لا سيما إذا كنت تشعر بعدم الجدارة وعدم استحقاق الحب.

في هذه المرحلة من رحلة العلاج، يجب أن تتذكر أنك لست مجرد مجموعة من المشاعر أو المعتقدات

أو مجرد قصة من ماضيك، بل أنت أكثر من ذلك. فالأدوار التي كنت تؤديها أو اعتدتها وأنت طفل كانت مجرد أدوار ليس مفروضًا عليك الاستمرار في أدائها. كما أن استراتيجيات التأقلم التي تعلمتها لتساعد نفسك على البقاء حينها قد أدت مهامها على أكمل وجه، ولكنها في حاجة إلى إعادة النظر فيها وتحديثها بعدما بلغت، حتى تستطيع العيش بصدق وفعالية بوصفك فردًا مفرط الحساسية.

### المرحلة الثالثة: استبدل الحب بالخوف

والآن بعدما أقررت بالأمك الداخلية وبدأت في عملية العلاج، فمن المحتمل أنك لم تعد خائفًا من النظر في فراغك الداخلي وكشف ما به في ظل رغبتك في مواجهة أي مشاعر وذكريات مؤلمة مختبئة وراء الستار. ومن حيث طاقتك الاهتزازية، فإنك الآن في مرحلة تتحول فيها من طاقات الأنا المفعمة بالخوف والعزلة إلى طاقات القلب المفعمة بمشاعر تقبل الذات والحب والرحمة والتسامح والتوازن والوحدة. كما أننا نبدأ في هذه المرحلة التحلي بالثقة (أو تعلم الثقة مجددًا) ونتدفق مع تيار الحياة بدلًا من محاولة السيطرة على كل شيء. فالقلب لا يحكم على التجارب بما إذا كانت جيدة أو سيئة، صحيحة أو خطأ، بل العقل هو من يفعل ذلك. فالقلب مكنم المشاعر، فيتلقى الحب ويمنحه ويمهد لنا طريق الحكمة والهداية بمساعدة الجانب الروحي لذاتنا.

ورغم ذلك، قد يمثل حب الذات صراعًا متفردًا لكثير من مفرطي الحساسية بسبب شعورهم بالاختلاف وعدم الكفاية وعدم القوة مقارنة بالذين لا يتمتعون بتلك السمة (انظر الفصل العاشر، الصفحة 83). ولذلك تستغرق هذه المرحلة من

العلاج وقتًا أطول لبعض مفرطي الحساسية. وهناك العديد من الأمور التي نستطيع القيام بها لمساعدتنا في هذه الصدد، مثل استخدام تقنية الحرية النفسية (انظر الفصل الثاني عشر) للتخلص من الأفكار المرتكزة على الخوف، وكذلك تقنية شاكرات الجسم كما هو موضح في الفصل الثالث العاشر، بالإضافة إلى ممارسة التأمل الواعي و/أو التأمل.

### المرحلة الرابعة: عش بقلبك

عندما تبدأ العيش بقلبك وتثق في مشاعرك وأحاسيسك الداخلية وتستمع إلى همساتها فتفعل ما تمليه عليك، فستبدأ عندئذ في تجربة حس عميق بالسلام الداخلي، وتزداد ثقتك بذاتك ويندر قلقك. لن تحتاج مجددًا للإفراط في تحليل كل شيء، ولن تجد ما يعيق انطلاقك في الحياة بشكل طبيعي، بدلًا من الصراع معها. كما سيفتح لك هذا وفرة من الفرص والصدف على جميع المستويات، وما عليك حينئذ إلا أن «تأذن» لنفسك بالأخذ والتلقي.

ويرجح في هذه المرحلة أن تنفتح بشكل طبيعي على الجانب الروحي لديك. وليس بالضرورة أن يعني ذلك الإيمان بوجود خالق أو الإيمان بالمخلوقات الروحية كالملائكة، وإنما يعني مجرد التواصل العميق مع قداسة الحياة بأكملها، فينتابك شعور بالوحدة والتناغم الذاتي مع كل شيء. ويميل الناس في هذه المرحلة إلى تقدير جمال الطبيعة وسحرها وما تتمتع به من قدرات شفائية. لذلك، قد تشعر بالرضا والكمال إذا أمضيت أكبر وقت ممكن في الهواء الطلق سائرًا في الغابات أو على الشواطئ أو في أي مكان آخر يث فيك الشعور بالسلام والطمأنينة. وتسهم أيضًا الممارسة اليومية

للتأمل أو الصلاة في استمرار التواصل الوثيق مع القلب وذلك باستغلال مصدر الطاقة الكونية أو الإلهية.

علاوة على ذلك، تدفع هذه المرحلة الأفراد لتحقيق رغبتهم في مساعدة الآخرين وفي العطاء و«المشاركة». فإن انتابك شعور يحثك على مساعدة جيرانك أو التبرع لأي عمل خيري أو التطوع لمساعدة مجتمع المحلي أو أي من هذا القبيل، فعليك بالإنصات لذلك الشعور.

هدفك الحقيقي في تلك الحياة هو أن تكون على طبيعتك التي فطرت عليها صادقًا مع ذاتك الحقيقية. وكل من أمل أن يتعلم جميع مفرداتي الحساسة احتضان حساسيتهم الفطرية وتجسيدها في أنفسهم وفي هذا العالم. وليكن هدفك أن تعيش الحياة، وأن تفعل كل ما يجلب لك الفرح والسعادة والشغف والكمال.

ويتناول الجزء التالي من الكتاب بعض الاستراتيجيات العملية للمساعدة الذاتية لتحقيق هذا الهدف من خلال التأقلم الفعال مع جوانب بعينها في سمة فرط الحساسية.

الجزء الثاني  
استراتيجيات المساعدة الذاتية

مكتبة  
[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

يقدم هذا الجزء من الكتاب مجموعة من الاستراتيجيات التي سبق تجربتها واختبارها، لتساعد على الاندماج في الحياة اليومية والتغلب على التحديات الشائعة التي يواجهها الإنسان المفرط الحساسية. ويبدأ بفصل خصص لإعدادك نفسيًا لمواجهة بعض هذه التحديات، لأهمية ذلك القصوى في رحلة بداية رحلة العلاج والتعافي. ثم نقدم بعد مجموعة من التقنيات التي يعتبرها كثير من مفرطي الحساسية، وأنا من بينهم، ذات نتائج مثمرة في التعامل مع تلك السمة.

سيتضمن هذا الجزء أيضًا بعض المقترحات حول كيفية تطوير حب الذات وأنماط رعايتها في حياتك اليومية، بالإضافة إلى توضيح كيفية التعامل مع فرط الإثارة عندما تطل بوجهها السيئ. وسوف تتعلم أيضًا تقنيات الربت بالأصابع التي تساعد في إطلاق الطاقات المحتجزة (المعروف أيضًا بأسلوب الحرية النفسية)، وستستكشف كذلك تقنيات حماية الطاقة حتى لا يستنزفك الآخرون. وأخيرًا وليس آخرًا، سيقدم هذا الجزء بعض الرؤى عن المراحل التقليدية للحزن للإلمام بها ومساعدتك في التعامل مع الخسارة عند وقوعها. ويبقى أملي الصادق في أن تجد بين كل تلك المقترحات الاستراتيجيات التي تلائمك وتنجح معك وتتيح لك التكيف مع حساسيتك المفرطة.

## الفصل التاسع

### تصنيف مستويات الركام الانفعالي

من الأهمية بمكان أن يدرك مفردو الحساسية أي نوع من أنواع الألم الانفعالي المتراكم عبر السنين قد تسبب في تقوقعهم عند مستويات معينة وتعثرهم في الظهور على طبيعتهم الحساسة. وإذا لم نعالج ذاتنا المجروحة، فإننا سنبقى مكبلين بسبب هذا الركام الانفعالي الذي تكون البعض منه على أيدينا وتراكم البعض الآخر بسبب امتصاصنا لانفعالات الآخرين.

ومن الجيد في هذه النقطة تسليط الضوء على الفارق بين المشاعر والانفعالات من المنظور العلاجي. فالمشاعر تعد بمنزلة همسات قلبية داخلية وهادئة تشع حكمة، ويقوم المخ بمعالجتها بشكل واع، ولا تتسبب في أي ردود أفعال جسدية. فهي بذلك إشارات مفيدة إذا تعلمنا كيفية التناغم معها. وعلى الجانب الآخر، فإن الانفعالات تكون مدمجة ومبرمجة في أدمغتنا ونشعر بها في أجسادنا، ومن ثم فهي تسبب ردود أفعال جسدية مثل تزايد ضربات القلب والتعرق مثلاً.

ولا نستطيع دومًا فهم انفعالاتنا، فقد تسحبنا بعيدًا عن جوهر ذاتنا خاصة في الأوقات العصيبة. وحتى نفهم الانفعالات بشكل أفضل، يفضل التفكير فيها باعتبارها طاقة تتحرك، مثلها مثل الماء، السائل الذي يتدفق. فأحيانًا تندفق الانفعالات في سلاسة خاصة في الأوقات التي تسير فيها الأمور على ما يرام، ولكن ثمة أوقات أخرى تثور فيها كالسيل الذي يجرف كل شيء ويكشف ما خفي تحت السطح. ونحن نتعرض بشكل طبيعي لأنواع شتى

من الانفعالات في الحياة، لكن الأمر يختلف عند مفرطي الحساسية، حيث تسيطر عليهم انفعالاتهم فيصيبهم الجمود الانفعالي أو يقعون فريسة للإرهاك العصبي. ويرجع السبب في ذلك أن من مقومات فرط الحساسية معاناة المرء من مزيج يجمع بين عمق المعالجة الانفعالية والشدة الانفعالية في الوقت نفسه.

### معالجة الانفعالات

يمكننا التعرف على كيفية معالجة الانفعالات بطريقة فاعلة من خلال مقارنة رحلة الانفعالات بالمراحل التي تمر بها المياه إلى أن تكون صالحة للشرب.

فتقوم محطة معالجة المياه بتجميع مياه الأمطار في خزانات. ثم تمر بالمرحلة الأولى من عملية التصفية، ويجري فيها إزالة أغصان الشجر وأوراقه والتخلص منها حتى لا تحدث انسدادًا في النظام. أما المرحلة الثانية، فتتضمن التخلص من الأجسام والأشياء الدقيقة التي يصعب رؤيتها أثناء عملية الترشيح، فيتم في البداية صب المياه في خزان من الرمال الخشنة ثم ترشيحها من خلال رمال أكثر نعومة قبل تخزينها. وفي النهاية يتم ضخها في أنابيب لتكون جاهزة للاستخدام.

فكيف إذا نقارن تلك العملية برحلة أو عملية معالجة الانفعالات؟ مع تقدمنا في العمر، تمكنا التجارب المختلفة من جمع صور انفعالية مختلفة. وكما رأينا، أننا إذا كنا مفرطي الحساسية، فإننا نتأثر بقدر كبير بتلك التجارب أكثر من غيرنا. ومن ثم يتوجب علينا أثناء عملية التصفية الداخلية الخاصة بنا أن نتمكن أولاً من تحديد الركाम الذي قد يعكر ويفسد مستودع الانفعالات والمشاعر لدينا،

كان نقول على سبيل المثال، «كان هو الغاضب  
ولست أنا. فهذا إذا الشعور غير المرغوب فيه،  
سأتخلص منه».

وإذا كنا في حالة توازن انفعالي، فيجب أن تخضع  
انفعالاتنا لعملية ترشيح داخلي عبر نظام مؤلف من  
طبقتين: الأنا كوسيلة ترشيح أولية (والتي يمكن  
تشبيهها بالرمال الخشنة) والقلب كمرشح نهائي  
(والذي يمكن تشبيهه بالرمال الناعمة).

ويستقر مرشح الأنا داخل الشخصية فيقوم  
بتصنيف انفعالاتنا وفقاً للتجارب والمعتقدات  
والصددمات والآلام التي تعرضنا لها في السابق، بينما  
يساعدنا مرشح القلب المرتبط بالجزء الحدسي  
الأكثر حكمة في ذاتنا، في تحديد جذور أية  
مشكلات انفعالية وإيجاد الحلول لها والقضاء عليها  
من منبعها.

وتظهر المشكلات عندما يقع انسداد في المرشح  
الثاني وهو القلب نتيجة لآلام الماضي، فكل  
الأجسام الدقيقة الخفية التي يفترض معالجتها في  
هذه المرحلة تبدأ في التراكم والنمو إلى أن يتأثر  
جهازنا الانفعالي بالكامل. وينتهي بنا الحال إلى  
حدوث ركام انفعالي يمكن تشبيهه بمياه الصرف في  
النظام، فعلى الرغم من أنها خافية على العين فإنها  
تظل راكدة في أماكنها فتسبب حدوث انسدادات  
و/ أو تسبب المعاناة. وما منا من أحد إلا وقد يواجه  
هذا الوضع، فالحياة ليست سهلة غضة، بل مليئة  
بالعثرات والصددمات التي قد نقف حيالها لا نحرك  
سაკناً أو ينتابنا شعور بأن العالم ينهار من حولنا.

وستسعى الأنا -على الأرجح- إلى تجربة وسائل  
كثيرة للتخلص من هذا الركام، أحدها تفريغ ما في  
جعبتها لفرد ينصت إليها، أو إلقاء اللوم على

الآخرين، أو السكوت عنها تمامًا وكتبتها متجاهلة  
الوضع على أمل أن ينفرج من تلقاء نفسه. إلا أن  
الأسلوب الأفضل في التعامل مع هذا الوضع هو  
العودة إلى مصدر المشكلة وفحص عملية الترشيح  
الثنائية والتأكد مما إذا كانت تعمل أولاً أم لا.

فإذا لم تكن تعمل، فلا بد من اتخاذ إجراء إيجابي  
كممارسة تقنيات الربت بالأصابع للتخلص من  
انسدادات مسارات الطاقة (انظر الصفحة 109)  
أو تطبيق أي من النصائح العملية الخاصة بمساعدة  
الذات الواردة في فصول الكتاب التالية. فبالإمكان  
الاستعانة بهذه الإجراءات كاستراتيجيات لإعادة  
مرشح القلب إلى العمل مرة أخرى حتى يسمح  
بمرور المياه الصافية النقية (مشاعرنا وانفعالاتنا)  
بحرية مرة أخرى فنشعر بالخفة والانطلاق.

على الرغم من ذلك، فإن اتخاذ مثل هذا الإجراء  
الإيجابي ليس بالأمر اليسير دائماً إذ يتطلب  
الشجاعة لمواجهة الألم الانفعالي. فإذا تراكم الركام  
الانفعالي إلى حد أوشك معه النظام على الانهيار،  
فقد يسفر ذلك عن خلق بيئة سامة، وإن كانت  
مؤقتة تظهر في صورة إعياء أو انهيار عصبي أو  
حتى في صورة إدمان وإيذاء للنفس. وبالنسبة  
لمعظم مفرطي الحساسية، تعد هذه المواقف بالغة  
الصعوبة الرسائل التنبيهية التي يحتاجونها، لكنها  
قد تحطم جدران الحماية لدى البعض والتي دأبوا  
على تشييدها طوال عمرهم، فيستطيعون في نهاية  
المطاف إدراك مواطن ضعفهم وطلب المساعدة من  
الأفراد المناسبين، كالمختصين مثلاً. وثمة حالات  
كثيرة تدفع هذه المرحلة فيها مفرطي الحساسية  
إلى الانخراط في عملية من النمو والتطوير  
الشخصي.

## الفصل العاشر

### نحو حب الذات

مثلما يتردد على مسامعنا، فإن العديد من الأفراد مفرطي الحساسية يفتقرون إلى تقدير الذات أو احترامها، ويرجع ذلك عادةً إلى إحساسهم بالنقص أو الاختلاف، فضلًا عن الانتقادات والأحكام التي توجه سهامها إلى كثير منهم لا سيما إذا تعرضوا للتنمر أو إساءة المعاملة بسبب حسهم المفرط خلال صغرهم. ومن هنا يمكننا أن نفهم لماذا يجد كثير من الأفراد مفرطي الحساسية صعوبة في حب أنفسهم. حب الذات هو أهم جوانب عملية شفاء الأفراد مفرطي الحساسية بجانب رعايتهم الذاتية والتلبية الصحية لاحتياجاتهم الستة الأساسية (انظر الصفحة 59). فعندما يشرع الأفراد مفرطو الحساسية في تقدير ذاتهم واحترامها دون مبالاة بآراء الآخرين، تزداد ثقتهم في أنفسهم ويتحلون بالشجاعة والإيمان بقدرتهم على التعامل مع حساسيتهم المفرطة، بل ويشرعون أيضًا في تقبلها والاحتفاء بها.

فما هو تحديدًا حب الذات؟ من ناحيتي، أرى أنها حالة من تقدير المرء لذاته الذي يزداد بالتصرفات المعززة للنمو البدني والعاطفي والنفسي والروحي. فيميل الأفراد الذين يتمتعون بحب الذات إلى كسر القيود التي تفرضها المعتقدات والأفكار السلبية التي تدفع المرء من جهتها إلى غرس مشاعر وسلوكيات سلبية داخل ذاته، واستبدالها بالأفكار الإيجابية التي تمكنه ذاتيًا وتعزز لديه مشاعر احترام وتقدير الذات، والتي تثمر بدورها عن سلوكيات أكثر اعتناءً بالنفس، فالأمر أشبه بحلقة

مثمرة وجميلة.

فإذا كنت تشعر بأنك أحد مفرطي الحساسية ممن قد ينتفعون من ممارسة السلوكيات المكرسة لحب الذات (وهو أمر أجده سمة شائعة لدى معظم مفرطي الحس!) ولكنك لا تعلم من أين تخطو خطواتك الأولى، فإن الدليل الإرشادي التالي الذي يتألف من 12 خطوة ونتاجه في هذا الفصل يمثل أفضل بداية لك.

**الخطوة الأولى: توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين**  
هناك أوقات بلا شك تسفر فيها مقارنة أنفسنا بالآخرين عن إمدادنا بالحافز أو تحقيق نتائج إيجابية، إلا أن كثيرًا من المقارنات التي نعقدتها مع غيرنا مثل «إنه أكثر ذكاءً/ وسامة/ ثقة مني، وما إلى ذلك» تسفر في نهاية المطاف عن شعور يمتلكك بأنك لست أهلاً مثلهم أو على قدم المساواة معهم. ستجد دومًا أن ثمة أفرادًا ترى أنهم «أفضل» منك، وإذا ما ظللت تقارن نفسك بغيرك بصفة مستمرة فسينعكس ذلك سلبيًا على مدى احترامك لذاتك. فالأفضل إذاً هو العمل على تقبل هويتك الداخلية. وضع في اعتبارك أن حب الذات لا ينشأ من مظهرك الخارجي أو إنجازاتك، بل الجمال الحقيقي يكمن إلى حد بعيد في جمالك الداخلي. أنا أعرف بعضًا من أجمل الناس هم ليسوا بالضرورة ممن يتمتعون بالجابية وفقًا للمعايير التقليدية السطحية السائدة في وسائل الإعلام، ولكنهم رغم ذلك يشعون نورًا وجمالًا من داخلهم.

وأخص بالذكر هنا نقطة مهمة تتعلق بالأفراد مفرطي الحساسية، وهي ضرورة التوقف عن مقارنة أنفسهم بغير مفرطي الحس، فشتان بين المشرق والمغرب، رغم أن لكل منهما رونقه. فسواء

كنا من الأفراد المفرطي الحساسية أو من غيرهم فلا ينقصنا أي شيء في طبيعتنا، فاحتف بنفسك المتميزة والحساسة، فأنت أولاً وأخيراً شخص رائع! وإحدى الطرق لتنفيذ هذا أن تبدأ يومك بأن تخبر نفسك شيئاً إيجابياً. يمكنك البحث في هذا الأمر أو ابتكر لنفسك صفات إيجابية تريد ترسيخها في نفسك، مثل: أنا شخص فريد من نوعه، أنا أتقبل حساسيتي المفرطة وأمتن لوجوه الخير التي تنعم بها علي وعلى الآخرين».

### الخطوة الثانية: التوقف عن النقد الذاتي

هل يعتريك صوت داخلي ينتقدك أو يكيل لك الاتهامات أو يؤنبك كثيراً؟ صوت يشكك في نفسك ويقنعك بأنك لست أهلاً أو لست ناجحاً بالقدر الكافي؟ قد ينهك هذا الناقد الداخلي ويبيث فيك مشاعر الاكتئاب أو القلق، وقد يدمر كذلك شعورك باحترام الذات. فلماذا إذاً لدينا هذا الصوت؟

ووفقاً لعلم النفسي، فالناقد الداخلي هو شخصية فرعية ضمن نظام الأنا لدينا (وهو الجزء المسؤول عن إحساسنا بالهوية الشخصية). فنظام الأنا يضم العديد من الشخصيات الفرعية، والناقد الداخلي من أعلاها صوتاً لدى الأفراد المفرطي الحساسية. وتتشكل عادة شخصية ناقدنا الداخلي في سنوات عمرنا المبكرة عندما نتشبع بتصورات الناس ومخاوفهم وانتقاداتهم ومعتقداتهم وتعليقاتهم السلبية.

فلا غرو إذاً أننا لا نحب ناقدنا الداخلي، إذ نحسبه عدواً خلال نمونا الشخصي. فيلجأ كثير من الأفراد إلى تجاهله فيما يعمد آخرون إلى قمعه بأساليب شتى، من بينها حصر دائرة تفكيرهم في النواحي الإيجابية. ورغم ذلك، فإن هذا السلوكيات ليست إلا

وسائل مؤقتة لإسكاته. فالأفضل إذا في التعامل مع هذا الناقد الداخلي هو مصادقته. اطلع على الإطار الوارد في الأسفل لمعرفة كيفية تحقيق ذلك.

### مصادقة ناقدك الداخلي

هناك سبع خطوات للشروع في مصادقة ناقدك الداخلي، هي على النحو التالي:

1. تخيل أن ناقدك الداخلي شخص حقيقي، وامنحه اسمًا يعبر عن طبيعته وشخصيته الحاليتين، مثل «شكري الشكاء» أو «نادر الناقد» أو «سامي الساخط»، وما إلى ذلك.

2. امنح ناقدك الداخلي فرصة للتعبير عن مكنوناته أو أفكاره، ودون إجاباته في مذكرات أو سجلها حتى يمكنك الرجوع إليها متى شئت.

3. نشرع الآن في قراءة ما قاله الناقد الداخلي أو الاستماع إليه. فهل سبق لك أن سمعت مثل هذه الأمور في أي مكان من قبل؟ وصوت من حقًا هذا الذي تستمع إليه؟ هل كان هناك معلم اعتاد على وصفك بالغباء، أو رئيس في العمل اتهمك بالفشل أو بضعف إمكاناتك؟ هل كان ما سمعته نقدًا لسلوكياتك سبق أن سمعته من والديك، أو تعليقًا على مظهرك من صديق غيور؟ وإدراكك لأصحاب هذه الأصوات قد يساعدك في معرفة أين ومتى بدأت هذه الانتقادات.

4. بعد ذلك، تشكك في مدى صحة هذه الأفكار أو المعتقدات السلبية. فعلى سبيل المثال، إذا قال ناقدك إنك غبي، فتساءل كيف انتهى بك الحال إلى تحقيق هذا الإنجاز أو بلوغ تلك المؤهلات؟ وإذا اتهمك بالفشل الذريع، فكيف تحصل إذا على علاوة كبيرة كل سنة لقاء أدائك المميز؟ وإذا زعم أنك غاية في القبح، فكيف امتدح الناس إذا مظهرك؟

هذه ليست إلا أمثلة قليلة، ومن المؤكد أنك ستخرج بتساؤلاتك الخاصة، الأمر الذي سيساعدك على التواصل مع ناقدك الداخلي من موقع القوة وليس الضعف.

5. قدّم الشكر لناقدك الداخلي لمساعدتك في إدراك زيف هذه الأفكار والمشاعر، سواء كانت نابعة من آراء الناس وتصوراتهم، أو نابعة من نقدك الذاتي. واشكره أيضًا على إبراز مدى حاجتك لمزيد من حب الذات واحترامها.

6. قم الآن بتغيير اسم ناقدك الداخلي لاسم يعبر عن الامتنان والتعاطف اللذين بدأت في الشعور بهما تجاهه، مثل «شكري المرسال» و«نادر المهدم» و«سامي الملفت». وتخيل نفسك كأنك تحتضن هذا الجزء في شخصيتك مخبرًا إياه أنك ستشرع في حب ذاتك وتبدي التعاطف معها حتى تشعر بالراحة والتحسن، وأنت لست بحاجة إلى مزيد من الانتقادات والأحكام الهدامة.

7. كن ملازمًا لناقدك الداخلي في رحلة العلاج الذاتي هذه حتى لو واجهت مقاومة في بادئ الأمر، فالصداقات تبدأ أحيانًا من مواقف عصبية. وتذكر أن هذا الناقد الداخلي كان شخصية بارزة في عقلك لفترة طويلة من الزمن، فتحلّ بالصبر فقد يستغرق الأمر وقتًا قبل أن تطمئن إلى بلوغ مرادك.

كّر هذا التمرين بأكمله بصفة منتظمة إذا شعرت يومًا بأنك تنزلق إلى عاداتك القديمة، أو إذا رفع ناقدك الداخلي صوته من جديد. ولا يتزعزع إيمانك بأنك امرؤ فريد من نوعه يحبه الناس على ما هو عليه، وأنت تستحق أن تغدق على نفسك مشاعر العطف والرحمة.

### الخطوة الثالثة: تطوير التعاطف الذاتي

بيدي كثير من مفرطي الحساسية قدرًا هائلًا من التعاطف تجاه الآخرين رغم عجزهم عن القيام بالمثل تجاه أنفسهم. فإذا انسلخت عن نفسك وسلوكياتك، فربما تستطيع ساعتها أن تعرف كيف تعتمد إلى انتقاد نفسك أو لومها أو كيل الاتهامات لها أو حتى نبذها. فالقاء اللوم على نفسك وكيل الاتهامات لها ونقدها أمور تفضي في نهاية المطاف إلى نخر ذاتك وكراهية نفسك. فلا مناص أمام مفرطي الحساسية سوى القضاء على هذا الوضع، وهو ما يتأتى عبر إبداء التعاطف والحب والتفهم والحنان تجاه أنفسهم. أما مفرطو الحساسية ممن يفتقدون احترام الذات ويدأبون على جلد الذات، فليطرحوا على أنفسهم هذا السؤال: «هل سأتعامل مع شريكي أو أطفالي أو أصدقائي أو أحبائي بالطريقة التي أعامل نفسي بها؟» فإذا كانت إجابتك بالنفي، فتعهد نفسك بمزيد من العطف في التعامل. يضع كثير من مفرطي الحساسية سقفًا عاليًا لطموحاتهم، ولكن بدلًا من وضع أهداف مستحيلة أو استثارة قدر هائل من الضغوط، عليهم وضع أهداف واقعية قابلة للتحقيق، لأهمية ذلك الشديدة في تعزيز التعاطف مع ذاتهم وحبها. فإذا كانت حياتك مليئة بالشدائد في هذه اللحظة، فإن تعاطفك مع ذاتك يهون عليك الأمر لأنك تعلم حينها أنك تبذل قصارى جهدك في ظل ظروفك الراهنة، وعليك أن تخبر نفسك قائلًا: «هذا كل ما في وسعي حاليًا، ولا بأس بذلك».

#### الخطوة الرابعة: سامح غيرك

يواجه مفرطو الحساسية صعوبة في مسامحة غيرهم لعمق انفعالاتهم التي يجترونها، إذ إن الآلام والأكاذيب والخيانة جميعها تفرض ألمًا نفسيًا

عميقًا عليهم. ولكن إذا لم يتعاملوا مع هذه الآلام ولم يفرغوا انفعالاتهم المكبوتة، فلن تصفى قلوبهم صفاء تامًا.

وسبق لي العمل مع عدد من مفرطي الحساسية ممن يظنون أنهم سامحوا أحدهم لأنهم لا يحبون أن ينشغل عقلهم بالأفكار أو المشاعر السلبية، فتظهر عليهم أعراض ما أطلق عليه تآماً، فلن تصفى كلهم ألماً نفسيًا عميقًا عليهم. نها، إذ أن ال بذلك». إذا جا ق الأمر وقتًا قبل أن تشعر اء، أو رئيسًا إيجابية الزائفة عندما يتعلق الأمر بمسامحة الآخر، ولكنهم في واقع الأمر لم يمارسوا المهام النفسية العميقة اللازمة لمسامحة الآخر مسامحةً حقيقية. ومن ثم، تظل مشاعرهم الكامنة حبيسة أجسادهم أو تنتقل إلى الظل (انظر الصفحة 47).

يجب علينا أن نمر بعدد من المراحل المعينة حتى يمكننا القول إننا سامحنا الآخر من قلوبنا. أولها، علينا إفساح المجال لأنفسنا للشعور بأي انفعالات تنشأ وإيجاد مساحة آمنة للتعبير عنها، وليس أفضل من اللجوء لمتخصص في العلاج النفسي لإيجاد هذه المساحة، لخوض هذا الأمر معه. ومن غير المستحسن أن تلجأ إلى المرء الذي ألحق بك الأذى لمشاركته هذه المشاعر. فإذا ما وجدت مساحتك الآمنة، فقم باستكشاف ما يكمن وراء هذه المشاعر الطارئة.

يأتي بعد ذلك تحديد ما إذا انتابتك هذه المشاعر والانفعالات من قبل، متسائلًا عما إذا كان ثمة نمط بعينه يمكن رصده. فعلى سبيل المثال، إذا خذك صديق لك عندما كنت في أمس الحاجة إليه وأثار ذلك لديك مشاعر الغضب والإحباط، فحاول أن تعرف ساعتها إذا ما كنت تستطيع تذكر مواقف

أخرى مررت خلالها بالمشاعر نفسها. فقد تتذكر حينها جرحًا قديمًا أكثر عمقًا مما يساعدك على فهم الأسباب الكامنة وراء شعورك بالغضب المفرط من صديقك، وتستطيع عندئذ الانطلاق في رحلة المسامحة والغفران.

انظر للموقف الآن من منظوره الواسع، واسأل نفسك ما إذا كنت قد اكتشفت شيئًا كبيرًا من سلوك الفرد الذي ألحق بك الأذى أو من الموقف نفسه؟ وهل يرجع سلوكه السيئ نحوك إلى مشكلات في ماضيه؟ وماذا لو كانت تصرفاته تلك أتاحت لك الفرصة للتخلص من نمط سلوكي أدمنته؟ وهل ثمة ثمرة إيجابية تستطيع حصدتها مما حدث؟ فعلى سبيل المثال، إذا أساء أحدهم معاملتك، فتوقف مع نفسك للحظة وفكر في أسلوب تعاملك مع نفسك أولًا، وانظر ساعتها ما إذا كان يتحتم عليك فرض قواعد أكثر صرامة في تعاملاتك مع هذا الفرد وما إذا كان عليك احترام نفسك احترامًا أكثر. ولتعلم أن تخطي أي من هذه المراحل يعيق تقدمك نحو الوصول إلى مشاعر صفح حقيقية.

ولا بد من الإشارة هنا إلى أن مسامحة أحدهم على أمر ما لا يعني أنه لا لوم عليه فيما اقترفه بحقك، بل نريد من ذلك ألا تظل راغبًا في الإحساس بمشاعر الألم التي تسبب فيها، إذ إن تحقيق ذلك يعد تجربة تتحرر فيها من قيود كثيرة.

والصفح هو أن تسامح نفسك قبل أن تسامح غيرك. فمن منا لم يفعل شيئًا في الماضي أدى به نفسه قبل أن يؤذي غيره. وحتى تحب ذاتك حبًا حقيقيًا، فلا مناص من مسامحة نفسك على جميع ما اقترفته في الماضي مستخدمًا العملية نفسها التي شرحناها أنفًا في مسامحة الآخر.

## الخطوة الخامسة: تعلم الرفض دون الشعور بالذنب

تجد الغالبية العظمى من مفرطي الحساسية، إن لم يكن كلهم، صعوبة بالغة في رفض مطالب غيرهم، لا سيما إذا استخدم سيف الحياء أو خافوا من وقوع رد فعل سيئ. ويرجع السبب في ذلك إلى حد ما إلى ميلهم الطبيعي إلى مساعدة الآخرين، ولكن الافتقار إلى احترام الذات قد يسهم بدور في ذلك أيضًا. ولهذين السببين، يعتري مفرطي الحساسية الإحساس بالذنب أو الشعور بالأنانية إذا لجأوا إلى الرفض. ويضطرهم ذلك إلى الموافقة حتى على الأمور التي لا تلقى رضاهم. ومما يؤسف له أن الحال ينتهي بهم غالبًا إلى الشعور بالإحباط والاستياء.

وقد يتحقق تقدم كبير وملموس إذا شرع مفرطو الحساسية في قول لا بعد حياة طويلة دأبوا فيها على قول نعم، إلا أن الأمر يحتاج إلى ممارسة وتمرن. فابدأ في الاعتياد بالرد على من يطلب منك شيئًا قائلاً «سأرد عليك قريبًا» أو «دعنا نناقش الأمر لاحقًا» وذلك إلى أن تجد نفسك تدريجيًا تتحلى بالقدر الكافي من الثقة الذي يكفل لك أن تقول «لا» صريحة. وأنصح كذلك بأن تسأل نفسك ما إذا كنت تريد فعلًا القيام بهذا الأمر، أم أنك تشعر بأنه ينبغي أو يتحتم عليك فعله. فإذا أجبت نفسك بالثانية فاعلم أن الأمر مرجعه توقعات الآخر وافتراضاته نحوك والتي تشربتها ومكنت لها بداخلك، فلا بأس حينها أن تقول «لا»!

## الخطوة السادسة: التعبير عن مشاعرك الحقيقية

يصعب على كثير من مفرطي الحساسية التعبير عن مشاعرهم الحقيقية، إما لعمق ما يعتمل بداخلهم

من انفعالات، أو نتيجة الضغط الانفعالي الذي يشعرون به. ويكمن علاج هؤلاء في إفساح المجال أمام مشاعرهم الحقيقية والتعبير عنها، وتعلم ممارسة الحزم. ويحتاج هذا الأمر بدوره وقتًا من الممارسة والتدرب، إذ إنه حتى مع تيقن مفرطي الحساسية من أن ما يعتمل بداخلهم هو مشاعرهم الحقيقية وأن لهم كل الحق في الإعراب عنها، فإن معضلتهم تكمن في معرفة كيفية الإعراب عنها دون الإحساس بالخوف من إيذاء مشاعر غيرهم خشية أن يظهروا بمظهر المرء القاسي. لذلك، تجدهم في أغلب الأحيان يكتبون مشاعرهم الحقيقية.

ويقصد بالحزم هنا أن تتحلى بالرغبة في إفساح المجال أمام مشاعرك العميقة وأن تسمح لنفسك بالإعلان عنها بأسلوب آمن وصحي. والأهم من ذلك، أن ينطوي على تحديد احتياجاتك دون أن تتوقع من الآخر تلبيةها عنك. فمن المهم هنا ألا تستغرق في التفكير في النتيجة أو المحصلة من خروج هذه المشاعر إلى السطح.

إذا واجه مفرط الحساسية فردًا يسوق مزاعم كاذبة عنه، فمن الحزم هنا أن تنبئه بمشاعرك عبر قول أشياء من قبيل «أشعر بالضيق عندما تقول هذه المزاعم الكاذبة. ليس من اللطيف قول ذلك، فأنا أشعر بالأذى الشديد منه». فالذي لا تقوله هنا هو: «إنك امرؤ غير لطيف. إنك تشعرني بالضيق الشديد بسبب مزاعمك الكاذبة». وبهذه الطريقة، فإنك تفسح المجال أمام مشاعرك الحقيقية دون إلقاء اللوم على الفرد الآخر، أي أنك تعبر ببساطة عن حقيقة مشاعرك.

### الخطوة السابعة: تعيين الحدود

يعد فرض الحدود الصحية من قبيل حب الذات،

فهو يبرهن على إدراكك ودرايتك بحدودك على الأصدقاء الشخصية والانفعالية النفسية والروحية. فكر قليلاً فيما سبق لك تحمله على مريض لعدم وجود حدود فاصلة. واسأل نفسك كم عدد المواقف التي تشعر فيها بالضعف أو الاستغلال؟ لأنك إن لم تفرض حدوداً صحية على من حولك فقد تجد نفسك عالماً في مشكلات الآخرين أو تلقى منهم سوء المعاملة أو قلة الاحترام. وتذكر أن استمرار سلوكيات الآخرين تجاهك رهن بمدى سماحك بذلك. وقد يصعب على مفراطي الحساسية فرض حدود حولهم مما يؤدي إلى دخول الأفراد خطأ في حياتهم. وقد يرجع ذلك إلى أنهم يتخلون عن سلطتهم ويستقطبون إليهم أناس مغرقيين في حب السيطرة والهيمنة، أو إلى خوفهم الشعور بالقسوة حال رفضهم لغيرهم مما يفتح الباب أمام أفراد يستغلونهم أو يستنزفونهم عاطفياً. ويميل مفراطو الحساسية كذلك إلى تبرير السلوكيات السيئة ويتحاشون جرح مشاعر غيرهم، إلا أن هذا ليس مبرراً للتسامح مع السلوكيات السيئة. ويتيح لك حب الذات فرض ما تريده من حدود صحية بطريقة لطيفة لا تخلو من الحب.

يحكي مفراطو الحساسية كثيراً عن استغلال الآخرين لعطفهم، وهم ما يمكن معالجته بتحقيق التوازن بين العطف والحدود الصارمة. وقد كان عليّ تعلم كيفية تحقيق هذا التوازن سريعاً بحكم عملي داخل السجن، حيث كنت أعمل أحياناً على تعزيز حدود العلاقة مع زملائي في العمل بإشارات أسقطها خلال حديثي معهم، فعادة أقول أشياء مثل «لا تخلط بين لطفي وضعفي». وعليه، فإن حب الذات وتمكينها عنصران أساسيان في تعلم كيفية

تعيين الحدود في تعاملاتك مع الآخر. فإذا ما دأب الناس على تخطي هذه الحدود غير مكترتين بها، فعليك عندها قطع علاقتك بهؤلاء الناس تمامًا. فمثل هذا النهج ينبع من حب الذات، ومن شأنه أن يلفت انتباه هؤلاء الناس بطريقة تعاملهم مع الآخرين. فلا شك أن فرض الحدود يدفع الآخرين إلى إبداء مزيد من الاحترام والتقدير لك.

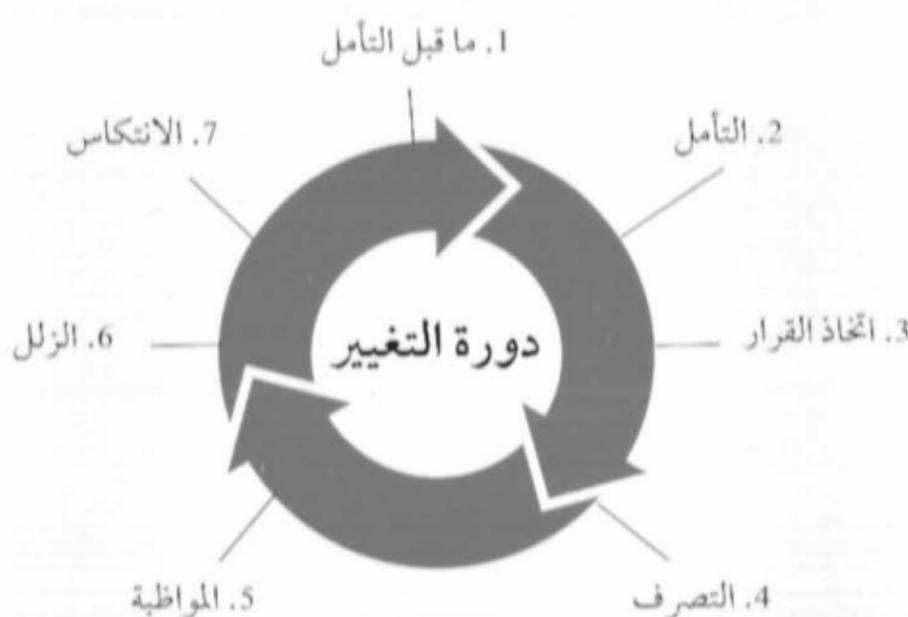
وإبدأ في تطبيق هذه النصيحة بوضع حدود صغيرة أولاً، فلا يطلب منك سوى شيء بسيط، كأن تخبر شريك حياتك أو أبناءك بأنك لا تريد إزعاجاً خلال وقت الاستحمام فيتاح لك بعض الوقت من الهدوء والاسترخاء والابتعاد عن مصادر التحفيز المفرط. كما أن اقتطاع بعض الوقت لنفسك يثمر فوائد جمة تصب في مسار رحلتك نحو العناية بنفسك وتعزيز ثققتك في قدرتك على فرض المزيد من الحدود الأكبر.

### الخطوة الثامنة: التخلص من إدمانك

يجد مفرطو الحساسية مشقة كبيرة في الحياة في عالم لا يتمتع بتلك السمة، لذلك نجد عددًا غير قليل منهم يعانون من مشكلات مع إحدى صور الإدمان التي يلجأون إليها للهروب من الضغوط التي يشعرون بها. سواء كان ذلك في صورة الطعام أو الشراب المريح أو المخدرات أو الجنس أو المقامرة أو الكافيين أو إدمان العمل أو الاتكال على الآخرين، وجميعها وسائل مؤقتة للانعزال عن العالم الخارجي.

فإذا كنت تعاني إدمانًا من أي نوع وترغب في تغيير أو كسر النمط الذي اعتدته، فلا بد أن تفهم نموذج دورة التغيير وأن تعمل وفقًا له كما سيرد في الصفحة التالية. ويستخدم هذا النموذج في

مؤسسات مكافحة الإدمان ويمكن تطبيقه عند الرغبة في إحداث أي تغيير منشود في حياتنا. وضع هذا النموذج عالما النفس «بروتشاسكا» و«دي كليمنتي» في سبعينيات القرن العشرين. وتتألف دورته من سبع مراحل يمكن تكرارها لأي عدد من المرات حسب الاقتضاء. وتساعد هذه الدورة الأفراد في التغيير عبر فهم المحفزات العاطفية وتنفيذ استراتيجيات تأقلم فعالة للتعامل مع حالات إدمانهم.



وسأستعين بإدمان المشروبات الكحولية كمثال هنا لتوضيح هذه المراحل، ولكن يمكنك بالطبع استبداله في هذه الدورة بغيره من المواد أو الأنماط السلوكية الأخرى (مثل تناول الطعام المريح). وتتمثل المراحل السبعة فيما يلي:

1. مرحلة ما قبل التأمل: وهي التي تمتد خلال الفترة التي لا تدرك فيها أو تنكر أن شرب الكحول يمثل ضرراً، أو التي لم تفكر فيها في مقدار ما تتناوله منها أو ما إذا كان الأمر قد تحول إلى عادة.
2. مرحلة التأمل: وهي المرحلة التي تبدأ فيها

بالتفكير في أنماطك السلوكية أو تصبح واعيًا لها. كأن تلاحظ وجود عدد كبير من زجاجات النبيذ الفارغة في سلة المهملات بنهاية كل أسبوع، أو يعلق الناس على كمية ما تتناوله من خمور أو مدى اعتمادك عليها. قد تعتقد أن الأمر لا يمثل مشكلة، ولكنك إذا كنت تتناول قدرًا أكبر مما هو موصى به كل أسبوع، فستشعر بآثار ذلك على صحتك ويتحول الأمر إلى مشكلة. وكذلك الأمر إذا كنت تعاني من مشكلات مادية جراء إسرافك في شراء الخمر أو أنك بدأت تغيب عن العمل بسبب آثار الصداع التي تعاني منها صباحًا نتيجة شرب الخمر. وفي هذه المرحلة يتقهقر بعض الأفراد إلى مرحلة ما قبل التأمل أو الإنكار لأنهم ليسوا على استعداد بعد لمواجهة الأمر وإحداث تغيير في عاداتهم السلوكية.

3. **مرحلة اتخاذ القرار:** أما إذا أراد المرء منهم التغيير، فإنهم ينتقلون لمرحلة اتخاذ القرار. وقد يحدث ذلك عندما يقارن المرء بين إيجابيات وسلبيات مواصلة هذه العادة. وتتمثل إيجابيات شرب الخمر لمفرطي الحساسية في كثير من الأمور التي يمكن للمرء استنباطها، مثل: «أشعر معها بالتحسن، وتساعدني على الاسترخاء، وتحمي الآخرين من الأجواء السلبية التي تنتسب فيها طبيعتي، وتجعلني أكثر انفتاحًا»، إلى آخره. أما السلبيات فتتمثل في: «أشعر بالتعب الشديد صباح اليوم التالي، أشعر بمزيد من الاكتئاب (ولذلك أحتاج أن أشرب المزيد فيزداد هذا الإحساس)، أوقع نفسي في مخاطر وأضرار عندما أكون في حالة سكر، أشعر بطاقة سلبية من حولي» إلى آخره. وستجد عندها أن معظم الإيجابيات هي في طبيعتها قصيرة الأمد أو علاجات مؤقتة لحالتك.

وقد تدرك حينئذ علاقة إدمانك بما تمر به من مشاعر وأحاسيس. فنحن نستغل المادة التي ندمنها في تغيير ما يعتمل بداخلنا من مشاعر في الوقت الذي نحاول فيه عاداتنا السلوكية تلبية احتياجاتنا. لذلك، علينا إيجاد أساليب صحية لتحقيق غايتنا تلك. وعلينا أن نتخذ قرارًا بأنفسنا بشأن ما إذا كنا نريد الحد من الأضرار أو التوقف تمامًا عن شرب الخمر في هذه المرحلة. ويقصد بالحد من الأضرار تخفيض الجرعات التي تتناولها من المشروبات الكحولية لا سيما إذا كانت هناك مؤشرات على تأثيرها السلبي على صحتك.

**4. مرحلة التصرف:** هذه هي أهم مرحلة في الدورة، فلا يمكن النجاح دونها. وترتكز هذه المرحلة على استراتيجيات التكيف والتأقلم. فبدلاً من السعي وراء مشروب عند الرغبة في الشعور بالراحة، فكّر في أمر آخر يحقق الغرض نفسه. قد تحاول مثلاً الحصول على حمام عطري دافئ أو تعلم ممارسة التفكير الواعي أو التأمل. أما إذا شعرت بالتعاسة ولا تجد سعادة إلا في تناول الخمر، فربما كان عليك اللجوء إلى متخصص في التنمية الشخصية أو معالج نفسي للبحث عن أسباب هذه التعاسة وحل أسبابها من جذورها بدلاً من محاولة إخفائها.

**5. مرحلة المواظبة:** هذا هي المرحلة التي تواظب فيها على التغيير الذي أحدثته مستخدماً استراتيجيات تأقلم إيجابية وصحية. فإذا قررت اللجوء لأسلوب الحد من الأضرار ونجحت في خفض كميات الخمر التي تتناولها إلى حد كبير، أو قررت التوقف تمامًا عنها ولم تتناول أي مشروب لسته أشهر أو أكثر، فقد نجحت على الأرجح في تغيير عادتك السلوكية وأصبحت قادرًا على ترك

هذه الدورة.

6. **مرحلة الزل:** قد نقع في الزل أحيانًا عندما نحاول إحداث تغيير في عاداتنا السلوكية، فقد تمر بيوم سيئ أو تصاب بفجعة أو تفقد وظيفتك أو تنفصل عن شريك حياتك. وجميعها من الأحداث الحياتية الكبرى التي تؤثر على كل واحد فينا. إلا أن الجانب المهم في هذه المرحلة ألا تشعر بالفشل والإخفاق. فهذا الزل ليس إلا مجرد هفوة، وإذا استطعت تحديد الأسباب الكامنة وراءها فستستطيع عندها العودة إلى مرحلة التصرف السابقة وتطبيق استراتيجيات تأقلم جديدة أو أكثر صرامة للتعامل مع المشاعر التي تسببت فيها. ويمكنك حينها الانضمام إلى مجموعة دعم أو ممارسة بعض التدريبات الرياضية أو المشي في الطبيعة أو الاتصال بصديق لمساعدتك على تخطي الأمر. يمكنك أيضًا تجربة بعض تقنيات الحرية النفسية (انظر الصفحة 109)، أو ممارسة بعض الأنشطة الإبداعية أو اللجوء للصلاة أو التأمل أو الرقص أو مشاهدة بعض الأفلام الكوميديّة، أو أي شيء آخر لتغيير حالتك الانفعالية إلى حالة إيجابية. فإذا نجحت هذه الحلول فقد نجحت في العودة إلى مرحلة المواظبة. وإذا حددت الأسباب المحفزة لوقوعك في الزل وأدركت كيفية التعامل معها بشكل فعال، فيمكنك عندها الخروج مجددًا من الدورة.

7. **مرحلة الانتكاس:** قد لا يدرك البعض أن حالات الزل التي وقعوا فيها ليست إلا مجرد هفوات يمكن الالتفاف حولها ومعالجتها بتبني استراتيجيات تأقلم جديدة، وهنا قد ينتقلون إلى المرحلة التالية وهي مرحلة الانتكاس. فتطل الأفكار والمعتقدات

القديمة برأسها وتعود الأنماط السلوكية المدمرة للذات مجددًا. وحينها يتردد على السنة هؤلاء أقوال مثل «ما الهدف من وراء ذلك؟» «لا أحد يهتم». ويتخلى المدمنون عن دورة التغيير في هذه المرحلة اعتقادًا منهم بفسلها، فتعود ربما إلى عاداتها القديمة. إلا أن قليلًا من حب الذات والعطف، وربما أيضًا الدعم الخارجي، قد تسهم في بقائهم في هذه الدورة. كل ما عليهم عندها هو البدء مجددًا والدخول إلى مرحلة اتخاذ القرار وإكمال الدورة مرة أخرى. قد يحدث ذلك 10 مرات أو 20 أو 30 أو حتى 100 مرة للمدمنين شديدي الإدمان، إلا أنه في كل مرة يؤوب المرء إلى الدورة يزداد إدراكه لعوامل التحفيز والأفكار والأنماط السلوكية والمشكلات الكامنة التي أوجتته إلى الإدمان. والأهم من ذلك، أن يتعلم أساليب جديدة للتعامل مع مشاعره.

تذكر أيضًا أن هناك العديد من الهيئات المحلية والوطنية التي يمكنها توفير المساعدة والدعم لك خلال علاجك من الإدمان، وأوصي بشدة التواصل مع إحداها إذا كنت ترى أنك تعاني إحدى حالات الإدمان.

### الخطوة التاسعة: ارع نفسك

يقصد بالرعاية إيلاء العناية والاهتمام باحتياجاتك ومتطلباتك اليومية، وتتطلب إمداد نفسك بعناية ملؤها الحنان والحب حتى تزدهر وتنمو على جميع مستويات الوجود؛ الجسدي والعاطفي والعقلي والروحي. فعلى سبيل المثال، إذا شعر جسمك بالألم والإرهاق، فاعتن به عن طريق حمام ساخن يهدئ منه وذلك ببعض الزيوت العطرية العلاجية واذهب إلى الفراش مبكرًا لتنعم بنوم هادئ يتيح

لجسمك تجديد نفسه. فستكون مهملاً لجسمك إذا أنهكت نفسك متجاوزاً قدراتها أو انهمكت في بعض الأعمال المنزلية بعد منتصف الليل.

تعهد أمام نفسك بأن تمارس شيئاً تحنو بها عليها كل يوم، حتى لو اقتصر ذلك على إعداد وجبة محببة، أو الاستماع لموسيقاك المفضلة، أو عمل شيء جميل تحبه، أو الذهاب في نزهة إلى الحديقة.

### الخطوة العاشرة: ابحث عن التوازن والانسجام على جميع مستويات الوجود

لبلوغ الكمال وحب الذات، لا بد من تحقيق التوازن والتناغم بين جميع جوانب وجودنا الأربعة، وهي الجسد والعقل والمشاعر والروح. ولتبسيط ذلك، تخيل نفسك طائرة ورقية تتساوى أطوال جميع أضلاعها التي تمثل الجوانب المادية والنفسية والعاطفية والروحية من نفسك. فعلينا تحقيق التوازن بين جميع هذه الجوانب حتى تحلق الطائرة بشكل جيد.

تعد ممارسة الأنشطة من أيسر الطرق لتحقيق هذا التوازن، سواء عبر ممارسة رياضة المشي بانتظام أو السباحة أو الجري أو المشاركة في أحد الفصول التي تدرس مجالاً تحبه. فهذه من أفضل وسائل تحقيق التوازن الذي يعتني بالجانب الجسدي من أنفسنا، لدورها المحفز في إفراز هرمون الإندورفين الذي يمنح الإنسان شعور السعادة ويسهم في تعزيز صحته النفسية والعاطفية. وهناك وسيلة أخرى رائعة لتعزيز شعورك بالتوازن، ألا وهي الانخراط في جلسات علاجية مع أحد المعالجين الروحانيين المعتمدين أو ممارسة العلاج بالطاقة (الريكي)، وذلك لأن هذه الممارسات العلاجية تحقق مردودها

على جميع مستويات الوجود الإنساني.

## الخطوة الحادية عشرة: استخدم العبارات التأكيدية الإيجابية

يقصد بالعبارات التأكيدية الإيجابية في أبسط معانيها التحدث لنفسك بشكل إيجابي. فيعمد المرء إلى تغيير الكلمات التي يستخدمها والأفكار التي تطرأ على ذهنه، فيثمر ذلك تغييرًا في مشاعر المرء، بل وواقعه في نهاية المطاف. وتعد هذه العبارات التأكيدية كذلك وسيلة أخرى لتغيير المعتقدات السلبية التي يعتنقها المرء تجاه نفسه والتي تشكلت من أنماط التفكير التي اعتادها على مدار سنين عمره. فعندما يلقي المرء هذه التأكيدات الإيجابية على نفسه، قد يشعر في بادئ الأمر بأنه يخدع نفسه، إلا أن هذا هو صوت «الأنا» يريد إفساد جهوده الرامية إلى التغيير. فإذا ما واصلت إلقاء عبارات إيجابية لنفسك مرارًا وتكرارًا ستحس لحظة تشعر فيها أنك امرؤ طبيعي. وانظر (الصفحة 97) للاطلاع على بعض الأمثلة للأفكار/المعتقدات السلبية القديمة، وكيفية تغييرها إلى عبارات تأكيدية إيجابية. وستجد الأفكار السلبية في العمود الأيمن بينما العبارات التأكيدية في العمود الأيسر.

## الخطوة الثانية عشرة: استغل حس التمييز لديك

يعاني كثير من مفرطي الحساسية من صعوبات كبيرة فيما يخص الثقة، فهم إما يبالغون في ثقتهم بالآخر أو تنعدم ثقتهم به كلية. وقد يؤدي الشعور بالثقة الشديدة بفرد ما وتجاهل الهواجس التي تنذر بالعكس إلى الشعور بخيبة الأمل في كثير من الأحيان. وقد يؤدي ذلك إلى انعكاس الآية والانضمام إلى الجهة المقابلة، وينتهي الحال بهم

إلى عدم الثقة في أي أحد نتيجة لتعرضهم سابقًا للأذى أو الألم أو الخيانة، فينغلقون على أنفسهم ويغلقون الباب أمام أناس ودودين أو يتراجعون عن خوض تجارب قد تكون محببة إليهم. وحب الذات في أصله ليس إلا منح الثقة في حدسك الخاص. فإذا دق جرس الإنذار بداخلك في حضرة أحدهم أو انتاب جسمك رد فعل سلبي قوي، فرجاء لا تتجاهل هذه المؤشرات واستمع إليها. فالحدس هو دليلك الداخلي الحكيم الذي يحدثك عبر المشاعر وليس الانفعالات. فإذا انتابك شعور تجاه أحد ما ولم تجد له تفسيرًا سوى حدسك، فثق في هذا الحدس رجاء. فحسن التمييز والحدس هما مفتاح الثقة وجانبان أساسيان من جوانب حب الذات.

وعليه، كان هذا دليلي التمهيدي للبدء في الممارسات المكرسة لحب الذات، وآمل أنك استفدت منها كثيرًا في الوصول للطمأنينة مع نفسك الحساسة والجميلة والتعامل معها بصدق. وفيما يلي، سنلقي نظرة على وسائل يمكن لمفرطي الحساسية تطبيقها للتعامل مع تداعيات الإثارة المفرطة عند التعرض لها.

**من الأفكار السلبية إلى التأكيدات الإيجابية**

|                                                                                                              |                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| أختار الشعور بالرضا عن نفسي.                                                                                 | لست أهلاً لذلك.                           |
| أنا على استعداد للتغني.                                                                                      | أنا مفلس دائماً.                          |
| أستحق الحب، وكلما أحببت نفسي اجتذبت إلى حياتي أناساً يحبونني.                                                | لا أحد يحبني.                             |
| أثق في حدسي، وكل قرار أتخذه بعد الإتصاف لهذا الجانب الحكيم في شخصيتي، إنما هو قرار سليم.                     | ضاعت بي السبل.                            |
| أنا أجتذب إلى حياتي من يشاركني عقلية تفكيرتي. وأنا أتعلم نفسي وأتعلم أوجه الاختلاف والشبه بيني وبين الآخرين. | لا أستطيع الانسجام هنا/ لا أنتمي إلى هنا. |
| أنا أتعلم كيفية الإتصاف إلى جسدي ومتطلباتي. وأختار رعاية نفسي.                                               | أشعر أنني غارق في انفعالاتي طوال الوقت.   |
| أختار الآن التخلص من جميع مشاعر الاستياء والأذى والألم بداخلي.                                               | أنى لهم فعل ذلك بي، لن أصفح عنهم أبداً!   |

## الفصل الحادي عشر

### التعامل مع الإثارة المفرطة وآثارها

عندما يشهد مفرطو الحساسية كثيرًا من عوامل التحفيز، يدخل نظامهم العصبي الحسي في حالة من الإثارة المفرطة، أو «الإنهاك العصبي»، فتتنشط الغدد الكظرية والجهاز العصبي الودي الذي يشرع في استجابته التلقائية وهي إما «المواجهة، أو الهروب، أو التجمد». وقد يسبب ذلك ارتفاعًا في ضربات القلب أو التعرق أو القلق أو الشعور بالاضطراب في المعدة أو حتى الإصابة بنوبات الهلع. وإذا استمر هذا الإنهاك العصبي إلى مرحلة أصبح فيها مزمنًا، فقد يتحول إلى ضغط شديد. وهنا يجب على مفرطي الحساسية الإنصات إلى أجسادهم قبل أن تتجاوز حدود تحملها، وإلا تعرضوا للاستنزاف التام. ويرجع السبب في ذلك عادة إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول التي تطلقها الغدة الكظرية بصفة متواصلة مما قد يؤدي إلى اضطرابات النوم والأرق وتقلبات الوزن والقلق والاكتئاب والحمول. وعندما تُرهق الغدة الكظرية نتيجة للإنهاك الشديد، فقد يتعرض مفرطو الحساسية للإصابة بمتلازمة الإرهاق المزمن و/ أو الألم العضلي التليفي.

وقد عانيت شخصيًا من الإثارة المفرطة والتعب الكظري الناجم عنها لفترات طويلة من حياتي حيث ساهمت العديد من العوامل في ذلك، وتعرضت للإصابة بالعديد من المشكلات الصحية نتيجة لذلك. وعلمت ساعتها أن الوقاية أفضل من العلاج وأن على المرء تحديد المثيرات وإعداد الاستراتيجيات اللازمة للتعامل معها بدلًا من انتظار

وقوع المشكلة والبدء في مكافحتها. ومنذ معرفتي  
بسمة الحساسية المفرطة والعمل مع بعض من  
أصحابها، توصلت لكثير من الطرق الفعالة للتصدي  
للتحفيز المفرط والإثارة المفرطة وتداعياتها بشكل  
أكثر كفاءة. وقد أطلعت عملائي من ذوي الحساسية  
المفرطة على هذه الاستراتيجيات واستفادوا منها  
جدًا.

## الاستراتيجيات

دعنا نبدأ هنا في سرد بعض من استراتيجيات  
المواجهة البسيطة للحد من الإنهاك العصبي أو  
الوقاية منه.

### 1. طريقة التجنب أو السيطرة أو الهرب

تعد استراتيجيات التجنب أو السيطرة أو الهرب  
إحدى الاستراتيجيات البسيطة المأخوذة عن  
قسم مكافحة الإدمان في السجن الذي عملت  
به. ووجدت هذه الاستراتيجية نافعة جدًا عند  
الذهاب إلى مكان أو القيام بأمر يرجح مع أن يؤثر  
عليك تأثيرًا عكسيًا أو يتسبب في تحفيز جهازك  
العصبي بشكل مفرط. ووفقًا لهذا النموذج، إذا لم  
يكن هناك داعٍ ضروري للذهاب، فتجنب الذهاب.  
وبطبيعة الحال، ثمة مواقف كثيرة مثل الإجازات أو  
الحفلات أو التجمعات الترفيهية أو حفلات الزواج  
أو فعاليات العمل أو التجمعات الأسرية التي نضطر  
إلى حضورها أو تكون لدينا رغبة حقيقية للمشاركة  
فيها. وفي مثل هذه الأحوال، لا بد من تطبيق  
استراتيجيات من شأنها السيطرة على عوامل  
التحفيز المفرط، فضع خطة مسبقة تتيح لك التمتع  
بفترات راحة منتظمة في المكان الذي توجهت إليه،  
كالخروج مثلًا لاستنشاق بعض الهواء النقي أو  
الانفراد بنفسك لبعض الوقت. وليس

من السهل طبعًا تجنب بيئات العمل رغم صعوبة السيطرة عليها مقارنة بغيرها. لذلك، أوصي مفرطي الحساسية بالذهاب إلى دورة المياه بصفة منتظمة لإراحة نفسك قليلًا، فهي المكان الوحيد الذي تستطيع الانفراد فيه بنفسك ولو لبضع دقائق. وقم عندئذ بتنفيذ بعض الاستراتيجيات الواردة في هذا الفصل. وأخيرًا، إذا عجزت عن السيطرة على البيئة أو الموقف، فلا تتوان عن الهرب منه متى اقتضت الحاجة ذلك.

غادر الحفل، أو ابحث عن وظيفة جديدة، كل ما عليك هو تغيير بيئتك. ولا تقس على نفسك، فلا بأس من عدم تحمل أمر ما يسبب إثارة مفرطة لجهازك العصبي، فأنت لا تريد أن تتجاوز حدود طاقتك على التحمل بشكل مستمر. وصحتك لها الأولوية قبل أي شيء آخر.

## 2. الربت بالأصابع

يعرف الربت بالأصابع أيضًا بتقنية الحرية النفسية، وهي تقنية رائعة في تهدئة حالات الإثارة المفرطة والتخلص من الأمور التي تنهك عصبيًا. وأنا أمارس تقنية الربت بالأصابع كلما احتجت لذلك، وأراها تقنية لا تقدر بثمن. فالربت بوجه عام يتم على عدد متنوع من نقاط الضغط في يديك ووجهك ورأسك وعظام الترقوة باستخدام إصبعين مما يساعدك على معالجة انفعالاتك وإفراغها. وستعرض لهذه التقنية بالتفصيل في الفصل التالي (انظر الصفحة 109). وإذا ما مارست هذه التقنية لمعاناتك من الإنهاك العصبي، فقل لنفسك وأنت تربت بأصابعك «رغم أنني أشعر بالإنهاك العصبي التام والتحفيز المفرط الشديد، فأنا أتقبل نفسي وأتقبل شعوري».

### 3. التركيز على التنفس

من الاستراتيجيات النافعة في هذا الشأن التعود على إدراك ما يحدث لتنفسك خلال التعرض للتحفيز المفرط. ولعلك ستلاحظ حينها قصر نفسك أو أنك حبست نفسك دون أن تشعر. فإذا وجدت الأخيرة، فوجه تركيزك نحو إطلاق نفسك. أما إذا وجدت الأولى، فوجه تركيزك نحو الشهيق والزفير العميقين. (ولكن إذا وجدت نفسك تعاني من فرط التنفس، فخذ كيسًا ورقيًا وضعه على فمك وتنفس فيه إلى أن تعود أنفاسك إلى إيقاعها الطبيعي). وتميل الناس إلى الاستهانة بآثار تدريبات التنفس هذه، ولكنها إحدى أفضل الاستراتيجيات المستخدمة في الحد من الإثارة المفرطة وزيادة مستويات الأوكسجين في الدم.

### 4. قضاء بعض الوقت في الطبيعة

تعد الطبيعة أفضل علاج للاكتئاب والقلق في العالم. كما أنها أيضًا واحدة من أفضل أساليب خفض مستويات الإنهاك العصبي لدى مفرطي الحساسية. وتساعد الطبيعة في تقليل مستويات التوتر وتحسين مستوى صحتنا العامة، سواء كان ذلك من خلال نزهة داخل حديقة، أو قضاء بعض الوقت في الغابات أو على البحر أو على تلال التسلق.

### 5. المشي حافي القدمين (أو «التأريض»)

يحتوي جسمنا على أنظمة كهربائية تعمل بداخله، وأقواها القلب والدماغ. ويجب تأريض جميع الأنظمة الكهربائية. ومما يؤسف له أن ارتداءنا للأحذية غالب الوقت يفصلنا عن أفضل أداة تأريض أنعم علينا بها، وهي الأرض. فإن مشيك حافي القدمين على الحشائش أو التربة أو الرمل،

ولو لمدة عشر دقائق فقط، يتيح للإلكترونات بالتدفق والسريان بين جسمك والأرض ويغذي الجسم بالأيونات سالبة الشحنة التي يحتاجها. ويعد التأريض أيضًا إحدى طرق تفريغ الحقول الكهرومغناطيسية من الأشياء التي نحملها ونحتك بها مثل الهواتف المحمولة وشبكات الواي فاي وأجهزة الكمبيوتر. وأطلق ريتشارد فاينمان، الحائز على جائزة نوبل، اسم «التأثير المظلي» على هذا الأمر في محاضراته عن الكهرومغناطيسية. وبعبارة بسيطة، يقصد بهذا المصطلح تشبيه الحقول الكهرومغناطيسية الموجودة حولنا بقبة المظلة، وأجسادنا بعمودها، وأقدامنا (المسؤولة عن تفريغ الشحنات الكهرومغناطيسية إلى الأرض) بمقبضها.

وقد أعلن الباحثون المهتمون بمجال التأريض -بعد إجراء تجارب سريرية أولية- عن رصدتهم لتحسن كبير وفوائد صحية جمّة للتأريض على الأفراد. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الجسم يستغل الإلكترونات الحرة لإعادة التوازن لنفسه، وهو ما يساعد بوجه خاص الأنظمة العصبية الحسية لدى مفرطي الحساسية للحد من مستوى الإثارة المفرطة. وبالنسبة للأفراد قليلي الحركة أو الذين يقطنون داخل المدن ولا يستطيعون الوصول إلى أماكن الطبيعة، فيمكنهم شراء سجادات تأريض عبر شبكة الإنترنت.

وتبرز أهمية التأريض كذلك عند حدوث زيادة في التوهجات الشمسية والعواصف المغناطيسية الأرضية، التي يعاني مفرطو الحساسية من حساسية معتبرة تجاهها لتأثيرها على أجهزتهم العصبية. وقد تسفر هذه الأحداث الجوية في

تعرضهم إلى إثارة مفرطة إذا استمرت التوهجات أو العواصف لعدد كبير من الساعات أو الأيام. ويبدو أن السنوات القليلة الماضية قد شهدت زيادة في النشاط الشمسي أدت إلى شعور كثير من مفرطي الحساسية بالإثارة المفرطة، وشهدت كذلك ارتفاعاً في الأعراض الجسدية والانفعالية دون معرفة السبب.

## 6. التأمل

ثمة أشكال متنوعة للتأمل يمكن ممارستها لمواجهة الإنهاك العصبي، بداية من الخيالات الموجهة وحتى مجرد الجلوس بهدوء والتحديد في شعلة شمعة. وترجع المسألة إلى التفضيل الشخصي.

وللاطلاع على المزيد من التفاصيل حول التأمل، يمكنك البحث عن كتاب يتناول هذا الموضوع، أو إيجاد إرشادات خاصة به على شبكة الإنترنت، أو تثبيت تطبيق إلكتروني خاص بالتأمل، أو التواصل مع أحد معلمي التأمل المعتبرين في منطقتك حتى تتعرف على تقنيات التأمل الأقرب إلى قلبك وعلى كيفية تخصيص وقت لها في جدول أعمالك لتحقيق أفضل أثر ممكن منها.

وبغض النظر عن تقنية التأمل التي يقع اختيارك عليها، فإن مجرد ممارستها، ولو لخمس دقائق أو عشر فقط في بادئ الأمر، سيعمل بكل تأكيد على تهدئة ذهنك ويقلل من مستوى الإثارة المفرطة التي تمر بها.

## 7. الشفاء بالأصوات

لطالما استعانت مختلف الثقافات بالموسيقى والأصوات على مدار آلاف السنين لعلاج مستويات التوتر والحد منها. فقد يؤدي إنشادك لكلمات

إيجابية مثل «الحب» و«السلام» و«الفرح» أو الاستماع إلى موسيقى هادئة إلى إحداث تغيير في موجات المخ لديك من الحالة بيتا (الوعي الطبيعي) إلى الحالة ألفا أو الحالة ثيتا (حالة الاسترخاء أو التأمل). ويسفر ذلك عن تهدئة جهازك العصبي الحسي ويقلل من إحساسك بالإرهاك العصبي. كل ما عليك هو اختيار ما تحب منهما والإبحار في موجات الأصوات.

أما إذا كنت أكثر ميلًا إلى الناحية الروحية، فيمكنك اللجوء للأنشودات الدينية، مثل ترنيمة السكينة التي كتبها العالم اللاهوتي الأمريكي «رينهولد نيبور» والتي يقول فيها: «يا إلهي أسبغ علي السكينة حتى أستسلم لما قضيت، وشد على قلبي حتى أغير ما لم تقض، وأنعم علي بالحكمة حتى أعلم الفرق بينهما». وتحظى أساليب العلاج بالأصوات بأهمية خاصة في زمننا المعاصر المزدحم، إذ بالإمكان تطبيقها في أي مكان، سواء في القطار أو في الهواء الطلق أو عند الاسترخاء في المنزل.

## 8. وقت التعافي

وأخيرًا، خصص «وقتًا للتعافي» في جدول أعمالك، وسجله في خططك اليومية في مذكراتك. فالاجتماعات أو الرحلات أو الأنشطة المتتالية قد تتسبب في إنهاك مفرط الحساسية عصبياً. لذا، ضع في اعتبارك العمل على تقليل الأنشطة التي تؤديها وخصص أوقاتًا للراحة في جدول أعمالك. وكما ذكرت في الفصل الأول (انظر الصفحة 27)، فإنني لا أستطيع السفر دون القيام بذلك.

رغم أنني أوصي بجميع الاستراتيجيات التي تناولناها آنفًا لفعاليتها في مواجهة الإثارة المفرطة،

فإنها ليست سوى البداية. فاستعن بالرسائل التي يرسلها جسمك وميولك لتدلك على الطريق الذي تريد أن تسلكه. فإذا كان هناك نشاط بعينه تحب القيام به، مثل اليوجا أو الغناء أو الرقص أو الصلاة أو الوخز بالإبر أو التدليك أو الفن الإبداعي، أو تحب قضاء بعض الوقت مع حيوانك المدلل، أو حتى الحصول على حمام هادئ، ما دام سيقبل من مستوى التحفيز المفرط لديه ويغير من استجابتك النفسية، فأقدم عليه في أي وقت تريد أو متى استطعت ذلك.

### أساليب العلاج الأخرى

بالإضافة إلى مختلف استراتيجيات التأقلم التي تناولناها آنفاً، ثمة استراتيجيات أخرى مقترحة لعلاج حالتك النفسية وأرى أنها تؤتي أكلها في دعم أي فرد يتمتع بسمة فرط الحساسية.

**ملاحظة:** يرجى استشارة أحد المختصين قبل تطبيق أي من العلاجات المقترحة، خاصة إذا كنت تتناول أي أدوية وصفها الطبيب.

• قد يعاني مفرطو الحساسية من الحساسية تجاه القمح والجلوتين ومنتجات الألبان والسكر والكافيين، لذلك قد يكون للأطعمة التي تحتوي عليها تأثير سلبي على جهازهم العصبي الحسي الذي يعاني أصلاً من الحساسية المفرطة. فاستشر الطبيب أو اختصاصي التغذية إذا كنت تعاني من الحساسية أو عدم التحمل لأي منها وحدد نظامك الغذائي وفقاً لذلك. وأنا أجزم أنك ستشعر بتحسن كبير، ليس فقط جسدياً، وإنما أيضاً عقلياً وعاطفياً.

• تناول فيتامين (ب) المركب ومكملات الماغنسيوم الغذائية، فكلاهما له تأثير حسن على الجهاز العصبي ويسهمان في الحد من مشاعر

التوتر ويساعدان على الاسترخاء، ومن ثم تقليل مستوى الإثارة المفرطة. ويفضل الحصول على جرعة الماغنيسيوم عبر الجلد بدلاً من الأقراص (إذ إن أحماض المعدة تدمر قدرًا كبيرًا منها قبل أن يمتصها الجسم)، فيفضل استخدام زيت أو بخاخات الماغنيسيوم للحصول على الجرعة اليومية الموصى بها. وثمة بديل لذلك، وهو الاستحمام بأملاح إبسوم أو ملح الهيمالايا الوردية أو رقائق الماغنيسيوم عدة مرات كل أسبوع.

• يُعدُّ مساعد الإنزيم «CQ10» المضاد للأكسدة مكملًا غذائيًا رائعًا لدعم عملية التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة الخلوية، وهو أمر مفيد لمفرطي الحساسية الذين يعانون من التعب أو الإرهاق بعد استنزافهم عاطفيًا.

• يعدُّ العيب المنوم أحد الأعشاب الطبية التقليدية المتوفرة في صورة سائل أو كبسولة، ويساعد هذا العشب في تعزيز الغدد الكظرية والجهاز المناعي، والقضاء على مكافحة آثار التوتر والإثارة المفرطة.

• قد تعاني النساء مفرطات الحساسية من اختلال التوازن الهرموني خلال فترة الحيض، وعند انقطاع الطمث بوجه خاص عندما تنخفض مستويات هرمون البروجسترون بشكل كبير ويصل هرمون الإستروجين إلى مستويات عالية. قد يسفر ذلك عن زيادة في الوزن وتقلبات الحالة المزاجية وهبات الحرارة والاكتئاب والقلق وخفقان القلب واضطرابات النوم والأرق وحنان الثدي، وجميعها أعراض جسدية قد ينتج عنها فرط في عوامل تحفيز الجهاز العصبي للنساء مفرطات الحساسية. ولاستعادة التوازن الهرموني، يمكن دهن كريم

هرمون البروجسترون الطبيعي على الجلد. (نؤكد مرة أخرى بضرورة مراجعة طبيب مختص، خاصة إذا كنت تفكر في تناول العلاج التعويضي بالهرمونات أو تريد التوقف عن تناوله).

• تعد علاجات باخ بالزهور من خليط زهور من نباتات مختلفة. وتسهم هذه العلاجات في تحسن مستوى الصحة والرفاهية تحسناً فريداً من نوعه لتأثيرها المباشر على الحالات الانفعالية الكامنة. وهناك علاجات كثيرة من هذا النوع، فيفضل استشارة أحد المختصين في زهور باخ لتحديد العلاج الأنسب لك. وفيما يلي قائمة ببعض العلاجات التي لمست فعاليتها على نفسي وعملائي:

**العلاج المنقذ عندما تعاني من الإنهاك العصبي.**

**الزيتون** لعلاج التعب والإرهاق.  
**البلوط** للذين يتمتعون بالقوة البدنية ولكنهم يعانون من المرض أو الشدائد.

**الخردل** لعلاج الاكتئاب أو الحزن أو الكآبة.  
**الدندل** لعلاج الخوف (من الأشياء المعروفة).  
**الخور (أسبن)** لعلاج الخوف والمخاوف من أسباب غير معروفة.

**الغافث** للذي يخفون مشاكلهم أو يتقمصون دور الشجاعة.

**الجوز** لدعم مرحلة التغيير والانتقال والحماية من التأثيرات الخارجية.

**الكستناء الأبيض** لعلاج الوسواس غير المرغوب فيها والانشغال بالمخاوف أو العقل الذي لا يهدأ.  
**الأرزبية** لعلاج انعدام الثقة بالنفس.

**الجولق** لعلاج مشاعر اليأس أو التشاؤم.  
**الدردار** لعلاج حالات الإنهاك العصبي وفترات

الاكتئاب عندما تواجه صعوبات جمة في تلبية متطلباتك الحياتية.

• إحداث تغيير في أنماط الحياة، فإذا كان نمط حياتك أو مهنتك من المصادر الدائمة للتحفيز المفرط، فربما يتحتم عليك إعادة التفكير في أسلوب معيشتك أو العمل الذي تشغله. ومن أساليب علاج هذا الوضع اللجوء لأحد المتخصصين أو الحصول على توجيه من أحد الاختصاصيين المدربين المطلعين على سمة فرط الحساسية ومن مفرطي الحساسية أيضًا. ويفضل أيضًا إخبار مديرك أو قسم الموارد البشرية في العمل إذا كنت تتمتع بطبيعة سمة فرط الحساسية.

• انضم لمجتمع مفرطي الحساسية أو شارك في إحدى مجموعات الدعم، فمصاحبة غيرك من مفرطي الحساسية الذين يدركون المشكلات التي تواجهها جراء الإثارة المفرطة ويتعاطفون معها سيمدك بمعلومات وأساليب مختلفة للوقاية من أسباب التحفيز المفرط، وهو ما يتأتى عبر تبادل الخبرات والتجارب والاستماع لآراء الآخرين وتعليقاتهم. كما أن مثل هذه المجموعات توفر لك «مساحة آمنة» لاستكشاف طبيعة هذه السمة.

• تجنب المشروبات الكحولية والمخدرات لأن كلا منهما يؤثر على الجهاز العصبي الحسي و«مخزون الطاقة» تأثيرًا ضارًا (انظر الفصل 13 لمزيد من المعلومات عن هذه النقطة).

وفي النهاية، إليك مقتطفات مما قاله بعض الأفراد مفرطي الحساسية الذين عملت معهم يصفون استراتيجيات التأقلم التي يفضلون اللجوء إليها للتعامل مع الإثارة المفرطة. وآمل أن تستفيد من أفكارهم:

«إما أن أبحث عن مكان هادئ، أو أمشي على الشاطئ (مهما كان الطقس)، أو أنغلق على نفسي وأنهمر في البكاء».

«أحاول تدليل نفسي قدر استطاعتي - وألجأ إلى التأمل والاستحمام والموسيقى والرقص ودعم الأصدقاء».

«ساعدني البكاء عندما كنت صغيرًا. ولكن بعدما كبرت، ألجأ إلى التأمل أو إلى صوتي الداخلي، فأغلق عيني وأركز على نفسي، وأستخدم مع ذلك بعض البلورات للتخفيف من حدة انزعاجي. كما ألجأ إلى الطبيعة متى سنحت الفرصة لذلك، إذ إنها تقضي على أية مشكلات أمر بها».

«يساعدني الاسترخاء والتركيز على نفسي. ويساعدني كذلك التركيز على أنفاسي وأشياء من هذا القبيل. كما أن التحدث إلى أصدقائي يمدني بمساعدة هائلة في هذا الصدد».

## الفصل الثاني عشر

### الربت بالأصابع لتحقيق الحرية النفسية

يتناول هذا الفصل إحدى تقنيات المساعدة الذاتية التي تسمى تقنية الحرية النفسية أو «الربت بالأصابع». فوفقًا لممارسات العلاج بالإبر الصينية التقليدية وعلم النفس الحديث، تستخدم هذه التقنية لإفراغ المشاعر المحتجزة أو الحبيسة لدى المرء، كما أنها تعد إحدى أكثر تقنيات العقل والجسم فاعلية وتأثيرًا بالنسبة لتعامل الأفراد المفرطي الحساسية مع انفعالاتهم. وقد أثبتت التجارب السريرية كفاءتها، لا سيما مع الأفراد الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة أو القلق أو الرهاب. وقد استخدمت هذه التقنية مع عملائي من المفرطي الحساسية على مدار سنوات عديدة بعدما تبين لهم مدى فعاليتها في التعامل مع مستويات المعالجة الانفعالية العميقة والفورات الانفعالية الشديدة. وتعد هذه التقنية كذلك من أفضل أدوات المساعدة الذاتية المستخدمة في تغيير الأفكار والمعتقدات السلبية لدى المفرطي الحساسية تجاه أنفسهم والتعامل مع ضغوط حياتهم اليومية.

وتتضمن تقنية الحرية النفسية القيام بالربت بالأصابع على نقاط حيوية مختلفة في الجسم، تعرف بنقاط العلاج بالإبر أو نقاط الطول في الطب الصيني، فنقوم بالضغط بأطراف الأصابع عليها للتخلص من مناطق انسداد الطاقة واستعادة الحالة الصحية الطبيعية للفرد. وتعتمد هذه التقنية إلى حد كبير على إطلاق العنان لقدرات الجسم في علاج نفسه، ويمكن استخدامها لإفراغ الانفعالات

والوقوف حائط صد أمام استجابات «المواجهة أو الهروب أو التجمد» التي يطلقها النظام العصبي التلقائي في الجسم. ويمكن الاستفادة منها أيضًا في تغيير أنماط التفكير السلبية أو الحد من المعتقدات الضارة أو الذكريات القديمة أو أية مشكلات عويصة يواجهها المرء.

### نقاط الربت بالأصابع

تقع نقاط الربت الرئيسية في اليد والوجه والرأس وعظمة الترقوة والإبط (انظر الصفحة التالية وما بعدها 110-111). ويمكنك الربت باليد التي تترتاح معها (يفضل معظم الأفراد الذين يستخدمون اليد اليمنى الربت باستخدامها). وترتبط هذه النقاط بأجزاء أو أجهزة معينة في الجسم. ويفضل أن يعرف مفردو الحساسية هذه الروابط نظرًا لمستويات المعالجة العميقة لديهم. وتتمثل نقاط الربت الرئيسية فيما يلي:

**1. نقطة سيف اليد:** وتقع في جانب اليد. ووفقًا للطب الشرقي، فإنها متصلة بالأمعاء الدقيقة التي ترتبط بدورها عاطفيًا بالشعور بالتعثر وصعوبة النسيان والأسى والاستضعاف والقلق والهوس والإكراه.



1. سيف اليد

2. نقطة الحاجب الداخلية: وتقع عند الحافة الداخلية من كل حاجب بالقرب من أعلى الأنف. وتتصل هذه النقطة بخط طول المثانة المرتبط من الناحية الانفعالية بالصدمات والأذى والحزن. وترتبط في أحيان أخرى بمشاعر الإحباط ونفاد الصبر والتبرم.

3. نقطة الحاجب الخارجية: تقع على الحافة الخارجية من كل حاجب، بين العين والصدغ. وتتصل هذه النقطة بالمرارة وترتبط من الناحية الانفعالية بمشاعر الاستياء والغضب والخوف من التغيير.

4. تحت العين: وتقع تحت كل عين وهي ملامسة لعظم محجر العين. وتتصل هذه النقطة بالمعدة وترتبط انفعاليًا بمشاعر الخوف أو القلق أو الغثيان أو الفراغ أو خيبة الأمل.

5. تحت الأنف: تقع هذه النقطة في مركز المنطقة التي تقع تحت الأنف وفوق الشفة العليا. وتتصل هذه النقطة بما يعرف بالوعاء الحاكم الذي يتعامل مع خط طول الطاقة «يانج» في الجسم (حيث يرتبط خطًا طول الطاقة «يانج» و«ين» بتدفقات

الطاقة الأنثوية والذكورية في الجسم)، وترتبط هذه النقطة بمشاعر الخجل والضعف والخوف من السخرية والخوف من الفشل.

**6. نقطة الذقن:** تقع في المنتصف بين الشفة السفلى والذقن. وتتصل هذه النقطة بما يعرف بالعواء المركزي الذي يتعامل مع خط طول الطاقة «ين» في الجسم، وترتبط بمشاعر الارتباك وعدم اليقين.

**7. نقطة عظمة الترقوة:** تقع أسفل الحافة الصلبة لعظمة الترقوة مباشرة، حيث يوجد انبعاث طبيعي (يمكنك الربت عليها باستخدام كلتا اليدين). وتتصل هذه النقطة بالكلى وترتبط بمشاعر الخوف والقلق والتردد والتوتر والتعثر.

**8. نقطة الإبط:** تقع على بعد أربع بوصات تقريبًا (10 سم) تحت كل إبط. وتتصل هذه النقطة بالطحال وترتبط بمشاعر القلق والإفراط في التفكير وانعدام الأمن وضعف احترام الذات.

**9. نقطة التاج:** توجد في أعلى الرأس، وتتصل هي الأخرى بالعواء الحاكم وترتبط بمشاعر إعادة التواصل الروحي، كما أنها عنصر أساسي في غرس مشاعر التوازن والتوافق عند الربت عليها بالأصابع.



## كيفية تطبيق تقنية الربت بالأصابع

تتمثل أكثر الطرق فعالية في تطبيق هذه التقنية في التحدث بصوت عالٍ عما يعتل بداخلك من مشاعر أو أفكار في تلك اللحظة. وكلما ازددت صدقًا مع نفسك تحققت نتائج أفضل.

وينبغي عند الربت بالأصابع الضغط بحزم ولطف في الوقت نفسه، وذلك بإصبعي السباب والوسطي لأي من اليدين. فقم بربت أطراف أصابعك (وليس أظافرك) من خمس إلى سبع مرات في كل نقطة. وابدأ العملية بنقطة الحاجب الداخلية نزولاً إلى أسفل وأنت تفصح بصوت عالٍ عن مشاعرك أو أفكارك في تلك اللحظة. وانتهِ بالنقطة التي تقع أعلى الرأس لإتمام الدورة، علماً بأنه ليس عليك حساب عدد مرات الربت.

وفيما يلي بعض الأمثلة على متتابعات الربط التي تم وضعها وفقاً للمشكلات الأساسية التي يعاني منها مفرطو الحساسية. وتتعلق المتتابعة الأولى بمشاعر الإنهاك العصبي أو التوتر أو القلق، بينما تتعلق الثانية بمشاعر عدم الانتماء. فاختر متتابعة

الربت التي تحتاجها بعد تحديد المشكلة أو الشعور الذي تريد التركيز عليه.

### متابعة الشعور بالإرهاك العصبي أو التوتر أو القلق

1. فكر في المشكلة أو الموقف، ما شعورك حيالها الآن؟ قيم مستوى شدة مشكلتك أو مشاعرك من صفر إلى عشرة (على أن يكون الصفر هو الحد الأدنى). فعلى سبيل المثال، يبلغ شعورك بالإرهاك العصبي أو التوتر أو القلق في الوقت الحالي معدل ثمانية أو تسعة.

2. حدد المقولات التي سيعلو بها صوتك على أن تعبر عن المشكلة التي تريد التعامل معها، كأن تقول مثلًا: «سئمت شعوري بالقلق من الموعد النهائي القادم». ثم حول هذا القول إلى عبارة تأكيدية إيجابية غير مشروطة عن نفسك كشخص، فتقول على سبيل المثال: «رغم أنني أشعر بالإرهاك العصبي والتوتر، فأنا أتقبل نفسي وأتقبل ما أمر به من مشاعر». وردد هذه العبارة بصوت عال ثلاث مرات وأنت تضغط بأطراف إصبعي يدك على سيف اليد الأخرى، ثم خذ نفسًا عميقًا.

3. انتقل بعد ذلك إلى الربت على النقاط من 2 إلى 9 بالترتيب، مرددًا قولًا بسيطًا يذكرك بالمشكلة الأساسية التي تعمل عليها في كل مرة تربت فيها على إحدى النقاط. فتقول مثلًا: «أشعر بالإرهاك العصبي» عندما تربت على نقطة الحاجب الداخلية، أو أن تقول: «منهك عصبيًا» فقط وأنت تربت على نقطة الحاجب الخارجية، وكرر الأمر عند الربت تحت العين وتحت الأنف، إلى آخر ذلك. ومن ثم تعود إلى النقطة التي بدأت منها وأكملت متابعة الربت.

4. ركز الآن على مشكلتك الأساسية واسأل نفسك

مدى شدة إحساسك بها مقارنة بالدقائق القليلة الماضية. وحدد مستوى حدتها وفقاً للمقياس الذي استخدمناه من قبل، فإذا جاءت النتيجة أعلى من 2 أو 3، فكرر العملية مرة أخرى، ولا تتوقف عن تكرارها إلى أن تشعر باختفاء هذه المشاعر أو انخفاضها إلى حد كبير. ويمكنك أيضاً في المرات الأخرى تغيير العبارة التأكيدية لتعبر عن الجهود التي تبذلها حالياً لحل المشكلة التي تمر بها وعن رغبتك في إحراز تقدم مستمر. فتقول على سبيل المثال: «رغم أن جزءاً مني لا يزال يشعر بالإرهاك العصبي قليلاً، فأنا لا زلت أتقبل نفسي وأتقبل مشاعري».

5. قد تبرز إلى السطح انفعالات أو مشاعر أخرى خلال عملية الربت بالأصابع. فقد تشعر مثلاً بالقلق أو الخوف أو الإحباط. فإذا طرأ عليك أي من هذه المشاعر فلا تتردد في تغيير متابعة الربت إلى أخرى موجهة إياها إلى ذلك الانفعال أو الشعور الجديد (فتقول «أشعر بالقلق» أو «هذا الشعور بالهلع» أو «ثمة أمور كثيرة تجري») وواصل العملية إلى أن تقل حدة الشعور الذي تمر به.

6. الآن وبعد أن وجهت تركيزك نحو تبديد انفعالاتك ومشاعرك الحالية، ابدأ في عملية الربت من جديد مستخدماً هذه المرة بعضاً من المشاعر الإيجابية. فيمكن اللجوء لأي من العبارات التالية: «لا بأس أن أقول لا للمطالب التي تأتي على حساب وقتي وطاقتي».

«أنا بحاجة إلى الاعتناء بنفسى أولاً وإعطاء الأولوية لاحتياجاتي، لذلك لن أشعر بالإرهاك العصبي».

«الخوف ينبع من الأدلة الزائفة التي تلبس رداء

الحقيقة».

«أحتاج لالتقاط بعض الأنفاس العميقة وأن أنعم ببعض المساحة لنفسي».

«كلما زادت ثقتي بنفسي، قل قلقي».

«بدأت أحب نفسي على طبيعتها».

«بدأت أبدي مزيدًا من التقدير لنفسي».

«أدرك أن الحساسية نعمة».

«أصبحت إنسانًا أكثر استرخاء وسعادة».

استخدم أية عبارات إيجابية ترى أنها تعبر عن مكنوناتك بصدق، وربت بإصبعك أي عدد من المرات إلى أن تلمس تغييرًا في طاقتك الاهتزازية. وهذا كل شيء! ورغم بساطة الأمر، فإنه شديد الفعالية.

### عندما تشعر بعدم الانتماء

1. فكر في المشكلة أو الموقف، ما شعورك حيالها الآن؟ قيم مستوى شدة مشكلتك أو مشاعرك من صفر إلى عشرة (على أن يكون الصفر هو الحد الأدنى).

2. حدد المقولات التي سيعلو بها صوتك على أن تعبر عن شعورك، كأن تقول مثلًا «أشعر بأني لا أنتمي لهذه الأسرة». ثم حول هذا القول إلى عبارة تأكيدية إيجابية عن نفسك وكررها ثلاث مرات خلال الربت على سيف اليد، فتقول على سبيل المثال: «رغم أنني لا أشعر بالانتماء لهذه الأسرة، فأنا أتقبل نفسي وأتقبل ما أمر به من مشاعر»، أو «رغم أنني أشعر بالهلع عندما أفكر في أنه لا مكان لي هنا، فأنا أتقبل نفسي وأتقبل ما أمر به من مشاعر».

3. ابدأ في الربت على نقطة الحاجب الداخلية

وأنت تردد نسخة مختصرة من المقولة التأكيدية، فتقول مثلًا «لا أنتمي». ثم كرر القول نفسه عند الربت على نقطة الحاجب الخارجي وأسفل العين، وهكذا إلى أن تتم المتتابة عند نقطة التاج. خذ نفسًا عميقًا، وكرر المتتابة مرددًا هذه المرة نسخة مختصرة من عبارات أخرى تدور في الفلك نفسه، مثل «لا مكان لي».

4. ركز في أية ذكريات أو صور تمر عليك خلال الربت، مثل «يختارونني في فريق المدرسة». ثم كرر متتابة الربت مركزًا على هذه الذكريات.

5. ركز في أية انفعالات أو مشاعر تعترى جسمك، مثل «هذا الحزن في صدري» و«هذا الانقباض في بطني» و«هذه الغصة في حلقي»، وكرر متتابة الربت لكل شعور من هذه المشاعر.

6. واصل الربت لكل الأفكار أو المشاعر أو المعتقدات السلبية التي تمر بها إلى أن تهدأ حدتها.

7. ابدأ بعد ذلك في تقديم بعض المشاعر والأفكار الإيجابية خلال عملية الربت، مثل ما يأتي:

«لست الوحيد الذي يشعر بهذا، فكثير من مفرطي الحساسية يعانون من المشاعر نفسها».

«بدأ شعور بالانتماء ينمو بداخلي».

«لا تكون العائلة الروحية دائمًا هي العائلة البيولوجية».

«بدأت أحب نفسي على طبيعتها».

«بدأت أكن مزيدًا من التقدير لنفسي».

«أعلم أن الحساسية نعمة».

«يمكنني اجتذاب أصدقاء يشبهونني في التفكير ويفهمون سمتي حق الفهم».

وعندما أعلم عملائي من مفرطي الحساسية

تقنية الربت بالأصابع، أجدهم في غالب الأحيان يبدون مقاومة تجاه الاعتراف بالمشاعر السلبية التي تعتمل بداخلهم في بداية المتابعة، لا سيما إذا كانوا يعتنقون معتقدات روحية. ولكن لا بد من تطبيق هذه التقنية مستخدمين مشاعرنا الحقيقية، فالإنكار أو التهرب أو الكبت لا طائل من ورائها إلا مفاومة الوضع. ولكن عندما يمارس مفردو الحساسية هذه التقنية لبعض الوقت ويدركون مدى أهمية إفراغ مشاعرهم الحقيقية وتبديدها في بداية الأمر وقبل الانتقال لمرحلة العبارات الإيجابية، أجدهم يعتادون هذه التقنية ويمارسونها بصفة منتظمة، إذ إنها تخفف عنهم بعضاً من التحديات المرتبطة بفرد الحساسية لا سيما في ظل فعاليتها الرائعة في غرس المشاعر والمعتقدات والأفكار الإيجابية الخاصة بهبات ومنافع هذه السمة.

## الفصل الثالث عشر

### أهمية حماية الطاقة

لا يتوانى أحدنا عن حماية ممتلكاته والأشياء العزيزة عليه، فتجدنا نوّمن على منازلنا وسياراتنا ودخلنا وصحتنا. ونحمي كذلك أجسادنا من تأثير البيئة بارترداء معطف واقٍ من المطر أو باستخدام الكريم الواقي من الشمس. إلا أن هناك فئة أخرى من الناس تنزع إلى حماية طاقتها. وقد كشف علم فيزياء الكوانتم أن كل المخلوقات ما هي إلا طاقة، في الوقت الذي أثبتت فيه تقنية هالة كيرليان وجود حقل طاقة يحيط بأجسامنا. ولا ندري غالبًا أننا عندما نتعامل مع غيرنا من الأفراد فإننا نتعامل كذلك مع حقول طاقتهم، إيجابية كانت أو سلبية. ولهذا السبب، نوصي بأن يعمل كل منا على حماية طاقته لا سيما مفرطي الحساسية في ظل حساسيتهم الشديدة.

وإذا تعلم مفرط الحساسية كيفية حماية طاقته فإنه يكون بذلك قد اكتسب واحدًا من أهم التدريبات اليومية لمفرطي الحساسية عمومًا. ففي ظل تمتع مفرطي الحساسية بمستويات إثارة أعلى ونظام عصبي أكثر حساسية مقارنة بغيرهم، فضلًا عن مستقبلاتهم الحساسة، فإنهم في حالة دائمة من الإرسال والاستقبال لتفاصيل دقيقة بوعي منهم وبغير وعي. وكما اتضح في الفصل الرابع، يتمتع مفرطو الحساسية بقدر عالٍ من الحدس والتعاطف، فيتأثرون في أغلب الأحيان بالحالة المزاجية لغيرهم من الناس وانفعالاتهم، ويتشبعون بها تشبّعًا تامًا. فما السبب في ذلك وما كيفية حدوثه؟

مجال الطاقة والشاكرات

يتمتع كل فرد بمجال طاقته الذي يحيط به ويحمي جسده، ويطلق عليه اسم الهالة. وتتكون هذه الهالة من طبقات متعددة من بينها الطبقة الانفعالية والطبقة النفسية والطبقة الروحية. ونجد أن مفرطي الحساسية يستقبلون ذبذبات نشطة تمر عبر مجال هالاتهم. ولا ينتبه أغلب الناس لهذه الهالة إلا عندما يقترب أحدهم منهم بشدة فيشعرون بأن هذا المرء قد تجاوز مساحتهم الشخصية، وذلك لأن هذا المرء قد تعدى فعلاً على نطاق طاقتهم. ويختلف الأمر بالنسبة لمفرطي الحساسية، إذ إنهم أشد انتباهاً لهذا الأمر لقدرتهم على رصد دقائق الأمور بفضل حساسيتهم المفرطة في معالجة الجوانب الحسية.

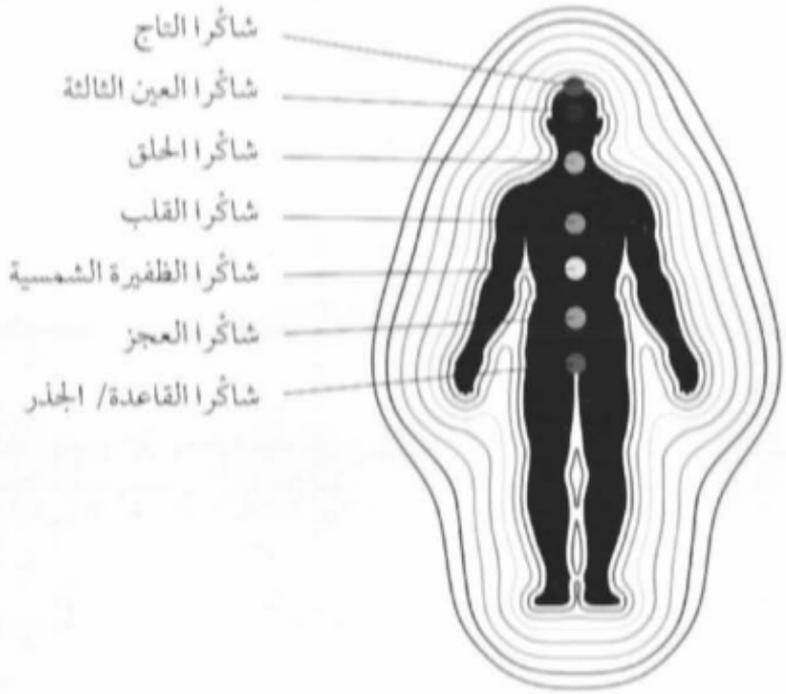
ويتمتع الإنسان بسبعة مراكز رئيسة للطاقة تعرف باسم الشاكرات. وتقع هذه المراكز بطول منطقة العمود الفقري والرأس في أقرب طبقات الهالة من الجسم. وتدور الشاكرات في دوامات أو عجلات من الطاقة الرقيقة، ولكل منها ذبذبات بلون وتردد مختلف، كما أنها ترتبط بمشكلات بعينها في حياة الإنسان. ورغم أن الشرق يتمتع بدراية جيدة بأنظمة الهالة والشاكرات، فإنها لم تعرف طريقها إلى الغرب إلا مؤخراً إلى حد ما. وتعد نصوص الفيدا الهندية القديمة أول من أتى على ذكر نظام الشاكرات وذلك في الفترة بين عامي 1500 و500 قبل الميلاد.

ونورد فيما يلي مواقع الشاكرات مرتبة بداية من قاعدة العمود الفقري إلى أعلى:

**شاكرات القاعدة أو الجذر:** توجد في قاعدة العمود الفقري وهي حمراء اللون، وهي أقرب الشاكرات إلى الأرض. وتتمثل وظيفتها الرئيسية في تثبيت جسدك المادي. وترتبط هذا الشاكرات أيضاً بالمشكلات

المتعلقة بالأمن والمال والبقاء.

شاكرا العجز: تقع أسفل السرة بقليل وهي برتقالية اللون، وترتبط بالإبداع والجنس وقوة الإرادة والفرح.



شاكرا الظفيرة الشمسية: تقع في منطقة المعدة وهي صفراء اللون، وتمثل مركز الانفعالات والمشاعر والتمكين الذاتي والثقة بالنفس.

شاكرا القلب: ولونها أخضر أو وردي وهي مركز الحب والرحمة، كما أنها بوابة الدخول إلى الذات العليا.

شاكرا الحلق: ولونها أزرق وترتبط بالتعبير عن الذات والتواصل والثقة.

شاكرا العين الثالثة أو الحاجب: ولونها نيلي وتقع في منتصف الجبهة، وهي مركز بالحدس والجوانب الروحية.

شاكرا التاج: وتقع أعلى الرأس ولونها إما أبيض أو بنفسجي. وهي نقطة التواصل بينك وبين القوى العليا والكون.

ويعتمد توازن الهالة والشاكرات وتناغمها على مدى توازن الجوانب الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية وتناغمها. فإذا تعرضنا لانسداد أو اضطراب في الطاقة، فإن ذلك يؤثر على طبقات الطاقة الخاصة بالهالة والشاكرات. وإذا دارت الشاكرات ببطء شديد، فقد نشعر بالاكتئاب والخمول والتثاقل، وإذا دارت بسرعة مفرطة، فقد نشعر بالقلق أو الذعر أو الهوس.

وثمة أمور بعينها تضعف الهالة أو تخرقها، وهو ما ينعكس أيضًا على الشاكرات. ومن بين هذه الأمور، على سبيل المثال لا الحصر، العقاقير الترفيهية أو المشروبات الكحولية، أو الأحداث الحياتية العصبية، مثل الحوادث أو الصدمات النفسية أو الفجائع أو الطلاق.

ويحتاج كيان الطاقة حول أجسامنا إلى العناية به، مثلها في ذلك مثل جسدنا المادي. فلا بد من إجراء عمليات تطهير منتظمة لهالة أجسامنا وللشاكرات للتخلص من أية أنقاض عالقة أو أية بقايا من الطاقة، أو لعلاج أية صدمات أو أضرار تلحق بكيان الطاقة. انظر الصفحة التالية للاطلاع على أساليب عملية التطهير هذه.

### تقنيات حماية الطاقة

أنصح جميع مفرطي الحساسية بإجراء عمليات تطهير للطاقة وحمايتها بصفة يومية إن أمكن ذلك لفوائدها الجمة في التعامل مع حالات الإنهاك العصبي. وأقترح عادة على عملائي من مفرطي الحساسية إجراء أساليب التطهير هذه خلال ارتداء ملابسهم في الصباح، حتى أضمن عدم نسيانهم لها. عانيت الأمرين في حياتي، لا سيما خلال عملي في السجن، حتى أعلم الآثار الناجمة عن عدم

حماية الفرد مفرد الحساسية لمجال الطاقة الخاص به. وأضحى من المسلمات بالنسبة لي العمل على حماية نفسي بصفة يومية. وبفضل ذلك، لم أعد أمتص طاقات غيري من الناس، الأمر الذي جنبني الشعور بالاستنزاف أو الإرهاق بشكل مستمر مع نهاية كل يوم. وأورد فيما يلي بعض النقاشات التي دارت بيني وبين عملائي وحققت نتائج جيدة على مدار سنوات عملي. ويمكنك محاكاة الأساليب الواردة في هذه النقاشات أو تعديلها بما يتوافق مع خياراتك المفضلة، فحدد أيها يتماشى معك ومع طبيعتك.

### تقنية الضوء الذهبي

هو أسلوب جيد يتماشى مع الجميع ويعمل على تعزيز الهالة وحماية الشاكرات لديك. جربه مرتين يوميًا، مرة في الصباح الباكر عند ارتداء ملابسك والأخرى ليلاً قبل الخلود إلى النوم. ويفضل إجراؤها وقوفًا أو جلوسًا وليس رقودًا، لا سيما في المرة الثانية، إذ بالإمكان أن يغلبك النوم قبل أن تكمل التصورات التي تجريها.

1. ركز بوعيك في شاكرًا مركز القلب.  
2. استخدم خيالك الإبداعي، وتصور تغلغل أحد أشعة الشمس العميقة داخل قلبك، حيث يشع بالضوء الذهبي، مثل ضوء الشمس في كبد السماء. وتخيل أن هذه الأشعة الذهبية تشع في كل خلية وكل ذرة من جسمك، وتملأ كل جزء منك، من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك.

3. تخيل أن أشعة الشمس الذهبية داخل قلبك أكثر إشراقًا وأن الضوء يتمدد إلى خارج جسمك الآن؛ من أعلى رأسك ومن أسفل قدميك ومن جنبيك لتغمر هالتك وشاكراتك بضوء ذهبي الجميع. ومن

ثم تحميك أشعة الشمس من أي شعور سلبي أو تطفل أو ضرر.

4. تخيل نفسك واقفًا في هذا الضوء الذهبي لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم افتح عينيك. أنت الآن على أهبة الاستعداد لبدء يومك.

فإذا طبقت هذه التقنية في الليل، فغير وضعيك من الوقوف أو الجلوس إلى الرقود على السرير وتخيل أن هذا الضوء الذهبي يتلاشى ببطء كضوء الغروب بعد دقيقة أو دقيقتين ثم اشعر بأنك تفرق في نوم عميق ومريح.

### التخيل باستخدام الألوان

لكل لون سمات الطاقة الخاصة به. ولذلك، فإن من الأساليب الأخرى شديدة الفعالية في حماية الذات أن تتخيل نفسك محاظًا بلون أو ألوان بعينها. ويعتقد أن لبعض الألوان طاقات حماية أكبر من غيرها. فعلى سبيل المثال، يعتقد أن اللون الوردى يمنحك طاقة الحب، واللون الأزرق يرتبط بالقوة والشجاعة، والبنفسجي يتمتع بسمات روحية قوية، والأبيض يرتبط بجوهر إلهي نقي مفعم بذبذبات الطاقة. وتعكس الألوان السابقة ألوان الشاكرات العليا التي تبدأ من القلب إلى التاج (علمًا بأن ألوان الشاكرات الدنيا هي الأحمر والبرتقالي والأصفر، وتستخدم عادة لتنشيط الجسم واستعادة طاقته وليس حمايته).

1. تخيل نفسك إما داخل فقاعة أو شرنقة من الضوء أو مكسوفًا به (مثل المومياء المكسوة).

2. اختر الآن لونًا لهذا الضوء، يعبر عن الشعور الذي أنت في أمس الحاجة إليه في تلك اللحظة. فإذا لم يكن هناك لون بعينه في ذهنك، فيمكنك اختيار ألوان قوس قزح لمنح نفسك شعور بالتوازن التام.

3. تلمس أو اشعر أو انظر إلى هذا الضوء الملون وهو يتغلغل في بشرتك، ويملاً جسمك بالكامل، فيشعرك بالراحة والحماية على جميع مستويات الوجود.

يعد هذا النهج التخيلي من الأساليب المفضلة لدى مفرطي الحساسية الذين يمارسون رياضة اليوجا أو يعملون في مجال التدليك العلاجي أو غيرها من صور العلاج الطبيعي، كما أنه يناسب بوجه خاص المبدعين والفنانين منهم، مثل الرسامين والمصممين.

### طريقة دائرة الضوء

هي إحدى الطرق المستخدمة في حماية الطاقة ذاتياً التي يفضلها كثير من الممثلين والمغنين ومفرطي الحساسية المنفتحين على العالم.

1. قف في وضع مريح، وذراعاك على جانبيك، وتخيل عموداً من الضوء الأبيض النقي ينزل من السماء.

2. تخيل نفسك الآن تدخل في شعاع الضوء هذا وتصور نفسك تحظى بحمايته طوال اليوم.

3. اقض بضع لحظات تدع خلالها أشعة الضوء الأبيض تتدفق من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك، ثم اخرج لتبدأ يومك وأنت تشعر بالحيوية والحماية.

### العلاج بالبلورات

تنبعث من البلورات طاقات علاجية وحماية قوية يمكن الاستفادة منها غاية الاستفادة، إما في حملها أو في ارتدائها. وتعد بلورات التورمالين والجمشت الأورجواني والكوارتز الدخاني وعين النمر والهيماتيت من أفضل البلورات فعالية في حماية

وإذا رغبت في معرفة المزيد عن خصائص كل بلورة على حدة، فلا تتردد في البحث عنها في المصادر، مثل كتاب «الدليل الأساسي للبلورات» لمؤلفيه سيمون ليلي وسو ليلي. بخلاف ذلك، فأنا أؤمن بشدة باختيار ما يميل إليه حدسك.

ويميل إلى هذا النوع من الحماية مفراطو الحساسية الذين يتمتعون بعلاقة متينة مع الطبيعة ويعملون في مجال العلاج بالطاقة أو من هم شغوفون في طبيعتهم بالبلورات. كما أنه الخيار المفضل للأطفال مفراطي الحساسية.

### تقنيات الصلاة أو التقنيات الدينية

بالنسبة لمفرطي الحساسية الذين يتمتعون بحس عالٍ تجاه الجانب الروحي من حياتهم، فبإمكانهم الاستعانة بالصلاة لسبغ الحماية على أنفسهم أو استدعاء الحماية من الكيانات الروحية أو الدينية التي يؤمنون بها، وذلك حتى يضمنوا عدم تعرض مجال طاقتهم للضرر أو الضعف.

### التخلص من عوالق الطاقة

في ظل ميول مفراطي الحساسية نحو التعاطف الشديد والكرم الحائمي مع الآخرين، فإنهم يصبحون قبلة لأناس يحتاجون إلى مساعدتهم. وما لم يضع مفراطو الحساسية درع حماية طاقتهم، فربما يعلق هؤلاء الناس في هالاتهم وشاكراتهم، ويتغذون عليها بشكل حرفي، تاركين إياهم في حالة استنزاف ونضوب. وغالبًا ما يستهدف هؤلاء شاكرًا الظفيرة الشمسية (وهي مركز الانفعالات والمشاعر) وشاكرًا القلب (وهي مركز الحب/ والتواصل). ويتردد على السنة هؤلاء الناس كثيرًا أنهم يشعرون بتحسن كبير بعد قضاء بعض الوقت

مع أصدقائهم المفرطي الحساسية، لكن ما يؤسف له أنهم يتركون أصدقاءهم هؤلاء في حالة من الاستنزاف النفسي الشديد.

وحتى تعرف إن كنت تمر بالمثل، انظر إلى نفسك ولاحظ إذا كنت تشعر بقلق عارم من الناس بعد لقاءك إياهم أو مساعدتهم، أو إذا شعرت فجأة بانخفاض معنوياتك أو بالاكئاب بعد مجالستهم. فهذا مؤشر على أن أحدهم علق في حقل الطاقة الخاص بك، وعادة ما يتم ذلك دون وعي وبشكل لا إرادي، أي أن هؤلاء الناس لا يعلمون ما خلفوه وراءهم.

وهناك أحيان نرى فيها بعض الناس يفعلون ذلك عمدًا. لذلك حاول حماية نفسك من الاستنزاف العاطفي عبر مختلف الوسائل، ومن بينها أن تتخيل أي فرد في حياتك تشعر أنه تعلق بك عمدًا (وقد تفاجأ عندما تعلم من هو)، ثم تخيل أنهم قد ربطوا أنفسهم بك عبر خطافات أو حبال وركز فيها، وتخيل نفسك تقطعها واحدة تلو الأخرى. وربما يجد مفرطو الحساسية صعوبة في استساغة فكرة إلحاق الأذى بأي فرد أو التسبب في ضيقه، لا سيما إذا كان الشخص المتعلق بهم يروم مساعدتهم في شيء ما. إلا أن من المهم أن تتذكر أنك لا تساعد أحدًا إلا من منطلق القوة وليس الاستنزاف. وكل ما تفعله هنا هو التخلص من الطاقات السلبية أو المتطلبة التي تعلقت بك، وليس طاقات الحب التي لا يمكن أن تنقطع.

### تنقية الهالة والشاكرات

تعد تنقية الهالة والشاكرات من الجوانب المهمة الأخرى لا سيما لمفرطي الحساسية الذين يعانون من الإنهاك العصبي أو لم يواظبوا بعد على حماية

مجال الطاقة الخاص بهم. ونورد فيما يلي بعض الممارسات البسيطة لتنقية الهالة والشاكرات حتى تجربها:

### طريقة الاستحمام الفضي

يمكن تطبيق هذه الطريقة عند الاستحمام أو عبر تخيل نفسك واقفًا تحت الدش أو تحت شلال.

1. تخيل أن ضوءًا فضيًا يغسل جسمك من أعلى رأسك وحتى أخمص قدميك.

2. تخيل أن هذا الضوء يغسل عنك جميع الطاقات السلبية أو غير المرغوبة.

3. تخيل أيضًا أن الضوء الفضي هذا يغسل شاكراتك فينقيها وينظفها.

4. وعند خروجك من الحمام (أو الشلال)، تخيل أن أشعة الشمس الذهبية تجففك وتلبسك مرة أخرى درع الطاقة الذي يحميك. وبهذا، أصبحت على استعداد لمواصلة باقي يومك أو ليلتك.

### طريقة اللهب البنفسجي

تتمتع النار بطاقة قادرة على التغيير والتحويل، واستخدام طريقة اللهب البنفسجي قد يعود عليك بفائدة من نوع خاص للذين يعملون في بيئات كثيفة أو عصبية أو سلبية.

1. تخيل نفسك وأنت تدخل بقدميك إلى لهب مطهر من الضوء البنفسجي (أشبه بالفتيات الراقصات التي تأتي في مقدمات أفلام جيمس بوند). لن تسبب هذه الشعلة أي ألم وستظل تتراقص حولك وتغمرك في لهيبها، فتحرق جميع الطاقات السلبية وغير المرغوبة في هالتك وشاكراتك. وأشير هنا إلى أن بعض مفرطي الحساسية يشعرون بالدفع في أجسامهم وحولهم عند تطبيق هذه الطريقة، لا سيما

الذين يتمتعون منهم بقدرات روحية.  
2. وبعد مرور دقيقة أو دقيقتين، أو عندما تشعر أنك اكتفيت، اخرج من اللهب وخذ نفسًا عميقًا لتنظيف جهازك. وينبغي أن تشعر حينها بأنك أوضح ذهنيًا وأخف حركة. وبهذا، أصبحت مستعدًا لمواصلة باقي يومك أو ليلتك.

### اللطخة أو الميرمية المحروقة

يرجع فن التلطيح أو الميرمية المحروقة إلى سكان قارة أمريكا الأصليين، وهو أحد الأساليب الرائعة لتنقية الجسم ووسطك المادي (مثل المنزل أو المكتب) من أية طاقات غير مرغوب فيها. فتقوم بشراء عصا تلتيح وحرقتها والتلويح بها حول جسدك أو الوسط المطلوب تنقيته، أو تقوم بحرق كمية من زيت الميرمية داخل مبخرة.

### قوة الملح

من الأساليب الجيدة الأخرى لتنقية البيئة المادية التي تعيش فيها، وضع أوعية صغيرة من ملح البحر في أركان غرف المنزل، إذ يعتقد أن الملح يمتص أية طاقات سلبية غير مرغوب فيها.

### طريقة حوض التطهر

يرتبط الماء بالانفعالات من الناحية الرمزية. لذلك، أجد أن هذه الطريقة تنفع مفرطي الحساسية الذين يعملون في مجالات العناية والرعاية. ويفضل تطبيق هذه الطريقة في نهاية دوام العمل أو مساءً.  
1. قم بالجلوس أو الاستلقاء في مكان هادئ ومريح، وتخيل أنك تغمر نفسك في حوض ماء دافئ ومريح يقع في مكان طبيعي وجميل.

2. وفيما تستمتع بدفء الماء، راقب الطاقات غير المرغوبة وهي تتبدد من حولك، شاهد فقاعات

الطاقة السلبية وهي تسبح في الهواء وتذوب.  
وهناك سبيل آخر لتطبيق هذه الطريقة، وهي  
الاستحمام فعلاً داخل ماء يحتوي على أملاح  
الإبسوم أو رقائق الماغنسيوم (التي تعرف بقدرتها  
على التنقية وإزالة السموم) أو يمكنك أيضاً الذهاب  
للسباحة في البحر.

ومن ثم، فإن الضغوط الانفعالية التي يمر بها  
مفرطو الحساسية إلى جانب عمق المعالجة  
الانفعالية لديهم تفرض عليهم حماية طاقتهم  
وتنقيتها. وتعتبر الطرق المقترحة في هذا الفصل  
بعض الأساليب الرئيسة التي يمكننا الاستعانة بها  
لمواجهة أي شعور بالإرهاك العصبي يطل برأسه في  
حياتنا، مما يجعلنا أكثر قدرة على الازدهار وليس  
مجرد أفراد مفرطي الحساسية.

## الفصل الرابع عشر

### فهم طبيعة الخسارة

من الصعب على أي منا تجاوز مرحلة الحزن بعد المعاناة من خسارة شيء ما، إلا أن مستويات المعالجة الانفعالية العميقة لدى مفرطي الحساسية وكثافتها تختلف، فإن الإصابة بفجعية أو خسارة من أي نوع (كحدوث طلاق أو انفصال أو فقدان الوظيفة أو وقوع حادثة أو صدمة) قد تثير لديهم حزنًا شديدًا يمتد لفترات طويلة مقارنة بمن لا يتمتعون بسمة فرط الحساسية.

وقد تؤدي الخسارة إلى تغيير طبيعتك ومشاعرك ونظرتك وأفكارك تجاه نفسك وحياتك. وقد تلقي بك في غياهب الظلام شاعرًا أنه لا مفر من هذا الحزن الذي يعقب الفجعية، سواء كان هذا هو أثرها المباشر أو الأثر الناجم عن الانفصال المؤقت الذي قد يمتد أسابيع وشهورًا بل سنوات طويلة.

لا شك أن أحدنا لم تمر به لحظات من الحزن العميق التي أثرت فيه. ومن حكم تجربتي الخاصة كأحد الأفراد مفرطي الحساسية، فأنا أعلم تأثير الحزن عليك، فقد يفقدك توازنك تاركًا إياك في حالة من الذهول والدهشة والارتباك. وإذا ما بدأت في امتصاص الصدمة والوقوف على قدميك مجددًا، تجد موجة عاتية من المشاعر في طريقها إليك. موجة في ذيل موجة تصطدم بك اصطدامًا تكاد معه لا تستطيع أن تلتقط أنفاسك وتسقط بعد فريسة للخوف من ذلك الشعور بأنك أيضًا على وشك الموت. وفي هذه اللحظة، تواتيك فكرة، فكرة لا نصارح بها غيرنا، وهي «ماذا لو أخرجت نفسي الأخير، ألن يزول كل هذا الألم». ربما تجد بعض

العزاء إن علمت أن كثيرًا من الناس تمر عليهم لحظة قد وانتهم فيها هذه الفكرة. ولكني أعلم أيضًا بحكم تجربتي وتجربة عملائي أن هذه اللحظة التي تصل فيها إلى الحضيض تبرز ذاتك العليا (والجوانب الروحية المساعدة) لمساعدتك على مواصلة التنفس ودعمك في النهوض من جديد ومواصلة حياتك. هذه هي اللحظة التي يبدد فيها الضوء غياهب الظلام.

### مراحل الحزن

للحزن مراحل عدة، ولكن يهمني أن تتذكر - وأن تكون واثقًا أيضًا - من أن ذاتنا العليا (الجانب الروحي والروحاني) تعلم بطبيعتها كيف تحفظ لنا سلامتنا وتحمينا من الآلام. فأحيانًا عندما يضرب الحزن ضربته، نلجأ إلى الفراش أما للنوم أو البكاء عنايةً بأنفسنا خلال أوقات الخسارة. وهناك أحيان أخرى نشعر كأنما أصبحنا أسرى داخل زنزانة مقبلة انطفأت فيها جميع الأنوار وساد الظلام جميع النواحي. ولتعلم أن الحزن شعور أساسي لدى كل البشر، فقد تشعر بالعويل والنواح من جوانب في شخصيتك لم تفتح أبوابها لك من قبل، ورغم ذلك تجد أن العالم بأسره يواصل مسيرته من حولك. فإن جاز التعبير، الحزن ليس إلا قضاء بعض الوقت داخل السجن. ولا رجاء في هذا من محاولات الاستجداء أو استئناف الحكم أو المقاومة أو الهرب من سجن الألم. فلا مناص أمامك إلا أن تعد الأيام وأنت لا تعرف موعد إطلاق سراحك. ومع ذلك، فحتى في أحلك لحظات الحزن وسجنه الانفرادي، ثمة بصيص من الضوء يمكنك العثور عليه إن جاهدت في البحث عنه، بصيص يشع نورًا من فتحة الباب أو نافذة الزنزانة. وأحيانًا لا يكفيك سوى

هذا البصيص لكسر حاجز الظلام والانعزال عن العالم حتى تستطيع في نهاية المطاف الخروج من زنزانتك ولو لعدة دقائق أو ساعات، وذلك حتى تجد نفسك في طريقك نحو التعافي والحرية.

إذا كنت ممن إذا أحبوا واستحوذ عليهم الحب أو كنت ممن يحبون كثيرًا، فقد تشعر أنك زائر دائم لهذا السجن. ولكن تذكر أن ثمة قوة عليا بداخلك حتى لو لم ترها أو تشعر بها، وأن هذا النور سيهون عليك فترات حبسك الكثيرة. وعندما تجد هذا النور الداخلي وتتمسك به، فلن تشعر مجددًا أن الحزن سجن للأبد. هذا، ويواجه مفردو الحساسية انتقادات كثيرة بشأن طول فترات حزنهم التي تعقب تعرضهم لخسارة ما، ويقال لهم كثيرًا إن عليهم النسيان قبل أن يكونوا على استعداد لذلك. ومن هنا، أؤكد أن ليس ثمة مقياس محدد لفترات الحزن، كما أنه ليس ثمة سلوك صحيح وآخر خاطئ في التعامل معه. لذلك، تذكر ذلك عندما يأتي الحزن واحتضن نورك الداخلي لتجاوز مراحل عملية الحزن بالطريقة التي ترى أنها تناسب شخصيتك.

عند الإلمام بمراحل الحزن الأساسية، يستطيع مفردو الحساسية على وجه الخصوص إدراك طبيعة مشاعرهم. ومن الأهمية بمكان هنا أن نعرف أن هذه المراحل لا تأخذ اتجاهًا واحدًا، فقد تنتقل في دورتها ذهابًا وإيابًا. فلا تتسرع وهون على نفسك وكن على دراية بالمرحلة التي تمر بها عندما تطل برأسها.

## الإنكار

الإنكار هو من مراحل الخسارة الأولى، ويتخيل فيها المرء واقعًا آخر مزيّفًا أو محببًا بخلاف واقع الصدمة التي تعرض لها. ويحدث ذلك عادة عندما لا

تصدق مشاعر المرء ما تعرض له من خسارة ويشعر ساعتها بفقدان الإحساس تمامًا. وفي مثل هذه الفجائع، نرى الناس التي تمر بهذه المرحلة تتصرف كالإنسان الآلي عند التعامل مع مختلف المسائل العملية المترتبة على وفاة أحدهم، مثل إصدار شهادة الوفاة أو التخطيط للجنائز.

### الغضب

يمر الإنسان الحزين بمرحلة الغضب عندما يدرك أنه لا جدوى من وراء الإنكار. فيشعر حينئذ بالذنب أو الإحباط ويريد أن يلقي باللائمة على أحد. وقد تثير هذه المرحلة ردود أفعال من شاكلة: «لماذا أنا؟ هذا ليس بعدل» أو «لماذا سمح الله أو الكون بحدوث هذا؟» وقد يكون من السهل أحيانًا التعبير عن الغضب مقارنة بالأسى العميق الكامن في مرحلة الحزن هذه. وبالنسبة للأفراد المفرطي الحساسية الذين يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم، فقد يساعدهم تدوين أفكارهم ومشاعرهم في مذكراتهم أو على ورقة ما. وفي حالة اللجوء لهذا، قد ينفعهم قطع هذه الورقة أو حرقها فيما بعد للتخلص من الأفكار أو المشاعر التي مروا بها.

### المساومة

تنطوي المرحلة الثالثة على لجوء المرء إلى قدر من التفاوض أو المساومة أملًا في تجنب الحزن، فتواتيه أفكار مثل «ليتني مت أنا بدلًا منه» أو «يا إلهي، أعده فأنا لا أستطيع العيش دونه» أو «إذا منحتني يومًا واحدًا فقط فأعدك أنني...» وتأتي هذه المرحلة عندما يبدأ الألم العميق في الظهور على السطح. هذا، ونجد أن بعض المفرطي الحساسية يعودون من هذه المرحلة إلى مرحلة الغضب، في حين نجد أن البعض الآخر ينتقلون إلى

مرحلة الاكتئاب خلال معالجتهم الانفعالية. فلكل فرد طريقته في التعبير عن الحزن، كما أن بعض هذه المراحل تستغرق فترات أطول من غيرها.

### الاكتئاب

يأتي بعد ذلك الاكتئاب، وغالبًا ما تكون هذه المرحلة هي التي يخشاها الناس بشكل أكثر. أفكار مثل «ما الهدف من ذلك؟ أفتقد (هو/هي) أكثر من اللازم» تعد جزءًا طبيعيًا من عملية الحزن. خلال هذه المرحلة، قد يصاب الفرد بالحزن العميق ليقين الموت، فقد ينسحب ويرفض الزوار ويقضي معظم وقته في الحداد. وهذا الثقب الأسود من الحزن يخيف الناس أكثر من ذلك وهناك خوف من الوقوع في هذه المرحلة. لكن تذكر أن: هناك دائمًا طريقة للخروج من الظلام، حتى لو لم تكن تشعر بذلك في ذلك الوقت، وحتى إذا تطلب الأمر مساعدة المحترفين.

### التقبل

في آخر مراحل الحزن المعروفة نتقبل حقيقة أن حياتنا مؤقتة وأن لكل شيء بداية ونهاية، وبعضها يبدأ من جديد بصورة أو بأخرى. وبالنسبة لمفرطي الحساسية الذين يؤمنون بوجود خالق أو بالحياة الآخرة، فهم يعلمون أن بالموت تبدأ حياة أبدية أخرى. والإيمان الراسخ بأننا بعد الموت سنلقى أحبتنا الذين سبقونا في عالم الأرواح، يسهم في التغلب على الأحزان.

وتجدر الإشارة هنا إلى العديد من المؤسسات والمنظمات التي يمكن الاستعانة بها للتغلب على مشاعر الحزن والأسى، من بينها مجموعات دعم محلية منتشرة خاصة بالفجائع. فقد تخف أحزانك وتتجاوزها إذا تحدثت لأناس يدركون ما تمر به.

فابحث عنها عبر شبكة الإنترنت أو اسأل طبيبًا لمزيد من المعلومات في هذا الشأن.

### تجربتي الخاصة في الخسارة

دقت الأحزان بفقدان الأحبة بابي كثيرًا طوال حياتي جالبة معها آلامًا وهبات، ظلامًا ونورًا. كانت هناك أحيان أعلم فيها ما ينتظرني وأتوقع زيارة هذا الثنائي المتناقض، مما أفسح لي الوقت للاستعداد لهما. إلا أن هناك أحيانًا أخرى كانت تأتي فيها الزيارة فجأة دون مقدمات فأصاب بالصدمة والارتباك.

في إحدى هذه المرات أصيب والدي بسرطان البنكرياس وتوفي على إثره. لم يتعدى الـ 67 عامًا من عمره وقتها، وكان يتمتع بصحة جيدة طوال حياته. ولا شك أن فقدان أبي كان أمرًا فاجعًا لي، ولكن لولاه لما قررت ترك وظيفتي في السجن والعمل على تحقيق أحلامي بأن أصبح مؤلفًا.

وبعد ثلاث سنوات من وفاته، توفي كلبتي العزيز نيرو اللابرادور، لأعود مجددًا إلى سجن أحزاني ويتحطم قلبي الهش مرة أخرى مما عطلني عن إنهاء هذا الكتاب. لم يتفهم بعض الناس في حياتي حجم الأحزان التي تبدت بي أو حجم مشاعر الحب التي كنت أكنها لكلبي، ولكن لحسن حظي أن أصدقائي من ذوي الحساسية المفرطة تفهموا ذلك. ما زلت أفقد أبي ونيرو وأتذكرهما كل يوم، لكنني أركز الآن على الأوقات والذكريات السعيدة التي جمعتنا ومشاعر الحب والفرح التي جلبهاها إلى حياتي. فمن المهم إذًا أن الوقت يبذل بآية خسارة إلى أن تختفي تمامًا.

### قدرة الحيوانات الشفائية

يشعر كثير من مفرطي الحساسية بأن ثمة علاقة

وطيدة تربطهم بالحيوانات أكثر من تلك التي تربطهم بمعظم البشر. ولعل ذلك يرجع إلى أن حب الحيوانات لنا، لا سيما الأليفة منها، حب غير مشروط، وهو ما قد يكون له فائدة علاجية هائلة على المرء الحساس. وبسبب هذا الحب العميق يشعر مفرطو الحساسية بحزن عميق إذا ماتت حيواناتهم الأليفة. فكلبي اللابرادور الذي أطلقت عليه اسم نيرو كان كلبًا بوليسيًا يستخدم في السجن للكشف عن المخدرات، وكان الحب غير المشروط بالنسبة لي متجسدًا فيه. فساعدني على تخطي بعض أعصب الفترات في حياتي، كما كان له دور في نسياني لجروح الماضي.

ولا ينبغي الاستهانة بتأثير الحيوانات العلاجي على حياة الناس، لا سيما مفرطي الحساسية. فعندما التحقت بالعمل في السجن شاركت في الإشراف على قسم الكلاب البوليسية الخاصة بالكشف عن المخدرات. وعندما تقاعد أحد الكلاب، حدثنا مدربه عن نيته إعادة تدريبه ليصبح كلبًا علاجيًا. فوفرنا المال اللازم لتدريب هذا الكلب الأسود من فصيلة اللابرادور حتى يستطيع العمل في وحدة متخصصة داخل السجن شاركت في إدارتها. وكان الكلب يتردد على جلسات المجموعات العلاجية ويجلس مع السجناء. وبعضهم لم يكن ليفتح فاه من قبل أو يتحدث ببنت شفة، إلا أننا وجدناهم يفتحون في الحديث عند حضوره. وكان أمرًا رائعًا أن أشهد ذلك بنفسني.

تقدم الحيوانات، أو كما أحب أن أطلق عليها «ملائكة ذات فرو»، مستوى من الحب والتواصل لا يتلقى مفرطو الحساسية مثله من أي إنسان آخر. ويمكننا أن نتعلم منهم الكثير، فهم يعيشون

لحظتهم ولا يفكرون في الماضي، ويصفحون بسهولة ويرسمون البسمة في وجوهنا ويظلمون بجوارنا حتى في أحلك اللحظات. فلا مرء إذا في قدرتهم على علاجنا.

وختامًا لهذا الفصل الذي يتناول الخسارة، أذكرك بأن من طبع مفرطي الحساسية حب الأشياء حبًا عميقًا. فإذا كنت حبيس ظلام إحدى الفجائع حاليًا، فرجاءً صب جل تركيزك على مشاعر الحب التي تكنها للعزيز الذي فقدته والأوقات السعيدة التي أمضيتها معها. فالحزن هو آخر مراحل الحب الذي نكنه لأعزائنا. ومن واقع تجربتي، أقول إنه مع الحزن العميق يوجد دائمًا حب عميق. ولا يفنى هذا الحب مطلقًا كما لا يموت أربابنا أبدًا لأنهم يظلون في قلوبنا وذاكراتنا للأبد. (وبالنسبة لمفرطي الحساسية الذين يؤمنون بالآخر، فلعلك تجد عزاء في أن الموت ليس إلا جسرًا نحو حياة أبدية ستجمعك يومًا مع أحبائك). ولقد أدركت أن مفرطي الحساسية غالبًا ما يحتاجون إلى من يعيد الثقة في أسلوب معالجتهم للانفعالات والمشاعر، فهذا أنا أقول لهم: احزن قدر ما شئت وبأشد ما شئت، لكن تذكر أن يد العون ممدودة إليك دومًا متى احتجت إليها. كل ما عليك أن تتيقن أنها لأناس يفهمون حق الفهم مدى عمق وشدة المشاعر التي تمر بها.

## مصادر إضافية

مقترحات للقراءة:

Aron, Elaine N (2015) *The Highly Sensitive Child*

Aron, Elaine N (1996) *The Highly Sensitive Person*

Aron, Elaine N (2001) *The Highly Sensitive Person in Love*

Baldwin, William J (2005) *Spirit Releasement Therapy*

Fiore, Dr Edith (1987) *The Unquiet Dead*

Ford, Debbie (2001) *The Dark Side of the Light Chasers*

Ford, Debbie (2002) *The Secret of the Shadow*

Ford, Debbie (2009) *Why Good People Do Bad Things*

Hall, Judy (2009) *The Crystal Bible*

Hamilton, David R (2015) *I Heart Me: The Science of Self-love*

Hay, Louise (1984) *You Can Heal your Life*

Holden, Robert (2013) *Loveability*

Lilly, Simon and Sue (2010) *The Essential Guide to Crystals*

Meador, William (2004) *Shine Forth: The Soul's Magical Destiny*

تنزيلات عن التأمل:

.Learning to Love Yourself -

يمكن تنزيله من الموقع الإلكتروني:  
[www.melcollins.co.uk](http://www.melcollins.co.uk)

المواقع الإلكترونية:

الفرد المفرط الحساسية - للدكتورة إيلين آرون:  
[www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)

الدراسة المقتبسة في القسم الأول من هذا الكتاب «المخ المفرط الحساسية: دراسة بالرنين المغناطيسي الوظيفي لحساسية المعالجة الحسية والاستجابة لانفعالات الآخرين» بقلم بيانكا أسيفيدو، وإيلين إن آرون، وآرثر آرون، وماثيو دونالد سانجستر، ونانسي كولينز، ولوسي إل براون (نشرت للمرة الأولى في 23 يونيو 2014) ويمكن الاطلاع عليها في مقالة مفتوحة المصدر تحت عنوان «Brain and Behavior» (المخ والسلوكيات) في موقع دوريات ويلى على الرابط التالي: <https://doi.org/10.1002/brb3.242>

الحماية من المجالات الكهرومغناطيسية:  
<https://energydots.co.uk>

دليل المعالج النفسي (يرجى الرجوع للمعالجين المختارين إذا كانوا على دراية بسمة فرط الحساسية): [www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

(علاج إعادة المعالجة وإزالة حساسية حركة العين) - يوصى به للعلاج من الصدمات وسوء المعاملة: [www.emdrassociation.org.uk](http://www.emdrassociation.org.uk)

التحالف البريطاني لجمعيات المعالجة: [www.bri-tishalliancehealingassociations.com](http://www.bri-tishalliancehealingassociations.com)

## شكر وتقدير

أود أن أشكر ابني الرائع جيفان، على كل ما أغدقه على حياتي من مشاعر حب وسعادة وإشراق، وعلى كل الدعم الذي أبداه لي أثناء تأليفي هذا الكتاب. فيا لها من نعمة عظيمة أن أكون أمه.

أود أيضًا أن أشكر جيريمي فاين الحبيب لدعمه ولطفه ولدعوتي في برنامج «BBC Radio 2» للحديث عن الأفراد مفرطي الحساسية، ولمساعدتي في إيجاد ناشر لهذا الكتاب ولوضعه مقدمته. فأنت هبة من السماء، وسأظل دومًا ممتنة لك على كل ما قدمته من مساعدة.

أود أيضًا أن أشكر زميلتي المؤلفة ميريام أختار على تغريدتها وبريدها الإلكتروني إلى دار واتكينز للنشر حول اللقاء الذي أجرите عن الأفراد مفرطي الحساسية في برنامج جيريمي.

وأقدم بجزيل الشكر والتقدير لحبيبتي كيلي تومبسون، المحررة في دار واتكينز للنشر، على تقديم هذا الكتاب وإضافة لمساتها الأخيرة عليه، وعلى دعمها الرائع. فأنت ملاك وهبة من السماء أيضًا. ولا أنسى في هذا المقام باقي فريق دار واتكينز: جو لال الناشر، وإتان إيلفيلد، العضو المنتدب، وجيليان في الدعاية، وفيكي في التسويق، وفرانشيسكا لتصميمها الغلاف، وسلاف لوضعه كل ذلك بين دفتين، وبيكي مايلز، المحررة المستقلة لجميع ما أنجزته من عمل في المخطوطة، وستيف لمراجعتها وتدقيقها.

أود أن أشكر أيضًا الدكتورة إيلين آرون على بحثها الرائد عن سمة الحساسية المفرطة، والتي غير كتابها «الفرد شديد الحساسية» حياتي تمامًا.

أود أن أشكر جميع عملائي من مفرطي الحساسية والمشاركين في ورش العمل طوال سنوات عملي، حيث حظيت بالعمل مع هذه الأرواح الجميلة. وأتقدم أيضًا بالشكر الجزيل للذين منحوني موافقتهم على سرد خبراتهم وتجاربهم في هذا الدليل.

وشكرًا لجميع المعلمين والمعالجين الذين قابلتهم في حياتي، خاصة روجر وتريز وجين وفال وجون وأني وفيرونيكا.

ويا تريز، أنت لم تكوني معالجتني الروحية ومعلمتي الرائعة على الصعيدين الشخصي والمهني فقط، بل كنت أيضًا خير صديقة وداعمة لي، وقد مثل لي ذلك الكثير. وشكرًا لخوانيتا وجين في معهد وولجر لمواصلة إرث روجر وعلى موافقتهما، فأنا غاية في الامتنان للتعلم على يد هذا الرجل العظيم. والشكر موصول كذلك لويليام ميدر على موافقته الكريمة أيضًا.

شكرًا جزيلًا لكبير الضباط السابق بالسجن آلان دودلي، الذي ساعدني على خوض غمار السنوات العشر التي قضيتها في العمل بالسجن، وتفهم طبيعتي كفرد مفرط الحساسية. فأريد أن أشكره على لحظات الضحك التي عشتها من قلبي عندما أثقلت علي حياة السجن، وعلى تبنيه لأيدولوجية «الزواج»!، فشكرًا جزيلًا على دعمك المتواصل وصداقتك الدائمة.

وأتقدم بالشكر هنا أيضًا لبعض زملائي خلال سنوات عملي بالسجن، فشكرًا لأندي، مدير الاستراتيجية الإقليمية للمخدرات، على جميع ما قدمه من دعم، وبول، المنسق الإقليمي لكلاب الكشف عن المخدرات، لسماحهما لي بإعادة تدريب

أحد كلاب القسم، نيرو ذلك الملاك ذي الفرو، فقد أمضيت ثماني سنوات رائعة معه بفضلكما أنتما الاثنتين. وشكرًا لكل فرد في فريقتي، خاصة تريبس، و«إتش» دافو، وليزي، وآل، وستو، وكلاب الكشف عن المخدرات كذلك. وأخيرًا، شكر كبير لجميع زملائي السابقين في السجن على ما اضطلعوا به من عمل مليء بالصعوبات والتحديات.

أود أيضًا أن أشكر جميع أفراد عائلتي على دعمهم. وشكر خاص لأمي (على هديتها التي تمثلت في ورشة عمل «نهاية أسبوع الكتاب» التي أقيمت قبل أربع سنوات)، وعمتي وآل سكوتس.

وأشكر لكما أيضًا يا كارول (وستيف)، لبقائكما ضمن عائلتكما، ولكل شيء ساعدتموني فيه، ولدعمكم لي على جميع الأصعدة.

وشكرًا جزيلاً لجميع أصدقائي على دعمهم وتشجيعهم. وهناك عدد منهم ساعدني في تجاوز فترات عصيبة جدًا في حياتي، وهم: فانيسا، وسارة، وكريسي، وفييف، وجلين، وآلي، وستانيا. فشكرًا لوجودكم دائمًا بجواري ولولاكم لي. فكلكم من ملائكة الأرض.

وشكرًا جزيلاً لبول (وجاي) صاحبي المنزل وذلك على السماح لي بالسكنى فيه وعلى دعمهما لكتابي. وشكرًا لجان هول على وساطته الروحية ولمنحي رسائل العزاء والراحة من أبي خلال حزني عليه، ولإرشاداته كذلك حول هذا الكتاب.

وشكرًا لك يا كلير لويز لإنشائك موقعًا إلكترونيًا باسمي، فأنت ملاكي التكنولوجي، فلم أكن لأستطيع القيام بذلك بدونك.

وإلى كل الكلاب الجميلة التي أنزته بها في معظم الأسابيع، والتي تساعدني في نيل أقساط منتظمة

من الراحة من العمل أمام جهاز الكمبيوتر، فأشكركم  
يا رو وبودي ووودي وتامي.  
وأخيرًا، ومن أعماق أعماق قلبي، أعرب عن صادق  
امتثاني لملائكتي ومرشدي الروحي وأحبائي  
الملازمين لي دائمًا والذين شجعوني وأمدوني  
بالدعم لتأليف هذا الكتاب.  
مع حبي،

ميل إكس

تمهيد 2

مقدمة 5

الجزء الأول ما الحساسية المفرطة؟ 12

الفصل الأول سمة فرط الحساسية 15

الفصل الثاني عالم جامد ومتحجر 26

الفصل الثالث الحساسية: عطاء وليست  
بلاء 32

الفصل الرابع أهم عشرة تحديات يواجهها  
مفرطو الحساسية 37

الفصل الخامس من الانفصال عن الذات إلى  
استعادتها 48

الفصل السادس الاحتياجات الإنسانية  
الستة 64

الفصل السابع ما «نجتذبه» في الحياة 72

الفصل الثامن نظرة عامة على رحلة مفرطي  
الحساسية نحو الكمال 78

الجزء الثاني استراتيجيات المساعدة  
الذاتية 85

الفصل التاسع تصنيف مستويات الركام  
الانفعالي 87

الفصل العاشر نحو حب الذات 91

الفصل الحادي عشر التعامل مع الإثارة  
المفرطة وآثارها 112

الفصل الثاني عشر الربت بالأصابع لتحقيق  
الحرية النفسية 124

الفصل الثالث عشر أهمية حماية الطاقة  
134

الفصل الرابع عشر فهم طبيعة الخسارة  
146

مصادر إضافية 154

شكر وتقدير 156