

شفاء

الطفل التائه بداخلك كتاب التدريبات

تدريبات ملهمة لشفاء علاقاتك غير المتوازنة



روبرت جاكمان

MS, LCPC, NCC

شفاء
الطفل التائه
بداخلك
كتاب التدريبات

تدريبات ملهمة لشفاء علاقاتك غير المتوازنة

روبرت جاكمان
MS, LCPC, NCC

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



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

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

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2022. All rights reserved.

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

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

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

Copyright © 2020 by Robert Jackman, LCPC
Translation rights arranged through Deanna Leah, HBG Productions, Chico USA
All rights reserved.

HEALING Your Lost Inner Child Companion Workbook

Inspired Exercises to Heal Your Codependent Relationships

ROBERT JACKMAN
MS, LCPC, NCC



إلى درو كالدويل وجميع الباحثين عن الحكمة والحقيقة

المقدمة



في كتاب شفاء الطفل التائه بداخلك (مكتبة جرير)، تعلمت أن العمل مع طفلك الداخلي يدور حول إعادة الاتصال بهذا الجزء غير المعالج من نفسك والذي يستمر في الظهور وتكرار نفس الدراما إلى أن تعترف به وتعالجه. وإعادة الاتصال هذه هي فرصة لك لكي تتعمق داخل نفسك وتكوّن صلة صادقة مع طفلك الداخلي الضائع، والذي يحتفظ لك بكنز عظيم: أملك العاطفي غير المعالج. فعندما تمنح هذا الجزء منك صوتًا للتعبير عن نفسه، فإنه يهدأ ويكشف لك عن الجرح الأساسي، ويوضح لك كيف وصلت إلى هذا الوضع. الطفل الداخلي الضائع موجود في أعماقك، ينتظر بصبر أن يقدم لك الإجابات التي ستساعدك على الحصول على فهم أفضل لنفسك ولحكمتك.

لكي تصبح منشئًا واعيًا لأحداث حياتك، ستحتاج إلى الشفاء وتجاوز ردود الأفعال الاندفاعية للطفل الداخلي. وعملية الشفاء HEAL (اختصار للكلمات Healing and Embracing and Authentic Life، أي "الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة") هي خريطة طريق لرحلة استكشاف نحو شفاء هذا الجزء من نفسك.

هذا الكتاب المصاحب سيساعدك على تكملة العمل الشاق الذي قمت به أثناء قراءة الكتاب الأساسي. ستساعدك التدريبات هنا على تطوير اتصال شفاء أعمق مع طفلك الداخلي الضائع. كل التدريبات والأمثلة مبنية على المفاهيم الواردة في الكتاب الأساسي. ورغم أن بوسعك قراءة كتاب التدريبات هذا بصورة مستقلة عن الكتاب الأساسي، فإنك ستحصل على مستوى أعمق من الشفاء إذا عرفت المفاهيم الأساسية ومررت بعملية الشفاء.

وكتاب التدريبات هذا مصمم لمساعدتك على إيجاد فهم أعمق لشخصية وصوت طفلك الداخلي بحيث تتمكن من الفهم بوضوح متى، وأين، وكيف يظهر هذا الجزء المجروح. هذه هي أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين، مثل التجنب، والكذب، والتجاهل، والسلبية- العدوانية. وبمجرد أن تفهم متى وكيف يظهر هذا الجزء المجروح الاعتمادي المشترك في حياتك اليومية، ستتمكن من اتخاذ قرارات أوضح مبنية على هذا الفهم الأعمق.

كيف تستخدم كتاب التدريبات هذا

يحتوي الجزء 1 على نفس التدريبات الواردة بالكتاب الأساسي بنفس ترتيب ورودها في كل فصل في الكتاب. إذا كنت اشتريت كتاب التدريبات مع الكتاب الأساسي، فبوسعك القيام بكل التدريبات هنا بدلاً من استخدام دفتر مستقل. وإذا كنت قد أكملت الكتاب الأساسي والتدريبات الواردة به بصورة مستقلة عن كتاب التدريبات، فبوسعك أن تفكر في أدائها مرة أخرى في كتاب التدريبات لترى إن كانت إجاباتك عن الأسئلة هي نفسها اليوم كما كانت عندما بدأت رحلة شفائك.

يحتوي الجزء 2 على معلومات جديدة غير موجودة في الكتاب الأساسي، ويساعدك على الغوص في مستوى أعمق عن طريق توسيع معرفتك وأفكارك التي حصلت عليها من الكتاب الأساسي. بعض التدريبات الواردة في الجزء 2 هي تنويعات على التدريبات، والقوائم، والخطابات التي أكملتها في الكتاب الأساسي. وهناك المزيد من الأمثلة على التعامل مع الطفل الداخلي، والاعتمادية المشتركة، ووضع الحدود في العلاقات الشخصية وفي العمل. سوف تتعلم أيضاً تطوير خطة للعناية بنفسك. وعندما تستكشف الجزء 2، ستجد الكثير من المعلومات الجديدة التي تساعدك على فهم طفلك الداخلي بشمول أكبر.

أثناء العمل على التدريبات، استخدم التفكير المقصود لإكمال التدريبات، لكن لا تفرط في التفكير في الإجابات. في الغالب، شعورك الحقيقي سيكون هو أول ما يخطر على بالك.

المقصود من تدريبات ملء الفراغات هو مساعدتك على تكوين أفكار ثابتة حول تفكيرك وشعورك بشأن موضوع ما في لحظة ما. هذه التدريبات لن تقدم لك الإجابات حول ما يجب أن تقوم به تجاه موضوع التدريب، لكنها ستساعدك على تطوير استبطان أعمق داخل ذاتك. وأثناء عملك في كتاب التدريبات، ربما تجد أنك بدأت تتذكر أكثر عن ماضيك وبالتالي ترغب في استكشاف ما تذكرته. أنت الآن تملك الأدوات اللازمة لعمل ذلك، وبوسعك تضمين أفكارك الجديدة في خطوات عملية الشفاء لمساعدتك على اكتساب المزيد من الفهم والشفاء.

معظم العلاج يدور حول تعليم الاستبطان، والتدريبات الواردة في الجزء 2 مصممة لمساعدتك على الإجابة بنفسك عن الأسئلة التي قد يسألها المعالج في جلسة العلاج النفسي. يمكنك اختيار التدريبات التي تناشد ما يدور بخاطرك في أي لحظة ما. فالتدريبات تدور حول تكوين فهم أفضل لما يدور داخلك، وتعلم أن تحب، وتوقّر، وتقدر نفسك، كما كان حالك الأصيل عند ولادتك.

القيام بهذا العمل ليس سهلاً، لكن بمجرد أن تنتهي منه، سوف تشعر بإحساس أفضل بكل تأكيد. وسيصبح من الأسهل عليك كثيراً أن تعيش حياتك، وتدخل في العلاقات، وتنجز أعمالك. والإحساس بالحرية العاطفية يتطلب مجهوداً مركزاً ومستوى عالياً من الالتزام. وأنت تسير في رحلة رائعة من استكشاف الذات. استمتع برحلتك، وتذكر أن تترفق بنفسك طوال العملية. استعد للحظات الاكتشاف!

**لنشفي ونتذكر، علينا أن نخرج
من عقولنا ندخل إلى قلوبنا.**

مخطط المشاعر

من النعم الكبيرة أن تتمكن من العثور على الكلمة التي تصف كيفية شعورك في لحظة معينة بأكثر قدر من الدقة. فعندما تستخدم أفضل كلمة يمكن أن تفكر فيها لوصف شعور تمر به، فبوسعك أن ترتاح لإدراكك أنك أنشأت صلة بين مشاعرك وتعبيرك الواعي عن نفسك. فأنت تحقق الانسجام الذاتي مع طبيعتك الحقيقية، وتستخدم الكلمات للعثور على ما يعتمل في داخلك، وتقول في نفسك، نعم، هذا ما أشعر به الآن.

وبينما تقوم بهذا العمل، راجع "مخطط المشاعر" في الجدول 1، والذي أنشأه مركز التواصل غير العنيف.¹ لاحظ أن المشاعر مقسّمة إلى فئتين: مشاعر عند تلبية الحاجات، ومشاعر عند عدم تلبية الحاجات. والكلمات مثل المشاعر والحالات الشعورية والأحاسيس الجسدية التي تريد التعبير عنها. المقصود من هذه القائمة أن تعمل كدليل إرشادي لك. وأثناء تقدمك، ربما تتوفر لديك كلمات أخرى خاصة بك ربما تريد إضافتها إلى القائمة.

¹ (c) 2005 by Center for Nonviolent Communication. Website: www.cnvc.org; email: cnvc@cnvc.org; phone: +1.505.244.4041

الترجمة بتصرف، لأن الكثير من الكلمات الإنجليزية الواردة هنا مترادفة أو تؤدي إلى معانٍ متقاربة في اللغة العربية (المترجم).

قائمة جرد الحاجات

الحاجات جزء أساسي من حياتنا. وحاجاتنا هي أشياء ضرورية لكي نعيش حياتنا وكما ستري، هي تمثل أكثر كثيرًا من مجرد الغذاء، والملبس، والمأوى. الحاجات ليست رفاهيات، بل هي ما يُشبع إحساسنا بقيمتنا وتقديرنا لذاتنا عند مستوى أساسي. والتعرف على الحاجات سيساعدك في فهم نفسك أفضل، وستتمكن من توصيل احتياجاتك بوضوح أكبر للآخرين. والحاجات ستأخذك إلى اتصال أعمق بنفسك وهي تختلف عن الرغبات. فالرغبات هي أشياء أو أوجه عارضة أو أشياء ليست لها قيمة دائمة.

تأمل القائمة في الجدول 2، وانظر ما الحاجات التي تُلبى في حياتك الآن، وتعرف على الحاجات التي تريد تلبيتها. [2](#)

2005 by Center for Nonviolent Communication. Website: (c) [2](#)
.www.cnvc.org; email: cnvc@cnvc.org; phone: +1.505.244.4041

الترجمة بتصرف، لأن الكثير من الكلمات الإنجليزية الواردة هنا مترادفة أو تؤدي إلى معانٍ متقاربة في اللغة العربية (المترجم).

الجدول 1: المشاعر عند تلبية حاجاتك

حنون

عطوف

ودود

محب

منفتح القلب

متعاطف

رقيق

دافئ

منخرط

مستغرق

منتبه

فضولي

منهمك

مسحور

مندهش

منبهر

مهتم

مفتون

متضمن

مدهش

محفز

مفعم بالأمل

متوقع

مشجع

متفائل

وائق

مُمْكِّن

مفتوح

فخور

آمن

مطمئن

جياش

مندهش

مفعم بالحيوية

متحمس

مثير

منذهل

مبهور

مشتاق

نشيط

مليء بالطاقة

خفيف

مُنشَط

حي

شغوف

نابض بالحياة

ممتن

مُقَدِّر

متأثر

شاكر

شاعر

مُلَهِّم

مندهبش

مليء بالرهبة

متعجب

مرح

مسلي

مسرور

سعيد

فرحان

مبتهج

مبسوط

مدغدغ

مليء بالبهجة

مُنْعَم

منتشٍ

رائق

مفتون

متيّم

مشع

جذل

مُوَلَّع بـ

آمن

هادئ

خال البال

مريح

مرتکز

راضٍ

متزن

مُشَبَّع

يانع

مستكين

مسترخٍ

مرتاح

قانع

صافي

ثابت

مستقر

مطمئن

منتعش

مفعم بالحيوية

متجدد

متبدل

مرتاح

مستعيد للطاقة

منبعث

المشاعر عند عدم تلبية حاجاتك

خائف

متخوف

راهب

نذير

مرتعب

غير واثق

مذعور

متحجر

مفزوع

مشبوه

هيّاب

حذر

قلق

متضايق

مفجوع

منزعج

ساخط

مستاء

غاضب

محبط

نافذ الصبر

مستثار

غاضب

تأثر

محتد

مغتاض

حانق

منفعل

مستاء

ساخط

كاره

معادٍ

مروع

مرعوب

مشمئز

عائف

متقزز

جائش

عدائي

مرتبك

متردد

حائر

مذهول

ضائع

غامض

متحير

مُلغز

ممزق

منفصل

منبوذ

منعزل

ضجر

بارد

بعيد

مشتت الذهن

غير مبالٍ

خدر

مستبعد

غير مهتم

منسحب

منزعج

مضطرب

مرتبك

مضطرم

مهزوز

أرق

مصدوم

مذهول

مندهش

غير مرتاح

غير مستقر

متوتر

مستفز

مهموم

مخرج

خجلان

مأزوم

متكدر

مبلبل

قلق

مُتعب

مرهق

مستنفد

مستنزف

كسول

فاتر

نعسان

خامل

ضعيف

فاتر

متألم

بأس

حزين

تکلی

محزون

مكسور القلب

مجروح

وحيد

نادم

مؤنب الضمير

المشاعر عند عدم تلبية حاجاتك، (مستمر)

حزين

مكتئب

كمد

يائس

خائب الأمل

محبط

خائب الرجاء

بائس

كئيب

مليء بالهموم

مئوس منه

تعيس

متوتر

قلق

متعكر المزاج

محزون

مضطرب

منفعل

متاملل

منهك

سريع الانفعال

غاضب

عصبي

مرتبك

متقلقل

مستنزف

ضعيف

هش

حذر

عاجز

غير آمن

متهيب

متحفظ

حساس

مهتز

مشتاق

تَوَّاق

مشتهٍ

متلهف

متحرق

الجدول 2: قائمة جرد الحاجات

الاتصال

القبول

الألفة

التقدير

الانتماء

التعاون

التواصل

القرب

المجتمع

الرفقة

التعاطف

الاعتبار

الثبات

التعاطف

التضمين

الحميمية

الحب

التبادلية

التغذية

الاحترام/احترام الذات

السلامة

الأمان

الاستقرار

الدعم

أن نعرف ونُعرف

أن نرى ونُرى

أن نفهم ونُفهم

الثقة

الدفء

الرفاهية الجسدية

الهواء

الغذاء

الحركة/التمرين

الراحة/النوم

التعبير الجنسي

السلامة

المأوى

اللمسة

الماء

الأمانة

الأصالة

النزاهة

الحضور

اللعب

المرح

الدعابة

السلام

الجمال

الشراكة

الراحة

المساواة

الانسجام

الإلهام

النظام

التحرر

الخيار

الحرية

الاستقلال

المساحة

العفوية

المعنى

الوعي

الاحتفال بالحياة

التحدي

الوضوح

الكفاءة

الإدراك

الإسهام

الإبداع

الاكتشاف

الفعالية

الفاعلية

النمو

الأمل

التعلم

المشاركة

الغرض

التعبير عن الذات

التحفيز

الأهمية

الفهم

الجزء 1

تدريبات كتاب شفاء الطفل التائه بداخلك



الحب يأتينا ليحكمنا ويشكلنا.
فابق متيقظًا، يا قلبي، ابق متيقظًا.

- رومي

تدريبات الفصل 1

السائر الجريح



كما تعلمت في الكتاب الأساسي، فإنك تعلمت ردود فعلك الاندفاعية في عمر صغير لمساعدتك على التكيف مع مستوى الفوضى أو الخلل الذي واجهته في عائلتك في طفولتك. وردود الفعل الاعتمادية المشتركة هذه كانت أفضل محاولتك لكي تعثر على وسيلة لجعل عالمك فعالاً، وآمناً، وتحت السيطرة. وقد حمل طفلك الداخلي الحكيم ردود الأفعال هذه طوال هذه السنين، والآن بوسعك أن تبدأ بالاعتراف بها وشفائها بحيث لا تظل تكرر هذه الأنماط.

استجاباتك الاندفاعية

هل تعرف ما هي استجاباتك الاندفاعية؟ سنستكشف في هذا التدريب بعض أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين التي تستخدمها كراشد لكنها نشأت في الطفولة.

العناصر التالية هي قائمة بالاستجابات الاندفاعية الشائعة التي تنشأ في الطفولة وتستمر إلى مرحلة الرشد. هذه هي الاستجابات التي تجلب جرحنا إلى الصدارة عندما نتعرض للاستثارة. بينما تقرأ القائمة، فكّر في ردود الأفعال التي تعلمتها وأنت طفل أو التي استخدمتها في حياتك الراشدة. فقط لاحظ برفق، وتجنب مهاجمة نفسك أو الحكم عليها بقسوة.

تدريب: أدوات استجابتك الاندفاعية

ميّز الأدوات التي تعلمتها وأنت طفل، وضع دائرة حول الأدوات التي لا تزال تستخدمها وأنت راشد. (ضع علامة على هذا التدريب، لأننا سنعود إليه تكررًا في كتاب التدريبات).

- الانغلاق على الذات أو الانسحاب عاطفيًا
- التحلي بهدوء فائق حتى لا يلحظك أحد
- التصرف بسلبية-عدوانية حتى لا تبين غضبك
- اللوم
- الدخول في علاقة أسرع من اللازم
- الإفراط في مشاركة تفاصيل حميمة عن نفسك أسرع من اللازم
- الكذب
- الشعور كما لو أنك ليست لديك احتياجات (انعدام الاحتياج)
- الشعور كما لو أنك لا تملك رغبات أو أحلامًا (انعدام الرغبة)
- الإيذاء الذاتي كوسيلة لتهدة النفس
- التخريب
- الإفراط في إنفاق مال لا تملكه لسد فجوة داخلك
- الإسقاط أو التكهّن برأي الآخرين فيك أو مشاعرهم تجاهك
- استخدام المخدرات أو الكحوليات أو الطعام أو الأدوية أو التدخين أو أي مواد أخرى للهروب من الواقع أو التكيف معه
- كبت المشاعر إلى أن تتجسد في هيئة قلق أو اكتئاب
- البحث عن الاهتمام
- التسلل
- الاختباء (حرفيًا)
- الإفراط في العمل
- الإفراط في التعويض
- التنمر على الآخرين

- تشتت الذهن
- لعب دور الضحية لجذب الانتباه
- الشعور بأنك أقل
- الشعور بالاستعلاء
- التظاهر بأنك أصغر لكي تشعر بأنك أكبر
- التعظيم من قدر نفسك حتى يشعر الآخرون بأنهم أدنى منك
- مهاجمة الآخرين غضبًا بسبب الخزي الذي تشعر به
- الإفراط في التعويض (التظاهر بأنك تملك زمام كل الأمور، لكنك تشعر بأنك مخادع)
- التمرد على السلطة أو على من تظن أنهم يحاولون التحكم بك
- الصياح
- الشعور بمسئوليتك حيال كل شيء سيئ يحدث
- الضياع وسط كراهية الذات
- تجنب الصراع
- قول "أنا آسف" كثيرًا
- التخلي عن قوتك
- إعطاء الأهمية للجميع فوقك
- تمكين عادات الآخرين المدمرة وتجنب المناقشات الحقيقية
- محاولة أن تكون مُصلحًا
- التصرف وكأنك مقدم رعاية
- تسهيل أمور الآخرين
- المبالغة في رفع صوتك أو توضيح كلامك حتى يسمعك ويراك الآخرون
- تجاهل الآخرين حتى لا يؤذوك
- العطاء أكثر من اللازم أو أقل من اللازم
- تجاهل حدسك أو إحساسك الفطري
- الشك في نفسك

- التصرف باندفاعية
- التصرف بغير عقلانية
- تقلب المزاج
- إطالة التفكير الحزين
- نوبات الغضب
- التعلق المفرط
- تنفير الناس
- كثرة الشكوى
- السخرية
- الهروب من خلال الإباحية أو الاستمناء
- استخدام الجنس أو التسوق أو أنشطة أخرى لتجنب مشاعرك
- الرغبة في الهروب
- أن تقول بأنك تتمنى لو مت (دون رغبة في الموت)
- الرغبة في التخلص من الألم (ليس عبر الموت بالضرورة)
- أن تكون طماعًا
- الشعور بالقلق
- تغيير نفسك لأجل راحة شخص آخر
- الإفراط في التحكم
- التلاعب بالآخرين
- الهوس
- التفاهة

هذه مجرد بعض العناصر من أدوات الاستجابة الاندفاعية التي ربما تكون قد اكتسبتها كمهارات للتكيف أثناء التعامل مع الأسر الفوضوية وغير المتوقعة والمختلة وظيفيًا عندما

كنت صغيرًا. إنها الاستجابات الاندفاعية التي ربما تستخدمها ثم ترجع بذهنك للخلف وتسال نفسك لماذا فعلت ما فعلته؟

(إذا شعرت وأنت تقرأ القائمة في هذا التدريب أن الأمر فوق احتمالك، خذ نفسًا عميقًا. ستتضح لك الأسباب الكامنة وراء فعلك لهذه الأمور وأنت تمضي قدمًا في هذه العملية، وستتعلم طرقًا لشفاء هذا الجرح).

انظر داخلك وابحث عما تستخدمه من أدوات أخرى للمجروحين ليست مدرجة في القائمة هنا. لاحظ ما تجده، لأن هذه الفكرة المستبصرة سوف تعطيك قرائن لتساعدك في رحلة تعافيك. كما ننصح بأن تراجع قائمتك وتبدأ التوصل لكيفية وتوقيت ومكان وسبب اكتسابك الاستجابات العاطفية للمجروحين تلك. الاستجابات الاندفاعية التي تحددها الآن ستظهر خلال عملية الشفاء.

تدريبات الفصل 2

علاج الجراح العاطفية



أدوات الاستجابة الفعالة هي ردود أفعال تكوّنت لديك تجاه المواقف المختلفة عندما يكون لديك وضوح الذهن والثقة بالنفس. وأنت تعرف على مستوى عميق أنها أفضل استجابات في موقف ما، وأنت لا تتفاعل من منطلق عاطفي خارج عن السيطرة لكن من طبيعتك الأصيلة. تمثل أدوات الاستجابة الفعالة أفضل جزء منك يظهر في موقف ما.

أدوات الاستجابة الفعالة

تطورت أدوات الاستجابة الفعالة مع مرور الوقت، تمامًا مثلما فعلت أدواتك الجريئة. فهذه الأفكار والمشاعر والسلوكيات ساعدتك عندما كنت طفلًا وربما لا تزال تساعدك الآن. إنها السمات والاستجابات التي تساعدك على البقاء متمركزًا ومتصلًا بذاتك الأصيلة.

القائمة التالية توفر لك أمثلة على أدوات الاستجابة الفعالة:

- الشعور بالفخر تجاه نفسك حتى عندما لا يقدّر شخص آخر
- التعرف على التصرفات والخيارات الإيجابية والصحية التي تحتاج إليها لمساعدتك طوال يومك
- تقدير الأصدقاء الذين يتصرفون بشكل جيد معك ويشجعونك

- تقدير نفسك عندما تنجز شيئًا كان يمثل تحديًا بالنسبة لك
- توقير نفسك واحترام قراراتك
- معرفة متى تكون العلاقات تبادلية وصحية ومتى لا تكون كذلك
- معرفة أنك تتخذ أفضل الخيارات الممكنة كل يوم، حتى إذا لم تكن هذه القرارات مثالية
- تشجيع نفسك على المضي قدمًا والعثور على التحفيز لعمل الأشياء التي تعرف أنها صحيحة بالنسبة لك
- محبة تلك الأجزاء من نفسك والتي لا تزال تحتاج إلى العناية حتى تشفى
- طلب المساعدة من الآخرين
- ممارسة العناية الطبية بالذات عن طريق الحصول على راحة إضافية عندما تحتاج إليها، أو المشاركة في الهوايات أو الرياضات كطريقة للاسترخاء
- أن تعبّر عن ضعفك العاطفي مع الأشخاص الذين تثق بهم
- التواصل مع عائلتك وأصدقائك الذين ساعدوك على الشعور بالاكتمال
- معرفة من أو ما يفيدك، وما أو من يعمل ضدك

وعندما يتكوّن لديك منظور الشفاء، ستتميز أدواتك الفعالة أمامك لأنك سترى النتائج الصحية والإيجابية التي تحصل عليها من استخدامها وعندها سيصبح الوصول إلى هذه الأدوات أسهل من أدوات الجرح.

تدريب: أدوات الاستجابة الفعالة لديك

باستخدام القائمة السابقة لأدوات الاستجابة الفعالة، فكّر في بعض الأدوات التي يمكن أن تساعدك اليوم. اكتب الأدوات التي تستخدمها، وتلك التي تود أن تطوّرها. ما الأدوات التي تعرف بإحساسك الفطري أنك تحتاج إلى تطويرها؟

فكر في أدوات الاستجابة الفعالة التي يستخدمها الأشخاص الآخرون في حياتك وأنت لا تستخدمها. أي من تلك الأدوات تحب أن تبدأ في استخدامها؟ اكتب هذا أيضًا.

تدريب: الأدوات الفعالة التي تستخدمها اليوم (وتلك التي تود أن تطورها)

متى شعرت بأكبر قدر من الفخر بنفسك؟ متى شعرت بأن أفضل ما لديك ظهر أمام نفسك أو أمام شخص آخر؟ كيف تُظهر نفسك أمام الآخرين الذين تهتم بهم، أحيانًا دون أن تنطق بكلمة واحدة؟ هذه هي أدواتك الفعالة والطريقة التي تُظهر بها ذاتك الراشدة المسؤولة في حياتك الحاضرة. اكتب ما تريد أن تفعل المزيد منه لكي تظهر لذاتك وللآخرين مقدار ما تجسده من حب، ورعاية، واحترام.

التمييز الذاتي

التمييز هو قدرتنا على النظر داخل أنفسنا ومعرفة ما هو أفضل لنا في أي لحظة من اللحظات. إنه مهارة يمكن تعلمها تنسجم مع ذاتنا الأصيلة لمعرفة إن كان شيء ما مناسبًا لنا

أم لا. ونحن نتعلم فن التمييز عن طريق الثقة بأنفسنا واستجاباتنا الفطرية في المواقف المختلفة. وكلما كانت لدينا قنوات اتصال واضحة ومفتوحة مع أنفسنا، كان تمييزنا أكثر دقة.

تدريب: مهارة التمييز الذاتي لديك

خذ بضع لحظات لكي تحدد مهارتك في التمييز الذاتي بالإجابة عن الأسئلة التالية. إذا احتجت المزيد من الأسئلة، يمكنك الرجوع إلى أسئلة التدبر الذاتي في المقدمة. أجب عن الأسئلة التالية التي تنطبق عليك:

ما الذي يعوق إدراكك الواضح الأصيل لذاتك؟

كيف تفسد حياتك؟

ما المعتقدات السلبية التي لديك بشأن نفسك؟ من أين أتت هذه المعتقدات؟

لماذا من الصعب في بعض الأيام أن تعرف أنك محبوب؟

ما نوع المواقف أو الأشخاص الذين تشعر بإحساس جيد تجاههم؟ ولماذا؟

ما نوع المواقف أو الأشخاص الذين لا تشعر بإحساس جيد تجاههم؟ ولماذا؟

لماذا تدع الآخرين يؤثرون في خياراتك معظم الوقت؟

صوت مَنْ الموجود في رأسك؟

لماذا تظن أنك تشك في خيار أو قرار اتخذته ثم تتراجع عنه؟

ما مدى تكرار اتخاذك لقرارات دون حتى التفكير فيها؟

في أي المواقف تكون منتبهاً لاختياراتك؟ لماذا هذه المواقف وليس غيرها؟

من الأشخاص في حياتك الذين تجد صعوبة في معرفة متى ينتهون هم وتبدأ أنت؟

ما الشعور أو الفكرة التي تحملها والتي تبنيها من شخص آخر؟

ممن، أو من أين، أو كيف اكتسبت معتقد أنك أقل من الآخرين؟

تأمل إجاباتك. ما الأفكار الرئيسية التي تراها؟ هل هناك مواقف أو أسماء كتبتها مرتين؟ ما الرسالة التي اكتشفتها بشأن مستوى تمييزك؟

إذا تمكنت من الإجابة عن هذه الأسئلة بسهولة، فربما أن لديك ارتباطًا قويًا مع ذاتك، وتعرف نفسك جيدًا، وتتخذ خيارات جيدة. أما إذا ملأت صفحة أو اثنتين بالإجابات، فربما تحتاج إلى العمل على اكتساب الوضوح باستخدام قدرتك على التمييز. إذا كانت لديك الكثير من الأحداث الدرامية أو الخلل الوظيفي في حياتك، فأنت على الأرجح تحتاج إلى المزيد من العمل على قدرتك على تمييز المواقف والأشخاص الآخرين.

لديك القدرة على التمييز؛ أنت ببساطة تعلمت كيف تتنازل عن قدرتك للآخرين حتى يعجبوا بك أو يحبوك. لقد جعلت احتياجاتهم أكثر أهمية من احتياجاتك بسبب قدرتك الضعيفة على وضع الحدود.

التميز يعني أن نتحلّى بالوضوح داخل أنفسنا، وليس بالارتباك. فإذا كنت تشعر بالارتباك بشأن السبب، أو التوقيت، أو الكيفية التي تفكر أو تشعر بها حيال شيء ما، فاستمر في القراءة. كل خطوة من عملية الشفاء ستساعدك على تطوير فكرة وارتباط واضحين بطبيعتك الحقيقية.

تدريبات الفصل 4

طفل مجروح، راشد مجروح



تذكر أنك عند نشأتك كانت استجاباتك لأي موقف مبنية على كل المعرفة التي توفرت لديك عن نفسك كطفل وعن عائلتك. في ذلك الوقت، طورت استجاباتك لكي تتلاءم مع عائلتك ومع ظروف علاقاتك. ومجموعة المهارات هذه مخصصة بدرجة عالية لوقت وزمن معين، لكنك في الغالب حملت ردود فعلك الاندفاعية هذه إلى حياتك الراهدة.

كيف تطورت أدوات استجابتك الاندفاعية

هذا التدريب تكملة لـ "تدريب: أدوات استجاباتك الاندفاعية". وقبل أن تبدأ هذا التدريب، من فضلك راجع إجاباتك في ذلك التدريب السابق لإنعاش ذهنك.

لكي أعطيك مثلاً على كيفية العمل في التدريب التالي، دعنا نستخدم أداة الاستجابة الاندفاعية التالية: أنا أصرخ في الآخرين عندما أشعر بأني فقدت السيطرة. إذا كانت هذه واحدة من أدوات استجابتك الاندفاعية، فاسأل نفسك لماذا احتجت إلى هذه الأداة في حياتك المبكرة. على سبيل المثال، احتجت إلى هذه الأداة لكي أصد الهجوم عندما شعرت بأنني غير محمي. فكر في ماذا، وأين، ولماذا، ومن أنشأت له هذا الأداة. فكر في الوقت الذي شعرت فيه بأنك عاجز، وغير متيقن، وخائف، وقلق. على سبيل المثال، أنشأت هذه الأداة للدفاع عن نفسي عندما كان أخي الأكبر يضربني. اكتب إجابتك بجوار كل أداة.

يمكنك أيضًا أن تكتب من علمك هذه الأداة، إذا كان هذا ينطبق على الأداة. هل كان هذا استجابة لشيء ما حدث في حياتك، أو لما قاله لك شخص ما، أو فعله بك؟ هل رأيت شخصًا آخر يفعل نفس الشيء، أو كان شيئًا فرض عليك؟ من الأفكار الشائعة في هذا التدريب هي: أنا لا أعرف السبب. أنا فقط أفعل الأمر بهذه الطريقة. لا بأس بهذا. اكتب ذلك أيضًا. نحن معتادون على أنفسنا لدرجة أنه حتى الإجراءات والاستجابات المختلفة تبدو طبيعية.

تدريب: كيف تطورت أدواتك الاندفاعية

اكتب: كيف، ولماذا، ومتى تطورت أدواتك الاندفاعية:

بمجرد أن تكتمل إجاباتك، تأملها بحرص ككل مكتمل. هل ترى أي أنماط متكررة؟ اكتبها. على سبيل المثال، ربما تكتشف نمط اختيار شركاء تمنحهم السلطة على نفسك أو يتصرفون كما لو أنهم يملكون سلطة عليك. وبمجرد أن تتعرف على نمط ما، فكّر في كيف ينطبق على علاقاتك الماضية والحالية. هل تظن أنك تختار الأصدقاء أو الشركاء بحسب هذا النمط؟ ما علاقة هذا بأدوات استجابتك الاندفاعية؟

هذا التدريب مصمم لمساعدتك على البدء في فهم أنك تعلمت استجاباتك العاطفية لسبب. أنت لم تولد بأدوات المجروحين هذه؛ لقد أنشأتها وطورتها لمساعدتك على التكيف. وعندما تتقدم في عملية الشفاء، سوف تميّز إن كانت هذه الأدوات لا تزال تفيدك أم لا، وإن كنت ترغب في الاستمرار في استخدامها أم لا.

في المساحة أسفل، اكتب أدوات الاستجابة الاندفاعية للمجروحين التي تستخدمها بكثرة كراشد (الأدوات التي وضعت عليها دائرة في التدريب 1)، ولماذا تستخدمها، وإن كانت تفيدك.

لا حدود و/أو تشابك

هل تظن أنه ليست لديك حدود مع الآخرين أو لديك القليل فقط منها؟ هل تظن أنه ربما حدث تشابك بينك وبين أفراد العائلة أو الأصدقاء نتيجة لهذا؟ إن عدم وضع الحدود يعني أنك لا تنتبه إلى ما هو مقبول أو مرفوض من الآخرين أن يفعلوه أو يقولوه أو يفكروا به تجاهك. التشابك هو وجود حدود مرنة وضبابية مع أنفسنا ومع الآخرين، عندما تتدخل في شأن كل شخص آخر. يمكن أن يكون تأمل هذا الجزء من نفسك مسألة صعبة، لكن تأمل

قدرتك على وضع الحدود أو عدم قدرتك على وضعها يعد خطوة مهمة نحو إيجاد إحساس بالأمان للجزء المجروح داخلك.

تدريب: لا حدود و/أو تشابك

تدبر بحرص الأسئلة التالية، واكتب إجابات عن تلك التي لها معنى بالنسبة لك. وعندما تفعل هذا لا توجه الإدانة لنفسك. لا يوجد صواب أو خطأ هنا؛ أنت فقط تستكشف أين أنت الآن بالنسبة لمسألة الحدود. وأثناء قراءتك للقائمة، ضع علامة بجوار كل سؤال إن كان هناك شخص أو موقف يبرز في ذهنك عند قراءة السؤال. سوف تستخدم إجابات هذه الأسئلة عندما تتعلم كيف تضع الحدود الصحية لاحقًا في هذا الكتاب.

هل أترك الآخرين يطئونني بأقدامهم؟

هل ألعب دور الضحية؟ وإذا كان ذلك، لماذا أمنح الآخرين سلطة عليّ؟

هل أريد أن أهرب لأنني مرهق من محاولة فعل كل شيء لكل شخص؟

هل أرغب لو كان الآخرون قادرين على قراءة أفكاري ويعرفون ما أحتاجه؟

هل أفكر، لو كانوا يحبونني، فسيعرفون ما أحجاجة؟

هل أختبر الآخرين لأعرف مقدار ما يحبونني؟

هل أحاول التحكم في الآخرين بشكل غير مباشر؟

هل آمل أن الآخرين سيلتقطون التلميحات الخفية التي أرسلها عندما أكون غاضبًا، أو حزينًا، أو محبطًا؟

هل أرغب في أن أكون خفيًا لكن ظاهرًا في الوقت نفسه؟

هل أدع الآخرين يملون عليّ كيف أشعر أو كيف يجب أن أشعر بشأن نفسي؟

هل أظن أن الآخرين يتحدثون عني من وراء ظهري؟

هل أحتاج إلى معرفة ما يفعله كل شخص آخر؟

هل أعطي الآخرين رأيي حتى عندما لا يريدونه؟

هل أدع الآخرين يقررون حقيقتي لأنني لا أعرف ما أريد؟

هل أشعر بأنني لا أستحق وضع الحدود أو قول لا للآخرين؟

هل أشعر بأنني لا أستحق أي شيء؟

هل أحاول مساعدة الآخرين في حياتهم حتى عندما تكون حياتي فوضوية؟

هل أتجنب تحمل المسؤولية عن أي شيء؟

هل أستهين بما يفكر أو يؤمن به الآخرون؟

هل أشك وأرتاب في كل شخص؟

هل أشك وأرتاب في نفسي؟

تأمل الأسئلة التي أجبت عنها بنعم. هل ترى أي توجهات؟ أم هل هناك أشخاص أو مواقف تستمر في الظهور؟ هذه الأفكار والسلوكيات تدل على الكيفية التي تفتقد بها الحدود أو يظهر بها التشابك في علاقاتك. إنها انعكاس لعمل الشفاء الذي تحتاجه؛ إنها ليست سيئة أو جيدة، هي فقط موجودة.

الآليات الدفاعية

لا يرغب الكثير من الناس في تأمل جراح طفولتهم لأن ذلك يؤلمهم. إذا كان هذا هو رد فعلك، فربما أنك تعزل هذه الخبرات المؤلمة وتتظاهر بأنها لم تكن بهذا السوء. لقد انتهى الأمر بي على خير، أليس كذلك؟ هذا النوع من العقلنة يمنحك مبررًا لتجنب الشعور أو تأمل الأشياء. ومع هذا، كما تعلمت في الكتاب، فإن الاقتراب من الأحداث التي مررت بها لن يقتلك. ربما يؤلمك أو يلدغك، لكنك أقوى مما تظن، ومع بعض العناية بالذات ستجتاز العملية سليمًا وتشعر بإحساس أفضل.

تدريب: آلياتك الدفاعية

اسأل نفسك كيف، ومتى، ولماذا ومع من ربما تقوم بالأشياء التالية في حياتك:

- تقليل الشأن - تخلص من إغراء التقليل من شأن الخبرات الصادمة الصعبة التي مررت بها في طفولتك. بمعنى آخر، لا تقل لنفسك إن الألم العاطفي شيء عادي ("لم يكن الأمر بهذا السوء").
- تطبيع غير الطبيعي - قاوم إلحاح أن تجعل غير الطبيعي يبدو طبيعيًا ("لقد تعرض كل إنسان للضرب وهو صغير").
- حماية الآخرين - قاوم إلحاح أن تحمي والديك، أو أفراد عائلتك، أو غيرهم. هذا العمل لا يدور حول إهانتهم، بل حول تكريم ذاتك.
- استبعاد إمكانية الشفاء - تجنب إغراء التفكير بأنك لا يمكن أن تشفى لأنك لا تستطيع تغيير الماضي ("لماذا سأرغب في العودة إلى الماضي وتأمله إن لم يكن بإمكانني تغييره؟ ما حدث حدث وانتهى ولا يوجد ما يمكن أن أفعله").
- تجنب الذكريات السيئة - تخلّ عن فكرة أن بوسعك الشفاء من دون الخوض في الذكريات المؤلمة. الشفاء يحتاج إلى شجاعة، ويستحق المجهود الذي ستبذله فيه ("لا أستطيع تذكر الكثير مما حدث، وما أتذكره لا يعجبني، فلماذا أخوض في ذلك؟").

تدريبات الفصل 5

تطبيق عملية الشفاء



أنت تحمل بداخلك تاريخًا مذهلاً من الذكريات العاطفية وخطًا زمنيًا من الأحداث ذات المغزى التي شكلت إحساسك بنفسك وكيفية نظرتك إلى العالم. وإنشاء الخط الزمني هو إحدى الخطوات المهمة في عملية الشفاء، لأن العمل الذي تقوم به لتحديد هذه الأوجه المهمة من حياتك المبكرة سيُنشئ لك خريطة طريق لشفاء حياتك الآن.

إنشاء خطك الزمني

حان الوقت لكي تغوص بعمق في خطك الزمني وتتعرف على الأحداث البارزة عاطفيًا في حياتك. خذ وقتك في هذه العملية، وترفق بنفسك. خصص قدرًا وافرًا من الوقت، واجلس في مكان لا يزعجك أو يقاطعك فيه أحد. فأنت على وشك أن تقوم ببعض العمل الشخصي العميق والمهم. وبعد أن قلنا كل هذا، لا تبالغ في التفكير في الأمر. إنها قصتك، وأنت تعرف تفاصيلها.

اقرأ الفقرات العديدة التالية لتعرف كيف تستدعي الأحداث البارزة. وبجوار الخط الزمني في الشكل 1 لاحقًا، ضع علامات لتحديد السنوات بين مولدك وعمر العشرين. وبجوار كل عام، ستكتب حدثًا بارزًا من ذلك العمر يمكنك أن تتذكره بسهولة.

تدريب: خطك الزمني

تحلّ بالهدوء، ودع عقلك يهيم. ابدأ في تصوّر أحداث الماضي وهي تتكشف أمامك مثل الفيلم السينمائي. وعندما يتدفق عقلك، اكتب بعض الأحداث البارزة التي طرأت على بالك. اكتب عبارات قصيرة على الخط الزمني بجوار العمر الذي كنت فيه عندما وقع الحدث. بعض الناس يكتبون ذكريات مفصلة بشكل هائل، في حين يكتب الآخرون ملاحظات مختصرة. افعل ما يحلو لك.

تجنب التقليل من شأن الأحداث عن طريق التفكير بأنها لم تكن ذات شأن، أو أن هذه الأحداث تقع للجميع. قد يكون هذا صحيحًا، لكنها جميعًا ستسهم في فهمك لذاتك. فقط دع الذكريات تتدفق، واستمر في كتابة الأحداث في خطك الزمني.

قد يكون التفكير في بعض المواقف مزعجًا، لذلك اكتب الآن بوضع ملاحظات أو اكتب ما يكفي من الوصف لتذكيرك لاحقًا. افترض أنك تتذكر موقفًا في سن السابعة حين لمسك شخص ما بشكل غير ملائم أشعرك بإحساس بغيز. فقط اكتب كلمة "بغيز". الهدف من التدريب ليس إعادة إظهار الصدمة، لذا ترفق بنفسك وأنت تجتاز العملية.

استمر في ملء خطك الزمني. ربما تصبح لديك معلومات أكثر لكتابتها عندما تصل إلى سنوات المراهقة، وهذا أمر طبيعي.

الشكل 1. الخط الزمني، من الميلاد وحتى سن العشرين

إذا وجدت صعوبة في تذكر الأحداث، ربما سيساعدك أن تتحدث مع صديق أو قريب تثق به يعرفك قبل أن تصل إلى العشرين من عمرك. إذا شعرت بالراحة لذلك، أخبره بما تقوم به وانظر إن كان لديك أي أفكار ثابتة بخصوص المرحلة المبكرة من حياتك. قد يتذكر شيئًا عنك يظنه بارزًا لكنه مجرد شيء عادي بالنسبة لك. إذا لم تتمكن من تذكر أي شيء، خصوصًا في السن الصغيرة، لا تضع شيئًا أمام هذه السن. ستساعدك الأحداث العاطفية البارزة في تحديد عمر جرحك.

مقياس الاستجابة العاطفية

بمجرد أن تملأ خطك الزمني بالأحداث، ستكون مستعدًا لاستخدام مقياس الاستجابة العاطفية لتقرير مستوى الحدة الذي كان عليه كل حدث بالنسبة لك. هذا التدريب سيساعدك على تحديد كيفية شعورك تجاه هذه الأحداث اليوم. وهو مبني على قياس شخصي، لذلك تقدير كيفية إحساسك بكل حدث مسألة مهمة. وهذه التقييمات ستساعدك على تحديد عمر الجرح الخاص بك.

يستخدم مقياس الاستجابة العاطفية تدرجًا من صفر إلى 10، حيث الصفر هو الحدة الشعورية الأقل (محايد، أو سعيد، أو مبهج) و 10 هي الحدة الشعورية الأعلى (خزي كبير، أو حزن). لا نستخدم هذا المقياس لكي نحدد إن كانت الأحداث "جيدة" أم "سيئة". فهو ببساطة يقيّم مستوى الحدة الشعورية داخلك عندما تتذكر الحدث.

ستبدأ باستخدام الأوصاف في مقياس الاستجابة العاطفية لتقرير مستوى الحدة لكل حدث بارز في خطك الزمني. ضع تقييمًا من المقياس أمام الأحداث العاطفية البارزة في خطك الزمني.

حدة منخفضة (0-3)

الأمثلة لتقييمات ذات حدة منخفضة هي:

- هذا الحدث أزعجني حقًا وأنا طفل، لكن ذكراه الآن لا تزعجني.
- أشعر بإحساس محايد معظم الوقت عندما أتذكر هذا الحدث.
- هذا الحدث كان سعيدًا ومليئًا بالبهجة.
- أنا فقط أهز كتفي عندما أتذكر هذا الحدث، وبوسعي المضي قدمًا في يومي.
- أستطيع التواجد حول الشخص الذي آلمني، لقد صفحت عنه وتركت الموقف يمر، ولم يعد ذا شأن الآن.

- لقد اعتدت على الغضب حقًا في هذا الموقف أو مع هذا الشخص، لكنني تعاملت مع الألم ولديّ منظور أكبر اليوم.

حدة متوسطة (4-6)

الأمثلة لتقييمات ذات حدة متوسطة هي:

- لقد رأيت صورًا للوقت الذي أعلم أن الأمور لم تكن جيدة، لكنني أبدو سعيًا في الصور، لذلك أنا مرتبك بشأن كيف "يجب" أن أشعر.
- في بعض الأحيان، أكون منزعجًا بشأن ما حدث لي، لكن ليس طوال الوقت.
- بوسعي التواجد حول هؤلاء الناس أو في هذه المواقف في بعض الأحيان، لكن ليس طوال الوقت.
- هذا النوع من المواقف (ديناميكيات العائلة أو الأمور المزمنة) لا يزال يوجد الاضطراب في حياتي؛ أنا لا أحبه وأريده أن يذهب عني.
- عندما أتذكر هذا الموقف أشعر بقرصة، لكن الشعور السيئ أو المخزي يأتي ويروح.

حدة عالية (7-10)

- أصاب بالغضب حقًا أو أشعر بالأذى أو الحزن كلما فكرت فيما حدث.
- أنسحب، وأصبح هادئًا للغاية، وأنغلق في أي وقت أفكر فيه فيما حدث.
- ينتابني رد فعل بدني إذا زرت المكان أو تواجدت حول الأشخاص الذين يذكرونني بمن أساء إليّ.
- أمتلئ بالخزي والألم عندما أتذكر هذا الحدث.
- أود لو أن هذه الذكرى تختفي ببساطة. أريد أن أمحو كل هذا الحدث من ذاكرتي.
- أنفصل أو "أخرج من المنطقة" عندما أفكر في هذا الحدث أو عندما يُثار أمامي (هذا هو المستوى 10 من الحدة).

تدريب: مستويات استجابتك العاطفية

تأمل خطك الزمني، وتذكر كل موقف، وقيّم مدى الحدة التي تشعر بها بين صفر و 10. اكتب الرقم بجوار كل حدث باستخدام قلم ملون أو قلم رصاص. هذه المعلومات لك وحدك، لذا كن أمينًا مع نفسك.

بمجرد أن تقيّم كل حدث، اجلس وتأمل خطك الزمني مرة أخرى. ما الذي تخبرك به هذه الصورة الكبيرة عن حياتك المبكرة؟ هل هناك الكثير من التقييمات المنخفضة إلى المتوسطة بجوار كل حدث؟ أم هل هناك الكثير من التقييمات المتوسطة إلى العالية؟ ما الذي تكشف عنه هذه التقييمات؟ هل تتجمع التقييمات ذات الحدة العالية معًا، أم أنها مبعثرة على خطك الزمني؟

تذكر أن تدريب التقييمات هذا هو طريقة لقياس الأحداث في حياتك وتحديد بعض المواقف التي قد تكون شديدة الوطأة عليك. يمكن أن يساعدك هذا في تحديد عمر الجرح والذي سيساعدك بدوره في رؤية الأعراض التي تظهر في حياتك الراشدة.

بيت طفولتك

هناك طريقة أخرى للنظر إلى خطك الزمني وإلى الأحداث التي وقعت لك في العقدين الأولين من حياتك، وهي أن تفكر في بيت طفولتك بكل أعضائه وفي التفاعلات التي كانت تجري فيه. الفقرات التالية تحتوي أوصافًا لكيف يمكن أن يكون الشعور داخل أحد البيوت فيما يخص مقياس الاستجابة العاطفية، وكيف أن العيش داخل مثل هذا المنزل يمكن أن يتجلى عاطفيًا وفي علاقاتك في حياتك الراشدة.

بيت منخفض الحدة

إذا نشأت في بيت له تقييم عام منخفض الحدة، فأنت على الأرجح شعرت بإحساس جيد حول نفسك معظم الوقت. كانت هناك مواقف حدثت بين الحين والآخر ربما أزعجتك، لكن لم يكن هناك شيء غريب أو منفرد. كان بوسعك أن تتجاوز كل الأشياء غير السارة. قابلت

الأصدقاء واحتفظت بهم، ورغم أن الحياة لم تكن مثالية، كانت أوقاتك السعيدة أكثر من أوقاتك المؤلمة أو الغاضبة. كان الراشدون المحبون والثابتون حاضرين لك دومًا. ربما عانى هؤلاء الراشدون من بعض المشاكل، لكنهم كانوا قادرين على تنظيم مشاعرهم وتوفير تدفق دائم ومستقر من الحب والانتباه لك. وأشعرك هؤلاء الراشدون في حياتك بالتقدير والاعتزاز. وأنت لا تزال تشعر بهذا الإحساس كتوهج دافئ في قلبك أو بطنك حين تفكر في مواقف معينة في طفولتك.

كيف تتجلى خبرة الحياة في بيت منخفض الحدة في حياتك الراشدة

كشخص راشد، أنت قادر على التفاعل مع شريك حياتك أو أصدقائك عندما تحدث أشياء تزعجك. والإحساس الطيب الذي استقيته من خبرات طفولتك انتقل معك إلى خبرات حياتك الراشدة. وحياتك الراشدة تعكس نوع الطفولة والبيئة العائلية التي عشتها وأنت صغير.

بيت متوسط الحدة

إذا نشأت في بيت له تقييم عام متوسط الحدة، ربما تشعر بأن حياتك العائلية كانت لا بأس بها في معظم الأوقات، لكنك لم تشعر دومًا بأنك على ما يرام. فما كان يحدث في الخارج لم يتوافق دومًا مع ما كان يحدث في الداخل، فالبيت السعيد الذي كان الجيران يرونه لا يتوافق دومًا مع ما كان يحدث خلف الأبواب المغلقة. تشعر بالحيرة بشأن ذاتك وتفكر، لا أحد يفهمني أو لا أحد يحبني.

النشأة في بيت متوسط الحدة تشير إلى أن طفولتك لم تكن مليئة بالأحداث العاطفية الضخمة أو الصادمة التي حدثت مرارًا وتكرارًا، لكن في بعض الأوقات كانت العائلة تتعثر وتنحرف إلى أوقات صعبة. في هذا النوع من البيوت، يمكن للأوقات المؤلمة أو الغاضبة أن تلقي بظلالها على الأوقات السعيدة. كان هناك راشدون شعرت معهم بالأمان والمسؤولية، لكن كان هناك أيضًا من أخافوك وحاولت الابتعاد عنهم.

في البيوت متوسطة الحدة، قد تظهر الكحوليات، والمخدرات، والقمار، والإدمانات الأخرى في أحد الوالدين، أو الأشقاء، أو الأقارب الآخرين.

كيف تتجلى خبرة الحياة في بيت متوسط الحدة في حياتك الراشدة

لقد خرجت من هذا النوع من الطفولة وأنت تشعر بأنك أصبت في معاركه أكثر مما حدث لأصدقائك، لكنك على ما يرام بشكل عام. تشعر بإحساس طيب تجاه نفسك معظم الوقت. ربما تتناول دواءً أو تخضع لعلاج للقلق أو الاكتئاب في حياتك الراشدة، لكن هذا هو كل ما في الأمر، وفي الأغلب، لا توجد حاجة مستمرة لذلك. قد تتمكن من البقاء في علاقة طويلة الأمد، لكنها ستتطلب بعض العمل لكي تصبح علاقة فعالة، لأن الكثير من أمورك التي لم تحل في طفولتك ستتدخل في علاقاتك الراشدة.

بيت عالي الحدة

البيت عالي الحدة بشكل عام يدل على طفولة تعاني من اضطراب وانزعاج مستمر. ربما كان بالبيت راشدون مستقرون، لكن هذا لم يكن دائمًا. كنت دومًا تبحث عن الشخص المسئول، وإذا لم تجد راشدًا مستقرًا، كنت تشعر بأن عليك أن تتولى أنت المسئولية لأن كل شخص آخر خارج عن السيطرة. كنت دومًا تعاني من مشاكل جسمانية مثل الصداع، واضطرابات البطن، والعصبية، والحذر البالغ. هذا الشعور بالحذر كان يستمر حتى عندما كانت الأمور طيبة، لأنك كنت تنتظر دومًا أن يقع الانفجار التالي.

وفي هذا النوع من البيوت، في الغالب تظهر الفوضى، وإدمان الكحوليات، وأنواع الإدمان الأخرى لدى أحد الوالدين أو أفراد العائلة الآخرين. الراشدون المسئولون عن البيت يغرقون في الغالب في مشاكلهم الخاصة ولا يتوفر لديهم الوقت للطفل. يتحمل الطفل البكر مسئوليات فائقة، أو ينصرف الأطفال كلهم عن البيت ويبحثون عن وسائل للهروب منه.

كيف تتجلى خبرة الحياة في بيت عالي الحدة في حياتك الراشدة

كراشد، جربت العلاج النفسي عدة مرات، وكنت تتناول وتتوقف عن تناول أنواع مختلفة من الأدوية رغبة منك في تحسين شعورك. حياتك المبكرة وحياتك الراهدة تسببان لك الحيرة، وتتعجب كيف بوسع الأشخاص الآخرين أن يكونوا سعداء. تواجه صعوبة في البقاء على صلة وثيقة عاطفياً بشريكة حياتك، وتنجذب إلى نفس نوع الأشخاص مرة وراء أخرى رغم أنك تعرف أنهم غير مناسبين لك. ربما تقول إنك لا تريد أن تبني بيتاً مشابهاً للبيت الذي نشأت فيه، لكن يبدو أن الفوضى حتمية.

تذكر قصتي، على سبيل المثال، أنا حددت عمر الجرح الخاص بي في العاشرة، وقيمت الذكرى الصادمة لأخذ أختي إلى غرفتها على أنها عالية الحدة، بدرجة 10. وقيمت بيت طفولتي من متوسط إلى عالي الحدة.

تدريب: أنماط الحدة في منزل الطفولة

ابحث في خطك الزمني، وتقييمات الحدة الخاصة بك، وراجع أوصاف البيوت السابقة. ما الأنماط التي ترى أنها كانت في بيت طفولتك؟

هل ترى خبراتك في بيت طفولتك من منظور مختلف الآن؟ كيف تصف بيت طفولتك؟

تساعدك تقييمات الحدة هذه في بيان وتقدير خبراتك بحيث يمكنك أن تكون موضوعيًا فيما يخص تاريخك. لقد ضمنت هذه الأوصاف كنقاط مرجعية بحيث يمكنك أن تشعر بأنك لست وحدك، وأن هناك الكثيرين الذين مروا بخبرات مشابهة.

أنت تقوم ببحث صعب داخل ذاتك، وعلى الأرجح تتذكر أشياء لم تفكر فيها منذ زمن طويل. في بعض الأحيان، سيكون هذا التنقيب العاطفي ثقيلاً، ومرهقاً، ومربكاً للغاية. سنستمر في الغوص أعمق، لكن الآن، دعنا نأخذ استراحة قصيرة، ونعطي مشاعرك بعض الراحة.

تدريب: صندوق الكنز

كنوزنا العاطفية لا تتلأأ دوماً.

أريد أن أعلمك أسلوباً في التأمل والتصور سيفيدك عندما تستدعي الأجزاء الثقيلة عاطفياً من ماضيك، كما فعلت في التدريب الأخير.

تصوّر كل الأشياء التي كنت تفكر فيها من طفولتك، كل أحداث الجراح العاطفية الموجودة في عقلك الواعي. تخيل هذه الأحداث مبعثرة على الأرض مثل الكنوز الصغيرة. عندما تبدأ في جمعها، تذكر أنك تكتشف الكثير من المشاعر المعبأة في كل موقف.

تخيل أن هناك صندوقاً للكنز على الأرض بجوار كل ذكريات الطفولة المبعثرة هذه. صندوق الكنز هو شرنقة آمنة ستحتفظ فيها بكل الأحداث المحملة بالعواطف بحيث لا تشعر بأنك تسير وأنت مكشوف وممتلئ بالعواطف الجياشة. وهذا الصندوق سيتوسع بشكل سحري لكي يحتفظ بكل شيء تضعه فيه.

التقط ذكرى من الأرض، وأمسكها بين يديك، واشكرها على كونها جزءاً من حياتك. حتى إذا كان المرور بها مؤلماً وأنت صغير، فهي لا تزال جزءاً ثميناً منك لأنك كلك ثمين. أمسك بالذكرى، واشكرها، وضعها في صندوق الكنز.

استمر في وضع الذكريات العاطفية في صندوق الكنز واحدة تلو الأخرى حتى تنتهي من جمعها كلها. وبمجرد أن تصبح كلها داخل الصندوق، أغلق الغطاء.

ضع صندوق الكنز هذا في مكان آمن داخلك. واعلم أنه عندما يحين الوقت المناسب، فإنك ستفتح هذا الصندوق مرة أخرى وتخرج هذه الذكريات العاطفية منه برفق. في الوقت المناسب، ستعالج المشاعر الملفوفة حول كل واحد من الأحداث الأكثر إيلاّمًا لك، لكن الآن، احتفظ بها في مكان آمن بحيث تستطيع الشعور بالاكتمال مرة أخرى وأنت تقوم بالعمل العلاجي.

الأحداث البارزة عاطفيًا

تأمل خطك الزمني مرة أخرى ولاحظ الأحداث التي أعطيتها تقييمًا بين 7 و 10 على مقياس الاستجابة العاطفية. هذه هي الأحداث البارزة عاطفيًا التي لها حدة عاطفية عالية، الخبرات التي كانت صعبة عليك وأثّرت في مسار حياتك. وعندما تتم استشارة هذه الأحداث البارزة عاطفيًا، فإنك تتذكرها بوضوح بالغ، وتشعر بألم حقيقي. استخدم قلم تمييز لإبراز هذه الأحداث في خطك الزمني.

تدريب: أحداثك البارزة عاطفيًا

في المساحة بأسفل، اكتب الأحداث العاطفية البارزة في خطك الزمني. إذا كان هناك الكثير من الأحداث، فما الأفكار العامة أو الأنماط التي تراها في هذه الأحداث البارزة؟ إذا كانت طفولتك بأكملها ذات حدة عاطفية عالية، فما الفكرة العامة أو الشعور الذي كان لديك طوال معظم طفولتك؟

عمر جرحك

في الفصول السابقة بالكتاب الأساسي، تحدثنا باختصار عن عمر الجرح، وهو حدث درامي ومهم عاطفيًا مررت به كطفل ونتج عنه الجرح الأساسي لديك. وهذا الحدث الجارح ارتبط بالعمر الذي كنت فيه عندما حدث، مما نتج عنه أن تجمد الجرح في الزمن، وحوصر في كرة ثلجية داخلك.

تدريب: تحديد عمر جرحك

ما العمر الذي كنت به عندما تعرضت للجرح؟ هل لديك أكثر من عمر تعرضت فيه للجرح ويظهر في خطك الزمني؟ في المساحة بأسفل، اكتب الأحداث العاطفية البارزة وعمرك عند وقوع كل حدث، ثم اكتب تقييم الحدة لهذه الأحداث البارزة. هل هناك عمر أو اثنان كانت الأمور قاسية فيه للغاية عليك كطفل؟

في المساحة بأسفل، اكتب العمر الذي كنت فيه عندما حدث الجرح وكتب ما كان عليه الجرح. في يمين العمر، اكتب التأثيرات التي خلفها فيك هذا الجرح. كيف غيّرت خبرة الجرح أو شكّلت نظرتك لنفسك أو للآخرين؟ لا تبالغ في التفكير في هذا التدريب؛ لقد قمت بالكثير من العمل لتحضير نفسك لاكتشاف عمر جرحك. تحديد عمر جرحك سوف يؤسس اتصالك مع طفلك الداخلي الضائع.

هل لديك أكثر من عمر واحد للجرح؟ إن وجود أكثر من عمر واحد هو أمر شائع، لكن الآن، فقط اختر عمرًا واحدًا تريد التركيز عليه أثناء إكمال التدريبات لاحقًا في كتاب التدريبات الحالي.

تدريب: التنفس البسيط

أنت تقوم بالكثير من العمل الشاق هنا. وتدريب التنفس البسيط هذا سيساعدك على استعادة التوازن إلى نظامك وإخبار كل أجزائك بأنك آمن وأنه لا حاجة للشعور بالفرع. النظر إلى الطبيعة حولك أو الاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة يمكن أن يضيف إلى الخبرة. امنح نفسك هذه الهبة من التنفس الرقيق.

اجلس مرتاحًا في مكان هادئ. أغلق عينيك، وضع إحدى يديك على بطنك، وخذ نفسًا عميقًا، وبطيئًا، من أنفك، ثم ازفر الهواء برفق من فمك. لا تجبر نفسك على التنفس، وإنما اشهق الهواء برفق من أنفك وأخرجه من فمك، كما لو أنك تطفئ شمعة برقة. في البداية، قد تتنفس أسرع مما تحتاج، لكن فقط استرخِ وتدفق وافعلها ببطء. قم بهذا التدريب لأي فترة زمنية تحبها، وكرره باستمرار طوال اليوم، لإعادة التوازن إلى نظامك.

التعرف على المثيرات

تأمل قائمة أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين التي حددتها في "تدريب: استجابتك الاندفاعية" في الفصل 1 من الكتاب الأساسي. استخدم هذه القائمة لمساعدتك في التعرف على بعض مثيراتك.

تدريب: التعرف على المثيرات

فكر في أي موقف يزعجك، ثم اكتب إجاباتك عن الأسئلة التالية. لا تفرط في التفكير في إجاباتك عن هذه الأسئلة. أول استجابة فطرية لك هي في الغالب خطك الساخن لعقلك

الباطن.

متى وأين يحدث هذا الموقف في الغالب؟

هل هو منظر، أو صوت، أو رائحة، أو لمسة؟

هل المثير شخص، أو شيء، أو موقف؟

ما تكرار حدوثه؟

ما بعض المشاعر الفورية التي تشعر بها عندما يحدث هذا الموقف؟ (أشعر فورًا بـ...)

أين تشعر بهذا في جسمك؟

هل تجد أنك تريد أن تقول أو تفعل شيئًا، أو تجد أنك تريد أن تبقى هادئًا للغاية وتنسحب؟

هل نفس الأشخاص أو نفس نوع الأشخاص يتواجدون في هذا الموقف؟

بمن أو ماذا من طفولتك المبكرة يذكرك هذا الموقف؟

هل تلاحظ أي أنماط أو أفكار عامة تبرز في إجاباتك؟ كيف تقارن الإجابات هنا بإجابات التدريبات السابقة التي أكملتها؟ أنت الآن تطوّر المزيد من الفهم لكيف، ومتى، ولماذا تستجيب بالطريقة التي تستجيب بها في مواقف معينة. أنت تتعرف على نفسك بطريقة أعمق.

الآن تأمل إجاباتك من "تدريب: أدوات استجابتك الاندفاعية" وفكر فيما يحدث عندما تستخدم استجاباتك الاندفاعية. في المساحة الخالية بأسفل، اكتب المثير الذي يسبق كل استجابة اندفاعية. ما المواقف أو الأشياء التي تستحث استجابتك الاندفاعية؟ هل تؤدي نفسك، أو تتجنب الآخرين، أو تنفجر غضبًا؟ على سبيل المثال، التصرف المؤذي للذات يمكن أن يرتبط بمثير يشعرك بأن شخصًا ما ينتقدك. وإذا كنت تنفجر غضبًا، فمن الممكن أن يكون الشعور هو أن أحدًا لا يستمع إليك. هذه طريقة أخرى لتحديد بعض مثيراتك. اكتب أي عدد من المثيرات تستطيع التفكير به.

أستشار بـ:

أستجيب اندفاعيًا بـ:

لاحقًا أشعر بـ:

كتابة خطابات الشفاء لنفسك

تعد كتابة خطابات الشفاء من وإلى نفسك طريقة رائعة للتنفيس عن مشاعرك والتواصل مع الجزء المجروح من ذاتك. تتم كتابة هذه الخطابات بأسلوب "تيار الوعي"، أي الكتابة بسرعة ودون تعديل أو إصدار أحكام. في هذا الأسلوب من الكتابة، تجلس وتعبّر عما يخطر ببالك دون تفكير زائد أو تفكير مسبق فيما ستكتبه. يسعى الجرح الداخلي إلى سماعه والإقرار به، وهذه العملية طريقة مفيدة وفعالة لعمل ذلك. هذه الخطابات مقصودة بأن تكون لك وحدك.

والهدف الأساسي لكتابة هذه الخطابات هو أن تتواصل مع الجزء المجمد من ذاتك والذي يحمل عمر الجرح. وبمجرد أن تكوّن هذه الرابطة ستبدأ في رؤية، وسماع، والإحساس بالطريقة التي يظهر بها جرحك في حياتك الراشدة. ستنشئ هذه الخطابات جسراً يخرج جرحك المتجمد إلى ضوء النهار.

تبدو العملية بسيطة، وهي بسيطة فعلاً، لكنها تنجز العديد من الأشياء وتعمل على عدة مستويات. فبعد كتابة الخطابات الأولى، ستتمكن من التواصل مع مشاعرك بطريقة مختلفة عما يكون عليه الحال حين تفكر فيها أو تعبر عنها بالحديث. ستمنح نفسك الإذن بأن تعبر بحرية وبالكامل عن مشاعرك التي كتمتها وأبقيتها حبيسة صدرك لفترة طويلة. توفر كتابة الخطابات متنفساً آمناً لهذه الطاقة المختزنة والمكتومة.

إن وضع القلم فوق الورق يصل إلى جزء عميق داخلنا. وحركة الكتابة تشكّل جسراً بين عقلنا الواعي والباطن. فعندما نستخدم المهارات الحركية الدقيقة لكتابة مشاعرنا، فإننا نمنح قلبنا مساراً للتنفيس عن الطاقة المكتومة داخلنا. وبمجرد أن نضع أفكارنا ومشاعرنا على الورق، يمكننا أن نواجهها ونتعلم كيف نحفظ بها بطريقة جديدة. يتطلب هذا الأمر شجاعة هائلة، ولهذا السبب يعتمد الناس إلى تأجيل هذا التدريب البسيط. ومع ذلك، أنت وصلت إلى هذا الموضع المتقدم، ولم يعد بوسعك إنكار أن هناك أحداثاً وقعت في طفولتك وتؤثر عليك كشخص راشد.

من فضلك تذكر أن هذه الخطابات هي وسيلة للكتابة المركزة. وليس مقصوداً منها أن يراها أي شخص آخر غيرك. وبعد كتابتها، من فضلك احتفظ بها لأننا سنعود إليها مرة أخرى أثناء مرحلة التكامل والاندماج لاحقاً.

خطاب من ذاتك الأصغر إلى ذاتك الراشدة

أول خطاب ستكتبه سيكون من الجزء الأصغر المجروح داخلك إلى ذاتك الراشدة. الهدف من تبادل الخطاب هو جلب ضوء النهار إلى أحاسيس الألم، والارتباك، وسوء الفهم، والتشوش، والقصص الزائفة التي تحملها ذاتك الأصغر. فرغم كل شيء، هذا فقدان للمنظور هو الذي يجعل ذاتك الأصغر عالقة وحذرة دائماً. وتبادل الخطابات هنا مصمم لكي يبين بوضوح هذه المشاكل ويكشف كيف أصبحت على هذا الحال. وبعدها، سيكون لدى النفس الراشدة المسئولة الفرصة للاستجابة، وتوضيح سوء الفهم، ومنح الذات الأصغر الحب، والدعم، والثقة، والاحترام التي لم تحظَ بها من قبل مطلقاً.

ابحث عن مكان هادئ لتقوم بهذا العمل. إن لم تتمكن من العثور على مكان هادئ في بيتك، فكن مبدعاً. هل هناك مكان معزول في باحتك الخلفية يمكن أن تجلس فيه في خصوصية؟ قبل أن تبدأ في الكتابة، اقرأ التعليمات التالية بحيث لا تضطر إلى التوقف وسط الكتابة لتقرأها.

تأمل خطك الزمني، وحدد عمر الجرح والحدث الذي تستعد للكتابة عنه. أغلق عينيك واطلب من الجزء المجروح أن يصف لك شعوره. ابدأ في التواصل مع طفلك الداخلي الضائع والمجروح. يمكن أن تساعدك الأسئلة التالية في تصور الوضع.

كم عمر هذا الجزء منك؟

ما الذي كان يجري في البيت؟

من كان هناك؟

كيف كان الشعور، والصوت، والرائحة هناك؟

ماذا كان يحدث؟

ماذا كنت تشعر؟

ما الأسرار التي كان هذا الجزء يحتفظ بها؟

ما الألم العميق والثقيل الذي يحمله هذا الجزء؟

ما الذي تريد ذاتك الأصغر أن تقوله لذاتك الراشدة المسئولة؟

عندما تكون مستعدًا، ابدأ الكتابة في صفحة كاملة خالية. لا تفكر في الأمر، فقط اكتب. استمر في دفع القلم لكي يتحرك على الورقة، ودعه يكتب أي شيء يخطر على بالك. ليس من الضروري أن يكون الكلام منطقيًا، وليس من الضروري أن تكون قادرًا على قراءته. اكتب بسرعة وبغضب؛ لا تعدّل ولا تشغل بالك بالصياغة الجيدة. ادخل في تدفق اللحظة (في بعض الأحيان يسأل الناس إن كان بوسعهم أن يكتبوا الخطاب على الكمبيوتر، وهذا ينجح بالتأكيد، لكن هناك اختلاف بين الطريقتين. جرب كليهما لترى أيهما يمنحك نتائج أعمق).

انقل مشاعرك وأفكارك إلى الورق. اكتب لأي فترة تريدها. لا تتوقف حتى تشعر بأنك قلت كل ما أردت قوله. إذا كان لا يزال بداخلك المزيد، فاستمر حتى لا يصبح بإمكانك أن تفكر في أي شيء يريد جزؤك المجروح أو يحتاج إلى قوله.

لا تتعجل في هذا التدريب أو تفكر بأنك يجب أن تنتقل بسرعة إلى الجزء التالي من العملية. ترفق بنفسك الآن؛ فاستعجال نفسك في هذا العمل لن يجعلك تشفى أسرع.

تدريب: خطاب من ذاتك الأصغر
إلى ذاتك الراشدة

خطاب من ذاتك الراشدة إلى ذاتك الأصغر

الآن أصبحت مستعدًا لتتواصل ذاتك الراشدة مع ذاتك الأصغر. في الوضع المثالي، ستكون الذات الراشدة محبة، ومهتمة، ومراعية. ففي نهاية المطاف، فقد قرأت كل المشاعر المؤلمة التي ظلت ذاتك الأصغر محتفظة بها طوال هذه السنوات.

وكما تعلمت في الكتاب، ذاتك الراشدة المسؤولة هي ذلك الجزء الذي نضج منك، والذي يدفع الفواتير، ويقوم بعمل الراشدين في هذا العالم. إنه الجزء الهادئ. وتحتاج الذات الأصغر أن تسمع من الذات الرائدة الحامية التي ستضع حدودًا قوية، والتي يمكنها أن تتعامل مع أي شيء أدى إلى حدوث الجراح واستثارتها في المقام الأول. وإذا لم تصدقك ذاتك الأصغر، أو إذا لم تتمكن من وضع حدود قوية، فعندها لن تستغني الذات الأصغر عن أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين التي تستخدمها.

أشياء تتذكرها:

- اعترف بكل الألم والجرح الذي يحمله هذا الجزء، وأيد المشاعر المحددة من ذلك الوقت.
- دع هذا الجزء يعرف أنك لا تتخلى عنه أو تتجاهله حتى يشفى ويندمج مع ذاتك الراشدة.
- أعلن أنك ستحمي كل أجزاء الطفل الداخلي المجروح بتأسيس حدود قوية لنفسك وللآخرين.

تدريب: خطاب من ذاتك الراشدة
إلى ذاتك الأصغر

تأمل خطابات الشفاء التي كتبتها للتو. كيف تشعر وأنت تتعامل مع هذه المشاعر وتمنحها صوتًا للتعبير عن ذاتها؟ كيف تشعر وأنت تسمح لطفلك الداخلي أخيرًا بأن يتمكن من الاعتراف والتعبير بصراحة عما ظل في الظلام لفترة طويلة؟ كيف تشعر وأنت تمنح الحب، والعطف، والرعاية من ذاتك الراشدة لذاتك الأصغر؟

أنت تقوم بعمل رائع هنا. إن كتابة هذه الخطابات هي جزء أساسي من عملية الشفاء. وأنت على الأرجح تحتاج إلى كتابة عدد من الخطابات جيئة وذهابًا لتنفس عن وتعالج كل هذه المشاعر المعقدة التي حملتها في صدرك طوال السنين.

كن صبورًا مع نفسك أثناء القيام بهذا العمل. إنه ليس من نوع الأفعال التي تقوم بها مرة واحدة وتنتهي منها. وإنما عملية ديناميكية وتحويلية تأخذك إلى مستوى أعمق داخل نفسك.

والهدف من كتابة الخطابات هو أن تبدأ في فهم الصوت والمشاعر التي يحملها طفلك الداخلي الضائع. وأنت تقوم بهذا العمل الآن بحيث يمكنك تطوير حوار مع ذاتك الأصغر وبالتالي تعرف متى تبدأ هذه الذات في الشعور بالاستثارة وترغب في التقدم أمام الذات الراشدة من أجل الدفاع عنك.

تطوير أدوات فعالة لإدارة الأحداث المثيرة

هذا التدريب سيساعدك على معرفة من أين يأتي كل واحد من المثيرات بوضوح أكبر، وما الذي يحتاج إليه لكي يشفى، وكيف تضع خطة لاستخدام الأدوات الفعالة.

تدريب: إدارة المثيرات

راجع قائمة المثيرات التي كتبتها في التدريب المعنون "التعرف على المثيرات" سابقًا في هذا الكتاب. وبجوار كل واحد من المثيرات، اكتب من أين أتى وما الذي يحتاجه من أجل الشفاء. على سبيل المثال:

المثير: الشعور بعدم الاحترام. هذا المثير يضايقني فعلاً. وهو يأتي من شعوري بأنه لا أحد يسمعني أو يشعر بقيمتي. هذا الجزء يحتاج إلى من يقدره ويسمعه، وأنا أحتاج إلى وضع حدود أقوى مع الناس.

بمجرد أن تتعرف على مصدر المثير، ابتكر خطة لذاتك الراشدة المسؤولة لكي تظل في موضع المسؤولية. على سبيل المثال، يمكنك أن تتفق مع الجزء المجروح الأصغر أنك ستقوم بالمبادرة وترعى كل هذا الجرح الآن، وأن لديك فكرة من أين تأتي المثيرات، وماذا تريد أن تفعله لكي تكمل دورة الشفاء. أنت تبني أدوات استجابة فعالة لتضيفها إلى صندوق أدواتك.

سوف تساعد قائمة المثيرات وصندوق الاستجابة الفعالة الخاص بك الذات الراشدة على تذكر ما تحتاج إلى فعله لكي تهتم بنفسك عاطفياً كل يوم. وكلما عملت بوعي على تطوير أدوات فعالة جديدة والتعامل مع مثيراتك كل يوم، انتقلت أسرع من التصرفات المختلة للجزء المجروح. إنها ممارسة يومية ستحتاج إلى تذكير نفسك بالقيام بها، لكن بمجرد أن تعتاد عليها ستصبح طبيعية بالنسبة لك.

في المساحة الخالية بأسفل، اكتب مثيراتك وما يحتاجه كل واحد منها للشفاء بحيث لا يتم تنشيطها مرة أخرى.

تدريبات الفصل 6

الحدود



تعلمت الكثير عن الحدود في الفصل 6 في الكتاب الأساسي. والتدريبات في هذا الجزء ستساعدك على تحديد أماكن حدودك، ومدى قوتها، وإن كانت هذه الحدود داخلية أو خارجية.

الحدود الداخلية

فيما يلي بعض الأمثلة على عبارات الحدود الداخلية. أي من هذه الحدود تشعر بأنها تنطبق عليك أكثر من الأخرى؟

- لن أخرج إلى المقهى مع أصدقائي لأنني أعرف أن هذه البيئة ليست جيدة بالنسبة لي.
- لن أصرخ، أو أرفع صوتي، أو أطلب الكثير، أو أخدع، أو ألوم، أو أسخر من، أو أقلل من شأن الآخرين.
- لن أتقبل انتقاد الآخرين لي.
- سأكون أمنيًا وصريحًا مع نفسي.
- سأكرم نفسي اليوم ولن أضغط على نفسي إن وقعت في خطأ.
- سأفي بالتزامي تجاه نفسي وأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية على الأقل مرتين في الأسبوع.

- سأبحث عن معالج ليساعدني في اكتئابي وقلقي.
- سأحافظ على حدود قوية مع الآخرين وأقول لا عندما أحتاج إلى ذلك.
- سأحتفظ بدفتر للامتنان لكل الأشياء التي أشعر بالعرفان لها في كل يوم.
- سأبتسم أكثر وأتدرب على البحث عن الخير في نفسي والآخرين.

هذه الحدود هي أمثلة على الالتزام تجاه نفسك وكيفية تقدير واحترام هذه الالتزامات. الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم يتحلون بنظام حدود داخلية قوي. أما الأشخاص الذين يتطلعون إلى الآخرين من أجل تعريف عالمهم ففي الغالب تكون لديهم حدود داخلية ضبابية وتجدهم هائمين عندما يتعلق الأمر باتخاذ قرار. وهم يمنحون الآخرين السلطة لتعريف هويتهم وحقيقتهم الداخلية.

تدريب: التزامات الحدود الداخلية

اكتب بعض التزامات الحدود الداخلية التي تستخدمها أو التي ترغب في وضعها لنفسك:

الحدود الخارجية

الحدود الخارجية هي عبارات أو مواقف ترسيها مع شخص آخر أو في موقف ما. وهي ستكون في موضعها عندما يكون لديك وضوح داخلي بشأن ما تريده وما لا تريده ثم تعبر عن هذا الوضوح لشخص آخر بعبارات بسيطة وواضحة وحازمة. الحدود الخارجية تبدأ في الغالب بكلمة "أنا". على سبيل المثال:

- أنا أشعر بالألم عندما لا تدعوني.
- أنا أشعر بعدم احترام لمساحتي الشخصية. أنا لا أحب عندما تقف قريباً مني للغاية.
- هل يمكن أن تتراجع خطوة للوراء؟
- أنا أشعر بالارتباك لأنك لا تطلب مني مساعدتك.
- أنا أشعر بالألم بسبب الطريقة التي تقلل بها من شأني باستمرار.

- أنا أشعر بالثقة والأمان في علاقتنا.
- أنا أشعر بالإثارة لأنك ستأخذني معك في رحلتك.
- أنا أشعر بالامتنان والفرح أنك صديقي. شكرًا لأنك في حياتي.
- أنا سأحترمك وأحترم ممتلكاتك الشخصية بعدم التلصص أو استراق السمع، وأطلب منك نفس الشيء (حدودًا داخلية وخارجية).
- أنا أشعر بعدم الراحة لفعل ما تريد مني فعله.
- أنا سأحترمك وأحاول ألا أسيطر عليك.
- أنا سأحترمك عندما تقول لا وأطلب منك أن تحترمني عندما أقول لا.

تدريب: عبارات الحدود الخارجية

لا تتعلق الحدود الداخلية والخارجية دومًا بقول لا. فمن الممكن أن تصرّح هذه الحدود بما تنوي فعله أو تتفق عليه. اكتب بعض عبارات الحدود الخارجية التي تحتاج لإدخالها إلى حياتك اليوم.

صياغة عبارات "أنا"

عندما تكتب عبارات الحدود، من المهم أن تجعلها تبدأ بكلمة "أنا". لا تتعلق عبارات الحدود بتوجيه اللوم أو الخزي لشخص آخر، كما في عبارة: "لقد أصبتني بالغضب. أنت تفعل هذا دومًا، ولا تفعل هذا مطلقًا". عبارة "أنا" مصممة لمساعدة الشخص الآخر على أن يكون أقل دفاعية وبالتالي يتمكن من سماع مشاعرك.

لوضع حد صحي، تأمل نفسك في اللحظة الحالية واسأل: كيف أشعر تجاه هذا الشخص أو المكان أو الموقف الآن؟ عبارة الحدود الخاصة بك هي إحساسك الداخلي. فسيكون لديك رد فعل بدني في مكان ما في جسمك إذا كانت هذه الفكرة جيدة لك أو لا. كن حريصًا ألا تتجاهل رد الفعل هذا وتبدأ في اختلاق الأعذار لسلوك الشخص الآخر.

إذا وجدت نفسك تبتكر قصصًا لتبرير سلوك الشخص الآخر، فهذا هو جرحك يظهر ويقول بأنك لا يجب أن تضع حدودًا. حسنًا، لقد عانى من وقت صعب بسبب ذلك، أو سأنتقل وأفعل هذا من أجله، أو لا أريد دائمًا أن أقول لها لا لأنني إن فعلت، لن تحبني. معظم الناس الذين يجدون صعوبة في قول لا للآخرين يجدون هذه الصعوبة لأنهم لا يريدون أن يسيئوا إلى الناس، ولا أن يدخلوا في صراع، بمعنى آخر، هم يسعون إلى إرضاء الناس وتجنب الصراع. الأشخاص الذين يعانون بأقصى درجة في وضع الحدود هم الذين يقنعون أنفسهم بعدم وضع الحدود في المقام الأول. والقاعدة التي يجب أن تتذكرها هنا هي، إذا لم ترغب في فعل شيء ما، إذا لم تحب شيئًا ما، إذا لم تكن بحاجة إلى شيء ما، فقط قل لا. استخدم قدرتك على التمييز لمعرفة كيف تريد وضع الحد.

من الأصعب أن نضع الحدود في العلاقات التي تعني لنا الكثير، لأننا استثمرنا الكثير في هذه العلاقات ولدينا الكثير الذي يمكن أن نخسره. ثق في نفسك وفي علاقتك أنها ستتحمل الحدود. فأي علاقة تستحق أن تحتفظ بها وتطورها سيكون فيها تبادل صحي للحدود. فالشخص الذي لا يحترم حدودك في العادة لن يكون له هو أصلًا نظام حدود جيد، وفي الأغلب سيكون ميالًا للنرجسية.

نمتلك في الغالب حدودًا أفضل في بيئات العمل، لأن هناك قواعد محددة ونحن نعرف بوضوح ما هو من اختصاصنا في العمل وما هو من اختصاص شخص آخر. معظم الناس لديهم إحساس جيد بالحدود في العمل، لكن عندما يعود الكثيرون إلى منازلهم يتبدد هذا الإحساس بالحدود. معظم الناس يخبرونني بأن في وسعهم وضع الحدود في العمل، لكن ليس في المنزل، لذا هم على وعي بمهارات وضع الحدود لديهم. لكن في علاقاتهم الحميمة لا يريدون أن يبدووا مسيطرين أو ملحين أو ضيعين. لكن وضع الحدود الفعال ليس أيًا من هذه الأشياء.

يحدث انتهاك الحدود عندما لا يقوم الآخرون باحترام وتقدير حدودنا. ومن الممكن أن نقوم نحن أنفسنا باختراق أو مخالفة حدودنا الخاصة وذلك بتجاهل أو تنحية ما نشعر به

أو ما نريد أن نقوله.

تدريب: ممارسة عبارات "أنا"

في المساحة الخالية بأسفل، اكتب اثنتين أو ثلاثاً من عبارات "أنا" على سبيل التدريب. لا تفكر أكثر من اللازم في الأمر، فقط اكتب ما تشعر به بعد كلمة "أنا" مباشرة.

اختيار الحدود الصحية

لنلق نظرة على بعض الحدود الصحية المحددة التي يمكنك أن تبدأ في إرسالها فوراً الآن.

تدريب: ممارسة الحدود الصحية

ابدأ بمراجعة إجاباتك في "تدريب: أدوات استجابتك الاندفاعية". ثم ابحث عن البنود التي تتوافق أفضل مع ردود فعلك الاندفاعية من القائمة التالية. لاحظ استجابة الحدود الصحية التي تتماشى معها. التقط واحداً أو اثنين من الحدود الصحية التي تتعلق بجرحك ثم ابدأ التدريب عليها. أي من العبارات والتأكيدات التالية تعتقد أنك بحاجة إلى اتباعها؟ ولماذا؟ إذا شعرت بالتواصل مع أحد الحدود أكثر من غيره، فتدرب على قوله بصوت مرتفع، ولاحظ كيف ستشعر.

- إذا تنازلت عن سلطتك، فالاستجابة الصحية هي أن تبحث عن طرق لاستعادتها.
- التأكيد: أنا مسئول عن قوتي الشخصية ولن أتنازل عنها لشخص آخر.
- إذا قلت نعم حتى لا تُغضب شخصًا آخر، فتدرب على قول عبارات "لا" بسيطة. دع الشخص الآخر يشعر بأحاسيسه الخاصة. التأكيد: لا بأس بأن أقول أنا لا، وأن يشعر الناس بما يشعرون به.
- إذا حاولت التحكم في الآخرين، فاسأل نفسك ما الذي لا تثق به. التأكيد: أنا في تدفق الحياة، وأنا ذاتي الأصيلة مع الآخرين.
- إذا حاولت التلاعب بالآخرين، فاسأل نفسك ما الذي لا تثق به. تأمل حدودك الداخلية. التأكيد: أنا أثق في نفسي وفي الآخرين.
- إذا اختبرت الآخرين، فاسأل نفسك ما الأجزاء التي لا تحبها من نفسك. التأكيد: أنا أتعلم أن أحب نفسي.
- إذا لعبت دور الضحية، فاسأل نفسك إن كنت تفعل هذا لجذب الانتباه. ما الذي يدور حوله الأمر حقًا؟ التأكيد: أنا أتعلم أن أقبل وأقر بصحة كل أجزاء نفسي. أنا أتحمّل مسؤولية نفسي.
- إذا كنت تبالغ في التعويض وتستمر في فعل الأشياء للآخرين، فابحث عن طرق لزيادة حبك لذاتك وفقط كن بدلًا من الفعل. التأكيد: أنا أكثر من كافٍ.
- إذا كنت تبعد شخصًا ما عنك أملًا في أن تبدأ من جديد مع شخص آخر بدلًا من العمل على حل مشاكل علاقتك، فاسأل نفسك إن كان هذا نمطًا مألوفًا، وإن كان الأمر يستحق أن تخوض في نفس الدائرة كلها مرة أخرى. التأكيد: أنا أجد الشجاعة لكي أنظر إلى كل تلك الأجزاء من نفسي التي يصعب رؤيتها.
- إذا كان لديك تقدير متدنٍ لذاتك، ففكر في شيء تفتخر بإتقانه أو بفعله كل يوم، ثم عبّر عن ذلك لنفسك. التأكيد: كل يوم، أنا فخور بخياراتي الهادئة.
- إذا لم تكن تقول الحقيقة، ففكر في كيفية تكريم نفسك بقول الكلمات التي تعكس طبيعتك اليوم. التأكيد: قول الحقيقة أسهل من التعامل مع الأكاذيب وأنصاف الحقائق.

- إذا قللت من شأنك لكي تلائم ما يحدث في عالم شخص آخر، فارفع هامتك برفق، وخذ نفسًا عميقًا، واعلم أنك تستحق الشعور بكامل قوتك. استعد قيمتك.

العديد من هذه الحدود الصحية تضبط وتؤكد على الحدود الداخلية. وعبارات الحد الداخلي هي ما تقوله لنفسك في لحظات الهدوء. ومن خلال تدريبك على هذه العبارات، يمكنك أن تعمل على تجديد قيمتك الذاتية وحبك لذاتك، وهذا سيساعدك على شفاء الطفل الداخلي المجروح وتعزيز قدرتك على وضع الحدود.

حدود فقاعية

يسير الكثير من الناس في حياتهم وهم يرتدون درعًا حربيًا عاطفيًا، مستعدين في كل الأوقات لخوض معركة تخيلية. فالجزء المجروح منهم لا يعرف أن المعركة قد انتهت، لذلك يتجهزون كل يوم بارتداء عبئهم العاطفي المجروح. ولديهم ما أسميه "حدود فقاعية" تحيط بهم ليحموا بها أنفسهم من العالم.

والحدود الفقاعية قوية ولكنها هشة، مرنة ولكنها جامدة. إنها الحدود التي تستخدمها عندما تُبقي الناس على بعد ذراع منك، وعندما تشعر في نفس الوقت بالحماية والانفتاح. إنها ليست متطرفة وليست متشابكة. أنت تشارك في الحياة وتستمتع بالتواجد حول الآخرين، لكنك تصرّ على أسنانك آملًا ألا يقتربوا أكثر من اللازم. وعندما تكون في فقاعتك وتشعر بالحماية، فلا يزال بوسعك أن ترى الآخرين وتسمح لهم بالاقتراب، لكنك تعرف في جزء من الثانية متى يقتربون أكثر من اللازم ويلمسون فقاعة حدودك. فقاعة حدودك هي ملاذك الذي تحتمي به.

تعلم الناس ذوو الحدود الفقاعية أن يحموا أنفسهم من عائلة طفولتهم حيث كان يأتيهم الهجوم على شكل تعليقات خبيثة، أو عدائية سلبية، أو على شكل صمت مدوّ. ربما لم يروا في بيتهم تعبيرًا عن المشاعر، لذا لم يتعلموا أبدًا كيفية إظهار أحاسيسهم.

وبسبب نقص التعبير الصحي عن المشاعر، نما هؤلاء الأطفال وهم مهملون عاطفيًا وابتكروا قصصًا تفسر لهم العالم من حولهم. كان البيت يلبي لهم الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والملبس والمسكن، لكن الحاجة إلى الرعاية والاهتمام العاطفي لم تُلبَّ.

تدريب: فقاعة لها نافذة

سيساعدك هذا التدريب على تقييم طبقات الحماية لديك، ورؤية كيف تبقى نفسك آمنًا داخل فقاعتك وتبقي الآخرين خارجها. يمكنك أن تبني اتصالات أعمق مع الآخرين بفتح نافذة في فقاعتك.

راجع إجاباتك على "تدريب: استجاباتك الاندفاعية" في الفصل 1 في الكتاب الأساسي. هذه الأدوات تكشف الأماكن التي تحتاج فيها إلى إنشاء حدود داخلية وخارجية أفضل. هذا التدريب مصمم لمساعدتك على إدراك ما تفعله وقت فعلك له بحيث تكتسب منظورًا أفضل لنفسك.

في الشكل 2، ستري دائرة كبيرة تمثل حدودك الفقاعية. داخل الفقاعة هو ما تشعر به وتقول لنفسك، وخارج الفقاعة هو تفاعلاتك مع الآخرين، وما تقوله لهم وكيف تتصرف معهم. فقاعتك لها نافذة تنفتح على العالم الخارجي. يمكنك أن تتصل بالآخرين من خلال هذه النافذة، لكن هذه هي أيضًا النافذة التي تستخدمها لتغلق الفقاعة أمامهم. وأثناء عملك في هذا التدريب، ستلقي نظرة على متى، وأين، ولماذا تريد التواصل مع الآخرين، ومتى تريد الانغلاق عنهم.

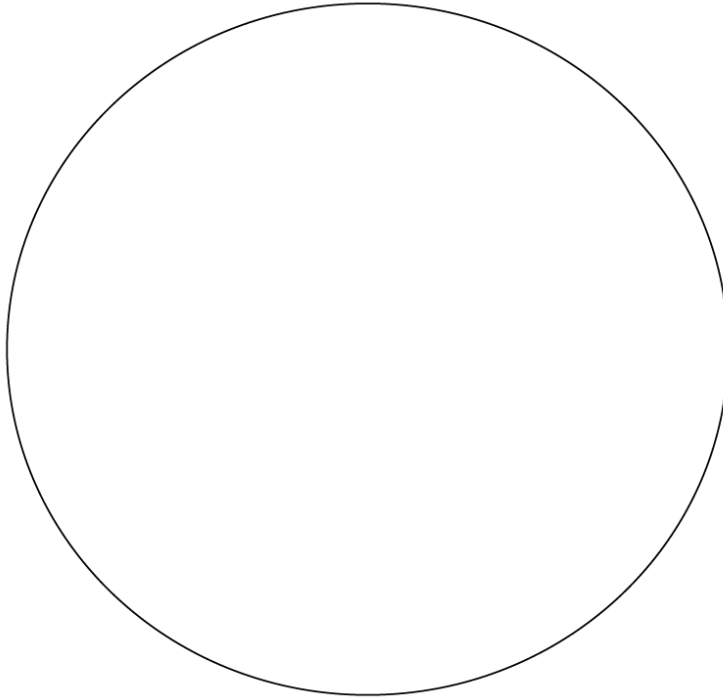
داخل الفقاعة، اكتب ما تخبر به نفسك لإبقاء النافذة مغلقة وإبقاء ذاتك معزولة. هذه هي الأسباب التي دفعتك إلى إنشاء فقاعتك الحدودية، والغرض الذي تستخدمها له. على سبيل المثال، ربما ترغب في كتابة مشاعر الخوف، والفرع، والألم، والوحدة، والارتباك. بوسعك أن تكتب أيضًا أفكارك وأفعالك التي تعزز فيك إحساس الضحية، مثل أنا لست جيدًا بما يكفي، وأنا لا أستحق هذا، و لن أغير على الشخص المناسب مطلقًا و أنا أتعرض دومًا للرفض.

على سبيل المثال، ربما أنك وعدت بالتخلي عن محاولة العثور على شريك، أو صدقت أن الاتصال بعمق بشخص ما أمر شديد الخطورة، أو مللت من الإحساس بالضعف أمام الآخرين لأنهم لا يشاركون أي شيء معك. أو ربما أنك تلوم الآخرين، أو تشعر بأنك ضحية، أو تعبت من الرفض. يمكنك أيضًا أن تكتب كلمات المشاعر أو التعبيرات التي تكررهما لنفسك مرة وراء أخرى (انظر الجدول 1، مخطط المشاعر، في المقدمة للحصول على قائمة بكلمات المشاعر).

كل شيء تضعه خارج الفقاعة إما يتمدد ويوصلك بالآخرين وإما يتقلص ويعزلك عنهم. في أعلى وخارج الفقاعة، اكتب كيف تبدو تفاعلاتك عندما تكون النافذة مفتوحة وتكون متصلًا بالآخرين. كيف تتفاعل؟ ماذا تقول؟ هذه التصرفات والأشياء التي تقولها عندما تشعر بالأمان والثقة في الآخرين بما يكفي للتواصل مع العالم خارج فقاعتك. اكتب سمات ما يتعين عليك فعله لكي تثق وتتواصل مع الآخرين، مثل، بوسعي أن أكون على طبيعتي حول الأصدقاء الجيدين، و أنا أثق في هذا النوع من الناس، و أشعر بالأمان عندما أذهب إلى بيت هذا الشخص أو إلى هذا النوع من التجمعات. ستؤدي هذه البنود إلى توسيع منظورك وجعلك تنفتح لتدخل الآخرين إلى حياتك.

بعد ذلك، في أسفل وخارج الفقاعة، اكتب كيف تبدو تفاعلاتك عندما تكون النافذة مغلقة. هذه هي الأفعال التي تقوم بها والأشياء التي تقولها عندما تبتعد عن الناس. هل تتجنب المواقف التي تضطر فيها إلى الكلام مع الآخرين؟ هل تتحدث فقط مع الأشخاص "المأمونين"؟ هل تعطي الناس رسائل مختلطة؟ هل تتردد في الالتزام باستخدام عبارات مثل: "لا أعرف إن كان بوسعي ذلك، دعني أرى"، أو "ربما"؟ هل تقول إنك ستفعل شيئًا ثم تتراجع عنه في اللحظة الأخيرة؟ كيف يظهر جرحك وحدودك الفقاعية في علاقاتك؟ يمكنك أيضًا أن تكتب الأشخاص، والأماكن، والمواقف التي تتجنبها لأنها تتطلب منك الكثير من الجهد أو تخيفك. هذه الكلمات والأفعال تقلصك وتقيّدك، وتعزز إحساسك بأنك يجب أن تبعد الآخرين وتبقى معزولاً.

الشكل 2: دائرة الحدود الفقاعية



تقييم دائرة الحدود الفقاعية

بمجرد أن تتعرف على الكيفية التي تتصرف وتفكر بها خارج وداخل الفقاعة، اسأل نفسك الأسئلة التالية. اكتب إجاباتك عن الأسئلة التي تشعر بأنها تنطبق عليك.

هل لا أزال أحتاج إلى قول هذه الأشياء للآخرين لإبقاء نفسي آمنًا؟

ما الغرض من حدودي الفقاعية؟ هل أحتفظ بها من قبيل العادة فقط؟

هل أنا غير آمن حقًا في تواصلتي مع الآخرين، أم أنني أبالغ في التعميم وغير متأكد من خطواتي التالية؟

هل أبعد الناس عن فقاعتي لأنني أخاف ولا أريد التعرض للأذى مرة أخرى؟

هل أنا مستعد للترحيب بالناس في حياتي، أم أريد أن أظل منغلقة على نفسي؟

هل لا أزال بحاجة إلى قول هذه الأشياء الوضيعة لنفسي؟ بماذا يفيدني هذا؟

ما الذي أحتاج إلى فعله لكي أعالج هذه الرسائل السلبية التي أقولها لنفسي؟

ما الذي أظنه سيحدث إن تعلمت وضع حدود صحية وجعل نافذة فقاعتي مفتوحة أكثر؟

كيف تتعلق هذه الرسائل بعمر جرحي؟ هل هناك عمر جرح جديد يظهر؟

هل أعطي نفسي أو الآخرين رسائل مختلطة؟

هل أقول للآخرين ما يعطيهم الانطباع أنني أريد أن أبقى داخل فقاعتي؟

كيف أشعر عندما أتعامل مع الأشخاص والمواقف التي أثق بها ونافذة فقاعتي مفتوحة؟

كيف أشعر عندما أتعامل مع الأشخاص والمواقف التي لا أثق بها ونافذة فقاعتي مغلقة؟

لماذا أغلق نافذتي ولا أسمح للآخرين بالدخول؟

كيف أحصل على الوضوح في مسألة وضع الحدود مع الآخرين بحيث أشعر بأمان أكثر؟

كيف يمكنني وضع حدود داخلية أفضل لأكون آمنًا كخيار بديل للعزلة؟

بمجرد أن أصبح واضحًا في حدودي الداخلية، ما بعض الخطوات البسيطة التي يمكننا القيام بها لفتح نفسي تجاه الآخرين؟

إن فهم السبب والكيفية التي تبعد بها الآخرين في الوقت الذي تريد فعلًا أن تشعر بقربهم سيساعدك على معرفة ما يتعين عليك فعله تجاه حدودك الفعّالة. لديك الاختيار في الكيفية التي تتفاعل بها مع نفسك ومع الحياة. ليس عليك أن تستمر في إبعاد الناس كوسيلة لحماية نفسك. لا نقول إن عليك التخلص من فقاعتك والبقاء بلا حماية، لكننا نقول إن تعلم كيفية وضع حدود فعّالة وصحية مكان هذه الفقاعة سيساعدك على الشعور بالأصالة والاكتمال.

إذا أردت أن تفتح نافذة فقاعتك وتتعمق في علاقة مع شخص ما، فاختر شخصًا يتلقى معلوماتك بحب واحترام. لا تخطط أكثر من اللازم لهذه المحادثة. فمن الممكن أن تقول ببساطة: "أنا أنتوي أن أشارك شيئًا معك"، أو "أريد التحدث في شيء صعب عليّ قوله، لكنني أريد أن أشاركه معك". في الغالب، سيرغب هذا الشخص في تعميق صلته بك كذلك. وبهذا المنهج، أنت تؤسس حدًا داخليًا بما هو مقبول أو غير مقبول في مشاركتك معه، وتدعوه لمعرفتك على مستوى أعمق. فأنت توصل له أنك تريد أن تكون أكثر انفتاحًا معه

وتأمل أن يشاركك بانفتاح أكثر كذلك. إنها دعوة للتواصل الأعماق، وهي حاجة أساسية لدى معظم الناس.

تذكر أنك مسئول عن نفسك فقط، ولا تستطيع أن تتحكم أو تغير أي شخص آخر، لذا فإن طريقة استجابته هي اختياره هو، بغض النظر عما هي. وأهم جزء في هذه العملية هو أنك تمنح نفسك الإذن لكسر دائرة الحماية الزائدة لنفسك ضد الآخرين عندما لا تكون في حاجة إليها. وأنت تمنح نفسك الفرصة لتجربة الحرية العاطفية في علاقاتك. وبغض النظر عن نتيجة المحادثة، هنئ نفسك على استخدام حدودك ووسائل فعالة للتعبير عن نفسك ومشاركة جزء منك مع من تثق بهم. أنت تتعلم الانفتاح، وتتعلم أن تصبح متاحًا عاطفيًا أكثر لنفسك وللآخرين.

في بعض الأحيان يكون وضع الحدود صعبًا

دعنا نتعمق قليلًا في بعض الأسئلة عن سبب معاناتك في وضع الحدود. تأمل الأسئلة التالية وتعمق قليلًا داخل نفسك. انظر إن كنت تستطيع تمييز السبب في تصرفك بهذا الشكل مع بعض الناس وليس البعض الآخر. اكتب أول ما يخطر على بالك، وأجب عن الأسئلة دون تعديل أو إعاقة نفسك. كن أمينًا بقدر ما تستطيع مع نفسك. تذكر، هذا العمل هو لك وحدك، إلا إذا رغبت في مشاركته.

هل جربت امتلاك إحساس بالسلطة أو جربت وضع الحدود في علاقاتي لكنني تنازلت عنه لأنه لم يؤت ثمرته؟ (لم يحبوا أن أقول لهم لا، لذا لم ينجح الأمر. أنا فقط سأتفق معهم من الآن فصاعدًا).

هل لدي إحساس إن كان الناس مفيدين أم سامين بالنسبة لي؟ هل من الصعب عليّ أن أرى
الفارق؟

هل اختبرت بأمانة إن كنت ألعب دور الضحية في علاقاتي؟ (أنا مسكين).

هل ألوم الآخرين أو الموقف وأتجنب تحمل المسؤولية عن أفعالي؟

هل أعرف ما المهم بالنسبة لي، أو هل أتبع فقط القائد وأولئك الذين أراهم أفضل مني؟

هل أريد أن ينسجم الجميع مع بعضهم البعض وألا يدخلوا في كل تلك الدراما؟ (تفكير
سحري).

هل أخشى إن وضعت حدودًا ألا يرغب بعض الناس في الدخول في علاقات معي لأنني لم
أعد أهتم بهم؟

هل أنشأت قائمة برغباتي واحتياجاتي؟

هل جربت باهتمام العناية بنفسي؟

هل جربت بأمانة عدم التدخل في حياة شخص آخر لتشتيت نفسي عن حياتي؟ (هل أنا منشغل بالآخرين حتى لا أضطر إلى تأمل حياتي؟)

ستساعدك إجاباتك عن تلك الأسئلة في البدء في إدراك الأنماط والأفكار الرئيسية التي تظهر بشكل متكرر في حياتك. إذا احتجت إلى إنشاء قائمة بحاجاتك، فمن فضلك انظر الجدول 2، "قائمة جرد الحاجات"، في المقدمة.

الحدود المتطرفة

الحدود المتطرفة هي عكس عدم وضع حدود، وأشد قسوة من الحدود الفقاعية. يتضمن الحد المتطرف إجراء تغيير حياتي ضخم يعتقد الشخص أنه الطريقة الوحيدة لإبقاء نفسه آمنًا عاطفيًا، وبدنيًا، وذهنيًا من شخص آخر. مثال على الحدود المتطرفة هو أن ينتقل

الشخص إلى ولاية أخرى أو بلد آخر لكي يبتعد عن شخص أو عائلة ما. إن وضع حد مثل هذا يُشبه بناء قلعة من الخرسانة المعززة: سيبعد الآخرين نهائياً.

والأشخاص الذين يضعون حدوداً متطرفة هم في الغالب غاضبون ومتألمون من شيء فعله شخص ما بهم، أو يشعرون بخوف كبير من شيء ما. وهم مستعدون للخروج من صداقة، أو علاقة، أو بيئة عمل ما كاستجابة للخوف الذي يشعرون به. ويرون أنه لا توجد بدائل أخرى، وأن الطريقة الوحيدة لحماية أنفسهم هي إبعاد هذا الشخص أو الخروج من هذا الموقف. ومع ذلك، معظم الناس يضعون الحدود المتطرفة بسرعة مبالغ فيها ونتيجة للإحباط وليس نتيجة للخوف من الأذى. وهذا يحدث عندما لا يعرفون كيفية إرساء حدود صحية.

بعض الأمثلة على الحدود المتطرفة:

- سأبتعد ولن أخبرك إلى أين سأذهب.
- سأحظرك من كل وسائل الاتصال بي، بما فيها الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي.
- لن أقر بوجودك حتى إن كنت في نفس الغرفة معي.
- سأرفض كل شيء، وسأبعد الجميع.
- لن أعترف بالمي. سوف أغلق نفسي أمام نفسي (هذا مثال على الحدود المتطرفة الداخلية).

بعض هذه الحدود غير الفعالة قد تبدو وكأن من سيقضعها هو شخص يحتاج إلى الابتعاد لألف ميل من أجل حماية نفسه، وبعض الناس يحتاج فعلاً إلى الابتعاد أو إلى حظر شخص ما من حياته من أجل سلامته (إن كانت هذه الحالة تنطبق عليك، من فضلك انظر الموارد في الملحق ج من الكتاب الأساسي). ومع ذلك، يجب عليك التفكير جيداً في الحدود المتطرفة، ويجب استخدامها كملاذ أخير بسبب الضرر طويل المدى الذي يمكن أن تسببه في العلاقات.

إذا شعرت بإغراء أن تُنشئ حدًا متطرفًا مع شخص ما في حياتك، فاسأل نفسك الأسئلة التالية لتحديد إن كان هذا هو أفضل خيار بالنسبة لك.

قبل أن تضع الحد المتطرف، اسأل نفسك:

هل فحصت مشاعري وأنا متمركز ولست عاطفيًا للغاية؟

كيف أشعر نتيجة لما فعله هذا الشخص أو لا يزال يفعله بي؟

هل أنا بحاجة إلى وضع حد متطرف، أم أن هناك حدًا فعليًا يمكن إرساؤه؟

هل عبّرت عن حدودي مع هذا الشخص؟

هل حاولت عدة مرات أن أتعامل معه أو أقابله عاطفيًا وأتحدث عن هذه الأمور؟ هل بذلت أفضل ما في وسعي لجعل هذه العلاقات تنجح باستخدام حدود فعالة؟

هل أشعر بأنه بغض النظر عن مدى الوضوح الذي عبّرت به عن حدودي، فإن الشخص الآخر لن يحترمها؟

هل أشعر بالإساءة أو الإهمال؟

هل هو لا يسمع حاجاتي ولا يحترمها؟

هل فكرت في عواقب وضع الحدود المتطرفة مع هذا الشخص؟

كيف سأشعر بعد أن أضع الحد المتطرف؟

ماذا ستكون تبعات محاولات إصلاح هذه العلاقة في المستقبل؟

هل لدي إحساس واضح بموقف الشخص الآخر؟

هل أضع افتراضات بناءً على ما يفعله أو ما يقول إنه يشعر به؟

هل أشعر بالتهديد بأي شكل؟ إذا كان كذلك، هل أحتاج إلى وضع حد متطرف من أجل سلامتي وسلامة عائلتي؟

هل يتم اختراق حدودي بشكل مستمر بغض النظر عما أقوله أو أفعله؟

إذا أجبت عن هذه الأسئلة وأنت هادئ وواضح التفكير ولا تزال تشعر بأنك تحتاج إلى الحد المتطرف من أجل حمايتك الشخصية وحماية عائلتك، فتقدم بحذر وحرص. إذا بدأت تشعر بالغضب، أو الاحتقار، أو الانتقام، أو الغيرة، أو السخط، فخذ دقيقة لإعادة تهدئة نفسك. بعد أن تشعر بأنك أهدأ، اسأل نفسك إن كنت تحتاج إلى الحد المتطرف أو أنك تحتاج فقط إلى التعامل مع مشاعرك. يجب أن تكون متمركزًا وهادئًا عندما تتخذ هذه القرارات.

محتوى إضافي: الحدود في العمل وفي المنزل

الحدود جزء مهم من عملية الشفاء لذلك أضفت هنا المزيد من المحتوى عنها بحيث تتمكن من التعمق أكثر في الموضوع. ولأنك قمت سابقًا بتدريبات الحدود، فأنت تعرف أن معظم الناس لديهم نوع من أنظمة الحدود التي يستخدمونها لإنشاء إحساس بالمساحة الشخصية والسلطة. هذه الأنظمة لا تكون فعالة دومًا، لكنها تعمل على مستوى ما لإنشاء خطوط حماية عاطفية في العلاقات.

تذكر أن الحدود الداخلية هي التزامات أو وعود تقطعها لنفسك في خصوصية، بينما الحدود الخارجية هي عبارات تقولها للآخرين بحيث يعرفون كيف تشعر بشأن موقف ما. في هذا الجزء، سوف تختبر أوجهًا مختلفة من حياتك لتحديد أين تقوم بمهمة جيدة وأين تحتاج إلى بعض الإصلاح للحدود.

الحدود في مكان العمل

دعنا نبدأ بالحدود في مكان العمل. أود أن أبدأ هنا لأن الناس في الغالب تكون لهم حدود جيدة في العمل أكثر مما يكون لديهم في أي مكان آخر في حياتهم. وأعتقد أن السبب في هذا هو أن هناك حدودًا جيدة التعريف في العمل؛ فأنت تعرف وظيفتك، وتعرف ما هي وظائف الآخرين. وهناك دائمًا مدير، ورئيس، وقسم للموارد البشرية يُبقي حدود العمل سليمة وفعالة. تؤسس إدارة الشركة قواعد الحدود لمكان العمل وتفرض هذه القواعد على سلوكيات، وأخلاقيات، ومبادئ الشركة.

وكما هي الحال مع العائلات التي يكون لدى الوالدين فيها حدود رديئة، عندما تكون لدى إدارة الشركة حدود رديئة، فإن مكان العمل كله سيتأثر. ربما أنك تعمل الآن أو كنت تعمل في مكان عمل كان مديره أو صاحبه يعاني من الحدود الرديئة. ستكون هناك علاقات سيئة بين الأقسام، وسيكون هناك طعن من الخلف، وعدائية-سلبية، وتصريحات ضمنية للموظفين والمديرين على حد سواء أن يُظهروا جراحهم العاطفية بسكبها فوق كل شخص آخر. بمعنى آخر، يكون مكان العمل بأكمله عبارة عن عائلة مختلة وظيفيًا يكون من المتوقع لكل شخص فيها أن يلعب دوره؛ ويصرف شيك راتبه.

هذه بيئة عمل سامة. وقد تطورت لهذه النقطة لأن الإدارة في أعلى الشركة لم ترَ أو تدرك أن نقص الحدود كان مشكلة، وذلك لأنهم هم أنفسهم يعانون من الحدود الرديئة.

بيفرلي، التي جاءت لرؤيتي في عيادتي، طوّرت صداقات مع عدد من زملائها في العمل. وعندما بدأت في العمل على شفائها، تحدثت عن كل الأشياء الممتعة التي قامت بها مع

أصدقائها، سواء في العمل أو خارجه. كانت تتحدث عنهم بمصطلحات وهّاجة، وتذكر ما كانوا يعملونه معًا وما كانوا يهتمون به.

وعندما مر الوقت وعالجت طفلها الداخلي، بدأت تلاحظ أن بعض أصدقائها لم يعودوا يتحدثون بعطف معها. رأت كيف كانوا انتقاديين لها وتحدثوا عنها من وراء ظهرها. وعندما صارت بيفرلي أكثر صحة من الناحية العاطفية، بدأت تدرك أن هذه هي الطريقة التي كانوا يتحدثون بها دومًا معها وعليها. وعندما واجهت واحدة من صديقاتها بعبارة حدود أنها كانت تتألم من الطريقة التي تتحدث بها الصديقة معها، ردت صديقتها كلماتها إليها ولامتها على ما كانت تفعله.

لم تعد بيفرلي تشارك خبراتها الخارجية مع أولئك النسوة. لا زلن تعملن معًا، رغم أنها وضعت حدودًا واضحة لحماية نفسها من تعليقاتهن وسلوكياتهن المؤذية. لا تزال بيفرلي ودودة معهن في العمل، لكنها قالت إنها أدركت أن طريقة كلامهن معها تؤذيها، لأنها ظنت أنها كانت تعرفهن. لم تتغير النساء الأخريات، لكنها تغيرت.

تدريب إضافي: الحدود في العمل

فكر في مكان عملك، وزملائك، وأصدقائك في العمل، وبيئة العمل على وجه العموم. هذا التدريب سيساعدك على التفكير في الحدود القائمة حاليًا، وملاحظة كيف تساعدك أو تعمل ضدك. قد تكون قادرًا على تحديد كيف، ومتى، ولماذا، وأين يظهر طفلك الداخلي في العمل.

أكمل العبارات التالية:

أنا قادر على وضع حدود جيدة في العمل لأن:

أنا متشجع على استخدام الحدود في العمل بسبب (شخص أو سياسة):

أحب الحدود في مكان العمل، وأشعر بـ _____ عندما أعرف أنها موجودة.

أعاني في بعض الأوقات في مسألة الحدود في مكان العمل بسبب (شخص أو سياسة):

الحدود في مكان عملي أقوى من الحدود الأخرى بسبب:

لدي صوت مسموع في مكان العمل أكثر مما لدي في البيت بسبب:

هذا الشخص في مكان العمل يتحدى حدودي طوال الوقت:

حدودي في مكان العمل تتعرض للاختراق بالطرق التالية:

لقد جربت التحدث مع هذا الشخص بشأن اختراقه لحدودي، لكن:

ألاحظ أن الآخرين لديهم نفس المشكلة، وأراهم يفعلون هذا:

أجعل نفسي أصغر في العمل بسبب:

أستسلم للأشخاص الآخرين في العمل بسبب:

لا أستطيع أن أكون على طبيعتي في العمل بسبب:

أتجنب الصراع في العمل بسبب:

عندما أكون في العمل، أتمنى لو استطعت أن:

لا أريد أن يرى الآخرون أنني أشعر بـ:

يظهر طفلي الداخلي في العمل مع هؤلاء الأشخاص وهذه المواقف:

لو استطعت، لأخبرت هذا الشخص: _____

بأنني:

لا أستطيع التعبير عن مشاعري في العمل، لكن في بعض الأحيان أود أن أقول:

عندما يقوم هذا الشخص: _____ بفعل هذا الشيء: _____ أشعر

بـ: _____

أتمنى لو كان في استطاعتي أن أذهب إلى العمل وأقوم بوظيفتي فقط، لكن:

رئيسي أو زملائي يذكرونني بالدراما العاطفية التي مررت بها مع _____ في حياتي الشخصية.

أرى هذه الأنماط في العمل والتي تحدث أيضًا في حياتي الشخصية:

ثلاثة أشياء تثير طفلي الداخلي ويتم تنشيطها في العمل هي:

(1)

(2)

(3)

عندما أتعرض للاستشارة في العمل، أدرك أن هذه الأمور لم تبدأ في العمل، وإنما بدأت في:

عندما أتعرض للاستشارة في العمل، أعرف أنني أستطيع التحكم في ردود أفعالي إذا:

بغض النظر عما أفعله أو أقوله، يستمر هذا الشيء في الحدوث:

هذا الشخص يسبب لي أكبر معاناة في العمل:

هذا الشخص الذي يتسبب في استشارتي يذكرني بـ:

أتمنى لو كان بوسعي أن أخبر هذا الشخص الذي يتسبب في استشارتي بـ:

عندما حاولت إخبار هذا الشخص بشعوري، فإنه:

تعلمت تجنب هذا الشخص، لكن فعل هذا يجعلني أشعر بـ:

لو كان باستطاعتي تغيير ديناميكيات العلاقة مع هذا الشخص لقمّت بـ:

لو أن هذا الوضع تغير:

فسأشعر بـ:

أعلم أنني لا أستطيع التحكم في الأشخاص الآخرين أو غيرهم، ولذا أنا بحاجة للنظر إلى هذا الجزء من حياتي الخاصة:

لا أريد أن أضطر إلى العمل بهذه الشدة على علاقاتي، لكن:

أحب وظيفتي؛ أنا فقط لا أحب:

بعد استكشاف مشاعري بشأن الحدود في مكان العمل، أنا الآن أرى أن:

حتى لا أتعرض للاستثارة بهذا القدر في مكان العمر، سأستمر في علاج هذا الجرح الداخلي:

أحتاج إلى القيام بمهمة أفضل في وضع حدود صحية في العمل مع هؤلاء الناس:

لفعل هذا، أحتاج إلى القيام بما يلي:

الأشخاص الأساسيون الذين أحتاج إلى وضع حدود معهم في العمل هم:

عندما أكون في العمل، أحتاج إلى إخبار طفلي الداخلي بـ:

الحدود مع الأصدقاء والعائلة

إن تأسيس حدود صحية والحفاظ عليها في حياتنا الشخصية أصعب في الغالب من أداء نفس المهمة في العمل. فمعظمنا يستخدم نفس الحدود التي رأينا آباءنا يستخدمونها، ونكرر أنماط سلوكهم. توجد الحدود إحساسًا بالأمان في حياتنا الشخصية، لكن -كما تعلمت- دون وجود نظام حدود قوي، يمكن للعلاقات أن تتحول بسرعة إلى فوضى عاطفية.

وعندما تشفى وتضع الحدود، ربما تلاحظ أنك لا تشعر بالتواصل مع أصدقائك وأفراد عائلتك كما اعتدت أن تفعل ذات يوم. في الأساس، عندما تشفى فإنك ستوسع فكرتك عن نفسك وتدرك ما هو جيد لك وما هو سيئ أو سام لك. لقد رأيت هذا في حياتي الخاصة. فعندما زاد فهمي وشفائي لنفسي، لم أرغب أن أظل موجودًا حول بعض أصدقائي المتلاعبين. بدأت أراهم على حقيقتهم بدلًا من الصورة التي أردتهم أن يكونوا عليها ليكملوا

الدراما المختلة وظيفيًا لديّ. كانت أجزاء مني تشفى، وكان بوسعي أن أرى الطريقة التي يعاملونني بها، وكيف يتحدثون إليّ، وكيف أنهم لا يقدرّونني ولا يحترمّونني.

هذا الجانب من الشفاء يمكن أن يكون صعبًا عليك، لأن جزءًا منك على الأرجح يريد أن يستمر في تلك الصداقات السامة، خصوصًا إذا عرفت صديقًا ما لفترة طويلة. لكن عندما ينقشع الدخان، لا يسعك أن تتجنب إدراك أن هذا الشخص غير مناسب لك، أو أنك لا تشعر بإحساس طيب وهو موجود معك. ظننت أنك تعرفه، لكن ربما تمر بعملية اكتشاف تدريجية لهذا الشخص وتراه على حقيقته. وعندما يحدث هذا، ربما تتساءل إن كان كذلك طوال الوقت (هو كذلك فعلاً)، وتتعجب كيف أنك لم ترَ ذلك فيه.

لقد اختار جزؤك المجروح الأصدقاء المختلين وظيفيًا لأن ذلك كان له معنى بالنسبة له. فهذا الجزء المجروح تشابك مع أجزاءهم المجروحة، ولذا فكرت أن علاقتكما متوافقة. احتاج جزؤك المجروح إلى الأصدقاء السامين لإكمال جزء من قصة جرحك، لكن بعد الشفاء لم يعد هذا الجزء يريد أن يتعامل معهم.

تذكر أن تترفق بنفسك أثناء مرورك بعملية الاكتشاف والوعي الذاتي هذه. ليس عليك أن تجري عمليات تنظيف واسعة للمنزل، وأن تتخلص من كل شخص في حياتك لأنك ترى إلى أي مدى هو سام. بدلاً من ذلك، ضع الحدود مع الأصدقاء الذين ترى الآن أنهم مسيطرون ومتلاعبون. إذا قدّروا عبارات حدودك واحترموا محاولتك لجعل العلاقة أكثر فعالية، بما في ذلك قولك لا، فهذا شيء رائع. وإن لم يحدث، فعندها يكون الوقت قد حان لتجاوز العلاقة.

هناك أشخاص محدّدون في مجموعة أصدقاؤك موجودون معك لأن لديهم اهتمامات مشتركة، وتتصلون في العديد من الرؤى والأفكار عن الحياة، وتشعرون بإحساس طيب عندما تلتقون. ربما أنك تحتفظ بهؤلاء الأصدقاء بحكم العادة، أو ربما أنه لا يوجد لديك أي شخص آخر في حياتك، لذا تتحمل سلوكياتهم السيئة. هذا النوع من الصداقة سام وغير

صحي. والعديد من أنماط الجرح القديمة تعاود الظهور في العلاقات والصداقات السامة. تذكر، المجروحون يبحثون عن المجروحين، والأصحاء يبحثون عن الأصحاء.

تدريب إضافي: الحدود مع الأصدقاء والعائلة

فكر في صداقاتك وعلاقاتك، ثم أكمل العبارات التالية لترى أين، ومتى، وكيف، ولماذا تكون لديك حدود قوية، وأين يكون من الصعب الحصول عليها.

من السهل أن أكون على طبيعتي وأضع حدودًا واضحة عندما أكون مع:

أستطيع أن أكون أصيلاً وحرًا مع:

عندما أعرف أنني لا أحب شيئًا، أكون قادرًا على وضع حدود قوية في هذه المواقف:

لقد وضعت حدودًا صحية وقوية مع هؤلاء الناس في حياتي:

من الصعب فعل هذا، لكنني أعرف أنني أحتاج إلى وضع حدود أفضل مع هذا الشخص:

أُتعرض للمقاومة عندما أحاول وضع الحدود مع هذا الشخص:

هذا الشخص لا يحترم و/أو ينتهك حدودي:

عندما أحاول إخبار هذا الشخص بأنه لا يحترم حدودي، فإنه:

أصاب بالارتباك عندما لا أحترم حدودي، وأبدأ في التفكير في نفسي هكذا:

في بعض الأحيان أجد وضع الحدود صعبًا، لأنني أشعر:

وضع الحدود يكون أسهل بالنسبة لي عندما أشعر:

أحب عائلتي، لكن عندما لا يحترمون حدودي، فإنني أشعر:

عندما تحاول عائلتي إقناعي بالعدول عن الحد، كأن يحاولوا تغيير لا الخاصة بي إلى نعم، فإنني أشعر:

أنا أتجنب هذا الشخص من عائلتي لأنه لا يحترم حدودي:

عندما أقول لا وأعنيها، فإنني أحصل على _____ من عائلتي.

عندما يقوم أحد أفراد العائلة الآخرين بوضع حد، فإن حده:

أتمنى لو أن هذا الفرد من العائلة يستمع إلى احتياجاتي:

لقد جربت إخبار هذا الفرد من عائلتي عن احتياجاتي، لكنه:

عندما لا تُحترم حدودي، فإن هذا هو ما أفعله لكي أجعلهم يلبون حاجتي:

أحاول بكل جهدي احترام حدود الآخرين، لكنني أشعر هكذا عندما لا يحترمون حدودي:

إن تمكنت، فسأخبر هذا الشخص بكيفية شعوري عندما يستهين بحدودي:

تعلمت الحدود من:

تعلمت هذا الحد وأنا طفل:

أفراد العائلة هؤلاء يخبرونني بما يجب فعله ويتدخلون أكثر من اللازم في حياتي:

أنا لا أريد إيذاء مشاعرهم، لكنني أريد أن أقول:

جربت التلميح بهذا، لكنهم ببساطة:

وعندما أتحدث بشكل مباشر، فإنهم:

لو أن بوسعي أن أقول هذا:

يمكنني أن أكون على طبيعتي حول _____ لأنهم:

عندما أكون مع _____ أشعر بالحرية والانفتاح لأنه لن:

أدرك مقدار ما تعنيه هذه العلاقة بالنسبة لي، لأنني عندما أكون معهم أشعر:

لقد احتفظت ببعض الأصدقاء لمدة طويلة لأن:

رغم أن بعض الأصدقاء ليسوا جيدين بالنسبة لي، بل وحتى سامين، فأنا أحب وجودهم في حياتي لأنني أشعر هكذا عندما أكون معهم:

أخذًا في الاعتبار ما أعرفه عن طفلي الداخلي، فإنني أدرك أنني أحتفظ بهذا الشخص كصديق لأنه يفعل هذا لطفلي الداخلي:

يمكنني أن أرى الآن أن هذا الشخص لديه نفس الجرح الذي يعاني منه هذا الصديق أو هذه العلاقة:

هذا الجرح يستمر في الظهور في حياتي:

رغم أنني لا أريد هذا بعقلي الواعي، فإن جزئي المجروح يستمر في جذب هذه النوعية من الأشخاص إلى حياتي:

أدرك الآن أن طفلي الداخلي المجروح يحتاج إلى معرفة هذا بحيث لا يستمر في جذبي ناحية هذه النوعية من الأشخاص:

هؤلاء الناس في حياتي هم مرآة لجرحي:

المعاناة التي تمر بها اليوم تبني القوة التي تحتاجها غدًا.

ثلاثة مستويات من التواصل

هناك ثلاثة مستويات من المعلومات عن نفسك تتحكم بها:

العلنية: يمكنك بسهولة مشاركة بعض المعلومات التعريفية عن حياتك، مثل اسمك، والمدينة التي تعيش بها، وعمرك، ومهنتك. هذه هي الأشياء التي يمكن لأي شخص أن يجدها عنك عند البحث على وسائل التواصل الاجتماعي.

الشخصية: يمكنك مشاركة بعض التفاصيل الشخصية عن نفسك مع أفراد عائلتك، وأصدقائك، وزملائك الذين تثق بهم. تتضمن هذه المعلومات بعض الأوجه المحددة عن

نفسك، مثل عنوانك، ورقم هاتفك، ويوم ميلادك، والماركات المفضلة لديك، ولونك المفضل، والأشياء التي تستمتع بها.

الخاصة: يمكنك مشاركة بعض التفاصيل التي تريد فقط لأفراد العائلة المقربين والأصدقاء أن يعرفوها، مثل حالتك الصحية، وحالة علاقتك بشريكة حياتك، ومخاوفك، وأحلامك. إنها المعلومات التي لا يعرفها سوى حفنة قليلة من الناس في حياتك.

اكتب قائمة بأفراد عائلتك، وأصدقائك، وزملائك، وحدد المستوى الذي تشعر بالأمان في التواصل عليه مع كل شخص دون الكشف الزائد عن نفسك. وبجوار اسم كل شخص في القائمة، اكتب مستوى التواصل الحالي بينكما، ثم حدد إن كان هذا المستوى من التواصل مناسبًا كما هو أم أنك تحب أن تتعمق أكثر فيه. معظم الناس المنفتحين في علاقاتهم يتبادلون المعلومات على المستوى الشخصي في معظم الأحيان، ولا ينتقلون إلى المستوى الخاص إلا في أحيان بسيطة فقط.

مستوى التواصل

عائلة/أصدقاء/زملاء عمل

الحدود الصحية الفعالة = ذات صحية متكاملة.

حدود السور الخشبي

دعنا نتقدم أكثر في مناقشة الحدود الصحية باستخدام تشبيه السور الخشبي الذي يفصل بين البيوت. هذا السور ينشئ حدودًا مادية بين المنازل، وكل شخص يمكنه أن يرى بوضوح مكان كل منزل ومساحته. يمكنك تطبيق هذا التشبيه في الحدود بينك وبين شخص ما. تخيل وجود سور خشبي بينك وبين هذا الشخص. يمكنك أن تريا بعضكما البعض عبر السور، ومن خلال الفتحات الموجودة فيه. إذا وقع الشخص الآخر في مشكلة،

يمكنك القفز فوق السور لمساعدته. هذا السور يساعد فقط على تحديد المساحة الخاصة بكل واحد منكما.

تشبيه السور الخشبي بسيط ومفيد، لأن هذا النوع من التصرّور يوجد فواصل بين الناس ويذكر بالحاجة إلى وضع حدود صحية. إن تعلم إنشاء أسوار خشبية تخيلية كحدود في علاقاتك هو واحد من أكثر الأفعال نضجًا ومسؤولية يمكن أن تقوم به ذاتك الراشدة المسؤولة للعناية بأجزاءك المجروحة. ووضع الحدود سيساعد هذه الأجزاء المجروحة على الشعور بالأمان، لأن الذات الراشدة المسؤولة تتخذ الإجراءات داخليًا وخارجيًا لحماية الطفل الداخلي المجروح.

وتشبيه السور الخشبي بينك وبين شخص آخر هو طريقة مناسبة لتذكيرك بأن لديك حدودًا وأن في وسعك أن تقول لا عندما تشعر بها. ويساعد السور الخشبي أيضًا على تذكيرك بأنك أثناء مضيّك في رحلتك، فإن الشخص الآخر يمضي في رحلته كذلك. واحترام رحلة الشخص الآخر يساعدك على تذكر أن تبقى في الجانب الخاص بك من السور. ويساعد على تذكير الجزء الاعتمادي المشترك فينا الذي يريد أن يُصلح، وينقذ، ويهتم، ويتحكم بأنها ليست مهمتنا أن ندير حياة الناس، وأننا لا يجب أن نقدم لهم الاقتراحات إذا لم يطلبوا رأيًا.

تدريب: السور الخشبي

تخيل نفسك تقف مع شخص تعرفه. يمكن أن يكون شخصًا تمر بوقت صعب معه أو تشعر بالاستياء تجاهه. الآن، في عقلك، تخيل وجود سور خشبي بينكما. لاحظ كيف تشعر مع وجود السور بينكما. امنح مشاعرك بضع دقائق حتى تتكوّن، ثم اكتب الإجابات عن الأسئلة التالية:

مع وجود السور الخشبي بينكما، هل تشعر بأن العلاقة بينك وبين هذا الشخص مختلفة عن المعتاد؟

هل تشعر بأنك أكثر أمانًا مع وجود السور؟

هل تشعر بأنك أكثر أمانًا مع هذا الشخص؟

هل تشعر بأنك منفصل عنه؟

هل تشعر بأنك بعيد عنه؟

هل تشعر بأنه من الأسهل أن تقول الحقيقة وتضع حدًا لعلاقتكما مع وجود السور بينكما؟

مع وجود هذا السور الخشبي، ما عبارة الحدود التي تريد أن تقولها لهذا الشخص الآخر؟

هل تشعر بأنك تريد أن تهدم هذا السور بحيث تقترب من هذا الشخص أكثر؟

هل تشعر بإغراء جعل السور أكبر أو أقوى؟

هل لديك إحساس أكثر توازنًا بذاتك مع وجود السور بينكما؟

رد فعلك لوجود هذا السور الخشبي يمكن أن يخبرك بالكثير عن وضع حدودك الحالي مع هذا الشخص، ويخبرك إن كنت تحتاج إلى تعديل حدودك معه. إذا ساعدك السور التخيلي على الشعور بأنك أكثر أمانًا، فسيكون من الجيد أن تتذكر هذا وأنت تتعلم وضع الحدود. إذا أردت أن يكون السور أكبر أو مصمّمًا، فاسأل نفسك ما الذي يحدث عاطفيًا. ما رد فعلك عندما تشعر بأنك في حاجة إلى سور أكبر بدلاً من عبارات حدود صحية أكثر؟ في الغالب نشعر بأننا في حاجة إلى سور أكبر عندما يطفئ الآخرون علينا في الكلام أو لا يستمعون لنا. ومع هذا، لا يتعلق الأمر هنا بالسور، لكن بنقص الاحترام في العلاقة.

إذا شعر الجزء المجروح داخلك بالفرح لبناء السور الخشبي، فإنه يشعر بأنه أكثر أمانًا مع وجود السور وأن السور يؤدي مهمته. أما إذا شعرت بأنك تريد أن تهدم السور بحيث تقترب أكثر من هذا الشخص، فاسأل نفسك إن كانت علاقتك به صحية ولها حدود صحية أم أن

السور الخشبي يُشعرك بالبرود وانعدام المشاعر. هل تشعر بأن السور الخشبي يبقيك منفصلاً عن هذا الشخص أم أنه يمنعك من تقديم الحب والرعاية له؟ ردود الفعل هذه طبيعية. تذكر، لا يزال بإمكانك أن تتواصل عبر السور وتمنحه ما تريده، فهذا الحد لا يعني أنك لا تستطيع تقديم الحب والرعاية له.

إذا كنت تشعر بأمان عاطفي أكثر على جانبك من السور، ففكر فيما يخبرك به هذا عن طبيعة العلاقة بينك وبين هذا الشخص. فهذا الشعور يعني أنك قد تحتاج إلى تقييم وتأسيس حدود أفضل معه. إذا لم تكن قد أنشأت حدودًا جيدة معه من قبل، لكن السور الخشبي يساعدك على الشعور بأمان عاطفي أكثر، فأنت على الأرجح تحتاج إلى الدفاع عن نفسك أكثر مع هذا الشخص، وتحتاج إلى قول لا له والتعبير عما يجول بخاطرك بشكل عام.

كرر التدريب مع الأشخاص الآخرين في حياتك لمساعدتك في تحديد الوضع الحالي لحدودك.

التدريب الذاتي

العبارات التالية هي أمثلة على التأكيدات التي يستخدمها التدريب الداعم للذات لبناء تقدير الذات:

- أعلم أن هذا صعب، لكن بوسعي فعله.
- أنا أشعر بأنني أقوى داخل نفسي كل يوم، وأنا أستحق ذلك.
- أنا أقدم أفضل ما لدي، وأنا فخور بجهودي.
- في كل يوم أتعلم وضع الحدود حتى أشعر بالأمان في عالمي.
- أنا أتعلم من أكونه ومن لا أكونه.
- من حقي أن أشعر بما أشعر به.

- أنا أستحق أن أعامل بالحب والاحترام.
- أنا أثق في كيفية شعوري، وأعبر عن نفسي بوضوح للآخرين.

هذه التأكيدات هي مجرد أمثلة بسيطة لكيفية طمأنة نفسك والتأكيد على أن كل شيء تفعله يقودك إلى نسخة موسعة من ذاتك. اكتب بعض العبارات الداعمة التي تحتاج إلى تقديمها لنفسك عند هذه النقطة. قد يكون هذا صعبًا إذا لم تكن معتادًا على استخدام هذه اللغة، لكن هذا الحضور المحب والعطوف داخلك سيساعدك على تعزيز النقلات الرقيقة التي يمكن أن توجد لها عملية الشفاء.

تدريب: التدريب الذاتي

اكتب الرسائل الداعمة التي تحتاج إلى سماعها:

تدريبات الفصل 7

الذات الراشدة المسئولة تتصدر



في أي وقت من الأوقات، ستكون لديك أجزاء جريحة تعمل على شفائها وأجزاء اكتمل شفاؤها وصارت فعالة. الهدف هو تشجيع ذاتك الفعالة، ذاتك الراشدة المسؤولة، على التقدم للأمام وتصدر المشهد. هذا هو الجزء الذي يطبق الحدود القوية، وهو الجزء الواضح، والأصيل، والمتمركز منك. ووجود الوضوح بين أجزاءك المختلفة سيساعدك على معرفة المناطق التي تحتاج إلى الاعتراف بها وعلاجها.

الأجزاء المجروحة والفعالة من نفسك

ذاتك المجروحة قد تختار، وتشعر، وتعبّر ببعض من الطرق التالية. إلى يمين كل كلمة، اكتب متى يحدث هذا الشعور أو التعبير. قد يكون هذا رد فعل لشيء داخلي، أو بسبب شيء خارجي عنك.

ذاتك المجروحة ستختار، وتشعر، وتعبّر بالطرق التالية:

الشعور أو التعبير

بجوار كل شعور، اكتب ما يحدث لك في العادة لكي يتكون لديك رد الفعل المجروح هذا:

- الخوف
- شعور الضحية
- اللوم
- الاستياء
- الحيرة
- التصرف الرجعي
- الغفلة
- التحفظ
- التشوش
- الارتباك
- الرغبة في التجنب والاختباء

ذاتك الفعالة ستختار، وتشعر، وتعبر بالطرق التالية:

الشعور أو التعبير

بجوار كل شعور، اكتب ما يحدث لك في العادة لكي يتكون لديك رد الفعل الفعال هذا:

- الشعور بالثبات
- تحمل مسؤولية خياراتك الحياتية
- ممارسة العطف تجاه نفسك والآخرين
- التحلي بالثقة حتى عندما لا تكون على علم بكل شيء
- التحلي بالأصالة
- معرفة ما يمثلك وما لا يمثلك
- ممارسة التحكم بالذات
- التحلي بالصدق مع نفسك
- قبول نفسك والآخرين

- معرفة متى تكون صافي الذهن ومتى تشوّه حقيقتك

ذاتك الراشدة المسؤولة مثلها مثل أخ أو أخت كبرى بداخلك، عطوفة ومحبة وحامية. هي أفضل ما فيك، والجزء الذي تستطيع الاعتماد عليه من نفسك لعمل التصرف الصحيح وتقديم الدعم.

كلما رسمت حدودًا أكثر، عرفت الأجزاء الجريحة وفهمت أن ذاتك الراشدة المسؤولة سوف تحميها. لن تتخلى الأجزاء الجريحة عن أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين، مهما كانت مدمرة أو مختلة وظيفيًا، إلى أن تتمكن الذات الراشدة المسؤولة من وضع الحدود الداخلية والخارجية باتساق وثقة. ينتظر الجزء الجريح ليرى كيف ومتى ولماذا وأين تتعامل الذات الراشدة المسؤولة مع الموقف في أي وقت يستثار فيه الجرح.

تدريب: كيف تتصدر ذاتك الراشدة المسؤولة

العناصر التالية هي طرق عديدة يمكنك من خلالها تعزيز ظهور الذات الراشدة المسؤولة. أسفل كل بند، صف نوع الموقف والحالة الشعورية التي تكون فيها عندما يكون من السهل عليك تشجيع ذاتك الراشدة المسؤولة على الظهور. على سبيل المثال: الثقة بنفسك واتخاذ الخيارات الصحيحة يكون أسهل عندما أكون متركّزًا، وأحصل على قدر كافٍ من النوم، وأهتم بنفسك. ما الذي تحتاجه لتشجيع ذاتك الراشدة المسؤولة على الظهور؟

حافظ بثبات على استجابات متركزة وفعالة للمثيرات.

امتلك حسًا واضحًا بتحمل مسؤولية اختيارك أو عدم اختيارك.

حافظ على قناة شفافة ومفتوحة مع ذاتك الأصيلة.

ردد تأكيدات اللطف والحب والاحترام مع ذاتك يوميًا.

ميّز بين ما تشعر بأنه صواب وما تشعر بأنه خطأ.

امتلك وسيلة واضحة وحازمة في التعامل مع انتهاكات الحدود.

اعرف أين ومتى وكيف تدافع عن كل أجزاء نفسك بطريقة فعالة.

اعرف كيف تريد أن تدعم نفسك.

تستخدم ذاتك الراشدة المسؤولة أدوات الاستجابة الفعالة التي اكتسبتها في طفولتك وفي
رشدك. كيف ظهرت ذاتك الراشدة المسؤولة لدعمك في الماضي؟ وكيف تظهر الآن؟

العناصر التالية هي قائمة بأدوات الاستجابة الفعالة التي ربما تكون قد جلبتها إلى مرحلة
الرشد. أسفل كل بند، اكتب نوع الموقف والحالة العاطفية التي تكون فيها عندما يكون من
السهل فعل كل واحدة من الأمور التالية:

الوقوف بجانب الآخرين

طلب ما تريد

حب نفسك

حب الآخرين

ممارسة الامتنان النشط مع نفسك والآخرين

الإنصات إلى احتياجاتك

الإنصات إلى الآخرين، وليس مجرد سماعهم

احترام الآخرين عند التحدث عن حقيقتهم، حتى عندما لا تفهمها

احترام مشاعر الآخرين، حتى عندما لا تفهمها

الانكشاف مع الآخرين الذين تثق بهم

المشاركة

التحلي باللطف

تقديم المساعدة للآخرين دون توقع رد الجميل

شكر من حولك

ممارسة الامتنان

الافتخار بنفسك، بتواضع

التحلي بفخر لا تشوبه أنانية بالآخرين

إيجاد الشجاعة عندما تشعر بالخوف

ممارسة الانفصال المحب في العلاقات عند اللزوم

منح نفسك الإذن لإظهار ضعفك في العلاقات

تعلم التخلي عن مشاعر الخزي

التعلم من الآخرين بتواضع

الثقة بنفسك

عندما تتولى مسؤولية نفسك، ستمتلك خيارات حياتك. وتتوقف عن استخدام أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين وتبدأ في ابتكار أدوات فعالة. في هذا التدريب، سوف

نحدد الأشياء المشتركة التي تحتاجها لتشجيع ذاتك الراشدة المسؤولة على الظهور بثبات.

تدريب: دعم نفسك

العناصر التالية هي افتراضات خاطئة ربما تأتيك عندما تبدأ في وضع الحدود. ما رد فعلك تجاه كل واحدة من هذه العبارات؟ ولماذا تعتقد أنك تفكر أو تشعر بهذه الطريقة؟ اكتب إجاباتك في المساحة أسفل كل بند.

إذا أخبرت الناس بما أشعر، لن يحبوني.

لا أريد أن يعتبرني الآخرون شخصًا غاضبًا أو لئيمًا.

إذا وضعت عبارة حدود، سيتعين عليّ الالتزام بها طوال الحياة.

أنا لست شخصًا أنانيًا، والحدود تقيّد طبيعتي المراعية.

ربما لا تشعر بأن مناصرة نفسك أمر طبيعي في البداية، بل ربما تشعر بأنه أمر مفروض عليك. هذا طبيعي، والاعتياد على تدريب هذه العضلة يتطلب وقتًا.

تدريب: تقوية عضلة "لا" لديك

دعنا نبدأ تدريب عضلة "لا" لديك. تذكر موقفًا قلت فيه نعم بدلًا من احترام رغبتك في قول لا. توقف عن إصدار الأحكام الآن واسأل نفسك لمَ قمت بذلك الاختيار. ما الذي كنت تتجنبه؟ أو ما الذي كنت تخشاه؟

الواقع هو أن عقولنا التحليلية تعرف حيلنا وستأخذنا إلى اتخاذ الخيارات وقول نعم عندما نرغب في قول لا. تتلاعب عقولنا بذواتنا العاطفية، ذواتنا الأصيلة. هذا لأننا قضينا عمرًا في تدريب عقولنا على إلغاء ذواتنا الأصيلة وحدودنا. والسبب في هذا هو أننا مررنا بتدريب مدى الحياة لعقولنا على تجاوز ذواتنا الأصيلة وحدودنا.

تذكر مجددًا الموقف الذي قلت فيه نعم بدلاً من لا. هل لا زلت تظن أنه كان الخيار الأفضل من طرفك من أجل احترام ذاتك الأصيلة؟ ربما تستمر في قول نعم، لا بأس بهذا. الهدف هنا هو أن تسأل نفسك ما رأي حدسك المرة القادمة. اكتب أفكارك هنا:

تدريب: أنماط الحدود القديمة

في هذا التدريب ستسرد بعض خيارات الحياة التي قمت بها وكرّمت بها ذاتك، وبعض تلك التي لم تكرّم ذاتك. ستتأمل إذا كنت قد احترمت حدودك وحافظت على حقيقتك، "يفيدني"، أو خالفت حدودك واخترت أن تجعل شخصًا آخر سعيدًا، "يفيدهم". في كل يوم، نتخذ أفضل الخيارات لأنفسنا بناءً على رؤيتنا لأنفسنا وللعالم. في مرحلة مبكرة من

حياتك، اتخذت خيارات أرضت الآخرين، عندما كانت سعادة هؤلاء الآخرين أهم من سعادتك. فجرحك العاطفي هو الذي اختار ما يظهر في عمود "يفيدهم".

في الصفحة التالية، ستجد عمودين: "يفيدني" و"يفيدهم". تذكر عندما قلت نعم أو لا في موقف أو دعوة. فكر في النتيجة، كيف شعرت بشأنها، ومن أجل من اخترت نعم أو لا هذه. اكتب وصفًا مختصرًا لكل موقف في العمود المناسب. افعل هذا مع عدة مواقف.

يفيدني

يفيدهم

على سبيل التجربة، تأمل عمود "يفيدهم" وتخيل النتائج التي كانت لتتحقق لو أنك اتخذت خيارات مختلفة. تخيل ما الذي كان سيختلف لو أنك احترمت نظام حدودك، ودافعت عن نفسك وعما أردته. هل كانت حياتك لتختلف عما هي عليه اليوم؟

تطوير أدواتك الفعالة الجديدة

سيساعدك هذا التدريب على تطوير بعض أدوات الاستجابة العاطفية الفعالة الجديدة من خلال فهم أنك المتحكم بعقلك، وليس عقلك المتحكم بك. ما التعليمات التي ستعطيها لعقلك حول الطريقة التي تريد أن تختبر بها نفسك؟ في التدريب التالي، ستجيب عن سؤالين: من أريد أن أكونه لنفسي؟ وكيف أريد أن أدمج الآخرين؟

قبل أن تبدأ التدريب، إليك بعض الأمثلة للتأكيدات الإيجابية لتشجيعك على أن تكون متاحًا عاطفيًا لنفسك. من الممكن أن تستخدم هذه التأكيدات في إجاباتك:

- أنا لطيف وعطوف مع نفسي.
- أنا أجد الحافز للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.
- أنا فخور بأنني أتناول الطعام الصحي وأغذي جسدي.
- أنا أمارس الامتنان لكل ما في حياتي.
- أنا أقدر رحلتي في التعافي كل يوم.
- أنا أصرح لنفسي بحدودي الداخلية بوضوح وحب.
- أنا مسئول عن اختياراتاتي عندما أفعل شيئًا لا أَرْضَى عنه.
- أنا أأحترم إحساسي بالذات وأعرف ما في صالحه وما ليس كذلك.
- أنا أتعلم الانكشاف عاطفيًا مع نفسي.
- أنا أستطيع قول لا لشخص بثقة دون الشعور بالذنب.
- أنا أستيقظ كل يوم وأجد الإيجابي في الحياة.

- أنا أضع ابتسامة على وجهي لأذكر نفسي بأنني محبوب.
- أنا أجلب التواضع في حياتي لأقبل وأحب جميع أجزائي.

فيما يلي بعض الأمثلة على التأكيدات الإيجابية حتى تكون متاحًا عاطفيًا للآخرين. من الممكن استخدامها في إجاباتك:

- أنا أدرك متى أحتاج إلى أن أكون مع الآخرين ومتى أحتاج بعض الوقت المنفرد.
- أنا حاضر حقًا مع شريكة حياتي.
- أنا أتخذ اختيارات جيدة بشأن من أحيط نفسي بهم.
- أنا أمارس العطف مع الآخرين.
- أنا أحترم حدودي وأختار الآخرين الذين يفعلون نفس الشيء.
- أنا أصرح بحدودي مع الآخرين بوضوح وحزم.
- أنا أتعلم الانكشاف عاطفيًا مع الآخرين ولا أعتبره ضعفًا.
- أنا أشعر بالرضا حيال من أنا في علاقاتي.
- أنا أحترم مشاعر الآخرين، حتى عندما لا أفهمها.
- أنا أشعر بالاحترام والحب والثقة في صلاتي بالآخرين.
- علاقاتي تبادلية ومثرية.
- أنا أمارس التواضع في علاقاتي.
- أنا أفتح قلبي لمن أشعر بالأمان معهم.

تدريب: من تريد أن تكونه

باستخدام قائمة الأمثلة السابقة، اكتب كيف تريد أن تكون لنفسك في حياتك اليومية. اللغة التي تستخدمها تتحدث إلى الجزء الذي يشفى من ذاتك، لذلك اكتب بلغة إيجابية وفي الزمن الحاضر. كيف تريد أن تكون أفضل نسخة من نفسك، لنفسك؟

من أريد أن أكونه لنفسي

باستخدام قائمة الأمثلة السابقة، اكتب الأفكار حول كيف تريد أن تدعم الآخرين في حياتك. هذه هي أفضل نسخة منك تظهر لدعم الآخرين.

كيف أريد أن أدمج الآخرين

الأهداف والأفكار التي كتبتها في هذا التدريب ليست معادلات سحرية ستحدث تحويلاً فورياً أو تجلب مواقف جديدة إلى حياتك؛ إنها مجموعة من المثل التي ستبدأ في الاحتفاظ بها من أجل ذاتك. ومع مرور الوقت، ستساعدك على إنشاء أدوات استجابة فعالة جديدة.

أشياء تود تغييرها

يمكن أن تبدأ التغيير في حياتك من داخلك، وذلك من خلال تحديد مقاصدك. هذا التدريب سيساعدك على رؤية أين تمتلك القوة لتغيير نظرتك لموقف ما وتغيير كيفية شعورك. معظم عمل الشفاء يدور حول تغيير منظورك.

تدريب: ما أريد أن أغیره

في المساحة التالية، اكتب بعض المواقف في حياتك التي تود تغييرها. وأسفل كل عبارة، قم بالعصف الذهني بشأن ما تريد تغييره في الموقف لو أن لديك عصا سحرية. وعند مراجعة كل بند، اسأل نفسك إن كانت هناك أداة اندفاعية أو أداة مجروحين تعترض طريق أحلامك. هل هناك شيء تؤمن به أو تفعله يتسبب في وضع عقبة في سبيل تغييراتك؟

أشياء أريد تغييرها في حياتي:

تدريبات الفصل 8

دمج الطفل المجروح



خلال كل واحد من تدريبات كتاب العمل هذا، ظللت تعمل على إنشاء بيئة شفائية لطفلك الداخلي. وأنت تجهز نفسك عن قصد لكي تعيش حياة منفتحة، ومتصلة، وحرّة بأصالة. والطريقة الجيدة لمعرفة مدى تقدمك هي أن تدرك أين توجد بعض الفجوات والمواقف التي تحتاج إلى التدريب فيها على وضع حدود أفضل. وجود مثل هذه الفجوات هو أمر طبيعي تمامًا، لأنك تتعلم الآن طرقًا جديدة للاتصال بنفسك والآخرين.

سد الفجوات في علاقاتك

في ملاحظاتك وتمييزك اليومي، ربما تلاحظ أن هناك فجوات في حياتك بين التفاعلات التي تسير على نحو جيد -عندما تنشئ اتصالات صحية وقوية- والتفاعلات التي تعود فيها إلى سلوكياتك القديمة. هذا جزء طبيعي من تعلم المهارات الجديدة؛ فأنت لن تصبح خبيرًا فورًا. الفجوات هي المناطق التي تحتاج فيها إلى تطوير أدوات معينة لكي تستخدمها في علاقة ما، أو تحتاج فيها باستمرار إلى استخدام أدوات الحدود التي طورتها بالفعل.

لاحظ عندما تكون لديك اتصالات آمنة، حيث تشعر بأن العلاقة متبادلة، ومستقرة، ومفيدة للطرفين. الآن تأمل تلك المناطق التي لا تشعر فيها بالتساوي بين الطرفين، ولا تشعر فيها بإحساس جيد عن نفسك أو عن العلاقة. لاحظ العلاقات التي تقوم فيها بمهمة جيدة وتبقى متمركزًا وتلك التي تعاني من الفجوات بين أدوات الاستجابة الفعالة.

تدريب: تكوين المقاصد

باستخدام المقاصد التالية كدليل إرشادي، أنشئ مقاصدك الخاصة التي تتوافق مع الطموحات التي تتطلع إليها لحياتك الأصيلية. وبعد كل مقصد، اكتب متى يكون من الأسهل ومتى يكون من الأصعب عليك أن تجد الطاقة والتحفيز لكي تمنح نفسك المقصد. على سبيل المثال، أنا طيب ورقيق مع نفسي عندما أكون صبورًا ولا أرهق نفسي، أو أنا طيب ورقيق مع نفسي عندما أمنح نفسي تشجيعًا رقيقًا. إذا لم تتمكن من إضافة تعليق على المقصد، أو إذا كان المقصد صعب أن تتبناه عند هذه النقطة، فامنح نفسك الإذن بأن تتخطاه في اللحظة الحالية. بعد كل مقصد، اكتب الشروط التي تحتاجها لكي يحدث.

أنا طيب ورقيق مع نفسي.

أنا أحب نفسي.

أنا أثق بنفسي.

أنا أحترم نفسي.

أنا أجد الحافز لتحريك جسمي.

أنا فخور بأنني أتناول طعامًا جيدًا وأغذي جسمي.

أنا أحترم إحساسي بذاتي وأعرف ما هو جيد لي وما هو غير ذلك.

أنا بوسعي أن أقول لا لأي شخص آخر، وأتمسك بها، ولا أشعر بالذنب بعدها.

أنا أعيش حياتي لأقصى مداها، كل يوم، بكل وسيلة.

تساعدني حدودي على الإحساس بالأمان في علاقاتي الشخصية.

أنا أتخذ خيارات أفضل بشأن الناس الذين أحيط نفسي بهم يوميًا.

أنا أشعر بإحساس طيب بشأن ما أنا عليه في علاقاتي مع الآخرين.

أنا أشعر باحترام، وحب، وثقة الأشخاص الموجودين في حياتي.

علاقاتي تفيدني وأشعر بالود المتبادل فيها.

أنا أجد إلى حياتي الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة العاطفية ويسعون إلى إنشاء علاقات إيجابية.

أنا ممتن بأنني مستمر في العمل على إنجاح علاقتي بنفسي.

أنا فخور بكل العمل الشاق الذي قمت به وبإنجازاتي.

أنا اليوم أكثر حكمة مما ظننت يومًا أن بوسعي أن أكونه.

الجزء 2

تكوين اتصال أعمق مع طفلك الداخلي



بالأمس كنت ذكيًا، فأردت أن أغير العالم.
اليوم أنا حكيم، لذا سأغير نفسي.

- رومي

الغوص أعمق



لقد أكملت عملاً هائلاً في الجزء 1، والآن صارت لديك فكرة أفضل عن جرح طفولتك، وعن كيفية ظهوره في حياتك الراشدة، وعن كيفية وضع الحدود، والطرق لمعالجة هذه الأنماط المتكررة. سيتعمق بك الجزء 2 أكثر في مسألة وضع الحدود، وفهم الاعتمادية المشتركة، ورعاية الذات، وغيرها كثير، ليساعدك على تحقيق درجة أكبر من الدمج لطفلك الداخلي في ذاتك الراشدة المسؤولة.

بعض التدريبات هنا مشابهة لما مر عليك في الجزء 1، لكنها تتعمق أكثر وستعطيك أفكاراً أشمل لأبعاد أخرى من ذاتك الداخلية. جُمعت هذه التدريبات معاً بحيث يمكنك القفز إلى المنطقة التي تريد استكشافها أكثر لتوسعة وعيك بذاتك. ليس من الضروري أن تقرأ الجزء بالترتيب.

دعنا نبدأ بالقصة التالية لامرأة ذكية حملت بعض جراح طفلتها الداخلية التائهة إلى حياتها الراشدة.

قصة: الطفلة المفرطة في التعويض

أخبرتني آنجي بأنها كانت انتقادية للغاية لنفسها طوال معظم حياتها. هي ذكية، ومرحة، وجذابة، لذا كان العمل معها ممتعاً، لكن انتقادها الحاد لنفسها كان يخالجها كل يوم، ويبرز لها كل عيوبها، ويذكر لها كل الأشياء التي كان بوسعها أن تقوم بها أفضل. لديها بعض الأصدقاء المقربين، لكنها وجدت أن الارتباط في علاقة عاطفية دائمة أمر صعب.

عندما تقدمت أنجي في عملية الشفاء، تعرفت بوضوح على وقت كانت فيه في الحضانة وشعرت فيه بخزي كبير. كانت في الخامسة من عمرها، وكانت تحب الذهاب إلى الحضانة، وتحب أداء فروضها الدراسية، وتسلمها في وقتها. أحبت معلمتها، والتي أحببتها وزادت من ثققتها بنفسها، وكانت معلمة مثالية للأطفال الصغار الذين يبدأون حياتهم الدراسية. كانت أنجي تحصل على درجات جيدة، وعلى الكثير من الوجوه المبتسمة عند تصحيح فروضها، وكانت فخورة بأدائها الجيد. وذات يوم، حضرت معلمة بديلة، وأعطت الفصل فرصًا جديدًا. وعندما تم تصحيح الأوراق، عادت ورقة أنجي وهي تحمل درجة منخفضة ووجهًا عابسًا.

كان للدرجة المنخفضة أثر بالغ في نفس أنجي. فهي لم تحصل على مثل هذه الدرجة المنخفضة مطلقًا من قبل، وتعجبت من هذه المعلمة الغريبة التي حلت محل المعلمة الرائعة العطوفة. امتلأت نفس الصغيرة بالخجل والحيرة.

وعندما انتهى اليوم الدراسي وبدأت تتحدث مع أصدقائها، مزقت أنجي ورقة الفرض المدرسي ورمتها بعيدًا. كانت محرجة من هذه العلامة المنخفضة، وشعرت بإحساس سيئ. لم ترغب أن تراها أمها؛ فهذا الوجه العابس لم يعنِ فقط أنها قامت بمهمة سيئة، بل إنها هي نفسها كانت سيئة. وفي عمر الخامسة، كتمت الصغيرة هذه الرسالة داخلها، وبددت نظرتها لنفسها على أنها فتاة جيدة.

وبعد عقود من الزمن، أدركت أنجي أن هذا الحدث كان بداية حديثها الانتقادي للذات الذي دام معها طوال عمرها. ورغم أن هذا الحدث وقع عندما كانت فتاة صغيرة، فإن طفلتها الداخلية المجروحة حملت إحساس الخزي معها إلى حياتها الراشدة. وفي أي لحظة تشعر فيها بأن شخصًا ما حولها يرى أنها لم تحسن أداء شيء أو أنها فعلت شيئًا خطأ، كانت طفلتها التائهة داخلها تقفز فورًا وتعزز حاجتها إلى التعويض المفرط، فتبعدها عن الأشخاص المحتمل أن يصدرُوا الأحكام عليها، وتدفعها إلى العمل المفرط، وإلى المحاولة بجد أكبر لتكون "أفضل" من نفسها.

كان الجزء المجروح داخل أنجي أيضًا يؤجل مهام العمل حتى آخر وقت، ثم تسهر طوال الليل لإنجاز المشروعات التي كُلفت بها. لم تدخل في أي علاقة عاطفية لأن طفلتها المجروحة لم تشعر بأنها تستحق ذلك. كانت تفكر، لو أن الآخرين عرفوا كم أنا سيئة ومجروحة.

عندما كتبت أنجي خطابات الشفاء، بدأت تتذكر المزيد من الأمثلة من طفولتها والتي أسهمت في رؤيتها لنفسها. بدأت تجمع التفاصيل الصغيرة معًا لتدرك كيف تطورت فكرتها عن نفسها، وأدركت "كنت غبية للغاية لأنني سمحت لهذه الفكرة بأن تسيطر على حياتي".

وعندما شُفيت وتدربت على وضع الحدود، بدأت تحتوي هذه الفتاة الصغيرة الخارجة عن السيطرة داخلها، والتي استمرت في اتخاذ قرارات اندفاعية في حياتها الراشدة. كانت قادرة على تهدئة هذا الجزء من نفسها وبدأت في دمج طفلتها الداخلية مع ذاتها الراشدة.

كانت أفكار أنجي الأساسية هي التعويض المفرط حتى لا يرى الآخرون أخطاءها، والخوف من الرفض، وامتلاك ذات متدنية أو متضخمة؛ أرجوحة داخلية.



باستخدام عملية الشفاء، يمكنك العودة بالزمن لكي تحتضن ذاتك الأصغر وتطيب خاطرها. الحياة قاسية بما يكفي، فلا تستمر في تقريع ذاتك.

في كل القصص التي قرأتها في هذا الكتاب، كان كل شخص يحاول فعل أقصى ما بوسعه مستخدمًا ما يعرفه في ذلك الوقت. وأعتقد أن هذا صحيح بالنسبة لنا جميعًا. فلا أحد يصحو في الصباح ويقول لنفسه: كيف يمكنني إفساد حياتي اليوم؟ آه، أنا أعرف كيف! سوف ألصق هذا المعتقد غير العقلاني بذاتي ثم أؤمن به كل يوم حتى يدمرني تمامًا!

أعتقد أننا جميعًا نقرر فعل أفضل أشياء بوسعنا فعلها كل يوم لتساعدنا على التقدم في حياتنا. ونستخدم معرفتنا المتراكمة لوضع خطة، ونفعل أفضل ما بوسعنا لتنفيذ تلك الخطة. من الممكن أن ننظر خلفنا ونسأل أنفسنا لماذا اتخذنا خيارًا معينًا، لكن في كل يوم، كانت تلك الخطة تبدو جيدة لنا. كانت أفضل قرار في ذلك الوقت.

تذكر أن تتفرق بنفسك وأنت تؤدي هذه التدريبات. إذا دخلت في دورة الندم أو الخزي، فأخبر نفسك بهدوء: لقد فعلت أفضل ما بوسعي بحسب ما كنت أعرفه في ذلك الوقت. اليوم، سأخذ خيارًا مختلفًا.

تدريب: انطباعاتك

هل هناك أي أجزاء من قصة أنجي تشبه أوجهًا معينة في قصتك؟ اكتب انطباعاتك. قد يساعدك هذا في مهماتك التالية في كتاب التدريبات.

تدريب: لقطة سريعة

دون التفكير في الأمر، اكتب بعض كلمات المشاعر بالمساحة بأسفل لوصف شعورك الآن. بعض كلمات المشاعر هي: سعيد، مستغرق التفكير، محايد، مرح، متعجب (انظر الجدول 1 في المقدمة لمزيد من كلمات المشاعر).

في اللحظة الحالية، أشعر بـ:

في اللحظة الحالية، يشعر طفلي الداخلي بـ:

الاتصال اليومي بطفلك الداخلي

طفلك التائه بداخلك يتطلع إلى الاتصال بك كل يوم. اعتد على تكوين هذه الصلة مع هذا الجزء منك، لأنك كلما اعترفت به، قل ما عليه أن يفعله لكي يلفت انتباهك.

تدريب: اتصل بطفلك الداخلي

لممارسة هذا الاتصال، أغلق عينيك، واجلس ساكنًا لدقيقة أو نحوها، واسأل طفلك الداخلي عما يحتاجه الآن. وبناءً على شعور طفلك الداخلي، اكتب ما يحتاجه الآن (مثلًا، الحب، الطمأنينة، التأييد):

تدريب: امنح طفلك الداخلي صوتًا

في المساحة بأسفل، اكتب كلمة أو اثنتين لوصف كيف يشعر طفلك الداخلي في معظم الأيام (انظر الجدول 1 لكلمات المشاعر):

في معظم الأيام، يشعر الجزء المجروح أو المتألم مني بـ:

صف كيف يشعر هذا الجزء وكيف يظهر في حياتك اليوم بتعبئة الفراغات التالية:

أنا أشعر:

عندما:

اكتب كم طول الفترة التي شعرت فيها بهذا الإحساس (بالأيام أو السنين):

لقد شعرت بهذا الإحساس لـ: _____

ما السلوك الذي يستخدمه طفلك الداخلي لإظهار هذا الشعور؟ على سبيل المثال: "عندما يشعر طفلي الداخلي بالوحدة، فإنني أنعزل وأنسحب". اكتب كيف يظهر هذا الشعور في حياتك في معظم الأيام:

عندما أشعر:

فإنني أظهر هذا الشعور بهذه الطرق:

هذا السلوك يساعد طفلي الداخلي بهذا الشكل (مثلاً، يساعد طفلي الداخلي على الشعور بالأمان، أو هو فقط شعور مألوف):

عندما أتصرف بهذا الشكل، يشعر طفلي الداخلي بـ:

لقد تعرفت على شعور طفلك الداخلي والسلوكيات المرتبطة به. هل يمكنك تحديد جذر هذا السلوك، ما يقبع وراء هذه المشاعر؟ على سبيل المثال، عندما أقول إنني أشعر

بالوحدة، فما أحاول قوله في الحقيقة هو أنني أريد، أتمنى، أرغب، آمل أن...

اكتب ما يحاول طفلك الداخلي أن يوصله لك من خلال هذا السلوك:

بمجرد أن تعرف ما يحاول طفلك الداخلي توصيله لك، اسأله ما الذي يحتاجه للتعامل مع هذا الشعور بدلاً من التصرف بناءً عليه، مثل الطمأنينة، أو الراحة، أو التأييد. اكتب إجاباتك بأسفل:

يحتاج طفلي الداخلي:

إذا تمكنت من منح هذا لنفسي، فإنني لن أحتاج إلى إساءة التصرف.

في بعض الأحيان، يكون من الصعب منح طفلي ما يحتاجه بسبب:

أعرف ما أحتاج لإعطائه لهذا الجزء من نفسي، لكنني أمتنع عن ذلك بسبب:

هذا الامتناع هو نمط قديم مرتبط بـ:

لو كنت طيبًا مع نفسي، لشعرت بـ:

ارتباط أعمق مع الطفل التائه بداخلك

أنت الآن تتصل ببعض مشاعر طفلك الداخلي الأساسية، وتتعرف على ما يريد ذلك الجزء من نفسك أن يخبرك به. وأنت تتعلم لماذا قد يكون من الصعب إعطاء نفسك ما تريده من أجل الشفاء.

في بعض الأحيان، يكون الترفق وحب ذاتك صعبًا عليك إذا لم تتلقَ هذه المشاعر وأنت طفل صغير. من الممكن أن تجد صعوبة في العثور على الكلمات الطيبة للتعبير عن ذاتك. وفي الوقت ذاته، ربما تجد أن ذاتك الراشدة هي أيضًا تائهة ومجروحة مثل طفلك الداخلي. هذا الانعكاس يمكن أن يوقف عملية كتابة الخطابات والتدريبات الأخرى. فقد تشعر بأنك لا تملك المهارات المطلوبة لمعالجة جزئك المجروح، لكن الحالة ليست كذلك تمامًا.

ربما لا تعرف ما يجب قوله أو كيفية التفاعل مع طفلك الداخلي المجروح. ربما تظن أنك لا تملك الكثير من أدوات الاستجابة الفعالة وأنك تعاني. ومع ذلك، أنت تستخدم من أدوات الراشدين الفعالة للتفاعل مع العالم أكثر مما تدرك. على سبيل المثال، ربما أنك قمت بالإرشاد، أو الطمأنة، أو منحت التوجيه للأشخاص الأكبر سنًا. في هذه الحالات، تقدّم ذلك الجزء الأفضل من نفسك واهتم بمشاعرهم. وكنت معهم شخصًا رقيقًا، وطيبًا، ومطمئنًا، وراقبت كيف استجابوا لك، ورأيت كيف شعروا معك بالأمان والراحة. تخيل الآن كيف تطمئن طفلًا صغيرًا يشعر بالوحدة، وعدم الجدارة، والحزن، والارتباك، والانزعاج. لعلك ستقول له شيئًا يطمئنه ويساعده على الشعور بإحساس أفضل.

تدريب: منظور طفلك المجروح

سيساعدك هذا التدريب على الاتصال بشعور طفلك الأصغر المجروح، وعلى العثور على كلمات الراحة لتقدمها لنفسك. إذا لزم الأمر، راجع قائمة جرد الحاجات في الجدول 2 في المقدمة لتتعرف على ما احتجته كطفل لكن لم تحصل عليه.

أكمل الجمل التالية:

عندما كنت أصغر، كنت في معظم الوقت أشعر بـ:

أتمنى لو أن شخصًا ما في طفولتي فعل هذا:

عندما كنت أخبر شخصًا ما بما شعرت به، كان في الغالب:

في أعماقي، أشعر في الغالب بـ:

لم أخبر الناس دومًا بما شعرت به، لكنني:

أردتهم أن يعرفوا أنني أتألم عندما:

الأشياء الثلاثة التي أحببت سماعها وأنا طفل هي:

عندما حاول الناس طمأنتي أو إشعاري بالراحة، كنت أجد ما يفعلونه صعب التصديق
بسبب:

بقدر ما أرغب في قبول المشاعر الإيجابية أو الجيدة، فإنني لا أستطيع بسبب:

عندما أتعجب كيف تسير أمور الناس على ما يرام لهذه الدرجة، فإنني أشعر:

طفلي الداخلي يشعر هكذا بشأن عمل الشفاء الذي أقوم به:

طفلي الداخلي يعرف أن ما حدث عندما كنت طفلاً لم يعد يحدث الآن، لكن هذا الجزء لا يزال يشعر بـ:

الآن، أجب عما يلي من منظور الراشد.

أظن أن طفلي الداخلي يحتاج إلى سماع:

لكن الجزء الراشد مني يشعر بـ:

عندما أحاول منح طفلي الداخلي ما يحتاجه، فإنني أشعر بـ:

عندما أشاهد الآباء يعطفون على أطفالهم، فإنني أتعلم:

بوسعي أن أكون عطوفًا مع أطفالي وكذلك مع الآخرين، لكني لا أستطيع تقديم هذا العطف لطفلي الداخلي بسبب:

لا أستطيع أن أكون رقيقًا مع طفلي الداخلي، لأنني في معظم الأيام أشعر بـ:

أنا أخشى أنني لو تواصلت مع طفلي الداخلي، فإن هذا الجزء المجروح سوف:

أكبر شعور أظن أن طفلي الداخلي يحمله هو:

وبسبب هذا الشعور، فإن دافعي الغريزي الأول هو أن:

أريد أن أحضن طفلي الداخلي، لكنني أقاوم هذا بسبب:

لكي أتمكن من الاهتمام بطفلي الداخلي، فإنني أحتاج أولاً أن:

في بعض الأحيان، أعترض طريق نفسي بـ:

اليوم، أمنح نفسي الإذن بأن أكون عطوفًا ومحبًا لطفلي الداخلي. لأنجح في ذلك، أحتاج أن أخبر نفسي بـ:

أعرف أن الأمر قد يستغرق فترة إلى أن أكون رابطة مع طفلي الداخلي. وهذا يجعلني أشعر بـ:

عندما أعاني في العثور على الكلمات التي أقولها لطفلي الداخلي، فإنني أحتاج لتذكر:

ربما أن طفلي الداخلي يحتاج إلى سماع نفس الأشياء الثلاثة التي احتجت إلى سماعها وأنا طفل. وهي:

لو أنني قلت هذه الأشياء الثلاثة لطفلي الداخلي، فإنه سيشعر بـ:

أشعر بالامتنان أنني:

طفلي الداخلي يشعر بإحساس أفضل، لذا فإن ذاتي الراشدة تشعر بـ:

كل يوم أقوم فيه بهذا العمل لنفسي، فإنني أشعر بـ:

أريد منح هذه الأجزاء المجروحة بعض الطمأنة، لكنني لا أستطيع بسبب:

عندما أحاول أن أكون إيجابيًا وأشعر بالراحة مع نفسي، فإنني أشعر بـ:

لم يمنحني أي شخص مطلقًا ما احتجت إليه، لذا أنا لا أعرف كيف:

عندما أستخدم كلمات الطمأنة مع نفسي، فإنني أشعر كأنني:

الأشخاص الثلاثة في حياتي الذين اعتبرهم قدوة راشدة وإيجابية وفعالة هم:

أعتبرهم قدوة لأنهم يملكون هذه السمات الثلاث:

أحاول الاقتداء بسلوكهم، لكنني في بعض الأحيان أشعر بـ:

أعرف أن الأجزاء المجروحة من نفسي تريد أن تسمعني وأنا أتحدث إليها، لكنني:

في بعض الأحيان أقاوم إلحاح التواصل مع ذاتي الأصغر بسبب:

أعد نفسي وطفلي الداخلي أنني كل يوم سوف:

تذكر أن تكون رقيقًا مع نفسك وأنت تتعلم كيف تتواصل مع طفلك الداخلي، وكيف ومتى تتقدم ذاتك الراشدة المسؤولة وتتصدر المشهد. أنت تمر بعملية مستمرة. وتعرف أكثر مما تظن أنك تعرفه، وأنت بالفعل شفيت أكثر مما تدرك.

أدوات الاستجابة العاطفية



كراشدين، نستجيب للمواقف بحسب خبراتنا المجمعة منذ مولدنا. ونحن نطوّر هذه الاستجابات بناءً على السلوكيات التي نقتدي بها من الكبار في حياتنا، أو تلك التي طورناها بأنفسنا. ونحن نحمل أدوات الاستجابة العاطفية هذه معنا أينما ذهبنا. بعض هذه الأدوات تساعدنا على إنشاء علاقات أفضل، وبعضها تسبب لنا الضرر وتدمر علاقاتنا.

وهناك نوعان من أدوات الاستجابة العاطفية: الاستجابات الفعالة، والاستجابات الاندفاعية (يُشار إليها أيضًا باسم "أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين")، وهي كلها تختلط في صندوق أدوات الاستجابة العاطفية الخاص بنا. في بعض الأحيان، يكون استخدام أداة استجابة اندفاعية، مثل الصراخ أو توجيه اللوم، أسهل علينا لأننا حين نكون منزعجين للغاية، فمن الأسرع والأيسر أن نمسك بأداة الانفجار غضبًا بدلًا من التحدث بتعقل ونضج عما يحدث. وفي أوقات أخرى، إذا تمهلنا وأخذنا وقتنا، يكون من الأسهل علينا البحث عن أداة استجابة فعالة، مثل الاحترام والتعقل. وبوسعنا أن نختار الأدوات الفعالة إذا أخذنا نفسًا عميقًا وأصبحنا متمركزين وواضحين، لأننا تعلمنا أننا إذا استسلمنا واستخدمنا أداة الاستجابة الاندفاعية للمجروحين، فإن العواقب لن تكون جيدة دومًا.

أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين

عندما نتعرض للاستثارة، لدينا جميعًا استجابات تلقائية تتم دون تفكير عند التعرض لمواقف معينة. هذه هي أدوات الاستجابة الاندفاعية التي استخدمها طفلنا التائه بداخلنا

لحمايتنا من الأذى. وهي لا تساعدنا على إنشاء علاقات صحية مع الآخرين، ومع هذا نتمسك بها لأنها هي كل ما نعرفه.

تدريب: أدواتك للاستجابة العاطفية للمجروحين

أنت الآن تعرف أكثر ثلاث إلى خمس أدوات استجابة للمجروحين تستخدمها في الغالب عندما تتعرض للاستثارة. إذا احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، فراجع إجاباتك على "تدريب: أدوات استجابتك الاندفاعية" في الفصل 1 من الكتاب الأساسي.

وعند مراجعة هذه الأدوات، تذكر لماذا بدأت في استخدامها. ربما أنك رأيت أحد أفراد عائلتك يستخدمها ولذا بدأت تقلده. أو ربما أنك شعرت بأنها مناسبة لك. تذكر متى بدأت استخدام كل أداة. هل كنت طفلاً صغيراً، أو في سنوات مراهقتك، أو في بداية مرحلة الرشد؟

أكمل الجمل التالية:

أكثر ثلاث إلى خمس أدوات مجروحين أستخدمها هي:

لا زلت أستخدم هذه الأداة لأن:

أتمسك بكل واحدة بسبب:

عندما أستخدم كل واحدة من أدوات المجروحين هذه، فإنني أشعر:

اليوم، تخدمني أدوات استجابة المجروحين لأنها:

أستخدم أدوات المجروحين أكثر عند الاستجابة لهؤلاء الأشخاص أو هذه المواقف:

لو أنني تخلّيت عن استجابات المجروحين، لشعرت:

إذا رأي الآخرون أستجيب بشكل مختلف عما أفعل في العادة، فإنهم قد يظنون:

أريد التخلي عن أدوات استجابة المجروحين، لكنني أتمسك بها بشدة بسبب:

عندما أستجيب بأداة مجروحين، فإنني في العادة أحصل على هذه النتيجة:

بشكل إجمالي، أدوات استجابة المجروحين التي لا أزال أستخدمها تسبب لي هذا في حياتي:

عندما كتبت إجاباتك، ما الذي تعلمته عن أدوات استجابة المجروحين لديك؟

هل لا تزال تخدمك؟

أدوات الاستجابة العاطفية الفعالة

عندما تكون متمرکزًا، وهادئًا، ولديك منظور واضح، يصبح من السهل عليك استخدام أدوات الاستجابة العاطفية الفعالة، مثل إظهار التعاطف، والطيبة، والكرم تجاه نفسك والآخرين. إن اللجوء إلى أداة استجابة فعالة عندما تتعرض للاستثارة أو الانفعال أمر صعب. فميلنا الطبيعي هو أن نستجيب اندفاعيًا وندافع عن أنفسنا بما نعرف أنه نجح معنا في الماضي، والذي يكون في الغالب أداة مجروحين. لديك بالفعل أدوات استجابة عاطفية فعالة في صندوق أدواتك، لكن ربما لا يتضح لك ما هي.

تدريب: أدواتك للاستجابة العاطفية الفعالة

الآن، ربما تعرف ما هي أكثر ثلاث إلى خمس أدوات استجابة عاطفية فعالة لديك. لإنعاش ذاكرتك، راجع إجاباتك في تدريب أدوات الاستجابة الفعالة في الفصل 2 من الكتاب الأساسي.

وعند مراجعة هذه الأدوات، تذكر السبب في استخدامك لها. ربما رأيت فردًا من عائلتك يستخدمها وبدأت تستخدمها أنت أيضًا. أو ربما شعرت بأنها مناسبة لك. تذكر متى بدأت تستخدم كل أداة. عندما كنت طفلًا، أو في مراهقتك، أو في بداية مرحلة الرشد؟

اكتب أكثر ثلاث إلى خمس أدوات استجابة عاطفية تستخدمها في معظم المواقف. وبجوار كل أداة، اكتب الحالة العاطفية التي يجب أن تكون فيها لكي تستخدم الأداة:

أكمل الجمل التالية:

عندما أستخدم أداة الاستجابة الفعالة، فإنني أشعر بـ:

تسمح لي أدوات الاستجابة الفعالة بأن أعيش حياة أفضل لأنها:

أستخدم الأدوات الفعالة في أغلب الأحيان استجابةً للأشخاص والمواقف التالية:

لو أنني استجبت بالأدوات الفعالة طوال الوقت، لشعرت:

إذا رأني الآخرون أستجيب بشكل مختلف عما أفعل في الأحوال الطبيعية، فإنهم قد
يظنون:

أود استخدام هذه الأدوات أكثر، لكن:

عند تأمل حياتي، كان استخدام أداة فعالة أسهل عندما:

اعتدت استخدام أدوات الاستجابة الفعالة التالية:

لكنني لم أعد أستخدمها بسبب:

لم أعد أستخدم الأدوات الفعالة مع هؤلاء الناس أو في هذه المواقف:

بسبب:

أدوات الاستجابة الفعالة التي أريد الاستمرار في تطويرها واستخدامها هي:

وبينما تمضي في يومك، لاحظ متى تشعر بالتمركز والتوازن. هذه الأوقات هي التي يُرجح أن تستخدم فيها الأدوات في صندوق أدواتك الفعال.

المثيرات



في الجزء 1، عملت على التعرف على بعض مثيراتك. وفي هذا الجزء، سوف نتعمق أكثر لنستكشف ما يثيرك وكيف يمكن أن تعترف وتعالج هذا الجرح.

ما الذي يثيرك

نحن جميعًا نتعرض للانفعال، والإحباط، والاستثارة من موقف أو من شخص نقابله. بعض الناس لا يحبون أن يشعروا بعدم الاحترام، على سبيل المثال، والبعض لا يحبون أن يتعرضوا للتجاهل. التدريب التالي سيساعدك على التعمق في استكشاف مثيراتك.

تدريب: ما الذي يثيرك

في الفراغات أسفل، اكتب المواقف ونوعية الأشخاص الذين يتسببون في استثارتك. ربما تكون لديك عدة مسببات للاستثارة، وهذا طبيعي. اكتبها.

أشعر:

عندما يفعل شخص ما هذا بي:

أشعر:

عندما يحدث هذا في موقف ما:

تأمل إجاباتك، وفكر للحظة أن المثير بداخلك لا يتعلق بالشخص الآخر بقدر ما يمثل جزءًا غير معالج منك. قاوم إلحاح أن توجه اللوم للشخص أو الموقف، وتأمل ما تحتاج إلى فعله لمعالجة الجرح بداخلك والذي يتعرض للاستشارة. مدرِّكًا هذا الآن، ما الجرح الذي تود أن تعالجه تاليًا؟

تدريب: الانفصال الرقيق عن المثيرات

فكر فيما فعلته الأسبوع الماضي وفي تفاعلاتك مع الأشخاص الآخرين والمواقف. تذكر خبرة أو موقفًا لم يمر على ما يرام وظل عالقًا في ذهنك. عندما تفكر في هذا الموقف، ما بعض المشاعر التي تُثار بداخلك؟

هل تعرض طفلك الداخلي للاستشارة؟

لو أن طفلك الداخلي تعرض للاستشارة، ما السلوك الذي استخدمه للاستجابة؟

تعمق أكثر في اتصالاتك بطفلك الداخلي عن طريق إكمال العبارات التالية:

طفلي الداخلي يظهر عندما أكون:

أنا أتعلم كيف يبدو ويشعر طفلي الداخلي، لكن المعرفة اليقينية بهذا صعبة بسبب:

طفلي الداخلي يتعرض للاستشارة عندما أكون مع:

عندما أسمع: _____

يشعر طفلي الداخلي بـ:

مؤخرًا، كان طفلي الداخلي يشعر بـ: _____

بخصوص هذا الموقف أو الشخص:

أتواصل مع طفلي الداخلي وأهدؤه عندما أخبر نفسي بـ:

أنا الآن قادر على ملاحظة كيف أستجيب لموقف ما لأنني:

أتعلم ألا أقسو على نفسي عندما تسير الأمور على نحو خاطئ لأنني الآن أدرك:

أعرف أن طفلي الداخلي يظهر عندما:

يصبح طفلي الداخلي مفزوعًا، أو هادئًا، أو صاخبًا عندما أكون مع هؤلاء الأشخاص:

يصبح طفلي الداخلي مفزوعًا، أو هادئًا، أو صاخبًا عندما أكون في هذا الموقف:

لا يريد طفلي الداخلي أن يتخلى عن دفاعاته بسبب:

من الصعب في بعض الأحيان أن أكون عطوفًا على طفلي الداخلي بسبب:

أنا دائمًا أنظف خلف طفلي الداخلي عندما يتخذ قرارًا اندفاعيًا؛ ونتيجة لهذا، أشعر بـ:

تدريب: سمة الشخصية

نحن جميعًا نحمل "سمة" أو فكرة عامة بشأن من نكونه. على سبيل المثال، بعض الناس منقذون، والبعض الآخر يسعون دومًا إلى إقرار العدالة، والبعض الثالث يشعر بالعصبية بسبب نفاق الآخرين، والبعض الرابع لا يتسامح مع عدم احترام الناس لهم. ما بعض السمات التي تراها في نفسك؟ ما السلوكيات التي تكرهها، سواء كانت موجهة لك أو لشخص آخر؟

السمة الغالبة على حياتي الشخصية هي:

أنا أكره هذه السلوكيات من الآخرين:

عندما تفكر في سميتك، هل تفيدك؟ أم أنك تستخدمها لتبرر التحكم في الآخرين حتى
تشعر بالأمان؟ أم أنك تختبئ خلف هذه السمة بحيث لا تضطر إلى التعامل مع مشاعرك
الحقيقية أو تعالج أي جرح بداخلك؟ اكتب أفكارك:

عودة إلى الخطابات الشافية



في الجزء 1، تدربت على كتابة الخطابات الشافية من وإلى ذاتك الأصغر. وربما أنك عانيت بعض الشيء في كتابة هذه الخطابات، لذا أضفت في هذا الفصل منهجًا بديلاً.

الخطابات الشافية بطريقة Mad Libs™

[1](#) Mad Libs هي طريقة للكتابة عن طريق ملء الفراغات، والتي يمكن أن تجعل فكرة كتابة الخطابات الشافية أسهل بالنسبة لك. جرب القوالب التالية كبديل مختلف عن كتابة الخطابات الشافية التقليدية.

[1](#) Mad Libs هي علامة تجارية مسجلة لشركة Penguin Random House, LLC.

تدريب: الخطابات الشافية بطريقة Mad Libs

جرب كتابة خطاب من ذاتك الأصغر عن طريق تعبئة الفراغات في النموذج التالي. ابدأ بالاتصال بما كان يحدث في عمر جرحك والشعور بإحساسك وقتها. تذكر، أنت تعرف كل هذا، لأنك عشته (تلميح: لا تفرط في التفكير في الإجابات؛ فقط اتصل بجزئك المجروح، ودع الأمر يتدفق). اكتب في الزمن المضارع، لأن طفلك المجروح يظن أن الصدمة لا تزال تحدث ولا يزال هو عالماً فيها.

عزيمي الراشد أنا،

أنا حقًا أشعر _____ الآن. والناس

في حياتي، على وجه الخصوص _____، كانوا

_____ مؤخرًا. وأنا الآن في عمر _____.

أحاول أن _____ أو أخبر

الآخرين بما يحدث لي، لكنني أشعر

_____، وهم في الغالب

_____ ببساطة. وعندما لا أجد

الكلمات المناسبة، فإنني أسبئ التصرف بـ _____ في

بعض الأحيان، أفعل _____ و

_____ وفي أحيان أخرى، أفعل

_____ أشعر _____.

حتى عندما أشعر _____، لكنني

أحاول أن أبقى _____ أحتاج إلى

إخبار الآخرين بأنني _____ لا أحد يمنحني

_____، وهو ما أحταجه فعلًا. عندما تحدث أشياء مثل

_____ في المدرسة، فإنني أشعر

_____ لكن لا أحد يبدو أنه

_____ الآن أنا أشعر

_____.

من، أنا الأصغر



الآن جرب كتابة خطاب من ذاتك الراشدة ردًا على خطاب الذات الأصغر. اكتب في الزمن

المضارع، وتأكد من التعامل مع كل الألم العاطفي الذي عبّرت عنه ذاتك الأصغر.

عزيزي أنا الأصغر،

أعرف أنك تشعر _____ معظم الوقت وأن هذا لا يكون دائمًا
_____ أريدك أن تعرف أنني أسمع ما تقوله بأنك تشعر بـ
_____ و _____ أريدك أن تعرف أنك
لست _____ عندما تحدث
أشياء مثل _____ في [وقت/مكان] أو
_____، أعرف أنك تشعر
_____ كل هذا
_____ للغاية، وأنا أعرف أنه في
بعض الأحيان تريد أن _____ أريدك
أن تعرف أنني أرى _____ الخاص
بك، وأنني هنا من أجلك. لن أذهب إلى أي مكان، وسوف نجتاز هذا
_____ معًا. أريدك أن تعرف أنني
أتعلم طرقًا لـ _____ وأنا أيضًا
أستخدم هذه الحدود _____ للتأكد
من أن كل أجزائنا آمنة. أعرف أنك في بعض الأحيان تسيء التصرف عن طريق
عندما _____
تشعر بأنك _____، وأن هذا يجعلك
تشعر بالتحسن و ببعض السيطرة ولو لوقت قصير. لكنني أتعلم طرقًا أحدث وأكثر صحة
للشعور بالأمان والسيطرة. بوسعي مساعدة كل أجزائنا على الشعور بالأمن والحماية في
علاقاتنا باستخدام هذه الحدود. لن أبتعد عنك أبدًا وسأظل دومًا
_____ من أجلك. معًا،
سنصبح أقوى، ويومًا ما لن نشعر بأننا
_____ أريدك

أن تعرف وتشعر بأنني _____ لك
وأني سأظل موجودًا من أجل _____.

مع حبي، أنا الراشد



مراجعة كتابة الخطابات

خذ لحظة لتأمل الخطابات التي كتبتها. ربما وجدت أنها أسهل مما ظننت، أو ربما لم تدرك أنك كنت تشعر بكل هذه الأحاسيس. يندهش العديد من الناس من كل المشاعر والذكريات التي تفيض منهم.

خطابات املاً-الفراغ هذه مصممة كدليل لمساعدتك على الاعتياد على تبادل الخطابات التقليدية. استخدم النموذج الأول لإنشاء خطاب تقليدي بنمط تيار الوعي من ذاتك الأصغر إلى ذاتك الراشدة. لدى الأجزاء المجروحة الأصغر سنًا داخلك الكثير من المعلومات لتشاركها معك. انظر إن كان بوسعك أن تكون طيبًا ورقيقًا مع ذاتك الأصغر. ففي نهاية المطاف، عمل هذا الجزء منك باجتهاد لإبقائك آمنًا طوال هذه السنوات. وتم كتم كل هذه المشاعر كل هذا الوقت ويجب عليه أن ينقّس عنها. وهذا هو الوقت المثالي لإخراج كل هذا. وبمجرد أن تفعل، ربما ستشعر بأنك أكثر خفة وأسعد حالاً.

الاعتمادية المشتركة



العديد من الناس ليس لديهم فكرة عن معنى "الاعتمادية المشتركة" codependency. في جوهرها، الاعتمادية المشتركة هي أن يهتم شخص ما ويحب ويحترم شخصاً آخر أكثر مما يفعل لنفسه. إنه استجابة عاطفية تكيفية لشيء ما نريد إصلاحه. وفي الأساس، مهارات الاعتمادية المشترك هي أدوات استجابة مجروحة. فكرة الاهتمام بشخص وحبه أكثر من أنفسنا قد تبدو غيرية، وفي بعض الأحيان تكون كذلك، لكن الإنكار المنظم لرعاية وحب الذات هو ما يجعل سلوكيات الاعتمادية المشترك مدمرة إلى هذا الحد.

عندما يصبح الأطفال كبارًا بما يكفي لرؤية العالم والإحساس به، وللتكامل بوعي مع عائلتهم، فإنهم يرون العالم ببراءة وفضول من خلال شخصيتهم وإطارهم العاطفي. والأطفال الذين تكون عائلتهم فوضوية ومختلة وظيفيًا، وهو حال معظم العائلات بدرجة ما، يكتفون بشخصيتهم بحسب بيئتهم العائلية. والأطفال المتكيفون يعيدون تشكيل أنفسهم ليتلاءموا مع ديناميكيات العائلة المختلة وظيفيًا، لأن هذا هو ما يظنون أن عليهم فعله للنجاة عاطفيًا في بيئتهم الفوضوية. وهم ينظرون إلى الموقف ويدركون أن عليهم إنجاح الأمر. وهم يريدون أن يشعروا بالحب، ويريدون النجاة عاطفيًا في عائلتهم، ويريدون أن يكون الجميع سعداء.

الاعتمادية المشتركة والعلاقات

يمكن أن يخلق التوتر المزمن داخل العائلة صدمة تنموية في الطفل، وهو ما يُعرف بصدمة الارتباط، والتي يمكن أن تكون عامل خطورة في أي أمراض بدنية أو عاطفية أو

ذهنية لاحقًا في حياته. الأطفال شديداً المرونة والاستجابة، وسوف يتعلمون أن يتكيفوا ويتلاءموا مع الطاقة الموجودة في نظامهم العائلي. وهم يتوصلون بصورة مستقلة إلى استجاباتهم للأحداث المثيرة للتوتر باستخدام نظام المحاولة والخطأ، محاولين ترتيب الأمور لما يجري في العائلة. وهم يستخدمون هذا التكيف، والإحساس الفطري، والمرونة، والذكاء، ومشاعر الحب والخوف لكي ينموا إحساساً بالانتماء والتواصل. وعلى مدار الوقت، يستخدمون هذه المعرفة المتراكمة لإنجاح دورهم داخل العائلة. ودون وعي، يحاول الأطفال أن يحولوا المختل وظيفياً إلى فعال.

يلاحظ الأطفال مهارات التكيف لدى آبائهم. على سبيل المثال، عن طريق الملاحظة الدقيقة لطريقة استجابة أبيه، يتعلم الطفل طرقاً غير صحيحة للتعبير عن مشاعره. قد يتعلم الطفل الذي يسهل غرس الانطباعات فيه كيف ينفجر غضباً ولا يدري أو يفهم الطرق الصحية للتعبير عن الغضب. وبالمثل، قد يلاحظ الطفل كيف تختار الأم أن تكون سلبية، ولا تضع الحدود، ولا تطالب بقوتها الشخصية. يتعلم الطفل أن يشك في مشاعره الطبيعية وأن يصدق الكلمات التي لا قيمة لها. كل شخص في العائلة يفعل أفضل ما بوسعه، لكنهم جميعاً يسيئون التصرف بطريقة اعتمادية مشتركة لا واعية، بسبب مشاعرهم التي لا تجد مصراً صحيحاً.

الحكم على السلوكيات الاعتمادية المشتركة

عندما نحكم على شخص ما بأنه يتعلم السلوك الاعتمادي المشترك كطفل ونزعم أنه سيئ، فإننا نوحى بأن الطفل نفسه كان سيئاً لتطويره لهذه المهارات. مثل هذا الحكم يمكن أن يتسبب في الكثير من الخجل لشخص كان يستجيب كطفل بأفضل ما وسعه الأمر في ذلك الوقت. فالشخص الذي يسعى لإرضاء الناس -ويعمل جاهداً على مساعدة أبيه لأنه يرى أن أباه يتألم، على سبيل المثال- كان يشعر بأن هذا أمر مناسب له عندما كان طفلاً. كان هذا الطفل يكتشف مجموعة من أدوات المجروحين لاستخدامها عند الحاجة من أجل نجاته.

وهو سيجمل هذه الأدوات معه إلى حياته الراشدة، ويلعب نفس السيناريوهات في علاقاته الراشدة، في الغالب باستخدام نفس أدوات المجروحين.

إن رؤية السلوكيات الاعتمادية المشتركة التي تم تطويرها في الطفولة كمهارات تكيف يعيد تأطير هذه السلوكيات ويزيل عنها ما يلتصق بها من خزي، ويؤكد تطويرها ببراءة كسلوكيات نجاة فطرية وغريزية. فرؤية السلوكيات الاعتمادية المشتركة كمهارات يسمح لنا بأن ننظر إليها بأسلوب مختلف بحيث يمكننا إنشاء سرد جديد وإيجابي. أعتقد أننا حين نسلك هذا المنهج الإيجابي، فإننا نمح كلاً من الطفل والذات الراشدة إحساساً بالحرية لاتخاذ خيارات بشأن السلوكيات والمشاعر التكيفية.

الاعتمادية المشتركة كراشد

عندما تستخدم السلوكيات الاعتمادية المشتركة، فإنك تضمّن الآخرين في موضوعاتك غير المحلولة، وتُنشئ دورة لا تنتهي مطلقاً. ففي عقلك الباطن، تدعو هؤلاء الناس لإعادة تمثيل جراح الطفولة، دون أن تصبح أكثر حكمة في ذلك. وعندما تتخلى عن سلطتك بجعل الآخرين أفضل وأعظم، وجعل نفسك أصغر، فإن قصتك عن نفسك يمكن أن تتحول إلى شيء مختلف عما تخيلته أو حتى أردته.

وبدلاً من إعادة تمثيل الدراما والتعرض لقهر الخزي، يمكنك أن تتعلم منح نفسك الحب والرعاية، وهما العلاج للاعتمادية المشتركة. لن تتمكن من علاج نفسك عن طريق تقريع نفسك وتأنيبها من أجل أن تتحسن. ستصل إلى مرحلة الشفاء عن طريق منح نفسك العطف، والحب، والرفق، والاهتمام، والفهم. فالاهتمام بنفسك وتقديم الحب لها، ووضع الحدود، هو ما يعالج الأنماط الاعتمادية المشتركة.

إذا كانت لديك سلوكيات اعتمادية مشتركة، فكن عطوفاً مع طفلك التائه بداخلك، والذي عمل جاهداً في ذلك العمر المبكر من أجل تعلم تلك المهارات التكيفية. يحتاج طفلك الداخلي إلى أن يسمع ويشعر بعطفك. وهذا الجزء يحتاج إلى أن يعرف أنك تحترم

إحساسه بامتلاك السلطة في إنشاء أدوات المجروحين لمساعدتك على اجتياز العائلة المختلة وظيفيًا والخروج من الجانب الآخر.

احتف بمهاراتك التكيفية التي طورتها في عمر مبكر من أجل البقاء في بيئات مختلة وظيفيًا. احتف بحقيقة أنك عرفت وحدك كيف تجتاز هذه البيئة المزعجة عاطفيًا. تأمل كيف حوّلت الموقف الذي لا يحتمل إلى موقف ناجح واكتشفت ما تحتاج إلى فعله من أجل ذلك. الآن، هذا ليس احتفالًا بالاعتمادية المشتركة، بل هو احتفال بقدرتك على تطوير مهارات للنجاة في بيئة مختلة وظيفيًا. إنه احتفال بحقيقة أنك تعمل على شفاء أنماطك الاعتمادية المشتركة بحيث يمكن أن تحقق الازدهار. لقد خدمتك الأنماط الاعتمادية المشتركة جيدًا وقتها، لكنها لن تخدمك على الأرجح اليوم.

القصة التالية عن طفل كان يحاول بأفضل ما لديه لفهم ديناميكيات العائلة شديدة الصعوبة باستخدام أدوات استجابة المجروحين.

قصة: الطفل الذي ظن أنه لا يستحق الحب

أتى جاسبر لرؤيتي لأنه أراد أن يتوقف عن الكذب على زوجته. لم يفهم لماذا استمر في إخبارها بتلك الكذبات "الغبية". لقد جرب كل أنواع الحيل، والتي أسميها التداخلات الميكانيكية: كان يستخدم شريطًا مطاطيًا حول معصمه ليشده ويلسع نفسه كلما قال كذبة، ووضع تذكيرات ملهمة، وحاول فعل أشياء أخرى، لكن لا شيء نجح معه. كادت زوجته، أليشيا، أن تصل إلى نقطة الانهيار بعد أعوام من كذبه عليها. كان هو قد وصل إلى نهاية احتماله، أيضًا. لم يرغب في فقدان عائلته وتخيب أمل أطفاله. أرشدته إلى عملية الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة، بما في ذلك إنشاء خطه الزمني.

من الأحداث العاطفية البارزة في خط جاسبر الزمني ذلك الحدث الذي وقع وهو في السادسة من عمره حين تطلق والداه، وغادر أبوه المنزل. بعد هذه الواقعة، لم يتواصل جاسبر مع أبيه إلا في أدنى الحدود. تزوجت أمه مرة أخرى، وحل زوج أمه محل أبيه. من

ذلك الوقت، شعر جاسبر بانعدام الهدف، وأساء التصرف في البيت والمدرسة. كانت العائلة تنتقل إلى بيت جديد كل عام تقريبًا، لذا كان يغير المدارس ويحاول تكوين صداقات جديدة دومًا.

كان جاسبر يتعلم كيف يتلاءم مع من حوله، وأن "يقرأ" الناس، ويتكيف مع المواقف الجديدة. كان يتعلم المهارات الاعتمادية المشتركة لتغيير نفسه إلى أي شكل ظن أن أصدقاءه الجدد أرادوا أن يكونه، وأن يقول فقط ما أرادوا أن يسمعه، بحيث يصبح محبوبًا ومقبولًا بينهم. بمعنى آخر، كان يتعلم أن يكذب ويتجنب المواجهات. وتحت كل هذا، كان يشعر بانعدام القيمة، والخوف، والوحدة.

وفي عمر الثاني عشر، بدأ جاسبر في التدخين، والاختلاط بالأصدقاء الخطأ، وبدأ في سرقة الأشياء الصغيرة من المتاجر. ورغم أنه كان يحاول أن يبدو شديدًا ويتلاءم، فإنه في داخله كان خائفًا ويشعر بالوحدة.

كان يبكي في وسادته ليلاً، ويريد أن يوقف تلك السلوكيات ويخرج من هذا الدائرة، لكنه لم يعرف كيف. وفي نهاية المطاف، طفح الكيل بأمه بسبب هذه التصرفات، وأرسلته للعيش مع أبيه في بداية المدرسة الثانوية. عند هذه النقطة، كانت العديد من أدوات استجابة المجروحين لديه قد اكتملت. كان أبوه قد أكمل شفاء جروحه، وأصبح مستعدًا لتأسيس اتصال مع ابنه المراهق. لكن مثل معظم المراهقين، أراد جاسبر المزيد من الاعتمادية المشتركة وأن يتجنب أباه قدر الإمكان.

راجع جاسبر خطه الزمني، وتعرف على عمر جرحه أنه كان في السادسة عندما تطلق والداه. تذكر أنه شعر بأنه إذا كان تخلي والديه عنه سهلًا لهذه الدرجة، فإنه لا بد أن يكون بلا قيمة. بدأ هذا السرد المبكر في ترك انطباع على جميع أجزاء إحساسه بنفسه وبمنظرته إلى الحياة. أخذ إدراكه السيئ هذا عن نفسه بسبب خيارات والديه، وكيف تعامل مع أمر طلاقهما، وأنهما لم يوجدًا سياقًا مناسبًا له لمساعدته على فهم ما يحدث عاطفيًا. كطفل في

السادسة من العمر، لم تتوفر لجاسبر أي وسيلة لصياغة مشاعره المعقدة في كلمات، لكن كراشد، كان بوسعه أن يتعرف بسهولة على إحساسه بالهجران وعدم الجدارة بالحب.

حمل الطفل الداخلي مهارات الاعتمادية المشتركة للمجروحين إلى مرحلة الرشد لأن هذا ما كان الطفل الداخلي يعرفه. وباستخدام عملية الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة، انطلق جاسبر لوضع حدود قوية لنفسه ولزوجته. تعلم كيف يعبر عن مشاعره بدلاً من تجنبها، حتى إذا لم يحب الآخرون ما يقوله. تعلم كيف يستخدم أدواته الفعالة لإيجاد مكان آمن لطفله الداخلي التائه كي يندمج في ذاته الراشدة.

والآن بعد أن شعر بأنه أقوى، يعيد جاسبر تقييم خيارات حياته. لم يعد يستجيب للحياة؛ بل يفكر فيما يريد فعله ثم يبادر بفعله. لم يعد يكذب أو يتجنب المواجهات. هو لا يحب المواجهات، لكنه اليوم يعرف أن الناس لن تتركه فقط لأنه يقول الصدق. وعن طريق مساعدة طفله الداخلي على الشفاء، فإن جميع أجزائه تشعر بالقوة، وبقدر كبير من الوضوح.



أثناء العمل في هذا الجزء، فكر في عمر جرحك، وفي أدوات المجروحين التي حملتها معك إلى مرحلة الرشد. عد بتفكيرك إلى الكيفية التي تأقلمت بها للنجاة عاطفياً في عائلة طفولتك. اعرف أنك فعلت أفضل ما بوسعك مستخدماً كل ما كنت تعرفه، واعرف أن بوسعك اليوم أن تختار كيف تريد أن تعالج وتحول استجابات المجروحين القديمة لديك.

تدريب: تقييم السلوكيات الاعتمادية المشتركة

ما يلي هو قائمة جزئية بالطرق التي تظهر بها الاعتمادية المشتركة. ضع دائرة حول ما تظنه، أو تستخدمه، أو تفعله:

- الاهتمام بالآخرين
- إصلاح الأشياء للآخرين
- إنقاذ الآخرين
- تشتيت نفسك بمشاكل الناس بحيث لا تضطر إلى التعامل مع مشاكلك
- تعتقد أن الآخرين أفضل منك
- قول أشياء لنفسك تحبطك
- التنازل عن سلطتك لشخص آخر
- اختراع قصص عن شخص آخر بسبب أنك تشعر بالعصبية أو عدم الأمان
- تدع شخصًا آخر يحدد واقعك
- عدم امتلاك حدود كوسيلة للهروب من المسؤولية
- عدم اتخاذ خيارات بحيث لا يقول عنك الآخرون بأنك اتخذت خيارًا "خطأ"
- التصرف كضحية على أمل أن شخصًا آخر سينقذك
- التصرف كضحية للفت الانتباه
- اختبار الآخرين لترى إن كانوا يهتمون
- التحكم في الآخرين أو في النتائج بحيث تشعر بالأمان
- البقاء في علاقة سامة لأنك تخشى التغيير
- تجنب وضع أي حدود لأنك لا تريد أن يغضب الآخرون منك
- قراءة الحالة المزاجية للناس بحيث يمكن أن تشارك في احتياجاتهم وتنسى احتياجاتك الشخصية
- محاولة أن تكون مثاليًا بحيث لا يرى الآخرون ما لا تحبه عن ذاتك
- الابتسام وقول إن الأمور "على ما يرام" لإبقاء الآخرين بقربك
- تجنب قول الصدق عندما يُوجه إليك سؤال مباشر
- تجاهل ما تريد فعله، ومنح شخص آخر ما يريد

هل ترى تقاطعًا بين السلوكيات الاعتمادية وأدوات استجابة المجروحين الخاصة بك؟
اكتب التقاطعات بين الاثنين التي يمكن أن تتعرف عليها داخل نفسك:

أكمل الجمل التالية عن السلوكيات الاعتمادية المشتركة التي تعرفت عليها:
أعتقد أنني لا أزال أستجيب بهذا الشكل لأنني:

لا أزال أستخدم هذه المهارات التكيفية اليوم بسبب:

التوجهات التي أراها في سلوكي هي:

أستجيب بالسلوكيات الاعتمادية المشتركة لهذا النوع من الأشخاص أو المواقف:

عندما كنت طفلاً، تعلمت أو غرس بي أبواي هذه الحقائق المشوهة:

أرى الحياة من خلال عدسات مشوهة للجرح بسبب هذه السلوكيات:

الآن فكر في الكيفية التي تريد بها علاج وتحويل كل واحدة من السمات الاعتمادية المشتركة التي تعرفت عليها.

أريد أن أعالج وأحوّل هذه الاستجابات:

بفعل هذه الأشياء:

من هذه النقطة فصاعدًا، ضع هدفًا لك بأن تراقب نفسك في علاقاتك. انظر أين تتنازل عن سلطتك وتضع رغبات واحتياجات الآخرين قبل رغباتك واحتياجاتك. لاحظ كيف تستخدم مهارات الاعتمادية المشتركة التي تعلمتها كطفل، وكيف تعيد تشغيلها في علاقاتك الراشدة. وعندما تقوم بالتدريبات الواردة في هذا الكتاب، فأنت تتعلم كيف تعترف بمشاعرك وكيف تضع حدودًا صحية وفعالة. وباستخدام هذه الأدوات الفعالة الجديدة، فإنك تنطلق من الاستجابات الاعتمادية المشتركة نحو تطوير علاقات صحية أكثر.

دائرة الاتصال



لدينا جميعًا أشخاص مقربون إلينا، نضعهم في دائرتنا الداخلية. ولدينا أيضًا أشخاص في طرف أو خارج هذه الدائرة. وبغريزتنا، نتصل ببعض الناس على مستوى أعمق من البعض الآخر، ولدينا أشخاص نعتبرهم مجرد معارف، ونبقيهم على بعد ذراع منا. وتواصلنا الطبيعي مع هذه المجموعات من الناس، بدرجات القرب المختلفة، يمنحنا إحساسًا بالانتماء، والتجمع، والاتصال.

دائرة اتصالك

بعض الناس يبقى في دائرتنا الداخلية طوال العمر، والبعض الآخر يزورها فقط. وهذا التدفق الطبيعي من الاتصال وقطع الاتصال هو ما يوجد لنا خبرات ثرية في حياتنا. فنحن لسنا كائنات ساكنة، بل نتحرك، ونتغير، ونمو، ونتطور طوال الوقت.

في بعض الأحيان، يجعلنا جرحنا نختار أشخاصًا معينين لإدخالهم في دائرتنا الداخلية، لأن جرحنا يشعر بأنهم ينتمون هناك. وعندما نشفى، نبدأ في إدراك أن بعض هؤلاء الناس لا يعاملوننا باحترام، أو أننا نمونا عاطفيًا فتخطيناهم. فنعيد تقييم إن كنا نريد إبقائهم في دائرتنا الداخلية أم لا.

التدريب التالي يسمح لك بتقييم من يوجد في دائرتك الداخلية ومن خارجها، ورؤية إن كنت بحاجة إلى إجراء بعض التعديلات لكي تتواءم اتصالاتك مع طبيعتك اليوم.

تدريب: دائرة اتصالك

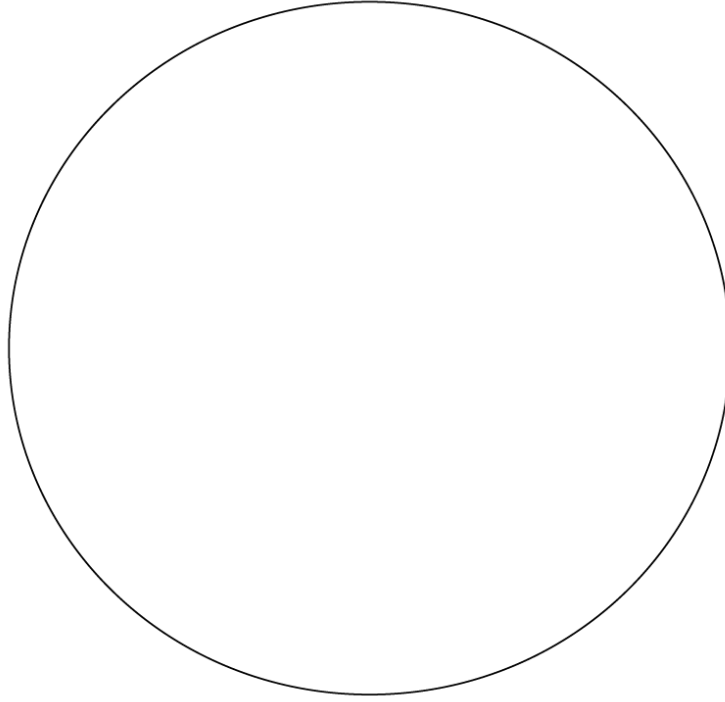
في هذا التدريب، سوف تُنشئ دائرة من الأصدقاء وأفراد العائلة بحيث ترى بدقة من موجود في حياتك. ستتمكن من رؤية جميع اتصالاتك التي تقيمها حاليًا والتي تمنحك إحساسًا بالرضا، وتلك السامة أو الاعتمادية المشتركة. اقرأ هذا التدريب أولاً، ثم املأ الدائرة في الشكل 3.

اكتب اسمك في وسط الدائرة. وداخل الدائرة، اكتب أسماء الأصدقاء أو أفراد العائلة الذين تشعر بأن لديك معهم علاقة صحية، وتبادلية، وتشعر بأنهم يحترمونك، وأنهم مفيدون لك، وتشعر بإحساس جيد وهم حولك.

وخارج الدائرة، اكتب أسماء الأشخاص في حياتك السامين، أو قليلي الاحترام، أو المتطلبين؛ والذين يحبطونك أو لا يستمعون إليك؛ والذين لا تشعر معهم بالقرب أو لا تطبيق الانتظار حتى تتخلص منهم. أضف الأشخاص الذين تشعر بأنك تضطر إلى التكيف أو التغيير من نفسك حتى تعجبهم ويحبوك. هؤلاء هم الناس الذين تقيم معهم علاقة اعتمادية مشتركة.

ربما تعرف بعض الناس الذين يتواجدون على حافة الدائرة. في بعض الأحيان يكون هؤلاء الناس مستقرين عاطفيًا وتقضي وقتًا ممتعًا معهم، لكن في أوقات أخرى يكونون مرهقين ويتطلبون الكثير من العمل. قد يكون أحدهم شريك حياتك، أو شريكك في العمل، أو زميلك في الشركة، أو أحد أفراد أسرته. بمعنى آخر، تشعر بأنك في الوقت الحالي عالق معهم، لكنك لن تختارهم طواعية. اكتب أسماءهم على حافة الدائرة.

الشكل 3. دائرة اتصالك



للتلخيص: ضع داخل الدائرة الأشخاص الذين يمكن أن تكون على طبيعتك الأصلية معهم، وتشعر بالاتصال بهم وبالأمان في حضورهم. وخارج الدائرة ضع الناس الذين تغير من نفسك من أجلهم، الساميين والذين لا تشعر بالأمان العاطفي معهم. وعلى حافة الدائرة ضع الناس الذين يكونون أصحاب عاطفيًا في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى لا.

تأمل دائرتك ولاحظ من بداخلها ومن خارجها. لاحظ رد فعلك على المكان الذي وضعت فيه الناس في حياتك. ربما تنصدم عند إدراك الاتصالات السامة وغير المرضية التي لديك. فقط لاحظ رد فعلك الداخلي على هذا التدريب.

في بعض الأحيان، يرغب الناس في التخلص من كافة العلاقات السامة. ومع ذلك، هذا التدريب لا يدور حول التخلص من أفراد عائلتك، أو شركائك، أو أصدقائك، أو زملائك في العمل؛ بل يدور حول سؤال نفسك لماذا تحتفظ بهذه العلاقات التي لا تفيدك. اسأل نفسك لماذا تستمر في تحمل المواقف التي تعرف جيدًا أنها ليست مفيدة لك، ولماذا تدع الآخرين

يعاملونك بهذه الطريقة. تعود الإجابات دومًا إلى المشاعر غير المستقرة والجراح غير المعالجة التي تنعكس في هذه العلاقات.

إذا وقعت معظم الأسماء التي كتبتها على حافة أو خارج دائرتك، فربما أنك تفعل ما كنت أفعله أنا قبل أن أشفى. تذكر ما قلناه في الفصل 3 من الكتاب الأساسي بأنني كنت أتمسك بالعديد من الصداقات التي لم تكن صحية بالنسبة لي، إما بسبب إحساسي بالولاء وإما بسبب أنني لم أرغب في إيذاء هؤلاء الناس. وعندما صرت صحيًا عاطفيًا أكثر، أدركت أنهم ليسوا جيدين لي، لأنهم يحبطونني ويقللون من شأني. كنت أعيد تمثيل جراحي القديم معهم، ولم أكن أعرف هذا. ظننت أنني كنت بخير وأموري على ما يرام، لكن الحقيقة أنني كنت أتنازل عن سلطتي لهم طوال الوقت.

يعيش العديد من الناس في أوهام أو وجدتتها جراحهم العاطفية. ولا يدركون أن شركاءهم أو أصدقاءهم غير أسوياء عاطفيًا. وهذا صحيح خصوصًا مع الاعتماديين المشتركين، لأنهم يستمرون في إجبار أنفسهم على التغيير من أجل ملاءمة واقع شخص آخر. فيفقدون رؤيتهم لأنفسهم وما يرغبون فيه أو يحتاجون إليه. هذه هي الطريقة التي يجذب بها الاعتماديون المشتركون الأصدقاء والعلاقات السامة.

تدريب: مراجعة دائرة الأصدقاء والعائلة

تأمل دائرتك مرة أخرى. لكي تتأملها بعمق، أكمل العبارات التالية:

عندما أنظر إلى الناس داخل دائرتي، فإنني أشعر:

عندما أنظر إلى الناس خارج دائرتي، فإنني أشعر:

الأشخاص الموجودون داخل دائرتي هم في أغلب الأحيان (اسرد كل سماتهم):

الأشخاص الموجودون خارج دائرتي هم في أغلب الأحيان (اسرد كل سماتهم):

الأشخاص الذين أشعر بأكبر درجة من القرب معهم ويمكن أن أكون على طبيعتي معهم هم:

أشعر بالأمان مع هؤلاء الموجودين داخل دائرتي بسبب:

لا أستطيع أن أكون نفسي مع هؤلاء الموجودين خارج دائرتي بسبب:

لقد حاولت إصلاح علاقاتي مع بعض الناس من خارج دائرتي بسبب:

لم أحاول إصلاح علاقاتي مع بعض الناس من خارج دائرتي بسبب:

لا أريد إصلاح علاقاتي مع:

بسبب:

لا أفهم لماذا أحافظ على اتصالي بـ:

أستمر في علاقاتي بالأشخاص الذين أعتبرهم سامّين بسبب:

لا أستطيع التخلي عن سلوكياتي الاعتمادية المشتركة مع هؤلاء الناس بسبب:

أحافظ على اتصالي بهؤلاء الناس لأنهم يعرفون الكثير عني:

العبارات التالية ستأخذك أعمق في علاقات محددة.

أتمنى لو أنني لم أشارك معلوماتي الشخصية مع:

بسبب:

هذا الشخص أفشى معلوماتي الشخصية دون موافقتي:

والآن أنا أشعر بـ:

ظننت أنني بمشاركتي هذه المعلومات الشخصية معهم فإنني أكون معهم رابطة أقوى، لكن هذه المشاركة أوجدت:

الاتجاهات أو الأنماط التي أراها في هذه العلاقة هي:

أدرك أنني كنت أحاول الحفاظ على التواصل مع هذا الشخص، لكن علاقتي به ليست صحية. قبل أن أتخذ قرارًا بشأن ما سأفعله معه، سأبحث داخلي وأفهم ما يلي أفضل:

تدريب: كيف تغير نفسك من أجل الآخرين

في هذا التدريب، سوف تستكشف كيف تغير نفسك من أجل الآخرين. فكر في شخص من خارج دائرتك على علاقة سامة معه. فكر فيما تعرفه عن هذا الشخص وكيف تقلل من شأن نفسك حين تكون معه. أكمل الجمل التالية عن هذا الشخص.

أكون في الغالب على طبيعتي باستثناء عندما أكون مع: _____

وعندما أكون مع هذا الشخص، فإنني في الغالب:

أمتنع عن التحدث بصراحة مع هذا الشخص بسبب:

أظن أنني أغير من نفسي عندما أكون مع هذا الشخص بسبب:

لقد حاولت أن أكون على طبيعتي مع هذا الشخص، لكن:

فكّر في المجموعة الأكبر من الناس خارج دائرتك، ثم أكمل العبارات التالية:

عندما أكون مع أشخاص آخرين يتميزون بـ:

فإنني في الغالب سوف:

أنا أغير أو أؤقلم نفسي عندما أكون مع الآخرين بسبب:

عندما أغير نفسي من أجل شخص آخر، فإنني أشعر بعدها بـ:

أخبرني الآخرون بأنني أغير من نفسي أو أتصرف بطريقة مخالفة لما أنا عليه عندما:

من الصعب عليّ أن أتقبل المجاملات من الآخرين بسبب:

لأسباب لا أفهمها، أستمر في جذب هذا النوع من الناس في حياتي:

بوسعك الآن أن ترى أن المشاكل العاطفية غير المعالجة تظهر في حياتك الراشدة وفي حياة العديد من شركائك، وأصدقائك، وزملائك. وبمجرد أن تعالج جرحك وتكون صادقًا مع نفسك، فإنك ستبدأ في رؤية أنماط مشابهة في الآخرين: الرئيس الذي يصب غضبه على من حوله، الشريك الذي ينغلق على نفسه ويصبح سلبيًا-عدوانيًا، الصديق الذي يشعر بعدم الأمان ويحتاج دومًا إلى طمأنة. هذه كلها أمثلة على كيف يمكن للجرح العاطفي أن يظهر في الآخرين.

فكر في أدوات الاستجابة العاطفية التي يستخدمها الناس الموجودون في حياتك. لاحظ كيف أقلمت نفسك لتناسب طفلهم المجروح، وكيف تعلمت أن تتواءم مع ألمهم، وكيف غضضت الطرف عن العلاقة السامة أو المختلة وظيفيًا معهم. لكي تطوّر أداة فعالة للتعامل مع هؤلاء الناس، انظر إن كان بوسعك أن تكون حاضرًا ومتاحًا لجزئهم المجروح دون تغيير نفسك. أنت بهذا لا تتخلى عن الاهتمام بهم، لكنك تحترم نفسك وتعترف بأنك كنت تغيّر من نفسك لكي تحافظ على علاقتك بهم.

أنت الآن تتمتع بميزة رؤية هذه الجراح بوضوح أكبر، لكنك لا تستطيع أن تغير أو تسيطر على أي شخص آخر. إذًا، ماذا تستطيع فعله؟ هنا يأتي دور التعاطف ووضع الحدود. من الأسهل أن تتحلى بالرفق والتعاطف لشخص آخر إذا عالجت جرحك العاطفي أولاً. فعندها سيتمكن جانبك المتعاطف من الظهور. يمكنك أن تتحلى بالتعاطف تجاه شخص آخر وتلاحظ موضعه الحالي في رحلة العلاج.

يمكنك توفير هذا العطف بينما تراقبه وهو يدخل في نوبة الغضب، أو ينسحب، أو يعزل نفسه، أو يهاجم، أو يسبب الأذى لنفسه. هذا لا يعني أن تترك نفسك تتعرض للإساءة أو الجرح. فلا زلت بحاجة إلى حماية نفسك ووضع الحدود بحسب الحاجة. قل لا عندما تحتاج لذلك. دع الآخرين يعرفون مشاعرك.

ترفق بظل ذاتك السابقة. - دون بيرت

تدريب: الأشخاص السامون في حياتك

أكمل العبارات التالية عن الأشخاص الساميين في حياتك، أولئك الموجودين خارج دائرتك.

أظن أنني أستمّر في البحث عن الأشخاص الساميين بسبب:

يبدو أنني أصاحب الأصدقاء السامين، وبسبب هذا أشعر:

لقد حاولت أن أغير من نمط سماحي بدخول الأشخاص السامين في حياتي، لكنني:

في بعض الأحيان، أحتفظ بالأشخاص السامين في دائرتي لأن هذا أسهل من:

أستمر في السماح للأشخاص السامين بقول أشياء وضيعة لي وعدم الإحسان في معاملتي
بسبب:

أرضى بالإبقاء على بعض الأصدقاء الذين أعرف أنهم سيئون بالنسبة لي بسبب أنني:

الأشخاص من حولي يخبرونني بأنني أستمر في تكرار الأنماط السامة، وهذا يجعلني أشعر:

_____ في بعض الأحيان، أتمنى لو أنني لم أقابل هذا الشخص:

بسبب:

الحكمة التي أتحدى بها اليوم بشأن علاقاتي السامة هي:

أريد أن أسامح نفسي على اتخاذ قرارات سيئة في علاقاتي، لكن:

هذه الفكرة عن نفسي تمنعني من التقدم للأمام:

كنت لأشعر بأنني أستحق حياة أفضل لو أنني فعلت:

وهم أنني لا أستحق ينبع من:

اليوم أنا مستعد (داخل نفسي) أن أعيد بشكل رمزي وهم أنني لا أستحق لـ:

وأنا أيضًا مستعد للتخلي عن فكرة عدم الجدارة بسبب:

اليوم أنا أتخلي عن فكرة أنني أقل بسبب:

الأشياء الثلاثة التي أفكر فيها عن نفسي ولم تعد تفيدني هي:

التخلي عن هذه الأفكار عن نفسي يفرعني قليلاً بسبب:

في كل يوم لا أحمل فيه هذه الأفكار العتيقة عن نفسي، سأشعر:

أتخيل أن هذا الإحساس الجديد بالحرية العاطفية سيجعلني أشعر:

أشعر بأنني على طبيعتي بمزيد من الأصالة عندما:

خذ نفسًا عميقًا واجلس لتأمل إجاباتك. عندما تكون مستعدًا، تأمل الأفكار الثاقبة التي كوّنتها الآن عن الأشخاص السامين في حياتك. ما الذي اكتشفته عن هذه العلاقات؟ تذكر، هذا التدريب لا يدور حول إجراء تغييرات في علاقاتك بسبب فهمك الجديد لنفسك. إنه يدور حول التأمل داخل ذاتك، وتقييم نفسك وحياتك، وسؤال نفسك عمّ تريد أن تكون عليه حياتك.

أنت تقوم بعمل جيد ومتعمق. لسنوات ظللت ترغب في البحث في هذه الأمور، لكنك الآن تقوم بهذه المهمة أخيرًا. خذ وقتك. لا تتعجل. هذا العمل لك وليس لشخص آخر.

تذكر أن تترفق بنفسك اليوم.

المتألمون يبحثون عن المتألمين



في الغالب، يجذب الناس إلى حياتهم أناسًا "يعكسون صورتهم في المرأة"، أو لديهم جرح يكمل جرحهم. ونحن نميل إلى الانجذاب أو جذب شخص يحمل نوع الجرح العاطفي الذي نفهمه. على سبيل المثال، الشخص الذي يحمل جرح الضحية يجذب لا شعوريًا شخصًا آخر يحمل جرح المسيء. نحن لا نفعل هذا بوعي، لكن هذا هو المعنى الذي نقصده عندما نقول: المتألمون يبحثون عن المتألمين. وهذه هي الطريقة التي تعمل بها جراحنا الاعتمادية المشتركة في علاقاتنا.

مرآتك المجروحة

في هذا الفصل، سوف نستكشف انجذابك من وإلى الأشخاص الذين يعكسون في المرأة جرحك. يمكن لهذه التدريبات أن تزيد معرفتك وبصيرتك بنفسك، وأنت تبدأ في التحديد بوضوح أكبر من الموجودون في حياتك نتيجة لجرح طفلك الداخلي.

تدريب: مرآة جرحك

لكي تحدد نوع جرحك ونوع الأشخاص الذين تجذبهم إلى حياتك لأنهم يعكسون جرحك في المرأة، أكمل الجمل التالية:

رغم أنهم سيئون بالنسبة لي، فأنا أحب هذا النوع من الناس:



لأنني حين أكون معهم، أشعر:

لقد أخبروني بأنني أغير عندما أكون مع هذا النوع من الأشخاص:

رغم أنني أعرف ما أفعله وكيف أكون معهم، فإنني أعرف أنهم:

أنجذب إلى الأشخاص السامين والفوضويين لأنهم يذكرونني بـ:

عندما أكون مع شخص يتميز بأنه ممتلئ بالطاقة والحيوية، فإنني أشعر:

عندما أكون مع شخص متحفظ وهادئ، فإنني أشعر:

أريد أن أكون مع هذا النوع من الأشخاص:

لأنه يمثل لي:

أبحث عن هذه السمات في الشخص الذي أريد الارتباط به:

عندما لا أجد شخصًا بهذه السمات، فإنني أَرْضَى بـ:

كل أصدقائي يخبرونني بأنني يجب أن أتوقف عن:

أشعر بأنني يمكن أن أكون على طبيعتي عندما أكون مع هذا النوع من الأشخاص:

أدرك أن هذين الشخصين الموجودين في حياتي يُشبهان بعضهما البعض:

لدي نفس الأنواع من الدراما مع هذين الشخصين:

عندما أحاول وضع الحدود مع هذين الشخصين، فإن كل ما أحصل عليه منهما هو:

وضع الحدود مع شخص يعكس لي جرحي في المرأة مسألة صعبة بسبب:

من الأسهل أن أبقى معه وأحتفظ به كصديق بسبب:

اكتشفت هذه الأنماط والميول في نفسي:

لتغيير وعلاج هذه الأنماط، أحتاج إلى فعل ما يلي:

لمساعدتي على دمج ما تعلمته عن نفسي للتو في علاقاتي، أحتاج إلى فعل ما يلي:

عندما وضعت الحدود في الماضي، أقنعني الطرف الآخر بالعدول عنها. وسمحت لهذا أن يحدث بسبب:

عندما أجرب وضع الحدود مع شخص معين على وجه الخصوص، فإنه يستشيط غضبًا، وأشعر:

لو سمحت لمشاعري بأن تظهر، فإنني سأشعر:

الشراكة المجروحة

الأشخاص المرتبطون يعيدون في الغالب مشاهد جرحهم مع بعضهم البعض، لكن ماذا سيحدث إذا كنت تعالج طفلك المجرّوح التائه بداخلك بينما لا يزال جرح شريك الحياة يتأجج؟ لسوء الحظ، هذا الوضع المتناقض بين الأزواج شائع أكثر مما تظن. تذكر، نحن نجذب لا شعوريًا الأشخاص الذين لديهم شيء نريد أن نتعلمه ونستكشفه عن أنفسنا، لذا تجذب الذات المجرّوحة شخصًا يتداخل جرحه ويتوافق مع جرحها.

قد لا يكون لدى شريك حياتك نفس نوع الجرح الذي لديك، لكنه يعكس جرحك في المرأة. وقد تكون لديه استجابات عاطفية تفهمها. وتعرف كيف تتأقلم معه، ويعرف هو كيف يتأقلم معك.

تزوجت امرأة/رجلاً مثل أمي/أبي.

هناك تعبير شائع يقول إنني تزوجت رجلاً يُشبهه أبي أو تزوجت امرأة تُشبه أمي، وهو يصف السيناريو الحالي. فنحن نعرف كيف نتفاعل ونستجيب لهذه التركيبة الفريدة من الشخصية. نحن لا ننطلق بوعي للبحث عن رفيق حياة يُشبه أحد والدينا، لكن إذا كنت تعرف شخصًا تزوج عدة مرات، فربما تجد أنه يبحث دومًا عن نفس النوع "الخطأ" من الأشخاص.

من الشائع للغاية أن يجذب الإنسان لا شعوريًا شريك حياة يحمل نفس طبيعة الجرح والديناميكيات التي كانت لدى أحد أبويه الذي اختلف معه أشد الاختلاف. هذه الظاهرة لا ترتبط بأحد الجنسين دون الآخر، وليس لها معنى منطقي، لكنها إحدى الطرق التي يحاول بها الطفل المجرّوح أن يعالج نفسه ويتجاوز الديناميكيات المختلة وظيفيًا. نظن لا شعوريًا أننا إذا عشنا مع شخص يشبه هذا الوالد، فإن ذلك الجزء المجرّوح منا سوف ينمو ويشفى، ويصبح بوسعنا المضي قدمًا والخروج من هذه الدوامة المؤلمة. في العديد من الحالات، يدخل التوتر في العلاقة عندما يكون أحد الزوجين في طريقه للعلاج والنمو، ويتعلم أن

يعبر عن نفسه، ويضع الحدود، بينما يريد الشريك الآخر أن يستمر في هذا التراشق المختل وظيفيًا.

في أي علاقة، حتى العلاقات الفعالة والمليئة بالحب، يجد أحد الشريكين نفسه في مرحلة مختلفة من النضج العاطفي عن شريكه. وهذا طبيعي، ويتعلم الزوجان في الغالب كيف يتأقلمان مع هذا الاختلاف. لكن عندما يكون أحد الزوجين يعالج جرحه ويتقدم للأمام بينما يستمر الآخر في لعب نفس الدراما القديمة، فإن هذه تصبح وصفاً للألم، لكن يمكنها أن تصبح أيضاً حافزاً للنمو والتوسع في العلاقة.

ليس عليك أن تهجر شريك حياتك لأنه في موضع مختلف عاطفياً عنك. إذا كنت في طريقك للعلاج والنمو بينما يظل شريك حياتك في مكانه، فستحتاج أن تتعلم كيف تتواصل معه بفعالية أكبر. يجب أن يتوافر التواصل الواضح في أي علاقة لكي تكون صحية. يجب أن تتمكن من التعبير عن مشاعرك وعما يحدث بداخلك. وعليك أن تتعلم كيف تعبر عما يحدث معك بحيث يكون شريك حياتك على دراية كاملة بموضعك العاطفي وباحتياجاتك.

عندما أعمل مع شخص يتعلم المزيد عن نفسه، فإنني في الغالب أسأله كيف يشعر شريك حياته أو أفراد عائلته بشأن علاجه لنفسه. من الإجابات الشائعة التي ألقاها: "هم لا يعرفون أنني آتي لزيارتك" أو "هم يعرفون أنني هنا ولا بأس لديهم بذلك، لكنهم لا يشعرون بأنهم في حاجة إلى علاج". بمعنى آخر، قد يكون شريك الحياة أو أفراد العائلة داعمين، لكنهم لا يريدون أن يعرفوا التفاصيل، أو لا يعتقدون أن لديهم مشاكل تحتاج إلى علاج. وقد يشعر الشخص الذي يخوض رحلة العلاج بالعزلة أو بارتكاب خطأ. إنه يعمل على علاج نفسه، لكنه في علاقة مع شخص يفض الطرف عن الوقائع غير المريحة للعلاقة.

لا أريد التحدث عن الأمر

في بعض الأحيان، عندما يبدأ الناس في القيام بهذا العمل، يدركون مقدار تجنبهم للتواصل مع شريك حياتهم لأنه لا يريد الانخراط في الأمر. هم يعرفون أن شريك حياتهم له أضرار ساخنة، ويبدلون جهدهم في تجنب إثارته. والامتناع بهذه الشاكلة مضر جدًا للعلاقة على مدار الوقت، لأن التعبير عن المشاعر الحقيقية يصبح نادرًا في هذه العلاقة.

من الرايات الحمراء في عيادتي أن أرى زوجين يقولان إنهما لا يتجادلان مطلقًا. فهذا يخبرني بأن أحد الزوجين أو كليهما يتحفظ في قول الحقائق التي يجب أن تُقال في العلاقة لكي تصبح فعالة. فهم يراقبون ويأقلمون أنفسهم على الشخص الآخر لكي يتجنبوا الصراع. وبهذا الشكل، يصبح في إمكانهم إقناع أنفسهم بأن لديهم علاقة جيدة لأنهم لا يتجادلون. ومع ذلك، طريقة التفكير هذه ليست منطقية؛ وهي مبنية على جرحهم العاطفي.

في العادة، يكون الطفل المجروح هو من يتجنب الدخول في الجدل. فهذا الطفل المجروح يظهر في العلاقة الراشدة وينغلق أو يستخدم سلوكيات التجنب التي تعلمها في طفولته كطريقة للتكيف مع الوضع غير المريح. في الغالب، سيقوم أحد الشريكين أو كلاهما بالتوصل لحكم على مشاعره بشأن المشكلة ويفكر بهذه الطريقة: أنا أعرف أنني إذا أثرت هذا الموضوع، فإن شريك حياتي سيقول هذا، ثم نخوض في الأمر مرة أخرى. ونتيجة لذلك، يرى أن التواصل عديم النفع. الأمر يشبه أن يكون لديك إناء يغلي ممتلئ بالمشاعر المجروحة ثم تنقله إلى نار هادئة في الخلفية. سيهدئ الموقف قليلًا، لكن مع الأسف لن يمر وقت طويل حتى ينفجر الإناء فجأة ويسكب ما به من مشاعر في كل مكان.

التجنب في العلاقات يعزز الجرح الذي تكوّن في وقت سابق، وينتهي الأمر بالشريكين إلى تمديد فترة التعبير العاطفي عنه. فهم فقط يؤجلون المحادثة التي لا مفر منها، والتي، حين تحدث أخيرًا، تتطور إلى شجار، ويعبرون فيها عن مشاعرهم المجروحة. لكن لا يتحتم على المشاعر أن تظهر بهذه الطريقة المدمرة.

إذا كانت هذه هي الطريقة التي يظهر بها جرحك في علاقتك، فارجع إلى عبارات الحدود في جزء "الشراكة المجروحة". كيف يمكن التعبير عن مشاعرك العميقة بطريقة ودودة؟ إليك بعض الأمثلة عن كيفية بدء هذه المحادثات الصعبة:

- لدي شيء أريد أن أخبرك به، ومن الصعب عليّ قوله.
- أنا أحبك، وهناك شيء كنت أفكر فيه وأريدك أن تعرفه.
- أريدك أن تعرف شيئاً يدور في عقلي من فترة. هل هذا وقت مناسب؟

استخدام لغة مثل هذه تجهّز المستمع ليعرف أنك على وشك أن تتحدث معه عن شيء مهم وأنت تهتم بالطريقة التي تتبعها لكي تفتح الموضوع معه. بالنسبة لمعظم الأزواج، تعد هذه طريقة مختلفة تمامًا للتحدث مع بعضهما البعض، وستبدو غريبة لأول وهلة. لكن مثل أي مهارة جديدة، ستشعر براحة أكبر بعد أن تجربها عدة مرات. فكر بهذا الشكل: بغض النظر عن الطريقة التي تتحدث بها مع شريك حياتك حاليًا فإنها ليست طريقة ناجحة، فماذا ستخسر إن جربت هذه الطريقة الجديدة؟

الحزن على ضياع المألوف

عندما تتقدم في شفائك، فإنك على الأرجح ستبدأ في رؤية السلوكيات غير الصحية في آليات العلاقة، ربما للمرة الأولى، بما في ذلك التعليقات الساخرة أو المهينة أو ربما حتى الإساءة الصريحة من شريك حياتك. وعندما تعالج طفلك الداخلي التائه، فإنك ستتواصل بشكل أفضل مع مشاعرك، وستبدأ حقيقة العلاقة في الكشف لك. قد تظهر هذه الحقيقة في تناقض صارخ مع ما كان طفلك الداخلي التائه يخدع نفسه ليراها كما يريد لها أن تكونه.

هذا الإدراك صعب جدًا بالنسبة لمعظم الناس. فقد جلست مع عدد لا يُحصى من الناس طوال عملي الذين اندهشوا من الحقيقة العاطفية لعلاقتهم. بالطبع، كانت هذه الحقيقة

موجودة طوال الوقت، لكن كان عليهم أن يعالجوا أنفسهم أولاً لكي يروها. وبمجرد أن استيقظوا على حقيقة العلاقة واستوعبوها، بدءوا في فترة من الحزن على خسارتهم. أدركوا أن الآمال والأحلام التي علقوها على هذه العلاقة لن تحدث أبداً.

شرحت الطبيبة النفسية د. إليزابيث كبلر-روس هذه الخبرة الشهيرة في كتابها On Death and Dying¹، والذي أوردت فيه نظريتها عن المراحل الخمس للحزن والفقدان.

On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, ¹ Clergy and Their Own Families, Elisabeth Kübler-Ross, MD, Simon & Schuster, New York, NY, 1969

طبقاً لكبلر-روس، فإن مراحل الحزن والفقدان هي:

- الإنكار (لا أصدق أن هذا يحدث)
- الغضب (أنا غضبان للغاية أن هذا يحدث)
- المساومة (لو أنني فعلت هذا، لكان الأمر أفضل)
- الاكتئاب (أنا حزين للغاية أن هذا يحدث)
- القبول (بدأت أفهم أن هذا حدث بالفعل، وأنا الآن أتعلم تقبل هذه الحقيقة الجديدة)

ويمكن للناس المصابين بالحزن أن يتنقلوا بين هذه المراحل حتى يجتازوا المشاعر المعقدة المتعلقة بالخسارة. عندما مات أبواي، كنت أمر بثلاث أو أكثر من هذه المراحل في نفس اليوم، وعدة مرات خلال اليوم الواحد. بالنسبة لي، كانت هذه المراحل مثل الأطراف الخمسة للنجمة. وكنت أنتقل من واحدة إلى التالية، في بعض الأحيان طوال يوم واحد.

(إذا كنت تمر بمرحلة فقدان، سواء كانت فقداناً لعلاقتك، أو فقدان شخص تحبه، فاعلم أنك لست وحدك وأن المساعدة متوفرة لك. لا تحاول أن تتظاهر بالقوة لكي تجتاز هذه

المرحلة. فهناك أشخاص مدربون يمكنهم أن يوجودوا مساحة آمنة لك لكي ترتاح، وتتجدد، وتتعاوى خلال هذه المرحلة الانتقالية المؤلمة).

إن المرور عبر فترات من الحزن والفقدان في دورة حياة الشراكة هو أمر طبيعي، خاصة إذا كانت شراكة طويلة الأمد. إذا كنت لا تزال تفهم المزيد عن نفسك وتذكر أن العلاقة كما هي الآن لم تعد تنجح بالنسبة لك، فالآن هو الوقت المناسب لكي تتواصل مع مشاعرك وتعبر عنها.

إذا وجدت نفسك في موقف مثل هذا، يمكنك فتح الحوار مع شريكك بتعلم التعبير عن حدودك له.

الحزن وعبارات الحدود

ضع علامة على عبارات الحدود التي تحب أن تتمكن من قولها:

- أنا مرتبك لأنك لم تعد تشارك معي الأمور التي تفعلها أو تهتم بها.
- أشعر بالقلق أنك منشغل بهاتفك حتى في الوقت الذي نجلس فيه بجوار بعضنا البعض.
- أشعر بالوحدة والعزلة عندما لا تلاحظ وجودي أو تسألني عما أفعله.
- أنا أحبك وملتزم بعلاقتي بك، لكنني أفتقد الحميمية بيننا.
- أشعر بالألم عندما تلقي هذه التعليقات الساخرة عني وعن الأشياء التي أهتم وأستمتع بها.
- أشعر بالإحباط عندما نتحدث، وأنت تقول إنك ستعمل على أمورنا، لكنك لا تخصص وقتًا لهذا مطلقًا.

هل وجدت أي من عبارات الحدود هذه صدى لديك؟ ضع علامة على تلك التي ترغب في ممارستها بنفسك، وقلها بصوت مرتفع عندما تكون وحدك حتى تعتاد على قول ما يدور

في بالك. من الواجب عليك أن تحترم وتعبر عن إحساسك بالخسارة حتى تتمكن من تجاوزها والمضي قدمًا.

لا يمكنك اتخاذ أي قرارات بشأن خطواتك التالية حتى تعرف كيف تشعر بشأن الموقف من موضع مستقر عاطفيًا. إذا شعرت بأحاسيس جياشة أو كانت مشاعرك ضبابية، فهذا ليس الوقت المناسب لاتخاذ قرارات حياتية مهمة. امنح نفسك نعمة الوقت، والشفاء، والمنظور، قبل أن تنطلق في مغامرتك التالية. لقد ظللت في رحلتك هذه لفترة من الوقت، وليس عليك أن تتعجل الوصول إلى أي خاتمة لها.

تحويل العلاقات



أثناء عملك على نفسك وعلاج طفلك الداخلي التائه، قد يبدأ شريك حياتك، وأفراد عائلتك، وأصدقاؤك، وزملاؤك في ملاحظة التغييرات التي طرأت عليك، لكنهم لن يتمكنوا من وضع إصبعهم على ما تغير فيك بالضبط. قد تبدو وتتصرف بنفس الشكل القديم، لكن شيئًا فيك قد تغير. وما يحدث هو أنك بدأت في الشفاء من الداخل للخارج.

بصفة أساسية، عندما تقوم بهذا العمل، فأنت تجدد نفسك من الداخل، وفي بعض الأحيان سيتغير الشكل الخارجي، أيضًا. أتمنى دومًا لو كان بوسعي التقاط صورة "قبل" للشخص الذي سيبدأ عملية العلاج ثم صورة أخرى "بعد" عندما يتم الشفاء. فوجههم يشرق، وعيونهم ترق، وتعلو ابتسامة الرضا وجوههم. ويصبح لديهم إحساس عميق بالهدوء بعد أن ينجزوا العمل الشاق في التواصل مع ذواتهم الأصلية.

يحدث هذا التحول على مستوى عميق، وغير واعٍ، وعالي الطاقة. تحدث التحولات بداخلك وتكون دقيقة للغاية، وربما لا تدرك بشكل واعٍ أن هذا يحدث لك. ومع ذلك، سيرى الآخرون ويدركون ويشعرون بذاتك الراشدة المسؤولة وهي تظهر أمامهم.

على سبيل المثال، عندما يعالج شخص ما تاريخه المليء بالإساءة ويبدأ في التحلي بإحساس قوي بذاته عن طريق وضع الحدود، فإنه لن يشعر بطاقة الضحية بعد الآن؛ وسوف يحول حقيقته الداخلية إلى حقيقة المنتصرين. وهذا يخلق علاقة مختلفة تمامًا مع نفسه، ويغير في علاقته بالآخرين أيضًا. ولنطور فكرة التحول من ضحية إلى منتصر أكثر، يمكننا تخيل أن هذا الشخص يضع حدودًا داخلية وخارجية أقوى، ويصبح في مكانه أن يقول لا أكثر كثيرًا من قبل. سيقبل احتمال أن يرضخ ويستجيب لما يريده شخص آخر،

أو على الأقل سيفكر في نفسه أنه لا يريد أن يفعل شيئًا ما. قد تختلف حتى طريقة مشيه، أو تحركه، وتصبح مليئة بالثقة. وعندما يشاهد الآخرون هذا الشخص وهو يتكشف أمامهم، فإنهم سيلاحظون أن شيئًا ما يحدث، لكنهم قد لا يتمكنون من معرفة المنطقة التي تغيّر وتوسع فيها بدقة. إذا كنت تمر بشيء مشابه لهذا، فقد تسمع الناس يسألونك إن كنت على ما يرام، أو يقولون إن شيئًا تغير فيك، ولا يعرفون ما هو.

تذكر قصتي والتحديات التي واجهتها مع أبي في طفولتي المبكرة. عندما بدأت رحلة علاجي في العشرينيات من عمري، كنت قد كبت غضبي، لكنني لم أر نفسي هكذا. فنظرتي الداخلية لنفسي كانت أنني شخص منفتح ومتواصل، لكنني لم أكن أيًا من هذين الشيين، أنا فقط أردت أن أرى نفسي هكذا. لم يكن بوسعي الاعتراف بغضبي، ولم أرد أن يعرف الآخرون من حولي حقيقة شعوري. وعندما مررت بعملية الشفاء، قمت بالكثير من العمل على نفسي بمساعدة معالجي، لكن ليس مع أبي. وبمرور الوقت، عندما اكتسبت المزيد من حب واحترام الذات، والمزيد من الحب والاحترام لأبي، هدأت علاقتي به، وصرنا أكثر اتصالًا ببعضنا البعض. وصرت أكثر تمركزًا، وأقل سخرية، وأقل سلبية-عدائية.

التهكم هو لغة الغضب. به ذرة من الحقيقة، والكثير من الاستياء المرير.

حدث التحول في العلاقة بين أبي وبينني داخلي، وبدأ من الداخل إلى الخارج. لم أكن أنتظر منه أن يصلح أمرًا أو يجعل العلاقة أفضل. كان عليّ أن أصلح أنا الأمر لنفسي، ثم تحسنت وتوسعت علاقتنا بعدها. ولحسن الحظ، هذا هو ما حدث على مدار الوقت.

إحساسي هو أن أبي تمكن من الشعور بالتحول داخلي. لم أعد أحمل أي غضب أو استياء تجاهه. وحين شعرت بالحب والاحترام لنفسي أولاً، لم أكن أوجه له أي لوم على أي شيء. فقد تمكنت من رؤيته بأكمله، بألمه، وخوفه، وشجاعته. وأعتقد أننا عندما نقوم بعمل الشفاء هذا من داخل أنفسنا، فإننا نجري تحولًا على مستوى الطاقة في علاقتنا بالآخرين.

لم أتحدث مع أبي عن علاجي إلى أن وصلت إلى مرحلة لاحقة في حياتي. وفي هذا الوقت، كانت علاقتنا قد شُفيت إلى حد كبير لدرجة أنني لم أكن في حاجة إلى قول أي شيء؛ نحن فقط شعرنا وعرفنا أنها شُفيت وصارت أفضل. ولأنني تعلمت أن أحب وأحترم نفسي، وبالتالي صرت قادرًا على حبه واحترامه، فإنني شفيت واحتضنت كل تلك الأجزاء من نفسي التي كانت تُشبهه والتي كنت أستاذ منها.

تحويل علاقاتك

الأشخاص الذين يحبونك ويحترمونك سيلاحظون ويقدرّون عملك ويتقابلون معك في المستوى الذي يستطيعون لقاءك فيه. امنح الآخرين في حياتك فضلًا أكبر مما كنت تمنحهم في الماضي. واعلم أنك عندما تنمو وتتوسع، فإنهم قد يتمكنون من النمو معك. احتفظ بالمقصد الطيب والأمل لعلاقتكم. الأمر ليس مضمون النتيجة دومًا، لكن لا تقيّد معتقداتك بشأن الآخرين، ودع مقاصدك الطيبة تتوسع من نفسك إليهم.

بعض الناس ليسوا مستعدين للتغير، وبعض الناس في حياتك قد لا يستجيبون بعطف تجاه تحوّلِكَ. تذكر أن كونك تتغير لا يعني بالضرورة أن الآخرين سيفعلون نفس الشيء.

مارس النهوض لذاتك والتعبير عن نفسك بصدق.

تدريب: تحويل علاقاتك

أود أن أغيّر هذه العلاقة أو العلاقات في حياتي:

لعلاج هذه العلاقة، أحتاج للعمل على هذا:

لتحويل هذه العلاقة، فعلت الأشياء التالية حتى الآن:

أشعر بالإغراء للتوقف عن المحاولة لعلاج هذه العلاقة بسبب:

أنا أحمل هذا الاستياء تجاه الشخص الآخر:

هذه هي حقيقة شعوري حيال الموقف:

أريد أن أحسن شعوري تجاه هذه العلاقة بسبب:

أحاول أن أكون طيبًا مع نفسي بفعل هذه الأشياء:

تأكيد ذاتي: أنا أستحق الحب، والتكريم،
والاحترام لمشاعري، والعمل على علاج جرح طفلي الداخلي.

إنشاء اتصالات أعمق وأكثر أمانًا



التحول عملية بطيئة ورقيقة. لن تحتاج إلى تغيير شامل في حياتك لكي تكمل التحول وتنتهي منه. إن فعل الأمور بهذه الطريقة يُشبه سلوك استجابة الأزمة، والذي تعلمته في طفولتك المبكرة. أما عملية الشفاء التي تتعلمها الآن فهي عملية تكشف رقيقة لذاتك مع ذاتك. فأنت تدرك الكيفية التي يظهر بها جرحك في علاقاتك، وترى كيف كنت تستجيب في الماضي بأن تضخم الأحداث وترفع صوتك، أو بأن تقلل من شأن نفسك وتتوارى عن الناس.

اتصالاتك الآمنة

لاحظ أين تحظى باتصالات آمنة في حياتك، حيث يكون الاتصال متبادلاً، ومتمركزاً، ومفيداً. الآن، تأمل هذه المناطق التي يكون فيها الاتصال غير متوازن ولا تغادر لقاءك مع الشخص وأنت تشعر بإحساس جيد حياله أو حيال تواصلك معه. الأمر يدور هنا حول ملاحظة تفاعلاتك مع نفسك ومع الآخرين، وملاحظة أين تستخدم الأدوات التي تعلمتها. الأمر لا يدور حول إصدار الأحكام؛ بل يدور حول التمييز لتحديد دورك كمنشئ للأحداث أو مستجيب لها. لاحظ أين تقوم بمهمة جيدة في البقاء متمركزاً وأين توجد فجوات في أدوات استجابتك الفعالة.

تدريب: إنشاء اتصالات أعمق

هذا التدريب يبني على تدريب "دائرة اتصالك" الذي أوردناه سابقًا. سوف تستكشف
مقاومتك لإجراء اتصالات أعمق، والذي سيساعدك على التفتح في علاقاتك التي تريد
تكوينها.

أكمل الجمل التالية لمساعدتك على رؤية السبب في أنك لا تسمح لدائرتك الداخلية
بالاقتراب أكثر منك:

أريد الشعور بقرب أكبر وتبادلات مخلصنة من القلب داخل دائرتي، لكن:

فتح قلبي للآخرين صعب بسبب:

أريد أن أكون أكثر صدقًا وانفتاحًا مع الأشخاص المأمونين، لكن:

عندما أحاول التعمق داخل نفسي وأنفتح على الآخرين، فإنني أشعر:

عندما أنفتح على الأشخاص المأمونين بالنسبة لي، فإنني في الغالب أشعر:

أرى الآخرين يعبرون عن ضعفهم أمامي، لكن لا يمكنني التعمق في علاقاتي معهم بسبب:

داخل دائرتي من الأصدقاء المأمونين، عندما أحاول التعمق مع هذا الشخص:

فإنه لا يفتح قلبه لي.

أصدقائي المأمونون يعرفون الكثير عني، لكنهم لا يعرفون هذا:

لا أريد أن أشارك المعلومات الشخصية مع قائمة أصدقائي المأمونين بسبب:

الصديق المأمون الوحيد الذي أريد أن أصبح أقرب له هو:

أمتنع عن تطوير علاقة أعمق مع هذا الصديق المأمون بسبب:

لاحظت أنني عندما أنفتح على أصدقائي فإنهم في الغالب:

عندما لا يستجيب الأصدقاء لمحاولة انفتاحي عليهم، فإنني أشعر:

لنقل الصداقات إلى مستوى أعمق، فإنني أحتاج إلى:

لا أريد المزيد من الأصدقاء؛ أنا فقط أريد دائرة مقربة من الأصدقاء الذين:

الأشخاص المأمونون خارج دائرتي الذين أود أن أعرفهم أفضل هم:

يمكنني أن أرى أن هذا الشخص:

الموجود خارج دائرتي يريد أن يعرفني أكثر، لكنني أشعر:

لا أحد يستطيع أن يشعرك بالدونية دون موافقتك. - إيلينور روزفلت

إيجاد نظرة أكثر إيجابية



أنت تعيد الاتصال بذاتك الأصيلة، المكان الهادئ والحكيم الذي ظل دومًا موجودًا داخلك. كانت تغطيها الأوهام التي أسقطها الآخرون عليك، والتي تكوّنت أيضًا بسبب سوء إدراكك للمواقف. أنت تتعلم كيف تشجّع حديث الذات الإيجابي وتروّج لذاتك الأصيلة لكي تتقدم وتزدهر.

حديث الذات السلبي

الكلمات لها تأثير قوي للغاية، خصوصًا تلك الكلمات التي نستخدمها لإحباط أو تشجيع أنفسنا. لا يدرك معظمنا كم عدد المرات في اليوم التي ننتقد أو نصحح فيها أنفسنا دون وعي منا. فحديث الذات السلبي يتغذى على نفسه.

تدريب: نظرة أكثر إيجابية

انظر إن كان بوسعك أن تهدئ الصوت الداخلي السلبي وتكون أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم بالبدء بنفسك. هذا التدريب سيبدأ في مساعدتك على جلب نظرة أكثر إيجابية إلى عالمك الداخلي. أولاً، ستدرك وتكتب أفكارك السلبية التي تخبر بها نفسك. ثم ستبدأ في إيجاد أفكار أكثر إيجابية بدلاً منها.

أكمل الجمل التالية:

هذه هي كل الأفكار السلبية التي أقولها لنفسي بانتظام:

لا أظن أنني يمكن أن أوقف أفكاري السلبية بسبب:

أخبر نفسي بهذه الأفكار السلبية بسبب هذه الأشياء التي تحدث وتعزز هذه الأفكار:

التخلي عن الفكرة السلبية أنني:

صعب بسبب:

سأحاول إيقاف أفكاري السلبية. لعمل ذلك، أنا بحاجة إلى:

أعرف أن أفكاري السلبية لا تساعدني، لكن إن تخلّيت عنها، فعندها:

الشخص الوحيد الذي سيُصدم إن عرف أنني أمتلك هذه الأفكار السلبية هو:

أعرف أن الآخرين في حياتي لا يرون أنني شخص سيئ، لكن:

اليوم، أريد أن أتخلّى بحديث نفس إيجابي كما يراني الآخرون، لكن:

أظن أنني أستطيع تحييد هذه الأفكار السلبية:

لكي أمضي قدمًا، أمنح نفسي الإذن بأن أغفر لنفسِي:

اليوم سأقول هذه الأشياء الثلاثة الإيجابية عن نفسي:

(1

(2

(3

عندما أفكر في أشياء جيدة عن نفسي، فإنني أشعر:

يظن الآخرون أنني أشعر بإحساس أفضل عن نفسي لأنهم يرون أنني:

أعتقد أن بوسعي قول أشياء إيجابية عن نفسي إذا:

أريد أن أقطع التزامًا لنفسي أن أكون أكثر إيجابية بسبب:

إذا وجدت صعوبة في قول أي شيء إيجابي لنفسك، فانظر إن كان بوسعك أن تحيد أي أفكار سلبية الآن. على سبيل المثال: اعتدت أن أقول إنني غبي وأحمق. الآن أقول لنفسي بأنني أحاول بذل أفضل ما لدي، لكنني لست كاملاً. أريد أن أقول إنني شخص جيد، لكنني لم أصل إلى هذه المرحلة بعد.

التوسع والتقلص

بينما تعالج نفسك، ربما لا تعد المعتقدات القديمة تناسبك. فأنت تتوسع، لا تتقلص، ولا يكون في إمكانك أن تعيد تقليص نفسك لكي تتلاءم مع الطرق القديمة في التفكير والشعور. تمامًا مثل الرداء الذي تكبر عليه فلا يصبح يلائمك، هكذا بعض العلاقات لن تصبح ملائمة لك ولن تعد تفيدك. يمكن أن تقلل من نفسك لكي تتلاءم مع عالم شخص آخر، لكن البقاء براحة في العلاقة سيكون صعبًا.

بينما تشفى، ستتوسع في وعيك، ومنظورك، وإدراكك. فأنت الآن ترى وتعرف أكثر كثيرًا من قبل، وليس بوسعك أن تتغافل عما صرت تراه. فأنت الآن تحس بمشاعر أكثر؛ وهذه نتيجة طبيعية لعملية الشفاء. ربما أنك لم تجرب الإحساس بهذه المشاعر منذ مدة طويلة. وأنت تجهز نفسك لطريقة جديدة للتفاعل مع نفسك ومع الآخرين، وتكشف عن المشاعر التي كتبتها طويلاً.

تدريب: الشعور بالتقلص والتمدد

في التدريبات السابقة، فكرت وكتبت الكثير عن علاقاتك. فكر مرة أخرى فيما كتبتته، ثم أكمل الجمل التالية:

أشعر بالتقلص والصغر، ولا أريد أن أتحدث بصدق أو أشعر بسلطتي، عندما أكون مع:

أقلل من شأن نفسي مع هذا الشخص لأنني إن لم أفعل، فإنه سوف:

عندما أصبح أكبر وعلى طبيعتي أكثر، فإنه يستجيب بـ:

أحتاج إلى البقاء صغيرًا مع هذا الشخص بسبب:

تعلمت كيف أجعل نفسي صغيرًا ومخفيًا بسبب:

عندما أقلل من نفسي، فإن من حولي يذكرونني بـ:

لا أريد أن أكون صغيرًا حول هذا الشخص، لكن إن لم أفعل فإنني (كلمة مشاعر):
بأن: _____

أحتفظ بهؤلاء الناس في حياتي بسبب:

الشعور بالتوسع

أشعر بأنني أكبر وبأنني أتوسع، وبوسعي أن أتحدث بصدق وأصالة، عندما أكون مع:

أشعر بالتوسع مع هذا الشخص لأنه يشعر بهذا الشكل بشأني:

عندما يراني هذا الشخص أتصرف بطبيعتي، فإنني أشعر:

أعرف أن بوسعي أن أكون نفسي مع هذا الشخص لأنه:

الأشخاص الآخرون الذين بوسعي التوسع وأكون نفسي معهم يشملون:

أشعر بأن في وسعي أن أكون ذاتي الأصيلة عندما أكون في هذا النوع من المواقف:

أقدّر الاتصالات التي لدي مع الأشخاص الأصليين لأنني أشعر:

لاحظ ما شعرت به أو لاحظته عندما ملأت الفراغات السابقة. ما الأفكار التي تكونت لديك
عن الناس في دائرتك؟

سرد القصص: حقيقة أم خيال



عندما يشعر الناس بالعصبية وعدم الأمان ويريدون أن يشعروا بالسيطرة، فإنهم في الغالب يخترعون قصصًا في عقولهم عن رأي الآخرين فيهم أو شعورهم عنهم، أو يضيفون التفاصيل لما يحدث بالفعل في المواقف. هذه العملية تُسمى "سرد القصص" أو "قراءة الأفكار" أو "قراءة الطالع". يأتي إسقاط الخوف أو عدم الأمان من الجزء غير المعالج في النفس. وعن طريق سرد القصص لأنفسهم، فإنهم يحاولون الحصول على إحساس بالأمان والقوة والسيطرة.

يتطور سرد القصص في الطفولة، عندما لا تتم تلبية احتياجات الطفل، أو عندما يتعرض للأذى، أو الارتباك، أو الانتهاك بشكل ما. يتطور مثير ما من جرحه الأساسي، ويبدأ الطفل الداخلي التائه بابتكار القصص التي تهدئ من جرحه الأصلي ومخاوفه. وبينما تمر السنوات، يستمر الطفل الداخلي في استخدام نفس القصص النمقة كلما تعرض للاستثارة. لكن بدلاً من جعل أنفسنا نشعر بإحساس أفضل، فإن هذه القصص السحرية تجعل الأمور تسوء أكثر. يبدأ سارد القصص في تصديق أسوأ مخاوفه عن نفسه، أو عن شخص آخر، أو عن موقف ما. ويمكن أن نجد أساس سرد القصص في الشعور بعدم الأمان أو القلق، وفي عدم الثقة بنفسك أو بشخص آخر، أو حمل الخوف والتوتر.

لا أظن أنها تحبني. لماذا لم ترد على رسالتي؟ أنا متأكدة من أنها تراني غبية. أظن أنه لا يحبني. متأكد أنني مصاب بهذا المرض الذي قرأت عنه. ماذا إن حدث هذا وسار كل شيء على نحو خاطئ؟ هذه بعض الأمثلة على القصص التي يبتكرها الناس لملء الفراغات.

معظم هذه القصص تحتوي على الكثير من الخيال والقليل من الحقائق. فيأخذ الشخص بعض المعلومات الصحيحة ثم ينسج حولها قصة تتوافق مع مخاوفه وشعوره بعدم الأمان.

ابتكار القصص

يعرف الناس في الغالب أنهم يبتكرون القصص، لكن من الصعب عليهم أن يتوقفوا عن ذلك لأن القصص ترضي عقلهم الذي يريد إكمال القصة. فعقولنا تحب أن تكون الأشياء منمقة ومنظمة، وابتكار القصص طريقة لطمأنة العقل أنه يعرف ما يحدث. يلعب القلق دورًا رئيسيًا في إنشاء سيناريوهات "ماذا-لو". ماذا لو أنني لم أحصل على هذه الترقية في وظيفتي؟ ماذا لو أن هذا المرض كان خطيرًا حقًا؟ ماذا لو أنني لم أحصل على إجازتي؟ إذا كنت تسرد القصص هكذا، فإن بناء الثقة بنفسك وبالأخرين هي خطوة مهمة لعلاج هذا الجزء منك وللتوقف عن هذا السرد الداخلي الجريح.

لنفترض أنك أرسلت رسالة إلى صديق جيد، لكنه لم يرد فورًا كما يفعل دومًا. تبدأ أنت في ابتكار قصة تفسر لماذا لم يرد. تتساءل عما يحدث، وإن كان على ما يرام. بعد فترة، تبدأ في القلق على هذا الصديق. إذا كنت تشعر بعدم الأمان، ستبدأ في ابتكار قصص من نوعية: هل هو غاضب مني؟ ماذا أفعل؟ ربما لم يرد لأنني لم أقل له إنني أريد الخروج معه. ربما أنه لا يحبني حقًا. أنا أعرف! السبب هو ما قلته ذلك اليوم من أنني لم أحب ما كان يرتديه.

يسرد الناس القصص على أنفسهم أيضًا إن كانوا يشعرون بالقلق من موقف ما. لنفترض أنك لاحظت أنك تعاني من مشاكل في الهضم. عندها تتذكر ذلك الصديق الذي كنت تتحدث معه مؤخرًا والذي عانى من مرض شديد والذي بدأ بالآم في معدته. عند هذه النقطة، قد تبدأ في ابتكار قصة عن مشكلتك، وإذا كنت تعاني من القلق، فإن القصة ستتمو لتصبح قصة مخيفة متكاملة الأركان عن أنك مصاب بنفس المرض الذي كان صديقك يتحدث عنه. تبدأ في ملء الفراغات بحسب الحاجة بحيث تتوافق القصة التي ابتكرتها مع الأعراض التي تشعر بها. بعدها تبدأ في تصديق القصة. تبحث عن المرض على الإنترنت،

وتلاحظ أن الأعراض تزداد سوءًا. تشعر بمزيد من الخوف، وتحجز موعدًا لدى طبيبك، الذي يخبرك بأنك على ما يرام. أنت فقط أكلت شيئًا سبب لك بعض الغازات. بالطبع، يجب أن نستمع إلى أجسامنا، ونحترم الإشارات التي ترسلها لنا، لكن بوسعك الآن أن ترى كيف أن سيناريوهات "ماذا-لو" يمكن أن تتطور بسرعة لتخرج عن السيطرة.

لقد سمعت الكثير من الناس يبتكرون قصصًا مخيفة للغاية بشأن أنفسهم أو بشأن موقف مروا به. فهم يجهدون أنفسهم ويصيبونها بالقلق الشديد لأنهم اقتنعوا بأن القصة الخيالية التي ابتكروها في عقولهم حقيقية. هذا النوع من سرد القصص يتضمن المبالغة وإدخال الكوارث في القصص، ونحن جميعًا قمنا بهذا الأمر عند نقطة ما من حياتنا. يمكنك أن ترى كيف أن سرد القصص يمكن أن ينال منا ويدمر يومًا مبهجًا كنا نعيشه.

لإيقاف سرد القصص هذا، ستحتاج إلى اتخاذ بعض الخطوات البسيطة في عقلك، لكنها صعبة في حين أن ابتكار القصص أسهل كثيرًا.

تذكر مثال صديقك الذي لم يرد على رسالتك. إليك نتيجة أخرى: إذا لاحظت أن صديقك لم يرد على الرسالة في التوقيت الذي اعتاد أن يرد فيه، فاحتفظ بهذه الملحوظة في ذهنك. وإذا مرت فترة من الوقت، لاحظ إن كنت بدأت تبتكر القصص بهذا الشأن أم لا. إذا ابتكرت القصص، فاسأل نفسك إن كانت القصة التي ابتكرتها هذه حقيقية أم خيالية. أخبر نفسك، كل ما أعرفه هو أنني أرسلت له الرسالة. وسوف يرد عليها عندما يتمكن من هذا. إذا استمرت عملية ابتكار القصص، وتملك منك الخوف، فخذ أنفاسًا عميقة وقل لنفسك، أنا أعرف أنه في آخر مرة تحدثنا، كان نقاشنا جميلًا وكان كل شيء على ما يرام بيننا. سوف يرد عليّ عندما يكون الوقت مناسبًا له. أنا أثق به. وما تفعله هنا هو أنك تطمئن نفسك بمجموعة من الحقائق المعروفة. فأنت تعود إلى آخر تفاعل بينكما، وتذكر نفسك بجودة وعمق صداقتكما وتواصلكما. أنت تهدئ نفسك وتذكرها بما تعرف أنه حقيقي بحيث لا تبدأ في ابتكار القصص الخيالية بسبب القلق.

أعرف أن هذا يبدو سهلاً في قوله وصعباً في فعله. ففي معظم الأحوال، يعاني الناس اليوم من نفاد الصبر، ويريدون الإجابات والردود على رسائلهم بسرعة. وينبع نفاد الصبر هذا من انعدام الشعور بالأمان، والقلق، والرغبة في السيطرة، ومشاكل الثقة، مما يوجد الظروف المثالية لابتكار القصص.

تدريب: هل تبتكر القصص؟

نحن في الغالب نسرد القصص لأنفسنا لكي نشعر بأننا في وضع السيطرة. في هذا التدريب، سوف تحدد متى وبخصوص من تبتكر القصص. أكمل الجمل التالية:

أكثر القصص التي أسردها على نفسي شيوعاً هي أنني:

الشخص الذي أبتكر معظم القصص عنه هو:

أبتكر معظم القصص عن هذا الشخص بسبب:

أبتكر القصص عندما أشعر بهذا الشكل بشأن علاقتنا:

أعرف أنني أبتكر هذه القصص، لكنني لا أستطيع إيقافها بسبب:

عندما أبتكر القصص، أشعر بأنني:

إذا أوقفت سرد هذه القصص لنفسي، فإنني سأشعر:

أريد أن أشعر بأنني في وضع السيطرة وأعرف ما يحدث مع الآخرين. وهذا له علاقة
بشعوري وأنا طفل:

أخبر نفسي بسيناريوهات "ماذا-لو" طوال الوقت، خصوصًا بشأن:

على الأرجح بدأت في ابتكار القصص وأنا طفل صغير عندما حدث هذا:

أعرف أن طفلي الداخلي يحتاج إلى سماع هذا مني لكي أهدئ سرده للقصص:

أميل إلى ابتكار القصص في هذه النوعية من المواقف:

بناء أفكار على الحقائق وحدها مسألة صعبة، لأنني أريد ابتكار القصص. وهذا بسبب:

عندما أريد أن أهدئ نفسي وأثق بأن كل الأمور ستنتجح، فهذا هو ما أخبر نفسي به بدلاً من ابتكار القصص:

الخزي



الإحساس بالخزي عندما نفعل شيئاً خطأ هو جزء طبيعي من حياتنا العاطفية. والخزي يخدم العديد من الأهداف في مجتمعنا وفي حياتنا بشكل عام، ونحن نشعر به طوال حياتنا. عندما يحدث الخزي في طفولتنا ولا يتم وضعه في سياقه الصحيح، فإن الطفل الداخلي التائه يمكن أن يحمل هذه المشاعر إلى مرحلة الرشد. يأتي الخزي من سلوك يقوم به الطفل أو المراهق لنفسه أو يُفعل به. في الغالب يدمج الطفل هويته أو قيمته الذاتية مع الشيء المخزي الذي فعله أو الذي فُعل به. وعندما يحدث هذا، يصبح الخزي ساماً. هذا هو أصل تعبير "وحش الخزي".

الخلل الصحي يساعدنا على إعادة ضبط أنفسنا عندما نبتعد عن مسارنا الذي نعرف أنه الصواب. وعندما نلاحظ ونعترف بخجلنا، فإننا نفحص مشاعرنا، ونغفر لأنفسنا، ونمضي للأمام. لكن عندما يغمرنا شعور الخزي، ولا نتمكن من مسامحة أنفسنا لكي نتجاوزه، فإنه يمكن أن يتطور إلى شعور سام. والخزي السام هو عندما يتعلق الناس بهذا الشعور ويتكون لديهم إحساس بعدم الجدارة. وتمييز الذات الأصلية يمكن أن يصبح صعباً جداً، لأن الإحساس السام بالخزي يكون صاخباً للغاية داخل الإنسان.

الخزي والذنب هما شعوران مختلفان تماماً. فالخزي شعور يتكون لدينا عن أنفسنا، كأن نقول: أنا مخطئ، لكن الذنب شعور يتكون داخلنا عن الموقف، كأن نقول: ارتكبت خطأ. والخلل الصحي هو عندما نشعر بأننا فعلنا شيئاً ونعرف أنه خطأ طبقاً لمجموعة من القواعد الاجتماعية. كأن نشعر بالسوء حيال اختيار ما، ويحاول معظمنا أن يصلح الأمر عند هذه النقطة. أما الخزي غير الصحي، أو السام، فهو يحدث عندما نعتقد أن اختيارنا

الخطأ يقول شيئاً عن حقيقتنا كبشر. فنحن نشخص الخبرة وندفنها في أعماقنا، بدلاً من رؤية الخيار على أنه مجرد خطأ.

ظل وحش الخزي

في بعض الأحيان، بعد أن يكشف شخص ما عن سر مخزٍ له، فإنه يشعر بالانكشاف وتأنيب الضمير. لقد رأيت رجالاً ونساء أقوياء وأذكياء كانوا عصبيين للغاية وهم يخبرونني بشيء يشعرون بالخزي منه لدرجة أنهم أغمي عليهم في عيادتي. والحقيقة أنهم لم يكونوا خجولين مني وهم يخبرونني بهذا، بل كانوا خجلين من أنفسهم. فهم لم يرغبوا في الاعتراف بصوت مرتفع بما فعلوه أو بما فكروا فيه، لأنهم كانوا يشعرون بالخزي منه. فهم لم يرغبوا في تذكر الأمر أو سماع أنفسهم وهم يحكون عنه، وبالتأكيد لم يكونوا يرغبون في أن يكشفوه لشخص آخر.

من أهم مزايا العمل مع معالج نفسي أنك ستجد شخصاً يستمع إليك دون أن يصدر الأحكام عليك. وعندما يسمعك شخص ما وأنت تتحدث بصدق عن حقيقتك الشعورية، يحدث نوع عميق من الشفاء، وتبدأ في إزاحة جزء من عبئك عن كاهلك. وبينما تتحدث عن هذا الشيء الذي لا تشعر بالفخر بشأنه وتدفع بهذه الحقيقة خارج الظل، فإنك تبدأ في تطوير علاقة بهذا الجزء من تاريخك. فبعدها لن يستمر الخزي في التواري في الظلام ويقض مضجعك في منتصف الليالي، كما كان يفعل. إن التعامل مع مشاكلك باستخدام عملية الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة سيمنحك الكثير من نفس التدريبات التي سيطلب منك معالج الطفل الداخلي أو معالج الصدمات أن تقوم بها.

وأثناء عملك على هذا، امنح نفسك هبة الغفران للاختيارات التي قمت بها ولم تنجح معك. فلاحتمال الأغلب أنك فعلتها بنية حسنة، لكن شيء ما حدث فتغيرت الأمور إلى الأسوأ. هذا جزء طبيعي من الحياة. ومشاركة قصتك مع شخص قريب منك يمكن أن يكون لها تأثير قوي للغاية وينقلك إلى مستوى أعمق من الشفاء داخل نفسك ومن التواصل مع

صديقك. بالتأكيد لن تحصل على نفس التأثير مثل الاستعانة بمعالج نفسي، لكن سيظل الشفاء يحدث عندما يكون هناك شخص آخر شاهد على قصتك.

كن حريصًا بشأن الشخص الذي تختاره لكي تكشف له مشاعر الخزي التي تشعر بها. حاول أن تميز إن كان بوسعه أن يوفر لك مساحة آمنة للتعبير عن ضعفك.

بمجرد أن نكشف عن شعور الخزي تحت ضوء النهار، فإن القوة التي سمحنا له بامتلاكها علينا ستتبدد.

إن التعدي الذي وقعنا فيه تجاه شخص آخر، أو تجاه أنفسنا، ليس سهلًا في علاجه أو حتى في التخلي عنه. إن كانت هذه هي حالتك، فربما تحتاج إلى إجراء بعض الإصلاحات لنفسك أو لشخص آخر تأثر بهذه القرارات. الحقيقة هي أننا نقع جميعًا في الأخطاء، وليس بيننا من يمكن وصفه بأنه مثالي.

تدريب: الكشف عن ظل الخزي

سيساعد التدريب التالي أجزاءك المجروحة على العثور على الشجاعة للدخول إلى منطقة ظل الخزي وتأمل تلك الأشياء التي تثير فزعك فيها. ترفق بنفسك أثناء هذا التدريب. اعرف أنك لست مطالبًا بوضع إجاباتك أو علاماتك على هذا التدريب في الكتاب إذا لم تكن مستعدًا للتعلم في أفكار أو أفعال الخزي بعد.

قم بهذا التدريب في مكان هادئ إن أمكن. تذكر، ترفق بنفسك. أكمل الجمل التالية:

هناك شيء أشعر بالخزي منه واحتفظت به لفترة طويلة، ربما _____ سنة/سنوات.

أتمنى لو تمكنت فقط من نسيان ذكرى هذا الخزي. لقد جربت التالي بحيث لا أضطر إلى التفكير فيها:

في أي وقت يخطر هذا الخزي على بالي، فإنني أشعر فورًا بـ:

لقد راجعت هذا الحدث في بالي مرات كثيرة وتمنيت لو أنني اتخذت قرارًا مختلفًا، لكن كل ما أكسبه من ذلك هو أنني أشعر:

أشعر بوحدة شديدة في وجود هذا الخزي داخلي، وإذا عرف الآخرون ما فعلته أو كيف أشعر بشأنه الآن، فإنهم:

شعوري بالخزي يتضمن شخصًا آخر، والذي طلب مني أن أبقيه سرًا، وبسبب هذا فإنني أشعر:

أريد أن أخبر الآخرين في حياتي عن هذا الخزي، لكنني أخاف إن أخبرتهم فإنهم سوف:

في بعض الأحيان أفكر بأنني الوحيد الذي فعل شيئًا مثل:

ما أحتاج إلى إخبار نفسي به بشأن ما أنا خزيان منه هو:

كل يوم، بكل طريقة، يمكنني البدء في تكريم هذا الجزء الذي أشعر بالخزي منه عن طريق:

أعرف أنني لن أتخذ نفس الخيار اليوم. أنا أثق بأنه، لأي سبب كان، ما فعلته بدا لي أفضل خيار وقتها. وهذا هو السبب في أن قبول هذا الأمر صعب (أو سهل) عليّ:

لقد شاركت نفس السر من قبل، لكن الأمر لم يسر على ما يرام لأنني الآن أدرك أن:

بطرق بسيطة، سأحاول أن أغفر لنفسي كل يوم ما فكرت به أو فعلته في الماضي. يمكنني فعل هذا عن طريق:

إذا لم أتمكن من التخلي عن هذا الإحساس بالخزي بنفسي، فإنني سأقطع على نفسي
التزامًا برؤية معالج بحيث لا أظل أحمل هذا العبء. اكتب التزامك هنا:

أنا أعرف أن الدخول في منطقة "ظلال الخزي" هذه ليس مهمة سهلة. ومع ذلك، بالتدريب
ستجد أنه كلما زدت من اعترافك وتفاعلك مع هذه الأشياء التي تشعر بالخزي منها، قلّت
سيطرتها وقوتها عليك. كيف كان الحال وأنت تتأمل هذه الأشياء التي شعرت بالخزي منها؟
ارجع لتنفيذ هذا التدريب أي عدد من المرات بحسب ما تشعر.

التحدث بصدق



الكثير من الناس لا يتحدثون بصدق لأنهم يعتقدون أنهم إذا فعلوا فإن الآخرين لن يتمكنوا من التعامل مع الأمر. لذا يقررون نيابة عن شخص آخر إن كان هذا الشخص يستطيع التعامل مع الحقيقة أم لا، بدلاً من أن يثقوا بهذا الشخص الآخر في أن يفكر ويقرر بنفسه ما يريد أن يفعله بما سوف يسمعه. من الأسباب الأخرى أن الناس لا يتحدثون بصدق أنهم لا يشعرون بالقوة الكافية، أو لا يشعرون بأن من حقهم فعل ذلك، أو أنهم تعرضوا للتجاهل عندما تحدثوا بالصدق في الماضي. هناك أسباب عديدة تدفع الناس لكبت مشاعرهم، لكن هذا الكبت سيسبب لهم الألم في نهاية المطاف.

استخدام عبارات "أنا"

استخدام عبارات "أنا" توصل الشعور الذي تكوّن لديك نتيجة لما قاله شخص ما أو فعله. هذه العبارات لا تدور حول لوم الآخرين أو إصابتهم بالخزي، لكنها تُستخدم للتعبير عن شعور تكوّن لديك ولوصف سلوك قام به الشخص الآخر. وعندما تعبّر عن نفسك بطريقة تعزز التواصل المفتوح مع الشخص الآخر، فإنك توصل مشاعرك وتكرّم نفسك بدلاً من اللجوء إلى الدفاعية المغلقة.

إليك مثلاً يلوم الشخص الآخر ويتحدث عن سلوكه بدلاً من تسمية الشعور الموجود بداخلك: "أشعر بأنك تتلاعب بي! توقف عن التلاعب بي!". هذه العبارات لا تشجع على الحوار المفتوح. فهي تعبيرات لوم، وإحباط، وغضب. وعبارات مثل هذه تنشئ جداراً دفاعياً من الكلمات وسيصبح الشخص الآخر في أغلب الأحيان دفاعياً كذلك عند سماعها.

باستخدام نفس الفكرة، إليك مثالاً لتسمية المشاعر وتحديد سلوك الشخص الآخر: "لقد شعرت بالألم وبعدم الاحترام بسبب الأوقات التي قلت فيها أشياء وضيعة عني. وأيضًا يبدو أنك تحاول إقناعي بأنني خطأ عندما تصح لي كلماتي". يمكن أن تتبع هذا بقول ما تحتاجه: "من الآن فصاعدًا، أحتاج منك أن [هذا السلوك]".

هل ترى الاختلاف؟ المثال الأول يجهزك لمباراة في الصراخ أو لمحادثة دفاعية. أما المثال الثاني فهو يعبر عن مشاعرك ثم يسمي السلوك الذي قام به الشخص الآخر، متبوعًا بعبارة تبين بوضوح ما تحتاج أن يقوم به.

وكملحوظة جانبية، في الغالب نسمع التعبير الشائع: "لقد جعلوني أشعر بهذا الشكل". هذه العبارة تلوم الشخص الآخر على ما نشعر به، مما يضعنا في موضع الضحية. والحقيقة هي أن الأشخاص الآخرين لا يمكن أن يحددوا لنا شعورنا. فما نشعر به هو استجابة للمثير الخارجي. ونحن مسئولون عن مشاعرنا، وعما نفعله بهذه المشاعر، وعن الكيفية التي نعبر بها عنها.

تدريب: استخدام عبارات "أنا" للتعبير بصدق

سيساعدك هذا التدريب على التواصل الصريح والصادق الذي كنت ترغب فيه لكنك كنت مترددًا فيه. باستخدام الكلمات في الجدول 3 الذي يحتوي على كلمات المشاعر كمرجع لك، تدرب على كتابة عبارات "أنا" للتعبير عما تشعر به تجاه أمر ما. افعل أفضل ما في وسعك لتختار بدقة كلمات المشاعر المناسبة لكل عبارة (لاحظ أن كلمتي "لا بأس" و"حسن" ليستا معروضتين في الجدول. استشر مخطط المشاعر في الجدول 1 في المقدمة إذا احتجت المزيد من الكلمات).

جدول 3. كلمات المشاعر، القائمة القصيرة

خائف	عدائي	غاضب	متضايق	محتار
فضولي	حريص	سئم	مبتهج	حزين
مَلَّان	هادئ	واثق	مرتبك	منهار
فرحان	عازم	يائس	مختلف	خائب الرجاء
مفزوع	منتشٍ	مهتاج	غيران	مجهد
مرهق	متوجس	مرعوب	مثبط	مفجوع
متبرم	باش	متألم	غبي	لا مبالٍ
غير واثق	سعيد	مأزوم	حيران	فخور
نادم	مسترخٍ	بائس	راضٍ	مطمئن

متردد	مستقر	مهدد	مرتاب	خجول
-------	-------	------	-------	------

وإليك صيغة عبارة "أنا": أنا أشعر (الشعور) عندما تقوم (السلوك)، وأود أن (الطلب السلوكي).

من المهم أن تتبع عبارة "أنا" بالتعبير عما تحتاجه من هذه النقطة فصاعدًا. فهذه الخطوة الأخيرة توفر للشخص الآخر السياق الكامل للمشاعر وما بوسعه أن يفعله لكي يساعدك في المستقبل.

على سبيل المثال: "أشعر بالأذى عندما تقول أشياء سيئة عني، وأريدك أن تتوقف عن هذا. أنا بحاجة إلى سماع ما أفعله بشكل صحيح، وليس ما أفعله بشكل خاطئ أو كيف أنني وقعت في الأخطاء".

وإليك مثالاً آخر: أشعر بالسعادة حقًا عندما تُخرج القمامة، وأريد أن أشكرك على ذلك. أحتاج أن أعرف من الآن فصاعدًا أنك ستفعل هذا دون طلب مني.

أكمل العبارات التالية لترى مع من أو أين تحتاج إلى التحدث بصدق.

أحتاج إلى استخدام عبارة "أنا" مع هذا الشخص:

كنت مترددًا في قول أي شيء لهذا الشخص بسبب:

لو أنني تحدثت بصدق، فسيبدو الأمر كأنه:

لا أعتقد أن الحقيقة ستكون لها استجابة جيدة بسبب:

لقد جربت قول الحقيقة من قبل، لكن دومًا كان هذا يحدث:

لا أتحدث بصدق بعد الآن بسبب:

إذا تحدثت بصدق، فسيحدث هذا:

الاستمرار في كتم الحقيقة أمر لا بأس به بسبب:

يمكنني الاستمرار في إنكار الحقيقة لأن فعل هذا أسهل، وأنا:

لو أن لدي الشجاعة والقوة للتحدث بصدق، فهذا هو ما سأقوله:

عندما أكتب ما أريد قوله، فإنني أشعر:

أعرف أنني قد لا أكون مستعدًا لقول الحقيقة الآن، لكنني يمكن أن أجهّز نفسي لقول الحقيقة بفعل هذا:

أتطلع لهؤلاء الناس لأنهم يتحدثون بصدق:

سأعمل على علاج مخاوفي، وعدم إحساسي بالأمان، وضعف ثقتي بنفسي عن طريق:

للعمل على هذه الأمور، سأحتاج:

يمكن أن أجد الشجاعة والقوة لفعل هذا، لأنني فعلت هذا الشيء الشجاع في الماضي:

تأكيد ذاتي:
أنا في مرحلة تطور،
وفي كل يوم أصبح أقوى،
وأمتلك قوتي،
وأشعر بقيمتي،
وأحدث بصدق،
وأحب وأحترم نفسي أكثر.

كتابة الخطابات الرمزية



عندما يتراكم داخلك الإحباط، والاستياء، والانزعاج، فإن كتابة الخطابات طريقة جيدة لتحويل هذه الطاقة. ومثل كتابة الخطابات العلاجية التي قمت بها في الجزء 1، ونمط Mad Lib الذي قمت به سابقًا في الجزء 2، فإن كتابة الخطابات الرمزية تعد مناسبة لك، والمقصود منها ليس أن تكون سجلًا أو دفتر يوميات. والوقت المناسب لكتابة خطاب رمزي هو عندما لا تتمكن من تجاوز أمر ما فيستمر في الظهور وإزعاجك وتريد أن تتخلص منه.

الأمر يرجع إليك في اختيار الطريقة التي تصرف بها الطاقة التي تراكمت بينك وبين شخص آخر. وفعل الكتابة عما تحس به سيساعدك على استيضاح مشاعرك وما يدور في عقلك، ويمنحك إحساسًا بالتقدير والتحقق. ربما لا تقرر أن تغيّر أي شيء بوعي بينك وبين هذا الشخص الآخر، لكن على مستوى اللا وعي فأنت تعمل من وراء الستار وتنظف نفسك من تلك المشاعر الثقيلة التي تثقل كاهلك ولم تعد تفيدك بشيء.

الخطابات الرمزية

ليس المقصود بالخطابات الرمزية أن تقدمها لأي شخص، أنت فقط تقوم بهذا العمل الداخلي من طرفك ولا تُشرك به الطرف الآخر. فإذا شعرت بحاجة إلى التحدث مع الشخص الآخر عن الأمر، فإن كتابة الخطابات الرمزية ستساعدك على توضيح ما تشعر به بالضبط. وعلى سبيل الاحتياط، تذكر أن تتحكم في توقعاتك قبل أن تتحدث مع الطرف

الآخر. تذكر أنه على الأرجح لم يعمل على مشاعره كما تعمل أنت، وأنه قد لا يكون هادئًا ومتمركزًا مثلك.

تدريب: كتابة الخطابات الرمزية

قم بهذا التدريب عندما يكون بوسعك تخصيص خمس عشرة دقيقة أو نحوها.

هدئ نفسك بحيث تكون مشاعرك ومقاصدك واضحة. ركز عقلك على ما يزعجك. لا تخطط مسبقًا لما تنوي كتابته. في ورقة بيضاء، أو في ملف جديد على الكمبيوتر، ابدأ كتابة خطابك للشخص الذي تنزعج أو تحبط أو تستاء منه.

اكتب بسرعة وعنقوان ودع كلماتك تتدفق. استمر في الكتابة حتى لا يصبح لديك المزيد لتقوله. أنت تنظف البيت وتخرج كل ما به.

عندما تفرغ كل ما لديك ولا يصبح لديك المزيد، توقف وأعد قراءة ما كتبتة. بعد ذلك، مزق الورقة أو احذف الملف. ربما تريد حتى أن تحرق الخطاب الرمزي كطريقة لختام الأمر.

بمجرد أن تنتهي من كتابة هذا الخطاب الرمزي، أكمل العبارات التالية لترى المناطق الأخرى المفيدة لك من هذا التدريب:

أحتاج إلى كتابة خطاب رمزي لهؤلاء الناس:

أود كتابة خطاب، لكن إن فعلت، فسأشعر:

لا أظن أن هذا سيفيدني بسبب:

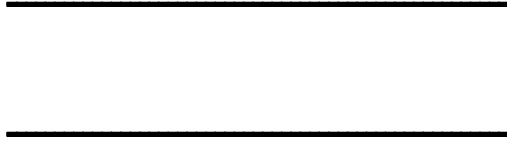
سأشعر بإغراء تقديم هذا الخطاب للشخص الآخر، لكن:

لقد جربت التحدث مع هذا الشخص في الماضي، لكنني:

أستمر في التفكير بأنني أريد كتابة خطاب رمزي، لكنني أوقف نفسي عن ذلك بسبب:

أخاف من كتابة الخطاب الرمزي لأنني أشعر:

لمساعدتي في توجيه هذه الطاقة الجديدة التي أحصل عليها من كتابة الخطاب الرمزي،
يمكنني فعل هذه الأشياء:



عندما تقوم بهذا العمل العلاجي، ستجد كتابة الخطابات الرمزية طريقة رائعة لتنظيف البيت وإخراج كل هذه الطاقة العالقة التي لم تعد تخدم أي غرض لك. وهي طريقة رائعة أيضًا لتنظيف مرشحاتك والعودة إلى تدفق الحياة.

الترشيح



لقد تعلمت الكثير حول الكيفية التي يتحكم ويؤثر بها طفلك الداخلي التائه في الكثير من استجاباتك للمثيرات. وهناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا الأمر وهي أن جميع تفاعلاتك تمر من خلال مرشح. فكل شخص، وكل شيء، وكل موقف مررت به من طفولتك وحتى الآن مر من خلال هذا المرشح. لقد تطور هذا المرشح من إدراكك لذاتك، ومن جرحك العاطفي، وعلاجك، وكل خبرات حياتك. ويتم التقاط كل الجرح العاطفي غير المعالج لطفلك الداخلي التائه في هذا المرشح.

مرشحك الشخصي

مرشحك فريد وخاص بك، وأنت ترى نفسك وعالمك من خلاله. إذا كان مرشحك مفتوحًا وواضحًا، فإنك ترى نفسك والآخرين بواقعية وأصالة، ويكون لديك حكم جيد عن الحياة بشكل عام. ومع ذلك، إذا كان مرشحك مسدودًا ومزدحمًا بالعديد من الجراح العاطفية غير المعالجة، فإن كل شيء يدخل فيه سيتم تفسيره من خلال سحابة من عدم اليقين والخوف. وعندما يكون مرشحك مسدودًا بأحجار ثقيلة ومشتتة من المواقف التي لم يتم علاجها، فإن المضي في الحياة سيتطلب الكثير من الطاقة. وهذا المرشح المسدود سيعوقك عن وضع حدود جيدة، ويمنعك من تطوير علاقات صحية وفعالة وسعيدة.

وكل انسداد في المرشح يؤثر في إحساسك بنفسك. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني باستمرار مع شخص ما، فربما أنك ابتكرت قصصًا عن سبب كونك على صواب وكونه على خطأ. وستبذل الكثير من الجهد في هذا الانسداد بداخلك. وكما كتب السيد أوجستين:

"الاستياء يشبه أن تشرب السم وتتوقع أن يموت الشخص الآخر". قد يبدو هذا قاسيًا، لكن إذا فكرت في كل الموضوعات غير المعالجة التي تتمسك بها، فربما تدرك مقدار الطاقة التي تبذلها كل يوم لصيانة هذا المرشح المسدود. فعليك أن تنفذ ببصرك من خلال هذا المرشح الغائم المليء بالمشاكل لكي ترى الخير في نفسك، وحياتك، والآخرين، وهذا يتطلب الكثير من العمل.

كيف تعرف إن كان مرشحك متسخًا أم لا؟ اسأل نفسك إن كنت تعاني من النظرة السلبية المتشائمة في الكثير من الأوقات. هل لديك الكثير من المخاوف والقلق؟ هل تشعر بالحزن، والاكتئاب، ولا ترى سوى الأمور السيئة؟ هذه كلها مؤشرات على أن مرشحك الشخصي مسدود وأن طفلك الداخلي لا يزال تائهاً.

كلما زاد ما بداخل مرشحك، زاد انسداد وتشوّه إدراكك للعالم، والذي سيؤثر على أفكارك ومشاعرك عن نفسك ويستنفد طاقتك.

تدريب: ما الذي يسد مرشحك؟

سيساعدك هذا التدريب على تقرير ما بداخل مرشحك بحيث تتمكن من تنظيفه. يمكنك العودة إلى هذا التدريب أي عدد من المرات وأنت تسير في رحلة علاجك لتنظيف مرشحك.

الدائرة في الشكل 4 تمثل مرشحك. داخل المرشح، اكتب المشاكل التي تظن أنها تسده. على سبيل المثال، خلاف بينك وبين شخص دام لسنوات ولا يزال لم يُحل، أو بعض مشاكل طفولتك من خطك الزمني التي لا تزال تضايقك، أو شيء حدث في حياتك الراشدة ولا يزال ثقیلاً على قلبك.

خارج المرشح، اكتب الأمور التي عالجتها. على سبيل المثال، عالجت أمراً مع شخص آخر وتوصلت إلى حل له، أو خرجت من علاقة سامة لم تعد تخدمك.

هل هناك الكثير من الانسداد في مرشحك؟ إذا كان كذلك، هل كانت معظم هذه التكتلات العاطفية موجودة في المرشح منذ طفولتك؟ أم أنها تطورت في أغلبها في حياتك الراشدة؟ هل ترى نمطًا هنا؟

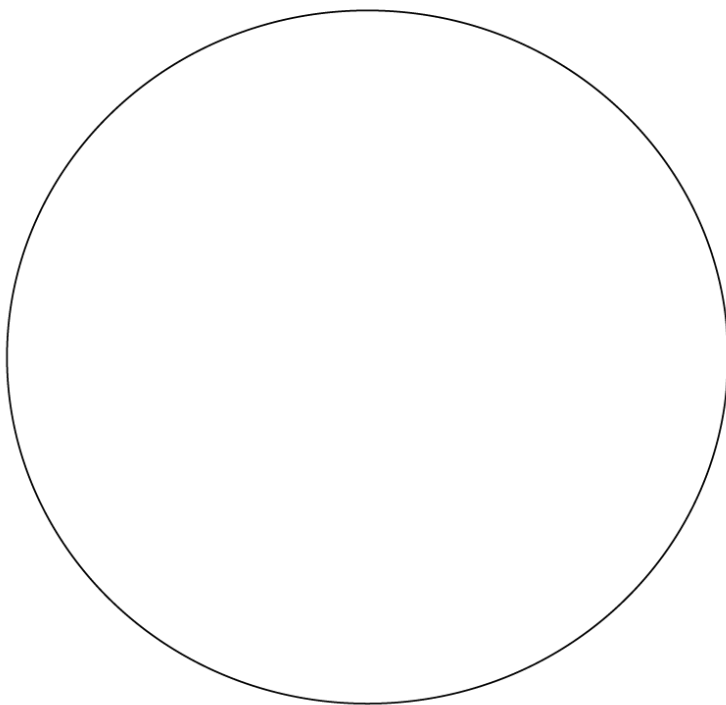
ما المشاكل التي تشوش على إدراكك للحقيقة والتي تظن أن بوسعك أن تعالجها؟

ما التغييرات التي تحتاج إلى القيام بها لإتمام هذا العلاج؟

إذا كانت هناك مشاكل تسد مرشحك، استخدم أجزاء عملية الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة التي تعلمتها لمعالجة هذه الجراح العاطفية. أنت الآن لديك الأدوات التي يمكن استخدامها في أي وقت للتعامل مع المشاكل التي تطرأ على حياتك.

انظر إلى البنود التي كتبتها داخل المرشح. لاحظ كيف نظّفت بعض المشاكل التي كانت تستهلك الكثير من طاقتك الذهنية والعاطفية ذات يوم. هنئ نفسك على علاجها. تذكر أنك تُنشئ واقعك، وأن بوسعك أن تغير وتتحكم في إدراكك لذاتك.

الشكل 4. مرشحك



الشعور بأنك أقوى كل يوم



كل يوم وبكل الطرق، تزداد قوة عندما تبدأ في معرفة نفسك على نحو أعمق وأكثر اتصالاً. لقد تعلمت كيف تتعرف على جرحك وتستخدم أدواتك الفعالة الجديدة، وتضع خطة لشفاء نفسك من الآن فصاعداً.

مع استمرار الشفاء، تنحي أجزاءك الجريحة أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين والاستجابات الاندفاعية، وتتعلم أن تثق بحضور الذات الراشدة المسؤولة. تعرف الأجزاء الجريحة وتشعر بأن الذات الراشدة المسؤولة تضع حدوداً فعالة. فلا تتحصن هذه الأجزاء كما كانت تفعل في السابق وتسترخي. لم تعد أجزاءك الجريحة عالقة في الزمن ومتجمدة. أنت تجمع هذه الأجزاء وتدمجها مع ذاتك الراشدة المسؤولة.

جزء جديد منك

الآن بعد أن شعر طفلك الداخلي الجريح بالقوة وليس الجرح، قد تتساءل إن كان في إمكانك تسمية هذا الجزء منك بشيء آخر غير "التائه" أو "المجروح". الجواب نعم! هناك طريقة أخرى للإشارة إلى هذا الجزء من نفسك. لقد اجتهدت على نحو مبهر، ويمكنك ابتكار اسم جديد لتسمية الجزء المتعافي من نفسك.

تدريب: أعد تسمية الجزء المتعافي

يمكنك إعادة تسمية الجزء المتعافي منك بما تشاء. سيساعدك هذا التمرين على اختيار الكلمات المناسبة فحسب. يسمى بعض الناس هذا الجزء المتعافي "أنا الأصغر" أو "أنا

الصغير". الاسم الذي تحدده متروك لك، لكن من المهم أن تعرف كيف يتصرف هذا الجزء وأن تعرف متى يظهر.

إذا كنت بحاجة إلى أفكار حول كيفية الإشارة إلى طفلك الداخلي المتعافي، ففكر في اسم مستعار ستمنحه لشخص صغير في حياتك تكن له الحب. يمكنك أيضًا استخدام القائمة التالية لإيجاد كلمة أو عبارة تصف هذا الجزء بدقة في الزمن الحالي، اليوم. الفكرة هي أنك ستشير إلى هذا الجزء على أنه "النسخة المصغرة" التي تظهر وتريد التواصل.

فيما يلي بعض الألقاب للطفل الداخلي: البطل، الهمام، الصديق، الرفيق، اللذيذ، عزيزي، صغيري، ذاتي الحلوة، الوهج، البقعة المشرقة، الشرارة، ذاتي الطفلة، الحب، البقعة الرقيقة، صاحب، الأنيس، الجزء الصغير، الغالي.

تدبر الأسئلة التالية، ثم اكتب صفات ذاتك المتعافية:

هل لا يزال هذا الجزء الأصغر يُستثار بنفس الطريقة، أم أنه يلين ولا يتصرف بردود أفعال مثل السابق؟

هل ما زلت تشعر بأن ذاتك على نفس العمر الصغير كما كانت في بداية عملك على الشفاء، أم تشعر بأنها أكبر سنًا وأكثر حكمة قليلًا؟

هل تتصدر ذاتك الراشدة المسؤولة من أجل طفلك الداخلي وتضع الحدود باتساق، أم أن هذا يحدث عشوائيًا؟

أكمل الجمل التالية لوصف كيف يظهر ويشعر ويتصرف طفلك الداخلي. استخدم
المصطلحات الأكثر تحديداً قدر الإمكان.

يشعر جزء الطفل الداخلي مني بهذا الآن:

لم يعد طفلي الداخلي يشعر:

لقد تعلم طفلي الداخلي:

يشعر طفلي الداخلي بالاكتمال عندما أكون مع هؤلاء الأشخاص:

يشعر طفلي الداخلي بالاكتمال عندما أكون في هذا النوع من المواقف:

لا يزال طفلي الداخلي يشعر بهذه الطريقة مع هؤلاء الأشخاص:

يخشى طفلي الداخلي التخلي عن أدوات المجروحين لديه بسبب:

يستمر طفلي الداخلي في الظهور والتفاعل باندفاع بسبب:

يحتاج الجزء الراشد المسئول مني إلى القيام بهذا حتى يشعر طفلي الداخلي بمزيد من الأمان:

لا يزال طفلي الداخلي حذرًا من الذات الراشدة المسؤولة بسبب:

مع المضي قدمًا، هذا ما سأقوله لطفلي الداخلي كل يوم:

مع المضي قدمًا، هذا ما سأفعله لطفلي الداخلي كل يوم:

لكي يتكامل طفلي الداخلي تمامًا مع ذاتي الراشدة المسؤولة، أحتاج إلى:

التخلي عن التعلق بالنتائج

التوقع هو عندما يعتقد العقل أن شيئًا ما سيحدث -متوقعًا نتيجة معينة وراغبًا في السيطرة- بدلًا من أن يكون في حالة تساؤل أو أمل في نتيجة؛ أقرب إلى الترقب. عندما تتوقع أن يحدث شيء معين أو أن يستجيب شخص بطريقة معينة، أنت تربط توقعًا بالنتيجة.

عادة ما تحدث التوقعات بهدوء داخلنا، ولا ندرك حتى أنها لدينا. على سبيل المثال، أنت متحمس لمنح شخص هدية في يوم ميلاده، وتتوقع دون وعي أنه سيستجيب بطريقة معينة. أو أنك تتطلع إلى إجازة أو مهمة عمل ولديك توقعات محددة.

ستدهشك على الأرجح قائمة التوقعات التي لديك كل يوم. فهي تتراوح من الصغير والديوي -سأتجاوز هذه الإشارة الخضراء- إلى العميق والمليء بالأحداث: أتوقع الحصول على هذه الوظيفة. التوقعات طبيعية تمامًا. تنشأ المشكلة عندما تكون لدينا توقعات غير واقعية أو عندما نأمل في حدوث شيء محدد أو أن يتغير شخص ما.

سيسأل الناس ما إذا كان من المفترض ألا تكون لديهم أية توقعات، ولا أعتقد أن هذا ممكن أو واقعي. كلنا نضع توقعات لأنفسنا وللآخرين؛ إنها الطبيعة البشرية. إن عقولنا تحب

اليقين، وسيبدأ العقل في تكوين نتيجة متوقعة أو ضمان في وقت مبكر جدًا من العملية. العقل لا يحب المفاجآت، ويحب أن يكون مسيطرًا. الجزء المهم الذي يجب تذكره هو أن التوقعات ليست ضمانات للنتيجة.

سمعت مؤخرًا قصة توضح هذا المفهوم جيدًا. اشترى تشاز لزوجته هدية للمنزل اعتقد أنها ستحبها. مع ذلك، عندما فتحتها، لم تكن مبهجة بالقدر الذي كان يعتقد أنها ستكون عليه، وشعر بخيبة أمل. كما أن زوجته لم تكن سعيدة بالأمر أيضًا. كان لدى تشاز أفضل نية لإرضاء زوجته بالهدية، لكن أخطأ في الاختيار. في ذهنه، كان قد حدد توقعًا وأرفق نتيجة لتقديم الهدية منذ اللحظة التي اشتراها فيها.

ماذا ستفعل؟ كيف تتوقف عن التعرض لآلم التوقعات غير المتحققة؟ يمكنك تغيير التوقع إلى الأمل. تفعل ذلك عن طريق وضع حد داخلي للمدى الذي ستسمح لنفسك أن ترتبط فيه بالنتيجة، ثم التحلي بالأمل. إذا راودك الأمل في أن يحب شخص هدية، فهناك بعض التوقع، لكنه ليس شديدًا. إذا كنت تشعر بخيبة أمل في كثير من الأحيان، فأنت تتوقع الكثير من شخص أو موقف.

أنت تقدم لنفسك هدية بالبقاء في حالة من الأمل. أنت لا تجهز نفسك لخيبة الرجاء كما تفعل عندما تكون لديك توقعات. الفرق دقيق، لكن الوزن العاطفي بين التوقع والأمل مختلف.

قصة أبي هي مثال على خيبة الأمل الناتجة عن توقع بدلاً من تحديد النية. كانت أبي تخطط لحفلة لأطفالها وابنة زوجها الجديد لصبح بعض القمصان في يوم صيفي حار. جلبت كل اللوازم التي تحتاجها، وبدأت تتخيل كيف ستفاعل ابنة زوجها مع أطفالها. تخيلت نتيجة لعائلة منسجمة سعيدة، وقمصان ظريفة، وكل شيء يسير على نحو مثالي. كانت تخلق دون قصد فرصة مثالية لخيبة الأمل.

سارت الحفلة على ما يرام واستمتع الأطفال، لكن القمصان لم تكن جيدة. بدلاً من أن تخرج الألوان زاهية وظريفة، كانت جميعها موحلة. النتيجة غير المرضية للقمصان لم تكن اللحظة المثالية التي كانت تتطلع إليها آبي. خرجت من هذه التجربة وكأنها فشلت بطريقة ما، وشعرت بخيبة أمل.

عندما تحدثنا عن التجربة لاحقًا، سألت آبي عما كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف حتى لا تشعر بخيبة أمل كبيرة. اقترحت أنه كان بإمكانها ألا تضع ضغط المثالية على نفسها، وأنه كان بإمكانها تحويل توقع النتيجة إلى نية. على سبيل المثال، كان بإمكانها التفكير، أنوي أن نحظى جميعًا بيوم ممتع. بصرف النظر عن الشكل الناتج للقمصان. الهدف هو أن نقضي بعض الوقت معًا نمارس نشاطًا ممتعًا. في هذه الحالة، كانت ستأمل أن تسير الأمور على ما يرام، لكنها كانت ستسمح لنفسها بالتخلي عن نتيجة معينة.

بالنسبة لشخص لديه مشكلات ثقة مثل آبي، يتطلب الأمل بحدوث شيء ما جهدًا كبيرًا. راقب هذا النمط من التوقع بداخلك، وانظر إذا كان يمكنك الانتقال من ربط نفسك بنتيجة محددة إلى الانفتاح على الاحتمالات والفرص الجديدة.

تدريب: ملاحظة توقعاتك

سيساعدك هذا التمرين على معرفة متى تحدد توقعات ومتى تتحلّى ببساطة بالأمل. استرجع أحداث الأسبوع الماضي. أين وماذا وكيف ولماذا وضعت توقعات؟ أين تحليت بالأمل ببساطة؟ أكمل الجمل التالية لمعرفة:

لقد وضعت الأسبوع الماضي توقعًا عاليًا وعلقت بنتيجة حول:

لدي توقعات كبيرة حيال هذا الشخص أو هذا النوع من المواقف:

كثيرًا ما أشعر بخيبة أمل من هذا الشخص أو الموقف:

أدرك أنني أضع توقعات بدلاً من التحلي بالأمل في الحصول على نتيجة مع هذا الشخص:

لقد حاولت ألا يكون لدي أي توقعات مع هذا الشخص:

أدرك أن التوقعات غير الواقعية لطفلي الداخلي مرتبطة بهذا في طفولتي:

عندما لا تتحقق التوقعات، يشعر طفلي الداخلي بهذه الطريقة:

يتوقع طفلي الداخلي من الآخرين أن:

تخلي طفلي الداخلي عن أي توقعات لهذا الشخص أو الموقف:

يشعر طفلي الداخلي بالاستنزاف من توقع:

عندما أتخلي عن التوقعات حول شخص أو موقف، أشعر عادة:

أريد أن أشعر بالسيطرة، لذلك لا أحب عدم اليقين عندما:

أرفق توقعًا لنتيجة لأن:

من الصعب بالنسبة لي التحلي بالأمل بدلاً من توقع نتيجة لأن:

إذا لم تكن لدي توقعات، فلن يعرف الناس ما أريد لأن:

أحاول أن أكون واضحًا بشأن ما أتوقعه من مشروع ما، لكن الناس يخيبون ظني لأن:

أحتاج البدء في التعبير عن نفسي بهذه الطريقة حتى يعرف الآخرون ما أفكر فيه:

أحتاج التوقف عن افتراض أن الناس يعرفون ما أعنيه عندما أقول هذا:

سوف أتدرب على التحلي بالأمل حيال شخص أو موقف من خلال ترديد التالي:

العناية بالذات



لقد قمت بالكثير من العمل الشاق أثناء دراسة مشاعرك ومعالجة بعض الموضوعات الصعبة. تحتاج إلى الاعتناء بنفسك وطفلك الداخلي وأنت تحرك أجزاء من نفسك وتحولها وتوسعها وتصنع واقعًا جديدًا.

الشفاء ليس رحلة سهلة، وربما لا تدرك عن وعي مقدار ما تطلبه تغيير مشهدك العاطفي من قوة ذهنية و طاقة عاطفية وتحولات جسدية. لا يمكن قياس هذا التحول أو رؤيته، لكن في خضم اجتهادك، من المحتمل أن تدرك بعض المشاعر المختلفة التي لم تعرفها من قبل قط أو لم تشعر بها إلا لفترة وجيزة أحيانًا. هذا الشعور الجديد هو لم شمل طفلك الداخلي التائه مع ذاتك الأصيلة. إنه إعادة الاتصال بمكانك الآمن داخليًا والعودة إليه، حيث تعرف أن هذا هو ما أنت عليه حقًا. يا له من شعور رائع أن تشعر بالتكامل والاكتمال.

عناصر رعاية الذات

للحفاظ على هذا الشعور، ومواصلة هذا التحول في الطاقة، والحفاظ على جميع المهارات الفعالة التي تطوّرها، ستحتاج إلى الاستمرار في خلق عناصر الرعاية والعناية بالذات. الأمثلة على هذه الرعاية الذاتية هي القيام بالأمر التي تعرف أنك تحتاج إليها ولكن قد لا تحب فعلها، مثل تناول الطعام الصحي وباعتدال، وممارسة شكل من أشكال الرياضة، والتواجد مع الآخرين وعدم الانعزال، والحفاظ على عافيتك. يتضمن الجزء الآخر من هذا النظام الصحي أن تكون واعيًا باتجاهات أفكارك والرسائل التي ترسلها إلى نفسك، لأن

عقلك سيرغب في العودة إلى تلك الأخاديد المألوفة لكن غير الصحية وغير الوظيفية في مخك.

أهم جزء تستخلصه من هذا التدريب هو معرفة أنك مسئول عن عقلك، وأن عقلك ليس مسئولاً عنك، وأنك بذلت الكثير من عمل الشفاء. لذا على الرغم من أن عقلك يريد الوقوع في ذلك الأخدود الجريح المألوف، يمكنك إرشاده وتوجيهه بلطف بمجرد أن تقول لنفسك، لست مضطراً للذهاب إلى هناك الآن. أنا أختار أن أكون إيجابياً، وأثق بأن كل شيء في حياتي سيمضي على خير. أنا أعمل جاهداً على شفائي كل يوم.

تستفز هذه الرسالة مشاكل الثقة لدى بعض الأشخاص، ولا يمكنهم قول ذلك لأنفسهم أو لا يعتقدون أنه صحيح. أحترم ذلك، ولا أقصد جعل هذا كله يبدو سهلاً ويقدر الجميع على فعله. لو كان الأمر بهذه السهولة، لكان الجميع يقومون بهذا العمل بالفعل. لكن يمكنك في الواقع توجيه أفكارك نحو سرد مختلف. لست مضطراً للاستمرار في ترديد نفس القصة مراراً وتكراراً لنفسك إلى حد الانهيار.

تدريب: رد قصصاً تعني بالذات

سيساعدك هذا التدريب على ممارسة ترديد وتصديق القصص التي تعني بذاتك أثناء الشفاء. اقرأ الرسائل التالية حول رعاية الذات والعناية بها. تعرف على تلك الرسائل التي يمكنك أن تقدمها لنفسك اليوم وأي منها ستعمل على إدخالها إلى وعيك.

اقرأ العبارات التالية بصوت عالٍ. خذ وقفة مؤقتة بعد كل عبارة:

- أنا مثالي في عدم مثاليتي.
- أبذل كل يوم قصارى جهدي. أعلم أنني أقدم أفضل ما في وسعي كل يوم.
- أيًا كان ما فعلته في الماضي وأندم عليه، أعلم أنه لم يكن قصدي ارتكاب هذا الخطأ. أسامح نفسي عليه.

- أنا جيد على ما أنا عليه بالفعل. لست بحاجة لأن أكون أفضل مما أنا عليه.
- أركز اليوم على أن أكون بدلاً من القيام بأمور تمنحني إحساساً بالقيمة الذاتية.
- أختار أين تذهب أفكاري وما أركز عليه بدلاً من تسليم السيطرة لعقلي.
- أختار ما أريد فعله بمشاعري بدلاً من تسليم كل سيطرتي إليها.
- كل يوم، وبكل الطرق، أعيش أفضل حياة أعرفها.
- أتعلم كيف أكون لطيفاً ومحباً لنفسي.
- لم أعد أدفع نفسي باستخدام التعزيزات السلبية لأكون "أفضل".
- أختار الأشخاص الأصحاء عاطفياً لأحيط نفسي بمن يحبونني ويقدرُونني ويحترمُونني.
- أعلم أنه على الرغم من أنه لا يقين في المستقبل، فأنا واثق بنفسي.
- أتعامل مع الحياة لحظة واحدة ويوماً واحداً في المرة.
- أحول توقعاتي إلى نوايا آملّة وأتخلّى عن التعلّق بالنتائج.
- أثق بأنني سأقوم بأفضل خيار ممكن في أي لحظة إذا كنت واعيّاً باختياراتاتي.
- على الرغم من أنني لم أكن مثاليّاً أبداً أو لم أتخذ خيارات سديدة، فأنا أعلم أنني شخص صالح.
- أعلم أنني أستحق الحب.
- أعلم أنني أستحق الاحترام.
- أعلم أنني أستحق الثقة.

بعد قراءة هذه القائمة وضبط اتزان نفسك، كيف تصف نفسك لشخص آخر؟

ما جوانب نفسك التي تريد التركيز عليها وتريد لشخص آخر أن يسمعها حقاً؟

كيف ستقدّر تلك الأجزاء من نفسك التي لا تزال في طور الشفاء؟

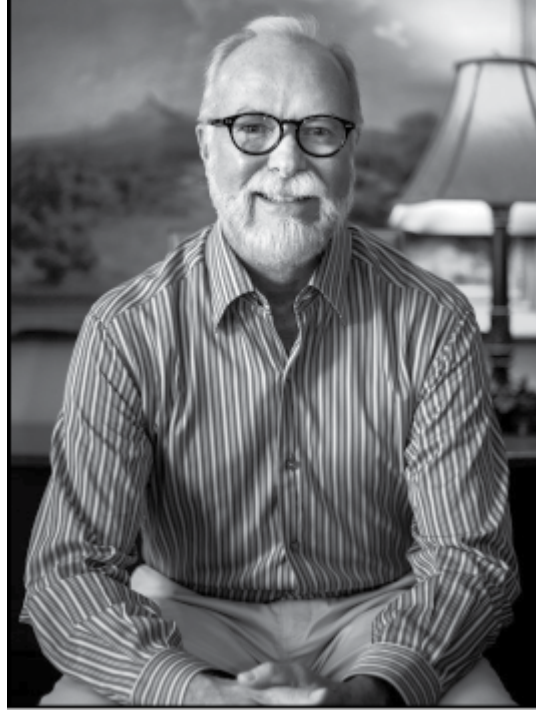
القصص التي تخبرها لنفسك وللآخرين تعزز حكايتك وتحملها قدماً. يمكنك تشكيل قصتك بأن تدرك من أين أتيت، وما شفيت منه، وما الذي تتطلع إلى تجسيده في حياتك. كما قال صديقي الراحل دون بيرت ذات مرة: "كن طيباً مع ظل ذاتك السابقة". اعرف أنك تشفي ذلك وأنت تشع نورك بأكبر قدر ممكن من السطوع في كل مرة تشفي فيها الجزء الجريح من نفسك.

بينما تواصل عملك على الشفاء، تحدث عن مكانك اليوم، وما تطمح أن تصل إليه. لقد عملت بجد لعلاج أجزاء كبيرة من ماضيك. احتفل بتفردك ومن أنت عليه اليوم، لأنه لن يكون هناك مثيل لك أبداً. أنت أفضل نسخة ستكونها من نفسك إطلاقاً، كل يوم وبكل طريقة وفي كل لحظة.

لا يمكنك أن تحب شخصاً آخر بصدق إلا إذا أحببت نفسك بصدق أولاً.

- فريد روجرز

عن المؤلف



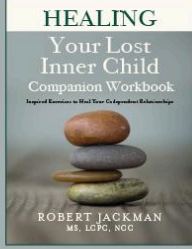
روبرت جاكمان هو معالج نفسي مرخص من المجلس القومي للمستشارين المرخصين، وقد ساعد الكثير من الناس في مسار شفائهم لمدة تزيد على العشرين عامًا. بالإضافة إلى عيادته الخاصة، تولى التدريس لطلبة الماجستير في جامعة لويس القومية في منطقة شيكاغو، وقاد مجموعات من المرضى الخارجيين في المستشفيات، وأعطى محاضرات في التأمل الواعي، والعلاج بالتنويم المغناطيسي، والاعتمادية المشتركة، ودور الروحانية في الشفاء، وشارك في العديد من المعتقدات التي نظمها Victories for Men.

روبرت يستخدم علم النفس الطاقى في عيادته ويعتبر نفسه اعتمادياً مشتركاً في طريقه للتعافى، ويعمل دوماً على وضع الحدود، والتمييز، والاتصال بذاته الأصيلة. وهو يعيش في ضواحي أقصى الغرب من شيكاغو وفي أوريجون مع عائلته. يستمتع روبرت بالتصوير، وركوب القوارب، والبستنة، ورعاية طفله الداخلي وإدخال السرور عليه.

لمزيد من المعلومات عن روبرت جاكمان، وكتبه الأخرى، وأحداثه القادمة وكتاب شفاء
الطفل التائه بداخلك، وكتاب التدريبات الحالي، من فضلك زر:
www.theartofpracticalwisdom.com

"في بعض الأحيان، يكون أكثر ما تحتاجه هو التشجيع الرقيق والمساحة للكتابة من قلبك. وكتاب التدريبات لروبرت جاكمان يوفر لك هذه الفرصة بالضبط. فالتدريبات وحدها تساوي الكثير، أكثر بكثير من ثمن الكتاب."

– سكوت كونكلن، MFA, LCPC



كما اكتشفت عند قراءة كتاب **شفاء الطفل التائه بداخلك**، إلى أن نقوم بعملنا في فحص، وفهم، وعلاج الطفل الداخلي المجروح، فإن هذا الجزء سيستمر في الظهور في حياتنا. وفي كتاب **شفاء الطفل التائه بداخلك**، كتاب **التدريبات**، يبني المعالج النفسي والمؤلف روبرت جاكمان على المعلومات المستفيضة في الكتاب الأساسي ويوفر تدريبات موسعة لمساعدتك في الحصول على فهم أفضل لطفلك الداخلي، ولنفسك، ولحكمك حتى تشعر بالأصالة والاكتمال.

يتميز كتاب التدريبات هذا بالمزيد من القصص، والأمثلة، والمفاهيم الجديدة. يمكنك قراءة كتاب **التدريبات** مستقلاً عن الكتاب الأساسي، ولكنك ستلتقي مستوى أعمق من الشفاء إذا أكملت التدريبات هنا أثناء قراءة الكتاب الأساسي.

يتضمن الجزء الأول كل التدريبات من الكتاب الأساسي. ربما تجد أن أداء التدريبات مرة أخرى سيجعل طفلك الداخلي يكشف المزيد من الحكمة لك.

ويحتوي الجزء الثاني على معلومات جديدة ويوسّع عملية الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة، مما يساعدك على تطوير فهم أعمق لعلاقاتك وأنماطك الاعتمادية المشتركة ومثيراتك، ويساعدك كذلك على إنشاء خطة للعناية بنفسك. أنت تمنح نفسك هدية عظيمة من الشفاء والاكتمال.

- فهم كيف، ومتى، ولماذا، يظهر طفلك الداخلي لحمايتك.
- شفاء أنماطك الاعتمادية المشتركة ومثيراتك.
- تطوير مهارات الحدود الصحية وتعلم أدوات فعالة جديدة.
- علاج حديث النفس السلبي والقصص التبريرية.
- استكشاف ما تتجنبه أو تتجاهله في علاقاتك.
- فهم دوائر اتصالك، وكيف تتحدث بصدق.
- إعادة الانضمام إلى ذاتك الأصيلة والشعور بالحرية العاطفية والاكتمال مرة أخرى.

انتقل من كونك شخصاً يستجيب باندفاع للأحداث لتصبح شخصاً أصيلاً ينشئ الأحداث بوعي في حياته.

"إنه لشعور رائع أن نستخدم عملية الشفاء واحتضان الحياة الأصيلة كخريطة طريق ترشدنا لاجتياز المتاهة المعقدة لماضي، وللعثور على الفهم والتسامح والرفاهية. استمتع!"

– د. ديفيد برمويل



مكتبة جريب
JARIR BOOKSTORE



الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [2](#)
3. [3](#)
4. [المقدمة](#)
5. [تدريبات كتاب شفاء الطفل التائه بداخلك](#)
6. [السائر الجريح](#)
7. [علاج الجراح العاطفية](#)
8. [طفل مجروح، راشد مجروح](#)
9. [تطبيق عملية الشفاء](#)
10. [10](#)
11. [خطاب من ذاتك الراشدة إلى ذاتك الأصغر](#)
12. [تدريب: خطاب من ذاتك الراشدة إلى ذاتك الأصغر](#)
13. [تطوير أدوات فعالة لإدارة الأحداث المثيرة](#)
14. [الحدود](#)
15. [الذات الراشدة المسؤولة تتصدر](#)
16. [دمج الطفل المجروح](#)
17. [تكوين اتصال أعمق مع طفلك الداخلي](#)
18. [الغوص أعمق](#)
19. [أدوات الاستجابة العاطفية](#)
20. [المثيرات](#)
21. [عودة إلى الخطابات الشافية](#)
22. [الاعتمادية المشتركة](#)

23. [دائرة الاتصال](#)
24. [المتألمون يبحثون عن المتألمين](#)
25. [تحويل العلاقات](#)
26. [إنشاء اتصالات أعمق وأكثر أماناً](#)
27. [إيجاد نظرة أكثر إيجابية](#)
28. [سرد القصص: حقيقة أم خيال](#)
29. [الخزي](#)
30. [التحدث بصدق](#)
31. [كتابة الخطابات الرمزية](#)
32. [الترشيح](#)
33. [الشعور بأنك أقوى كل يوم](#)
34. [العناية بالذات](#)
35. [عن المؤلف](#)
36. [36](#)