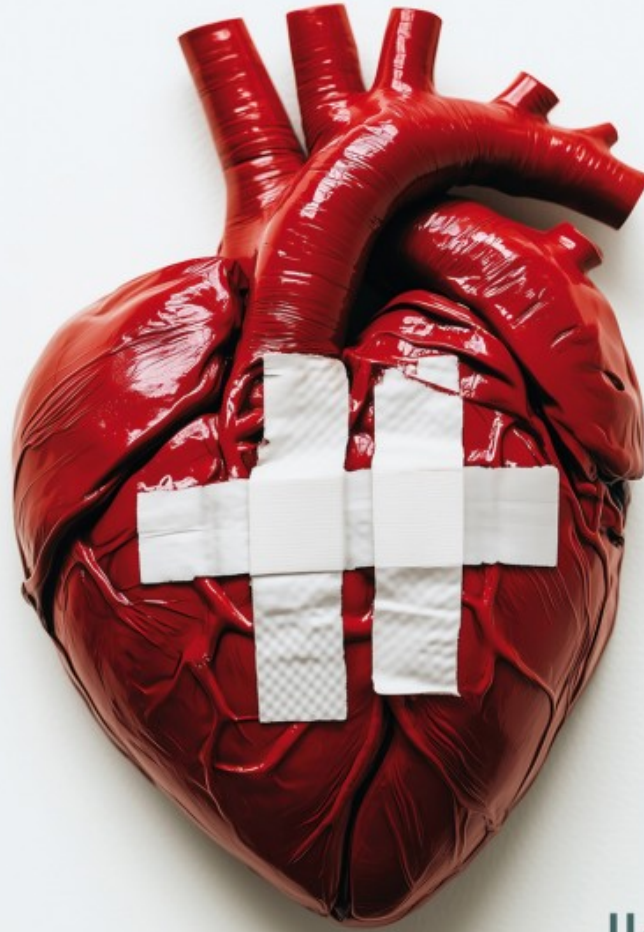


ما لا تعرفه عن صدمات الطفولة

لورا كونييل

# تصالح مع نفسك



ترجمة ولاء كمال

الدار المصرية اللبنانية

ما لا تعرفه عن صدمات الطفولة

# تصالح مع نفسك

تصالح مع نفسك ما لا تعرفه عن صدمات الطفولة / لورا كونيل ترجمة:  
ولاء كمال. - ط 1. - القاهرة: الدار المصرية اللبنانية، 2025.  
256 ص؛ 20 سم.

تدمك: 6 - 512 - 795 - 977 - 978

1- التنمية البشرية. 2- الثقة بالنفس.

أ- كمال، ولاء (مترجم). ب- العنوان. 307.762  
رقم الإيداع: 2024/ 33187

©

الدار المصرية اللبنانية

16 عبد الخالق ثروت القاهرة.

تليفون: + 202 23910250

فاكس: + 202 23909618 - ص. ب 2022

E-mail: info@almasriah.com

www. almasriah.com

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى : 2025م

تصميم الغلاف الفنان: أحمد مراد

Its Not Your Fault

Copyright © 2023 Laura K. Connell

Published by arrangement with the original publisher, Health

Communications, Inc. c/o

Simon & Schuster, LLC"

تعبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف

وليس بالضرورة أن تعبر عن آراء الدار

جميع الحقوق محفوظة للدار المصرية اللبنانية، ولا يجوز،

بأي صورة من الصور، التوصل، المباشر أو غير المباشر، الكلي أو الجزئي، لأي مما ورد في

هذا المصنف، أو نسخه، أو تصويره، أو ترجمته أو تحويره أو الاقتباس منه، أو تحويله رقميًا

أو تخزينه أو استرجاعه أو إتاحتها عبر شبكة الإنترنت، إلا بإذن كتابي مسبق من الدار.



ما لا تعرفه عن صدمات الطفولة

لورا كونييل

تصالح مع نفسك

ترجمة ولاء كمال

الدار المصرية اللبنانية

هذا الكتاب لك، حتى تعلم أنك لست وحدك..

"يَوْمًا مَا سَتَحْكِي قِصَّةَ تَغْلِبِكَ عَلَى مَا مَرَرْتَ بِهِ وَسَوْفَ تَصْبِحُ هَذِهِ الْقِصَّةُ دَلِيلًا يَرشُدُ  
شَخْصًا آخَرَ لِلنَّجَاةِ".

برينيه براون

هل تلوم نفسك على عدم تحقيق إمكاناتك الكاملة في الحياة، وتظن أن السبب في ذلك يعود إلى الكسل أو قلة الإرادة أو أي تقصير آخر من جانبك؟ هل تواجه صعوبة في الانضباط الذاتي وإتمام المهام التي تريد القيام بها؟ هل ترى أشخاصًا آخرين أقل مهارة وخبرة ينجحون وتتساءل لماذا لا تستطيع تحقيق نفس الأهداف على الرغم من أنك أذكى وأكثر موهبة منهم؟ لا تستطيع التخلص من الشعور بأنك تعيق نفسك، لكنك تجد صعوبة في فهم السبب. وهذا محرج لأنك مقتنع بأن الآخرين يتداولون ذات الأمر بشأنك.

رغم ما تملكه من صفات رائعة، تشعر بأنك غير مقدر وأن احتياجاتك لا تهم. بغض النظر عن صدق محاولتك، يبدو أنك لا تستطيع الوفاء بتلك الاحتياجات. مهما كنت صادقًا، تجد صعوبة في معرفة ما تريده بالضبط. غالبًا ما يكون تفكيرك مشوشًا، وتعيش في ضباب لا يمكنك من رؤية أكثر من بضع خطوات أمامك. إن اجتياز اليوم يعتبر إنجازًا بحد ذاته، ناهيك عن وضع خطة للمضي قدمًا في الحياة. تقضي معظم وقتك في إبداء ردود الفعل والبقاء على قيد الحياة أو النجاة بدلًا من خلق حياة تحبها.

النظام - أو الروتين - الذي يعتمد عليه الآخرون لمساعدتهم على تحقيق أهدافهم وتنظيم حياتهم يبدو لك بعيد المنال. حتى عندما تنجح في الهروب من الفوضى وتطبيق بعض النظام، تشعر أن التكرار الروتيني للمهام اليومية يسحق روحك. لا تثق بأن الاتساق يؤدي إلى المكافأة لأنك لم ترَ ذلك يحدث من قبل. لذلك، تستسلم قبل الوصول إلى أهدافك ثم توبخ نفسك على ضعفك. صوت الناقد الداخلي يسيطر عليك بغض النظر عن كمّ العبارات الإيجابية التي ترددها لنفسك، لأنك في داخلك تؤمن أن هذا الصوت الناقد محق.

على الرغم من أنه وضع غير مريح ومضاد للتكيف (لا تكيفي)، فإن عادتك في عرقلة نفسك مصممة لحمايةك من خيبة الأمل والرفض اللذين شعرت بهما كأنهما مسألة حياة أو موت عندما كنت طفلًا. على سبيل المثال، بدلًا من إكمال مشروع والمخاطرة بالفشل، تشعر بأنك مضطر للتخلي عن الهدف. إذا لم تُنه المشروع، فإن عقلك اللاواعي يظن ألا أحد بوسعه القول إنك فشلت. هذه العادة في التخلي عن نفسك وما يهمك تُعرف بـ "تخريب الذات"، وهي السبب في شعورك بأنك لا تحصل على ما تريد.

إذا بدا لك أن تخريب الذات مألوف، فإن هذا الكتاب سيساعدك على المضي قدمًا نحو الشفاء.

ستتعلم كيف تدعم نفسك بطرق تبني الثقة وتساعدك على نيل الحب والالطف والاحترام الذي لطالما كنت تتوق إليه. ستطور روتيناً قوياً يحفزك على متابعة جميع خططك. ستتلاشى الضبابية الذهنية وستحصل على وضوح حول من تكون، وما تريده، وقيمك الأساسية، وما تحبه وما تكرهه.

أعرف ذلك لأنني كنت في مكانك، أدور في دوامة، وأخفق في تحقيق إمكاناتي، وأوبخ نفسي على ذلك كل يوم. بعد دراسة ديناميكيات العائلات المضطربة، أدركت أن احتياجات الطفولة غير الملباة (أي التي لم تتم تليبيتها والاستجابة لها وإشباعها) كانت مصدراً تخريبياً لذاتي وأحلامي غير المحققة. تعلمت سر التعاطف مع النفس ووضع الحدود، وأصبحت أعيش حياة أقف فيها في صف نفسي بدلاً من الوقوف في طريقي. أوأمن أن نفس التحول متاح لك، وهذا الكتاب سيوفر لك الأدوات والمعرفة اللازمة لتحقيقه.

"اكتشف من أنت، وافعل ذلك عن قصد".

## دولي بارتون

نشأتُ في أسرة مضطربة، حيث عانيت من الإيذاء العاطفي والإهمال، وتعلمت أن أظل ضئيلة، أو حتى غير مرئية، وأن أضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتي. ونتيجة لذلك، شعرت بعدم الارتياح في نفسي، وكان هناك شيئاً خاطئاً بي، كأني معيبة بشكل جوهري. وفي المدرسة الثانوية، اكتشفت القوة التي يمنحها الكحول للتخفيف من مشاعر عدم الارتياح والنقص. قدمت لي صديقتي المقربة أول كأس، في البار الخاص بمنزلها، حيث كان والداها يحتفظان بأنواع متنوعة من المشروبات الكحولية إلى جانب الوجبات الخفيفة. كانت المرة الأولى التي مزجت فيها عصير البرتقال مع الفودكا، فاستبدلت بمشاعر العزلة وعدم الراحة والخجل شعوراً بالنشوة والراحة. فجأة، أصبحت أقول الكلمات المناسبة، وأتعرّف على الأشخاص المناسبين، وأعبّر عن مشاعري وأتلقى الردود بالمثل.

سعيت وراء هذا الشعور وأصبحت أتطلع إلى الكأس التالية يومياً بعد ذلك. وكما هو متوقع، أدى اعتمادي على الكحول إلى إدمان كامل في مرحلة البلوغ. بدلاً من الشرب يومياً، كنت أشرب بكميات كبيرة في عطلات نهاية الأسبوع وأعاني من آثار الثمالة الشديدة، بالإضافة إلى الندم على ما قلته أو فعلته الليلة السابقة. بعد كل مرة أشرب فيها، كانت هناك عواقب اخترت تجاهلها. زادت حدة إدماني عندما تزوجت من شخص كان يعزز شعوري بأنني معيبة. وفي نهاية زواجنا، كان يسألني بنبرة اتهامية: "ما خطبك؟" أعلم الآن أن السؤال الأكثر فائدة كان يمكن أن يكون: "ماذا حدث لك؟".

شعرت أن نقده وإهماله العاطفي مألوفان تماماً لي، فبقيت متزوجة منه لأكثر من عشر سنوات. عندما انتهى الزواج، بدأت رحلة الابتعاد عن التخلي عن نفسي، وبعد أقل من عام، واجهت حقيقة إدماني على الكحول ودخلت برنامج التعافي. تعلمت أن تعاطي الكحول لا يقتصر على الشراب فقط، وأن التعافي يتطلب الصدق والتعمق في فهم الذات ومعرفة كيف يؤثر الماضي على السلوك في الحاضر.

وكان هذا يعني كبح جماح أفعالي المندفعة وأخذ الوقت لمعرفة نفسي كإنسانة. الجانب الأكثر أهمية في هذا اللغز كان تعلم الاعتماد على الله للحصول على التأكيدات والتقدير بدلاً من الاعتماد

على الآخرين. ببطء، تعلمت التوقف عن وضع نفسي في المرتبة الأخيرة والبدء في القتال من أجل حياتي لأنه لا أحد آخر سيقوم بذلك نيابةً عني. توقفت عن محاولة إرضاء أفراد الأسرة الذين كانوا يسعون فقط لإحباطي، وبدأت في الابتعاد عنهم بدلاً من ذلك.

درست ديناميكيات الأسر المضطربة، واكتشفت كيف أن عائلتي والعائلة التي تزوجت أحد أفرادها مستعدتان لفعل أي شيء للحفاظ على عاداتهم غير الصحية. ذلك لأن الأنظمة الأسرية السامة تعتمد على إبقاء الجميع في أدوارهم. الشخص الذي يمتلك الشجاعة والروح الخلاق لتخيل التغيير غالبًا ما يكون هو "كبش الفداء". تفضل العائلة تدمير هذا الشخص على مواجهة احتمالية التغيير.

لم أتعلم كيفية تطبيق الحدود الصحية حتى بلغت الثلاثينيات من عمري عندما انضمت إلى برنامج التعافي. قبل ذلك، لم أشعر قط أن لدي الحق في قول "لا" لأي شخص. والآن، بعد تجاوز الخمسين، تعلمت وضع الحدود لحماية نفسي والتوقف عن قول "آسفة" على أمور ليست خطئي. وأهم ما اكتشفته هو أن ردود الأفعال السلبية للآخرين تجاه حدودك هي دليل على فعاليتها، وليست إشارة لإزالتها. هؤلاء الأشخاص هم السبب الذي يجعلك بحاجة إلى الحدود من الأساس.

ليس من الأنانية وضع الحدود أو التخلص من الأشخاص السامين في حياتك، حتى وإن كانوا من عائلتك. قد يكون ذلك أصعب شيء تقوم به على الإطلاق - لكنك تستحق ذلك. ستكتشف أنك تتحسن كلما مارست قول "لا"، ووضعت الحدود، وأخذت الوقت لنفسك. ويجب أن تكون مستعدًا لتقبل نفسك عندما لا تفعل كل شيء بشكل مثالي. العمل على التعمق داخليًا لاكتشاف العقبات الخفية التي تمنعك من عيش حياة تحبها ليس سهلًا. لا يمكن تجاوزه من خلال العادات الجديدة أو ترديد العبارات التحفيزية. هذه التحديات يجب مواجهتها، ومعالجتها، وتحديها.

كان عليّ التحقيق في ماضيّ وكيف أثر ذلك على سلوكي. ففشلي في الالتزام بالمشاريع وعرقلتي لنفسي لم يكن متعلقًا بالانضباط الذاتي وقوة الإرادة فقط. كما ستكتشف في هذا الكتاب، الأمر كان له علاقة كبيرة ببرمجة تعود إلى طفولتي عندما فشلت والدتي في تلبية احتياجاتي العاطفية عندما كنت طفلة. إلى هذا الحد يمكن أن يعود الأمر أحيانًا.

وهذا ما يجعل هذا الكتاب يختلف عن العديد من الموارد الأخرى الموجودة حول هذا الموضوع. إذا كان هناك شيء واحد تعلمته من عقود من العلاج واستكشاف الذات، فهو أن تعديل السلوك لا يصلح للجميع. القيام بالأشياء بشكل مختلف مع البقاء على حالك داخليًا سيساعد لفترة قصيرة، لكنه

مرهق. بمجرد أن تتوقف عن المهمة المرهقة التي يشكّلها الحديث الإيجابي مع الذات وخلق "الطاقة الإيجابية"، تعود إلى أنماطك القديمة.

بمجرد أن تصبح جادًا نحو التغيير وتتوقف عن تعديل العادات على أمل أن ينتج عنها تحوّل دائم، ستبدأ في عيش حياة تعتمد على التصميم وليس على رد الفعل. يتطلب ذلك الكثير من العمل والتتقيب الداخلي، ولهذا السبب لا يقوم معظم الناس بذلك. يبحثون عن الحل السريع والخطوات السبعة البسيطة، ويشعرون بخيبة الأمل عندما لا يصلون إلى حيث يريدون. ولكن إذا كنت مستعدًا للعمل، يمكنك خلق الحياة التي ترغب بها، وإذا كنت مثلي، فليست الحياة التي ترغب بها رفاهية. ترغب في حياة مدروسة، حياة تحبها وتضعك ضمن قائمة الأشخاص الذين تخدمهم. كيف سيكون شعورك بذلك؟

# الفصل الأول

النقاط الخفية

"غالبًا ما يُطلب من أكثرنا صحةً وتقدمًا روحيًا أن يعانوا بطرق تفوق أي ألم يختبره الأشخاص العاديون".

## م. سكوت بك

في المقدمة أوضحت أنني تم دفعي إلى الاستسلام في وجه التحديات. أتى ذلك منذ سن الرضاعة حين تجاهلت أُمي احتياجاتي العاطفية. في كتاب "جسمك يتذكر كل شيء"، يؤكد المؤلف ببسيل فان دير كولك أنك إذا تعرضت للإساءة أو التجاهل، فإنك تتعلم أن لا شيء ستفعله أو تقوله سيأتي لك بالمساعدة التي تحتاجها. هذا يدفعك إلى الاستسلام حين تواجه التحديات في وقت لاحق خلال حياتك.

يمضي الطبيب النفسي ليقول إنه إذا تجاهل مقدمو الرعاية احتياجاتك أو بدا أنهم مستأثرون من وجودك، فإنك تتعلم توقع الرفض وتتجه للانسحاب العاطفي. يشير بيت ووكر، مؤلف كتاب اضطراب ما بعد الصدمة المعقد، إلى مفهوم "الملاحظة السلبية"، أي عندما يشهد الأطفال الازدراء بدلًا من المتعة على وجوه والديهم. إذا كنت مثلي، فقد وجدت صعوبة في الاستجابة لكتب النصائح التي تخبرك أن كل ما عليك فعله هو التفكير بشكل مختلف، أو تبني عادات معينة، أو اتخاذ سلسلة من الخطوات للحصول على النتائج التي استعصت عليك. تريد بشدة أن تصدق أن النجاح يأتي بهذه السهولة، وأن التغيير والتبديل في عاداتك ربما نجح لفترة من الوقت.. لكنك تعود دائمًا إلى نفس نقطة التخريب الذاتي.

بالنسبة للأشخاص الذين يتمتعون بخلفية داعمة وعائلة محبة، تشعر التحديات بالرضا، مثل جزء طبيعي من الانزعاج الذي يجب أن تتحمله للمضي قُدماً في الحياة. إنهم لا يبحثون عن التهديدات أو يتساءلون عما إذا كانت احتياجاتهم ستلبى. إنهم مسترخون وفي حالة استعداد للتعلم ومواجهة التحديات. بالنسبة لأولئك من الذين خاضوا رحلة أقل من مثالية إلى اليوم، فإن هذا التحدي نفسه يبدو وكأنه صخرة سيزيف(1). الوزن ثقيل جدًا ونحن على يقين من أنه سيسحقنا، ولهذا السبب نستسلم بسهولة أكبر.

بمعنى آخر، هذا ليس خطأك. العقلية المصدومة لا تريد اللعب والاستكشاف أو رؤية أين تسير الأمور. إنها تريد إجابات ملموسة، وتريد أن تنتهي الأمور، ولا تريد أن ترتكب أخطاء. يسميها

عالم النفس جاكوب هام "دماغ النجاة مقابل دماغ التعلّم". يقول إن "دماغ التعلّم" منفتح على المعلومات الجديدة، ومرتاح للغموض، ويرى الصورة الكاملة. يشعر الأشخاص الذين لديهم دماغ (أي عقلية أو أسلوب تفكير) متعلم بالهدوء والسلام والإثارة والمرح والفضول بشأن ما سيتعلمونه. إنهم ليسوا قلقين بشأن ارتكاب الأخطاء لأنهم يعرفون أن هذا جزء من عملية التعلّم. في الواقع، إنهم لا يفكرون حقاً في أنفسهم على الإطلاق ويشعرون بالثقة في أنهم سوف يهيئون أنفسهم جيداً بما يكفي لفهم ما هم على وشك تعلمه.

من ناحية أخرى، يركز الأشخاص الذين لديهم "دماغ النجاة" بشكل مفرط على التهديد. لا يمكنهم تحمل الغموض، ويريدون إجابات واضحة، ويفكرون بالأبيض والأسود. دماغ النجاة تجعل البشر يشعرون بالذعر والوسواس والخوف من فهم الأمور بشكل خاطئ. نتيجة لذلك، لا يشعرون بالهدوء والانفتاح على تعلّم أشياء جديدة ويريدون إنهاء المحنة في أسرع وقت ممكن. إنهم يخافون من أن يبدوا أغبياء إذا ارتكبوا خطأً ومليئين بالشك الذاتي حول قدرتهم على فهم المفاهيم الجديدة.

ساعدني تفسير الدكتور جاكوب على فهم سبب عدم شعوري بالأمان ما لم أتحم في كل نتيجة. لقد أوضح لماذا واجهت مشكلة في الوصول إلى الجانب المرح في شخصيتي ولماذا ولّد الاستكشاف وعدم اليقين ضغوطاً لا تُطاق بدلاً من الفضول في داخلي. أخبرني لماذا وجدت صعوبة بالغة في تحمل الأعمال الجارية ولم أستطع الاسترخاء أبداً حتى حلّ جميع العقد العالقة. لقد أظهر لي لماذا كنت متمسكة بفعل الأشياء بالطريقة "الصحيحة" دون أي مجال للغموض أو المناطق الرمادية. لقد كلفّني حاجتي إلى أن أكون على حق غالباً في العلاقات وتسببت في خلاف مع أطفالتي البالغين استمر شهوراً.

إذا قرأت كتباً أو مقالات حول سبب استسلامك بسهولة، فربما تعلمت أفكاراً مثل "أنت ضعيف تقتدر إلى الانضباط"، أو "عليك أن تؤمن بنفسك أكثر". ما يوضحه لنا الدكتور جاكوب هو أنه من المحتمل أنك أقوى من معظم الناس. كل ما في الأمر أنك سخّرت جميع مواردك للنجاة ولم يتبق سوى القليل منها للتحديات الأقل تهديداً للحياة. استناداً إلى الضغوطات المنزلية التي ربما تحملتها في مرحلة الطفولة، فإن العديد من الأشخاص الذين نعتبرهم ناجحين سوف يذبلون في مواجهة ما كان عليك المرور به.

حتى لو كان منزلك آمناً، فربما لم يشجعك والداك أبداً على المثابرة في مواجهة التحديات. يسمحان لك بالاستسلام وقتما تشاء، لذلك تعلمت إذا كنت لا تحب شيئاً يمكنك التوقف عن فعله. أنت يا صديقي تم إعدادك أيضاً للاستسلام بسهولة. في حين أنه من الحكمة في بعض الأحيان

التخلي عن الأشياء التي لا نستمتع بها، فمن المهم أيضاً الوفاء بالالتزامات والدفع عبر الظروف المزعجة للحصول على المكافأة النهائية.

إذا نشأت بدون روتين (أي نشاط متكرر ومألوف)، فقد يكون من الصعب فهم مدى أهميته لنجاحك. قد تتساءل ما الهدف من ترتيب الفراش بينما سأدخله مرةً أخرى فقط، أو تعاني من الملل القاتل الذي يصيبك جرّاء الوقوف أمام منضدة المطبخ لإعداد الغداء لليوم التالي. مثل هذه النقاط الخفية تعيقنا بطرق تجد عقولنا الواعية صعوبة في فهمها. اعتدت أن أحكم على زملائي في العمل الذين يُحضّرون الغداء كل يوم وكأنهم طائرات مملّة تسير آلياً بدون طيار. في الواقع، ربما كانوا يحاكون عادات والديهم اليقظين التي أدت إلى تحقيق نجاحهم.

بالإضافة إلى جدول الأكل العشوائي، اعتدت على البقاء مستيقظة حتى الثانية أو الثالثة صباحاً، مما جعلني متعبة بشكل مزمن ومحرومة من النوم في اليوم التالي. استمر هذا النوع من تخريب الذات حتى بدأت رحلتي العلاجية في أواخر الثلاثينيات من عمري. لم أفهم أبداً لماذا لم أستطع النوم في وقت طبيعي مثل الآخرين، ووبخت نفسي لتكرار نفس النمط الضار ليلة بعد ليلة. الآن أعلم أن عدم وجود تشجيع من والديك يمكن أن يجعل من الصعب أن تنام في الليل. نظراً لأنك نادراً ما تلقيت الترييب على ظهرك للإشارة إلى عمل جيد، فأنت تشعر أنك لم تُنه واجباتك أبداً وأن هناك المزيد الذي يمكنك القيام به (حتى لو كنت لا تفعل ذلك).

هل تقاوم الذهاب إلى الفراش في ساعة معقولة حتى عندما تكون متعباً؟ قم برصد لحظات التخريب الذاتي التي تنساق إليها بدءاً من المشاهدة المستمرة لمسلسلات "نتفليكس" في وقت متأخر من الليل، وصولاً إلى تصفح الإنترنت وعدم كفاية النوم. عبر تنفيذ الأدوات التي ستتعلمها في هذا الكتاب، يمكنك طمأنة طفلك الداخلي بأنه قام بعمل جيد اليوم. ستمنح نفسك الإذن "بإيقاف التشغيل" ليلاً وتشعر بالرضا لأنك فعلت ما يكفي وأنت كافٍ.

ربما، بدلاً من ذلك، نشأت في منزل يحكم فيه أحد الوالدين أو أكثر مثل الطاغية. على عكس الطفل الذي نشأ بدون قواعد، بالكاد يمكنك التنفس دون أن يُطلب منك ذلك. في هذه الحالة ربما يبدو من المنطقي أن الروتين سيكون أسهل بالنسبة لك. ولكن بما أنك تعرضت لقواعد لا معنى لها، فهذا ليس هو الحال. من المرجح أن تنتمرد على المنظومة بمجرد أن تصبح بمفردك، لأن القواعد لم تعمل إلا على قمعك في الماضي.

تقتل أساليب الأبوة والأمومة المهملة والاستبدادية في مساعدة الأطفال على تطوير الانضباط

اللازم للنجاح. نتيجةً لذلك، يكبر الطفل دون أن يدرك أهمية المهام اليومية للرضا العام عن الحياة، وقد لا يتخذ خطوات لتنميتها. إذا نشأت في مثل هذه العائلة، حيث لم يعلمك أحد إنشاء روتين صحي، فإن تطويره يصبح وسيلة فعالة لرعاية نفسك. إنه مريح لأنه يوفر لك إيقاعًا يمكنك الاعتماد عليه.

يُعلم الآباء في الأسر الصحية أطفالهم قيمة الروتين حتى يصبح متأصلًا بداخلهم ويساعدهم على النجاح في الحياة. نظرًا لأن الكثير مما يمهد الطريق للنجاح هو أشياء عادية ومتكررة، فإن الاتساق مهم، ويمكن أن يكون مملًا. ولكن هذه هي الطريقة التي نحافظ بها على الوعود لأنفسنا ونظهر لأنفسنا أننا نستحق الجهد المبذول. إن تحويل طريقة تفكيرك إلى عقلية ترى أن الروتين هو رعاية طفلك الداخلي بدلًا من الملل الطائش سيخلق تغييرًا دائمًا وتقدمًا نحو أهدافك. لن يتم إعاقتك أو التحكم بك وفقًا لأهوائك، وستتوقف عن اتخاذ القرارات بناءً على ما تشعر به في التو واللحظة. إن الاعتناء بنفسك كوالد جيد يعني تشجيع نفسك على البقاء متنسقًا حتى عندما لا تشعر بالرضا. يتعين علينا أحيانًا أن نفعل عكس ما نشعر به عند تطوير الروتين. هذا لا يعني أن تكون مؤذيًا لنفسك ولكنه طريقة للعناية بنفسك لضمان النجاح والنمو على المدى الطويل. عندما نقول لا للأشياء السيئة بالنسبة لنا، نكتسب القوة ونصبح قوة للخير في العالم.

الروتين مثل تناول الطعام والخلود للنوم في مواعيد ثابتة يجلب الراحة من خلال موثوقيته. إنه يقلل من عدد القرارات التي يتعين عليك اتخاذها خلال اليوم. الإرهاق الناتج عن اتخاذ القرارات هو أمر حقيقي ويزداد مع كل قرار جديد عليك اتخاذه، وتظهر الدراسات أنه مع مرور اليوم، نتخذ قرارات أكثر اندفاعًا. عندما تعرف في وقت مبكر ما يمكنك توقعه (عبر وجود جدول زمني للنوم وتناول الطعام، على سبيل المثال) يكون لديك عناصر أقل لاتخاذ قرارات بشأنها. بدون الروتين المعمول به الذي يساعدنا على معرفة متى ستحدث الأشياء، نضع أنفسنا في موقف اتخاذ قرارات متهورة في الأوقات التي يكون فيها القيام بذلك ضد مصلحتنا.

تشمل هذه الأوقات الوقت اللاحق من اليوم (حيث يزداد الإرهاق من اتخاذ القرارات سوءًا مع مرور اليوم) وعندما نكون جائعين (على سبيل المثال، التخطيط لما يجب إعداده لتناول العشاء). اتخاذ القرار في التو واللحظة يؤدي إلى قرارات سيئة أو عدم اتخاذ قرار على الإطلاق. وهذا بدوره يؤدي إلى خيبة الأمل في أنفسنا بينما نداوم على تكرار دورة خذلان أنفسنا. ستساعد الإجراءات الروتينية البسيطة "المملة" في تقليل عدد الخيارات التي يتعين عليك اتخاذها على مدار اليوم. لا مزيد من الإرهاق من إجهاد القرار، ويمكنك إنفاق هذه الطاقة في التحرك نحو أهدافك.

فيما يلي بعض الخطوات التي يجب مراعاتها لدمج الروتين الصحي في حياتك:

**التركيز على اللياقة البدنية:** إن تحريك جسمك لمدة ثلاثين دقيقة أو نحو ذلك في اليوم يطلق مواد كيميائية نافعة ويهيئك لصحة مستقبلية وحياة أطول وأفضل جودة. يمكن أن يمنحك الوضوح بشأن المشاكل التي يزدحم بها عقلك ويوفر ملطفًا للإفراط في التفكير. إذا ذهبت في نزهة على الأقدام وشعرت بالراحة من دوامة الأفكار الدائمة في رأسك، فأنت تعرف ما أعنيه. هناك أدلة على أن المشي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الاستجابة للصدمات عبر تحفيز نصفَي مخك الأيمن والأيسر بالتناوب بنفس الطريقة التي تعمل بها علاجات إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) لتخفيف الصدمة في الجسم.

**تقليل وقت استخدام الأجهزة:** بدلاً من النظر إلى هاتفك عدة مرات على مدار اليوم، خصص أوقاتاً معينة للتحقق من البريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي. على سبيل المثال، أتحقق من بريدي الإلكتروني في الصباح، منتصف النهار، ومرة أخرى في المساء، وبالنسبة لوسائل التواصل الاجتماعي، مرة أو مرتين في اليوم. حدد مقدار الوقت الذي تريد تخصيصه لوسائل التواصل الاجتماعي يومياً، ثم قسم هذا الوقت بين منصاتك واضبط المؤقت وفقاً لذلك. إن السماح لنفسك بالتفاعل مع كل تنبيه يأتي يؤثر سلباً على جهازك العصبي، مما يزيد من القلق، ويمنع التركيز اللازم لإكمال المهام.

**الحفاظ على نظام غذائي صحي:** تناول وجبات صحية في نفس الوقت كل يوم سيضيف سنوات إلى حياتك. يبدو إعداد وجبات الطعام مملاً في البداية ولكنه شكل مهم من أشكال الرعاية الذاتية (أي الاعتناء بالذات ورعايتها). يمكن أن يؤدي قضاء بعض الوقت في إعداد الوجبات في عطلة نهاية الأسبوع إلى تحقيق مكاسب خلال الأسبوع عندما يكون من المرجح أن تستسلم وتطلب الوجبات السريعة. إذا كنت تعمل بعيداً عن المنزل، فإن قضاء بضع دقائق لتحضير غدائك في الليلة السابقة سيحسن من صحتك المالية والجسدية لأن الوجبات السريعة غنية بالمبالغ المالية والسرعات الحرارية الفارغة. إن الوفاء بهذه الوعود لنفسك سيزيد من قيمتك الذاتية، ما يقلل بدوره من ميلك إلى التخريب الذاتي.

**لا تتق (دائماً) بمشاعرك:** إن الاعتناء بنفسك كوالد جيد يعني تشجيع نفسك على الالتزام بالروتين حتى عندما لا تشعر أنك تريد ذلك. يتعين علينا أحياناً أن نفعل عكس ما نشعر به عند تطوير روتين صحي. على سبيل المثال، هل تميل إلى العزلة عندما تشعر بالإحباط؟ هذا هو الوقت الذي يحين فيه التقاط الهاتف والاتصال بشخص ما، حتى عندما يكون هذا هو آخر شيء

تريد القيام به. الحيلة هي التأكد من أنه شخص تثق به، وليس شخصًا يجعلك تشعر بمزيد من سوء الفهم والوحدة. إذا لم يكن لديك حاليًا شخص من هذا القبيل في حياتك، فقد ترغب في طلب المساعدة من مدرب أو مستشار.

**كن لطيفًا مع نفسك:** إذا نشأت في عائلة سامة، فمن السهل بشكل خاص الوقوع في فخ توبيخ نفسك عندما لا تفعل الأشياء بشكل مثالي. عندما تتعلم تطوير روتين صحي، سامح نفسك عندما تنزلق أو تقع في العادات القديمة. في بعض الأحيان، يمكنك تعلم دروس مستفادة من هذه الإخفاقات المزعومة. سنتحدث أكثر عن هذا لاحقًا في الفصل السادس.

**التدوين:** يمكن أن يساعد التدوين في إجراء جرد مكتوب في نهاية كل يوم وحتى على مدار اليوم. ماذا حدث قبل أن تنتكس وكان السبب في ذلك؟ اكتبه وحاول معرفة ما إذا كان يمكنك العثور على أنماط متكررة. شجع نفسك على المحاولة مرة أخرى، وكافئ نفسك على التقدم وليس الكمال، وهنئ نفسك على امتلاكك الشجاعة للتغيير. يتطلب الأمر أكثر من مجرد تعديل السلوك أو اتباع بضع خطوات للتغلب على عادات صارت جزءًا منك على مدار حياتك. غالبًا ما تكون العقبات التي تحول دون النجاح نقاطًا مخفية لا شعورية، والمفتاح الأول هو الاعتراف بهذه الحواجز الحقيقية التي تحول دون الحصول على ما تريد.

(1) أسطورة سيزيف، أسطورة يونانية قديمة تحكي كيف حكمت الآلهة على سيزيف أن يحمل صخرةً ويصعد بها فوق جبل لتتحدروا وتسقط فيعود إلى حملها والصعود بها مرةً أخرى في تكرار لا نهائي. (المترجم)

# الفصل الثاني

أنماط التعلق

"سيخزن الطفل الذي يتمتع بتعلق آمن نموذجًا داخليًا لعلاقة رعاية محبة وموثوقة ومستمرة، وذات تستحق الحب والاهتمام، وسيعتمد على هذه الافتراضات في جميع علاقاته الأخرى".

## جون بولبي

أحد الحواجز اللا واعية التي تمنعك من الحصول على ما تريد، خاصة في العلاقات، هو نمط تعلقك. طور المحلل النفسي جون بولبي نظرية التعلق لتفسير سبب شعور الأطفال بالضيق الشديد عند انفصالهم عن والديهم. أكد بولبي أن هذه الاستجابات طبيعية نظرًا للاعتماد الكامل للطفل على الوالد أو مقدم الرعاية للبقاء على قيد الحياة. ما دام مقدم الرعاية قريبًا، يشعر الطفل بالثقة للاستكشاف واللعب ويعود من حين لآخر إلى الأمان مع مقدم الرعاية. إذا لم يكن مقدم الرعاية قريبًا، فإن الطفل لا يشعر بهذه الثقة والحرية للعب، ويبقى في حالة من الضيق.

من المهم ملاحظة أن القرب الضروري ليحس الطفل بالأمان ليس فقط جسديًا بل نفسيًا. في الواقع، المكون النفسي هو الأكثر أهمية. إذا كان الوالد موجودًا جسديًا ولكنه يتجاهل احتياجات الطفل، سيشعر الطفل بعدم الأمان والاضطراب. بدلًا من أن يكون اجتماعيًا ومسترخيًا، سيشعر الطفل بالقلق والانشغال بالبحث عن الوالد أو حماية نفسه.

قامت زميلة بولبي، ماري أينسورث، بإجراء تجربة فصلت فيها الرضع عن أمهاتهم لفترة قصيرة من الزمن. توصلت إلى ثلاث فئات رئيسية من التعلق بناءً على كيفية استجابة الأطفال لفراق أمهاتهم ثم إعادة الاتحاد معهم. الأطفال الذين شعروا بضيق عند مغادرة الوالدين ولكنهم تمكنوا من تهدئتهم بسهولة عند عودتهم وُصِفوا بأنهم "آمنون". الأطفال الذين شعروا بضيق شديد عندما غادر الوالدان ولم يتمكنوا من تهدئتهم بسهولة عند عودتهم تم تصنيفهم "قلقون". أولئك الذين لم يظهروا ضيقًا عند مغادرة الوالدين وتجنبوا الاتصال عند عودة الوالدين تم تصنيفهم "متجنبون".

التعلق الآمن

يُوجد نحو 60% من الأطفال كانوا يتمتعون بتعلق آمن، وكانت استجابات الأطفال مرتبطة بأنماط العلاقة في المنزل. كان لدى الأطفال الآمنين والداً يستجيبان لاحتياجاتهم. الأطفال القلقون والمتجنبون كان لديهم والداً لم يستجيبا لاحتياجاتهم أو كانا غير منتظمين في رعايتهم.

للأسف بالنسبة لبعضنا، فإن ما حدث في الماضي لا يبقى في الماضي. يتبعنا التعلق حتى مرحلة البلوغ ويؤثر على كيفية تعاملنا مع الآخرين والعالم. سيكون لهذا تأثير كبير على علاقاتنا. من البديهي أن يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بتعلق آمن بالثقة في أن شريكهم سيلبي احتياجاتهم. يجدون سهولة في الاعتماد على الآخرين وأن يكونوا متواجدين للآخرين عند الحاجة.

هؤلاء الأشخاص المحظوظون يميلون إلى البحث عن آخرين يشاركونهم تعلقهم الآمن. إذا التقوا بشخص منغلق عاطفياً، لن يحاولوا الفوز بحبه. يشعر هؤلاء الأشخاص بأنهم يستحقون الحب والمودة بطبيعتهم لأنهم حصلوا عليها من آبائهم أو مقدمي الرعاية لهم. تم تزويد الأشخاص الذين يتمتعون بتعلق آمن بمهارات من الجيل السابق حول كيفية التعامل في العلاقات بشكل تعاوني بدلاً من الصراع.

إذا تحول شخص ما ضدهم بالغضب أو اتهمهم، فلن يتحملوا ذلك لأنه لا يبدو صحيحاً لهم. سيكونون أكثر قدرة على رؤية تلك العلامات التحذيرية (الأعلام الحمراء) وتجنب التورط مع شخص يُظهر هذه الصفات. ليس من المستغرب أن يبلغ هؤلاء الأشخاص عن تمتعهم بعلاقات أطول وأكثر ثقة. لقد تم إعدادهم لذلك منذ الطفولة. يتمتع هؤلاء الأشخاص بتقدير ذاتي أعلى ويسعون إلى الاتصال الاجتماعي بدلاً من تفضيل البقاء بمفردهم.

من المنطقي أنهم لن يقضوا الكثير من الوقت في علاقات ليست صحية أو مفيدة لرفاهتهم. لن يشعروا أن هذه العلاقة تشبه "المنزل" بالنسبة لهم. يؤمن الأشخاص الذين يتمتعون بتعلق آمن بأن الحب مستمر وأنهم يستحقونه. لا يشعرون أنه بعيد المنال أو خائق. نتيجة لذلك، تعلن النساء اللاتي يتمتعن بتعلق آمن أنهن يشعرن بسعادة أكبر في علاقاتهن الرومانسية مقارنةً بالنساء اللاتي لديهن تعلق غير آمن.

من السهل أن نرى كيف يمكن أن تُعزى الصعوبات في العلاقات إلى "نمط" التعلق. إذا لم تكن على دراية بنمط تعلقك، فكيف يمكنك منعه من تدمير علاقاتك؟ يعاني الكثير منا من صعوبة في فهم لماذا فشلت علاقاتنا. تبين أن أفعال مقدمي الرعاية لدينا عندما كنا أطفالاً كانت لها علاقة كبيرة بعدم قدرتنا على التفاعل مع الآخرين. كيف يمكن أن نلام على شيء تسبب في تغييرنا عندما كنا لا نزال في المهد؟

طريقة بسيطة لتحديد نمط تعلقك هي اختيار فقرة أدناه تعبر عنك بشكل وثيق:

1. أنا غير مرتاح قليلاً عند الاقتراب من الآخرين؛ أجد صعوبة في الثقة بهم بالكامل، وصعوبة في

السماح لنفسني بالاعتماد عليهم. أشعر بالتوتر عندما يقترب أحدهم مني، وغالبًا ما يريد الآخرون مني أن أكون أكثر حميميةً مما لا يشعرني بالراحة.

2. أجد أنه من السهل إلى حد ما الاقتراب من الآخرين وأنا مرتاح في الاعتماد عليهم والسماح لهم بالاعتماد عليّ. لا أقلق بشأن التخلي عني أو أن يقترب شخص ما مني بشكل مفرط.

3. أجد أن الآخرين يترددون في الاقتراب بقدر ما أود. غالبًا ما أقلق من أن شريكي لا يحبني حقًا أو لا يريد البقاء معي. أريد أن أكون قريبًا جدًا من شريكي، وهذا يخيف الناس أحيانًا.

إذا كانت إجابتك هي الأولى، فإنك تظهر خصائص نمط تعلق تجنبي؛ ترتبط الإجابة الثانية بالتعلق الآمن؛ وتشير الإجابة الثالثة إلى نمط تعلق قلق. نظرًا لأننا ننحذب إلى العلاقات التي تشبه تلك التي خضناها مع مقدمي الرعاية الأساسيين لدينا، فقد قمنا بتبني مجموعة من المعتقدات حول ما نتوقه من البشر والعالم. لذلك، إذا كنا نتوقع عدم تلبية احتياجاتنا، فسنبحث عن أشخاص يلبون تلك التوقعات. إذا كنت محظوظًا بما يكفي لكونك متعلقًا بشكل آمن، فستتجه نحو الشركاء المستعدين لتلبية احتياجاتك والتعاون معك. بعض السمات المميزة للشخص المتعلق بشكل آمن:

- مرتاح في علاقة دافئة ومُحبة.
- قادر على الاعتماد على الآخرين وجعل الآخرين يعتمدون عليه.
- لا يأخذ حاجة الشريك أو الصديق للمسافة المقربة بشكل شخصي، ويستمتع بالقرب.
- جدير بالثقة، متعاطف، متسامح مع الاختلافات؛ يشارك المشاعر بسهولة.
- يتواصل بصراحة وصدق حول العواطف ولا يتجنب الصراع.
- يستجيب لاحتياجات الشريك أو الصديق.
- اتساقه العاطفي جيد؛ لا يزعج بسهولة بسبب مشاكل العلاقة.
- يريد حل المشاكل العالقة والتعلم منها.

في الأقسام التالية، سوف نلقي نظرة متعمقة على أنماط التعلق غير الآمن. تتضمن الأنماط القلقة والمتجنبة التي ذكرناها قبلاً، ونمط ثالث أقل انتشارًا من التعلق غير الآمن يؤثر على حوالي 5٪ من البشر. هذا النمط، المسمى المتجنب غير المنظم أو الخائف، يُظهر سمات التعلق القلق والمتجنب ويظهر حين يكون الخوف هو الشعور المسيطر تجاه مقدم الرعاية. يحدث هذا في الحالات التي يعاني فيها الوالدان من الإدمان و/أو أحدثوا أشكالًا شديدة من الإساءة والتجاهل.

بدأت صديقة لي في الإشارة إلى الرجل الذي كانت تواعده منذ أسابيع قليلة بأنه "حب حياتها". بحلول ذلك الوقت، بدأت بالفعل في رعاية ابنته الصغيرة في حين كان يقضي وقته مع أشخاص آخرين. عندما أنهى علاقتهما القصيرة بعد أقل من ثلاثة أشهر، اضطرت إلى أخذ يومين كإجازة عارضة من العمل للتعافي من انهيارها. سيتساءل الكثيرون عن منح شخص ما مكانة "أبدية" في مرحلة مبكرة كهذه، ناهيك عن الاعتناء بطفله الصغيرة بينما كان يخرج للمرح مع أصدقائه. بالنسبة لصديقتي كان هذا السلوك جزءاً من نمط متكرر للعلاقات.

سيبلغ الأشخاص المتعلقون بقلق عن الوقوع في الحب مراراً وتكراراً بدلاً من الحفاظ على علاقة حب واحدة طويلة الأمد. إنهم بحاجة إلى تأكيد مستمر بأنهم محبوبون ومُعْتَمَدٌ بهم. إن حاجتهم تُشعر الآخرين بالاختناق وتدفعهم بعيداً، وتكرر الدورة المدمرة وتجعلهم يشعرون كما لو أن احتياجاتهم لم تتم تلبية مرة أخرى. هذا يؤدي إلى انفصال متكرر، مما يجعلهم غير قابلين للاحتواء تقريباً. غالباً ما تجدهم خائفين من أن يكونوا بمفردهم حتى لأوقات قصيرة ولديهم حاجة لا تُشبع للتقارب والحميمية. كذلك يتم تصنيفهم على أنهم عاطفيون بشكل مفرط.

التعلق القلق سيجعل الشخص يشعر بعدم الأمان في علاقته وسيصاب بالإحباط بسرعة إذا لم تتم تلبية احتياجاته. يبدو متشبثين ومتطلبين وينتهي بهم الأمر بصد شركائهم على عكس ما يرغبون به في داخلهم. فيما يلي السمات المميزة لأسلوب التعلق القلق:

- عدم الأمان في العلاقات والقلق المستمر من الرفض أو التخلي عنهم.
- يحتاج إلى طمأننة مستمرة ويريد الاندماج مع الشريك، مما يدفع الشخص بعيداً.
- تدني احترام الذات ويرى الآخرين أفضل منه على طول الخط.
- مهووس بشؤون العلاقة ويبدو متشبثاً ويائساً.
- حساس بشكل مفرط لأفعال الشريك ومزاجه، ويأخذ سلوكه على محمل شخصي.
- عاطفي للغاية وجدلي، مسيطر، وله حدود ضعيفة.
- يثير الصراع بدلاً من التواصل بطريقة صحية.

التعلق القلق هو إحدى نتائج الأبوة والأمومة غير المتسقة. لا يعرف الطفل أبداً ما إذا كان الوالد سيكون داعماً أم غير متاح، لذلك يصبح مرتبكاً بشأن العلاقة ولا يعرف أبداً ما يمكن توقعه. سبب آخر للتعلق القلق هو استخدام الوالد للطفل لتلبية حاجته الخاصة للرضا العاطفي بدلاً من السعي

إلى أن يكون هناك من أجل الطفل. تبدو الأم أنها مفرطة في الحماية ولكنها تستخدم الطفل لتعزيز صورتها كأم مثالية. يمكن أن يساهم الانفصال في مرحلة الطفولة المبكرة عن أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أيضًا في تطوير أسلوب التعلق القلق، على سبيل المثال، إذا مرضت الأم واضطرت إلى قضاء بعض الوقت في المستشفى.

على عكس المتجنب؛ يعتمد الشخص المتعلق بقلق بشكل كبير على الآخرين ويحتاج إلى وجود أحد أفراد أسرته ليشعر بخير. نادرًا ما تستطيع هذه الشخصية الاسترخاء بسبب القلق المستمر من الهجران. على الرغم من أنها حساسة ومتناغمة مع الاحتياجات العاطفية لشريكها، فإنها غالبًا ما تتجذب إلى الشركاء المتجنبيين. عندما يفشل هذا الشخص في تلبية احتياجاتها، فسوف تلوم نفسها وتعتبره دليلاً على عدم جدارتها.

تخلق خيالاً لعلاقة مستقرة وتتجاهل كل المؤشرات على أن الأمور ليست على ما يرام، ثم تصاب بالذهول عندما تنتهي العلاقة على الرغم من كل علامات التحذير. حتى لو تجاهلها شخص ما، فهي تعتقد أنه هو الشخص الذي سيحل جميع مشاكلها. إنها تظن أنه سيجعل حياتها مثالية إذا تمكنت فقط من الكشف عن نفسه "الحقيقية". إنها تعتقد أنه بمجرد أن يرى النور، سيفهم أنهما كانا مقدرين لبعضهما البعض، ويمكنها أخيرًا أن تشعر بالاكتمال.

كما هو الحال في الطفولة، تحمل هذه الشخصية اعتقادًا خاطئًا بأنها إذا أعطت أكثر وطلبت أقل، فسوف تفوز بحب شريكها. على عكس المتجنب الذي يؤكد استقلاله في العلاقة، فإن الشخص القلق سيتخلى عن جميع احتياجاته لرعاية رغبات الآخر. يؤدي خوفه المستمر من الهجر والتخلي إلى الغيرة والتشبث وعدم القدرة على الاستمتاع ببساطة بصحبة الشريك، والاستكشاف، والنمو في العلاقة.

إذا رأيت نفسك أو شخصًا تحبه في هذا الوصف، هناك أمل. في بعض الأحيان، سيحدث التغيير نتيجة لكونك في علاقة مع شخص متعلق بشكل آمن. سوف يظهرون لك الحب والتقارب العاطفي ويوفرون الأمان الذي تحتاجه في العلاقة.

سواء وجدت مثل هذا الشريك أم لا، فستحتاج على الأرجح إلى القيام ببعض العمل. انتبه إلى كيفية تفاعلك مع شريكك في العلاقة وعواطفك عندما تظهر كاستجابة للشعور بعدم الأمان في العلاقة.

تحدث مع آخرين-إلى جانب شريكك- عن مشاعرك. سواء كان صديقًا أو فردًا من العائلة أو

معالجًا، تدرب على الاعتماد على أشخاص آخرين غير شريكك لمساعدتك في تنظيم عواطفك. لاحظ عندما تتحدث إلى شخص ما بدلاً من التواصل معه في محادثة. التواصل هو طريق ذو اتجاهين، وإذا تحدثت إلى شخص ما، فيجب أن تمنحه فرصة للرد بالمثل. خلاف ذلك، سوف يرونك تهتم فقط باحتياجاتك الخاصة. سيؤدي ذلك إلى انسحابهم، مما يضر بإحساسك بالأمان.

سامح نفسك على الطرق التي تعلمت بها التأقلم عندما لم يكن والداك موجودين من أجلك. لقد حافظت على سلامتك عبر التحكم والقلق عندما لم تتم تلبية احتياجاتك كطفل. ولكن الآن يمكنك التخلي عن آليات التأقلم هذه وإيجاد طرق صحية للتعبير عن احتياجاتك. ابحث عن شركاء متعلقين بشكل آمن وكن منفتحًا وصادقًا بشأن ما تحتاجه. أخبرهم إذا كنت تريد أن يطمئنوا عليك وأن الانفصال صعب عليك، لذلك عليك أن تعرف متى ستجتمعان مرة أخرى.

على نفس المنوال، اترك العلاقات مع الأشخاص المتعلقين بشكل غير آمن لأن هذا لن يؤدي إلا إلى تقاوم ألمك ويجعل النمو صعبًا، إن لم يكن مستحيلًا. على الرغم من أن فكرة أن تكون وحيدًا يمكن أن تكون مرعبة، فإن هذا الألم يستحق مواجهته والتغلب عليه. عندما تواجه هذا الخوف، ستجد أن كونك وحيدًا أقل إيلاّمًا من التواجد مع شخص يثير مخاوفك ويتركك تشعر بالقلق. ربما من الأفضل أن تقضي بعض الوقت بعيدًا عن العلاقات الرومانسية أثناء عمالك على الاعتناء بنفسك.

العلاقات مهمة بالنسبة لك وهذا شيء جيد. ومع ذلك، من الضروري أن يكون لديك توازن في حياتك عبر تطوير اهتماماتك وصدقاتك ومجموعات الدعم الخاصة بك خارج علاقتك الرومانسية. وبالتالي عندما تظهر في الأفق علاقة حب جديدة، لن تسارع بالتخلي عن كل شيء لأجل الطرف الآخر. قم بتطوير التحقّق الذاتي بدلاً من السعي للحصول على المصادقة والاعتراف من مصادر خارجية. هذا يعني تعلّم كيفية التواصل بشكل أصيل مع مشاعرك واحتياجاتك، ثم إيجاد طرق لتلبية تلك الاحتياجات بنفسك بدلاً من الاعتماد على شريك لتلبيتها من أجلك.

التعلّق المتجنب

عندما أصبحت حاملاً بطفلي الأول، استجاب زوجي السابق بلا مبالاة. بدلاً من احتضاني أو التعبير عن سعادته، أطلق تعليقًا حول ضرورة عمله بجد أكبر الآن. عندما دفعتني هرمونات الحمل إلى أن أطلب منه احتضاني طلبًا للراحة، رفض. عندما بدأ

الطفل بالركل بداخلي، دعوته إلى وضع يده على بطني ليشعر به. ابتعد باشمئزاز وغادر الغرفة مرتعشًا، قائلاً إن الشعور كان غريبًا، وكأن كائنًا فضائيًا ينمو في أحشائي.

التعلق المتجنب هو إحدى سمات الطفولة التي كان فيها التقارب خطيرًا لأن شخصًا ما تخلى عنك أو تراجع حبه لك. هذا السلوك له جذوره منذ الطفولة وحتى في الرحم. إذا لم يكن الطفل مرغوبًا فيه، أو إذا لم تتم تلبية احتياجاته العاطفية، أو كان من المتوقع أن يعتني بنفسه في وقت مبكر للغاية، فربما يطور أسلوب التعلق المتجنب. يخبر الأشخاص الذين يعانون من التعلق المتجنب أنفسهم أنهم

لا يحتاجون إلى علاقات وثيقة. لن يشعروا بالراحة في طلب المساعدة وتلقيها، ولن يرغبوا في أن يعتمد عليهم أي شخص بشكل كبير.

لا يتعلق الأمر بما إذا كانت عائلته غنية أو فقيرة، أو ما إذا كانت والدته تعمل خارج المنزل. يمكن أن يتشكل أسلوب التعلق المتجنب إذا كان الوالد حاضرًا ولكنه لم يسمح للطفل بالتعبير عن مشاعره بشكل كامل. كلما زادت حدة العواطف، أصبح رفض الوالد أكثر. يتعلم الطفل أن عواطفه غير مرحب بها وليست مصدرًا للترابط. في الواقع، فإنهم يدفعون الناس بعيدًا. لذلك، يكبر متجنبًا للعواطف، أو يقمعها، أو يفصل عنها.

هذا هو السبب في أن الأطفال المهملين عاطفيًا غالبًا ما يكبرون ليشعروا بأنهم غير واقعيين. إذا كنت طفلًا تشعر أنك غير مرئي أو غير مسموع، فيمكنك أن تطور إحساسًا هشا بالذات ونزع الشخصية، مما يعني أنك تشعر كما لو أنك غير مهم، وأنتك غير موجود حقًا. وقد وصفه البعض بأنه ينظر إلى نفسه من الأعلى أو يشعر بانعدام الوزن، أو كما لو أن محيطهم غامض وغير واضح. هل يمكنك أن تتخيل مدى صعوبة التعامل مع الحياة عندما لا تعرف حتى من أنت؟ ربما ليس عليك أن تتخيل.

إن مهمة مقدمي الرعاية لنا هي مساعدتنا على فهم أنفسنا، وتطوير نقاط قوتنا وضعفنا، وإرشادنا على هذا الطريق على مدار الحياة. إذا كان هذا التوجيه ناقصًا أو غير موجود، فلا عجب أننا نواجه مشكلة في تمييز ما يجب أن نفعله أو حتى ما نجيده. يمكن أن يكون الإهمال العاطفي ضارًا مثل الإساءة العاطفية ويعيث فسادًا في العلاقات، على الرغم من أن سبب هذا النمط من التعلق غالبًا ما يكون غير معروف للشخص الذي يعاني منه.

من السهل أن نرى كيف أن مثل هذا الانزعاج من التقلبات العاطفية وعدم التسامح مع التعبير

العاطفي سيؤثر سلبيًا على العلاقات. هذا هو السبب في أن الأشخاص المتجنبيين يكافحون لتطوير علاقات مُرضية طويلة الأمد. يظن الشخص الذي يعاني من التعلق المتجنب أن الحب نادر ومؤقت. يعتقدون أن الحب الرومانسي هو قصة خيالية ولا يحدث في الحياة الواقعية.

يواجه الأشخاص المتجنبون صعوبة في التعبير عن المشاعر أو حتى التعبير عن أفكارهم في العلاقات، وهذا يحرمهم من العلاقة الحميمة. إنهم يستثمرون القليل من العاطفة في علاقاتهم الاجتماعية والرومانسية، ولهذا السبب، يعانون من القليل من الضيق عندما تنتهي العلاقات. يستخدمون أذاريًا مثل العمل لتجنب قضاء وقت ممتع مع الآخرين، ومن المرجح أن يتخلوا أشخاصًا آخرين أثناء ممارستهم العلاقة الحميمة. كما أنهم أكثر عرضة للانخراط في علاقات سريعة وسطحية وقد يفضلونها على الارتباط طويل المدى. لديهم أيضًا مشكلة في دعم شركائهم خلال الأوقات الصعبة.

يمكن أن يكون المتجنبون أكثر الأشخاص اجتماعيةً مع الكثير من الأصدقاء والعلاقات. لكن حاول التحدث معهم عن أي شيء حميم وغالبًا ما سيتم صدك. عندما تحاول تعميق العلاقة سيتم رفضك، وسوف يغلقون الباب في وجهك. يبدو شخصًا لطيفًا، لكنه لن يذهب إلى أبعد من القشرة السطحية معك وهذا أمر محبط ومربك. في اللحظة التي تسعى فيها إلى زيادة التقارب، يصبحون مستائين أو ناقدين ويبحثون عن طرق لإنهاء العلاقة.

فيما يلي بعض السمات المميزة لأصحاب التعلق المتجنب:

- يخلق مسافة عاطفية في العلاقات.
- يتجنب الحميمية في العلاقة لأن هذا يجعله يشعر بفقدان مخيف للاستقلال.
- يستاء من اعتماد الآخرين عليه، ويعاني في الاعتماد على الآخرين أو طلب المساعدة.
- يتجنب الصراع، ثم ينفجر لاحقًا.
- هادئ و متماسك؛ يتجنب الشعور أو التحدث عن العواطف.
- يجيد التعامل في أوقات الأزمات، غير عاطفي، يتحمل المسؤولية.
- يبدو أن لديه تقديرًا عاليًا للذات لأنه مكثف ذاتيًا ويؤدي مهامه جيدًا في العمل.

أدت أوجه القصور في مقدمي الرعاية التي تمت مناقشتها أعلاه إلى كبح هؤلاء الأشخاص لحاجتهم إلى التعلق العاطفي. لقد تم إعدادهم ليظنوا أنهم لا يحتاجون إليه وأنه من الخطر الاعتماد

على الآخرين أو الوثوق بهم. الجانب الأكثر حزناً هو أن هذا كله يأتي من اللا وعي، ومن المحتمل أن يكون المتجنب يعاني ولكن ليس لديه فكرة عن كيفية الحصول على التقارب الذي يتمتع به الآخرون.

إذا رأيت نفسك أو شخصاً تحبه ينطبق عليه هذا الوصف، فلا تفقد الأمل. يمكن أن تتغير أنماط التعلق مع بذل بعض الجهد. إنه أمر صعب ويتطلب قدرًا هائلاً من العمل، لأنك تعكس حالة من التكيف والإعداد استمرت طوال حياتك السابقة. ابدأ بالنظر إلى سبب صدك للناس وإبعادهم عنك بسهولة. هل تقطع العلاقات بسبب مشكلة تافهة وتمضي قدماً بسرعة؟

هل تتعجب من كيف ينتحب الآخرون ويقلقون من فقدان صديق وتفكر، لماذا يهتمون بهذا الشكل؟ يمكن أن يكون تعلم السماح للبشر بارتكاب الأخطاء وعدم إنهاء العلاقات حول أمور غير منطقية الخطوة الأولى لعلاج التعلق المتجنب. حاول إخبار الشخص بما تشعر به بدلاً من إبقاء الأشياء مخفية في داخلك. على سبيل المثال، إذا كان لدى صديق عادة إلغاء الخطط في اللحظة الأخيرة، فأخبره أنك ستُقدّر المزيد من الاهتمام في شرح الأسباب بدلاً من اللجوء إلى إيقاف التواصل معه أو رفض تلقي مكالماته. تخشى أن يؤدي الانفتاح إلى الرفض والازدراء. الكشف عن الاحتياج بالنسبة لأصحاب هذا النمط من التعلق يبدو مهدداً للحياة بشكل عجيب، وهو أمر منطقي تماماً لأنه في مرحلة الطفولة، يعني الهجر والتخلي الموت. تتفاجأ عندما يُعبر صديقك عن ندمه على إلغاء خططك في اللحظة الأخيرة ويوافق على تنبيهك قبل قيامه بذلك في المستقبل. سيساعدك اتخاذ هذه الخطوة الصغيرة بالتعبير عن نفسك على إدراك أن الناس يتفهمون إذا منحتهم الفرصة.

يمكنك أيضاً الرد بالمثل عندما يشارك الأصدقاء مشاكلهم معك. حتى الآن، فضّلت دور المستمع ولم تدع نفسك أبداً ضعيفاً بما يكفي لمشاركة مشاعرك وصراعاتك. هناك سببان لذلك: أولاً، نظن أن مشاركة معاناتك ستجعلك عبئاً لأنك نشأت في منزل لم يتم فيه الاعتراف بمشاعرك أبداً، وجاءت احتياجاتك والديك أولاً. ثانياً، إنه شعور مخيف للغاية بأن تسمح لشخص ما برؤية عيوبك. أنت تخشى أن يؤدي الكشف عن نقاط ضعفك إلى الإضرار باحتياجك للاعتماد على نفسك فقط (وهو شعور تم تطويره في مرحلة الطفولة لحماية نفسك في مواجهة الإهمال).

إذا انتهزت الفرصة للكشف عن نفسك، فقد ترى ثمار عملك عندما لا يبتعد الناس حين تشارك "ضعفك" ولكنهم يقتربون بدلاً من ذلك. سيحترمونك أكثر. سيتغير رأيك في الآخرين عندما ترى الطبيعة الدافئة والمحبة التي سيظهرها الكثيرون عندما تتاح لهم الفرصة لدخول عالمك العاطفي.

من قبلُ افترضت أن البشر لا يهتمون لأنك لم تمنحهم أبدًا أي شيء يهتمون به. ستكتشف أن الواقع مختلف تمامًا. معظم الناس رائعون ولديهم عيوبهم ومتسامحون تمامًا، ويتوقون إلى الحميمية.

عندما تفتح، ستبدأ في الاستمتاع بصداقة الأشخاص المتعلقين بشكل آمن والقادرين على احتضان مجموعة من المشاعر. بينما كنت تنظر إلى احتياجاتك على أنها عبء، فإنهم يرون الدعم المتبادل كجزء طبيعي من الصداقة. ستجد أنه من المفيد أن تكتب في دفتر يومياتك عن أفكارك ومشاعرك الحقيقية. فيما يلي بعض المدخلات التي يمكنك استخدامها:

ما هي المشاعر التي أحاول تجنبها الآن؟ لماذا أختبئ من هذه المشاعر؟ ما الذي تحاول هذه المشاعر أن تخبرني به؟

يمكن أن تخيفنا هذه التغييرات ولن تحدث بين عشية وضحاها. في الواقع، قد يستغرق الأمر سنوات، لكنك سترى تقدمًا في هذه الأثناء سيساعدك على الاحتفاء والاستمرار. من الأفضل أن تبدأ على نطاق صغير وتشق طريقك نحو الكشف عن المزيد من الجوانب المخيفة في ذاتك.

التعلق غير المنظم

تنشأ الفئة الرابعة، وتسمى التعلق غير المنظم، عندما يكون أحد الوالدين غير متسق وغير موثوق به بسبب المرض العقلي أو الإدمان أو صدمتهم التي لم يتم معالجتها. لا يعرف الطفل أي والد سيحصل عليه من لحظة إلى أخرى، وبالتالي لا يعرف ما إذا كان الوالد سيكون مصدرًا للراحة أو الرعب. فيما يلي بعض السمات المميزة لنمط التعلق غير المنظم:

- تطارده ذكريات صدمة الماضي، لكنه لم يعالج أو يحزن على ما حدث.
- عدم التسامح مع التقارب العاطفي، وعُرضة لنوبات الغضب، وضعف الاتساق العاطفي الذي يمكن أن يؤدي إلى الإساءة.

- يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة من الذكريات المؤلمة ومحفزاتها.
- يخلق عاطفيًا كي يتمكن من التعامل مع الحياة، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب.
- عدم التعاطف، النرجسية المحتملة، تعاطي المخدرات، أو اضطراب الشخصية الحدية.
- يشعر بالعجز وعدم الفعالية في الحياة.
- لديه مشكلة في تحديد الأهداف وتحقيقها.
- يتناوب بين التشبث والانفصال (يُظهر سمات كل من أنماط التعلق القلق والمتجنب).

يعاني الشخص ذو أسلوب التعلق غير المنظم من عناصر التعلق القلق والمتجنب. يُعتَقَد أنه ناتج عن الإساءة وصددمات الطفولة الأخرى حيث كان العامل المركزي في تربية الطفل هو الخوف. ينتج التعلق غير المنظم عندما يكون المصدر الرئيسي للدعم (أحد الوالدين أو مقدم الرعاية) مصدرًا للربح أيضًا. الشخص الذي من المفترض أن يعتني بالطفل يغرس في ذلك الطفل الخوف على سلامته. ليس لدى الطفل أي فكرة عما إذا كان سيتم تلبية احتياجاته أو متى سيتم تلبيةها، مما يخلق شعورًا بأن العالم مكان غير آمن ولا يمكن الوثوق بالآخرين.

في حين أن الشخص المتجنب لديه اعتزاز كبير بالذات ونظرة دونية للآخرين، وبينما يعاني الشخص القلق من تدني احترام الذات ويحمل للآخرين احترامًا كبيرًا، فإن الشخص غير المنظم لديه نظرة دونية للذات والآخرين والعالم بأسره. هذه الشخصية في حالة دائمة من حماية نفسها من التهديدات المتصورة. في حين أن المتجنب تخلى عن التطلع إلى مقدم الرعاية للحصول على الدعم، وبينما لا يزال الطفل القلق بداخله يتوق إلى هذا الدعم، فإن الطفل غير المنظم يفتقر إلى أي اتساق في نهجه تجاه مقدم الرعاية. فهو يسعى إلى التقارب بينما يتراجع أيضًا في خوف.

البالغون الذين يعانون من التعلق غير المنظم يريدون الحميمية بشدة لكنهم مرعوبون من التعرض للأذى. على الرغم من أنهم يريدون التقارب والحب، فإنهم يخافون مما سيحدث إذا سمحوا لأي شخص بالدخول ويُسْقِطون على شريكهم هذا الخوف. إنهم يتوقعون أن يتأذوا، ويرون أن هذا الألم أمر لا مفر منه لأنه ليس لديهم سبب للاعتقاد بأن أي شخص سيحبهم ويدعمهم لما هم عليه.

في بعض الأحيان، سوف ينفصلون عن شخص ما لاستباق الرفض الذي يخشونه. أو سينصرفون بشكل متأرجح ما بين الود والبرود مع شركاء جدد، مما يحبط الشركاء ويدفعهم بعيدًا، وبالتالي يعزز فقط الخوف لدى الشخص أنه غير محبوب وغير مرغوب فيه.

إذا رأيت نفسك أو شخصًا تحبه في هذا الوصف، فهناك أمل. نظرًا لأن الخوف الرئيسي لدى من يعانون من التعلق غير المنظم هو التعرض للأذى من قبل شخص يثقون به، فقد قرروا ببساطة عدم الوثوق بأي شخص. التعلق غير المنظم يشبه محاولة لعب لعبة الحياة دون أن تتعلم القواعد. أنت ترغب بشدة في علاقة حب ولكن ليس لديك فكرة عن كيفية الاعتناء بها ورعايتها.

تعلم الثقة بالناس هو الخطوة الأولى لشخص لديه تعلق غير منظم. قد يكون هذا أمرًا صعبًا، وسيساعدك في ذلك طلب الدعم من معالج أو مستشار يجعلك تشعر بالدعم. قد لا يتحقق هذا مع

أول معالج تقابله. ولكن إذا كان العلاج مكلفاً للغاية أو كنت غير قادر على الوثوق بمعالج في هذا التوقيت، فإن النقاط التالية هي استراتيجيات يمكنك استخدامها للتعافي بنفسك.

ابدأ في الشعور بالألم المرتبط بتجاربك السابقة بدلاً من قمع تلك المشاعر في أعماقك. عندما تخزن الألم، فإنه لا يختفي ولكنه يخرج جانبياً في أوقات غير مناسبة وكأنه غضب متفجر لا علاقة له باللحظة الحالية. بدون مواجهة ماضيك، يمكن أن يتم تحفيزك في أي لحظة ولا تملك سيطرة تُذكر على ردود أفعالك.

واحدة من السمات الرئيسية للتعلق غير المنظم هي تقديم سرديّة غير متسقة حول طفولة المرء. من المهم أن تبدأ في قول الحقيقة حول ما حدث لك والتوقف عن اختلاق الأعذار لسلوك والديك تجاهك. قيامك بهذا لا يعني إلقاء اللوم عليهم. فكّر في كيف تركتهم طفولتهم غير مجهزين للأبوة والأمومة بشكل كاف، ليس لاختلاق الأعذار لهم ولكن لفهم سلوكهم تجاهك.

سيؤدي إنشاء سرد متماسك لماضيك إلى تحسين صورتك الذاتية ويساعدك على الشعور بمزيد من "الواقعية". سيساعدك أيضاً على فهم سبب تصرفك بالطريقة التي تصرفت بها، وأن تسامح نفسك لأنه ليس خطأك. الناقد الداخلي قاس بشكل خاص ويكره الذات مع التعلق غير المنظم، لذلك من المهم أن تحكي قصة مختلفة عن نفسك، ليس بالشعارات، ولكن مع أمثلة ملموسة من حياتك.

نظراً لأن التعلق غير المنظم يظهر أكثر في العلاقات الرومانسية، فكّر في الأشياء الإيجابية التي يقولها عنك أصدقاؤك أو زملاؤك في العمل. قم بعمل قائمة بمواهبك وصفاتك الجيدة وقرأها لنفسك. امنح نفسك الفضل في القيام بالعمل الشاق المتمثل في الرغبة في التحسين. تدرب على التعبير عن احتياجاتك بهدوء ووضوح. من المنطقي أن تكون مهارات الاتصال الخاصة بك متراجعة إذا تجاهلك مقدمو الرعاية أو منعوك من إثبات نفسك.

ستتمو ثقتك بنفسك كلما جنيت ثمار التواصل الأكثر انفتاحاً. ستري حتى كيف تزدهر العلاقات عندما يتحدث الناس مع بعضهم البعض عن أفكارهم ومشاعرهم.

كما هو الحال مع نمط القلق، من المهم البحث عن أشخاص متعلقين بشكل آمن كشركاء. الأنواع المتجنبة ستحفرك وتؤكد أسوأ مخاوفك. ربما تقرر الابتعاد لبعض الوقت عن العلاقات الرومانسية والمواعدة أثناء العمل على علاج أسلوب التعلق غير المنظم. عندما "تكتسب" أسلوب تعلق أكثر أمناً، ستجذب أشخاصاً أكثر أمناً سيساعدونك على الشفاء بشكل أكبر وحل صدمتك السابقة. من المهم ملاحظة أن الطريق إلى الشفاء سيكون طويلاً وشاقاً ولن يحدث التغيير بين عشية وضحاها.

قد تجد أنك تركز تقدمًا إلى الأمام ثم تتراجع عند التعرض للمحفزات. لكن الحركة الشاملة هي التي تهتم. ذكر نفسك كيف تغيرت عندما تقارن كيف تعاملت مع صراع في الوقت الحاضر مع الماضي، ثم احتقل بمكاسبك التدريجية. تحذير: تبدو الحياة مملّة دون الفوضى المستمرة واضطراب علاقاتك السابقة، على الأقل مؤقتًا. ذكر نفسك بأنك تبني "منزلًا" جديدًا على عكس المنزل القديم المسيء الذي انجذبت إليه دون وعي وحاولت محاكاته في علاقاتك الرومانسية.

الحدّة العاطفية هي صفة إيجابية وقد ترغب في توجيهها نحو الأنشطة الإبداعية ومجالات أخرى يمكنك من خلالها تحقيق تلك الحاجة للشعور والاتصال. إن الحياة بدون صراع ليست الهدف. بدلًا من ذلك، ستسمح لنفسك بالتعلم من تلك الصراعات واعتبارها فرصًا للنمو الشخصي. لن تشعر بعد الآن بأنها قاذفات مدمرة تُطلق عليك؛ بل ستصبح خطوات ضرورية على طريق فهم نفسك. ستجد أنك لن تضطر إلى تكرار نفس الأخطاء والأنماط. ستفعل الأشياء بشكل مختلف في المرة القادمة حتى عندما لا تفعلها بشكل صحيح تمامًا.

## الفصل الثالث

كيش فداء الأسرة

"إذا كنت صامتاً عن ألمك، فسوف يقتلونك ويقولون إنك استمتعت بذلك".

### زورا نيل هيرستون

جاءت إليّ إحدى عميلاتي، (سارة)، لأنها كانت تعاني من زوج ممتصر شعرت أنه حرّض أطفالها ضدها. خلال عملنا معاً، علمت أن والدتها كانت تعاني من مرض عقلي غير مشخص تركها غير قادرة على إبداء التعاطف أو الرحمة، وهما من أهم مكونات الرابط بين الأم والطفل. تضمّن دورُ سارة في الأسرة تحمّل عبء احتياجات والدتها العاطفية بينما لا تُظهر أي احتياجات خاصة بها. كانت احتياجاتها المادية الأساسية متاحة ولكن احتياجاتها العاطفية تم تجاهلها وقمعها. خرجت من ذلك المنزل وهي مستعدة لوضع احتياجاتها في آخر قائمة توقعاتها وتوقعت أن تُعامل كما لو كانت موجودة فقط لتلبية احتياجات الآخرين.

كبرت سارة وجذبت زوجاً أصراً على أن تتخلى عن وظيفة كانت تشعر بالسعادة والتحقق فيها وتعمل في شركته بدلاً من ذلك. عندما طلبت دعمه لتخفيف عبء العمل الكبير، اتهمها بإثارة المشاكل والبحث عن الاهتمام. بدلاً من أن يقف إلى جانبها عندما أساء أطفالها إليها، شجعهم بقوله إنها تسببت في جميع مشاكل الأسرة. قال إنه لولاها، لكانوا جميعاً سعداء.

شعرت سارة بالحيرة والشك في نفسها بسبب سلوك عائلتها تجاهها. تساءلت عما إن كانوا على حق، ولكن شيئاً في داخلها أخبرها أنها ليست كما يصورونها. بفضل فهمي لهذه التكتيكات التي تهدف إلى الحط من قدر الشخص، رأيت أن سارة كانت بمثابة إلهاء مناسب عن مشاكل عائلتها الحقيقية التي كانت متعددة الأوجه وامتدت عبر الأجيال. لأنني درست ديناميكيات المنظومة الأسرية المضطربة، استطعت بسهولة أن أميز دور سارة النمطي كمستودع لمظالم الأسرة. لقد استخدموها ككيش فداء لعيوبهم الخاصة، وجعلوها هي المشكلة بدلاً من مواجهة حاجتهم للتغيير.

تم ذكر كيش الفداء لأول مرة في الكتاب المقدس كذبيحة حية من الكباش. بدلاً من قتله، تقوم الجماعة بإطلاق "كيش الفداء" في البرية ليحمل معه خطايا المجموعة بأكملها. تقوم الجماعة بطرد كيش الفداء وتتركه لمصيره. مهمته الوحيدة هي تحمل عبء الخطايا التي ليست خطاياهم اليوم، نرى أحياناً كباش فداء في الحكومات والشركات كمُبلّغين يصابون بالأذى نتيجة شجاعتهم بالكشف

عن الممارسات الفاسدة. في هذا الفصل سنتحدث عن كباش الفداء في الأسر غير الصحية حيث يتم استهداف شخص واحد لتحمل اللوم عن جميع مشاكل العشيرة. بدلاً من النظر إلى أنفسهم، يشير أفراد الأسرة بأصابع الاتهام بشكل جماعي إلى كبش الفداء. بدلاً من أن يكون قراراً واعياً، تتفق المجموعة بشكل غير واعٍ على الهجوم على من يهدد بكشف ديناميكيات منظومة الأسرة المضطربة. وهذا يسمح لهم بالاستمرار في أنماطهم غير الصحية دون تغيير. يتظاهرون لأنفسهم أنهم على ما يرام بينما كبش الفداء هو الذي على خطأ.

كبش الفداء هو من يخبر بالحقيقة عن العيوب الواضحة في الأسرة. بدلاً من الدعم، يتعرض كبش الفداء للتلاعب العقلي (Gaslighting) من بقية الأسرة. وهذا يعني أن رد فعلك البشري الطبيعي تجاه مشاكل الأسرة أو سوء معاملتهم لك يصبح هو محط الانتباه بدلاً من المشكلة نفسها. إنه شكل من أشكال الإساءة النفسية التي ينكر فيها الجاني تجربتك أو يقلل من شأنها. إنها عملية قاسية للتلاعب العاطفي تجعل من الصعب عليك أن تثق بنفسك أو حتى تثق في الواقع.

أعرف كيف يبدو هذا. على سبيل المثال، في أحد أيام عيد الشكر، وصلت إلى المنزل بعد ساعات من السفر في الطقس العاصف لأكتشف أن عائلتي تناولوا الطعام دون انتظاري. عندما سألت لماذا لم ينتظروا بعد أن بذلت جهداً كبيراً للوصول في الوقت المناسب، عبّرت أختي عن استيائها وقالت، "لماذا دائماً تأتئين وتجعلين الجميع يشعرون بالسوء؟" ثم عادوا إلى حديثهم وكأنني لم أتحدث أبداً. جعلتني هذه التلاعبات ألتزم الصمت وأدخلتني في دور الشخص السيئ بينما كنت أنا من تعرضت للأذى. للأسف، نجح التكتيك، وصدقت كذبة أن التعبير عن مشاعري جعلني شخصاً سيئاً بشكل لا يمكن إصلاحه.

تقنع الأسرة كبش الفداء بأنه تالف، مخطئ، مبالغ، وكاذب. تجعله يشك في نفسه وحتى في الواقع. قد تكون الشخص الأكثر صحة عقلياً في الأسرة، ولكن بتضافر الجهود تقنع العشيرة نفسها وكبش الفداء أن العكس هو الصحيح. غالباً ما تكون الشخص الأكثر إبداعاً وحساسيةً وصدقاً في الأسرة الذي يكون أكثر استعداداً لرؤية وبيان الحقيقة خلف واجهة صورتهم المدعاة. لا تفهم لماذا ترفض بقية الأسرة الاعتراف بالحقائق الواضحة، ويبقون على الأسرار، ويخفون الحقيقة. بالنسبة لكبش الفداء، فإن الحقيقة ستجعلك حراً، لكنك تظل تدور في فلك نظام الأسرة الذي يفضل الإبقاء عليك أسيراً ومقيداً.

يحرك خوف الأسرة من التغيير والانكشاف تصرفاتهم فيقومون بالتضحية بكبش الفداء بهذه

الطريقة. بدلاً من مواجهة الحقيقة وإمكانية تفكيك نظام الأسرة بالكامل، يشيطنون المُبَغ الذي يحاول قول الحقيقة. يستهدفون "غسيل مخ" الأفراد خارج الأسرة ليفقدوا الثقة بكبش الفداء ولدعم ادعاءاتهم ضده. إذا كان أي من هذا يتوافق معك وتعتقد أنك استهدفت كبش فداء عائلي، فإليك تسع علامات تدلّك أن بيننا قواسم مشتركة. من الصعب أن ترى انعكاس تجربتك أمامك، لكنني أَعِدك ألا أتركك هنا دون أمل. قبل نهاية الفصل، سأرشدك عبر خطة لطيفة من ست خطوات للعثور على الشفاء وحب الذات لتخفيف ألمك وحرزك:

1. تُعاقب على قول الحقيقة

في كل مرة تقول فيها الحقيقة، تعاقبك عائلتك. يتخلون عنك أو يعاقبونك عندما لا تتماشى مع الوضع الراهن. لا يمكنهم الاعتراف بالحقائق الواضحة التي تشير إليها، وبدلاً من ذلك، يشيرون بأصابع الاتهام نحوك ويقولون إنك أنت من لديك المشكلة. يتجاهلونك أو يهينونك لتظل صامتاً لأنهم لن يغامروا بقبول فكرة أن ما تقوله صحيح.

2. أنت المُبَغ

ربما هددت بالكشف عن سر عائلي ولكن بشكلٍ ما تم تصنيفك بأنك الشخص السيئ. ذلك لأن رغبتك في كشف الحقيقة تشكل تهديداً لديناميكية عائلية تعمل في الظلام عبر الحفاظ على الأسرار وحماية صورتها العامة بدلاً من حمايتك. إنه نظام مشيدٌ كبيت من ورق، وهم يخشون أن ينهار إذا صدقوك. أصعب جزء في كونك كبش فداء هو أن الأسر يمكن أن تكون بارعة بشكل استثنائي في إخفاء خللها، وهذا يؤدي إلى المزيد من العزلة عندما لا تُصدّق الضحية.

3. عائلتك تلومك على عيوبها

يرفضون مراجعة السلوك السيئ الذي تطلب منهم الاعتراف به. بدلاً من ذلك، يشيرون إلى رد فعلك البشري تجاه ذلك السلوك ويتظاهرون أن هذه هي المشكلة بدلاً من ذلك. ما يحدث هو عمل قاسٍ لتحفيز شخص ما للرد، ثم معاقبته على رد فعله. يصبح رد فعل إنساني منطقي دليلاً إضافياً على أن كبش الفداء "مجنون" أو دائماً يثير المشاكل. بالإضافة إلى ذلك، إذا فعل عضو في الأسرة شيئاً خاطئاً، سيجدون طريقة لإلقاء اللوم عليك بدلاً من ذلك.

4. تُعامل بمعايير مختلفة

يُمر الآخرون بكل أنواع السلوك السيئ، ولكن عندما تخرج عن الخط قليلاً، تشعر بكامل قوة غضب الأسرة. تلاحظ أن الآراء والأفكار المماثلة لما تعتقده يُحتقَى بها عندما يعبر عنها الآخرون،

ولكن عندما تقول أو تفعل نفس الأشياء يتم التهجم عليك. في علم النفس، يُعرف هذا بـ "تأثير الشاة السوداء". يتم الحكم على أفراد الأسرة الذين ينحرفون عن "القاعدة" المقبولة بشكل أكثر صرامة من أولئك خارج الأسرة.

5. تشعر بالتجاهل

قد تجد نفسك مُستبعدًا من فعاليات أو محادثات الأسرة. إنهم يفضلون عدم سماعك لأنك تقول الحقيقة. آخر شيء يريدونه هو رؤيتك لأن ذلك سيجبرهم على النظر إلى أنفسهم والتغيير الذي يحتاجون إليه. في الوقت نفسه، تتعرض للانتقاد لغيابك عن الفعاليات التي لم تُدعَ إليها أبدًا. هذا يثير شعورًا بالذنب لديك رغم أنك من تم تحيته جانبًا.

6. يشوهون سمعتك

يتحدث أفراد الأسرة عنك من وراء ظهرك ويحاولون خداع مؤيديك القليلين ضدك. يتحدثون بشكل سيئ عنك حتى لأشخاص خارج دائرة العائلة. بدلًا من مواجهة اختلالاتهم، يقومون بتشويه سمعتك علنًا لتجنب حصولك على الدعم الخارجي واستمرارهم في وهمهم الجماعي.

7. يجعلونك تشعر بالخجل أو الذنب

نتيجة لسنوات من المعاملة غير العادلة تتبنى شعورًا زائفًا بأنك سيئ أو مخطئ. تجد صعوبة في الدفاع عن نفسك وتتقبل الكثير من اللوم. هذا يؤدي إلى تحمُّل المسؤولية الزائدة كوسيلة لإثبات "جدارتك". تلوم نفسك على النتائج السلبية التي لا تملك التحكم بها، مما يجعلك تشعر بالخجل الشديد بدلًا من مجرد خيبة الأمل. تفشل في حماية نفسك من الإساءات الموجهة إليك متذرعًا بأنك "تسمو فوق الموقف". دائمًا ما تحتاج لأن تكون الشخص الأكثر نضجًا وتحمل عبء إصلاح العلاقات التي إما تكون ضارة لك أو إصلاحها ليس مسؤوليتك. على الأغلب تفعل ذلك عبر السماح للطرف الآخر بالتهرب من مسؤولية معاملته السيئة لك.

8. تتلقى القليل من الثناء أو لا ثناء على الإطلاق

تقوم عائلتك بتقليل أو تجاهل إنجازاتك. ربما لم تُشجَّع على نجاحاتك وإنجازاتك في الحياة. بدون الدافع الذي يوفره الثناء على عمل جيد، تتوقف عن السعي وتفشل في تحقيق إمكاناتك. من ناحية أخرى، تعمل بجد أكبر محاولًا إثبات نفسك. بما أنك لم تختبر التقدير لعملك الجيد، فقد لا تعرف متى تتوقف، مما يؤدي إلى الإرهاق وعدم القدرة على الاسترخاء.

9. تواجه صعوبة في العلاقة مع إخوتك

تواجه صعوبة في التواصل مع إخوتك كأنداد. يعاملونك بنفس الاستهانة التي يعاملك بها بقية أفراد الأسرة، ويعززون سردًا زائفًا عنك كأنك مثير للمشاكل، أو حتى تعاني من مشاكل صحية عقلية. يعاملونك بعدم احترام ويبدون أنهم يقللون من شأنك في كل مناسبة. لا يقدمون لك الدعم الذي تراه في علاقات الأخوة الأخرى. كما ذكرنا من قبل، لا يحتقون بإنجازاتك ولكن يجدون طرقًا لتقليل شأنها.

بينما لا يوجد رقم محدد يؤكد أنك كبش فداء أسرتك، فإن الإجابة بنعم على خمسة أو أكثر من هذه العلامات يمكن أن تشير إلى أنك كبش فداء للعائلة. من المهم أن تعرف أنه ليس خطأك وأنت لم يكن لديك أي تحكم في موقعك داخل الأسرة. إنه دور تم فرضه عليك منذ سن مبكرة. أن تكون عالقًا في دور كبش الفداء يؤثر عليك لفترة طويلة بعد مغادرتك منزل العائلة. هذا يعيقك في جميع مجالات حياتك عبر تخريب الذات الذي تلوم نفسك عليه عندما لا تفهم السبب الجذري وراءه.

عقبات النجاح

في الخمسينيات من القرن الماضي، قدّم طبيب الأطفال، عالم النفس البريطاني، دونالد وينيكوت، مفهوم "الأم الجيدة بما فيه الكفاية". الأطفال الذين ينشؤون في أنظمة عائلية صحية أو "جيدة بما فيه الكفاية" لديهم والدان وأفراد عائلة يساعدونهم على اكتشاف من هم: ما يحبونه وما لا يحبونه، ما يجيدونه وما لا يجيدونه. يراقب آباؤهم نقاط القوة والضعف هذه ويساعدونهم في تطوير خطة لحياتهم. يوجهونهم نحو النجاح، أو على الأقل نحو حياة مرضية إلى حد ما. حتى عندما لا يصيبون النجاح طوال الوقت، فإن هؤلاء الآباء يريدون الأفضل لطفلهم.

لاحظ وينيكوت أن الآباء ليسوا بحاجة لأن يكونوا مثاليين، وفي الواقع، يستفيد الأطفال عندما يفشل آباؤهم من وقت لآخر. ولكن هذا فقط إذا كانوا يفشلون بطرق يمكن أن يتحملها الطفل، وليس بنمطٍ ثابتٍ من الإساءة والإهمال. لكن إذا كنت كبش فداء، فقد ارتكب والداك أضرارًا جسيمة ضدك، سواء عن عمد أو غير عمد. لقد ضحوا بك لدعم نظام عائلي خبيث. من السهل أن نرى كيف يمكن أن يؤدي نقص التشجيع مصحوبًا برفض الاعتراف أو الاحتفاء بالنجاح إلى تثبيط الطفل وقد يؤدي إلى تخريب الذات. هذا من شأنه أن يثبط الطفل عن اتخاذ المخاطر أو مواجهة التحديات بدون نظام دعم. ليس خطأ الطفل أنه تم تدريبه على الاستسلام لأنه تم تعليمه أن أي شيء يفعله لن يكون جيدًا بما فيه الكفاية.

إذا كنت كبش فداء، ستعتاد على الاستسلام بسهولة بسبب نقص التشجيع وتقييم إنجازاتك بصورة متدنية. بالطبع، هذا سيؤثر على نجاحك في الحياة حيث يتطلب النمو الدفع للأمام في مواجهة

التحديات وتلقي المكافآت على طول الطريق. نتيجة لكبش الفداء، تقبل وظائف لا تليق بقواك وقدراتك. تقبل أدوارًا أقل من مؤهلاتك لأنك تم إقناعك بأنك لن تتمكن من تحقيق ما هو أفضل أو لا تستحق أكثر.

على الرغم من أنني حصلت على شهادة من إحدى أفضل الجامعات في البلاد، فقد قضيت معظم مسيرتي المهنية في وظائف إدارية منخفضة الأجر. كان أصدقاؤني يشجعونني على السعي إلى المزيد، لكنني لم أستطع محاربة الشعور بأنني لا أملك ما يلزم للسعي نحو شيء أفضل. بقيت متوارية في الظل، غير قادرة على التخلص من الشعور بأن التميز يعادل الخطر. بعد العمل مع مدرب حياة متخصص في الصدمات في الأربعينيات من عمري، اكتشفت أن هذا الشعور بدأ في مرحلة الطفولة المبكرة عندما كنت أسعى لجذب انتباه والدتي بينما كانت تتحدث على الهاتف. بدون تحذير، صفعنتي بقوة على وجهي. تركتني هذه الحادثة مع قناعة بأن الظهور والتواجد يعينان الألم والهجر. ونتيجة لذلك، فقدت فرصًا للتألق وإظهار مواهبي وقدراتي، وتحدي نفسي للنمو خارج نطاق راحتي.

هذه العقلية تتوافق مع التكيف الذي يحدث لكبش الفداء الذي يقنعه أنه معيب بشكل مميت، ومختلف عن الآخرين، وأقل منهم. قد تتعرض للتمتر في بيئة العمل وعدم الاحترام من الآخرين بشكل عام. الدفاع عن نفسك لم يوصلك إلى شيء في أسرتك، لذا تستنتج أنه من الأسهل أن تبقى صامتًا، تتجنب الصراعات، وتسير بجوار الحائط كما يقولون. هذا الموقف المتخاذل من الحياة يجعلك هدفًا سهلًا للإساءة من قبل المتتمرين، ويعرضك للاستغلال من قبل الفئات المهيمنة. قد تسمح لزملائك بسرقة أفكارك دون أن تواجههم. حتى إنك قد تتسامح مع السلوك المعيب مثل التحرش، سواء في شكل مزاح أو تلميحات تهدف إلى التقليل من شأنك، أو التلامس الجسدي غير المقبول.

مشاكل العلاقات

بدلاً من معاونتك على تطوير شعورك بالذات، قامت أسرتك بغسل مخك عبر سردية زائفة حول من تكون أنت. يمكن أن تؤدي خيانة الأسرة إلى صعوبات في الثقة بالآخرين وتشكيل علاقات آمنة. يُظهر كبش الفداء سماتٍ من أسلوب التعلق المتجنب بسبب أنه تعلم أن يُبقي أفكاره لنفسه. كشف الكثير عن نفسك قد يؤدي إلى عقابك أو تكذيبك، لذا فقد تعلمت أن تحمي نفسك عبر الإفصاح عن القليل من أفكارك، مشاعرك، وآرائك. هذه الاستراتيجية الدفاعية تضرك في العلاقات الحميمة. تُحرم نفسك من الحميمة حين تصبح خائفاً من مشاركة تفاصيل حياتك

الشخصية مع شخص آخر.

حتى كشخص بالغ، حين يسير أي شيء على نحو خاطئ في علاقة مع أحد أفراد العائلة يتم إلقاء اللوم عليك. وغالبًا ما قمت بكبت هذا اللوم بداخلك. أعلم أنني فعلت ذلك. أي توتر في العلاقة بيني وبين والدتي تمت بلورته على أنه خطئي. تقبلت هذا اللوم وحاولت بيأس أن أحسن من الوضع. ضحيت بنفسني لأحافظ على العلاقة، ولكنها لم تكن علاقة حقيقية، لأنَّ في علاقة حب إيجابية يتم تقدير احتياجات كلا الطرفين ومناقشتها. كلا الطرفين يتحمل مسؤوليته في حدوث الصدع، وكلاهما يؤدي دوره لرأيه.

بشكل مبرر، فقد قمعتَ الغضب المتراكم من عمر كامل من امتصاص الانتباه السلبي. كي تتعامل مع هذا الشعور البشع بعدم الاستحقاق الذي تم تغذيتك به، قد تلجأ إلى تعاطي المواد المخدرة أو آليات التكيف غير الصحية لتتعامل مع الصدمة. يمكن أن يؤدي كبت الغضب أيضًا إلى مشكلات صحية مرتبطة بالتوتر أو زيادة مشاعر القلق والاكتئاب والترقب طوال الوقت.

ربما تعاني من الإدمان وغالبًا ما تعاني من مشاكل في الاعتماد المتبادل. في جوهره، الاعتماد المتبادل يعني الاعتماد على موافقة شخص آخر كي تشعر أنك مكتمل. العلاقات القائمة على الاعتمادية المتبادلة تقوم على التهيئة، حيث يقوم طرف بدعم الآخر بشكل ممنهج في إدمانه، صحته العقلية المتدهورة، أو الفشل كي يتحمل المسؤولية.

كيف تتعافى إذا كنت كبش فداء للعائلة؟

إذا بدت العلامات التسعة لكبش الفداء مألوفة لك، تمالك. كما وعدتك، سوف أسير معاك في طريق التعافي الذي سيساعدك على التحرر من الآثار العالقة من كونك كبش فداء للعائلة. كما ذكرنا، يمكن لكبش الفداء أن يتمتع بأفضل صحة عقلية في العائلة. صفاتك التي تتمتع بها من النزاهة والحساسية سوف تعمل لصالحك الآن، بينما تساعدك على التعافي من الصدمة التي مررت بها. إليك ست طرق لاستعادة حياتك من الأكاذيب التي أخبرتك بها أسرتك:

1. ضع حدودًا صحية

قد تظن أن العلاقات العائلية يجب الحفاظ عليها بأي ثمن. عندما تشارك مشاعرك حول معاملة أسرتك لك، يرد الشخص الآخر قائلاً: "لكنها والدتك!" أو ما شابه. لكن إذا كانت عائلتك تسيء إليك، سواء جسدياً أو عاطفياً، لديك الحق في حماية نفسك. يمكنك الدفاع عن نفسك ورفض تحمل الإساءة بعد الآن.

أعلم أنك تتفاجأ من سلوك ظل مستمرًا لمدة طويلة للغاية. ما لم يُظهر أحدهم الاستعداد للتغيير فإنه في الأغلب لن يفعل. قبل أن تقوم بزيارة أسرتك، ضع في حسابك الطريقة التي سوف تتفاعل بها مع الأحداث المتوقعة وانتقاد الأسرة أو حتى ما هو أسوأ من ذلك. لو أمكن، احصل على دعم شخص آخر تثق به قبل أن تذهب، وخلال وجودك هناك، وبعد أن تنتهي من إحدى هذه الزيارات، وبالتالي لن تصبح في حاجة إلى موافقة من ستقابلهم. إذا كنت مضطرًا لتحمل ذلك التتمر، اسأل الشخص المتمر في كل مرة يسيء إليك عن مغزى ما يقوله. أو حذرهم مسبقًا حول حدودك. على سبيل المثال، سوف تغادر الغرفة إذا تحدث إليك بطريقة غير مهذبة أو انتقادية.

قد يصبح ذلك موتيرًا لك بدرجة كبيرة ويجعلك تشعر بالإرهاق بعد كل مقابلة. لو كان الحال كذلك، انتقل إلى أرض محايدة. بدلًا من مقابلتهم في منزلهم أو منزلك (الذي لن يمكنك مغادرته إذا تم استفزازك)، قابلهم في مقهى كل بضعة أسابيع أو شهور وأجر حوارًا سطحيًا. لو حاولوا الانخراط في أنماطهم القديمة من الانتقاد والحكم عليك، ابق صامتًا أو قد الحوار مرة أخرى إلى المستوى السطحي حيث تشعر بالأمان. بعد أن يمضي الوقت الكافي بالنسبة لك، انظر في ساعتك وأخبرهم أن وقت انصرافك قد حان.

قد يبدو هذا الأسلوب سطحيًا وربما تشعر أنه خطأ، ولكنه يهدف إلى حمايتك. لن يستفيد أي منكما حين تتحدر المحادثة، وتعودان إلى دورَي المسيء والمُساء إليه. هذه الطريقة توفر بديلًا مؤقتًا بينما تقرر ما إن كنت ستواصل هذه العلاقة. بدلًا من اتخاذ قرار متسرع، امنح نفسك الوقت والمسافة كي تصل إلى استنتاج صحي. قرر، دون استعجال، ما إن كنت تتقبل وجود هذا الشخص في حياتك.

إذا كانت الإجابة بلا، يمكنك أن تأخذ القرار الصعب بأن تقطع علاقتك به. قطع الاتصال مع الأشخاص الذين يؤذونك هو غالبًا الحل الأخير ويتم حين لا تستطيع الإبقاء على علاقة نافعة. إذا كان شخصًا يشكّل خطرًا جسديًا أو يهددك عاطفيًا، تحتاج إلى الهروب منه على الفور، وطلب مساعدة قوات الأمن أو غيرهم. إذا شعرت بالاكنتاب والمرض الجسدي بعد مقابلة هذا الشخص، ويرفضون الاستماع إلى طلباتك بأن تتم معاملتك باحترام، فقطع أواصر العلاقة معهم يكون الاختيار المنطقي الوحيد. أنت فقط من يملك القرار، وإذا فعلت، فإنه من الضروري أن تجد الدعم خارج العائلة. كي يحافظوا على منظومة الأسرة، تتوحد جهود أقاربك كي يبتسموا عليك ويشوهوا سمعتك، يتقربوا حتى من أصدقائك المقربين ويخبروهم أكاذيب حول مدى قلقهم عليك وعلى صحتك العقلية. تُسمى هذه "المضايقات الجماعية" ويمكن أن تكون شديد الصعوبة من أن تواجهها

وحدك.

2. تَخَلُّ عن الرغبة في قبول عائلتك لك

تقبَّل أنك مهما فعلت فغالبًا لن تجعل المسيئين إليك يعترفون بسوء تصرفهم تجاهك. مهما كان موقفك منطقيًا وعقلانيًا، لن يفهموا لأنهم لا يريدون. لا يعتذرون أبدًا عما فعلوه بك. وفي الأغلب، سوف يضاعفون من محاولاتهم لجعلك مخطئًا. عبر التركيز على نواقصك المزعومة، يشتتون الانتباه بعيدًا عن المشكلة الحقيقية، وهي ديناميكيات العائلة المضطربة الخاصة بهم. بدلًا من انتظار شيء لن تحصل عليه أبدًا، تحرك نحو الأمام، وأعد تشكيل هويتك بناءً على حقيقتك أنت.

3. قم بتغيير السردية

يجب عليك تحدي القصة التي زرعتها عائلتك في ذهنك عنك. انظر بصدق إلى الوضع وضع بعض المسافة الهامة بينك وبينهم. إفهم أن العقاب الذي تلقيته كان غير متناسب مع أي شيء فعلته. في أغلب الأحيان، يتم استهدافك ببساطة بسبب قولك الحقيقة! أنت لست سيئًا أو خاطئًا أو لديك عيب قاتل يجعلك غير محبوب. لتذكير نفسك بهذا، قم بعمل قائمة بصفاتك الحميدة وقرأها لنفسك بشكل متكرر. بينما تشفى من آثار كبش الفداء، دع الله أو قوتك العليا يمنحانك الراحة التي لم تتلقها من أفراد الأسرة. أنت لست من تقول عائلتك أنك عليه.

4. مارس الرعاية الذاتية

يبدو هذا صعبًا في البداية لأنك ربما رسخت اتجاهًا عقابيًا تجاه نفسك ولديك ناقد داخلي صاخب. خصص وقتًا كل يوم للاستماع إلى ما تحتاجه وامنحه لنفسك. من المحتمل أنك انفصلت عن أبسط احتياجاتك التي تبدأ من الجسد. ربما تحتاج إلى أخذ نفس عميق أو تناول كوب من الشاي. خصص وقتًا كل يوم للقيام بشيء تستمتع به، سواء كان ذلك تدوين يومياتك، أو الذهاب في نزهة، أو منح نفسك مكافأة. قد تجد صعوبة في تحديد ما تحب وما لا تحب، ولكن ذلك سيأتي تدريجيًا مع تعرفك على نفسك بشكل أفضل. في الفصل الثامن، سنتناول بشكل أعمق كيفية التواصل مع نفسك بهذه الطريقة.

تحمل المسؤولية فقط عن دورك. من الشائع أن يشعر كبش الفداء بمسؤولية مفرطة في جميع العلاقات، وهذه هي الطريقة التي يحاولون بها كسب سمعتهم الجيدة. من خلال تحمل أكثر من نصيبهم من اللوم، يشعرون أنهم يقومون بالشيء الصحيح ويكونون الشخص الأكثر نضجًا. ولكن هذا السلوك التمكيني يمنع الآخرين من تحمل مسؤوليتهم. إنه يجعلك عالقًا في دور امتصاص اللوم

عن مشاكل الآخرين أو تجاوزاتهم. لم يعد هذا دورك لتلعبه.

5. اعتمد على الدعم

بينما تقوم بالعمل الشاق لإبعاد نفسك عن دور كبش الفداء في عائلة سامة، ستحتاج إلى دعم. قد يكون هذا الدعم من مدرب أو مستشار متخصص في الصدمات، أو مجموعة دعم، أو مجموعة دينية، أو أحبائك الموثوق بهم. تأكد من أن هؤلاء الأشخاص يفهمون وضعك ويتعاطفون معك. الأشخاص الذين لا يفهمون يمكن أن يلحقوا مزيداً من الضرر ويؤخروا تقدمك. تأكد من تحديد مدى استحقاق هؤلاء الأشخاص لثقتك قبل أن تشارك معهم صراعاتك. أحياناً، بسبب حاجتك للشعور بأنك مفهوم، تشارك أكثر من اللازم مع شخص لم يكتسب حق سماع قصتك. ابدأ بشيء صغير وراقب إذا كانوا يبادلونك نفس الثقة والإفصاح. مارس مشاركة أفكارك ومشاعرك وآرائك الحقيقية مع هؤلاء الأشخاص الموثوق بهم.

لقد تمت تهيئتك وإعدادك لتقبل الصمت لتجنب العقاب أو سوء الفهم. ولكن هذا فقط يعيق الحميمية والتواصل الذي تتوق إليه. مارس الانفتاح ببطء على شخص أو شخصين. شارك معهم شيئاً تشعر به وانظر إذا كانوا يبادلونك انفتاحك. هذه هي الطريقة التي تُبنى بها أواصر الود والعلاقات المحبة. اتبع ذلك بكشف "أكثر مخاطرة" وكن واثقاً أنهم يستمعون إليك بدلاً من لومك أو إهانتك. تدريجياً، ستري أن بعض الناس يقفون إلى جانبك ويحبونك لما أنت عليه.

6. أطلق سراحهم

قد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً ويمكنك القيام به دون أن يعرف عنه المسيئون إليك شيئاً. إطلاق سراح المعتدي هو عمل تحويلي تقوم به من أجل شفاء نفسك. هذا ليس مثل قبول السلوك السيئ. إنه بادرة من التعاطف تجاه نفسك حيث تطلق أيضاً سراح نفسك من الرباط الذي أنشأته عندما تمسكت بالاستياء. عندما تطلق سراح الشخص السام، تتخلص من الروابط التي تربطك به. لا يتعين عليك التماس الأعذار لهم، ولكن إذا كان ذلك يساعد، يمكنك التفكير فيما حدث في حياتهم جعلهم يتصرفون بهذه الطريقة.

بينما تحتفي بنموك الشخصي، أشعر بالتعاطف مع حالهم وكيف هم عالقون في أنماطهم القديمة. لقد تطورت إلى فراشة جميلة بينما هم عالقون في شرنقتهم اللزجة. شجاعتك في تأسيس هوية مستقلة تعني أنك أعطيت لنفسك إمكانيات غير محدودة للحرية والسعادة. بينما عائلتك السامة، من ناحية أخرى، تبقى غارقة في فوضاها، مشلولة بسبب خوفها من مواجهة الحقيقة البسيطة بأنها

تحتاج إلى إجراء بعض التغييرات. بمجرد أن ترى حقيقة مدى ضآلتهم وضعفهم بالنسبة لك الآن، يصبح من الأسهل إطلاق سراحهم.

## الفصل الرابع

الحدود

"كلمة (لا) هي جملة مفيدة".

### آن لاموت

ذات مرة كانت هناك امرأة تجد صعوبة في قول "لا". عندما كان يطلب منها أحدهم القيام بشيء ما، كانت تشعر بأنها مضطرة للموافقة. ونتيجة لذلك، كانت تقوم بأشياء عديدة لم تكن ترغب فيها؛ أشياء يستمتع بها آخرون، لكنها كانت تجعلها غير سعيدة. لم تتعلم أبدًا كيفية وضع الحدود، ولم تسمع عنها من قبل. لم تدرك أن تعريف الآخرين كيف يعاملونها كان مسؤوليتها. ونتيجة لذلك، شعرت بأنها مُستغلة لأنها قدمت احتياجات الجميع على احتياجاتها الخاصة. عبء التظاهر بالسعادة أثناء قيامها بأشياء تجعلها غير سعيدة أثر على حياتها. فقدت القدرة على رؤية ما تحب وما لا تحب. من الصعب أن تسعى وراء ما ترغب فيه بقلبك عندما لا يكون لديك أي فكرة عما هو. وهكذا، تركت الآخرين يشكّلون حياتها بمطالبهم وأخذت تتلاشى ببطء.

إذا لم تخمن ذلك بعد، كانت تلك المرأة هي أنا.

ربما يمكنك أن تتفهم صعوبة وضع الحدود. حتى وإن كان لديك الكثير من المهام، تضيف المزيد لأن أحدهم طلب منك ذلك. أو ربما لا يحتاجون حتى إلى الطلب؛ أنت تتحمل أكثر مما تطيق لأنك ترغب في أن تُرى كمعين وغير متذمر، أو لأنك تعرف أنك بحاجة إلى المساعدة ولكن لا تعرف كيف تطلبها. إذا كنت تشعر بالإرهاق وعدم الرضا عن الحياة، فهذه علامة قوية على أنك تُقوّض نفسك بسبب الحدود الضعيفة التي تضعها للآخرين. إذا لجأت إلى الكحوليات أو المهدئات الدوائية لتحسين حالتك، فهذه علامة أخرى على أنك تعيش في وضع التخلي عن الذات.

يُطلق غالبًا على نقص الحدود "إرضاء الناس". والمفارقة أن هذا السلوك ليس نابغًا من رغبة حقيقية في إرضاء الآخرين، بل ينبع أكثر من الخوف من خيبة أملهم وعدم رضاهم. فلماذا يشعر البعض بمثل هذا الخوف غير المنطقي من عدم رضا الآخرين إلى الحد الذي يدفعهم إلى التخلي عن أنفسهم واحتياجاتهم الخاصة؟ يكمن الجواب مرة أخرى في الماضي. إذا كان التعبير عن احتياجاتك ورغباتك الأساسية، أو اختلافاتك في الرأي يجعلك تتعرض للعقاب أو يثير غضب والديك، فمن المنطقي أن تتردد في الدفاع عن نفسك كشخص بالغ.

إذا فشل والداك في قبولك أو غفران أخطائك، فربما تكبر لتصبح شخصًا يسعى إلى إرضاء الناس. ونتيجة لعدم رضا والديك، أصبحت شديد الحذر في محاولة فهم احتياجات الآخرين وتلبيةها. إذا كان من غير الممكن تحمُّل فكرة أن شخصًا ما غير راضٍ عنك، فهذه استجابة طبيعية لصدمة الطفولة. عندما كنت تعتمد تمامًا على والديك، كان عدم رضاهم يبدو كتهديد لحياتك. حتى لو لم يضربوك، كان تهديدهم بالتخلي عنك يعني الحياة أو الموت لعقلك الذي يمر بطور النمو. وهذا الشعور الحادّ ينتقل إلى مرحلة البلوغ وتقوم بإسقاطه على الأشخاص الذين هم الآن نظراؤك الاجتماعيون.

أن تكون معنّزًا بشكل مفرط

ينتج عن إرضاء الناس تواصل غير واضح ونقص في الثقة، لأن الآخرين يشعرون بأنك غير صادق بشأن ما تريده وكيف تشعر. إحدى صور تجسيد هذا الكذب هو أن تكون معنّزًا بشكل مفرط. هل سبق أن وجدت نفسك تعتذر عن أشياء لم تكن خطأك؟ يمكن أن يكون الاعتذار بشكل مفرط علامة على ضعف الحدود. الاعتذار بلا سبب يؤدي إلى تآكل صورتك الذاتية ويعزز صورة سلبية عن الذات. كما يؤثر على الطريقة التي يراك بها الآخرون. هناك أدلة على أن النساء يعتذرن أكثر من الرجال لأنهن تربين ليكن أكثر تهاديًا وتوافقًا. وأظهرت دراسة أجراها شومان وروس في عام 2010 أن الرجال يعتذرون أقل لأنهم يعتقدون أنهم يرتكبون أخطاءً أقل تستحق الاعتذار. وفقًا لهذه الدراسة، لدى النساء سقف أكثر انخفاضًا لما يُعد سلوكًا مُهيئًا.

إن العيش في خوف دائم من الإساءة إلى الآخرين مترقبًا ردة فعلهم يخلق كمية هائلة من القلق والتيقظ المفرط. من الطبيعي أن تشعر بارتقاع في القلق عندما يظهر تهديد. ثم يُفترض أن يهدأ نظامك عندما يزول الخطر. يحدث التيقظ المفرط عندما يصبح هذا الشعور المتزايد بالانفعال هو الطبيعي ويصبح نظامك غير قادر على تهدئة نفسه. إن الاضطراب الداخلي هو شكل خبيث من التخلي عن الذات يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية مزمنة.

إذا نشأت في منزل يُعلمك أن تبقى صامتًا بشأن احتياجاتك، فستشعر بالحاجة إلى الاعتذار في كل مرة تطلب فيها شيئًا.

يبدو الأمر وكأنك تعتذر عن وجودك ذاته. لقد تعلمت أن آراءك ليست مهمة، لذا تجد صعوبة في التعبير عنها دون قول "آسف" أولاً. إذا كان لديك والدان مستبدان، فإنك تعتذر كعلامة على الاحترام، حتى في سن الرشد.

إذا لم تُعلم بأنك مهم أو أنك تستحق الاهتمام، فستشعر بالذنب عندما تأخذ وقتًا لنفسك وتقوم بما ترغب فيه بدلاً مما يريده شخص آخر. كيف تشعر عندما تضطر إلى قول "لا" لأحدهم؟ هل يستهلكك الخوف مما سيعتقدونه عنك أو من أن يعضبوا منك أو يرفضوك؟ هذه المخاوف تدفعك للاعتذار لتلطيف الصراع الذي تعتقد أنه سيحدث. إنه إجراء احترازي مصمم لمنع شيء قد لا يحدث أبدًا.

إذا طلبت الصفح عن البكاء أو التعبير عن مشاعرك، فهذا لأنك ترى مشاعرك كإزعاج للآخرين. لكنك لا تفرض وجودك عندما تظهر للعالم على حقيقتك. أنت تستحق الدعم والاعتراف بك حتى في أيامك السيئة. يُعبّر اقتباس غالبًا ما يُنسب إلى مارلين مونرو عن هذا الأمر بشكل جيد: "إذا لم تستطع التعامل معي في أسوأ حالاتي، فأنت لا تستحقني في أفضل حالاتي".

من الناحية الإيجابية، تقول "آسف" كثيرًا لأن التعاطف مع الآخرين يأتي بسهولة لك. لكن تذكر أن تخصص بعضًا من هذا التعاطف لنفسك. درّب نفسك على التوقف في كل مرة تكاد كلمة "آسف" تخرج من فمك. ثم قيّم ما إذا كان الموقف يستحق.

بدلاً من الاعتذار عن الوصول متأخرًا، اشكر الشخص على تفهمه، واعترف بأن وقته ثمين، وعبر عن امتنانك لصبره. بدلاً من الاعتذار عن رسالة بريد إلكتروني متأخرة، اشكر المستلم على صبره بينما أخذت الوقت اللازم لكتابة رد مدروس. ستجد أنه من المفيد أن تجلس مع قلم وورقة وتدون كل الأسباب التي تجعلك تعتذر. رؤية هذه البرمجة الخاطئة مكتوبة أمامك بوضوح ستحفزك على التوقف عن الاعتذار كثيرًا.

لماذا من المهم وضع حدود؟

وضع الحدود مسألة تتعلق بالأصالة. إنه يعني الوضوح بشأن ما تريده وما لا تريده. إنه يصون كرامتك وكرامة من حولك. الناس ليسوا قارئ عقول؛ لذلك من الضروري أن تخبرهم كيف يعاملونك. تفعل ذلك بأن تكون واضحًا وتعين حدودك بطريقة لا لبس فيها.

لا حاجة للتفسير. مع التدريب على قول "لا" للأشياء التي لا تخدمك، ستصبح الأمور أسهل للقيام بذلك دون تردد. وفي تلك الأثناء، امنح نفسك التسامح الكافي عندما لا تقوم بذلك بشكل مثالي. ستزداد ثقّتك بنفسك عندما تجد أن خيار أنك تتماشى أكثر مع من تكون. وكنتيجة لذلك، ستعيش حياة أكثر أصالة.

يتغير رأيك عن نفسك عندما تتوقف عن وضع نفسك في المرتبة الأخيرة. عندما تتغلب على

الرفض الخفي وغير الواضح الذي يأتي من العيش على طريقتك الخاصة، تنمو. أنت مثل فرخ النسر الذي ينقر قشرة البيضة حتى يجد طريقه خارجها. كل ذلك النقر الوحيد يساعد الفرخ على الخروج أقوى. تبدأ في الإيمان بأن احتياجاتك مهمة وأن لديك مسؤولية لرعاية تلك الاحتياجات لأنها تساعدك على معرفة كيفية خدمة العالم.

كيف تتوقف عن إرضاء الآخرين؟

عليك أن تُعلم عقلك أنك لن تموت إذا كان الناس غير راضين عنك، وأن معظمهم لن يلومك على التعبير عن رغباتك واحتياجاتك بصدق. في الواقع، هم يتوقعون منك ذلك. كما يجب عليك قبول الحقيقة الأقل إرضاءً بأن بعضهم لن يتقبل حدودك الجديدة، وليسوا دائماً في صفك. بعضهم سيسعده للغاية الاستقادة من عدم رغبتك في الدفاع عن نفسك. هذه علامة على أنهم يكافحون مع مشكلاتهم الخاصة، أو يشعرون بالانزعاج من "ذاتك" الجديدة ويعبرون عن تلك المشاعر بصدق.

بغض النظر، هذه ليست مشكلتك. وظيفتك هي وضع حدود صحية من خلال التعبير عن احتياجاتك بصدق، وليس التنبؤ بكيفية تفاعل الآخرين معها. وبالتأكيد ليس مطلوباً منك التراجع عندما لا يتقبلون الأمر جيداً. من أصعب تحديات وضع الحدود هو عدم الرضا الذي تواجهه من أقلية صغيرة لا تريدك أن تتغير. إنه عمل مؤلم بالفعل أن تضع الحدود، ثم تواجه شخصاً (ربما يعاني من مشاكله الخاصة) يريد تحديها. هنا تأتي الشجاعة. بعض الناس سيتظاهرون بخيبة الأمل لأنهم لم يعودوا قادرين على الاعتماد عليك لتحقيق مطالبهم غير المعقولة. يغضبون ويحاولون إقناعك بالاستمرار في أنماطك القديمة. هؤلاء الأشخاص هم السبب الذي يجعلك تحتاج إلى الحدود. رد فعلهم السلبي هو دليل على أنك على الطريق الصحيح.

في المرة الأولى التي وضعت فيها حدوداً مع والدي، غضب وألمح إلى أنه سيبتعد عني. وافق على رعاية أطفالي أثناء حضوري اجتماعاً للتعافي قبل أسبوعين من عيد الميلاد. كانت له عادة الوصول قبل موعدنا المحدد بساعتين، ولم يكن ذلك اليوم استثناء. هيأت نفسي وأنا أفتح الباب، عالمة أنني كان عليّ أن أفي بهذا الوعد لنفسي وأضع الحدود له، وإلا فلن يتغير شيء.

قلتُ له وهو يقف على عتبة الباب.

-كنت أتوقعك بعد ساعتين، لقد جلست للتو لمشاهدة فيلم مع الأطفال.

قال وهو يدفعني ليدخل:

-آه، حسناً، لم يكن لدي شيء أفعله لذا جئت مبكراً.

-حسناً، لقد جلست للتو لمشاهدة فيلم مع الأطفال. كررتُ: أفضل لو تعود لاحقاً.  
قال، مستغرباً:

-تريديني أن أعود لاحقاً؟

-نعم، سيكون ذلك أفضل لي.

توقف للحظة، ثم نظر إليّ نظرة اشمئزاز، وهز رأسه، ولدهشتي، غادر. لم أتوقع أن يعود، لكنه فعل واعتنى بأطفالي بينما حضرت الاجتماع. ولكن عندما عدت إلى المنزل، قال إنه سيترك هدايا الأطفال لعيد الميلاد على عتبة الباب (بينما كنا عادةً نقضي العطلة معاً). على الرغم من رده، تمسكت بموقفي، ومع حلول عيد الميلاد، تقبل الأمر. والأهم من ذلك، أنه لم يتجاوز تلك الحدود مرة أخرى.

عندما تكون شخصاً يسعى لإرضاء الآخرين، من الصعب جداً أن تشعر أنك تخذلهم. بعض هؤلاء الناس يستفيدون من هذا الشعور بالذنب لأنه يسمح لهم باستغلالك. إذا لم تتعلم كيفية وضع الحدود، فإن الدفاع عن نفسك يبدو خطأً وأنانية. يتطلب الأمر شجاعة للتغلب على المعارضة وناقذك الداخلي لتصميم حياة تتوافق مع احتياجاتك وقيمك (سنتحدث عن ذلك بعد برهة). إذا كنت ممن يسعون لإرضاء الآخرين، فسيبدو لك من الأسهل أن تقول "نعم" للأشياء. ستعاني لفترة قصيرة للحفاظ على العلاقة أو لتجنب خيبة أمل أحدهم. ستفعل ذلك ببساطة لتجنب محادثة غير مريحة.

لكن هذا التفكير المدمر للذات يضمن أنك ستعاني وستعطي أكثر مما ينبغي على المدى الطويل. هذه العقلية لا تضع علاقاتك أبداً تحت الاختبار. الحدود في العلاقات تساعدك على التمييز ما إذا كان الشخص يهتم باحتياجاتك، أم يريدك فقط لما يمكنك تقديمه له. قد لا تشعر بالراحة في قول "لا" بعد حياة من قول "نعم"، لكن عليك أن تفعلها على أي حال. تجاوز عدم الراحة، لأن النمو يحدث فقط خارج منطقة راحتك. هل تعرف الميزة الرائعة في قول "لا" أكثر؟ يصبح قول "نعم" أكثر معنىً ومتعة. تشعر بالرضا عن مساعدة الآخرين بدلاً من الشعور بالالتزام أو العبء أو الاستياء.

إذا كنت شخصاً يحتاج إلى العزلة، فأخبر الناس بذلك. لا تشعر بالضغط لقول "نعم" لكل مناسبة اجتماعية فقط لأنها تتناسب مع جدولك. ضع وقتك الخاص في التقويم قبل أن تحدد أي شيء آخر. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت تحتاج إلى التنوع والتحفيز، اهتم بتلك الاحتياجات أيضاً. اقضِ وقتاً

في الهوايات التي تغذي شغفك، والمشاريع التي تشبعك. إذا كنت تشعر بالملل عند القيام بأقل، فادمج مغامرات أكثر إثارة في حياتك. الناس لا يعرفون ما تحتاج إليه إلى أن تخبرهم. وفي حال عشت حياتك للآخرين، فقد تحتاج إلى وقت لاكتشاف شخصيتك الفريدة. لقد قمت بحبس وقمعت رغباتك لفترة طويلة، وقد يستغرق الأمر وقتاً لإعادة اكتشافها.

في هذه المرحلة من اكتشاف الذات، ستقضي المزيد من الوقت في الكتابة والتدوين حول ما تحب وما تكره. تقرر السفر بمفردك إذا كان ذلك ممكناً بالنسبة لك، أو المشاركة في اعتكاف مع أشخاص متشابهين في التفكير. أشبع رغبتك في الإبداع عبر مشاريع فنية. خذ درساً. اقرأ كتباً تلهمك. افضّ المزيد من الوقت في الصلاة أو الممارسات الروحية.

افهم قيمك

لتعيش حياة أكثر وعياً، يجب أن تعرف ما يهملك. إذا لم تكن واضحاً بشأن ما تقدره، ستجد نفسك تتقاذفك الأهواء بدلاً من التمسك بمعتقداتك. يساعدك وضع الحدود على التوافق مع قيمك (وربما اكتشافها لأول مرة). تكتشف من أنت حقاً عندما تصبح أكثر تعمداً ووعياً في كيفية قضاء مواردك الثمينة من الوقت والطاقة. عند التغلب على الميل لإرضاء الآخرين، يساعدك ذلك على تعريف قيمك واستخدامها كفلتر لاتخاذ القرارات. أوصي بتحديد خمس قيم أساسية، وتدوينها، ومراجعتها بانتظام. يمكنك العثور على اختبار بسيط عبر الإنترنت لمساعدتك في تحديد قيمك. الاختبار الذي استخدمته وأوصي به للعملاء هو "تقييم القيم الشخصية"، ويمكنك العثور عليه على [personalvalu.es](http://personalvalu.es). اطرح أسئلة حول ما يجعلك تشعر بأنك أنت، وما لا يجعلك كذلك. من خلال هذه العملية، ستحصل على وضوح بشأن ما يهملك أكثر. سرعان ما ستبدأ في توجيه حياتك في هذا الاتجاه.

يأتي ذلك الشعور المزعج بالخزي والذنب من حياة تعيشها في إنكار لقيمك. عندما تخون نفسك بوضع حدودك الضعيفة، يجعلك ذلك تشعر بالسوء تجاه نفسك. لكنك قمت بذلك لفترة طويلة لدرجة أنك تجعل هذا الشعور جزءاً من احتقارك لذاتك.

العيش خارج قيمك هو ما يؤدي إلى سلوكيات التهدة الذاتية الضارة مثل الإفراط في شرب الكحول أو الإفراط في تناول الطعام. في الحالات القصوى، يؤدي إلى أمراض مزمنة واكتئاب، لأنه يمكنك إنكار نفسك فقط لفترة وجيزة قبل أن يبدأ جسمك في الاحتجاج.

التقليم

عندما تبدأ بوضع الحدود لأول مرة، ربما يكون لديك الكثير في حياتك مما لا يعمل لصالحك. تتخلص من سنوات من الأعباء السامة ببساطة بقول "لا" لأول مرة. إزالة الأشياء التي لا تخدمك تدريجياً يساعدك على اكتشاف ما تحب وما تكره. تكتشف من أنت وما تقدره، وتبدأ في موازنة حياتك مع تلك الأشياء. إذا كنت انطوائياً، يمكنك رفض التطوع في حدث كبير. إذا كان هدفك هو منزل بأقل فوضى، تتوقف لتفكر في كل عملية شراء قبل القيام بها.

مع الممارسة، تصبح هذه الحدود أسهل في وضعها. لقد أزلت كل الفوضى وأعدت تنظيم ما تبقى. تنظر حولك إلى قلعة حصينة وتتساءل كيف يمكنك جعلها أفضل. بالمناسبة، القلعة هي أنت. بدلاً من أن تسأل: هل هذا جيد لي؟ تبدأ في السؤال: "هل هذا هو الاستخدام الأمثل لمواهبتي ومواردي؟ يستخدم المؤلف الأكثر مبيعاً هنري كلاود "التقليم" كصورة لوصف ما اعتبره هذا المستوى من وضع الحدود. يقوم البستانيون بتقليم شجيرات الورد لمساعدتها على الازدهار. يتطلب الأمر قطع البراعم الصحية لإعطاء أفضلها وصولاً كاملاً إلى موارد الشجيرة أو الكرمة.

يأتي التقليم إلى حياتك بمجرد أن تصبح مرتاحاً لوضع الحدود. لقد أزلت الكثير من الفوضى من رأسك وحياتك. الآن لم تعد تكتفي بإيداء ردة فعل للحياة، بل تبدأ في إنشاء حياة تحبها وتتخذ خيارات مدروسة لاستخدام مواهبك من أجل الخير الأعظم. تقوم بفحص علاقاتك وتتخذ القرار الصعب بالابتعاد عن الأشخاص الذين يفضلون أن تبقى صامتاً بشأن احتياجاتك وتخدم احتياجاتهم بدلاً من ذلك. هكذا تساعدك الحدود الصحية على خلق حياة تنماشى مع قيمك وهدفك.

# الفصل الخامس

التعامل مع الأشخاص الساميين

"إذا ابتعدت عن علاقة أو صداقة سامة، مؤذية، مسيئة، ذات اتجاه واحد، طريقها مسدود، ومحملة بالطاقة السلبية، فقد فزت".

لالاه ديليا

الأشخاص السامون لم يقوموا بعملهم في التعامل مع قضاياهم الداخلية ويضروا الآخرين في علاقاتهم معهم. لا أحد مثالي، لكن الأشخاص الساميين يمكن أن يعيقوك حقاً ويجعلوك تشكك في نفسك. تأثيرهم على صحتك العقلية يمكن أن يخلق قلقاً، واكتئاباً، وأرقاً، وفقداناً للثقة. المجالات الرئيسية التي يظهر فيها الأشخاص الساميين هي في عائلتنا، وعلاقاتنا الرومانسية، وفي أماكن عملنا؛ وهذه هي المجالات التي سنغطيها في هذا الفصل. أولاً، إليك أربع علامات على أن شخصاً ما سام، على الرغم من أن هذه ليست قائمة شاملة.

1. الأشخاص السامون لا يمكنهم حمل الضعف

بعض الأشخاص الساميين يتظاهرون بأن كل شيء تحت السيطرة. يكون هذا التظاهر مقنعاً للغاية، حتى لأنفسهم، لدرجة أنك تصدق أنهم ليس لديهم أية مشاكل. عندما تُظهر ضعفك أو تحاول مشاركة صراعاتك، فإنهم سيوقفونك أو يغيرون الموضوع لأنهم لا يستطيعون التعامل مع هذا المستوى من الانفتاح. ذلك لأن صورتهم أكثر أهمية من التواصل معك أو مشاركة علاقة حقيقية. الأشخاص الذين يعانون من نمط التعلق المتجنب يشبهون هذا النوع أكثر من غيرهم.

يهاجمونك أو يبتعدون عنك إذا أظهرت رغبة في الاتصال. يجعلونك تبدو وكأنك الشخص السيئ لرغبتك في مشاركة صراعاتك، والتي يصورها هؤلاء على أنها ضعف أو عار. هؤلاء الأشخاص يتسامحون فقط مع الإيجابية ويخبرونك ألا تتعلق بمشاكلك. هذا مؤلم ومربك لأنه يجعلك تصدق أن هناك شيئاً خطأ فيك لرغبتك في التواصل، أو لأنك لست متماسكاً وصلباً مثلهم.

2. الأشخاص السامون أنانيون

كل شيء يتعلق بهم واحتياجاتهم وعندما تطرح مشكلة، فإنهم يربطونها على الفور بشيء في حياتهم الخاصة. فجأة، تصبح المحادثة كلها عنهم وأنت تتساءل كيف حدث ذلك عندما كنت أنت من طلب المساعدة. هؤلاء الأشخاص السامون هم مستمعون سيئون غير مهتمين بدعمك أو اكتشاف احتياجاتك. يمكن أن يكونوا حفرة

لا قاع لها، وبغض النظر عن مقدار ما تقدمه لهم، فإنه ليس كافيًا أبدًا. الأشخاص الأنانيون يمكن أن يكونوا أيضًا متحكمين لأنهم لا يعرفون أين ينتهون وتبدأ أنت. من وجهة نظرهم، كل شخص موجود لخدمة احتياجاتهم. الأشخاص النرجسيون ينتمون إلى هذه الفئة.

3. الأشخاص السامون ناقدون

الأشخاص السامون لا يقدمون نقدًا بناءً أو ملاحظات مفيدة. مهما عبروا عن ذلك، فإنهم يلمحون إلى أنك لست جيدًا بما يكفي ولن تكون أبدًا. العديد من الآباء والأمهات السامين يندرجون تحت هذه الفئة. لديهم معيار غير مرئي لا يمكنك الوصول إليه. يجعلونك تعرف أنك تواصل تخيب ظنونهم لعدم تحقيقك لهذا المعيار، لكنهم لا يلمحون لك أبدًا إلى ما يمكنك فعله للحصول على موافقتهم. هؤلاء الأشخاص النقديون ينظرون إليك بتعالٍ، ويشعرون بالتفوق عليك، ويقللون من تقديرك لذاتك بشكوكهم المستمرة. ولكن عندما تتناقش هذا النقد أو تسألهم كيف يمكنك أن تكون أفضل، فإنهم ينكرون أنهم كانوا نقديين على الإطلاق.

4. الأشخاص السامون يطالبون بالثقة قبل أن تُكتسب

مثال على هذا النوع هو شخص متزوج خان زوجته ويغضب عندما لا تسامحه على الفور. لا يعتقدون أنهم يجب أن يقوموا بتغييرات في سلوكهم لكسب ثقتك مرة أخرى. يظنون أن الاعتذار يجب أن يكون كافيًا. مثال آخر هو الزوج الذي يخونك ماليًا بسقوطه في ديون استثمار سيئ دون استشارتك، ثم يتردد في السماح بمراقبة نشاط بطاقة ائتمانه. يظن أنه يجب عليك أن تتقي به على الرغم من أنه لم يفعل شيئًا لكسب هذه الثقة. تحتاج الثقة إلى أن تنمو بمرور الوقت، حتى إن لم يخونك أحد. وأكثر عندما يخونك شخص ما. الناس يخطئون وهذا إنساني، لكن إذا كانوا غير مستعدين لدفع الثمن لاستعادة ثقتك، فذلك سام. يقولون، "إذا كنت تحبني، فستثق بي". ولكن يمكنك أن تحب شخصًا ولا تثق به. هذا حماية صحية للذات.

الأسرة السامة

في بعض الأحيان، يكون الأشخاص الأكثر سُمية في حياتنا في عائلاتنا الخاصة. كانت والدتي تتصل بي في العمل لتوبخني، مما يزعجني ويؤثر على إنتاجيتي لبقية اليوم. هذا هو مثال صغير عن الطرق العديدة التي ملأت بها أفعال والدتي حياتي بالقلق وشكوك الذات. ربما تكون عالقًا في مثل هذا الوضع الآن ويتسبب لك في الكثير من الألم. العضو السام في الأسرة يعاملك بطرق تؤثر عليك عاطفيًا. كل تفاعل يجعلك تشعر بالخجل والارتباك. يتصرفون بطرق غريبة، ثم يحاسبونك

على رد فعلك الطبيعي تجاه ذلك السلوك.

لا يمكن المبالغة في مدى صعوبة التعامل مع الأشخاص السامين في عائلتك. من المستحيل التقاهم مع أعضاء الأسرة السامين، وعندما تفعل ذلك، تتحقق أسوأ مخاوفك بشأن رد فعلهم. كنت تقبل سلوكهم الصارخ لأنك تم إعدادك للعب هذا الدور معهم لمعظم أو كل حياتك. بدءاً من الأقل حدة وانتهاءً بالحل الأخير، هنا ثلاث خطوات يمكنك اتخاذها للتعامل مع عائلتك السامة:

1. عبّر عن قلقك

حتى عندما يبدو الأمر غير مجدٍ، فإن الخطوة الأولى هي أن تخبرهم كيف تشعر. دعهم يعرفون أنك تشعر بالسوء بعد التعامل معهم، وقدم أمثلة حديثة عن الأشياء التي قالوها وأثرت عليك. اسألهم عما قصده عندما قالوا تلك الأشياء. قد يستجيب الشخص بشكل إيجابي لاستفسارك ويبدل الجهد لفهم لماذا يتصرفون بالطريقة التي يفعلونها. للأسف، هذا السيناريو نادر عندما يشعر أعضاء الأسرة السامة بالتحدي. قد لا يأتي تقديم تحفظاتك للشخص، مهما كنت حذراً، بالأثر المرغوب. لكنه وسيلة لتؤكد لنفسك أنهم سامون حقاً. إذا اعترفوا بما تقوله عنهم وطلبوا المغفرة، فتهانينا، لكن هذا قد لا يكون الحال. ذلك لأن الأشخاص السامين ليس لديهم اهتمام بالتغيير. إنهم يوجهون اللوم إلى الآخرين ولا يوجهونه إلى أنفسهم أبداً. سيقولون إنك حساس للغاية، تتخيل الأمور، أو تكذب بشأن ما قالوه أو فعلوه.

2. قم بتقليل التواصل

إذا رفضوا الاعتراف بمشاعرك وقاموا بتشويشك، فستستفيد من تقليل التواصل والانفصال العاطفي. بدلاً من القطيعة الكاملة، يتضمن هذا تعديلاً نفسياً. أي التعامل مع مفهوم "عضو العائلة" بطريقة جديدة. هذا الحل مشابه لطريقة "الصخرة الرمادية"<sup>(1)</sup> للتعامل مع النرجسي. ترد بشكل غير عاطفي بدلاً من إبداء رد الفعل. يُعتقد أن هذه الطريقة تقلل من رؤية النرجسي لك كهدف لأنك لا تعطيه "الإمدادات" التي يحتاجها. يعني هذا التخلي عن الأمل الزائف في أن الشخص سيتغير، ويحميك من العودة إلى الأنماط المحبطة والأدوار غير الصحية. المشكلة في هذا الحل هي عدم الأصالة، لأنك تبدي غير ما تشعر به، وهو ما يبدو وكأنه خيانة للنفس. لذا، حتى لو لم يكن تدبيراً جيداً على المدى الطويل بالنسبة لك، فإنه يمنحك وقتاً لتقرر ما إذا كنت ستواصل العلاقة على المدى الطويل. ربما قطع الاتصال ليس ممكناً، في حالة الطلاق مثلاً حيث يُطلب منك اتخاذ

## قرارات بشأن الأطفال.

3. الملاد الأخير: قطع الاتصال

لقد قمت بدورك باتخاذ القرار الشجاع لمواجهة الشخص بشأن الضرر العاطفي الذي تسبب فيه لك. لقد رفضوا الاعتراف بمشاعرك أو بإمكانية أنهم ارتكبوا أي خطأ. من الواضح أنهم يهتمون أكثر بالتمسك بصورة زائفة عن أنفسهم أكثر من اهتمامهم بعلاقتهم معك. لكن تقليص الاتصال والانفصال عاطفياً ليس حلاً طويل الأمد بالنسبة لك. هل فكرت في الانقطاع الكامل عن الاتصال؟

إذا كنت مستعداً لهذه الخطوة، فتابع القراءة. الانقطاع الكامل يعني عدم الاتصال بهم عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني، ورفض الرد عندما يتواصلون معك. لا حاجة لإبلاغ أي شخص بقرارك، ولكن إذا كان لديك أصدقاء موثوقون أو أفراد عائلة يفهمون ذلك، فاستعن بهم لمساعدتك في البقاء قوياً. يمكنك إبلاغ الشخص السام بقرارك إنهاء العلاقة، لكنك لست مضطراً لذلك. وقياساً على استجابتك حين أخبرتهم بالحقيقة من قبل، قد لا ترغب في تعريض نفسك لمزيد من سلبيتهم واتهامهم.

سيكون الانقطاع الكامل مؤلماً إذا كنت قد أصبحت متشابكاً أو معتمداً عاطفياً. ستحتاج إلى دعم من مستشار أو صديق متفهم لمساعدتك على الالتزام بقرارك. قاوم الرغبة في التفسير. لم ترتكب أي خطأ ولا تحتاج إلى الدفاع عن نفسك. ركّز على المُضي قُدماً بدلاً من العودة للتفكير في هذه العلاقة المنتهية مراراً وتكراراً.

ذكر نفسك بمدى خطورة هذا الشخص على نموك الشخصي والحياة التي تتصورها لنفسك. ابق قوياً!

الرومانسية السامة

على عكس عائلتنا، يمكننا اختيار شركائنا الرومانسيين. عندما نتعرف على شخص ما، من المفيد أن تأخذ وقتاً للتعرف على الشخص بالكامل. كلما قضيت وقتاً أطول مع الأشخاص السامين، كشفوا عن شخصيتهم السلبية. كلما تعمقت في العلاقة، اكتشفت أكثر. ولهذا السبب يقترح البعض الانتظار لمدة عام على الأقل بعد التعارف قبل الزواج.

لتجنب تخريب الذات في العلاقات الرومانسية، حافظ على عقل مفتوح وكن يقظاً لعلامات الخطر أثناء مرحلة التعارف. إذا كنت

لا تزال في مرحلة التعافي من محاولة إرضاء الناس، ربما تكون معتاداً على تجاوز هذه

العلامات، أو تقديم الأعذار عندما تظهر. لكن علامات الخطر لا تختفي لأنك تتجاهلها. بل تزداد سوءًا وتصبح أكثر ضررًا لك. تذكر عندما تجاهلت مثل هذه العلامات واسأل نفسك إذا كان هذا التجاهل قد أتى بنتائج جيدة. يجب الانتباه إلى هذه الإشارات التحذيرية بأي ثمن.

الآن بعد أن تعلمت كيفية وضع الحدود ولديك فكرة عن قيمك، لديك بعض المعايير التي توجهك. استخدم هذه القيم كفلتر تتخذ من خلاله قرارائك بشأن الأشخاص الجدد في حياتك. فكّر في ما تريده بدلاً من تغيير نفسك لتناسب مثالية شخص آخر. التعارف هو عملية تقليم تقوم من خلالها باستبعاد المرشحين من طريقك للعثور على الشريك المناسب. أعد صياغة السردية بحيث تكون المقابلات السيئة أو التوافقات الضعيفة بمثابة خطوات تقربك من العثور على الشخص المناسب. اعتبرها أمورًا حتمية عوضًا عن كونها علامة على الفشل.

لا تفرط في تقييم المظاهر

ننجذب إلى الصفات الخارجية للأشخاص في البداية. من الطبيعي أن ننجذب إلى مظهر الشخص، وروحه المرحة، وسحره، وإنجازاته، لكن احرص على التعامل مع هذه الجاذبية الأولية برفق، وكن أكثر انتباهًا كلما قضيت وقتًا أطول معه. الصفات الداخلية مثل النزاهة والأمانة تدعم العلاقة الجيدة مع مرور الوقت. الشخص الذي يتمتع بالنزاهة هو شخص يتطابق خارجه مع داخله. ليس شخصًا في بداية العلاقة وشخصًا آخر عندما تتعرف عليه. مرة أخرى، فكّر في قيمك وتحقق إذا كان يشارك العديد منها. تعرف على نقاط الخلاف الجوهرية بينكما وتمسك بها.

تحقق من أنماطهم.. وأنماطك

يمكن أن يكون السلوك السابق مؤشرًا جيدًا على السلوك المستقبلي إن لم يكن الشخص قد حقق نموًا شخصيًا ملموسًا. استعلم عن علاقات هذا الشخص السابقة بطرح أسئلة مثل كيف انتهت ولماذا. استمع إلى إجاباتهم لترى إذا بدا أن الفوضى تلاحقهم أينما ذهبوا أو إذا كانوا يرفضون تحمل المسؤولية. هل المشكلة دائمًا كانت خطأ شخص آخر؟ الآن انظر إلى نفسك. هل قمت بالتخريب الذاتي من خلال دعوة أشخاص سامين إلى حياتك أكثر من مرة في العلاقات الرومانسية؟ إذا حدث ذلك مرة واحدة وتعلمت من التجربة، فهذا صحي، أما إذا كنت تدخل في علاقات مع هؤلاء الأشخاص بشكل متكرر، فهناك شيء خاطئ. أنت تتجاهل أو ترفض النظر إلى علامات التحذير. ربما تدخل في علاقات بسرعة كبيرة وتفشل في وضع الحدود المناسبة لحماية نفسك.

السيناريو الأسوأ: المحتال الرومانسي

في الحالات الأكثر تطرفاً، يمكن أن يجعلك تجاهل علامات التحذير ضحية لمحتال. يبدأ المحتالون الرومانسيون بـ "قصف الحب" (Love Bombing)، وهي استراتيجية شائعة بين النرجسيين. ذلك الاهتمام المكثف والعاطفة الجياشة التي تحرك الأمور بسرعة كبيرة وتدفعك للتخلي عن حذرِكَ غالباً ما تكون تلاعباً. يتظاهرون بالإعجاب وعدم الإعجاب بنفس الأشياء مثلك تماماً لخلق شعور زائف بداخلك بأنك وجدت الشريك المثالي. يمكن لأي شخص البحث عن اسمك عبر جوجل أو قراءة ملفك الشخصي على فيسبوك لاكتشاف جميع المعلومات عنك. هذه معلومات يستخدمونها ليعطوك شعوراً زائفاً بـ "أنهم يعرفونك".

من الشائع والخطأ الاعتقاد فقط بأن السُدج يقعون في فخ الأشخاص الذين يستغلونهم بهذه الطريقة. في الواقع، مَنْ يقع في فخ المحتالين الرومانسيين هم غالباً أشخاص أذكيا، متعلمون، ناجحون، أهلاً للثقة، ويهتمون بقضايا المجتمع. بعبارة أخرى، هم أشخاص جيدون يتوقعون نفس الشيء في الآخرين. يبحث هؤلاء المحتالون عن ضحايا يفتقرون بالفعل إلى الدعم وسيعزلونك أكثر. إذا عانيت من صدمة حديثة، مثل الطلاق، فأنت أكثر عُرضة للوقوع في الفخ. ستساعدك الحدود الصارمة مثل تلك المبينة أدناه في تجنب الوقوع في فخ أمثال هؤلاء.

1. لا تلزم نفسك بسرعة

اقض وقتاً مع شخص ما قبل أن تصبح متورطاً للغاية معه أو تمنحه قلبك. في بودكاست الجرائم الحقيقية "Dirty John" (الذي تحول لاحقاً إلى مسلسل تلفزيوني)، يقوم جون ميهان بـ "قصف الحب" لضحيته، ديبورا نيويل، التي تسمح له بالانتقال للعيش معها بعد خمسة أسابيع فقط ويتزوجها بعد بضعة أشهر. بعد الزواج، أصبح استغلالها أسهل بكثير. أقنعها، وهي مصممة ديكور ناجحة، بالانتقال إلى شقة فاخرة ذات واجهة مائبة بقيمة 6,500 دولار في الشهر، وبالطبع دفعت السعر. كما أنه لم يخبرها عن زواجه السابق الذي دام عشر سنوات ونتاج عنه طفلان، والفترة التي قضاها في السجن بتهمة سرقة الأدوية من المستشفى الذي عمل فيه.

2. استمعي إلى ما يقوله الآخرون عنه

ليس فقط التعليقات الإيجابية. استمعي إلى الصديقة أو الأخت التي تشير إلى عيوبه أو تقول إنها لا تستطيع تحديد السبب الذي يجعلها لا تثق به. الحدس النسائي حقيقي، والمرأة التي تثق بحدسها هي مستشارة موهوبة. انتبهي إلى ما تقوله. ابنة ديبورا حذرتها من جون، أخبرتها إنه لا يعجبها ولا تثق به. تساءلت بحق عن سبب ارتدائه دائماً زياً طبيياً بينما أظافره متسخة وهو يدّعي أنه يعمل بالطب. في الواقع، لم يذهب إلى العمل لأنه فقد ترخيصه بسبب مخالفات سابقة.

يقلل معظم الأشخاص الذين نشأوا في أسر مضطربة ومختلة وظيفياً من حدسهم طوال حياتهم. وذلك لأنك تعلمت تهدئة تلك الأصوات بداخلك، وتنفيذ أوامر مقدمي الرعاية بدلاً من ذلك. تعلم الاستماع إلى تلك الأصوات الداخلية واتباع تلك المشاعر الغريزية، فهي ترشدك إلى طريق النجاة. لقد تعلمت أنه عندما يقول حدسي إن شيئاً ما خطأ، يجب أن أنتبه. تجاهل إشارات جسمك يكون ضرورياً للنجاة في مرحلة الطفولة، لكنك الآن بالغ تحتاج إلى حماية نفسك. التجنب لن يؤدي إلا إلى تفاقم الأمور وبيّح للشخص غير الصادق فرصة أكبر لإيذائك.

4. إذا بدا مثاليًا لدرجة أنه لا يمكن أن يكون حقيقياً. فهو كذلك

يدّعي أن لديه وظيفة مرموقة لكنه يحتاج إلى اقتراض المال. هذه علامة تحذير كبيرة وشائعة بين المحتالين الرومانسيين. لديه نفس الاهتمامات التي لديك ويدعم نفس القضايا، لكن أي شخص يمكنه العثور على هذه التفاصيل على ملفك الشخصي على "فيسبوك" أو "إنستجرام". يستخدم عبارات محفوظة تحب النساء سماعها ولكن معظم الرجال لا يقولونها، مثل "لا أستطيع أن أرفع عيني عنك" أو "أنت أعظم امرأة قابلتها في حياتي". كوني متشككة عندما يقول شخص ما هذه الأمور في وقت مبكر، مثل أول موعد. التظاهر بالوقوع في حبك على الفور هو أكبر عملية احتيال رومانسية على الإطلاق.

الأشخاص السامون في العمل

كنت أعمل في مكان حيث كان قسمنا يجتمع لتناول الغداء كل يوم ويتحدث بسوء عن جميع من ليسوا هناك. بقيت صامته حتى جاء يوم قررت فيه تناول الغداء في الخارج بدلاً من المعاناة الصامته في تلك البيئة السامة. عندما واجهوني بشأن غيابي، قلت إنني بحاجة إلى الخروج والمشى. خلال الشتاء، كنت أفود إلى المركز التجاري المحلي وأتجول هناك. في الصيف، كنت أذهب إلى حديقة قريبة وأستمتع بمشاهدة البط يمرح في البحيرة. من المحتمل أنك اضطررت للتعامل مع أشخاص سامين في مكان العمل في مرحلة ما من حياتك. ربما تتعامل معهم الآن. في مسيرتي المهنية، واجهت المتتمرين، والمضايقين، والمناورين، والنمامين. يمكن أن يتسبب التوتر الناتج عن التعامل مع زملاء العمل السامين في تحفيز السلوك السلبي والتأثير على قدرتك على أداء عملك. الاقتراب الشديد من الأشخاص السامين في المكتب يمكن أن يجعلك أيضاً عرضة للتلاعب والطعن من الخلف. تشمل التأثيرات، ولكن لا تقتصر على:

• انخفاض رضا العمل.

- فقدان النوم.
- انخفاض الإنتاجية.
- زيادة التوتر.
- الصحة العقلية السيئة.

كيفية حماية نفسك

يمنعك الزملاء السامون من تحقيق أهدافك لأنهم يعيقون إنتاجيتك. يجعلون العمل مساحة غير آمنة أخرى في حياتك ويرفعون مستويات التوتر، ما يؤثر على صحتك. نحن الآن نعلم أن قيام الأسرة بجعلك كبش الفداء وصدّات الطفولة الأخرى يمكن أن تجعلك أكثر عرضة للتمتر في مكان العمل. فكيف تحمي نفسك؟

إليك أربع طرق للتعامل مع الأشخاص السامين في مكان العمل:

1. ابحث عن الداعمين

شكّل علاقات مع أشخاص إيجابيين في المكتب. ليس من الضروري أن تتحدث معهم عن الشخص المُنفّر. يكفي أن يكون لديك أشخاص جيدون إلى جانبك ليكونوا بمثابة ترياق لمواجهة تأثيرات الزميل السام.

2. ضع حدودًا

ابدل قسارى جهديك لعدم الرد عاطفيًا على الزميل السام. ارتفع فوق جنونه ورفض أن تتحدّر إلى مستواه. إذا كان من النوع النمام أو الاجتماعي أو المتشائم، قل له إنك لا تستطيع التحدث الآن لأنك مشغول بالعمل. استخدم لغة الجسد للإشارة إلى عدم رغبتك في التفاعل معهم. يعني ذلك تجنب النظر عندما يقتربون. أو يمكنك ارتداء سماعات الرأس كحاجز.

3. مارس الرعاية الذاتية الجيدة

احصل على قسط كافٍ من النوم. تكون أكثر عرضة لتلاعب شخص ما وتكتيكاته السامة الأخرى عندما تكون غير مستريح. هذا أيضًا مهم لصحتك العامة. تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام هما طريقتان أخريان للحفاظ على صحتك الجسدية والعاطفية. ستزيد من ثقتك بنفسك لمواجهة التأثيرات السلبية لزميلك.

يساعد التأمل في إبقاء عقلك بعيدًا عن الشخص المسيء والتركيز على اللحظة الحالية بدلًا من ذلك. كما يُهدئ مخك ويمنحك وضوحًا عقليًا أكبر. يمكن أن يكون التأمل في شكل صلاة، أو

التنفس العميق، أو الجلوس بمفردك مع أفكارك لبضع دقائق. الحيلة هي السماح للأفكار بالمرور دون الحكم عليها. خذ وقتًا للراحة في الإجازات وأيام العطلة عندما تستطيع. من المهم أن تبتعد لتعيد ضبط نفسك وتجدد نشاطك وتعتني باهتماماتك خارج العمل.

4. التركيز على الحلول

بدلاً من التفكير في الأمور التي لا يمكنك التحكم فيها، ركّز على الإجراءات التي يمكنك اتخاذها. بدلاً من التمسك بمشكلة الشخص السام، فكّر في طرق يمكنك من خلالها إدارة الموقف والحفاظ على سلامتك العقلية. لا جدوى من محاولة فهم عقل ونوايا الزميل السام لأنه غالبًا ما يسعى لتحقيق هدفه بأي ثمن. لا تتعب نفسك بمحاولة التفاهم معهم لأنهم يعرفون فقط كيفية دفع اللوم بعيدًا. إذا قدمت شكوى، فقد يتلاعبون بالموقف لجعلك تبدو سيئًا. لذا، تسلّح بالأدلة عبر توثيق تواريخ وأوقات الانتهاكات. تمسك بالحقائق إذا اضطررت للاستعانة بقسم الموارد البشرية.

أحيانًا، أفضل وسيلة لحماية نفسك تعني الصمت. على عكس الصديق السام أو أحد أفراد الأسرة، لا يمكنك قطع الاتصال بشخص في العمل. ولكن يمكنك تعديل عقليتك لمنع الوضع من التأثير على إنتاجيتك وصحتك العقلية. في الحالات القصوى، قد تضطر للبحث عن وظيفة أخرى. أعلم أن هذا أمر غير عادل، ولكن أحيانًا يعني تجنب السلوك السلبي إجراء تغييرات كبيرة للحفاظ على الذات.

(1) يعتمد أسلوب "الصخرة الرمادية" على جعل جميع التفاعلات مع شخص معين غير مثيرة للاهتمام وغير مجزية قدر الإمكان.

بشكل عام، يتضمن ذلك الرد على الأسئلة بإجابات قصيرة ومباشرة، مع كبح وإخفاء أي ردود فعل عاطفية تجاه ما يقوله أو

يفعله ذلك الشخص. يهدف ذلك إلى تقليل تأثيره أو ضرره العاطفي عليك. (المترجم).

# الفصل السادس

التغلب على الحديث الذاتي السلبي

"لا تصدق كل ما تقوله لنفسك".

ليديا لونجوريو

هل تعلم أن صوتك الداخلي يعكس الطريقة التي تحدّث بها والداك والأشخاص ذوو السلطة إليك عندما كنت طفلاً؟ بالإضافة إلى ذلك، ينشأ الناقد الداخلي القاسي كآلية دفاعية ضد العقاب المحتوم (المتصور) ليحميك من الأذى عن طريق خفض توقعاتك. يقترح بعض الناس مواجهة الصوت السلبي بصوت إيجابي، ومع ذلك، أعتقد أن العمل هو ما يساعدنا بشكل أفضل على تطوير سردية ذاتية صحية. أظهرت الأبحاث أن الشعارات الإيجابية قد تجعلنا نشعر بسوء إذا لم يصاحبها شعور حقيقي بتقدير الذات.

معاملة نفسك باعتبارك إنساناً مهماً وتبنيك لعادات جيدة للانضباط الذاتي سيحدث تغييراً حقيقياً في صوتك الداخلي بدلاً من مجرد تعديل السلوك. يشعر العديد من الناس بالدهشة من الصوت المشجع الجديد الذي ينشأ في رؤوسهم نتيجة لجهدهم في التطوير الشخصي. قبل أن أبدأ رحلتي العلاجية، لم أتمكن من تذكر وقت واحد في حياتي تحدث فيه صوتي الداخلي بلطف معي. عندما سمعت ذلك الصوت يقول شيئاً مشجعاً لأول مرة، توقفت عن الحركة. من كان ذلك؟ فكرت. جاء التغيير كاستجابة طبيعية للطرق الجديدة التي بدأت أعامل بها نفسي. الآن، عندما أضبط نفسي وأنا أفكر "أنت غبية جداً" (وهو ما يزال يحدث من حين لآخر)، أواجه ذلك الصوت بتصحيح: "لا، لقد ارتكبت خطأً"، لأنني الآن أو من بأن ذلك صحيح. لو شرعت في الحديث الذاتي الإيجابي دون شيء يدعمه، لا أظن أن التغيير سيكون مستداماً.

كيفية وقف الحديث الذاتي السلبي

ابدأ بالتعاطف مع الذات

التعاطف مع الذات هو ببساطة تقديم الدعم والفهم لنفسك بنفس الطريقة التي ستقدمه بها لصديق أو فرد من العائلة. تلاحظ أن النقد الذي توجهه لنفسك لا يضاهيه شيء. لن تقوم أبداً بتوبيخ شخص آخر لارتكابه خطأ بنفس الطريقة التي تفعلها مع نفسك، ولن تدعوه بالفاشل لأنه لم يحقق هدفاً. إذا انتبهت لصوتك الداخلي، فقد تتفاجأ بمدى قسوتك ووحشيتك في التحدث مع نفسك. إذا كنت تميل إلى النقد بدلاً من الراحة عندما تمر بموقف صعب، فأنت بحاجة إلى المزيد من التعاطف مع الذات

في حياتك. تُعرّف الدكتورة كريستين نيف، الباحثة الرائدة في هذا الموضوع ومؤلفة كتاب "التعاطف مع الذات"، التعاطف مع الذات بأنه اللطف والفهم تجاه نفسك في مواجهة ما تعتبره إخفاقات شخصية. في ما يلي الطرق الرئيسية الثلاثة التي تقول كريستين إنه يمكننا من خلالها إظهار التعاطف مع الذات:

1. اللطف مع نفسك

من الشائع القفز إلى النقد الذاتي عندما تشعر أنك لا ترقى إلى مستوى التوقعات. تدفع نفسك بقوة أكبر بدلاً من أن تمنح نفسك الفرصة للراحة. تنسى أن تكون لطيفاً مع نفسك عندما تكون متعباً وتحتاج إلى الراحة. بدلاً من أن تواسي نفسك كما تفعل مع صديق عندما يمر بموقف صعب، تقوم بتوبيخ نفسك. كم مرة قلت لنفسك إنه "لا يجب أن أشعر بهذه الطريقة"؟ يقول التعاطف مع الذات إنه يجب الاعتراف بمشاعرك وقبولها دون إصدار أحكام. كن لطيفاً مع نفسك عندما لا تسير الأمور كما توقعت أو عندما تفشل في شيء كان مهماً بالنسبة لك. الفشل يعني أنك حاولت والمحاولة خطوة ضرورية على طريق النجاح.

تقلق أن كونك لطيفاً مع نفسك يمنعك من تحقيق أهدافك. لو كان هذا صحيحاً، فلم تكن لنقرأ هذا الكتاب. إذا كانت قسوتك مع نفسك قد ساعدتك على تحقيق أهدافك، لكان الأولى أن تكون قد حصلت على كل ما تريده بحلول الوقت الراهن. في الواقع، قد يكون هذا الاعتقاد المُقيد مستقراً في عقلك الباطن كواحد من المثبطات السرية المخربة التي تمنعك من الاستمتاع بحياتك. ربما تعيد تكوين الأنماط من طفولتك حين كان عليك الاعتماد على نفسك لتلبية احتياجاتك. كنت تخشى الفشل لأنك تحملت الكثير من المسؤولية مما أدى إلى فرط اليقظة (Hypervigilance). ربما تعيد أيضاً تكرار أصوات والديك والشخصيات السلطوية الأخرى الذين قدموا لك النقد بدلاً من الكلمات الطيبة. ليس لديك نموذج تتبعه في معاملة نفسك بلطف، لكننا سنغير ذلك.

2. التجربة البشرية المشتركة

عندما يحدث شيء سيئ، هل تعتقد أنك الشخص الوحيد في العالم الذي يشعر بهذه الطريقة؟ الميل إلى العزلة عندما تمر بظرف صعب يزيد من ألمك ويساهم في الأفكار المُلحّة التي تبقيك عالقاً. يحدث هذا عندما تعيد تذكر الأحداث التي تسبب لك الضيق مراراً وتكراراً دون اتخاذ خطوات لحل المشكلة. قد تقع في فخ الشعور بعدم الكفاءة لارتكابك خطأ، لكن الجميع يخفق أحياناً. عندما تمر بوقت عصيب، من المهم أن تتذكر أن الجميع يمرون بتلك الأوقات. عندما تفشل في شيء ما، فأنت في صحبة جيدة لأننا جميعاً نفشل في بعض الأحيان. في معاناتنا وإخفاقاتنا نعر

على النجاة في التواصل مع الآخرين. بدلاً من أن تدع ظروفك السيئة تفصلك عن العالم، استخدمها لإنشاء روابط حميمة.

هل لاحظت أنه عندما تشارك شعوراً مؤلماً بداخلك، فإن ذلك يلهم الشخص الآخر للكشف عن شيء عصيب بالنسبة له؟ ستتفاجأ من الاستجابة التي تتلقاها عندما تخاطر بمشاركة شيء صعب أو محرج. التواصل مع الآخرين هو شكل من أشكال التعاطف مع الذات، ويعمق العلاقات عندما تخاطر بمشاركة شيء ثقيل بالنسبة لك. من المحتمل أنك نشأت على الاعتقاد أنك وحدك الذي تعاني من مشاعرك القاسية. ربما تلقيت الرسالة أيضاً بأنك بحاجة إلى أن تكون مثاليًا لكسب الحب والقبول.

الرغبة في العزلة لدى الطفل الداخلي تأتي من الحاجة إلى حمايتك من ألم ذلك الرفض. ومع ذلك، كبالغ، يمكنك إعادة تربية ذلك الطفل الداخلي عبر المخاطرة بمشاركة عالمك العاطفي الداخلي مع شخص آخر. حتى لو تم رفضك، ستبقى وتنمو من التجربة. ستجمع معلومات عن الأشخاص في حياتك تأتي من هذه الاختبارات الحميمة. إذا لم يكن بإمكانهم التعامل مع صدقك العاطفي، فقد لا يكونون أشخاصًا يمكنك الاعتماد عليهم في أوقات الحاجة. هذا أمر صعب الاعتراف به، لكنه مفيد في معرفة من هم الأشخاص الذين يمكنهم دعمك والارتقاء بك.

3. اختبار جميع عواطفك

نميل إلى تصنيف العواطف إلى إيجابية وسلبية. نحتمي بالسعادة والانتصار ونخفي الحالات الذهنية الأخرى التي لا نشعر بأنها جيدة. لكن جميع مشاعرنا لديها شيء لتخبرنا به. من الضروري التفاعل معها بشكل كامل للاستمتاع بحياة صحية ومتوازنة. عندما تشعر بجميع مشاعرك وعواطفك وتختبرها، فإنك لا تقلل منها ولا تضخمها، وتتوقف عن التعرف الزائد عليها. فكر "أشعر بالحزن" بدلاً من "أنا حزين".

تقبل هذه المشاعر ودعها تمنحك الرسائل التي صُممت لإعطائها. ثم يمكنك استخدام هذه المعلومات وتطبيقها على مستقبلك. على سبيل المثال، الغضب يعمل كمحفز رائع للتغيير. يخبرك بما لا يصلح ويدفعك لوضع حدود والدفاع عن نفسك. إذا شعرت بالندم، بدلاً من توبيخ نفسك، قرر أن تفعل الأمور بشكل مختلف في المرة القادمة. تعامل مع مشاعرك بروح من الفضول وعدم إصدار الأحكام وتذكر أنها جميعها ذات قيمة.

تقبل الدروس اللطيفة وتوقف عن معاقبة نفسك لكونك إنساناً. هكذا تصبح حياتك أكثر انسجاماً

مع من أنت. تتحسن صورتك الذاتية، ونتيجة لذلك، يصبح سردك الداخلي أكثر إيجابية. سامح نفسك عن الأخطاء السابقة واعترف أنك قمت بأفضل ما يمكنك بما كان لديك من معلومات. قم بتوسعة تعاطفك مع نفسك ليشمل السبل التي أثر بها ماضيك على أفعالك المستقبلية. قرر التعلم من تلك التجارب ثم أطلق سراحها. يساعذك قبول مشاعرك في تعلم الدرس الذي غالبًا ما يضيع عندما يستهلكك الذنب والخجل اللذان تفرضهما على نفسك.

احتضن الدافع الداخلي

الدافع الداخلي يعني القيام بشيء لأنه يرضيك أو يشبعك بطريقة ما. تتجاهل ما يفكر فيه الآخرون وتركز على ما ترغب فيه أنت. في المقابل، تدفعنا الدوافع الخارجية إلى السعي للحصول على مكافآت خارجية، مثل الاعتراف والتقدير من الآخرين. على الرغم من أن الاعتراف والتقدير الخارجيين ليسا دائمًا خاطئين، فإننا بحاجة إلى إبقائهما تحت السيطرة. عندما تكون دوافعك الرئيسية خارجية، فإن قيمك ستتعارض مع ما أنت عليه داخليًا فتتحرف بوصولك الأخلاقية. يؤدي هذا إلى حدود ضعيفة واتخاذ قرارات تضر بك في محاولة لإرضاء أو إبهار الآخرين.

يؤدي التركيز المفرط على الخارج إلى التقليل من صورتك الذاتية ويساهم في الحديث السلبي مع الذات. يتركك هذا شاعرًا بالعجز مع القليل من السيطرة على حياتك. هل لاحظت كم تكون قلقًا عندما تركز على سلوك الآخرين، مثل أفراد العائلة الذين يسيئون معاملتك؟ عندما تحول تركيزك إلى نفسك، يمكنك أن تبدأ في تلبية احتياجاتك بطريقة تقلل من قلقك وتزيد من قدرتك على التعامل مع هؤلاء الأشخاص الصعبين.

الاهتمام باحتياجاتك الحالية يقلل من الإحساس الساقط بالإحباط الذي يأتي عندما تفكر في كل الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها. التركيز الداخلي يبني أيضًا الحاجة إلى الدعم والفهم من الأشخاص الذين ليسوا بجانبك. عندما تحول العدسة بعيدًا عن الأشخاص الذين يقول المجتمع إنهم من المفترض أن يحبوك ويهتموا بك، وتوجهها بدلًا من ذلك إلى نفسك وتلبية احتياجاتك الخاصة، تجد الحرية.

في ما يلي ثلاث طرق لمعرفة متى يكون دافعك الخارجي غير متوازن وماذا تفعل حيال ذلك:

1. نفس السعادة

في ثقافتنا، إذا كنت تحب شيئًا وتجيدته، يفترض الناس أنه يجب عليك السعي للحصول على أجر مقابل ذلك. على سبيل المثال، بدأت في التدوين لأول مرة لمجرد متعة الكتابة والبحث وتعلم كيفية تطوير منصة جديدة. بعد بضع سنوات من النشر المستمر، بدأت الشركات تتواصل معي عبر

البريد الإلكتروني بطلبات لكتابة منشورات مدفوعة الأجر. بدا الأمر كحلٍ ما، ولكن ذلك يعني أنني كان عليّ توجيه المحتوى وفقاً لاحتياجات المعلنين.

الكتابة على مدونتي من أجل المال سلبت مني المتعة وحولتها إلى واجب. لم تُعدّ تشبعتني أو تمنحني منفذاً إبداعياً، إذ أصبحت مجبرة على تلبية احتياجات الآخرين بدلاً من احتياجاتي. هذا الدافع الخارجي قوّض نزاهتي وتلاشت السعادة بداخلي، لذا تركت الرُعاة وعدت إلى التدوين لنفسي ولقرائي. عندما تفعل شيئاً من أجل الإشباع والحب، فهذا لا يعني بالضرورة أنه عليك أن تتربح منه. الدافع الداخلي يقول إن التحقق الإبداعي يمكن أن يكون بمثابة مكافأة كافية.

2. تقدير الآخرين أهم من تقديرك لنفسك

هل تحدد أهدافك بناءً على ما سيفكر فيه الآخرون؟ تفكر في مقدار ما سيعجبهم بدلاً من التحقق من رغبات قلبك. يجذبك الاعتراف الذي تتاله والمكانة التي تحققها بتحقيقك الهدف، أكثر من إرضاء ذاتك. إذا لم يكن الثناء موجوداً، فلا توجد طريقة لمتابعة هذا الهدف. ومع ذلك، عندما تركز بشكل مفرط على هذا النوع من التحقق الخارجي، فإن عملية تحقيق الهدف ستفقد بريقها قريباً.

إذا كنت أكثر اهتماماً بالمكافأة الخارجية التي تأتي فقط بمجرد تحقيقك لشيء ما، فمن المرجح أنك ستتخلى عنه قبل أن تصل إلى هناك. سيكون من الصعب الحفاظ على الطاقة اللازمة لتجاوز جميع المهام الشاقة التي تسبق النجاح. إذا كنت أكثر اهتماماً بالشهرة عوضاً عن العملية الإبداعية، على سبيل المثال، فإن بذل الجهد في الخفاء سيصبح أمراً يفوق احتمالك. سوف تستسلم قبل أن تصل إلى أهدافك، مما يغذي المزيد من الصورة الذاتية السلبية والحديث السلبي عن الذات. عندما تستمد المتعة من العمل نفسه، ستستمتع بالعملية سواء أصبحت معروفاً نتيجة لذلك أم لا.

3. ترفض المخاطرة

إذا كنت ترفض المخاطرة بسبب الخوف من الفشل أو من كيفية رؤية الآخرين لك، فهذا دافع خارجي أيضاً. تقلق بشأن ما سيفكر فيه الناس إذا قلت هدفك بصوت عالٍ، مما يقلل من فرص الوصول إليه. عندما تتجنب تجربة شيء جديد بسبب ردود أفعال الآخرين المحتملة، تفقد الفرصة للتعرف على نفسك بشكل أفضل. لقد ربطت قيمتك الذاتية بما يعتقد الآخرون أو حتى بما تظن أنهم يعتقدونه (هذا هو الإسقاط). إذ يصبح عملك، وبالتالي أنت، تستحقان التقدير فقط إذا أحببك الآخرون واعترفوا بك.

هذا يمنعك من التعبير عن نفسك بالكامل ويحرم العالم من تميزك. بدلاً من جلب إبداعك وأفكارك الجديدة، تُظهر ما تعتقد أنه آمن ومن المحتمل أن يحظى بالثناء (مما يعني أننا ربما شهدناه من قبل). الجواب: خذ المخاطرة للقيام بما خلقت للقيام به. الانزعاج قصير المدى سيثمر عن الرضا والإشباع مدى الحياة.

التخلي عن بلوغ الكمال

الكمالية أكثر من مجرد سمة شخصية لطيفة تجعلك قاسياً قليلاً على نفسك. في الواقع، تشترك الكمالية في العديد من سمات صدمات الطفولة غير المعالجة، مثل وضع توقعات غير معقولة للذات، وناقد داخلي صاخب، والخوف من ارتكاب الأخطاء، وصعوبة في الثقة بالآخرين. لا يستطيع الكماليون تحمل الأخطاء؛ ينخرطون في التكفير الأبيض والأسود، ويكافحون لمواجهة التحديات اللازمة لتحقيق الأهداف الكبيرة. لذا، الكمالية أكثر خطورة مما يعتقد الكثير منا. يمكن أن تكون استجابة مشروطة لطفولة لم تشعر فيها أبداً بأنك جيد بما فيه الكفاية.

كما تعلمنا، الأطفال الذين تعرضوا للصدمة يكبرون بعقول لا تستطيع تحمل ارتكاب الأخطاء. لقد أعيد تشكيلها لتكون أكثر صرامة وتحكماً، وأقل ثقة في الآخرين، وأقل قدرة على مواجهة التحديات وتحقيق الأهداف. كعلاج، اسمح لنفسك بأن تقوم بالأشياء بشكل سيئ في البداية. كانت أعظم دروسي ككاتبة في تعلم كيفية كتابة المسودات الأولية. تُعرف أيضاً باسم "مسودات القيء"، هذه المسودات الأولى لها غرض واحد: إخراج (أن تتقيأ) الكلمات منك وعلى الورق. يمكنك تعديلها لاحقاً، ولكن لا يمكنك تحسين شيء غير موجود.

الحاجة إلى الكمالية تُسَلِّك؛ تخشى ارتكاب الأخطاء والنقصير، لذلك تفشل في البدء من الأساس. يؤدي هذا إلى خيبة أمل مع نفسك وتحقيق أشياء أقل مما تستطيع. يبدأ المزيد من الحديث السلبي عن الذات. يبدو أن ناقدك الداخلي لا يتركك أبداً بينما تقارن نفسك بالآخرين وتجد نفسك أقل منهم. لا يهم أن الآخرين لديهم عقود من الخبرة التي لا تملكها. تشعر بأنك يجب أن تتجح من المحاولة الأولى. يتوقع الكماليون الكثير من أنفسهم. أكثر من ذلك، يقللون من صعوبة ومدة الوقت اللازم لتحقيق هدف.

يعتقد الكمالون أن النجاح يجب أن يأتي من المحاولة الأولى. إذا لم تُعلم أهمية المثابرة، قد لا تدرك كم من السنوات والعقود من الجهد المطلوبة لتحقيق التميز الذي تسعى إليه. يحب الإعلام أن يحتفي بالنجاح السريع ولكنه يغفل الصعود الأقل بريقاً إلى القمة. حتى بيننا نحن الناس العاديين، يقدم الكثيرون صورة للنجاح لا تتطابق مع ما يجري خلف الكواليس. يمكن لعقلية "دع الأمر حتى

تدركه" التي يشجعها مجتمعنا أن تمنعنا من مشاركة النضالات التي لا محالة تأتي قبل النجاح المستدام.

نتيجة لذلك، ترى الفشل على أنه قاتل بدلاً من كونه خطوة ضرورية لصعود درجات سلم الحياة. إذا عوقبت أو تم رفضك بسبب الخطأ أو الفشل، ستخاف منه وتتحاشاه كشخص بالغ. تعتقد أن الفشل أو التقصير في شيء واحد يعني أنك فاشل أو غير قادر على النجاح. إذا درست رواد الأعمال الناجحين، ستري أن إخفاقاتهم الكثيرة دفعتهم أكثر في سعيهم للنجاح. بدلاً من السماح للفشل بأن يعبر عنهم، أخذوا الدروس وطبقوها على مساعيهم المستقبلية لتحقيق أداء أكثر فعالية. في بعض الأحيان فشلت أعمالهم، لكنهم بدأوا مشروعاً آخر بدلاً من أن يرفعوا أيديهم.

احتفل بمحاولاتك وإخفاقاتك واعتبرها فرصاً للنمو وخطوات ضرورية على طريق النجاح. توقف عن النظر إلى الأمام لدقيقة واحدة وانظر إلى الوراء نحو ما فعلته جيداً في حياتك (أو جيداً بما فيه الكفاية). هنيئ نفسك ليس على إنجازاتك، ولكن لأنك أخذت المخاطرة. بالإضافة إلى تقديم الدروس، يقدم الفشل دليلاً على الشجاعة. ابدأ في تقدير تلك الشجاعة أكثر من الإنجاز أو التقدير أو الاعتراف. ابحث عن الأشخاص الذين يدعمونك ويذكرونك بكل الصفات الجيدة التي تمتلكها، واقض وقتاً أقل مع أولئك (بما في ذلك أفراد عائلتك) الذين يتحدثون إليك بغير لطف أو ينتقدونك. أحط نفسك بأشخاص مشابهين في التفكير يفهمون أن الحياة المرضية والنزيهة تتطلب قدرًا معينًا من المخاطرة. التحرر من الاهتمام بما يعتقدته الناس والتركيز بدلاً من ذلك على ما يحقق لك الرضا سيقال بشكل كبير من الناقد الداخلي لديك. ستبتعد عن تعريف العالم للنجاح وتقترب من تعريفك الخاص.

## الفصل السابع

تبنى سبل التكيف الصحية

"محاولة الهروب من الألم تخلق مزيداً من الألم".

د. جابور ماتيه

بدأت باستخدام الكحول في مرحلة المدرسة الثانوية لتخفيف شعوري بكرهية الذات والقلق المستمر. حتى قبل أن أشرب يومياً، كنت أتطلع إلى عطلات نهاية الأسبوع حيث يمكنني الإفراط في الشراب والحصول على استراحة من المشاعر السيئة. أصبح الكحول الدعم الذي لم أظن به أبداً، مما سمح لي بالاسترخاء بعد يوم طويل من الصراع مع العالم. بدون مهارات للتعامل مع تحديات الحياة، وفر لي الكحول راحة مؤقتة من التيقظ المستمر الذي أرهقني نفسياً وجسدياً.

بدلاً من التدخل، بدا أن عائلتي وأصدقائي أكثر اهتماماً بمساعدتي في التستر على هذا الوضع السيئ وتقديم الأعداء لعادتي المتكررة. عندما سألت صديقة عما إذا اعتقدت أن لدي مشكلة في الشراب، أجابت: "مجرد سؤالك عن ذلك يعني أنك لا تعاني من مشكلة". يمكنني فقط أن أظن أن غض الطرف عن أزمتي سمح لهم بتجنب النظر في أنماط شرابهم الخاصة والحفاظ على الوضع الراهن. أعلم الآن أن التساهل والتهيئة وسائل رئيسية يستخدمها أفراد الأسرة المضطربة للحفاظ على النظام المعطوب. بدلاً من مساعدة الفرد، يتجاهلون المشكلة بأسلوب "لا يوجد شيء هنا للنظر إليه"؛ أو يجعلون الفرد كبش فداء ويطبقون عليه اللوم والعار والشعور بالذنب بدلاً من الفهم والتعاطف. بهذه الطريقة، يمكن للعائلات الحفاظ على صورتها مع إلقاء اللوم على شخص واحد "معطوب" وتبرئة أنفسهم من المسؤولية.

مثل معظم آليات التكيف، ما قد يكون تكيفياً في البداية أصبح غير تكيفي تماماً مع مرور الحياة. كأطفال، ننجو من ظروف مستحيلة بالعثور على طرق لتهدئة أنفسنا من الألم المستمر الذي نواجهه. وبما أن أحداً لم يعلمنا كيف نعنتي بأنفسنا بطرق صحية (أو أن احتياجاتنا مهمة)، فإننا نفعل ما يلزم للشعور بالتحسن. ولكن، الشعور بالتحسن في اللحظة يكون غالباً مقدمة لكارثة على المدى الطويل. على عكس العديد من المخدرات الأخرى، يقتل الكحول ببطء. سمح لي هذا بالاستمرار في الإدمان لعقود دون تدخل، وبدأت العواقب تتراكم.

أصبحت معتمدة على الكحول بطريقة جعلتني أشعر بأنه من المستحيل العيش بدونه. توقفت عن سؤال الأصدقاء عما إذا كانوا يعتقدون أن لدي مشكلة وبدأت أخفي إدماني حتى لا يحاول أحد

إبعاده عني. الآن رفضت الاعتراف بأن لدي مشكلة لأن ذلك يعني أنه يجب عليّ التخلي عنه، وهذا كان غير وارد بالنسبة لي. لم أكن دائماً أشرب بإفراط، ولكنني كنت أعتمد على الكحول ليكون هناك في كل مرة أحتاج فيها إلى استراحة من الواقع. مثل حبيب غير مخلص، كان يمنحني راحة مؤقتة من الألم بينما يضيف عذاباً جديداً إلى المعادلة. أصبحت الاعتذارات عن الانفجارات العاطفية والكذب بشأن الإصابات التي تعرضت لها أثناء تأثير الكحول من الأمور المعتادة بالنسبة لي. أصبحت آثار الثمالة تسيطر على يومي ولم أشعر أبداً بأنني أعمل بكامل طاقتي. وصل الأمر إلى نقطة حيث كنت إما ثملة أو أتعافى من آثار الثمالة في معظم أوقات اليوم.

يقول البعض إن الأشخاص الذين يقعون ضحية للإدمان يفقدون إلى قوة الإرادة. لكن في ذروة اعتمادي على الكحول، تدربت وأكملت ماراثوناً. كنت أراقب سعراتي الحرارية ولم أكتسب كيلوجراماً من الدهون. بدا المظهر المثالي مهماً ومسألة حياة أو موت لأنني شعرت بأنه ليس لدي شيء آخر لأقدمه. ليس من قبيل الصدفة أن الإطراء النادر الذي تلقيتته من والديّ كان يتعلق بمظهري. أصبح المظهر المثالي هو المعيار الأدنى لي لاحتلال مساحة في المجتمع. لم أكن أسمح لنفسني بالخروج دون أن يكون شعري ومكياجي في أفضل صورة وملابسي مختارة بعناية. كنت أتساءل كيف يمكن للآخرين أن يسيروا بهيئتهم تلك، ليس بانتقاد بل بشعور من الدهشة. كنت أعرف أن الثقة المطلوبة للظهور أمام الآخرين بغير المظهر المثالي لم تكن تخصني.

ساعدني الركض في الحفاظ على وزني، كما أنه منعني من الشراب إلى حد الفناء. كنت أعلم أنه إذا كان عليّ الاستيقاظ والجري مسافة خمسة عشر ميلاً، فسأشرب أقل وأغادر الحفلة مبكراً. كان هذا هو المدى الذي اضطررت للوصول إليه للحد من استخدامي للكحول، مما يثبت أنه لم يكن لدي نقص في الانضباط الذاتي. وبالمثل، عندما أصبحت حاملاً بطفليّ الاثنتين، توقفت عن الشراب واستأنفته بمجرد ولادتهما. فقدت كل الوزن المكتسب في غضون ثلاثة أشهر بفضل نظام غذائي صارم وروتين تمارين رياضية. بالمثل، أظهر مدمنو المواد الأخرى إنتاجية هائلة في العمل. لديهم القدرة الظاهرة على التفوق في حياتهم المهنية، حتى وهم يفقدون إلى نفس السيطرة على نقطة ضعفهم.

نتيجةً لهذه التناقضات، لم أعد أوّمن بمفهوم الإرادة القوية. هذه الصفة ببساطة انتقائية للغاية بحيث لا تكون واقعية. على سبيل المثال، الشخص الذي يتناول الطعام بشراهة يمكنه بسهولة مقاومة مشروب كحولي، والعكس صحيح. للأسف، يعتمد الكثير من النصائح في كتب التنمية الذاتية حول تحسين عاداتك على أهمية الإرادة. وكما تعلم جيداً، فإن الرغبة في التوقف نادراً ما

تكون كافية لإبعادنا عن سلوكياتنا القهرية. إليك خمسة أسباب لذلك:

1. الإرادة تنفذ

الإرادة لا تعمل لأنها مورد محدود. لهذا السبب، محاولة التوقف عن الشرب باستخدام ما يسمى "الانضباط الذاتي" هي مهمة مستحيلة. يُطلق عليها "القبضة البيضاء" (في إشارة إلى التثبيت الحاد)(1) في مجتمع التعافي وتنتهي بانتكاسة. هذا الاعتقاد الخاطئ في الإرادة هو نفس السبب الذي يجعل متبعي الحميات الغذائية غالبًا ما يستعيدون كل الوزن الذي فقدوه وربما أكثر. بدون وجود ما يرشدك سوى إرادة قوية، بمجرد أن ترفع قدمك عن دواسه المكابح، تسرع نحو نهاية نواياك الجيدة.

2. الإرادة ليست متعة

استخدام الإرادة للتغلب على شهوة ما يرسل إلى أدمغتنا إشاراتٍ بالحرمان والنقص. نشعر بأننا نفتقد شيئًا، والحال كذلك فعلاً. نحرم أنفسنا من متعة حلوى لذيذة بعد وجبة دسمة. نشاهد أصدقاءنا يستمتعون بجو من الألفة بفضل الشراب القوي بينما نبقى بكامل وعينا. ما لم نشعر بفوائد التخلص من عاداتنا، فلن تسمح لنا أدمغتنا بالتوقف. للأسف، فقدان الوزن أو الامتناع عن الكحول ليست أسبابًا مقنعة بما يكفي، خاصة لأولئك منا الذين لم تُبرمج أدمغتهم على رؤية الأهداف بعيدة المدى. تذكر "عقلية النجاة" التي تحدثنا عنها والتي تبقينا مركزين على التهديدات الحالية؟ هذه العقلية غير مهتمة بفوائد عاداتك الجديدة على المدى الطويل؛ إنها تحتاج إلى إيقانك آمنًا الآن وستقبل ذلك بأي ثمن، حتى وإن كان يعني إلحاق الضرر بك على المدى الطويل. الفائدة الحقيقية التي تجعلنا نتغير أعمق بكثير من مجرد جسم نحيل أو الوفاء بوعد لزوج منزعج. إنها الحقيقة والأصالة وحل صدمات الماضي، لكنهم لم يُعلمونا البحث عن هذه الأمور.

3. الإرادة تتجاهل المشكلة الحقيقية

يقول المهورسون بالإرادة إن المشكلة هي أنت، ولو لم تكن كسولًا للغاية وغير منضبط وتبحث عن الإشباع الفوري، فستتمكن من العيش بدون سلوكياتك القهرية. إنها خدعة أنيقة تترك الكثيرين بعيدين عن اللوم وتضعك أنت في مكانهم. إنها ترفع المسؤولية عن والديك ومقدمي الرعاية الذين فشلوا في تلبية احتياجاتك أو إعطائك الأدوات اللازمة للتعامل. كما ترفع المسؤولية عن المجتمع الذي يشجعنا على تجاهل مشاعرنا والانشغال بالإنتاجية والاستهلاك. الأسباب الحقيقية التي تجعلنا نهرب إلى آليات التكيف يتم تجاهلها تمامًا عندما نتحدث عن الإرادة.

4. الشعور بالخزي هو الدافع وراء الإرادة

بفضل أشخاص مثل برينيه براون، أصبح من المعروف بشكل أكبر أن الشعور بالخزي أو العار غير فعال لتحفيز التغيير. كل ما يفعله هو جعل الناس يخفون عاداتهم السيئة وانتهاكاتهم. عندما نخزي الناس بجعلهم يعتقدون أنهم يمكنهم التوقف إذا كانوا أفضل أخلاقاً، يبدؤون في الاحتفاظ بالأسرار لتجنب الحكم عليهم. تقدم آلية التكيف والإخفاء هذه الراحة من ذلك الخزي، ولا تستطيع الإرادة التغلب على الحاجة للهروب من تلك المشاعر المدمرة.

5. الإرادة جلب العزلة

تعني الإرادة الاعتماد على نفسك فقط دون غيرك. لهذا السبب، تزدهر برامج التعافي ذات الخطوات الاثنتي عشرة مقارنةً بالعلاج الجماعي والاعتماد على قوة عظمى. معظم المدمنين الذين يتعافون في النهاية حاولوا الإقلاع عن الإدمان بمفردهم وفشلوا. بحلول الوقت الذي دخلت فيه غرف التعافي، كان لدي العشرات من الانتكاسات وراء ظهري. حتى أن إرادتي ساعدتني على التوقف عن الشرب لمدة خمسة أشهر كاملة. لكن لم أنجح عن حق حتى دخلت برنامج التعافي وتوقفت عن الشرب نهائياً، وهذا منذ أكثر من اثني عشر عاماً. هذا لأن البرنامج أعطاني الإذن بأن أقول إنني عاجزة عن مواجهة الكحول. لقد دعاني للتحدث بصدق عن إدماني مع الآخرين الذين مروا بنفس التجربة. ولم يخجل أي شخص من أي شيء فعله أو من عدد الانتكاسات التي واجهها أثناء التعافي.

نشأ العديد منّا على تلقي القليل من التعاطف والرحمة من والديهم أو مقدمي الرعاية. بما أن أحدًا لم يساعدنا على الشعور بالتحسن عندما كنا نعاني، نجد صعوبة في تهدئة أنفسنا أو حتى معرفة ما نحتاجه لنشعر بتحسن اليوم. تشعر بالارتباك بشأن رعاية الذات وتواجه صعوبة في تحديد ما تحتاجه. هذا لأنك تم برمجتك على تعطيل رغباتك وحسدك بدلاً من الإصغاء إليهما. لقد كان لدي عملاء يقولون إن ممارسة الرعاية الذاتية تجعلهم يشعرون بالكسل، الوحدة، بل وحتى بانعدام القيمة. وذلك لأن الاهتمام بنفسك عندما تكون مبرمجاً على تجاهل احتياجاتك يبدو أمراً خطيراً. يعني ذلك التخلي عن الحرص الذي حافظ على سلامتك. يعني الشعور بعدم الإنتاجية، حيث إن الإنتاج يكون الوسيلة الوحيدة التي تلقيت من خلالها الحب.

لقد فكرت في طرق لتسهيل الأمور على والديك وأن تكون أقل عبئاً. كان يُسمح لوالديك بإظهار نوبات الغضب أو ارتكاب الأخطاء، لكنك لم تكن كذلك. لم يضطروا أبداً للاعتذار أو تقديم التعويضات، لكنك كنت تفعل ذلك دائماً. ربما، كأخ أكبر، أُجبرت على أن تصبح مقدم رعاية للأصغر سنًا. وضع الأخ الأكبر في دور مقدم الرعاية أصبح أمراً طبيعياً في مجتمعنا، لكن ذلك لا

يجعله صحيحًا.

يؤدي هذا إلى تحمل المسؤولية الزائدة في مرحلة البلوغ واعتماد مفرط عليك من قبل الأشقاء الأصغر الذين يفترضون أنك موجود لتلبية احتياجاتهم. يمكن أن يستمر هذا النمط من عدم المساواة بين الأشقاء طوال الحياة.

بغض النظر عن ترتيبك في الميلاد، عندما تكبر وتتعلم وضع الآخرين أولاً، وعدم طلب المساعدة، وتقليل احتياجاتك الخاصة، سيكون لديك إحساس ناقص بالتعاطف مع الذات. من الوارد أن عائلتك قللت من قيمة أفكارك ومشاعرك ورفضت رؤيتك كشخص مستقل أو معاملتك كفرد كامل. حتى عندما كانت جميع احتياجاتك المادية تتم الاستجابة لها وتلبيتها، كان للإهمال العاطفي نفس التأثير الضار على نفسيك النامية مثله مثل الإساءة الجسدية.

كانت نجاتك تعتمد على توافقك مع ما يريده الآخرون بدلاً من احتياجاتك الخاصة. عندما تكبر مع احتياجات لم تتم تلبيتها، تصبح شديد الانتباه لاحتياجات الآخرين بينما تهمل احتياجاتك ورغباتك الخاصة. إذا كان التعبير عن الاحتياجات، سواء العاطفية أو الجسدية، يجعلك تتعرض للعقاب أو الرفض من قبل مقدمي الرعاية، فكان ذلك يبدو كتهديد للحياة لجهازك العصبي النامي. عندما كنت تعتمد على البالغين من حولك للبقاء على قيد الحياة، كان الرفض منهم يمكن أن يُشعر وكأنه موت. لذلك، كنت تفعل كل ما يمكنك لإبقائهم سعداء.

عندما ندخل سن الرشد، يتخذ أقراننا مكان وديننا كإسقاطات لحساسيتنا المفرطة. بدلاً من السعي لمشاركة الحميمية مع أصدقاء جدد، تحاول بياس معرفة ما يريدونه حتى تتمكن من إعطائه لهم، وبهذا لن يهجروك. ينطبق نفس الأمر على العلاقات العاطفية الجديدة حيث تتجاهل العلامات التحذيرية التي يمكن أن يلاحظها الآخرون في لحظة. أنت مشغول جدًا بمحاولة كسب رضاهم لدرجة أنك تقوت الأمور التي تضر بك في نهاية المطاف. يشبه ذلك الدخول في معركة بدون درع أو سلاح. أنت تدعو شخصًا لإيدانك أو حتى لقتلك - وأعني ذلك بمعنى حرفي. يستغل المحتالون الرومانسيون، مثل الشخص في قصة Dirty John، الأشخاص الذين لديهم حدود قليلة أو معدومة. المرأة التي كانت في قلب تلك الدراما واصلت التغاضي وتقديم الأعذار عن أكاذيب جون الواضحة حتى تسلل إلى عائلتها وحاول في النهاية قتل ابنتها.

بدلاً من الانتباه إلى مشاعرك، كنت تراقب مشاعرهم. بدلاً من طلب المساعدة، جعلت نفسك ضئيلاً قدر الإمكان لتجنب أن تصبح عبئاً. نتيجة لذلك، أصبحت منفصلاً عن احتياجاتك العاطفية

والجسدية. كانت نجاتك تعتمد على أن تصبح خبيراً في معرفة ما يحتاجه الآخرون وتقديمه لهم. لهذا السبب ربما تمتلك صفات تعاطفية وتحمل مشاعر الآخرين بطريقة تشعر بأنها غامرة في بعض الأحيان. التهذئة الذاتية الصحية تبدو غير كافية لملاء الفراغ الكبير الذي تركته احتياجات طفولتك غير المُلبَّاة، لذا تضطر إلى البحث عن الراحة بوسائل أكثر تطرفاً. يصبح شيء بسيط مثل معرفة ما تحتاجه من لحظة لأخرى مهارة يجب عليك تعلمها لتعتني بنفسك.

أدى هذا الانفصال المستمر عن احتياجاتك الخاصة والانغماس في احتياجات الآخرين إلى آليات التكيف غير الصحية التي تستخدمها لمحاولة الهروب من المشاعر السيئة. تشمل هذه الآليات الإدمان على المواد والسلوكيات مثل المخدرات والكحول والتسوق والقمار والإباحية والطعام المريح بكثرة. بدلاً من التشتت المعتدل وتخفيف التوتر الذي توفره الرعاية الذاتية الصحية، تلجأ إلى أشياء تمحو مشاعرك وتجعلك غير واعٍ حتى تتمكن من تحقيق الانفصال الكامل عن الواقع. بدلاً من صمام أمان يخفف من التوتر قليلاً، تنتظر حتى تصبح تحت ضغط كامل ولا تستطيع التعامل بدون تغيير جذري في حالتك العقلية والجسدية. هذه هي طبيعة الإدمان.

البرمجة التي تلقيتها للانفصال عن مشاعرك وحسك تجعلك تجد صعوبة في تهدئة نفسك بطرق أخرى لأنك ليس لديك فكرة عما تريد أو تحتاج. بالإضافة إلى ذلك، أنت منفصل عن متى يحتاج جسدك وعقلك إلى الراحة - فقط تستسلم عند نقطة الانهيار. بحلول تلك المرحلة، لا تعد استراتيجيات الرعاية الذاتية العادية كافية لتمنحك الراحة التي تحتاجها. جسدك يصرخ: "أخرجني من هنا!" واستحمام وسط الفقاعات ذات الروائح العطرية لا يكفي للقيام بذلك. هذا يبدو منطقيًا عندما تتعود تجاهل رغباتك وتلبية رغبات الآخرين بدلاً منها.

لتجنب غضب أو رفض والديك، قمت بقمع أو تجاهل هذه الاحتياجات وبذلت قصارى جهدي لعدم الشعور بها. بدلاً من طلب المساعدة والمخاطرة بالرفض، حاولت تلبية هذه الاحتياجات بنفسك. في الطفولة، كانت هذه مهارة ذكية ساعدتك على البقاء. إذا كان التحدث بصراحة خطيراً عليك، فإن البقاء صامتاً هو وسيلة ذكية للحفاظ على سلامتك. ومع ذلك، كشخص بالغ، تستمر في تقليل احتياجاتك وتقديم احتياجات الآخرين بطريقة أصبحت غير تكيّفية. يؤدي هذا إلى معاملتك للآخرين بشكل أفضل مما تعامل به نفسك

- حتى اليوم. إذن، كيف تبدأ في تغيير هذه العادة المتمثلة في الانفصال عن نفسك والتركيز على الآخرين؟ كيف تعكس هذا النمط بحيث يمكنك الاعتناء بنفسك بفعالية وبالطريقة المناسبة؟

الخطوة الأولى هي مواجهة الحقيقة. هل كنت تستخدم مادة أو سلوك غير صحي لتهدئة نفسك

على المدى القصير، وهل أصبحت تعتمد على ذلك؟ إذا كان الأمر كذلك، فلا عيب في الاعتراف بذلك. في الواقع، الخزي لن يؤدي إلا إلى تفاقم المشكلة. كشخص كان يعتمد على الكحول وتناول الطعام بشراهة للتأقلم، يمكنني أن أشهد أن الخزي جعل مشاكلي أسوأ. تذكر كيف توقفت عن مشاركة مخاوفي بشأن الشراب وبدأت أخفيه؟ بمجرد أن تصبح العادة سرية، تكون هناك مشكلة. عندما تعزل نفسك مع عاداتك، من المحتمل أن تصبح أكبر من قدرتك على السيطرة عليها. لهذا السبب كانت الخطوة الأولى في برنامجي للتعافي هي الاعتراف بأن اعتمادي على الكحول أصبح "خارج السيطرة".

إذا نشأت في منزل لم يتم تلبية احتياجاتك فيه، فلن تأتي التهذئة الذاتية بشكل طبيعي. لم يكن والداك يواسيانك عندما شعرت بالألم، سواء كان عاطفياً أو جسدياً. في كثير من الأحيان، كانوا هم مصدر ذلك الألم، ولكي يخففوا من شعورهم بالذنب أو العار أو خوفهم من الحميمية، كان عليك أن تجعلهم يشعرون بالتحسن عبر تقليل تعبيرك عن نفسك. على عكس الوالدين ومقدمي الرعاية الأصحاء، لم يكن والداك مهتمين بمساعدتك على التطور لتصبح الشخص الفريد الذي وُلدت لتكونه. على الأرجح، كانوا يرونك امتداداً لأنفسهم أو عبئاً وإزعاجاً. أثبتوا ذلك في كل مرة نظروا إليك باستياء. بالطبع، هذا نتيجة لصدمات الطفولة التي مروا بها، لكننا نركز هنا على كيفية تأثير ذلك عليك، وليس لإبداء المزيد من التعاطف مع والديك.

أراهن أنك واجهت العديد من الأشخاص، بما في ذلك المعالجون، الذين يذكرونك بعدم لوم والديك وأن التسامح هو الطريق الوحيد للشفاء. يقولون إن والديك "فعلاً أفضل ما بوسعهما بما كان متاحاً لهما". بينما أشكك في صحة هذا القول تماماً، أقبل أنه قد يكون صحيحاً في بعض الحالات. ومع ذلك، هذا ليس الموضوع المهم. لقد ركزنا على والدينا ومقدمي الرعاية طوال حياتنا. هذا جزء كبير من السبب في أننا نجد أنفسنا حيث نحن الآن، في حياة يتم التخلي فيها عن احتياجاتنا لصالح ما يحتاجه ويريد الأخرى منا. أقترح أن نرفع التركيز عن والدينا ونضعه على أنفسنا، ليس بطريقة نرجسية، بل بطريقة تساعدنا على تلبية احتياجاتنا الخاصة اليوم.

كيف تمارس الرعاية الذاتية عندما لا تكون متأكدًا مما تحتاجه بالفعل؟ لقد تمت برمجتك لتبتعد عن احتياجاتك لدرجة أن الاهتمام بها يبدو مخيفاً بل وحتى مستحيلاً. إنكار احتياجاتك كان وسيلة لنجاتك في الطفولة وقد نجح ذلك الإنكار في أداء مهمته بشكل جيد لأنك.. ما زلت هنا. لكن تلك الآليات التكيفية التي كانت ذكية للغاية وتكيفية في الطفولة تصبح غير تكيفية في البلوغ. إنها تعيقنا في جميع جوانب حياتنا - في العمل، والعلاقات، والصحة، والشؤون المالية.

على سبيل المثال، التخفي في الظل الذي حافظ على سلامتك من غضب والدك يظهر كخوف من التحدث في الاجتماعات، مما يعني أنك تفشل في الحصول على تقدير أفكارك. يؤدي إلى عدم الرغبة في طلب ترقية أو زيادة مستحقة، مما يؤثر مباشرة على مستوى دخلك. أما بالنسبة للصحة، فإن القمع المستمر للغضب يمكن أن يسبب المرض في الجسد، وفقاً للدكتور جابور ماتيه، الذي كتب عن هذا المفهوم في كتاب "عندما يقول الجسد لا". إذا كنت ترفض التعبير عما تريده، أو مشاركة أفكارك، مشاعرك، وآرائك، فلن تزدهر علاقاتك. ستستمر الحميمية التي لا شك أنك تتوق إليها وافقدتها طوال حياتك في التهرب منك.

عندما يتعلق الأمر بالاعتناء بنفسك، تكون في حيرة حول ما يجب القيام به لأنه ببساطة أمر لم يُمنح لك أو يُعرض عليك كشيء أساسي. إنه مثل طلب من شخص لم يشاهد مباراة بيسبول من قبل أن يخرج إلى الملعب ويضرب ضربة قوية تحقق الفوز لفريقه. إنه حتى لا يعرف قواعد اللعبة. لم يمسك بمضرب أو يرمي كرة من قبل. ما هو قفاز البيسبول بالضبط؟ قبل أن تتمكن من ممارسة اللعبة بشكل جيد، عليك التدريب على الأساسيات؛ ينطبق نفس الشيء على الرعاية الذاتية.

بدون الاستفادة من تعلم أساسيات الرعاية الذاتية، تلجأ إلى حلول سريعة وغير صحية للشعور بتحسن. كما تعلم، هذه الممارسات غير الصحية لا تفعل الكثير لمساعدتك على الشعور بالتحسن على المدى الطويل. تمنحك دفعة سريعة من الدوبامين لكنها تتركك تشعر بالذنب والفراغ من الداخل. في الواقع، إنها تزيد من المشاعر السيئة التي تعاني منها بالفعل بإضافة الشعور بالعار إلى المعادلة. ثم تضيف جرعة محترمة من العواقب السلبية التي تعيق نجاحك في جميع جوانب حياتك. لا تفعل هذه الحلول السريعة قصيرة المدى شيئاً لإشباعك وإرضائك بالطريقة التي تفعلها الرعاية الذاتية الصحية، وهذا جزء من السبب في أنها ليست مستدامة. بدلاً من الانخراط في الرعاية الذاتية المستمرة ليكون لديك رصيد عاطفي مشبع، تنتظر حتى تكون فارغاً تماماً. عندها فقط تبحث بشكل يائس عن حلول لمشاكل القلق، الإرهاق، أو [أدخل نوعك الخاص هنا من] الانزعاج. هذا ليس خطأك؛ إنه امتداد لآليات البقاء التي استخدمتها في الطفولة. كما ذكرنا، كانت هذه فعالة للغاية بالنسبة لك في وقت ما، لكن ذلك الوقت انتهى.

تنمية التعاطف مع الذات

جزء كبير من التغلب على العار يتضمن تنمية التعاطف مع الذات الذي ناقشناه في الفصل السابق. هذا يعني الاهتمام بنفسك بنفس الطريقة التي تهتم بها بالآخرين. تقدم لنفسك نفس مستوى الدعم واللفظ الذي تقدمه لصديق أو فرد من العائلة. تدرّب على سؤال نفسك عما تريده أو ما هو

الأفضل لك في المرة القادمة التي يطلب منك فيها أحدهم شيئاً. من المحتمل أنك معتاد جداً على النظر إلى الخارج وإرضاء الآخرين لدرجة أن هذا التحول البسيط للانتباه إلى الداخل والاستماع إلى احتياجاتك الخاصة يبدو غير طبيعي. لا يخطر ببالك أن تسأل عما تحتاجه في هذه المواقف، لكنه أمر ضروري إذا كنت تريد حياة حقيقية تُلبى فيها احتياجاتك.

الركيزة الثانية للتعاطف مع الذات، وهي الإنسانية المشتركة، تُذكرك بأنك لست وحدك في معاناتك. العزلة التي تأتي من الشعور بالخزي بشأن آليات التكيف غير الصحية لديك لا تؤدي إلا إلى تفاقمها. تصبح معتاداً على خوض غمار الظروف بمفردك، لكنك لاحظت أن ذلك لم يساعدك على الشفاء. عندما تحاول التأقلم بمفردك مع مشاعر غير قابلة للتحمل، يصبح عالمك أصغر. هذا هو السبب في أن العالم يبدو مخيفاً جداً لشخص لديه نمط تعلق غير منظم (انظر الفصل الثاني). تبقى عالماً في وضع النجاة حيث تقضي جزءاً كبيراً من حياتك في إخفاء وتغطية عاداتك بدلاً من طلب المساعدة. عندما طلبت المساعدة في الماضي لم تحصل على المساعدة التي تحتاجها لأنك طلبتها من الأشخاص الخطأ. يتواجد هؤلاء الأشخاص المدمرون في حياتك لأنك اخترتهم بناءً على الذات الزائفة التي تعرضها للعالم، أو لجأت لمعالجين غير مدربين في التعافي من الصدمات أو اضطراب ما بعد الصدمة المعقد، ولم تكن لديهم المهارات لمساعدتك.

الآن بعد أن تعرفت على مصدر أنماطك غير الصحية، يمكنك طرح الأسئلة اللازمة لتقييم المعالجين قبل أن تبدأ العمل مع أحدهم. هل سمعوا عن اضطراب ما بعد الصدمة المعقد؟ المصطلح الذي صاغته جوديث هيرمان، مؤلفة كتاب الصدمات والتعافي، يشير إلى المتلازمة التي تتبع الصدمات المتكررة والمطولة بدلاً من حدث صادم واحد. هل عملوا مع أي شخص واجه صعوبات مماثلة؟ هل كنت استمررت في دورة علاج غير فعالة لأنك كنت تعتقد أن فشل العلاج كان خطأك. بالنظر إلى ماضيك، فإن هذا يبدو منطقياً جداً إذا نقلت دور الوالد إلى المعالج.

كما هو الحال مع والديك، قررت أنك بحاجة لإرضائهم للحصول على مكان في عيادتهم (حتى وإن كنت تدفع مقابل ذلك). ربما شعرت برغبة في إعطاء الإجابات الصحيحة لجعل المعالج يشعر بأنه يقوم بعمل جيد. لا يخطر ببالك أنك تملك الحق في تغيير المستشارين أو أن هناك احتمالاً بأنهم غير مناسبين لك. أنت معتاد جداً على لوم نفسك وتحمل الأوضاع التي لا تخدمك، فقامت بتمديد هذا النمط إلى تجربتك على أريكة المعالج.

من المهم أن تتذكر أن أخصائي الصحة النفسية يعمل لصالحك وليس العكس. بالإضافة إلى المؤهلات، يجب أن يكون هناك توافق جيد على المستوى الشخصي. تذكر أن المعالجين أيضاً

بشر، ويمكن أن يكونوا نرجسيين أو غير محترمين أو يفتقرون إلى التعاطف كأى شخص آخر. اللقب لا يجعل الشخص أهلاً للثقة تلقائياً. مثل أى شخص آخر، يجب على المعالج كسب ثقتك والمعالجون الجيدون يرغبون في القيام بذلك. تقول الدكتورة شيري كامبل، وهي أخصائية نفسية في كاليفورنيا، إن الثقة ليست شيئاً يُمنح بل شيء يُكتسب، ويجب عليك دائماً البدء من الصفر مع أى شخص لا تعرفه.

إذا نقلت دور الوالد إلى معالجك الجديد ثم أهملت حماية نفسك بالاستجابة لطلبهم كسب ثقتك، فإنك تخاطر بأن تتعرض لتكرار الصدمة. بدلاً من الراحة من ألم طفولتك، ستختبر طعنة عميقة في نفس الجرح مما يبدو مدمراً. لهذا السبب، ليس العلاج بالتحدث هو الحل لمرضى اضطراب ما بعد الصدمة المعقد دائماً وقد يؤدي إلى تفاقم المشكلة. أظهرت أبحاث الدكتور بيتز ليفين أن الجنود المصابين باضطراب ما بعد الصدمة الذين تحدثوا عن تجاربهم مراراً وتكراراً مع معالج واجهوا تفاقمًا في أعراضهم. وجد أن نهجًا أكثر توجهاً نحو الجسد، مثل العلاج الجسدي، كان أكثر فعالية. على نحو مشابه، تجد نجاحًا أكبر مع أشكال أخرى من العلاج وتجد أن العمل مع مدرب مطلع على الصدمات يتناسب مع احتياجاتك بشكل أفضل. لا تدع تجربة سيئة مع العلاج تجعلك تعتقد أن المساعدة التي تحتاجها غير موجودة، أو أن هناك خطأً فيك، أو أنك غير قابل للإصلاح.

الركيزة الثالثة للتعاطف مع الذات، اليقظة الذهنية (Mindfulness) مقابل التعريف المفرط، تعني أنه عندما تأتي المشاعر الصعبة، فإنك تعترف بها دون قمعها أو تضخيمها. راقب مشاعرك بلا أحكام وانظر إليها بواقعية. تعناد على إبعاد ما يسمى بالمشاعر السلبية بإخبار نفسك أنه "لا يجب" أن تشعر بهذه الطريقة أو بإعطاء نفسك نصائح تشجيعية. لا يظهر أي من هذين النهجين تعاطفًا مع الذات لأنه ينكر عليك الحق في مشاعرك الصادقة. إذا كنت تستطيع قبول مشاعرك وتستغرق فيها دون أن تجعلها تعني شيئاً عنك، فستفهم أن المشاعر تحدث لك، لكنها لا تعرفك. التعاطف مع الذات يعني منح نفسك النعمة للاعتراف بمشاعرك بدلاً من الهروب منها من خلال آليات التكيف غير الصحية.

عندما لا نتعلم التعاطف مع الذات، نلجأ إلى بدائل غير صحية. كم من الأمهات تعرفهنّ يستخدمن النبيذ للراحة لأنهن يفتقدن ما يحتجن إليه حقاً، مثل النوم والوقت بمفردهن أو شيء أعمق؟ هناك ثقافة من (الميمات) عبر الإنترنت مخصصة لهذا الموضوع بالذات. ليس من التعاطف مع الذات أن تتجنب مشاعرك بالشراب أو الإفراط في مشاهدة البرامج والمسلسلات التليفزيونية أو التخدير بطرق أخرى. على الرغم من أنه يبدو أفضل على المدى القصير، إلا أنه لا

يفعل شيئاً لتحسين حياتك أو لتخفيف الألم في وضعك. إذن، كيف يمكنك دمج التهدة الذاتية الصحية في حياتك، وكيف يمكنك التوقف عن إعاقة نفسك بآليات التكيف غير الصحية؟

1. كن صادقاً مع نفسك

من الوارد أنك أصبحت تعتمد على واحدة أو أكثر من استراتيجيات التكيف هذه على مستوى الإدمان. يمكننا أن نصبح مدمنين على سلوكيات مثل التسوق والمقامرة تماماً مثل إدماننا على الكحول أو الطعام. ثقافتنا (الغربية)(2) لديها موقف متساهل تجاه الشراب، لكن إذا كنت تعتمد على الكحول فهذا ليس أمراً هيناً. يتم التقليل من مخاطر الصحة العاطفية والجسدية من الإفراط في الشراب في مجتمعنا، ربما لأنه يدر الكثير من الأرباح. ومع ذلك، تغيير حالتك العقلية بدلاً من مواجهة مشاكلك سيضمن أن الأشياء لن تتغير أبداً.

بدلاً من البحث عن مخرج، ابدأ في معالجة واقع مشاعرك ببساطة عن طريق الانتباه إليها. هذه هي الطريقة التي تتعرف بها على نفسك بشكل أفضل وتتعلم كيفية تلبية احتياجاتك الحقيقية. بعد ذلك، يمكنك البدء في التخلي عن آليات التكيف غير الصحية التي خدمتك في الطفولة وتتعلم كيفية تلبية احتياجاتك الخاصة الآن من خلال التهدة الذاتية الصحية. قد تحتاج إلى الحصول على مساعدة وإجراء بعض العمل الداخلي للتخلص من الاعتماد على أي من السلوكيات المذكورة سابقاً، ولكنه السبيل الوحيد للمضي قدماً.

2. انظر في المحفزات الخاصة بك

ما الذي يحدث قبل أن تلجأ إلى آليات التكيف غير الصحية المفضلة لديك؟ هل هناك فكرة، شعور، أو فعل يحدث مباشرة قبل أن تسعى للحصول على الراحة في شكل مشروب، أو تناول الطعام بشراهة، أو منفذ آخر؟ بمجرد الانتباه إلى المحفز، يمكنك تلبية الحاجة الحقيقية مع البقاء حاضراً. يجب أن تتعلم كيف تمنح نفسك الشعور بالاعتراف وأنت مرئي عندما يكون شيئاً حرمك منه والداك. بدلاً من الاستمرار في نمطك للهروب من الواقع، كن فضولياً بشأن ما يحدث مباشرة قبل ذلك لخلق نهج أكثر وعياً للرعاية الذاتية. عندما تشعر بالرغبة في الهروب بسلوك التكيف غير الصحي، توقف واسأل نفسك عما تحتاجه حقاً. تعامل مع المشاعر بدلاً من الهروب منها.

3. تعمق في بواطن الأمور

ربما ظننت مخطئاً أن الرعاية الذاتية تعني العناية بالأظافر أو حمام دافئ مع الشموع - ولهذا السبب لم تتجح معك. تلك الممارسات السطحية ليست قوية بما يكفي لتغطية الجروح العميقة التي

تعاملت معها كناجٍ من صدمة الطفولة. الآن تعرف أن الرعاية الذاتية تتجاوز ذلك: فهي تعني الاهتمام باحتياجاتك للاتصال مع نفسك، ومع الله، ومع الآخرين. ربما تحتاج إلى بعض الوقت بمفردك للكتابة عما يدور في ذهنك. ستندهش مما يظهر على السطح في عشر دقائق فقط من التدوين غير المنظم. وبالمثل، خمس دقائق من تمديد جسدك يمكن أن ترسخك وتطلق سراحك من القلق أو الأفكار المتسارعة. الاستماع إلى موسيقى ملهمة سيساعدك أيضًا على تهدئة نفسك، والمشي له فوائد تتجاوز التمارين الرياضية. كما تعلمت في الفصل الأول، فإن الحركات التي تقوم بها أثناء المشي تحاكي تلك المستخدمة أثناء علاج إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR) لمساعدة المرضى على التعافي من اضطراب ما بعد الصدمة.

إذا كنت محظوظًا بوجود صديق أو فرد من العائلة يمكنك الوثوق به، اتصل بهم، ليس للشكوى أو النسيمة، بل لمشاركة ما تشعر به. لربما اختبرت بالفعل معالجة أفكارك ومشاعرك بصوت عالٍ والشعور بالتحسن وإيجاد حلول نتيجة لذلك. الهدف ليس حل جميع مشاكلك اليوم، بل اتخاذ خطوات صغيرة نحو تلبية احتياجاتك. ستضطر إلى التغلب على آثار حياة كاملة، وهذا لا يحدث بين عشية وضحاها. يتطلب الجهد الحثيث والالتزام بنفسك للتغيير، ويبدأ هذا بملاحظة غير متحيزة للأساليب التي تستخدمها لتخريب نفسك في التهدئة الذاتية. ما هي بعض الطرق التي تهرب بها من الأفكار والعواطف غير المريحة؟ على سبيل المثال، أنا استخدمت أحلام اليقظة، الكحول، والسكريات. اكتب قائمتك هنا:

1. -----
2. -----
3. -----
3. -----
4. -----

بعد ذلك، فكر في كيفية استجابتك، أو كيف ستستجيب، لو كان صديق مقرب لك يصارع الإحساس بالخزي أو العجز. اكتب ما كنت ستقوله أو تفعله له، أو ما ستقوله أو تفعله، في مثل هذا الموقف.

-----  
-----

بعد ذلك، اكتب ما تقوله أو تفعله لنفسك في نفس الموقف، هل هناك اختلاف؟

-----  
-----

التزم بمنح نفسك التعاطف والرحمة التي منحتها لصديقك في الخطاب الأول حين تمر بنفس الصراع.

-----  
-----

إدمج التعاطف مع الذات بطريقة هادفة في حياتك من خلال تلبية احتياجاتك بدلاً من تجاهلها أو الهروب عبر آليات التكيف غير الصحية. يعني ذلك أخذ خمس دقائق للتنفس العميق. عبر صف دراسي جديد أو هواية، أو تحديد موعد عشاء مع صديق. تبدو الرعاية الذاتية مختلفة لكل منا، لكنها تحتاج إلى أن تكون ثابتة في حياتنا جميعاً. ما هو أحد أشكال التعاطف مع الذات الذي ستقدمه لنفسك هذا الأسبوع؟

انظر إلى قائمتك من آليات التكيف غير الصحية. في المرة القادمة التي تلجأ فيها إلى واحدة منها، سواء كانت مادة أو سلوكاً، انتبه إلى ما يحفزك. ما هي الحاجة أو الشعور الذي تحاول الهروب منه وكيف يمكنك تلبية تلك الحاجة بدلاً من تجنبها أو تقليلها؟

اعقد وعداً جديداً بأن تتوقف وتتفحص نفسك بانتظام بدلاً من الانتظار حتى يصرخ جسدك طلباً للمساعدة. اسأل، ما الذي أحججه الآن؟ ثم قدم ذلك لنفسك. قد يكون أمراً بسيطاً مثل احتضان نفسك، أخذ نفس عميق، أو إعداد كوب من الشاي.

(1) ملحوظة المترجم.

(2) إضافة المترجم.

# الفصل الثامن

تعلم الاسترخاء

"فقط حين تكون مسترخياً يمكنك رؤية ما يحدث".

جين كامبيون

عندما سألت عميلتي شيفون عما تفعله لترفيه عن نفسها، أجابت أنها تحب السفر. وعندما سألتها عن عدد المرات التي تسافر فيها، قالت إنها لم تأخذ إجازة منذ أكثر من عامين. بدلاً من هواية تمارسها مرة أو مرتين في الأسبوع، اعتبرت تجربة السفر النادرة مصدرها الوحيد للاسترخاء. ليس من غير المألوف لأبناء الأسر المضطربة أن يعتبروا السفر هوايتهم الوحيدة أو ألا يكون لديهم هوايات على الإطلاق. يجعلهم الاسترخاء والترويح عن النفس في حد ذاته يشعرون بالذنب وعدم الإنتاجية، بل وحتى بعدم القيمة. بالنسبة لهم، لا توفر الهوايات التخفيف اللطيف من صعوبات الحياة كما تفعل لمعظم الناس. بل تصبح التزامات أخرى، لأنها لا تقدم الإحساس بالرفاهية وتخفيف التوتر كما تفعل للآخرين.

حتى السفر قد لا يكون كافيًا كمصدر للاسترخاء، إذا نشأت في منزل مضطرب. تصبح إراحة الذهن مقلقة للغاية لدرجة أنك تخلق التوتر فقط لتشعر أنك على قيد الحياة. يشرح بيسيل فان دير كولك، مؤلف كتاب "جسمك يتذكر كل شيء"، أن الناجين من صدمات الطفولة يشعرون بأنهم على طبيعتهم فقط عندما يكونون في حالة صدمة. عندما يُطلب منهم إراحة أذهانهم، يشعرون وكأنهم يتوقفون عن الوجود. هذا هو السبب في أنك تملأ كل لحظة فراغ بمهام تقوم بها لتجنب مواجهة أي وقت فراغ. بسبب الطريقة التي تم بها إعادة تهيئة ذهنك، فإن مجرد "التواجد" ليس خيارًا قابلاً للتطبيق. العمل المستمر يجعلك تشعر بالأمان والكفاءة، ويضمن أنك لن تضطر إلى مواجهة الشعور المؤثر بعدم ارتياح ذهنك بلا شيء يفعله.

هل تشعر وكأنك لا تستطيع الاسترخاء أبدًا، حتى في الإجازة؟ هل يتم ملء كل لحظة فراغ بأنشطة والتزامات، العديد منها لا تستمتع به حتى؟ من الممكن أنك قمت بخلق هذا الفوضى بشكل لا واع كطريقة لا تكيفية لتهدئة نفسك. يجعلك الفراغ تشعر بعدم الارتياح أو التوتر أو يجعلك تشعر بالكسل وعدم القيمة. الأهم من ذلك، أنه يكشف لك وقتًا غير منظم للتفكير في نفسك وحياتك، وقد يكون هذا مؤلمًا للغاية لمواجهته. كما خمنت، فإن الأسباب المتجذرة بعمق التي تجعلك غير قادر على الاسترخاء غالبًا ما تعود إلى الطفولة. إليك خمسة أسباب ستبدو مألوفة لك:

أثناء نشأتك، لم تتلقَ الكثير من المديح أو التشجيع من والديك. نتيجة لذلك، لم تختبر الإحساس بالتربيت على ظهرك الذي يشير إلى أنك أديت عملاً جيداً. شعرت دائماً أن هناك المزيد لتفعله وأن ما فعلته لم يكن جيداً بما يكفي. لهذا السبب، تفشل في أخذ نفس عميق ينم عن الارتياح بعد يوم عمل شاق. لا تشعر حقاً وكأنك أنهيت عملك، ويبدو أن مفتاح إيقافك معطل. يؤدي هذا إلى السهر ليلاً بمشاهدة الأفلام حينما كان يمكنك الحصول على نوم جيد. جزء منك يريد الاستفادة من الوقت في الليل بدون مسؤوليات، لكنك تخرب ذاتك بنقص النوم والإحساس بالذنب حول عدم قدرتك على الالتزام بوقت نوم طبيعي.

2. تخشى أن تكون كسولاً

أثناء نشأتك، ربما تلقيت واستوعبت الكثير من الرسائل الخاطئة حول مفهوم الكسل. هذه الرسائل خدمت الأشخاص المحيطين بك جيداً. ربما تم تكليفك أيضاً بمسؤوليات غير ملائمة لعمرك مثل رعاية الأشقاء الأصغر أو إعداد العشاء. نتيجة لذلك، لا تستطيع الاسترخاء، لأنك تخاف أن تبدو كسولاً حتى أمام نفسك. تمت برمجتك على الخدمة، لذا تملأ وقت فراغك برعاية الآخرين والالتزام تجاههم. من الممكن ألا تستمتع بأي وقت فراغ على الإطلاق. بين العمل في وظيفة مرهقة، ورعاية الأطفال في المنزل، ثم الإسراع إلى مكان آخر لرعاية والدين مسنين، لا يوجد وقت لنفسك.

3. تشعر بالمسؤولية المفرطة

كما ذكرنا في الفصل السابق، تفتقر بالفعل إلى أساسيات الرعاية الذاتية، وليس لديك فكرة كافية عن كيفية تلبية احتياجاتك الخاصة. أضف إلى ذلك أنك تفتقر إلى الوقت للاعتناء بنفسك بسبب جبل المسؤوليات الملقاة على عاتقك. حتى إذا وجدت وقتاً للراحة، فإنك لن تعرف ماذا تفعل به. لقد تم تدريبك منذ الطفولة على أن تكون مسؤولاً بشكل مفرط، لذلك، على الرغم من علمك بأنك تقوم بأكثر من المطلوب منك، ما زلت لا تعرف كيفية تفويض المهام والمسؤوليات للآخرين لتخفيف الحمل عنك. قد يكون لديك خوف حقيقي من أن الأمور ستنهار، أو قد يموت شخص ما إذا تخليت عن مسؤولياتك.

للأسف، غالباً ما يستفيد أشخاص آخرون بشكل لا واعي من قهرك لنفسك بهذه الطريقة. لذلك فإنهم ليسوا في عجلة من أمرهم بأن يوقفوك. الأمر يعود لك كي تعيد تهيئة نفسك وتضع الحدود اللازمة لحماية صحتك. بخلاف ذلك، فإنك تخاطر بالعطاء المفرط إلى حد المرض. غالباً، تتمو

لدى السيدات أمراض مناعية ولا يدركن أنها مرتبطة بالضغط العصبي وحتى هذا لا يكون كافيًا لإيقافهن. يتناول جابور ماتيه هذه الظاهرة في كتابه "حين يقول الجسد لا".

4. نشأت على الحب المشروط

تلقيت الرسالة بأن الحب الممنوح لك مشروط بأدائك. إذا حصلت على درجات جيدة أو فزت بجوائز رياضية أو مسابقات موسيقية، عندها ستفوز برضا والديك. إذا كنت مساعدًا جيدًا ولم تشتك أبدًا، فربما تشعر بالقيمة. لم تشعر أبدًا بالحب تجاه ذاتك، لذا تعتقد أن قيمتك تأتي من إنتاجيتك. تجد صعوبة في فهم قيمتك الجوهرية، وأنت ذو قيمة ببساطة لأنك موجود. داخل ذهنك، اندمجت قيمتك مع إنتاجيتك، لذا يجعلك القيام بشيء لمجرد المتعة تشعر بعدم القيمة. هذا هو السبب في أن الناجين من صدمات الطفولة غالبًا ما يفتقرون إلى الهوايات أو منفذ للإبداع. عندما يسألك شخص ما عما تفعله من أجل المتعة، هل تجد صعوبة في تقديم إجابة؟ إذا كانت إجابتك مثل شيفون بـ"السفر"، تذكر أن شيئًا تفعله مرة أو مرتين في السنة لا يعتبر منفذًا حقيقيًا، خاصة بالنظر إلى ما ناقشناه حول عاداتنا في ما يخص ما يسمى بالإجازات.

5. أنت تشنت نفسك

إذا كنت تشعر بأن حياتك غير صادقة وغير مرضية، فإن الحفاظ على الانشغال يشنت انتباهك عن حقيقة أنك غير سعيد. إنها آلية تكييفية تمنعك من القيام بالعمل الجاد لتغيير الأمور. يُشعرك الوقت الذي تقضيه مع نفسك بالفراغ لأنك لم تطور علاقة صادقة مع نفسك. يعتبر الاتصال بالذات شيئًا تسعى للهروب منه بدلًا من تطويره لأنك في أعماقك تشعر بأنك غير جدير بأخذ بعض الوقت لنفسك. عندما يكون لديك مساحة في جدولك، تسرع لملئها بالالتزامات تجاه الآخرين لأن ذلك يمنعك من مواجهة فراغ الوقت وحدك. قضاء وقت الفراغ من أجل ذاتك لتفعل أشياء تستمتع بها يجعلك تشعر بالأنانية، لذلك تسرع لمساعدة الآخرين، التطوع، أو البدء في مشروع آخر بدلًا من الاسترخاء.

يجبرنا وقت الفراغ على النظر إلى أنفسنا. هذا هو الوقت الذي تتسلل فيه المشاعر الصادقة بكل معلوماتها المزعجة. بينما يكون التشتت بدرجة معينة صحيًا، وهذا جزء من دور الهوايات، إلا أن التشتت عن واقع مشاعرنا ليس كذلك. إذا تمت برمجتك على تجاهل مشاعرك، فإنك تفقد مصدرًا غنيًا من المعلومات التي تقدمها لك. إن الغضب الذي تكبته هو المحفز للتغيير الذي تحتاجه. تخاف من الغضب لأنه كان يجعلك تتعرض للعقاب أو الرفض أو لأنك لم تتعلم أبدًا كيفية إدارة مشاعرك، لذا فإن قوته تخيفك. الغضب غير المُدار لديه القدرة على إحداث الأذى وربما جربت ذلك. ومع

ذلك، فإن الغضب الصحي يمتلك القوة لتحسين حياتك وهو العاطفة التي تقف وراء الحفاظ على النفس ووضع الحدود القوية. إنه الشعور الذي تشعر به عندما لم تعد تتحمل المعاملة التي تحملتها لفترة طويلة.

إذا كنت شخصًا لا يستطيع الاسترخاء أبدًا، فهل أي من النقاط الخمس السابقة تبدو مألوفة لك؟ هل أنت على استعداد للاعتراف بأنك لا تستطيع الاستمرار في هذا الطريق وأن الاستمرار في ذلك من المرجح أن يجعلك مريضًا؟ هل أنت مستعد للتحرر من البرمجة التي جعلتك مديونًا للجميع إلا لنفسك؟ والأهم من ذلك، هل ترغب في الحصول على اتصال حقيقي مع نفسك، وهل أنت مستعد لاتخاذ الخطوات الضرورية لتحقيق ذلك؟ إذا أجبت بنعم، فاعتبر هذا تحديًا لك لتتوقف عن ملء وقت فراغك بأنشطة تهدف فقط إلى فصلك عن نفسك وعن الآخرين، وتعلم المعنى الحقيقي لما يعنيه الاسترخاء.

ابدأ بمواجهة خوفك من أن تكون وحيدًا أو بإعادة تعريف ما يعنيه قضاء الوقت مع نفسك. تخلّ عن تلك الليالي المتأخرة من المشاهدة بلا هدف، أو الأكل المفرط، أو التصفح العشوائي، وخصص مساحة في جدولك لنفسك. افعل كما يفعل رواد الأعمال الأذكياء وسدد ديونك لنفسك أولاً، لكن بالوقت بدلاً من المال. خصص مساحة لك في جدولك قبل أن تملأه بالالتزامات تجاه الآخرين. بدلاً من الذهاب للتسوق عندما يكون لديك وقت إضافي (وهو شكل من أشكال الإضرار المالي بالذات)، اقصِ هذا الوقت في كتابة مشاعرك بشكل واعٍ. اجلس بهدوء لمدة خمس أو عشر دقائق ودع مشاعرك تظهر. إليك الجزء المهم: لا تحكم عليها. أي أفكار أو مشاعر تظهر، لاحظها دون انتقاد. ستندهش مما ستخبرك به بضع دقائق من الوقت الهادئ عن نفسك وحياتك.

من الوارد أن تكون هذه هي المرة الأولى التي تسمح فيها لنفسك بامتلاك فكرة أو شعور دون توبيخ نفسك أو إقناع نفسك بعدم صحتها. كم مرة أخبرت نفسك أنك لا ينبغي أن تشعر بالطريقة التي تشعر بها، أو أن الآخرين لديهم ظروف أصعب، أو أن هذا الشعور سيمر؟ على الرغم من أن الأخيرتين قد تكونان صحيحتين، إلا أن لا علاقة لهما بالأولى، وهي أن لديك كل الحق في أن تشعر بما تشعر به. عندما تقنع نفسك بعدم أحقية مشاعرك، فإنك تحرم نفسك من الراحة التي نستحقها جميعًا عندما نشعر بالحزن. يساهم ذلك في شعورك بانخفاض قيمة ذاتك لأنه يمثل أقصى أشكال الخيانة الذاتية والإنكار الذاتي.

تخاف من أن تطغى عليك مشاعرك لأنك لم تتعلم كيفية إدارة العواطف. كتبها ليس الحل، وكما تعلمت، فإن ذلك يمكن أن يضر بصحتك. تجربتي في الغوص في مشاعري بدلاً من إنكارها هي

أنني أشعر بالسوء، أحياناً بشدة، لكن نادراً ما يدوم ذلك أكثر من يوم. والاكتشاف الذاتي الذي ينتج عن قبول مشاعري بصدق يستحق الألم. ألم إنكار الذات أسوأ بكثير ويدوم أطول من الألم الذي يأتي عندما تعترف بما تشعر به دون حكم على نفسك.

كما تشير كريستين نف في أبحاثها عن التعاطف مع الذات، لا تحتاج إلى تضخيم مشاعرك أو تقليلها بل تعامل معها كما هي. أنت لست مشاعرك؛ لديك مشاعر، وعندما تلاحظها، ستبدأ في فهم الرسالة الثرية التي تحاول إيصالها لك. الانفصال عن مشاعرك يعني حرمان نفسك من جانب جوهري من كينونتك، وهذا أدى إلى الفراغ الذي تشعر به. اسمح لنفسك بملء ذلك الفراغ بطرق تعزز نموك الشخصي بدلاً من الطرق القديمة للتكيف التي تتعاضم حتى تصل إلى الإضرار بالذات. طوال حياتك، تم تثبيطك عن تلبية احتياجاتك وبدلاً من ذلك تم دفعك للتركيز على الآخرين، وهي برمجة تمتد طوال الحياة وتتطلب وقتاً للتغيير. لقد تمت برمجتك على تجاهل أو قمع الإشارات التي يقدمها جسدك والتي تنبهك عندما يحين وقت الاسترخاء. بدلاً من ذلك، تدفع نفسك إلى حد الإرهاق، ويصبح الجلوس بلا حركة شعوراً لا يُحتمل. بطريقة متناقضة، نشأ إهمال الذات لهذه الحاجة إلى الراحة كوسيلة للحماية الذاتية عندما كنت طفلاً. إذا كان أي تعبير عن الاحتياج يجعلك تتعرض للعقاب أو الرفض أو الهجر، فسيبدو أن عدم وجود أي احتياجات على الإطلاق أكثر أماناً. لذا، قمت بتقليلها، وكتبها، وبذلت قصارى جهدك كي لا تكون لديك أي احتياجات. الآن، بعد حياة كاملة من تجاهلها، من المفترض أن تعرف بشكل سحري كيف تعتني بها، لكن الأمر لا يعمل بهذه الطريقة. هذا هو السبب في أن النصائح الشائعة حول الرعاية الذاتية تبدو تبسيطية للغاية بالنسبة للناجين من اضطراب ما بعد الصدمة المعقد. إنها تتجاهل الأسباب العميقة والمربكة التي تجعل هذه الرعاية تهرب منك، ولهذا تحتاج إلى معالجة تلك البرمجة اللا واعية أولاً.

عندما تُجبر على كبت رغباتك، تبدأ الرعاية الذاتية الحقيقية بكشف ما تريد. وهذا يعني الخروج من أفكارك وبدء الاتصال بجسدك. تجد صعوبة في معرفة ما تريد عندما يُطلب منك التفكير في ذلك. ولهذا تُسمى "رغبة القلب" وليس "رغبة العقل". لذا، أشجع عملائي على إعداد قائمة بالأشياء التي يستمتعون بها باستخدام حواسهم كدليل. ما هي المشاهد والأصوات والروائح واللمسات والنكهات التي تروق لك؟ اكتب خمسة وعشرين مصدراً للبهجة الحسية، أو أكبر عدد يمكنك تخيله. بالنسبة لي، تشمل القائمة رائحة اللافندر، ونكهة الشوكولاتة الفاخرة، ولمس الحرير الطبيعي على بشرتي.

كل يوم خلال الأسبوع القادم، التزم بإدخال واحدة على الأقل من هذه التجارب في يومك (كلما زاد العدد كان ذلك أفضل). وجد عملائي أن هذا التمرين البسيط تجربة عميقة تساعد على الاتصال بأنفسهم بطرق لم يتخيلوها. نشرت إحدى النساء التي عملت معها صورة لزينة الخريف في منزلها على صفحتها على وسائل التواصل الاجتماعي وتلقت عددًا كبيرًا من التعليقات الإيجابية. بالطبع، ليست المصادقة الخارجية هي الأهم ولكنها سلطت الضوء على موهبة كانت مخفية. غالبًا، عندما نسمح لأنفسنا بقضاء الوقت في فعل الأشياء التي نستمتع بها، نكتشف مواهب يمكن حتى أن تصبح مصدر دخل. عندما تلبي احتياجاتك بهذه الطريقة، تتحسن جميع جوانب حياتك، بنفس الطريقة التي يؤثر بها إهمال تلك الاحتياجات سلبيًا على جميع جوانب حياتك.

طريقة أخرى للتواصل مع نفسك هي ضبط مؤقت لخمس أو عشر دقائق والجلوس ببساطة في هدوء. يعني هذا الوعي اليقظ أنك تتنبه لأفكارك ومشاعرك دون الحكم عليها. تُفاجأ بالمعلومات التي تحصل عليها خلال هذه الجلسات. المشاعر التي قمت بكتبتها ستجد فرصة للظهور والتحدث إليك. تشعر بالدموع تتهمر من عينيك، محررة الحزن الذي بقي محبوسًا في جسدك بينما كنت تشئت نفسك عن مشاعرك. نظرًا لأن تجنب المشاعر يمكن أن يكون لا شعوريًا، فإن الجلوس بهدوء يمنح مساحة للمشاعر التي لم تكن تعرف بوجودها للظهور.

ساعدني التعاطف الذاتي اليقظ على التعايش مع خيبة الأمل، وهو شعور كنت أتجنبه كأنه الطاعون. كطفلة، لم يكن لدي من يواسيني في هذه المشاعر، لذا كَبَتُّهَا. أصبحت هذه البرمجة اللا واعية ترافقني في البلوغ وتمنعني من معالجة أو حتى الاعتراف بالشعور بخيبة الأمل. بالنسبة لمعظمنا، حتى أولئك الذين لم يتعرضوا للصدمات، فإن الإخفاقات جزء منتظم من الحياة اليومية. رفض الاعتراف بخيبة الأمل يعني الانفصال عن جزء أساسي من نفسي وإنكار الراحة والتعاطف عن نفسي.

عندما كان يخيب ظني شخص ما أو شيء ما، كنت أنتقل فورًا إلى وضع "حل المشكلات"، معتقدة أنني الوحيدة التي يمكنها جعل الوضع أفضل. كان ذلك يضع عليّ مزيدًا من العبء ويجعلني أشعر بالمسؤولية عن تقصير شخص آخر. كنت أقنع نفسي بعدم الشعور بخيبة الأمل عبر تكرار العبارات التافهة مثل "كل شيء يحدث لسبب" أو "الآخرون لديهم ظروف أصعب". على الرغم من أن هذه العبارات قد تكون صحيحة، فإنها تعتبر هروبًا من الذات بدلًا من التعاطف معها. كان يجب أن أسمح لنفسي بالشعور بخيبة الأمل وأدرك أنها ليست خطئي ولم يكن هناك شيء يمكنني فعله لمنعها. قد تكون معتادًا جدًا على معاملة نفسك بهذه الطريقة، بحيث لا تدرك قسوة

حرمان نفسك من الحق في الشعور بالمشاعر الإنسانية الأساسية.

بدلاً من تشتيت نفسك، انظر إلى جسدك واسأل، ما الذي تحتاجه الآن؟ أحياناً أحتاج إلى إعطاء نفسي حضاناً، وهي مهارة تعلمتها مؤخراً، وقد ثبت أن لها نفس الفوائد كما لو أن شخصاً آخر يحبك يقوم بالعناق. يمكنك حقاً أن تقدم لنفسك الرعاية التي تحتاجها، والبحث العلمي الآن يدعم ذلك. أظهرت دراسة أجريت في عام 2021، بواسطة أليوشا دريسورينز وآخرين، عندما يكون اللمس غير متاح من الآخرين، فإن إيماءات اللمس الذاتي توفر طريقة بديلة لتقليل التوتر. قد ترغب في التوقف والانتباه لما حولك كممارسة للتجذر والترسيخ عندما تشعر بالقلق. باستخدام حواسك كدليل، لاحظ الأشياء التي يمكنك رؤيتها، سماعها، استنشاقها، الشعور بها، وتذوقها لتذكير نفسك بحضورك وأمانك في الحاضر.

تريد عقولنا أن نخدعنا للاعتقاد بأننا لسنا آمنين أبداً بسبب الطريقة التي تم بها تخزين الصدمة داخل الجسد. بسبب الصدمات السابقة، تم تفعيل آلية "المواجهة أو الهروب" بشكل مفرط ونواجه صعوبة في وقفها. ستلاحظ أنك تفرط في رد الفعل تجاه الأصوات العالية أو المفاجآت وتكافح لإعادة جهازك العصبي إلى وضعه الطبيعي. يُطلق عليه أيضاً الجهاز العصبي الودي، يؤدي تنشيط آلية "المواجهة أو الهروب" إلى تعطيل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي، الذي يساعدنا على الراحة والهضم. تجد صعوبة في الاسترخاء بسبب الإفراط المستمر في استجابة آلية "المواجهة أو الهروب"، مما يمنع جسمك من الاستمتاع بالشعور بالأمان الضروري للراحة والاسترخاء.

يمكنك أن تقدم لنفسك الراحة والتهديئة بطرق بسيطة عديدة. إذا بدأت تشعر بالإرهاق، توقف واضبط مؤقتك خمس دقائق وركز على تنفسك. تعمل هذه الممارسة الصغيرة من اليقظة على إعادة ضبط جهازك العصبي بشكل رائع. يمكنك أيضاً اختيار القيام بتمارين لتنشيط العصب المبهم (يعرف أيضاً باسم العصب الحائر)(1)، التي يمكن أن تساعدك في معالجة وإطلاق التوتر المخزن في جسمك وتشمل بعض التمارين البسيطة معظمها فوق مستوى الرقبة. سيساعدك الخروج في نزهة تريّض أيضاً على إبطاء تسارع الأفكار في رأسك حتى تتمكن من الاسترخاء والعتور على السلام.

يمكن أن يساعدك التأمل الواعي (Mindfulness Meditation) في تخفيف القلق الناجم بشكل طبيعي عن استجابة "المواجهة أو الهروب" المفرطة النشاط. يمكنك العثور على أمثلة على "يوتيوب" أو ببساطة ضبط مؤقت ومراقبة أفكارك ومشاعرك دون الحكم عليها. يمكنك أن تمارس هذا لمدة ثلاث دقائق على الأقل أو حتى عشرين دقيقة أو أكثر. تظهر الأبحاث أنك ستختبر الفوائد في

غضون أربعة أيام فقط، ومن الأفضل ممارسة جلسات أقصر بشكل متكرر بدلاً من الجلسات الطويلة بشكل متقطع. يمكنك أن تبدأ بالتركيز على تنفُّسك في البداية ثم تفتح المجال أمام ما يظهر خلال التمرين. بالانتباه لأفكارك ومشاعرك، تزيد من الاتصال الذاتي وقدرتك على الاسترخاء، مع تعلمك أنك لست مضطراً "للنجاح" في التأمل. يصبح تمرينك تشبيهاً لحياتك حيث تتوقف عن السعي والجهد الشديد وتقبل ببساطة مكانك الحالي.

هناك سبب يجعلك تشعر بمزيد من الفراغ بعد يوم في المنتجع الصحي (وليس فقط النفاذ المالي). عندما تتناغم مع احتياجات جسمك، ستجد أن جسدك نادراً ما يقول إنه بحاجة إلى عناية بالأظافر أو تنظيف للوجه. لا تنطبق الممارسات الشائعة التي تتبادر إلى الذهن عند التفكير في عبارة "الرعاية الذاتية" على الناجين من اضطراب ما بعد الصدمة المعقد. نظراً لما حدث لك، يفتقر جسمك إلى الشعور الجوهرى بالأمان. في الحقيقة، أنت في الأغلب تبالغ عندما تذهب إلى صالونات ومنتجات فاخرة للحصول على راحتك. وضع يد على قلبك أو أخذ نفس عميق واع قد يكون أكثر فاعلية من كل الدلال الذي ستحصل عليه في هذه الأماكن في مساعدتك على الشعور بمزيد من الاستقرار. وفي وضعية الاستقرار والسلام هذه، نتخذ قرارات أفضل تؤثر على بقية حياتنا.

(1) ملحوظة المترجم.

# الفصل التاسع

التوقف عن العزلة الذاتية

"إذا أردت إنهاء عزلتك، يجب أن تكون صريحًا حول ما تريده عن حق واتخذ قرارًا بالسعي إليه".

مارثا بك

نعيش في زمن أصبحت فيه العزلة أكثر شيوعًا. حتى قبل الجائحة التي بدأت في عام 2020، أبلغ الكثيرون عن مستويات أعلى من الشعور بالوحدة وتراجع التفاعل الشخصي. ومع ذلك بالنسبة للبعض العزلة هي حالة يفرضونها على أنفسهم بدافع الخوف من التفاعل مع الآخرين. يكون ذلك بسبب الألم من تجارب سابقة، أو الشعور بأن الوحدة أسهل. هذا ليس تمييزًا بين الانطوائيين والانبساطيين: فبينما يحتاج الانطوائيون إلى المزيد من الوقت بمفردهم، فإنهم غالبًا ما يكونون أفضل في بناء علاقات عميقة ومتصلة. فهم لا يعزلون بدافع الخوف أو الألم إلا إذا كانت هناك عوامل أخرى تطرح نفسها.

تلك العوامل الأخرى تتعلق بصدمة طفولة غير مُعالجة. تم ربط المشاعر المستمرة من الوحدة والاتجاه لتجنب التفاعلات الاجتماعية بالأحداث الضارة في الطفولة. إذا وجدت نفسك بحاجة إلى مزيد من الوقت بمفردك أو تشعر بالوحدة بين الآخرين أكثر من شعورك بها وحدك، فقد تكون احتياجات الطفولة غير المُلباة هي السبب. إذا شعرت بأنك مضطر لكبت احتياجاتك لكسب حب وقبول من يعنون بك، لم تشعر أبدًا بالاحتفاء بك لذاتك الحقيقية. كان عليك أن تلعب دورًا للحفاظ على عضويتك في المجموعة، والآن تعتقد أن هذا الشرط يمتد لجميع المجموعات. لذا، في المواقف الاجتماعية، ترتدي قناعًا يعرض ذاتًا زائفة بينما تُبقي ذاتك الحقيقية مخفية حتى عن نفسك. بالطبع، يصبح لعب هذا الدور مرهقًا مع مرور الوقت ولهذا تُقرر أن العزلة أسهل.

إليك خمسة أسباب توضح كيف تؤثر احتياجات الطفولة التي لم تتم تلبيتها على قدرتك أو رغبتك في التواصل في مرحلة البلوغ. تحقق من مدى توافقها معك.

1. الأشخاص يثيرون حفيظتك

تُقرر أن البقاء بمفردك أسهل بسبب الطريقة التي يثير بها الآخرون ردود فعلك العصبية أو يجعلونك تشعر بالتوتر. إذا نشأت دون أن تتعلم كيفية التعامل مع مشاعرك أو حل النزاعات، فقد تشعر أن التعامل مع الآخرين يشبه السير في حقل ألغام. الأزمة ليست الأشخاص الذين تتجنبهم،

بل رد فعلك المحتمل لما يقولونه أو يفعلونه. لا يمكنك التنبؤ بسلوك الآخرين بسهولة وقد تصبح مضطرباً بسبب تعليق أو رأي. ذلك لأنك كطفل كنت مجبراً على قمع أفكارك ومشاعرك الصادقة، والآن كشخص بالغ تميل إلى إسكات نفسك أو فرض رقابة قاسية عليها. ومع ذلك، تلوم الشخص الآخر لا شعورياً على عدم قدرتك على التعبير عن آرائك. تشعر بالغضب منهم لامتلاكهم القدرة على التعبير عن آرائهم بينما لا تسمح لنفسك بفعل الشيء نفسه.

هل لاحظت يوماً شعورك بالاستياء تجاه الآخرين عندما يُظهرون سلوكاً تقوم بكبته؟ على سبيل المثال، شعرت بالاحترقار تجاه النساء اللاتي يبكين في الأماكن العامة ويتحدثن وهن يبكين. بالنسبة لي كان ذلك يشعرني بالاشمئزاز وكأني أشاهد شخصاً يتقيأ. الآن أفهم كيف يرتبط هذا الازدراء للمشاعر الصادقة بعدم قدرتي على مشاركة مشاعري مع الآخرين. خدّرت من نفسي كإجراء وقائي لأنه لم يكن هناك من يواسي مشاعري أو يساعدني في معالجتها. كنت أرى المشاعر كعلامة على الضعف. كما تتذكر من مناقشة أنماط التعلق في الفصل الثاني، فإن الإهمال العاطفي يجعلك تعتقد أن مشاعرك تبعد الناس بدلاً من تحقيق التواصل. أسقطتُ رفضي لمشاعري على الآخرين وحرمتهم التعاطف وحرية الشعور، وهي الحرية التي حرمت نفسي منها.

العديد من الطرق التي يثير بها الأشخاص محفزاتك تبدو عشوائية وخارجة عن سيطرتك. إذا كان الموقف يتضمن شرب الكحول، كما في حفلة، يؤدي التثبيط المنخفض إلى قول أشياء تندم عليها. تحت تأثير الكحول، يقل انضباطك اللازم للتصرف كحاجز أمام الإعصار العاطفي الذي قمت بكبته طوال حياتك. لهذا السبب، أن تكون حول الآخرين ليس مريحاً أو باعثاً على الاسترخاء، بل يشكّل تحدياً ويأتي بنتائج عكسية. يبدو من الأسهل أن تكون بمفردك حيث يمكنك أن ترتاح وأنت مطمئن إلى أن لا شيء ولا أحد "سيجعلك تتعثّر". في برنامجي للتعافي، كان أحد الأسباب التي ذكرها الناس للشرب وحدهم هو أنهم أرادوا التوقف عن إيذاء الآخرين.

2. لديك حدود ضعيفة

إذا نشأت في منزل تعلمت فيه أن احتياجاتك لا تهم، فستطور حدوداً ضعيفة لأنّ لا أحد علمك أهمية وضع حدود، أو الدفاع عن نفسك، أو تلبية احتياجاتك. في الواقع، العديد من العائلات تُعلّم العكس. تعلمت كبت مشاعرك، التظاهر بأنك بخير، وعدم طلب المساعدة، مما يجعل من الصعب بناء علاقات صادقة ومتصلة. تؤمن بأنه يجب عليك كسب الحب والقبول وأن الطريقة الوحيدة لفعل ذلك هي التحلي عن نفسك وتقديم التضحيات للآخرين. هذا يترك لديك القليل من الدوافع للدخول في علاقات. تسأل نفسك بشكل مُبرر: ما الفائدة التي ستعود عليّ؟

بالنسبة لك، تقتقر العلاقات إلى التبادلية التي تميز العلاقات الصحية. بما أنك تظن أن المشاعر تبعد الناس أو تجعلهم يغادرون، ستحتفظ بمشاعرك بداخلك في محاولة خاطئة للحفاظ على العلاقة. ربما لم تتعلم أبدًا أن عندما يفتح الآخرون معك، فإنها دعوة لك للانفتاح معهم أيضًا. نتيجة لذلك، تتبنى دور المستمع أو تغيّر الموضوع عندما تصبح المحادثة عميقة. تشعر بعدم القدرة على الدخول في الحميمية المطلوبة لتكوين صداقات أصيلة. أنت مشغول بإرضاء الآخرين وإعطاء أكثر مما تأخذ، مما يصعب عليك تحديد رغباتك واحتياجاتك في العلاقة. سيسهر الأشخاص الأصحاء بالتصنع والافتقار إلى العمق في تفاعلاتهم معك وسيحافظون على مسافة – مما يعزز مخاوفك من الرفض. الأشخاص غير الأصحاء تسعدهم الاستفادة من نقص حدودك الجيدة وهذا هو السبب في أنك تجد نفسك محاطًا بهم. هؤلاء الأشخاص يستنزفون طاقتك ويجهدونك لدرجة أنك تقرر أن العزلة أفضل.

3. مشكلات التعلّق

كما تعلمنا في الفصل الثاني، فإن الاحتياجات التي لم تتم تلبيتها في الطفولة تسبب تعلقًا غير آمن. عندما يفشل والداك في بناء علاقة قوية معك، ستجد صعوبة في بناء العلاقات مع الآخرين، ناهيك عن نفسك. بدلًا من إيجاد طرق لتلبية احتياجاتك بصدق، ستسعى لتحقيقها في علاقاتك البالغة عبر إسقاط رغبتك في الحب والقبول والتفاهم من والديك إلى أقرانك. تتعلم مرارًا وتكرارًا أن شخصًا آخر لن يعوضك عن إخفاقات والديك، ولكن لا يمكنك التوقف عن البحث عن الآخرين ليمنحك الاعتراف والمصادقة.

دون أي فكرة عن كيفية تلبية احتياجاتك بصدق، تستمر في تجربة الإحباط الذي سببه لك والداك بإهمالهما. لذا، يصبح الأذى وخيبة الأمل اللذان تكررهما مع كل علاقة تدخلها النغمة السائدة، مما يجعلك تتسحب لتجنب الألم المتكرر. تتجذب إلى أشخاص لن يروك أبدًا أو يلبوا حاجتك للحب والقبول لأنهم يذكرونك بـ"المنزل". على سبيل المثال، المرأة التي كانت لديها والد بارد ومتباعد تجد نفسها منجذبة إلى رجال غير متاحين عاطفيًا. تجد الرجال اللطفاء الذين يريدون معاملتها بشكل جيد "مملين" أو حتى مثيرين للاشمئزاز، مما يضمن استمرارها في دائرة الإساءة والإهمال حتى تقرر أن العلاقات مؤلمة للغاية وتلجأ إلى العزلة.

4. ضعف الإحساس بالذات

الآباء الأصحاء يساعدون أطفالهم في فهم من هم وتطوير نقاط قوتهم. يقدمون لهم تعليقات مستمرة ويشجعونهم ويمدحونهم. يعكسون لأطفالهم صورة توضح من هم وما يجيدونه. هذا يوجه

رحلتهم في الحياة ويساعدهم على اتخاذ قراراتهم في التعليم والعلاقات والمسار الوظيفي. من ناحية أخرى، إذا أهمل والداك تلبية احتياجاتك في الطفولة وجعلك تشعر أنك عبء، ستطور إحساساً ضعيفاً بالذات وصورة ذاتية سلبية. ستفتقر إلى الخريطة التي ترشدك في الحياة وستكافح لفهم ما تحبه وما لا تحبه أو تجيده لأن البالغين الأهم في حياتك فشلوا في تقديم أي توجيه لك.

بدون إحساس قوي بالذات، ستفتقر إلى القيم الأساسية التي تساعدك في اختيار الأشخاص المناسبين للتواصل معهم. هذه القيم هي الأخلاقيات والمبادئ التي تتبعها وتوجهك مثل البوصلة نحو الحياة الأكثر أصالة وإرضاءً لك. بدون قيم أساسية ترشدك، ستدفع للأمام والخلف بناءً على ما يريده الآخرون منك في الوقت الحالي. بدلاً من اتخاذ القرارات عبر شعور قوي داخلي بالصواب والخطأ أو ما هو الأفضل لك، تركز على الأمور الخارجية وتتخذ قرارات بناءً على قيم واحتياجات الآخرين. لهذا السبب تختار العلاقات التي لا تلبى احتياجاتك، وقد تشعر بأنك تعيش حياة شخص آخر. تبدأ في الاعتقاد بأن لديك "اختياراً خاطئاً" وتفقد الثقة بحدسك عندما يتعلق الأمر بتقييم شخصيات الآخرين. تزيد رغبتك في العزلة حيث تشعر بأن الآخرين يؤذونك ويخيبون أملك فقط، وتشعر بالحيرة حول كيفية اختيار الأشخاص الذين لن يفعلوا ذلك.

5. الرهاب الاجتماعي

التعرض للإساءة أو الإهمال من قِبل الوالدين يحطم ثقة الطفل بنفسه. وعند مزج ذلك مع ضعف الإحساس بالذات، يصبح التفاعل الاجتماعي محفوفاً بالصعوبات. تتوقع الرفض لأنك تعرضت له كثيراً. ونتيجة لذلك، تميل إلى اعتبار التعبيرات المحايدة تعبيرات استنكار وتسعى جاهداً لإرضاء الآخرين. تلك الموافقة التي لم تتلقها من والديك تحاول بشدة أن تحصل عليها من الآخرين. كطفل، لم تكن متأكدًا مما تحتاج إلى فعله لكسب القبول، لذا تميل إلى تقديم الكثير، واللفظ، وإرضاء الآخرين.

بدلاً من إظهار طبيعتك (لأنك لست متأكدًا منها)، تحاول أن تصبح ما تعتقد أن الآخرين يريدونه. هذا يأتي بنتائج عكسية، حيث سيشعر الأشخاص الأصحاء أن هناك شيئاً "غير مريح" وسيتجنبونك. هذا يحطم قلبك مرة أخرى ويؤكد شكوكك العميقة أنك غير محبوب. قد يكون من الصعب سماع أن محاولتك لإرضاء الآخرين تبدو غير صادقة للأشخاص الأصحاء، لكن حقيقة عدم قدرتك على توصيل حدودك هو نوع من عدم الصدق. قد ترغب في مراجعة الفصل الرابع كتذكير بأن الأشخاص الأصحاء يريدونك أن تعبر عن احتياجاتك وعواطفك، وليس أن تتحني أمام رغباتهم.

النصيحة الشائعة للمساعدة الذاتية للرهاب الاجتماعي هي العلاج بالتعرض، ولكن تعريض نفسك لمواقف مخيفة يتطلب مستوى معيناً من الأمان قبل أن يكون مفيداً. تحتاج إلى مراعاة نطاق قدرتك على التحمل والوعي بأن صدماتك السابقة ضيقت من هذا النطاق. يشير نطاق القدرة على التحمل إلى الحالة العاطفية المثلّي للأداء الفعال. إذا كنت خارج نطاق قدرتك على التحمل، فإما أنك تشعر بالإثارة المفرطة، وهو ما يظهر على هيئة قلق أو شعور بالارتباك، أو تشعر بالحمول الذي يصيبك بالخدر أو الاكتئاب. كشخص نجا من صدمات الطفولة، فإنك تميل بسهولة للدخول في هذه الحالات غير المثلّي من الإثارة، وتواجه صعوبة أكبر في العودة إلى "الوضع الطبيعي". تقلص نطاق قدرتك على التحمل بسبب ما مررت به، وتواجه صعوبة في الأداء بشكل فعال نتيجة لذلك. يساعدك هذا في تفسير سبب شعورك بأن الحياة صعبة ولماذا تواجه صعوبة في المهام والمواقف التي يتعامل معها الآخرون بسهولة.

عندما تعمل خارج نطاق قدرتك على التحمل، فإن ذلك يعد صورة من صور التشبث الزائد أو المرور بالكاد من المواقف. عندما تعرض نفسك لمواقف اجتماعية دون اتساق نظامك العصبي، يبدو أن كل تفاعل أسوأ من السابق ويؤكد مخاوفك بدلاً من تهدئتها. متعباً من الإذلال المتكرر، تختار حياة العزلة. شعور الوحدة لدى شخص تعرض لصدمات الطفولة يختلف عن الوحدة الظرفية لأنه مزمن. بدلاً من قوى خارجية مثل الجائحة، فإن العزلة الاجتماعية للشخص الذي يعاني من تجارب الطفولة المؤلمة (ACEs) تتبع من الداخل.

العناصر الأساسية لهذا النوع من العزلة الاجتماعية هي الشعور بالخجل والشعور بالنقص. تشعر بالخجل لعدم إظهار نفسك أمام المجتمع، ولكن عندما تفعل ذلك، تشعر بالرهاب الاجتماعي بسبب الشعور بأنك غير كافٍ. هذا يجعلك تتصرف بطرق تنفر الناس، مثل ارتداء قناع لإرضاء الآخرين. تتوقع الرفض وتستخدم طرقاً غير فعالة لمحاولة تجنبه، وتستمر دوامة الخجل؛ وتتحقق مخاوفك على شكل نبوءات تحقق ذاتها، فتت عزل مجدداً. إذن، كيف يمكنك الخروج من هذه الدورة الضارة والانخراط في الحياة بشكل كامل ومنفتح؟

1. اعترف بشعورك بالوحدة

في نشأتك، تعلمت كبت مشاعرك، لذا يبدو الاعتراف بها أمراً غريباً. بدلاً من التعاطف مع نفسك تجاه ما تشعر به، تنتقد نفسك بسبب هذا الشعور. الخجل بشأن عزلتك الاجتماعية يتجاوز الشعور الجوهري بالوحدة، لذا بدلاً من الاعتناء بشعورك الجوهري، تصب فوقه شعور الخجل وتتعامل مع ذلك بدلاً من معالجة الشعور الأساسي. الخجل يجعلك ترغب في الاختباء ويمنعك من

## الوصول إلى الآخرين.

2. تذكر أنك لست وحدك

من السهل أن تخبر نفسك أنك الوحيد الذي يعاني من العزلة الاجتماعية، ولكن الشعور بالوحدة في تزايد بالنسبة للجميع. حتى قبل الجائحة، أفاد العديدون بحدوث انخفاض في العلاقات الحميمة. انظر إلى نفسك كجزء من كيان أكبر يعبأ بالعديد من الأشخاص الذين يشعرون تمامًا كما تشعر. أنت جزء من مجتمع من الأشخاص الذين يتعافون من صدمات الطفولة، وتنتهي إلى المجتمع الأكبر الذي يختبر شعورًا عميقًا بالوحدة لأول مرة. كما تتذكر من الفصل السابع، هذا الشعور بالإنسانية المشتركة هو الركيزة الثانية للتعاطف مع الذات. تساعدك معرفة أن الآخرين يشاركونك معاناتك وتمنع النهج غير المجدي المتمثل في إنكار أنك تعاني من الأساس.

3. اطلب المساعدة

يتطلب التغيير الشجاعة، وهذا يعني التواصل مع شخص تثق به. أخبرهم بالحقيقة حول ما تشعر به بدلاً من التظاهر بأنك بخير. انتبه إلى السبل التي تقاوم بها هذا النوع من الحميمة. أتذكر عندما كان أصدقاؤني يفتحون أمامي ويشعرونني بعدم الراحة لدرجة أنني كنت أغير الموضوع أو أقل من شأن محتهم. فانتني فرصة لتقوية تلك الصداقات ودعوتهم لمشاركة عالمي الداخلي الخاص. إذا لم يكن لديك شخص يمكنك مشاركة مشاعرك معه بأمان، ففكر في التحدث مع معالج، أو الانضمام إلى مجموعة عبر الإنترنت يمكنك من خلالها تفرغ مشاعرك دون الإفصاح عن هويتك.

4. اخرج يوميًا

تعمل حركة المشي والتواجد في الطبيعة كملطف لصحتك النفسية وتساعد في تحسين مزاجك. إذا كنت تعيش في منطقة يمكنك فيها التواصل مع الغرباء، فابدأ بتفاعلات بسيطة ذات مخاطر منخفضة، مثل مداعبة كلب شخص آخر. يمكنك وضع أهداف لنفسك، مثل التحدث إلى غريب واحد يوميًا. قد يكون ذلك بسيطًا مثل قول تعليق ودي لشخص يقف في طابور في المتجر. إذا لم تكن مستعدًا للتفاعل، فإن السير بين الجموع يساعدك أيضًا على الشعور بأنك أقل وحدة (خاصة إذا تذكرت مبدأ الإنسانية المشتركة). التأمل المتعاطف والمحب يساعد أيضًا في زيادة تواصلك مع نفسك والآخرين إذ يتضمن عبارات تكرارية تذكرك بمبدأ التبادلية في العلاقات الحميمة.

5. اكتب يومياتك

خذ وقتًا لتدوين أفكارك ومشاعرك: الكتابة لمدة عشر دقائق فقط عن مشاعرك يمكن أن تحقق

نتائج مفاجئة. ستساعدك على فهم نفسك بشكل أفضل وما تريده حقًا. إذا لم يقدم والداك تشجيعًا أو ردة فعل، فقد حان الوقت لتتعرف على من أنت، وما تحبه وما لا تحبه، ورغباتك وأهدافك. معرفة نفسك ستمنعك من التخلي عن احتياجاتك لأنك ستبدأ باتخاذ قرارات تستند إلى قيمك بدلاً مما تعتقد أن الآخرين يريدونه منك.

6. ضع حدودًا

تدرب على وضع الحدود مع الآخرين بدلاً من تجنبهم. إذا كنت تميل إلى ترك الآخرين يقومون بكل الحديث، على سبيل المثال، التزم بتقديم المزيد من المعلومات عن نفسك. عارض الآراء التي تختلف معها بدلاً من البقاء صامتًا. يعني التعبير عن نفسك مشاركة أفكارك بدلاً من التظاهر بالموافقة لتجنب النزاع. إذا انزعج الشخص الآخر، فهذا مؤشر مهم يساعدك على أن تقرر ما إذا كنت ترغب في مواصلة التفاعل معه. يمكنك إما تغيير الموضوع أو الانسحاب من هذا الحديث الأحادي الجانب مع شخص يجد صعوبة في احترام الآراء المختلفة. لست ملزمًا بأن تكون مستمعًا لشخص يعتقد أن المحادثات يجب أن تسير في اتجاه واحد فقط. ذكّر نفسك أن احتياجاتك مهمة أيضًا، وأن واجبك حمايتها.

7. اتخذ خطوات صغيرة لمكافحة العزلة الاجتماعية

تعلمنا أن إلقاء نفسك في المواقف الاجتماعية مرارًا وتكرارًا ليس أفضل طريقة للتغلب على العزلة الاجتماعية. الاعتقاد الشائع بأنك ستشعر براحة أكبر كلما تعرضت أكثر أثبت عدم جدواه. بينما يجدي هذا النوع من التعرض لبعض الأشخاص، إلا أنه يأتي بنتائج عكسية لشخص تعود عزلته الاجتماعية إلى صدمات الطفولة. بدلاً من تحسين مهاراتك الاجتماعية، تواجه العديد من حالات الرفض والفضل التي تزيد من خوفك من التفاعل الاجتماعي.

بدلاً من القفز إلى أعماق الماء، ابدأ بوضع إصبعك في الماء. ابدأ بالتفاعلات ذات المخاطر المنخفضة المذكورة أعلاه وامنح نفسك الفضل في شجاعتك بدلاً من التركيز على الأداء. كن واعياً لاحتياجاتك، خاصة الجسدية منها، خلال كل تفاعل. هل تحتاج إلى أخذ نفس عميق أو لمسة عاطفية لتبقى متصلاً بذاتك؟ يمكنك تطبيق هذه الاستراتيجيات لتهيئة نفسك دون أن يلاحظ أحد. يمكنك أيضًا الاستئذان لدخول دورة المياه وإحاطة نفسك بعناق دافئ.

أنت معتاد جداً على توجيه انتباهك نحو الآخرين لدرجة أن التركيز داخلياً سيبدو وكأنه تغيير. مارس الاتصال بنفسك أولاً بينما تتواصل مع الشخص الذي أمامك. انتبه إلى سرعة حديثك وخذ

الوقت الذي تحتاجه للتعبير عن أفكارك. تتعجل لأن البالغين في طفولتك لم يولوا أهمية لما لديك لتقول، لكن هذا لم يعد الحال. لديك الحق في أن تشعر بأنك مرئي ومسموع مثل أي شخص آخر. من حقا أن تشغل مساحة وتعبر عن أفكارك ومشاعرك حتى يتمكن الآخرون من التعرف على ذاتك الحقيقية.

ارتداء قناع سيمنع التواصل الذي تريده. تم دحض النصيحة القديمة حول الاستماع أكثر مما تتحدث لكسب الأصدقاء والتأثير على الآخرين. أظهرت الأبحاث الحديثة أن الأشخاص الذين يتحدثون قليلاً أكثر مما يستمعون يبدو أكثر جاذبية للآخرين. ورغم أن الهدف ليس تحقيق الشعبية، فإن فهم أن الاستماع المفرط لا يعزز صورتك يساعدك في كبح هذه العادة.

ربما شعرت بالفخر بدورك كمستمع جيد. يشجعك المجتمع عبر أمثال مثل "لقد وُلدت بضم واحد وأذنين لسبب ما". صحيح أن الاستماع الصادق هو صفة رائعة وهناك نقص في هذه الصفة الحميدة في عالمنا. الناس يتسرعون بقول كلمات فارغة أو عبارات مبتذلة عندما يكون كل ما تحتاجه هو شخص يستمع لك ويعترف بمشاعرك. ومع ذلك، فإن الاستماع غير الصادق يهدف إلى إرضاء الآخرين ويمنعك من مشاركة أفكارك ومشاعرك. ينبع هذا التصرف من الخوف من أن تتم رؤيتك ومعرفتك على حقيقتك. إنه يجذب الأشخاص الذين سيستغلون استعدادك للدخول في محادثات من جانب واحد تفيدهم فقط. المحادثة الصحية تتطلب توازناً متساوياً تقريباً بين الحديث والاستماع. على مدى العلاقة، سيكون هناك أوقات تستمع فيها أكثر مما تتحدث والعكس، لكن في المجمل، يجب أن تكون متساوية نسبياً وبصورة عادلة للطرفين.

# الفصل العاشر

التعافي من إدمان الحب

"مثل الإدمان على الكحول وغيره من المخدرات، يبدو الإدمان على الحب كحالة غير مستقرة تبدأ المرأة فيها بخسارة نفسها خلال التجربة".

بريندا شايفر

في عام 1985، حقق كتاب "نساء يحببن كثيرًا" لروبن نورود شهرة واسعة في العالم. سرد الكتاب قصصًا لا تُحصى لنساء يقين مع رجال لم يُبادلهن الحب بالشكل الذي احتجنه. النساء (والرجال أيضًا) الذين يحبون بقدرٍ زائد يتشاركون في سمة التخلي عن الذات: بدلاً من أن يعبروا عن رغباتهم، يقومون بتغيير ذواتهم لتتماشى مع ما يريدونه أو يحتاجه الطرف الآخر. يتمحور جزء كبير من تحسين الذات، كما يُعلّمه المدربون في مجال المواعدة، حول تبني صفات يراها الشريك المحتمل مرغوبة، بدلاً من التركيز على ما يريدونه أو يحتاجونه فعليًا. إنها صورة أخرى من صور توجيه النظر للخارج للحصول على توجيه حول كيفية التصرف، وتؤكد المعتقدات الخاطئة التي تكونت حول ما يجب فعله للحصول على الحب والقبول. يجعلك هذا تشعر أن الحب شيء يصعب الحصول عليه، أو أنك بحاجة إلى السعي إليه بطرق استراتيجية بل ومتلاعبة.

تعلم من تجربتك أن محاولة كسب الحب لم تتجح. فكلما اجتهدت أكثر للحصول على حب واهتمام والديك، بدا وكأنهما يبتعدان عنك. لكن هذا النمط يبدو مألوفًا بالنسبة لك، مما يؤدي بك إلى تكرار الديناميكية ذاتها مع شركائك دون وعي. يقول البعض إنك تحاول إعادة خلق النمط ذاته لتحقيقه هذه المرة بالشكل الصحيح. لكن بدون معرفة ما تفعله بشكل خاطئ، وبالمنصائح التي تشجعك ضمنيًا على مواصلة التخلي عن ذاتك، يصبح من الصعب كسر هذا النمط. تمامًا مثل والديك، فإن الشركاء الرومانسيين الذين يطلبون منك بذل كل الجهد لن يعطوك ما تحتاج إليه حقًا.

تحدثت سوزان بيبادي عن هذه الظاهرة في كتابها "إدمان الحب"، الذي وصفت فيه العلاقات الموهوسة التي تبدو مستحيلة الانفكاك عنها. يختلف إدمان الحب عن إدمان الجنس ويؤثر على النساء بشكل أكبر من الرجال. السبب الأكثر شيوعًا لهذا السلوك هو الإهمال العاطفي وسوء المعاملة في الطفولة. بسبب ضعف الثقة بالنفس، ينظر المدمنون على الحب إلى الآخرين كمصدر لإكمالهم. يؤمنون بأن هذا الشخص سيحل جميع مشكلاتهم ويجعل الحياة تستحق أن تعاش. إحدى السمات الرئيسية لإدمان الحب تتضمن خلق علاقات خيالية.

ربما مررت بتجربة مشابهة: الشعور بالاهتمام الشديد بشخص لا يبدي اهتمامًا كبيرًا بك. أو ربما شعرت بالانجذاب لشخص أبدى اهتمامًا شديدًا في البداية، لتكتسفي لاحقًا أنه كان يسعى وراء المتعة الجنسية فقط. تظنين أنك تخطيت مرحلة التعارف وتصورت مستقبلاً يشمل الزواج والإخلاص الأبدي. لكن هذا المستقبل موجود فقط في ذهنك، لأن الشخص الآخر لم يبدي أي إشارات توحي بأنه يبادل ذلك هذا الشعور. في الواقع، ربما أشار بالعكس تمامًا، بأنه لا ينوي مشاركتك المستقبل. هذه الأنماط الذهنية غير التَّكْيُفِيَّة والتَّخْرِيْبِيَّة للذات ترداد صدق طفولة كان عليك خلالها أن تقنعي نفسك أن والديك اهتما بك وسوف يفعلان أي شيء لحمايتك، حتى لو كانا يُظهِران عكس ذلك. إليكم سبع علامات أنكم تعانون من إدمان الحب، انظر كيف تعكس ما بداخلك:

1. تنجذب للأشخاص غير متاحين

هؤلاء الشركاء غير متاحين عاطفيًا أو جسديًا للدخول في علاقة ذات معنى. متزوجون أو لديهم إدمان يمنحونه أولوية أكبر منك، سواء كان العمل أو مادة مخدرة أو إدمان على المواد الإباحية. لديهم سمات نرجسية، أو يتجنبون الحميمية، أو ببساطة يُظهرون عدم اهتمامهم بعلاقة أعمق معك. على الأرجح، لديهم مشاكل غير معالجة من الطفولة تجعلهم غير قادرين على تكوين روابط وثيقة. إنهم يخافون من الحميمية تمامًا كما تخاف أنت منها. نعم، اختيار الشركاء غير المتاحين هو طريقة لا شعورية لتجنب الاتصال الحقيقي مع شخص آخر.

إذا كنت في أعماقك تخشين أن يتم رؤيتك والتعرف عليك على حقيقتك، فستختارين أشخاصًا لا يهددون هذا الخوف من الكشف. وفي نفس الوقت، يمكنك خداع نفسك فتظني أنهم السبب في عدم وجود علاقة أكثر عمقًا. بهذه الطريقة، يحافظ عقلك الباطن على دورة الألم من الاحتياجات غير المُلباة في العلاقات ويجنبك إمكانية النمو والحميمية. تقومين بخلق علاقة خيالية لأنها أسهل من مواجهة الواقع الذي يشير إلى عدم اهتمام هذا الشخص بك. هذا يعني أنك تخرعين علاقة في ذهنك تختلف تمامًا عن الواقع وتتجاهلين كل العلامات التحذيرية التي تشير إلى أن هذا الشخص غير آمن وغير مناسب لك. بدلًا من ذلك، تتشبهين بخططك المستقبلية، بما في ذلك الزواج، رغم أن الشخص الذي تتجذبين إليه لا يُظهر أي علامات على أن العلاقة تتجه إلى أي مكان.

2. تجد الأشخاص اللطفاء مملين

من المستحيل أن تشعر بجاذبية تجاه أشخاص طبيين أو لطفاء ويعاملونك بشكل جيد. تجد طريقة لتخريب أي فرصة للعلاقة معهم لأنهم لا يخلقون الفوضى التي تشتهيها. رغم أن هذا يكون مؤلمًا، إلا أنك بحاجة إلى الاضطراب الداخلي الذي يثيره الشريك غير المتاح. تخطط بين انعدام الأمان

وسوء المعاملة وبين الشغف، لأن الحب كان دائماً صعباً ومؤلماً بالنسبة لك، والشريك اللطيف لن يبدو "كالمزول" بالنسبة لك. ولهذا السبب، لا ينبغي أن نخلط بين الجاذبية الكيميائية الفورية بأنها إشارة خضراء تعني المُضي قُدماً وأنها علاقة ملائمة. في الواقع، تصبح تلك الجاذبية هي العلامة التحذيرية التي تخبرك إنك على وشك الدخول إلى منطقة خطيرة، لذا كن حذراً.

3. تنازل عن قيمك

في محاولة لكسب الحب، تستمرين في تحريك حدودك، إذا كانت لديكِ حدود أساساً. تقدمين أذراً لسلوك سيئ وترتبطين بمدمن، على سبيل المثال، رغم أنكِ قلتِ إنك لن تفعلي ذلك أبداً. تجدين صعوبة في وضع معايير لنفسك لأنك، في أعماقك، لا تعتقدين أنك تستحقين أن تتم تلبية هذه المعايير. أو ربما جزء منك يعتقد أنه لا يوجد أحد سيلبيها، لذا تضطرين لخفضها لتصبح واقعية. إيمان الحب يجعلك ترفعين من شأن الشخص الآخر بحيث تلبين احتياجاته أكثر من احتياجاتك الخاصة. ستتخليين عن نفسك لإبقاء هذا الشخص مهتماً، وتحاولين أن تتلاءمي مع العلاقة بدلاً من التساؤل عما إذا كان هذا الشخص مناسباً لك. تستخدمين حتى الجنس للحصول على الاهتمام أو للحفاظ عليه، حتى لو لم يكن هذا ما تريدينه حقاً.

عندما كنت طفلاً، اعتدت على عدم الحصول على ما تريده وضرورة الاكتفاء بما كان الآخرون مستعدين لتقديمه لك. في معظم الأحيان، لم يكن ذلك بالكثير. هذا يختلف عن الوالدين اللذين يفتقران ببساطة إلى الموارد ويتمنيان لو كان بإمكانهما تقديم المزيد لك. أنا هنا أتحدث عن الأصول غير المادية مثل الاهتمام، والأمان، والحب، والاحترام. نتيجة لذلك، بدلاً من أن تشعر بأنك ذو قيمة داخلية، بدأت تبحث خارج نفسك عن دلائل تثبت استحقالك. وبدلاً من تحديد قيمك واستخدامها كدليل في رحلتك في العلاقات، تحاول معرفة ما يريده الطرف الآخر حتى يمكنك تقديمه له. تعتقد خطأً أن هذه هي الطريقة للحصول على احتياجاتك – رغم أنها لم تنجح من قبل.

4. تظن أنك إذا حاولت بما فيه الكفاية، ستحصل على الحب

بالنسبة لك، فإن العلامات الحمراء ليست إشارات خطر بل عقبات مؤقتة يجب التغلب عليها. تظن أنه مع الحب والتفاهم الكافيين ستتمكن من إقناع هذا الشخص بالدخول في علاقة، حتى لو أبدى نمطاً ثابتاً للتهرب من الالتزام. تتمسك بخيال أنك ستكون الشخص الذي سيعمل على إنجاح العلاقة. تتعامل مع العلاقات بنفس النهج الذي تعاملت به مع والدك أو مقدمي الرعاية – نهج لم يلبِ احتياجاتك، وسيؤدي إلى نفس النتيجة اليوم. تشعر بأن مسؤولية إنجاح العلاقة تقع على عاتقك بينما يُعفى الطرف الآخر من أي التزام. هذه هي البرمجة التي زرعتها والدك بداخلك لتخفيف أي

شعور بالذنب ينتابهما نتيجة إخفاقيهما في تلبية احتياجاتك.

5. أنت مهووس بأفكارك عن الشخص

عندما تكونين مع أصدقائك، يصبح هذا الشخص هو كل ما تتحدثين عنه. تراقبين هاتفك باستمرار لتري ما إذا أرسل شريكك رسالة نصية أو اتصل بك. تعانيين من ألم مستمر بسبب عدم التوازن في الاهتمام حيث تهتمين أكثر منه. تفكرين فيه باستمرار على حساب الأنشطة الأخرى. تشعرين بعدم التركيز في العمل، على سبيل المثال، حيث تشردين في أحلام اليقظة عن مستقبلكما معاً، أو تراجعين هاتفك بحثاً عن رسائل منه. يجعلك هذا الهوس تتخلين عن علاقات أخرى حيث ترفضين دعوات أو تلغين مواعيد مع الأصدقاء لأنك تريدين أن تكوني متاحة له.

6. تظن أن العلاقة ستنفذك

حتى لو تجاهلك شخص ما تماماً، فإنك تصدق أن هذا الشخص هو من سيحل جميع مشاكلك. أنت مقتنع أن وجوده أو وجودها سيجعل حياتك مثالية إذا تمكنت فقط من اكتشاف "الشخص الحقيقي" بداخله. تخبر نفسك بأنه بمجرد حدوث ذلك، سيفهم هذا الشخص أنك خلقتما لبعضكما البعض، وأخيراً ستشعر بالكمال. إذا كنت تحتاج إلى الأقل وتعطي المزيد، سيصبح هو أو هي المنقذ الذي يملأ الفراغ بداخلك.

7. تعيد خلق الصدمات السابقة

تتجذب إلى الشركاء الذين يؤذونك بنفس الطريقة التي تعرضت بها للأذى من والديك في الطفولة. تعيد تفعيل هذه الحاجة اليانسة للفوز بحبهم عن طريق التمسك بالاهتمام بهم بشدة (وهي أعراض مرتبطة بنمط التعلق القلق). هذا الأمر يحفز لدى الشخص الآخر الخوف من الحميمية، مما يجعله يبتعد، مما يجعلك تعمل بجهد أكبر للفوز باهتمامه. يُطلق على هذا الديناميكية أحياناً "رابطة الصدمة"، وهي تشير إلى علاقة تتسم بمشاعر غير صحية أو حتى بالإساءة، ولكنك لا تستطيع الابتعاد عنها. الشعور بالحنين لشخص يبدو بعيداً أو يهتم بك بدرجة أقل يجذبك لأنه يبدو مألوفاً. إنه يُشعل الوعد الكاذب الذي كان لديك مع والدتك أو والدك (أو مقدم رعاية آخر): إذا بذلت جهداً كافياً، سيحبني هذا الشخص؛ إذا استطعت أن أكون مثالياً، سيراني هذا الشخص أنني ذو قيمة.

وكما فعلنا مع والدينا، نضع لأنفسنا معياراً غير قابل للتحقيق من الكمال ولكن لا نضع أي معيار للطرف الآخر. تشكك في أفعالك وتعيد النظر في المحادثات في ذهنك بحثاً عما كان يمكنك فعله

بشكل مختلف. كل هذا يغذي الخيال بأن هناك طريقة سحرية للوصول إلى هذا الشخص إذا استطعت اكتشافها فقط. بدلاً من أخذ سلوك شخص ما كإشارة على عدم استعداده للعلاقة، تعتبرها تحديات يجب التغلب عليها. هذه هي الطريقة التي نجا بها الطفل بداخلك من تجاهل مماثل من والديك.

من المخيف جداً للطفل أن يصدق أن والديه غير محبين، لذلك قلت لنفسك إنه لا بد أنك تقوم بشيء خاطئ. إنه خطأك أن شخصاً آخر يتصرف بشكل سيئ تجاهك. هل تدرك مدى سخافة هذه العبارة؟ لكنك تخبر نفسك هذا منذ سنوات. هذه هي الكيفية التي يمكن للمواعدة أن تستدعي وتقعّل من خلالها تجربتك الصادمة. تضع حدوداً ضعيفة في العلاقات لأن والديك جعلاك تصدق أن مسؤولية الحفاظ على العلاقة تقع على عاتقك وحدك.

ما الذي يتسبب في إيمان الحب؟

النساء والرجال الذين يحبون بشكل مفرط يبحثون عن الحب الذي لم يتلقوه كأطفال. كان حب والدك أو والدتك يبدو بعيد المنال. لذا تعيد تمثيل هذه الدراما الطفولية عبر التوق الشديد، الذي لا يُكافأ، للحب من شخص آخر. وبدلاً من التعلم من التجارب السابقة وإنهاء العلاقات غير المتكافئة، تستمر في المحاولة. إما مع نفس الشخص أو مع شريك آخر غير متاح، تستمر في ملاحقة من لن يبادلك مشاعرك. وكما في الطفولة، تقترض أن المشكلة تكمن فيك. لو كنت فقط أكثر تفهماً، أو أجمل، أو أكثر كمالاً، لكنت فزت بالحب. إنها خدعة، كما كانت من قبل، تُبقيك بعيداً عن تحقيق احتياجاتك.

لا تريد علاقة حقيقية، رغم أن عقلك الواعي يقول لك خلاف ذلك. تحتاج إلى قراءة هذه الجملة مرة أخرى. أنت تلاحق حالات مستحيلة لأنها تحميك من خوفك العميق من الحميمية، الحميمية التي تعلمت التخلي عنها إذا كنت ترغب في البقاء في رضا والديك. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تتلق الحب والحنان الذي تحتاجه، ستشعر بعدم استحقاقك للحب وستتخذ خطوات غير واعية لتجنّب الحصول عليه. هذا النوع الضار من تخريب الذات يظهر في علاقات غير حقيقية مع أشخاص لن يقدموا لك أبداً ما تدعي أنك تريده.

تجنبك غير الواعي لأن تُعرف ويُنظر إليك مرتبط بعدم وضوح إحساسك بذاتك. أو لديك خوف عميق من أن هناك شيئاً ما خطأ بك، والذي ينبع من عدم حب وتقبل والديك. في عقلك، إذا عرفك أحدهم حق المعرفة، فلن يعجب بك، ولهذا تتخبط مع أشخاص ليس لديهم أي اهتمام بمعرفتك. هذا يبيّئك محمياً من التعرض الذي تخشاه. وفي الوقت نفسه، تقنع نفسك بأن جعل هذا الشخص يقع في

حبك سيحل جميع مشاكلك. إنها عقلية غير تَكْيُفِيَّة تضمّن بقاءك في حالة من الإحباط وعدم الرضا في حياتك العاطفية دون أن تدرك السبب. ليس فقط أن هذا الشخص لن يقع في حبك، ولكن أيضًا شخص آخر لن يكون الحل لفراغك الداخلي. تحتاج إلى الوصول إلى جذور تصوراتك الذاتية الخاطئة التي تؤدي إلى كره الذات وتخريبها. يعني ذلك حل مشاكلك الماضية وفهم من أنت وما تريده وتحتاجه حقًا.

كيف تتعافى من إدمان الحب؟

خصص وقتًا لنفسك للاعتناء بذاتك

غالبًا ما ينتقل مدمنو الحب من علاقة إلى أخرى دون وقت كافٍ للتفكير في ما حدث من خطأ أو كيفية النمو من خلال التجربة. هذه سمة أخرى من سمات نمط التعلق القلق. خصص وقتًا لنفسك لتعتني بذاتك لبعض الوقت. الاهتمام باحتياجاتك سيزيد من تقديرك لذاتك. ومع زيادة احترامك لذاتك، ستشعر بقدر أقل من الاحتياج والقلق الذي ينجم عن حاجتك لإرضاء نفسك من خلال شخص آخر. تمامًا كما نحتاج إلى الاتصال بذواتنا قبل أن نتصل بالآخرين، يأتي الرضا الذاتي من الداخل بدلًا من كونه نتيجة ما يقدمه الآخرون لنا.

حدد قيمك الجوهرية

في الفصل الرابع، قمت بتحديد قيمك الجوهرية. ستساعدك هذه القيم في التعرف على نفسك بشكل أفضل وتحديد ما ستتحمله وما لن تتحمله. تعطيك القيم رؤية أوضح عن نوع الشريك الذي سيضيف إلى حياتك لأنها تخبرك بما هو مهم بالنسبة لك. القيم تعمل كبوصلة توجهك في طريق الحياة. إنها تساعدك على اتخاذ قرارات تضمّن أنك تتجه نحو التجربة الأكثر أصالة وإشباعًا التي يمكنك تحقيقها بوقتك المحدود على هذا الكوكب. معرفة قيمك والتعرف عليها بشكل جيد سيساعدك على اتخاذ خيارات أفضل فيما يتعلق بالشركاء.

اعتبر المواعدة فرصة لاستكشاف للمعلومات

إذا كنت تعاني من إدمان الحب، تتعامل مع المواعدة كاختبار من جانب واحد تثبت فيه جدارتك كشريك رومانسي. تشعر وكأن كل موعد أول هو مع "الشخص المناسب" وتتحمّل خيبة أمل ساحقة عندما يتبين أن ذلك غير صحيح. ابدأ في رؤية المواعدة كفرصة لجمع المعلومات. لا يعني ذلك تحويل المواعيد إلى مقابلات التعيين في الوظيفة، ولكن استمع لما يقوله الشخص الآخر دون تحريفه أو تفسيره بطريقة تناسبك. إذا قال شخص ما "أنا لا أؤمن بالزواج"، وأنت ترغيبين في الزواج في يوم من الأيام، فلا تفترضي أنك ستغيرين رأيه. اعتبريها إشارة إلى أن هذا الشخص

ليس الخيار الصائب لأنكما لا تشتركان في نفس القيم.

افهم إدمان الحب

اقرأ "النساء اللاتي يحبين أكثر من اللازم" لروبن نوروود أو "إدمان الحب" لسوزان بيبادي لمساعدتك على فهم اندفاعك القهري. ستري أنك لست وحدك وهناك أمل في الشفاء. غالبًا ما يكون لدى مدمني الحب إدمان آخر يجب التعامل معه قبل التغلب على إدمان الحب. عندما دخلت مرحلة التعافي من إدمان الكحول، أتذكر شعوري بالصدمة عندما اكتشفت أن رفيقي في برنامج الاثنتي عشرة خطوة توقع مني الامتناع عن العلاقات الرومانسية لمدة عام على الأقل. في ذهني، كان الرجال هم الوسيلة التي أعتمد عليها للتغلب على الحياة بدون الكحول. ولكن الفوضى والألم اللذين كنت سأواجههما في العلاقات في تلك المرحلة المبكرة من التعافي كانا سيعيدانني مباشرة إلى الشراب.

ساعدني ذلك العام بعيدًا عن الرجال في رؤية كيف عانيت من إدمان الحب في الماضي. الرغبة في تخطي المراحل الأولية من المواعدة للوصول إلى مرحلة شريك الحياة تعكس خوفي من أن يعرفني أحد لأنني لم أكن أعرف من أنا. كنت أومن في اللاوعي بأن أحدًا لو عرفني حق المعرفة فلن يعجبه الأمر وسيغادر. لذا قدمت نفسي بطريقة معينة لألفت انتباههم، وهو بالطبع أمر غير مستدام.

الآن، أعتبر المواعدة كتمرين على النمو الشخصي. كل لقاء يساعدني على فهم نفسي بشكل أفضل وما أريده وما لا أريده- في شريك العلاقة. وضع معايير والتمسك بها يبني عضلة احترام الذات التي ضمرت، بسبب قلة الاستخدام. لقد حولت تركيزي من التساؤل عما يريدونه إلى التساؤل عما أريده أنا.

رغم أن فكرة وضع الحدود مخيفة لأنك تخشى فقدان شخص ما، فإن هذا هو جوهر الحدود. إذا انسحب شخص ما بسبب حد وضعته، فذلك يستدعي الاحتفال، ليس فقط لأنك تمكنت من استبعاد شخص غير مناسب، ولكن أيضًا لأنك امتلكت الشجاعة للدفاع عن نفسك وعما تريده.

الثقافة الشعبية تجعل الوقوع في الحب يبدو مثل نوع من الجنون، حيث يتم وصفه أحيانًا بأنه "الهوس" بشخص آخر. في الحقيقة، المراحل المبكرة من الارتباط الرومانسي تأتي مع موجة من المواد الكيميائية التي تؤدي إلى شعورنا بالاضطراب. ومع هذا النوع من الدعاية، من السهل الاعتقاد بأن الشغف يجب أن يرتبط بالفوضى، لكن الحب لا ينبغي أن يسبب الجنون. من الممكن

إقامة علاقة حب بدون ألم أو انعدام الأمن الناتج عن عدم معرفة وضعك في العلاقة. يمكنك الاستمتاع بالحب دون التخلي عن نفسك أو التظاهر بشيء لست عليه. ستتعلم إقامة علاقات مع أشخاص يرونك ويسمعونك ويهتمون بمعرفة احتياجاتك للمساعدة في تحقيقها. والأهم من ذلك، ستتعلم أن شخصًا واحدًا لا يمكنه تلبية جميع احتياجاتك أو جعل حياتك تستحق العيش. أنت وحدك القادر على تحقيق ذلك.

# الفصل الحادي عشر

التخلص من الهروب إلى أحلام اليقظة

"معظمنا يعيش حياتين: تلك التي نحيها والأخرى التي تحيا بداخلنا".

ستيفن بريسفيلد

العديد من الأشخاص الذين تعرضوا لصدمات في الطفولة يتعلمون تجنُّب المشاعر المؤلمة عبر الهروب إلى الخيالات أو أحلام اليقظة الحادة. أتذكر أنني كنت أهدق من النافذة خلال رحلات السيارة وأغوص في السحب، بلا كلام، ومنفصلة تمامًا عن واقع السيارة وعائلتي. كان والداي يعلقان على مدى هدوئي هناك في الخلف، ولكن الصمت كان الطريقة الوحيدة لتجنُّب انتقاداتهم أو ازدرائهم أو رفضهم. لم أكن أدرك حينها، لكن واقعي كان مؤلمًا للغاية لدرجة أنني كنت أهرب إلى أحلام اليقظة. ومع تقدمي في العمر، زادت أحلام اليقظة تلك لدرجة أنني أصبحت أبتكر سيناريوهات أتخيل فيها نفسي كبطلة مغوارة. على عكس دوري في الحياة الواقعية كفتاة غير مرئية، تلاحظ فقط لتلام أو تُنتقد، أصبحت في خيالاتي قوية ومحبوبة. ورغم أن السيناريوهات اختلفت، ظل الهدف من أحلام اليقظة كما هو: الخروج من واقعي المؤلم إلى عالم أكون فيه مرئية، ومفهومة، ومحبوبة، وموضع احترام.

بدأت هذه الخيالات الهروبية في الظهور في سن الثانية عشرة تقريبًا، حيث أنسب نجاحي كمشهورة في أي مجال اخترته في خيالي إلى دعم والدي المحبين. كنت أقضي ساعات في هذه التخيلات، ورغم أنها لم تمنعني من أداء مهامي اليومية، كان تأثيرها على نفسي أكثر خبثًا. منعتني من السعي وراء أحلامي الحقيقية، إذ أصبح من السهل جدًا الانغماس في خيال حيث كانت تلك الأحلام محققة بالفعل وأكثر. ومع تقدمي في العمر ككاتبة، نشرت مقالات ودراسات في العديد من المنشورات، لكن تأليف كتاب كان يبدو حلمًا بعيد المنال. وعلى مستوى اللاوعي، كنت أعلم أن أحلام اليقظة الخاصة بي ستمنعني من الالتزام بالتركيز المطلوب لمثل هذا المشروع طويل الأمد.

كانت أحلام اليقظة لدي تشترك في نفس أعراض إدمان الكحول؛ كنت أرغب في التوقف ولكني لم أستطع. وعلى عكس إدمان الكحول الذي تجاوزه، لم تكن هناك مجموعة دعم لأولئك الذين سيطرت أحلام اليقظة على حياتهم (أو هكذا اعتقدت). مُعتدَّة أنني الشخص الوحيد في العالم الذي يعاني من هذه المشكلة، احتفظت بها لنفسِي، مما لم يساعد في حل المشكلة. أي شيء يمكن أن

يحفز خيالي، بما في ذلك الموسيقى من أي نوع تقريباً أو مشاهدة الأفلام. كان من المستحيل تجنّب جميع المحفزات، وكنت أشعر بنفس الارتباك تجاه عدم قدرتي على التوقف كما كان الأمر مع إدماني للشراب. في أحد الأيام، كنت يائسة من العثور على وسيلة للسيطرة على هذه العادة التي كانت تهدد بالتحكم في حياتي، قررت أن أبحث عنها في "جوجل".

لدهشتي، ظهرت نتائج مليئة بقصص من أشخاص آخرين يعانون من نفس المشكلة بالضبط. تختلف السيناريوهات، لكن المبدأ كان هو نفسه. مثلما يحدث لي، كان هؤلاء الأشخاص يفقدون العديد من ساعات يقظتهم في أحلام يقظة مكثفة توفر لهم هروباً من الواقع. كانوا واعين بما يفعلونه، لكنهم غير قادرين على التوقف. كانت الرغبة القهرية تشبه أي إدمان آخر حيث تغطي المتعة قصيرة المدى على الألم طويل المدى. استشار البعض منهم علماء نفس اعتقدوا عن طريق الخطأ أنهم يعانون من انفصام الشخصية، أو قللوا من أهمية هذه العادة على أنها مجرد أحلام يقظة عادية توفر إلهاءً صحياً عن الحياة اليومية.

صحيح أن الجميع يحلمون أحلام يقظة، لكن ليس لساعات متواصلة وليس على حساب حياتهم المهنية أو علاقاتهم أو أهدافهم الحياتية الأخرى. ومع استمرارني في البحث عبر الإنترنت، اكتشفت أن عالم نفس يُدعى الدكتور إيلي سومر، صاغ مصطلحاً لهذه الظاهرة في عام 2002 وبدأ في دراسة هذا السلوك: أحلام اليقظة اللا تكيفية (Maladaptive Daydreaming). يشير هذا المصطلح إلى الحالة التي يخلق فيها الفرد عالماً خيالياً مليئاً بالحكايات والشخصيات المتكررة. إنه عالم مثالي يشعر فيه الشخص بالقبول والمحبة والإعجاب والاحترام، على عكس تجربته الواقعية. إنها وسيلة لتلبية احتياجاته العاطفية عندما لا تُلبى في الحياة الحقيقية، ولكن بالطبع لن تتم معالجة احتياجاته الفعلية داخل عقله. يؤدي الهروب إلى العوالم المصطنعة إلى منع الفرد من تحقيق إمكاناته في الحياة. ووفقاً للدكتور سومر، تُظهر الدراسات وجود ارتباط بين الصدمات في الطفولة وحالة أحلام اليقظة اللا تكيفية، ولكن هذا ليس العامل الوحيد. حيث يتم تشخيص 20% من المصابين بهذه الحالة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، وتنتشر هذه الحالة أكثر بين الأطفال والشباب.

وكما تعلّم العديد من علماء النفس الأكفاء من الاستماع إلى مرضاهم، اكتشف الدكتور سومر أن هذا النوع من أحلام اليقظة يختلف عن الأحلام "العادية" وعن حالات الفصام. أدرك أن الرغبة القهرية في الحلم كانت نابعة من المتعة الشديدة الناتجة عن هذه التجربة، التي تعمل بنفس مستوى الإدمان ولا يمكن التغلب عليها دون علاج. في حالة أحلام اليقظة اللا تكيفية، يكون الشخص واعياً

بأنه يفعل ذلك ولكنه غير قادر على التوقف. وغالبًا ما يكون مصحوبًا بحركات معينة ومحفزًا بواسطة الموسيقى. مثل العديد من أنواع الإدمان، تكون التجربة ممتعة بشكل مكثف في اللحظة ولكن يتبعها شعور قوي بالخزي وتأثيرات سلبية على حياة الشخص. عندما يتم تلبية جميع احتياجاتك العاطفية داخل الحلم، يختفي الدافع لبذل الجهد تجاه تلك الأمور في حياتك. وهذا ليس مثل الفصام لأنك في هذه الحالة مدرك لما تفعله، لكنه قد يمنعك من التقدم أو إجراء التغييرات لتحسين حياتك.

هل سبق لك أن عانيت من حيرة بشأن شيء ما طوال حياتك ثم حصلت على إجابة له في غضون دقائق؟ هذا هو ما شعرت به عندما بحثت عن حالي. هذا مثال على السبب الذي يجعل العزلة نادرًا ما تساعدنا في حل مشاكلنا وتبقينا عالقين في نفس الأنماط بغض النظر عن مدى محاولتنا تغييرها. ورغم أنه من المفيد أحيانًا أن تكون وحدك وبهدوء (مع الله إذا كنت شخصًا متدينًا)، فأنت بحاجة إلى رؤى الآخرين الذين يعرفون المزيد عن الموضوع أو الذين ببساطة يتيحون لك معرفة أنك لست وحيدًا. ربما تعودت منذ الطفولة على التوحد مع ذاتك، وقد خدمك ذلك التوحد كآلية للنجاة حينها. ومع ذلك، كشخص بالغ، يجب أن تدرب نفسك على طلب مساعدة الآخرين، ليس فقط من أجل تحقيق التواصل، بل لتحقيق تقدم حقيقي نحو أهدافك وأحلامك - تقدم لا يمكن تحقيقه في العزلة.

لسخرية القدر، عندما قدم سومر نتائج لزملائه في المجتمع البحثي، قوبل بالرفض وكانهم "طردوه خارج الغرفة". هو الآخر وجد التقدير لأبحاثه عبر الإنترنت من أولئك الذين سعى لمساعدتهم: الأشخاص الذين يعانون من أحلام اليقظة اللا تكيفية. قام سومر بتطوير برنامج علاجي لهذه الحالة باستخدام نموذج خفض التوتر القائم على اليقظة (MBSR)، الذي طوره جون كابات - زن في السبعينيات، والذي أثبت نجاحه في علاج الألم المزمن والقلق والاكتئاب. تهدف ممارسة اليقظة الواعية إلى التركيز على اللحظة الحالية بدون إصدار أحكام؛ فبدلاً من العيش في الماضي أو القلق بشأن المستقبل، يصبح الشخص متجذراً في هذه اللحظة.

عندما تسمع مصطلح "اليقظة" أو "الوعي"، تتبادر إلى ذهنك فكرة التأمل. ربما تفكر في الجلوس بهدوء لفترة معينة من الوقت والتركيز على التنفس أو محاولة إفراغ العقل من كل الأفكار. ورغم أن هذا أحد الأساليب للبقاء حاضراً، يمكن أيضاً ممارسة اليقظة في الأنشطة اليومية البسيطة، مثل ممارسة الرياضة. فعن طريق التركيز على حركاتك بدلاً من أفكارك، تهدأ حالة التوتر التي تنشأ عندما يبدأ العقل في التسارع بأفكار حول المستقبل أو الندم على الماضي.

يمكن أيضًا ممارسة اليقظة من خلال الانتباه لما حولك والتركيز على ما تراه وتلمسه وتشمّه في هذه اللحظة. تساعد التمارين التأملية مثل استنشاق رائحة زيت عطري أو لمس بطانية ناعمة على تخفيف الأفكار القلقة وتذكيرك بأنك آمن هنا والآن.

دعا سومر من يعانون من أحلام اليقظة اللا تكيفية إلى المشاركة في برنامج مدته ثمانية أسابيع عبر الإنترنت، حيث مارسوا أنشطة مثل تناول الطعام بوعي، والمسح الجسدي، والمشي بوعي، وتدوين محفزات أحلام اليقظة اللا تكيفية. طلب منهم الانتباه إلى جلسات أحلام اليقظة دون إصدار حكم أو نقد أو محاولة إيقافها. لم يطلب منهم أبدًا تحقيق أهداف معينة لتقليل أحلام اليقظة الخيالية وشجعهم على عدم التوقف عنها بشكل مفاجئ. كما أوصى بالسماح بفترات أحلام يقظة قصيرة (تصل إلى ثلاثين دقيقة) كنوع من المكافأة بعد إكمال جميع المهام اليومية، وذلك لضمان ألا يعيق الخيال تحقيق ما يرغبون فيه في الحياة. عبّر سومر عن إعجابه بالعقول الإبداعية لأولئك الذين يعانون من هذه الحالة، مشيدًا بالقدرة على خلق سعادة عميقة باستخدام العقل فقط. يُبرز نهجه كيف يمكن توجيه الموهبة الإبداعية لأحلام اليقظة اللا تكيفية نحو تحقيق أهداف حقيقية وجني ثمار ممتازة.

بعد ثماني جلسات ومتابعة بعد ستة أشهر، أثبت برنامج سومر فعاليته، حيث لم يعد العديد من المشاركين يستوفون المعايير التشخيصية لأحلام اليقظة اللا تكيفية. يعزز نجاح البرنامج في مساعدة المصابين على تقليل هذه الحالة عبر اليقظة فكرة أن التعاطف مع الذات يفوق الانتقاد الذاتي في تحقيق نتائج إيجابية. ينشر العالم غالبًا فكرة أن الخزي أو الخجل هو محفز إيجابي للسلوك الجيد، وربما صدقت أن القسوة على نفسك ستجعلك أفضل. لكن الخزي لا يفعل شيئًا سوى دفعك إلى العزلة، مما يضمن أنك لن تحصل على المساعدة التي تحتاجها للتغيير.

تثبت الحكمة القائلة "ما تقاومه يستمر" صحتها هنا. أظهرت الدراسة أن البقاء في الحاضر والاستفسار بفضول عن حالة أحلام اليقظة بدلًا من الهروب منها أو الاستسلام لها أحدثت تغييرات إيجابية للمشاركين. تحوّل الشعور بالعجز الذي كانوا يشعرون به بسبب ميلهم للخيال إلى شيء يمكن التحكم فيه بسهولة، دون الحاجة إلى "قوة الإرادة". لم يكن الجهد في محاولة التوقف، بل في أخذ الوقت الكافي لملاحظة وتدوين التجربة، وقضاء المزيد من الوقت في الانتباه للحظة الحاضرة. إليك بعض ممارسات اليقظة التي يمكنك استخدامها للشعور بمزيد من القوة في مواجهة هذا التحدي.

حدد وقتاً لمدة ثلاث دقائق أو أكثر وركز على تنفسك. إذا شرد ذهنك، أعد تركيزه بلطف على التنفس دون إصدار حكم على نفسك. المفتاح في اليقظة هو تقبل ما يظهر دون نقد. يمكنك العثور على تأمل موجه على الإنترنت إن كنت تفضل وجود توجيه أثناء الممارسة. خذ لحظة الآن لتنفس بعمق وركز على تنفسك. دع بطنك يمتلئ بالهواء عند الشهيق وعدّ حتى أربعة على الأقل قبل الزفير بصوت عالٍ عبر الفم. التركيز على طريقة التنفس يساعد كثيرًا في تهدئة النفس ومنع تسارع الأفكار.

2. التأمل بوعي منفتح

لا يعني التأمل إفراغ العقل من الأفكار وجعله صافياً كلوح فارغ. يمكن أن يكون ببساطة ضبطاً مؤقتاً وترك الأفكار تتجول بحرية دون إصدار أحكام. إذا ذرفت دموعاً أثناء جلستك وسمحت للأفكار بالتجول، فهذه هي المشاعر التي قمت بقمعها أثناء الانشغال بوتيرة الحياة السريعة؛ أن تمنحها مساحة للتنفس هي نعمة في حد ذاتها. لست بحاجة إلى تقييم المشاعر التي تظهر أو القيام بأي شيء بشأنها في الوقت الحالي، دعها تتواجد وتتدفق عبرك.

3. المسح الجسدي اليقظ

يعتمد هذا النوع من التأمل على التركيز على الجسد بدلاً من التنفس. المسح الجسدي هو تمرين يقظة حيث تسترخي وتقوم بإيصال التركيز إلى جميع أنحاء جسدك بشكل شامل. ابدأ باستدعاء الانتباه إلى رأسك، وببطء، تحرك إلى أسفل جسمك مع ملاحظة كل جزء منه دون إصدار أحكام. لاحظ كيف يشعر كل جزء من جسمك دون محاولة تغيير شيء. هل هناك أي توتر أو ألم؟ لا يطلب منك تمرين المسح الجسدي أن تسترخي أو تشعر بأي تغيير في جسدك، بل ببساطة أن تركز عليه. يمكنك العثور على العديد من تمارين المسح الجسدي الموجهة على "يوتيوب" تتراوح من بضع دقائق إلى نصف ساعة.

أنصح بالبحث عبر الإنترنت على مسح جسدي شامل لمدة عشرين دقيقة أو أكثر واتباع التوجيهات. سوف يطلب منك أن توجه انتباهك اليقظ لكل جزء من جسدك بشكل منفصل، بدءاً من قدميك وحتى رأسك وبالعكس. مرة أخرى، الفكرة هي أن تلاحظ جسدك بدون نقد أو أحكام. ستختبر الألم أو التوتر، وهو ما أشجعك على أن تتقبله بدون أن تتمنى لو كان مختلفاً. لهذا يعد التأمل الواعي معروفاً بفاعليته في علاج الألم. تقبل عدم الراحة بدلاً من مقاومتها يمكنه أن يلطف من عدم راحة هذا الإحساس، ليؤكد مرةً أخرى أن ما تقاومه يظل موجوداً بالحاج. يقول البعض إن هذه الممارسة تساعد على التواصل مع أجسادهم ويلاحظون في أي مكان يحسبون التوتر والقلق

فيقومون بإطلاقهما. كذلك يساعد على ضبط الذهن المشتت عبر تجميع الأفكار في بؤرة مسلطة على جسم محدد (جسدك) في اللحظة الراهنة.

4. تناول الطعام بوعي

يتضمن أحد مكونات برنامج تخفيض التوتر القائم على اليقظة ممارسة تناول الزبيب بوعي. حرفياً، تناول زببية مع الانتباه الكامل لشكلها ورائحتها ولمسها وطعمها قبل وأثناء وبعد تناولها. لا يشترط أن يكون زبيباً، فأى طعام مناسب. يمكن استخدام هذه الممارسة أثناء تناول أي نوع من الطعام أو الشراب لتهدئة وتوجيه انتباهك إلى جسدك وما تضعه فيه. يمكن أن يصبح تناول الطعام بوعي ويقظة جزءاً من أسلوب الحياة تقوم من خلاله بإزاحة المشتتات مثل التلفاز والأجهزة جانباً وتركز على تناول طعامك. منذ أن بدأت هذه الممارسة، بدأت في مضغ طعامي من 25 إلى 30 مرة قبل البلع، وهو ما يساعد الهضم ويتركني أشعر بمزيد من الإشباع ويقلل من احتمالية تناول طعام زائد عن حاجتي.

كذلك احتجت إلى تنوع أقل في طعامي لأن فعل الأكل نفسه أصبح مغذياً بما فيه الكفاية. حين أصبحت أكثر وعياً بما آكله ساعدني ذلك على اتخاذ قرارات صحية أكثر وأصبحت وجبات الطعام هي نوعاً من أنواع رعاية الذات وتغذيتها. الطعام أكثر من مجرد وقود لأجسادنا، إنه تجربة للحواس. نريد أن نبطئ أثناء تناول الوجبات بدلاً من التعجل في تناول الطعام بينما نحن في طريقنا لأداء مهامنا التالية.

5. قم بتدوين محفزاتك

ملاحظة ما يحدث قبل بدء جلسة أحلام اليقظة يمكن أن يساعدك على الشعور بمزيد من السيطرة. غالباً ما يجد الأشخاص الذين يعانون من أحلام اليقظة اللا تكيفية أنفسهم وسط سيناريو دون أن يدركوا كيف وصلوا إلى هناك. تدوين المحفزات، التي غالباً ما تكون الموسيقى، يمكن أن يساعدك على أن تصبح أكثر وعياً، بل وتتجنب مصدر التحفيز إذا رغبت في ذلك. على سبيل المثال، يمكنك حذف الأغاني من قائمة التشغيل التي قمت بتدوينها في مذكرتك على أنها محفزات. قد يكون من الصعوبة بمكان التخلي عن الموسيقى التي تجلب لك المتعة، ولكن، كما هو الحال مع الشراب لبعض الأشخاص، فإنك تحذف شيئاً من حياتك يستمتع به الكثيرون ولكنه يحدث تأثيراً ضاراً لك.

6. احتفظ بسجل يومي لفترات أحلام اليقظة

يقضي العديد من الأشخاص الذين يعانون من أحلام اليقظة

اللا تَكَيْفِيَّةَ معظم ساعات يقظتهم منعزلين عن الواقع داخل عوالمهم الذهنية. يبدأ بعضهم بمجرد الاستيقاظ ويكادون لا يتوقفون حتى يخلدوا إلى النوم ليلاً. يستمرون في أحلام اليقظة حتى في وقت متأخر من الليل، مما يؤدي إلى فقدان النوم بالإضافة إلى جميع الساعات المهدورة من يومهم بسبب هذه العادة. أثناء البرنامج، لاحظ المشاركون انخفاضاً كبيراً في ساعات أحلام اليقظة لديهم. ومع ذلك، عند التوقف عن ممارسة اليقظة الذهنية، تتوقف فوائدها الإيجابية.

إن ممارسات اليقظة الذهنية الموضحة في هذا الدرس توفر فوائد تستمر لفترة طويلة بعد انتهاء جلسات التأمل نفسها. بعد بضعة أسابيع، تلاحظ أن التأمل أعاد تشكيل عقلك، مما جعله أقل تشتتاً وأكثر كفاءة، وأن خيالات الهروب لديك انخفضت بشكل كبير من حيث الشدة والتكرار. على مدار الأسبوع المقبل، قم بتطبيق ممارسة يومية باستخدام واحدة على الأقل من ممارسات اليقظة الذهنية التي تمت مناقشتها سابقاً. يمكن أن تستمر جلسة التأمل لأي مدة ترغب بها، ويبدأ العديد من الأشخاص يومهم بها. بدلاً من اللجوء إلى أحلام اليقظة، يمكنك الالتزام بممارسة اليقظة الذهنية، ومن المرجح أنك ستقلل من أحلام اليقظة على مدار اليوم. يمكنك تحميل تطبيق تأمل، أو العثور على تأملات إرشادية على الإنترنت، أو ضبط مؤقت والجلوس بينما تتجول أفكارك ومشاعرك بحرية دون أحكام أو شعور بالخزي.

# الفصل الثاني عشر

رعاية ذاك كأحد الوالدين

"كثير منا يخرجون من طور الطفولة مؤمنين أن ما سنقوله للآخرين لن يكون مهمًا تمامًا كما لم يهتم به أبوانا".

بيت والكر

جاءت باتريشيا إلي طلبًا للمساعدة للتعامل مع آثار تربيته من قِبَل أم نرجسية. كانت، منذ طفولتها، مسؤولة عن رعاية احتياجات أمها وإخوتها، بما في ذلك إعداد العشاء وتجهيزهم للمدرسة، بدلًا من أن تحظى بالرعاية التي كانت تحتاجها كطفلة صغيرة. استخدمتها والدتها كمنفذ لمشاعرها، وهددت بالانتحار بانتظام، محمّلة باتريشيا اللوم عن أفكارها الاكتئابية. وتذكرت كيف كانت تجلس في فصلها الدراسي، تشعر بالقلق الشديد من احتمال وفاة والدتها وأن ذلك سيكون ذنبها. ونتيجة لذلك، وجدت صعوبة في التركيز على دراستها، ولكنها برعت في الفنون البصرية. لجأت إلى الرسم والتلوين كملاذ لها، واستمرت في ممارسة هذه الأنشطة حتى مرحلة البلوغ، معتبرة إياها المصدر الوحيد لمتعتها.

في الصف الثامن، شجعتها معلمتها على التقدم للحصول على مقعد مرموق في برنامج الفنون بالمدرسة الثانوية المحلية. عرضت المعلمة مساعدتها في تجهيز مجموعة أعمالها الفنية ووعدت بكتابة خطاب توصية رائع. ورغم جهود المعلمة لمساعدة باتريشيا على السير نحو صقل موهبتها الواضحة، فقد رفضت باتريشيا هذه الفرصة، وفضلت الانضمام إلى البرنامج العادي الذي لا يتطلب طلب تقديم خاص أو جهدًا إضافيًا. في ذلك الوقت، لم تشعر بالندم على قرارها، بل شعرت فقط بالراحة لتجنّب تهديد محتمل. على عكس الطلاب الآخرين، كانت ترى في التحدي مثل تقديم طلب لبرنامج الفنون فرصة للفشل وأن تبدو غبية، بدلًا من كونه فرصة للنمو والتعلم وتحسين نفسها.

هذه الظاهرة، الموضحة في الفصل الأول، تُعد عَرَضًا لعقلية البقاء على قيد الحياة، التي تُعْتَبَر شائعة بين الناجين من صدمات الطفولة. بدلًا من التفكير على المدى الطويل، نتخذ قرارات سريعة لحماية أنفسنا من الأذى في المدى القصير، لأن هذا هو ما اعتدنا القيام به طيلة حياتنا. إذا كان والدك غير موثوقين، أو مسيئين، أو مهملين، أو أسوأ من ذلك، فإنك تفشل في تعلم بعض المهارات الحياتية الأساسية. أشياء مثل مواجهة التحديات، والعادات الصحية، والروتين، وتنظيم

المشاعر، والمجازفة المحسوبة ستبدو غريبة عليك. لن تتعلم أهمية الإقدام على الأشياء التي تخيفك أو دفع نفسك إلى ما هو أبعد من منطقة الراحة. في الواقع، ليس لديك منطقة راحة لأنك تعيش في حالة دائمة من اضطراب الجهاز العصبي الذي سببه لك الأشخاص الذين كان من المفترض أن يحبوك ويوفروا لك الحماية.

في بعض الحالات، جعلك والداك تلبي احتياجاتهم بدلاً من الاهتمام باحتياجاتك، وهي حالة تُعرف بالاعتماد العكسي أو "الوالدية". عندما يفشل الآباء في تلبية احتياجات الأطفال، يكبر الطفل شاعرًا بأنه غير مسموع وغير مرئي، وكأنه لا قيمة له. وفي بعض الحالات، سيتحول هذا الشعور إلى حالة من عدم الانتماء لذواتهم أو الشعور بعدم الواقعية، مما يجعل الطفل يفقد الإحساس الواضح بالذات، والذي يُمكنه من بناء حياة مستقرة. ولأن آباءنا كانوا عنصرًا جوهريًا لبقائنا كأطفال على قيد الحياة، فإن التربية غير الملائمة يمكن أن تترك داخل الطفل شعورًا بأن العالم مكان مخيف، وأنه لا أحد يقف في صفه، وأنه ليس له إلا الاعتماد على نفسه. وكل طاقته وموارده تذهب للبقاء، وهو ما يفسر سبب رفض باتريشيا لفرصة ربما كانت ستغير مسار حياتها.

للأسف، يستمر هذا النوع من تخريب الذات حتى مرحلة البلوغ، ويعيق تقدمك المادي الحقيقي والفرص العملية التي تسنح لك. يُسهّم هذا الفعل في ميلك إلى المماطلة، والتي تصبح في الغالب وسيلة لحماية النفس من نتائج إتمام المشروع. من المحتمل أن عمك لن يصل إلى الكمال، وهو ما قد يلفت الأنظار إليك، وكلتا النتيجتين تسببت لك في الطفولة في الرفض أو الهجر، لذلك تتجنبها من خلال التخريب الذاتي. ثم توبخ نفسك على ما تعتقد أنه كسل أو جبن، مما يغذي دوامة الإساءة الذاتية.

كبرت وأنت تحمل شعورًا بالعوز والحرمان، وكأنك لا تستحق الحب أو الأشياء التي يستمتع بها الآخرون. هذا الشعور يتحول إلى نوع من الألفة التي تعتاد عليها، وهي برمجة يصعب التغلب عليها عندما تظل غير واعٍ بسببها الجذري. تسمع صوتًا داخلك يقول: "هذا ليس مقدراً لك"، فحياتك تعتمد فقط على ما يمنحه لك الآخرون، وهذا يترك أثرًا مدمرًا على علاقاتك وجودة حياتك. ترضى بالقليل، وتخرّب العلاقات مع الأشخاص الطيبين، بسبب شعورك بعدم الجدارة وعدم راحتك مع أي شخص يعاملك جيدًا.

تؤثر التربية السيئة في الطفولة سلبيًا على علاقاتنا، وتخلق كراهية الذات وناقدًا داخليًا عنيفًا، وتتركنا شاعرين بعدم الدعم والعزلة. أولئك الذين عانوا بهذا الشكل هم أكثر عرضة للجوء إلى تعاطي المخدرات والمعاناة من الاكتئاب والأفكار الانتحارية. على سبيل المثال، بدأت أشرب

الكحول كمرافقة للتعامل مع الإهمال العاطفي الشديد لوالديّ. كان هذا الوقت الوحيد الذي شعرت فيه بالراحة داخل نفسي وامتلكت الشجاعة للتحدث بصدق. ولكن أيضاً عندما كنت أشرب، كان يتم تحفيزي بسبب أمور تافهة وأغضب بشدة. الشعور بالندم على أشياء قلتها في الليلة السابقة أصبح مألوفاً. الآن أدرك أن هذا كان الطفل الجريح داخلي يطلب أن يُرى ويُسمع، ولكنه اختار الطريقة الخاطئة لذلك. هذا الأسلوب غير الصحي للتعامل مع الألم أعاق تقدمي في كل مجال من مجالات الحياة، وكان عليّ أن أتعلم كيف أكون والداً نفسي (وأتخلى عن الكحول) لكي أعيش حياتي بالكامل.

أن تصبح والداً لنفسك يعني أن تسمح للطفل الجريح بأن يشعر بأنه مسموع ومُعترف به. وإلا، فسيحاول الحصول على هذا الاهتمام بطرق غير صحية، تخرج عن نطاق سيطرتك وتسبب لك الإحباط. عليك أن تكون والداً لنفسك حتى تتمكن من الحصول على الرعاية والاهتمام الذي افتقدته كطفل، وتعيش حياة أكثر إرضاءً وأصالة. إلى أن تتعلم كيفية أن تكون والداً لنفسك، ستبقى تبحث عن آباء بدلاء في مناطق سامة. لهذا السبب ينتهي بك الأمر مع أصدقاء أو شركاء مؤذنين، أو تشعر بأنك أقل شأنًا من زملائك وأقرانك. بدون هذا النوع من إعادة تربية النفس، ستستمر في تكرار الأنماط التي تعيقك، ولن تتمكن من إنشاء الروتين اللازم للنجاح. ستستمر في التراجع عند مواجهة التحديات لأنك لم تتعلم مهارة التركيز على الأهداف طويلة الأمد. ستبقى تُحقق أقل مما تستحق رغم إمكاناتك الهائلة، أو تفرط في الإنجاز فقط لكسب حب أو تأييد شخص آخر. وستظل ترضى بالقليل، لأن هذا هو ما يبدو مألوفاً لديك.

عندما تبدأ في رعاية نفسك، ستصبح قدرتك على تحمل الألم والإساءة أقل. لن تشعر بالراحة في العلاقات التي لا تلبي احتياجاتك. لن تشعر بعد الآن بالحاجة الملحة للتمسك بشخص يعاملك كأنك غير مهم. عندما تعيد تربية نفسك، تبدأ في عيش حياة تتماشى مع قيمك وتجعلك تشعر بأنك أقرب إلى ذاتك الحقيقية. ستكتشف ماهية هذه "الذات" بالفعل. إليك بعض الطرق لبدء عملية إعادة تربية النفس:

اللطف مع الذات

تذكر الركيزة الأولى للتعاطف مع الذات، وهي أن تكون لطيفاً مع نفسك. إذا تعرضت للإساءة أو الإهمال كطفل، أو كان لديك آباء غير "جيدين بما فيه الكفاية"، فمن المحتمل أنك تنتقد نفسك كثيراً. ليس من الواقعي أن نقول "تحدث بلطف مع نفسك". التعديلات السلوكية قصيرة الأمد في أفضل الأحوال، وعديمة الفائدة في أسوأ الأحوال، في غياب تحول حقيقي في معتقداتك عن نفسك. أولاً،

عليك أن تبدأ بمعاملة نفسك بطرق تظهر أنك ذو قيمة. عندما خرجت من زواجي السام وبدأت رحلتي في الشفاء، لم أسمح لنفسي حتى بتترف الكتابة في دفتر مذكراتي. كنت أبدأ الكتابة، وصوتي الداخلي كان يوقفني لأنني شعرت بعدم استحقاق قضاء الوقت مع نفسي. لذا تفهّم إذا بدا لك أن شيئاً بسيطاً ككتابة أفكارك ومشاعرك يبدو صعباً في البداية.

أبدأ بشيء بسيط كأن تجلس بدون فعل أي شيء لخمس دقائق. صنعت لي ابنتي لوحة لتعلقها على باب غرفتي في عيد الأم كتبت عليها: "أحتاج إلى وقتي مع أمي"! وكنت أستخدمها لأجلس وحدي في غرفتي وأسترخي. كان الشعور غريباً وغير مألوف ويبدو مفرطاً في التدليل أن أجلس مع نفسي لمدة عشر أو خمس عشرة دقيقة، لكن هذه كانت البداية في طريقي لأكون والدّة لنفسي، حتى وإن لم أسمها بهذا الاسم في ذلك الوقت. كلما فعلت ذلك، أصبح الأمر أكثر طبيعية بالنسبة لي، وبدأت أنشئ نمط حياة جديد يرسل رسالة إلى عقلي تقول: "أنت تستحقين هذا". كانت هذه اللحظات في غرفتي بداية رحلتي نحو ممارسة اليقظة الذهنية، رغم أنني لم أكن مدركة لذلك حينها.

أبدأ بقول "لا" للأشياء التي لا تهتمك، و"نعم" للأشياء التي تخيفك ولكن تثير حماسك في الوقت نفسه. قضاء الوقت في معرفة ما تحبه ولا تحبه وفعل المزيد مما يسعدك سيساعدك في تعزيز قيمتك الذاتية. ابحث عن هواية أو شغف وقم بها لأنك تحبها، وليس كوظيفة.

انتبه إلى ما تجيد فعله واطلب من أصدقائك الموثوقين وأحبائك أن يساعدوك في إعداد قائمة بهذه الأشياء. إذا لم يساعدك والداك على معرفة نقاط قوتك وضعفك، فقد حان الوقت لتكتشفها بنفسك. ربما لا تزال في طريقك للتعرف على نفسك لأول مرة. طوال حياتك، كنت تُركز على البقاء والدفاع عن نفسك ضد التهديدات الخارجية بدلاً من النظر إلى الداخل. استكشف نفسك بلطف بهذه الطريقة سيساعد على تغيير صوتك الداخلي من النقد والكره إلى المحبة والتقدير.

#### الانضباط الذاتي

كطفل، ربما افترقت ليس فقط الرعاية والاهتمام، ولكن أيضاً البنية والانضباط نتيجة قلة التوجيه من الوالدين. في الواقع، يفرط بعض الآباء في الرعاية ولكنهم يفشلون في فرض الانضباط على أطفالهم، وأرى أن هذا ليس حياً حقيقياً. لذا، إلى جانب تعلم الرعاية الذاتية وتقديم الدعم لنفسك، عليك أيضاً أن تتعلم الانضباط. مثلما يقدم أفضل الآباء توازناً بين التلطف والتأسيس أو الهيكلية، يجب عليك أن تعلم نفسك المهارات الأساسية في الحياة، مثل إنشاء الروتين، تأخير الإرضاء والإشباع، والالتزام بالتحديات حتى عندما تود الاستسلام. إذا لم يعلمك والداك أهمية هذه الأمور،

فمن الطبيعي أن تجد صعوبة في تلميتها. هذا يضعك في موقف القصور حين تحاول الحصول على ما تريده في الحياة، لأن معظم الأمور التي تستحق الحصول عليها تتطلب الالتزام بخطة محددة وتكرار المهام والاعتناء بنفسك. كما ذكرنا في الفصل الأول، إعداد الغداء كل يوم قبل الذهاب للعمل يحافظ على صحتك وقدراتك المالية. الذهاب للفراش والاستيقاظ في نفس الوقت يجعلك منتبهًا ومنتعشًا.

تحقيق الأهداف يتطلب تكرار نفس الأمور مرة بعد مرة. إذا لم تتعلم هذه المهارات الأساسية، فقد لا تدرك مدى أهميتها. وبنفس الطريقة التي يعتبر فيها تجاوز التحديات صعبًا بالنسبة للدماغ المتأثر بالصدمات، يشعر من لم يثق تربية جيدة بصعوبة بالغه في الالتزام بالروتين اليومي. تذكر أن الدماغ المتأثر بالصدمات يميل إلى إنهاء الأمور بسرعة بدلًا من الاستكشاف بفضول. هذا هو السبب في أن الالتزام بالمهام التي تؤدي إلى النجاح يكون أكثر صعوبة عندما لا يوجد ضمان للنتائج. تخاف الفشل أكثر من الآخرين، لأنك لم يُسمح لك بتجربة الأشياء واختبارها عندما كنت صغيرًا. هذا الخوف يعطلك دون وعي عن المضي قدمًا، لأن الاستسلام يعني على الأقل أنك لم تقبل. لذا، التربية الذاتية لا تقتصر على سبل الرعاية للذات الواضحة فقط، بل تشمل أيضًا الانضباط الذاتي وتأسيس العادات الصحية. إنها تعني حب الذات بشكل يكفي للوفاء بالوعود التي تقدمها لنفسك.

اعثر على السعادة

عندما يخبرك خبراء التنمية الذاتية أن تتذكر كيف كنت تشعر في طفولتك لاستعادة الشعور بالسعادة، هل تشعر بالوحدة أو الإحراج أو ربما تتجاهل الفكرة تمامًا؟ من الممكن ألا تتذكر أية لحظة سعيدة من الطفولة، وبالتالي لا تملك مرجعًا لهذا الشعور. اللحظات النادرة التي أذكرها كانت غالبًا يليها توبيخ من الكبار لكوني سعيدة. ذات مرة، عندما بقيت في المدرسة بعد الدوام للعب مع زملائي، غضبت أُمي بشدة بسبب تأخري. رغم أن ما يبدو كحادثة عادية ساهم في يقظتي المفرطة وعدم قدرتي على إطلاق العنان لنفسي والاستمتاع بوقتي. يومها حدث بداخلي تحولٌ عادلٌ المرخ بالعقاب والخوف المألوف من الهجر من قبل مقدم الرعاية الأساسي.

بينما يُعدّ القلق على الطفل أمرًا طبيعيًا، جعلت والدتي كل شيء يتعلق بها ورفضت الاعتراف بوجودي على الإطلاق. علاوةً على ذلك، لم تخبرني أبدًا أن عليّ العودة مباشرة بعد المدرسة، فواجهت العقاب دون أن أخالف القواعد. هذه الطريقة التي يتبعها الآباء المضطربون في تغيير القواعد. لا يضعون قواعد واضحة أو روتينًا ثابتًا، لكنهم يعاقبونك على أفعال لم تكن تعرف أنها

ممنوعة. هذا الخوف من العقاب دون سبب أو القائم على محفزات غير متوقعة مثل مشاعر والديك في التو واللحظة يبقى معك طوال حياتك البالغة. عندما يطلب منك أحدهم التحدث معك، أو عندما يرن الهاتف، هل تشعر بقشعريرة؟ تفترض أنك ستقع في مشكلة، حتى لو لم تفعل شيئاً خاطئاً.

بالرغم من طفولتي الصعبة، أتذكر أنني وجدت في الأنشطة الانفرادية اللطيفة مثل اللعب بالدمى أو الرسم أو الأشغال اليدوية راحةً وهدوءاً في بيئة فوضوية. لا أصفها بأنها مليئة بالسعادة، لكنها أنشطة انفرادية جيدة بما فيه الكفاية لأعيد تكرارها كبالغة تتعلم أن تكون والدة لنفسها. استكشاف الأنشطة الطفولية التي كانت تجلب لك المتعة سوف يذكرك أنه من المقبول أن تقوم بأشياء بهدف المرح والتحقق الشخصي فحسب، دون أن يكون لها هدف مادي أو مسؤولية تجاه الآخرين.

عبر عن مشاعرك

عندما نكبت مشاعرنا، يلجأ الكثيرون إلى وسائل تهدئة ذاتية غير صحية. نُؤذي أنفسنا بالإدمان على مواد معينة، أو التسوق القهري، أو الأكل المفرط. هذه الآليات تشتتنا بعيداً عن المشاعر التي نخزنها بداخلنا وتساعدنا على التعايش مع الانفصال الذي نختره بينما نحيا حياتنا المفتقرة للأصالة. إذا تجاهل والدنا مشاعرنا أو عاقبونا عليها، فمن المنطقي أننا سنتوقف عن التعبير عنها، حتى لأنفسنا.

يمكنك تدريب عقلك على الكذب عليك عبر قوة التفكير الإيجابي. ولكن هذا الرفض لمواجهة الواقع يؤدي إلى آثار جانبية خطيرة، مثل الأمراض المزمنة في منتصف العمر. يوضح الدكتور جابور ماتيه بأدلة دامغة أن كبت الغضب يؤدي إلى جميع أنواع الأمراض. يؤمن ماتيه أن هذا هو السبب في أن النساء يعانين أكثر من الأمراض المزمنة، حيث تم تعليمهن كبح مشاعرهن لتلبية احتياجات الآخرين بينما يقمعن استيائهن. يقول إنك إذا تجاهلت احتياجاتك العاطفية ولم تعبر عنها، سيأتي وقت يقول فيه جسدك "كفى!" لذا، كيف يمكنك الاعتراف بمشاعرك وتجنب المخاطر الصحية التي تأتي مع كبت المشاعر غير المريحة؟

خصص وقتاً منتظماً لكتابة أفكارك ومشاعرك. يساعدك هذا على معالجة مشاعرك وجعلها تظهر إلى السطح. بدء الكتابة ببساطة كي تتواصل مع ذاتك يمكنه أن يبدأ رحلة من التعافي. ربما لا تعرف حجم ما يدور بداخلك إلى أن تبدأ في وضعه على الورق. حتى لو لم تكن من محبي التدوين، خصص وقتاً منتظماً للتعامل مع مشاعرك. يخفي الانشغال مشاعرك الحقيقية ويمنعك من إحداث التغيير اللازم في حياتك. الانخراط الكامل في التفاصيل اليومية، تلبية احتياجات الآخرين، وتجاهل احتياجاتك الخاصة هو استراتيجيتك للتجنب.

تطفو المشاعر المكبوتة إلى السطح بسرعة حين تتوقف عن العمل المستمر. حاول ألا تكبت المشاعر حين تظهر، لكن راقبها ودعها تمنحك المعرفة والمعلومات. هذا هو التعاطف الذاتي اليقظ الذي ناقشناه في الفصل السابق. على سبيل المثال، يمكن أن يخبرك الغضب ما تحتاج إلى تغييره في حياتك، ويمكنك أخذ خطوات بسيطة لإحداث ذلك. ابحث عن "أفلام تدفعك إلى البكاء" إذا أردت المساعدة في إخراج حزنك إلى السطح. عادة ما أعاني من الدموع المنحسبة بسبب عُمر كامل من الكبت العاطفي، وأتذكر أنني شاهدت فيلم الرسوم المتحركة "InsideOut" كي يساعدني على إخراج هذه المشاعر. في بعض الأحيان، مشاركة ألم شخص آخر، حتى لو كان شخصية في فيلم أو مسلسل أو رواية، يساعدك على أن تتواصل مع ألمك أنت. البكاء الحقيقي يكون مُطهرًا، وعمل درامي يدعو إلى البكاء سوف يساعدك على إخراج هذه المشاعر إلى العلن إلى حيث تنتمي.

احزن على طفولتك الضائعة

يعني الحزن هنا الاحتفاء بشيء جميل مفقود من حياتك. وبناءً على هذا التعريف، الحزن على طفولتك الضائعة يعني تكريم البراءة التي سُلبت منك عندما تماثلت البراءة بالخطر والألم. يعني أيضًا استدعاء المرح والفضول اللذين لم تعشهما كطفل. الأطفال في البيئات الصحية يتعلمون من خلال التجربة والخطأ، ويشعرون بحرية الاستكشاف بفضل الروابط الآمنة مع الأشخاص المهمين في حياتهم. لديك فرصة ممارسة هذه الألعاب الطفولية الآن.

الحزن على طفولتك الضائعة يعني التخلي عن يقظتك المفرطة وحاجتك إلى السيطرة، وترك الأمور تتكشف كما هي. إذا تأذيت، فهذا ليس نهاية العالم. لديك الآن مخزون داخلي يكفي للاعتراف بشجاعتك للخروج من منطقة راحتك. لقد تعلمت استراتيجيات التعاطف الذاتي التي تساعدك على البحث عن قوتك الداخلية بدلاً من السعي للحصول على التقدير والاعتراف من الخارج. يعني الحزن هنا الاعتراف بأن احتياجاتك لم تُلبَّ، وهذا جعلك تعتقد أن تلك الاحتياجات ليست مهمة. لكن احتياجاتك مهمة، وليس من الأنانية أن ترغب في تحقيقها. إذن، كيف يمكنك البدء في تلبية تلك الاحتياجات اليوم؟

الخطوة الأولى هي معرفة ماهية تلك الاحتياجات، خاصة إذا كنت قد قمت بكبتها. على سبيل المثال، بدأت في تلبية حاجتي العميقة لتمضية بعض الوقت وحدي لأمارس التأمل. لقد أنكرت هذه الحاجة طوال حياتي وملأت أيامي بمهام وتضحيات جعلتني أشعر بانفصال أكبر عن نفسي الحقيقية. إذا وجدت لنفسك وقت فراغ، كنت أشعر بالذنب الشديد إذا فكرت في قراءة كتاب، وكنت عوضًا عن ذلك أقوم بشغل الوقت بالتزامات مثل تنظيف المنزل. لم أكن أقدر نفسي بما يكفي

لأقضي وقتي في شيء يشعرني بالراحة.

الآن أقضي معظم وقتي في أشياء تمنحني شعورًا جيدًا أو تتماشى مع قيمي وأهدافي التي وضعتها لنفسي. لم أعد أجد صعوبة في قول "لا" وأشعر بالحريّة في استكشاف علاقات جديدة والخروج منها إذا لم تُلبِّ احتياجاتي. أعتقد أن نفس الشيء يمكن أن يكون صحيحًا بالنسبة لك إذا قمت بتطبيق الممارسات التي تعلمتها في هذا الكتاب في حياتك اليومية. قضاء الوقت مع نفسك والانتباه إلى أفكارك ومشاعرك سيساعدك على تعزيز علاقتك العميقة مع ذاتك.

وضع حدود حول وقتك والتوجه نحو الأمور التي حددت قيمتها سيحدث تغييرًا دائمًا في جودة حياتك. استبدال الحوار الداخلي القاسي بتعاطف ذاتي واعٍ سيضيف بُعدًا من الوعي الذاتي يفوق التكرار الأعمى للشعارات الإيجابية. قد تكون تعلمت عكس هذا في طفولتك، ولكنك أنت الشخص الأهم في حياتك، وأنت تستحق الاهتمام. ربما يبدو ذلك متناقضًا، ولكنك تخدم العالم والأشخاص من حولك عن طريق الاهتمام باحتياجاتك جيدًا. وكما قال هوارد ثورمان، زعيم الحقوق المدنية والكاتب الأمريكي: "لا تسأل ما الذي يحتاجه العالم. اسأل ما الذي يبث فيك الحياة وافعله، لأن ما يحتاجه العالم هو المزيد من البشر الذين ينبضون بالحياة".

# الفصل الثالث عشر

مسامحة نفسك والآخرين

"التسامح هو التخلي عن الأمل بأن الماضي كان يمكن أن يكون مختلفًا".

أوبرا وينفري

لقد سمعت التحذير حول رفض التسامح، بأنه يشبه شرب السم وتوقع موت الشخص الآخر. إذا كنت قادمًا من خلفية دينية، فلربما تعلمت أن التسامح هو من القيم المقدسة وفرضه الله علينا، وأنه إذا لم تسامح الآخرين، فلن يسامحك الله. بالنسبة للبعض، يعني التسامح إعفاء الأشخاص من مسؤولية أفعالهم المؤذية، حتى لو لم يقدموا اعتذارًا أو يحاولوا إصلاح ما ارتكبوه. كنتيجة للتأثيرات الثقافية، تفتتح بفكرة أن التسامح ضروري للشفاء كأمر مسلم به.

كل هذا يجعل التسامح يبدو وكأنه التزام يجب قبوله للتقدم في رحلة التعافي. كأن التسامح هو التذكرة السحرية لحياة خالية من الضغينة والمشاعر السلبية. لهذا السبب، تشعر بالإغراء للتعجيل بالتسامح للحصول على تلك المشاعر الإيجابية. أو تظن أنه ليس لديك خيار سوى التسامح مع من أساء إليك. في النهاية، نحن محاطون بصور وفيديوهات لأشخاص يسامحون مجرمين ارتكبوا أعمالاً شنيعة، فمن نحن لنحرم الآخرين من نفس الهبة رغم أن أخطاءهم قد تكون أقل جسامة؟

من المهم أن تسأل نفسك إذا كنت تظن أنك لا تستطيع المضي قدمًا دون تسامح لأن المجتمع دربك على ذلك. عندما تتظاهر بالتسامح قبل أن تكون مستعدًا له، فإنك تضر نفسك بالتخلي عن ذاتك وعدم التحلي بالأصالة، وهما نظامان من تخريب الذات اللذان تتعلم الإفلات منهما في هذا الكتاب. فقط أنت تستطيع أن تقرر ما إذا كنت مستعدًا للتسامح، وإذا لم تكن كذلك، فإن هذا الموقف يستحق الاحترام والدعم. لا يجب أن يكون التسامح شعورًا مفروضًا،

ولا ينبغي أن يكون الدافع له نابغًا من مصادر خارجية. عندما يأتي التسامح من شعور بالإجبار والتأثير الثقافي، فهناك خطر أن يتحول إلى نوع من إرضاء الآخرين، وهو ما تحاول تجنبه.

كثير من الناس ينصحون باتباع نهج "التظاهر حتى يصبح الأمر حقيقيًا" فيما يتعلق بمسامحة الآخرين، ويقولون إنه يجب عليك فعل ذلك قبل أن تشعر بالرغبة الفعلية فيه لأن المشاعر المتسامحة قد لا تأتي أبدًا. يُنظر إلى التسامح كأنه ضروري لدرجة أنك يجب أن تتجاوز مشاعرك الحقيقية لتحقيقه. ولكن هذا النهج يتناقض مع كل ما تعلمته في هذا الكتاب، وخاصة ركيزة التعاطف مع الذات التي تقول إن قبول المشاعر والاعتراف بها هو مفتاح الشفاء الذاتي. لقد تعلمت

أيضاً آراء وأبحاث الخبراء الطبيين في مجال الصدمات النفسية مثل د. جابور ماتيه، الذي يقول إن الغضب غير المعبر عنه يظهر على شكل أمراض جسدية. وهذا يعني أن تجاوز مشاعرك الحقيقية لتسامح الآخرين قد يجعلك مريضاً جسدياً.

الأقوال التي تروج لترك الغضب وعدم الاستياء مثل "تناول السم وانتظار أن يموت الشخص الآخر" تعزز الاعتقاد المجتمعي بأن المشاعر السلبية يجب تجاهلها. ومع ذلك، فإن المشاعر ليست شيئاً يمكننا التخلي عنه بمحض إرادتنا. عندما يُمنَح التسامح قبل استيعاب الغضب، يُجبر الضحية أو الناجي على كبت احتياجاته. إن إجبار نفسك على التسامح قبل أن تكون جاهزاً يعني إنكار مشاعرك الحقيقية، وهذا بالضبط ما تتعلم تجنبه. إنه شكل آخر من أشكال التخلي عن الذات المصمم لإرضاء الآخرين. ماذا لو ركزت بدلاً من ذلك على المعلومات القيمة التي تتلقاها من غضبك، بدلاً من الشعور بمسؤولية إصلاح ما أفسده شخص آخر؟

تذكر من الفصل الثالث أن الضحية غالباً ما تتحمل عبء المسؤولية عن إصلاح العلاقات والحفاظ عليها. ربما تعودت على اتباع نمط محاولة إثبات أنك شخص جيد من خلال "اتباع النهج السامي والناصح"، ولكن ذلك سيؤدي فقط إلى تمكين من أساء إليك ويمنعك من التقدم في حياتك. يتبنى مجتمعنا بشكل غريب فكرة أن الضحية هي من يجب أن تقوم بالعمل الشاق للتصالح بينما يحصل المسيء على الحماية. غالباً ما يشعر الناجون بالذنب بسبب عدم التسامح، حتى وإن لم يطلب أحد منهم الغفران أو يعتذر لهم. يكون ذلك مقبولاً لو كان التسامح يعزز الشفاء دائماً ويساعد الناجين على المُضي قُدماً، ولكن في بعض الأحيان، يخلق عدم التوافق الذهني بدلاً من ذلك، ويبقي الناجي في دائرة إنكار مشاعره الحقيقية ويجبره على تصديق شيء لا يؤمن به.

تقول أوبرا وينفري إن التسامح يعني "التخلي عن الأمل بأن الماضي كان يمكن أن يكون مختلفاً". بالنسبة لهدف هذا الفصل، فإن هذا التعريف مناسب. هناك قوة في قبول أنك لا تستطيع تغيير الماضي أو التحكم في المستقبل. في تجربتي مع العملاء، فإن معظم معاناتهم تأتي من رغبتهم في أن تكون الأمور مختلفة وأن يتغير أفراد العائلة (أو من تسبب لهم في الأذى). إن الحاجة المستمرة لمعرفة سبب تصرفهم بتلك الطريقة بتقيدك عالقاً ومحبطاً. الاعتقاد بأنك تحتاج إلى تغييرهم وفهمهم قبل أن تتمكن من المُضي قُدماً سيمنعك من القيام بذلك. ستساعدك التمارين الذهنية التي ناقشناها في الفصول السابقة على الحفاظ على الوعي باللحظة الحالية بدلاً من الانشغال بالماضي أو القلق من المستقبل. ستحفرك على تبني الفناعة بأن الماضي انتهى والمستقبل لم يُكتب بعد؛ السلام والسعادة يكمنان في احتضانك للحاضر.

كل مرة أنشر تعليقاً على "إنستجرام" حول الديناميكيات العائلية المضطربة، أجد دائماً بعض الأشخاص يلومونني لكوني قاسية على والديّ، وهو ما أجدّه لافتاً للنظر. ما لا يدركونه هو أنني نقلت تركيزي من والديّ إلى نفسي وعملية شفائي الخاصة. اهتمامي ينصبّ على تأثير تصرفات والديّ عليّ، وليس على الأفعال ذاتها أو الأشخاص الذين ارتكبوها. في الحقيقة، لا علاقة لهذا الأمر بهم. إذا كان رد فعلك الأول عندما تتحدث عن تأثير الإساءة أو الاحتياجات التي لم تتم تلبيتها وإشباعها في حياتك هو الدفاع عن والديك، فأنا أشجعك على كسر هذا النمط. الشفاء الحقيقي يتطلب سرداً صادقاً ومتسقاً لما حدث لك، دون أعذار أو تبرير لسلوك سيئ.

بدلاً من إعفاء الآخرين من المسؤولية، يمكن أن يعني التسامح قبول محدوديتهم. يمكنك أن تبقى بعيداً عن شخص ما وتسامحه في نفس الوقت. هذا يعني أنك تحافظ على مسافة هامة، أو حتى على قاعدة "عدم الاتصال" التي ناقشناها في الفصل الخامس، مع الاستفادة من قبول أنه لا يمكنك إعادة كتابة الماضي. التسامح والثقة هما شيئان مختلفان تماماً، ومن الحكمة ألا تسمح لشخص ما بالعودة إلى حياتك إذا كان سيثبت أنه سيؤذيك مرة أخرى. وفقاً لتعريفنا للتسامح، ليس للتسامح أي علاقة بالمصالحة؛ يمكنك أن تسامح شخصاً ما دون أن تراه مرة أخرى أو حتى دون علمه بذلك.

إذا تعاملت مع شخص نرجسي أو سام، فعلى الأغلب مررت بدورة من السماح له بالعودة إلى حياتك ليخيب أملك مجدداً. مررت بهذا النمط مع والدتي لعقود. كانت تقطع علاقتنا كلما قلت "لا" لطلب من طلباتها، ثم تعاود التواصل كأن شيئاً لم يحدث. أخيراً، أدركت أنه ليس من واجبي السماح لوالدتي بالعودة إلى حياتي فقط لتؤذيني مرة بعد أخرى. أصبح رفضها لرؤيتي كإنسانة مستقلة بذاتها لها احتياجاتها ورغباتها الخاصة أمراً لا يُطاق، خاصة مع شروعي في المطالبة بمزيد من التقدير نتيجة رحلة النمو الشخصي التي مررت بها.

بدلاً من التركيز على التسامح مع والدتي، قررت توجيه تلك الطاقة نحو نفسي وشفائي الخاص. قضيت وقتاً في معالجة استثنائي منها بكتابة رسائل غاضبة (لم تُرسل بالطبع) وتدوينات مفصلة لأخطائها تجاهي. توقفت عن اختلاق الأعذار لها أو الشعور بالذنب بسبب بُعدنا. في الواقع، هي من كانت تبادر بالانفصال مراراً وتكراراً عبر السنوات لجرأتي على وضع أدنى حدود معها. بدأت أرى الديناميكية بيننا بوضوح أكبر بعدما توقفت عن الانحناء وجمع القطع التي كانت تلقىها على الأرض.

في إحدى مقابلات "بودكاست" الأخيرة، سألني المضيف عما إذا سامحت والدتي، وشعرت بالمفاجأة عندما أدركت أنني فعلت ذلك. جاء هذا التسامح من معالجة غضبي واستثنائي المبررين،

والاعتراف بحقيقة الوضع، وتحويل التركيز على نفسي بدلاً من والدتي. عندما توقفت عن توقع سلوك مختلف منها وتخلّيت عن الوهم بأنها ستتغير، شعرت بالحرية. بالطبع، التغيير ممكن لأي شخص، ولا أستطيع التنبؤ بالمستقبل، لكن ليس لدي سيطرة على أفعالها. أدركت أنني عندما شعرت بعدم وجود تأثير عاطفي حين أفكر في والدتي، كانت هذه علامة على أنني سامحتها. جاء هذا التحرير بشكل طبيعي نتيجة لعملي على نفسي للتعافي من الديناميكيات العائلية السامة التي عشتها طوال حياتي.

يأتي التسامح الأصيل عندما تتوقف عن إجبار نفسك عليه وتركز بدلاً من ذلك على شفائك الخاص. بعد أن تعالج غضبك واستياءك المبرر، ستجد نفسك تفكر بشكل أقل فيمن أساء إليك. مع تحسّن حياتك وتلاشي سيطرتهم عليك، يقل استيائك، لكن قد يبقى الغضب – وهذا طبيعي. الغضب له مكانه كحارس لقلبك، ويذكرك بما مررت به وسبب عدم رجوعك إليه. التسامح القسري ينبع من نفس العقلية التي ترى الغضب بشكل سلبي. لنجعل الغضب مقبولاً كصديق لك.

لقد توصلت إلى الاعتقاد بأن التسامح مع نفسك أكثر أهمية من التسامح مع الآخرين. غالبًا ما نلوم أنفسنا على ما حدث، وكأننا كان بإمكاننا فعل شيء لمنعه. هذه بالضبط هي الجزئية التي يمكننا فيها التخلي عن الأمل في أن يكون ماضينا مختلفًا. عندما نعيش تجربة مؤلمة أو تعرضنا خلالها لإساءة من الآخرين ولم نعالجها بعد، نعود لإلحاق الألم بالآخرين. عندما نقطع على أنفسنا عهدًا بالأ نصاب بالصدمة عندما نسمع كلماتهم تخرج من أفواهنا. يبدو الأمر كما لو أنك كلما حاولت ألا تفعل شيئًا، زادت احتمالية حدوثه. سمعت من يقول إن فلسفتهم في تربية الأطفال هي فعل عكس ما فعله آباؤهم، لكن التركيز المفرط على جروح الماضي ليس طريقة للتقدم في الحياة. على الرغم من أن النية طيبة، فإن هذه الطريقة تُبقي التركيز على أفعال والديك، وتُبقيك أسيرًا لهما على الرغم من أنك تحاول ألا تكون مثلهما.

ما تركز عليه يتعاظم، لذا فإن استخدام والديك كبوصلة سلبية بغرض الابتعاد عنهما يؤدي بك إلى محاكاتهم بشكل لا شعوري، مما يسبب شعورًا بالعجز والعار عند اكتشاف أن سيطرتك على سلوكك أقل مما كنت تظن. أن تجعل من نفسك نقيضًا لوالديك المسيئين أو المهملين لن يحقق التغيير الذي يمكن أن ينهي دائرة الصدمات المتوارثة. إن خلق أسلوب خاص بك في التربية، ينبع من الشفاء بدلاً من الجروح، سيحقق ذلك التغيير، ولن يبدو كأنك تكافح للظهور بمظهر المثالي. عندما تقطع على نفسك عهدًا بعدم تكرار أخطاء والديك، فإن الشعور بالعار الذي يأتي مع ارتكاب الأخطاء، خاصة عندما يؤثر ذلك على من تحب، سيجعلك تتصرف بشكل غير مرغوب

فيه مجددًا. ذلك لأن الشعور بالخزي لا يفيد، لكن التعاطف مع الذات هو الذي يأتي بنتيجة إيجابية. بصفتك والدًا يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة المعقد، من المحتمل أن تكون أكثر صرامة على نفسك مقارنة بالأباء الآخرين. يعود ذلك جزئيًا إلى تربيتك على الاعتقاد بأنك يجب أن تكون مثاليًا لتكون مقبولًا. لقد تعلمت هذا السلوك كآلية للتكيف مع الإساءة أو الإهمال العاطفي خلال طفولتك؛ إذ كنت تعتقد أن السعي نحو الكمال سيجلب لك الحب والتقبل. إذا سامحت نفسك على أخطائك، واعترفت بأن كل والد يخطئ أحيانًا، وتوقفت عن المبالغة في لوم نفسك، فستقل احتمالية تكرار تلك الأخطاء. تذكر نصيحة الدكتور وينكوت من الفصل الثالث: ما يهم هو الطريقة التي تعامل بها أطفالك بصفة عامة، وليس ما إذا كنت تفعل الصواب في كل مرة. الأخطاء في التربية ليست فقط أمرًا لا مفر منه، بل إنها تفيد الأطفال أحيانًا عندما نخطئ بين الحين والآخر. فارتكاب الأخطاء كأب أو كأم يوفر فرصة لإظهار كيف يكون الإصلاح عندما يحدث عطب في العلاقة. إنها فرصة لإظهارهم الحب والاحترام الذي يستحقونه.

فوائد التسامح الأصيل

تذكر، إذا اخترت أن تسامح، فإن ذلك يكون من أجلك وليس من أجل الشخص الآخر. فأنت تُحرر نفسك من العبء، وليس هم، وقد لا يعلمون (أو حتى يهتمون) بأنك سامحتهم. ربما سمعت من قبل أنه يجب عليك التفكير فيما حدث للمسيء إليك جعله يتصرف بالطريقة التي قام بها. ومع ذلك، ليس لهذا الأمر علاقة بكيفية تأثير سلوكه عليك، ولا ينبغي أن يصبح محور تركيز طاقتك. التسامح لا يمحو ما فعله الشخص بك أو العواقب التي تركتها أفعاله على حياتك. ما زلت بحاجة إلى التعامل مع مشاعرك، خاصة مشاعر الغضب، والتعبير عن الحزن على ما حدث لك. لا يتوجب عليك إتمام عملية الحزن بالكامل لكي تسامح إذا اخترت ذلك، ولكنه ضروري لتمكن من المُضي قُدماً بشكل حقيقي، دون كبت مشاعرك غير المعالجة.

فيما يلي أربع فوائد ستجنيها من مسامحة من أساء إليك (وهي لا تتعلق بهم). عند الحديث عن التسامح هنا، نعني بذلك التخلي عن الأمل في أن يكون الماضي مختلفًا. نعني بذلك تحريرهم من الحاجة إلى التغيير وقبول محدوديتهم، سواء قررت الاستمرار في علاقة معهم أم لا.

1. تقليل التوتر

المشاعر السلبية عادةً ما ترافق عدم القدرة على التسامح. عندما ترغب في أن يكون الماضي مختلفًا عما كان عليه، يتسبب ذلك في خلق توتر وضغط كبيرين في الجسم. يُطلق التوتر مواد كيميائية تؤدي إلى أمراض جسدية، كما أن التوتر المستمر يُبقيك بعيدًا عن عيش حياتك بأفضل

صورة. عندما تُحرر شخصًا بالتسامح، فأنت تختار أن تُحرر نفسك من الضغوط الزائدة. وهذا لديه القدرة على تحسين صحتك ومساعدتك على التقدم نحو الحياة التي تحلم بها. استيعاب أن تحرير شخص ما بالتسامح الحقيقي يُقلل القلق والتوتر وضغط الدم يساعدك على إدراك قيمة التسامح. كما أنه يُعزز جهازك المناعي ويزيد من تقديرك لذاتك، ويحسن العلاقات الحالية والمستقبلية.

2. التسامح لا يستلزم الثقة

مسامحة شخص ما لا تعني أنك ملزم بالثقة به. على سبيل المثال، إذا خانك زوجك وبذل جهودًا صادقة للتغيير، يمكنك مسامحته قبل أن تستعيدي الثقة بالكامل. من غير المعقول أن يُتوقع منك أن تثقي بشخص بشكل سحري فقط لأنه اعتذر وأعرب عن ندمه على خطأ ما. استعادة الثقة تتطلب وقتًا وجهدًا من جانب الشخص الذي أساء، ويتحمل هو مسؤولية كسب ثقتك مجددًا. إذا أبدى أحدهم نفاق صبره تجاه حاجتك للوقت لاستعادة الثقة بعد أن خانك، فهذه إشارة تحذيرية.

عندما تسامح، واصل اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية نفسك. على سبيل المثال، يمكنك أن تسامح شخصًا مع إخراجه من حياتك لأنه أظهر عدم الرغبة في التغيير. الاعتذار وحده ليس كافيًا إذا كان الشخص الذي أساء إليك مستمرًا في تكرار نفس الأنماط مرارًا وتكرارًا. قرارك بالاستمرار في قبوله رغم رفضه للتغيير يُمكنه من الاستمرار في تصرفاته. كانت هذه هي الديناميكية بيني وبين والدتي (ولم تعذر أبدًا، مما يُظهر لك مدى البرمجة التي مورست معي لأتحمل مسؤولية سلوكها السيئ). تخشى أن تُعرض نفسك للخطر إذا منحت التسامح لشخص يستمر في إيذائك، لكن هذا يحدث فقط إذا سمحت للإساءة بالاستمرار. يمكنك أن تسامح شخصًا وترفض التصالح معه؛ فهذا يُعد حماية ذاتية صحية. مسامحة شخص قمت بقطع التواصل معه، على سبيل المثال، لا تزال تُقدم لك فوائد صحية.

3. عندما تسامح فإنك تُحرر نفسك من الاستياء

أنا على استعداد للرهان أن مصدر جزء كبير من تعاستك، مثل عملائي، يأتي من تمنيك لو كانت الأمور مختلفة، سواء الآن أو في الماضي (أو كلاهما). لقد نشأ جزء كبير من ألمي من توهمي أن الآخرين سيتغيرون ويفهمونني يومًا ما. بقيت غير سعيدة لأنني كنت أركز على أمور وأشخاص خارج نطاق سيطرتي، خاصة عائلتي التي لم تقدم لي الدعم وما فعلوه بي. كلٌّ من الماضي والآخرين خارج نطاق سيطرتي بالكامل. ومع ذلك، لم أتمكن من التخلي عن تأثيرهم عليّ إلى أن تعلمت فن البقاء في اللحظة الحاضرة.

كان الآخرون يقولون لي طيلة حياتي أن أرمي الأمور وراء ظهري وأمضي قُدماً (وربما سمعت هذا النصيحة أنت أيضاً). لكن لم أتمكن من البدء في الاستمتاع باللحظة الحاضرة دون التركيز المفرط على الماضي إلا بعد أن بدأت ممارسة التأمل الواعي. يمكن أن يتركك تمرين بسيط على التنفس أو جلسة تأمل بإحساس بالبهجة، وهو شعور كنت أعتقد أنه لا يمكنني تحقيقه إلا من خلال شيء خارجي مثل المخدرات أو العلاقة الحميمة. من المدهش أن تدرك أنك لا تحتاج لأكثر من التركيز على أنفاسك لتجربة السعادة الحقيقية. كل الجهد الذي بذلته في الاعتقاد الخاطئ بأن الآخرين بحاجة للتغيير كي أكون سعيدة بدأ يتلاشى. عندما تعلمت تحويل تركيزي نحو الداخل بدلاً من الخارج، خاصة تجاه أفراد العائلة الذين أظهروا لي مدى عدم احترامهم لي، تغير كل شيء.

4. عندما تسامح بتغيير هويتك

رفض التسامح أو مقاومته يمكن أن يصبح جزءاً غير مرغوب في هويتك. تصف نفسك كضحية لشخص أساء إليك، مما يجعل من الصعب عليك تخطي ما حدث. قد تملأ رأسك أفكار الانتقام أو تخيلات بأن الشخص سيفهمك يوماً ما، وتشعر بإحباط شديد من سلوكهم تجاهك رغم أن هذا السلوك مستمر لسنوات. لا أدعو هنا للتسامح والنسيان، وأؤمن بشدة بضرورة الحزن على الأحداث الماضية بقدر ما تحتاج إليه. لكن التسامح يساعدك في صياغة هوية جديدة. عندما تسامح، تصبح بطل قصتك الخاصة، شخصاً لم يعد مقيداً بالأخطاء التي ارتكبت بحقه في الماضي. تصبح حراً في رسم مسارك الخاص بعيداً عن تأثير الآخرين أو إساءاتهم.

كتب جوزيف كامبل عن رحلة البطل، حيث تُدعى لمغامرة

لا يمكنك رفضها (حتى وإن حاولت في البداية). تمر بعدها بسلسلة من التحديات والاختبارات التي يجب أن تتغلب عليها لتحقيق التحول. في النهاية، تعود مجدداً وقد تجددت وحققت القدرة على العيش بحرية وصدق. لقد واجهت مخاوفك بشجاعة ورفضت إخفاء الحقيقة، مما يضعك في طبقة نخبوية. لقد تجاوزت كل الحدود وتفوقت في سعيك نحو السعادة، وهذا ساهم في تعزيز تقديرك لذاتك. وضعت حدوداً تحدد ما تقبله وما ترفضه، وامتنعت عن تكرار الأنماط القديمة التي سمحت للآخرين بإساءة معاملتك. قد تلاحظ أن صورتك الذاتية المعززة تجذب الباحثين عن النصيحة لمعرفة كيف يمكنهم الحصول على ما تملكه. الآن، يمكنك أن تعلمهم ما تعلمته وتساعدهم على تحسين حياتهم وكسر الدورات المتوارثة بين الأجيال. وإذا كان لديك أطفال، فهذه أعظم هدية يمكنك تقديمها لهم.

# الفصل الرابع عشر

ترتيب خزانتك

"لا تحفظوا بشيء في منازلكم ليس ذا فائدة أو تجدونه جميلاً".

ويليام موريس

اكتشفتُ فوائد التخلص من الفوضى عندما انتقلتُ من منزل إلى شقة قبل عدة سنوات. كان الحفاظ على منزل مكون من طابقين مرهقاً جسدياً ومالياً عليّ كأم مطلقة. والحق يُقال، لطالما كنت أرغب في العيش في شقة، وجاء الطلاق ليساعدني على الانتباه قليلاً لما أريده وتحقيقه. ما المشكلة إذًا؟ كان علينا تقليص ممتلكاتنا لتتسع في المساحة الجديدة. لم تكن هذه مشكلة من الناحية اللوجستية لأنني شخص فعّال ومنظم بطبيعتي. الترتيب هو صفتي الأشهر. لكن الصعوبة جاءت من تأثير البرمجة الاجتماعية التي جعلتني أعتقد أن التقليل من المساحة يمثل خطوة إلى الوراء. فالنجاح يعني التوسع، وليس الانكماش، لكنني لم أكن قد تعلمت بعد أن النمو الأهم يحدث داخل النفس.

كلما تخلصنا من الأشياء، كان من الأسهل علينا أن نقول وداعاً للأشياء التي لم تعد لها فائدة. كنتُ أعتقد أن تقليص الممتلكات هو الثمن الذي يجب دفعه مقابل نمط الحياة الذي يناسبني. الحقيقة أن التخلص من الفوضى لم يحسن حياتنا فحسب، بل لم يكن له أي عيوب، مما أثار دهشتي. ساعدتني عملية اتخاذ القرارات حول ما أحفظ به وما أتنازل عنه في توضيح ما هو مهم بالنسبة لي. فإذا لم أجد الشيء مفيداً أو جميلاً، كما قال ويليام موريس، كان عليه أن يذهب. أتاح لي تنسيق حياتي بهذه الطريقة وضع حدود في مجالات أخرى والشعور بمزيد من التحكم في قدرتي. ساهم امتلاكي لأشياء أقل في خلق مساحة فعلية للتعرف على من أنا وماذا أريد. جعل التخلص من الفوضى المادية في بيئتي من السهل التعامل مع الفوضى الذهنية والعاطفية المخزنة بداخلي. وكان هناك سحر ما في إزالة سنوات من "القمامة" عديمة الفائدة زودني بالشجاعة للتقليل في مجالات أخرى من حياتي أيضاً.

قد لا تفكر في القيم أو الحدود أو حتى في العوائق النفسية الذاتية عند التفكير في التخلص من الفوضى، لكن هناك جانباً نفسياً لهذا النشاط لا يمكن إنكاره. رغم أن التخلص من الفوضى يبدو نشاطاً جسدياً، إلا أنه يؤثر على حالتك العقلية وحتى الروحية لأن بيئتك تعكس ما يحدث بداخلك. فالرعب الذي تشعر به عندما ترى منازل مملوءة بالأغراض غير المرتبة يترجم هذا فوراً إلى تعاطف أو فضول حول ما يحدث داخل الأشخاص الذين يكذبون الأشياء بهذا الشكل. تشعر أن

الأشخاص الأصحاء لا يجمعون الممتلكات بهذه الطريقة. بنفس القدر، تُعجّب بالذين يتبعون أسلوب الحياة البسيط، لتقديرهم للانضباط الذاتي والاختيار السليم وحتى الاهتمام بالكوكب.

طريقة تعاملك مع مساحتك تعكس كيفية تعاملك مع نفسك. حين تتجنب معالجة المشاكل الأساسية في حياتك وعلاقاتك، ينعكس ذلك على تجنبك لبعض الأدراج أو الغرف أو الأماكن في منزلك. نتمسك بأشياء لم تعد نخدمنا (وربما لم نخدمنا أبدًا) لأننا نرفض النظر إليها والقيام بفرز ما هو مفيد مما هو غير مفيد. يساعدك التخلص من الفوضى في فحص ممتلكاتك وتقييمها لتحديد ما إذا كان لها مكان في حياتك بعد الآن. ليس من قبيل الصدفة أن تتضمن الخطوة الرابعة في برنامج "الخطوات الاثنتا عشرة" إجراء جرد أخلاقي دقيق وشجاع لحياتك. إليك أربع فوائد ستكتسبها عندما تتخلص من الفوضى في منزلك وبيئتك:

1. تقليل التوتر

في فيلم وثائقي بعنوان حياة مزدحمة: وفرة الطبقة المتوسطة، دخل فريق من علماء الأنثروبولوجيا منازل اثنين وثلاثين عائلة أمريكية يعمل كلا الزوجين فيها. اكتشفوا أن هذه العائلات كدّست من الأشياء ما يكفي لإحداث ضغط واضح على صحتهم النفسية. فقد تسببت وفرة الطعام والألعاب والملابس في خلق ضغط نفسي، خاصة عند الأمهات. لم يعلق الرجال على الفوضى أو لم يبدوا اهتمامًا كبيرًا بها، لأنهم لم يكونوا المسؤولين عن ترتيبها. وعلى الرغم من أن هذا الأمر لم يُناقش، فقد شعرت النساء بأنهن مسؤولات عن تنظيم وترتيب المنزل، رغم أنهن يعملن خارج المنزل أيضًا. هناك دليل يشير إلى أن النساء يجدن صعوبة أكبر في الفصل بين المهام، لذا ستؤثر عليهن الفوضى بشكل أكبر لأنهن لا يستطعن تجاهلها بسهولة.

بالنسبة لمعظم الناس، من الصعب الاسترخاء في غرفة مزدحمة بالفوضى. محاولة الاسترخاء بعد يوم شاق في مكان مزدحم بالأشياء أمر مستحيل تقريبًا. تقضي وقت راحتك في إعادة ترتيب الأشياء أو وضعها في مكانها بدلًا من مدّ قدميك والتمتع بوقت الراحة. هذا يزيد من الإحباط، وهو عكس ما تريده عندما يكون هدفك الاسترخاء. يوميًا، تختبر توترًا بسبب الوقت الذي تقضيه في البحث عن الأشياء. يتأخر الأطفال عن المدرسة لأنهم لا يستطيعون العثور على أحذيتهم أو كتبهم. يتسرب الضغط إلى أحيائك الذين يتحملون عبء انزعاجك، بالإضافة إلى تأثير ذلك على راحة بالك. الفوضى في محيطك تؤثر على قدرتك على التركيز. الأشياء الزائدة في مجال رؤيتك تشتت انتباهك عن المهمة التي بين يديك. سواء كان عليك فعليًا إزالة الأشياء، أو مجرد ملاحظتها ذهنيًا، فإن الفوضى تشتت انتباهك، مما يؤثر سلبيًا على إنتاجيتك. تنظيف الفوضى في منزلك يخفف من

## جميع هذه الضغوط.

2. وضع حدود أفضل

كانت لدى صديقتي الجامعية مجموعة ضخمة من الخزائير الخزفية الموزعة في أنحاء منزلها، فظننت أنها مغرمة بتلك الحيوانات الوردية اللطيفة. لكن تبين أنها تلقت خنزيراً كهديّة في إحدى المرات، ومن ثم توالى الهدايا من نفس النوع بشكل مستمر. لم تكن تشعر بأي تعلق خاص بتلك الحيوانات، لكنها لم تملك الشجاعة لتطلب من الآخرين التوقف عن تقديمها لها. كانت فوضى منزلها تعكس عدم استعدادها لوضع حدود واضحة، حيث فضلت رغبة الآخرين في تقديم الهدايا على حاجتها إلى السيطرة على الأشياء التي تشغل حيزاً في منزلها.

التخلص من الفوضى يوقف هذا النوع من التدمير الذاتي من خلال مساعدتك في وضع حدود. لقد بدأت بوضع حدود لنفسك عندما قررت ما الذي ستبقيه وما الذي ستتخلص منه. تغلبت على التهرب والخوف مما يفكر فيه الناس لتخلق بيئة تلائمك وتحقق لك الرضا. الشجاعة تؤدي إلى المزيد من الشجاعة، وتستمد منها القوة لوضع حدود للآخرين فيما يتعلق بمساحتك الشخصية. وعلى عكس صديقتي مع الخزائير، ستبدأ في مواجهة الناس بلطف عندما يستمرون في إهدائك أشياء لا ترغب فيها. لقد تعلمت كلمة "لا" السحرية وسوف تستخدمها إلى أن تشعر بالراحة وأنت تقولها. ونتيجة لذلك، ستتغير طريقة تفكيرك بحيث لم تعد تعطي الأولوية لمشاعر الآخرين على حساب قيمك ونمط حياتك الذي اخترته.

كما تعلمنا في الفصل الرابع، كنت تعلم داخلياً أن بعض الأشخاص لن يرحبوا بحدودك الجديدة، لذا تجنبت المواجهة معهم. وهذا ما جعلك تبقى ضئيلاً وأثر على روحك بشكل ربما لم تدركه. الآن تعرف أن الأشخاص الذين يتجاهلون حدودك الجديدة هم السبب الرئيسي الذي يجعلك بحاجة إلى وضعها. يجب أن تُعلم الآخرين كيف يتعاملون معك. الحقيقة هي أن لديك القدرة على قول "لا" للأشياء قبل أن تدخل منزلك، وقد يتطلب ذلك "محادثة صعبة" غير مريحة. على سبيل المثال، يمكنك تحديد عدد الهدايا التي يتلقاها أطفالك من العائلة، وقد تواجه مقاومة بسبب ذلك. إذا كنت مثلي وتكره الصراعات، فسيكون ذلك صعباً، لكن تقليل الفوضى يعني مواجهة ما لا يعمل في حياتك. أمل أنك بدأت ترى كيف تعالج قضايا أعمق عندما تبدأ في السيطرة على مساحتك المعيشية. وهذا يعني وضع حدود ملائمة وتقديم حاجتك لمنزل خالٍ من الفوضى على رغبات الآخرين في إضافة المزيد إليه.

3. الوضوح في قيمك

يساعدك تقليص الممتلكات على صقل وتحديد قيمك. فعندما تقرر ما الذي ستبقيه وما الذي ستتخلص منه، تحدد ما هو مهم بالنسبة لك. غالبًا ما تكون تلك الأشياء مرتبطة بصورة نمطية عن أنفسنا كأشخاص ناجحين. ربما أمضيت أو شريكك الكثير من الوقت في العمل لتتمكن من شراء تلك الأشياء. لكن التخلي عن الضغوط الخارجية فيما يتعلق بحجم منزلك أو طراز سيارتك يمنحك الحرية للسعي وراء ما يهكم فعلاً. تصبح أقرب إلى تعريفك الخاص للنجاح وتتعد عن تعريف العالم. من المستحيل معرفة ما تقدره عندما تكون حياتك قد تأثرت بأراء الآخرين، سواء كانت حقيقية أو متخيلة. إن العيش بقدر أقل من الممتلكات يخلق مساحة في ذهنك وكذلك في بيئتك للأشياء التي تجلب لك السعادة. البيئة المرتبة والمتناسقة تترجم إلى تركيز ذهني أفضل، وهذا يساعدك على التركيز بشكل أكبر على تحقيق أهدافك.

4. زيادة الثقة بالنفس

يُعتبر النجاح في ترتيب وتنظيم مساحتك إنجازًا كبيرًا، لأنه يمثل تحديًا يصعب على الكثيرين تنفيذه. تواجه مسألة الفوضى بشكل مباشر وترفض القبول بما هو أقل مما تستحق. لقد اتخذت قرارات صعبة حول ما يجب أن يبقى أو يذهب. وأثناء اختيارك لما تحتفظ به أو تتبرع به، تتعرف على نفسك بشكل أفضل وتكتشف تفضيلاتك. عندما تنظر حولك وترى مساحة تشعر بالفخر لتسميتها "ملكك"، تتزايد ثقتك بنفسك وتشعر بالسيطرة على حياتك. عندما تبدأ في العيش بأقل، يصبح ذلك ممارسة للتخلص من الفوضى المادية، وكلما تعمقت في الأمر يصبح أكثر فلسفية.

كيفية معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى ترتيب وتنظيم مساحتك

يعد تقديم نصائح مفصلة عن كيفية التخلص من الفوضى خارج نطاق هذا الكتاب، ولكن الأسئلة الثلاثة التالية ستساعدك على تحديد ما إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ هذه الخطوة. من المهم أن نلاحظ أن لكل شخص فكرته الخاصة عن الراحة. بالنسبة للبعض، تجعل الديكورات الصغيرة المنزل يبدو دافئًا، بينما يعتبرها آخرون كفوضى. يمكن أن يرمز التبسيط الشديد إلى إنكار الذات غير الصحي بنفس الطريقة التي يرتبط بها الاكتناز بتجنب المشاكل. في الواقع، كان عليّ التوفيق بين رفضي لشراء الأشياء الجميلة لنفسه بدعوى تقليل الفوضى وحماية الكوكب. الآن أستمتع بالتوازن بين بيئة منظمة ومجموعة من اللمسات المريحة التي تجعلني أشعر بالاهتمام.

1. هل تعكس مساحتي المعيشية شخصيتي؟

عندما تنظر حولك، هل تشعر بالرضا وتقول، "نعم، هذا يجعلني أشعر بالراحة، وأنا فخور بأن أعتبر هذا مساحتي"؟ أو هل تشعر مثل صديقتي التي يمثلئ منزلها بالخنازير الخزفية التي لم

ترغب بها؟ عندما تجلس في منطقة المعيشة، هل تنظر حولك وتشعر بالهدوء؟ هل تخدم أغراضك هدفًا معينًا، أم تتساءل لماذا اشتريتها؟ واحدة من الحيل الذهنية التي نمارسها على أنفسنا هي مغالطة "التكلفة الضائعة". تعتقد أنه طالما دفعت مقابل شيء ما، فأنت ملزم بالاحتفاظ به، لكن التكلفة النفسية للاحتفاظ بالأشياء التي لا تتوافق مع قيمك أكبر من أية تكلفة مالية. لن تسترد هذا المال سواء بقي الشيء أو غادر، فلماذا لا تتخلص منه؟

2. هل أنا صادق بشأن ما أريده؟

عندما تضع حدودًا مع الأشخاص حول تقديم الهدايا، فإنك تساعدك على فهم توقعاتك. قد لا تعجبهم هذه الحدود، لكنك تُظهر أنك تهتم بهم أكثر مما يهتمون بما يعطونك إياه. أنت تهتم بهم بما يكفي لتكون صريحًا معهم بدلًا من كتمان استيائك عنهم. بدلًا من تبادل الهدايا المادية، يمكنك اقتراح قضاء الوقت معًا. إن تبادل الحديث أثناء تناول الطعام يوفر تجربة تواصل لا يمكن لأي شيء مادي أن يعادلها.

إذا أصر شخص ما على عدم التكيف، فإن هذا يقدم لك معلومات مهمة. الآن يمكنك أن تقرر مقدار المساحة التي سيشغلها هذا الشخص في حياتك. هذه إحدى الطرق التي يؤدي فيها التنظيم الخارجي إلى ترتيب داخلي. بنفس الطريقة التي تختار بها الأشياء التي تجلب لك السعادة، تختار قضاء وقت أقل مع الأشخاص الذين لا يضيفون قيمة إلى حياتك. إن تقليل أو إلغاء الوقت الذي تقضيه مع أشخاص صعبى التكيف مع اختياراتك سيكون له تأثير إيجابي على صحتك الجسدية والنفسية. للتذكرة حول كيفية التعامل مع الأشخاص السامين، أعد قراءة الفصل الخامس.

3. هل أبذل مجهودًا أكبر تجاه ما أريده أو ما لا أريده؟

هل تقضي وقتًا أكثر في الأنشطة التي تستمتع بها بدلًا من الالتزامات؟ تعلم الآن أن التبسيط لا يتعلق فقط بالفوضى المادية بل يؤثر أيضًا في جميع جوانب حياتك، بما في ذلك كيفية تعبئة جدولك والأشخاص الذين تقضي معهم وقتك. ربما يكون جدولك مليئًا بالالتزامات التي تجعلك تشعر بعدم الرضا وتقضي وقتًا كبيرًا مع أشخاص يستنزفون طاقتك. سيساعدك التخلص من الفوضى على التوقف عن هذه الأنشطة التي تعيقك عن الحياة التي تطمح إليها. كما يُمكنك من تبني حدود صحية، وتحديد قيمك، واتخاذ قرارات أفضل، وخلق الحياة التي تريدها. والأهم من ذلك، يجعل الأمور التي كانت تبدو مستحيلة في متناول يدك. ربما لم تصدق يومًا أنك ستتمكن من التخلص من الفوضى في حياتك، ولكن عندما تتجح في ذلك، فإن عقلك سيقول، "حسنًا، ما هو التالي؟"

بعد ذلك، ألقِ نظرة على كيفية قضاء وقتك ورتب جدولك، وركز على مع من تقضي هذا الوقت، وامنح الأولوية لعلاقات معينة على حساب أخرى. وللأسف، ستضطر إلى التخلي عن بعض الأشخاص تمامًا لأنهم لا يسمحون لك بالنمو والتحول إلى الشخص الذي وُلدت لتكونه وسط تأثيرهم السلبي. يتطلب قطع العلاقات مع الأشخاص الساميين نفس الشجاعة التي يتطلبها التخلي عن الأشياء في منزلك التي لم تعد تخدمك. عندما تنجح في التخلص من الفوضى في منزلك، تبدأ في خلق حياة تتوافق مع مواصفائك الشخصية بدلاً من أن تكون قائمة على ردود الفعل والنجاة، وهذا يؤثر في نواحي حياتك الأخرى.

كما هو الحال مع أي خطوة في رحلة النمو والتطور الشخصي، من الأفضل البدء في ترتيب المنزل بخطوات صغيرة. أقترح البدء بغرفة واحدة أو حتى درج واحد. تعد خزانة ملابسك نقطة انطلاق جيدة لأنها صغيرة وقابلة للإدارة ومكرّسة لك. بهذه الطريقة، لن تخط بين الرعاية الذاتية وخدمة الآخرين كما يحدث عندما تقوم بترتيب منطقة مشتركة. تنظيف خزانة ملابسك يعمل كتشبيه مناسب للتخلص من كل الأشياء التي تعيقك في حياتك.

للمساعدة في التغلب على الشعور بالإرهاق، فكرت أن يكون من الممتع أن أشارك النظام الذي استخدمته لتنظيف خزانة ملابسني. لقد شرحت لي صديقتي، التي تعمل في تصميم الأزياء، هذا النظام قبل أكثر من عقد ولم أضطر للقيام بذلك مرة أخرى. كل ما هو مطلوب الآن هو الحفاظ على هذا النظام بمجرد تطبيقه. سيوفر لك هذا التمرين تمثيلاً ملموساً للعمل الذي تقوم به على نفسك: خزانة ملابس مرتبة ومنظمة تحتوي فقط على الأشياء التي تحبها وتجعل مظهرك وشعورك رائعاً. تخميني هو أن تجديد خزانة ملابسك سيثبّعك على ترتيب نواحي أخرى من منزلك أيضاً. ومع ذلك، باستخدام دروس التأمل الواعي التي تعلمتها حتى الآن في هذا الكتاب، أشجعك على التركيز على المهمة التي أمامك بروح من الحضور الذاتي والتعاطف مع نفسك. وهذا يعني عدم توبيخ نفسك على الملابس التي لا تتاسبك أو التي لم ترتدها أبداً. بدلاً من الإسراع في إنهاء المهمة، اعتبر هذا ممارسة تأملية تعيش فيها اللحظة الحالية، دون النظر إلى الأمام أو الخلف. يمكنك استحضار نية لهذا التمرين تساعدك على البقاء منتبهاً.

بدون مزيد من التأخير، أقدم لك نسختي من النظام المكوّن من خمس خطوات لتنظيف خزانة الملابس بشكل شامل ونهائي.

الخطوة الأولى هي تجربة كل الملابس التي تملكها. تأكد من تخصيص وقت كافٍ لهذه المهمة، فهي أساس الخطوات الأخرى. يبدو الأمر مرهقاً، لكنه لن يستغرق وقتاً طويلاً كما تتوقع. عند تجربة كل قطعة، ضعها في واحدة من أربع مجموعات كما هو موضح في الخطوة الثانية أدناه.

2. قُم بتقسيم الملابس إلى أربع مجموعات: احتفظ بها. عدّل مقاسها. تبرع بها. أو تخلص منها

إذا كانت القطعة تناسبك وتبدو جيدة عليك، احتفظ بها. إذا كانت تحتاج إلى تعديل في مقاساتها لتتناسبك اليوم، أرسلها إلى التريزي (الخياط). التعديلات استثمار، لذا قرر ما إذا كانت قطعة الملابس تستحق ذلك بالنسبة لك. إذا كانت القطعة لا تناسبك، لا تبدو جيدة، ولا يمكن تعديلها، ضعها في مجموعة التبرع. إذا لم يتم ارتداؤها لمدة سنة أو أكثر، فمن المحتمل أنها لن تُرتدى، لذا تبرع بها أيضاً. هناك استثناءات لهذه القاعدة، مثل فساتين المناسبات الخاصة، لذا استخدم حكمك. يمكنك تحقيق دخل من بيع العناصر ذات الجودة العالية عبر الإنترنت أو في محلات الملابس المستعملة، مما يضيف فائدة أخرى عند ترتيب خزانة ملابسك. إذا كانت القطعة قديمة أو مهترئة بشكل كبير بحيث لا يمكن التبرع بها، فضعها في مجموعة التخلص.

هذه الخطوة بسيطة لكنها ليست سهلة. إنها تتحداك للتخلي عن الأشياء التي احتفظت بها لفترة طويلة، ونحن لا نتحدث فقط عن الملابس هنا. تتطلب منك هذه الخطوة قبول نفسك كما أنت اليوم، وليس كما كنت قبل أن تتجبي الأطفال، أو كما تتخيلين أنك ستبدين في غضون ثلاثة أشهر. هنا تأتي فرصة لتطبيق التعاطف مع الذات الذي تعلمته في الفصل السادس. بدلاً من لوم نفسك إذا زاد وزنك، أحب نفسك من خلال التخلص من الملابس التي لم تعد تناسبك. لا يتعين عليك التخلي عن نية خسارة الوزن، لكن قبول نفسك كما أنت الآن سيساعدك على تحقيقها بشكل أفضل في المستقبل.

3. تنظيم الملابس التي اجتازت الفحص

بعد أن تجرب كل ملابسك وتقرر أيها سيبقى، ستدهش عندما ترى خزانة ملابسك وقد تقلصت إلى النصف أو أكثر. نظم العناصر المتبقية بطريقة تسر العين. شخصياً، أحب ترتيب الملابس حسب اللون، من الفاتح إلى الداكن، لكن اختر النظام الذي يناسبك. استبدل الشماعات السلوكية والبلاستيكية بشماعات متناسقة جيدة النوعية. هذا التناغم سيضيف إحساساً بالسلام والمتعة عندما تنظر إلى خزانة ملابسك، وستحسن جودة الشماعات من العناية بالملابس وتجعلك تشعر برضا أكبر عنها. سيحل خزانة ملابسك المعدلة حديثاً الهدوء بدلاً من الفوضى، ما يجعلك تشعر بالسعادة عند النظر إليها (بدلاً من التوتر) ويكافئك على كل جهدك.

مفتاح الحفاظ على خزانة قليلة الفوضى هو عدم الاحتفاظ بشماعات إضافية. بذلك، عندما يأتي شيء جديد إلى الخزانة، يجب أن يخرج شيء قديم. سيساعدك هذا على أن تصبح أكثر وعياً بعادات شراء الملابس، تمامًا كما تصبح حذرًا بشأن من تسمح لهم بدخول حياتك (لا تتسوق الاستعارة!). لن تتغمس بعد الآن في التسوق كمنشأ عشوائي أو، لا قدر الله، كوسيلة علاجية. إذا اشتريت شيئاً جديداً لترتيبه، عليك أن تقرر ما الذي سيخرج ليحل محله. يساعد ذلك في منع الفوضى من العودة، وله فائدة إضافية وهي توفير الكثير من المال.

الآن وقد أصبحت تملك خزانة ملابس مرتبة ومنظمة ببراعة، ستشعر بالهدوء وأنت تتخذ قرارات أقل كل صباح حول ما سترتيبه. ستزدهر صورتك الذاتية عندما تتاسبك كل قطعة تملكها وتجعلك تبدو بأفضل حالاتك. بالإضافة إلى ذلك، ستلاحظ فرقاً في رصيدك البنكي عندما تتوقف عن شراء الملابس باستمرار. ماذا ستفعل بكل هذا المال الإضافي بعد أن توقفت عن التسوق المتكرر؟ ربما تبدأ صندوقاً للتقاعد؟ أو تخطط لعطلة؟ يبدو الأمر مبالغاً فيه، لكن انتظر حتى ترى كم يمكنك أن تدخر عندما تتوقف عن شراء الملابس وتستمتع بما تملكه بالفعل. تذكر حلقة المسلسل Sex and the City حين تكتشف كاري بندم أنها أنفقت 40 ألف دولار على الأحذية كان من الممكن أن تدفعها كدفعة مقدمة لمنزل.

في عملية تقليل الممتلكات ستقابل بعض المعتقدات الراسخة التي تحتاج إلى مواجهتها. معظمنا نشأ على الربط بين النجاح والوفرة المالية. نشعر بالحاجة إلى مواكبة الآخرين، حتى عندما يخبرنا الصوت الداخلي بأن هذا ليس ما نؤمن به حقاً. كأ شاب، كنت أعتمد باستمرار على ما يفعله الآخرون لتحديد كيفية ممارسة حياتي، دون أن أدرك أن معظمهم كانوا يفعلون الشيء ذاته! أن تعيش حياة خالية من الفوضى يعني التخلي عن الاهتمام بأراء الآخرين بالتوازي مع تخليك عن ممتلكاتك الزائدة. إنه يعني العيش بجرأة عكس الثقافة السائدة، ويتطلب الشجاعة أحياناً والتضحية أحياناً أخرى. ستصبح الرغبة في العيش وفقاً لما تؤمن به والسيطرة على بينتك ومحيطك هي دافعك الرئيسي.

هذا هو الهدف المزدوج من التخلص من الفوضى: مساعدتك على إعادة تصور بينتك واكتشاف المزيد عن نفسك خلال هذه العملية. يساعدك هذا على تحديد أولوياتك الخاصة بدلاً من وضع نفسك في المقام الأخير. وهكذا، يمهد تقليص خزانة ملابسك الطريق أمام تنظيم جميع جوانب

حياتك. تبدأ بتنظيم غرفة واحدة وتنتهي بتحويل حياتك. يمكن قول الشيء نفسه عن الأثقال التي تقلبها وتفحصها عندما تقرر أنك لم تعد تحتمل حياة غير حقيقية تتجاهل فيها احتياجاتك. خلال هذا الكتاب، قمنا برحلة لمساعدتك على كشف النقاط المخفية عنك التي تعيقك. كما تعلمت، فإن معظم تلك العوائق اللا واعية لنجاحك تعود جذورها إلى الصدمات السابقة.

أنا لست خبيرةً في النباتات المنزلية - في الواقع، لقد قتلت العديد منها. أثناء بحثي عن كيفية إحياء إحداها، اكتشفت أنك تحتاج إلى سحب وقطع الجذور الميتة والتخلص منها حتى يتمكن باقي النبات من الازدهار. إذا تُركت لتتفاقم، ستتسلل هذه الجذور المتعفنة وتقتل النبات. تكمن هذه الجذور الفاسدة تحت السطح، غير مرئية، لكن تأثيرها يظهر على الأوراق متغيرة اللون ونموها المتوقف. وبنفس الطريقة، عندما تتجنب التعامل مع جذور ألمك، وهي الصدمات الماضية، ستعيقك عن النمو والازدهار في أفضل حالاتك. عليك أن تكون على استعداد للنظر تحت السطح للعثور على تلك الجذور المتعفنة - والذي يمكن أن يكون مؤلماً - وقطعها حتى تتمكن من الازدهار.

بعد إزالة الجذور الميتة، يجد النبات منزلاً جديداً في تربة خصبة حيث تتاح له فرصة للبقاء. لا يمكن للكائن أن يزدهر في نفس البيئة التي جعلت جذوره تتعفن وتموت. غالباً ما تكون تلك البيئة وعاءً مليئاً بالماء الراكد دون تصريف جيد. أما بالنسبة لك، فقد تكون البيئة منزلاً أو علاقة أو عائلة ممتدة تسهم في تراجعك. قبل اتخاذ أي خطوة جذرية مثل الانتقال إلى مدينة جديدة أو التقدم بطلب الطلاق، وجه النظر نحو داخلك. كتب الراهب البوذي، تيش نات هانه، مقولته الشهيرة: "الطريق إلى الخارج يأتي من الداخل". بالنظر إلى أعماق نفسك والاهتمام بجذورك الشخصية، ستبدأ في الازدهار بطرق لا تتصورها في حين تتطلع بناظريك نحو الخارج. ترك الآخرين يتحكمون في مصيرك لن يؤدي إلا إلى ضمان عدم تحقق هذا النمو، سواء كان ذلك باستيائك من تصرفاتهم التي لم تتغير لعقود أو الاعتقاد الخاطيء بأنك بحاجة لأن يفهمك الآخرون قبل أن تشعر بالسلام.

من المؤلم أن تظل في الوضع الراهن، ويظن عقلك الباطن أن الألم سيزداد إذا تغيرت، ولهذا تبقى عالقاً في أنماط مؤذية. بينما تم تهيئةك منذ الطفولة للخوف من الرفض والهجر وكأنهما الموت، فإن مواجهة هذه الحقائق ستختبر شجاعتك. قطع الجذور الميتة سيولد نوعاً جديداً من الألم، ولكنه ألم يهدف إلى مساعدتك على النمو. في المقابل، العذاب الذي عانيته حتى الآن كان على الأرجح يكبح جماح إمكاناتك ويبقيك في ذلك الوعاء المليء بالماء الراكد. داخل الصندوق

السام، كنت تعطي الأولوية للتعامل مع العلاقات غير المجدية والظروف غير المرضية على حساب علاقتك بنفسك.

بفضل الأدوات الواردة في هذا الكتاب، ستصل إلى نهج جديد للحياة لا يعتمد على عادات جديدة براءة أو استراتيجيات تدوم فقط إلى أن تفقد طاقتك لمراقبة نفسك. لست مضطراً إلى مسامحة الأشخاص الذين أسأؤوا إليك أو تقديم الأعذار لهم، ولا تحتاج إلى ترديد عبارات إيجابية بشكل مهووس أو البحث عن الجانب المشرق في كل شيء. أفضل شيء يمكنك القيام به هو أن تكون صادقاً مع نفسك وأن تصبح فضولياً تجاه أفكارك، مشاعرك، أفعالك، وردود فعلك بدلاً من محاولة السيطرة عليها. يكمن الفرق هنا بين تكوين العادات والتحول العميق، الذي أمل أن يميز هذا الكتاب عن غيره حول موضوع تخريب الذات. عندما تتوقف عن محاولة أن تكون شخصاً أفضل، وتتوقف عن الجدل مع نفسك، وتدعم نفسك بدلاً من ذلك بغض النظر عن أفكارك وأفعالك، ستجد الشفاء.

ستصبح الحدود الشخصية أقل من مجرد استراتيجية، بل نتيجة طبيعية لمشاعرك الإيجابية تجاه نفسك. لن تتسامح بعد الآن مع المعاملة التي كنت تقبلها طوال حياتك، وليس من منطلق الغضب، بل من قبول هادئ بأنك تستحق أكثر. بدلاً من محاولة مراقبة أفكارك وتغييرها، التي غالباً ما تكون مجهددة، ستقبلها كما هي. أليس متعباً أن تكون قاسياً على نفسك، خاصة عندما لا يقربك ذلك من الحياة التي ترغب فيها؟ حتى بدون اللوم الذاتي، فإن رحلة الشفاء مليئة بالمصاعب بقدر ما هي مليئة بالإمكانات، وستكون هناك أيام تشعر فيها بأن هذا العمل صعب للغاية. لكن البديل يضمن تراجعك، سواء كان ذلك بدنياً بسبب اتصال العقل بالجسم، أو نفسياً لأنك أنكرت نداء روحك أو حتى أبسط احتياجاتك.

إذا بدا ذلك تحذيراً خطيراً، فذلك لأنه بالفعل كذلك. مثل النبات الذي تجعله الجذور المتعفنة يموت ببطء، أصبح الوقت جوهرياً بالنسبة لك لتقطع ما يقتلك لكي تبقى حياً وتزدهر. عبرت أنيس نين عن ذلك بطريقة أكثر شاعرية بقولها: "وجاء اليوم الذي أصبح فيه البقاء حبيسةً داخل البرعم أكثر إيلاًماً من المخاطرة بالتفتح".

من أكثر الأمور التي يندم عليها الأشخاص عند اقتراب وفاتهم هي أمنيتهم لو أنهم امتلكوا الشجاعة ليعيشوا حياة وفيه لأنفسهم بدلاً من العيش وفق توقعات الآخرين. يبدو الأسهل أن تبقى كما أنت، لكن إذا علمك هذا الكتاب شيئاً، فهو أن تجنّب الشعور بعدم الراحة على المدى القصير يؤدي فقط إلى الألم على المدى الطويل. العيش بغير أصالة يُدمّر صحتك النفسية والجسدية، ويأخذ

سنوات من عمرك ويجعل السنوات المتبقية تبدو شاقة أو حتى أسوأ. إذا بدا لك أن الاستمرار في العيش بهذه الطريقة لعام، أو شهر، أو حتى يوم واحد آخر لا يُحتمل، فأنا أحتك على البدء في اتخاذ الخطوات الموضحة في هذا الكتاب لتعطي الأولوية لشفائك وتضع نفسك في المقام الأول. بهذه الطريقة، سنتظر إلى الوراثة ليس بندم، بل بدهشة وامتنان على كيفية تحول حياتك.

شكر وتقدير

أود أن أشكر وكيلتي الأدبية، ليتيسيا جوميز من Savvy Literary، ومحررتي في HCI، كريستين بيليريس، ومدربة الكتابة، آن كروكر، ومدرب الحياة التحويلي، زافييه داجبا؛ و Writing Day و Workshops، و hope writers على توجيههم لي في فن الكتابة وعالم النشر.

لورا كونيل هي كاتبة ومدربة مطلعة على الصدمات، تساعد عملاءها في الكشف عن الأسباب الخفية التي تعيق تقدمهم. تكتب عن الشفاء من تخريب الذات وديناميكيات العائلات المضطربة على موقعها [laurakconnell.com](http://laurakconnell.com). وصلت مقالاتها إلى ملايين القراء عبر مواقع مثل Life Hack

و Pick the Brain و Dumb Little Man

و Thought Catalog و Highly Sensitive Refuge و Chicken Soup for the Soul، بالإضافة إلى صحف Toronto Star و The Globe and Mail وغيرها. ساعدت دوراتها وفعالياتها عبر الإنترنت الآلاف في التغلب على آثار العائلات السامة. وُلدت ونشأت في تورونتو، كندا، وتعيش حاليًا في تامبا، فلوريدا.

"كتبت لورا كونيل كتابًا يجب أن يقرأه كل من عانى بسبب أسرة سامة. يجمع كتاب تصالح مع نفسك بين عناصر مهمة للغاية للتغلب على الخزي الناتج عن الطفولة والإدمان وقلة تقدير الذات. يقدم كل فصل رؤى عميقة حول بعض من أكثر التحديات شيوعًا التي يواجهها الناجون البالغون".

د. شيري كامبل، طبيبة نفسية إكلينيكية، مؤلفة كتاب الناجون البالغون من أفراد الأسرة السامة.

"هناك ملايين من الأشخاص الذين لا يدركون أن ما يبقيهم في دوامة تخريب الذات هو تأثير نشأتهم في أسرة مضطربة. تصالح

مع نفسك هو كتاب مليء بالمعرفة والحكمة لهؤلاء الذين تمنعهم

جراح الطفولة غير المرئية من عيش أفضل حياة. بتزواج الخبرات الشخصية مع الأبحاث العلمية، تقوم لورا بشرح المشكلة بطريقة سلسلة للغاية، وتمنح القارئ الأمل من خلال رسم مسار للشفاء يمكن تحقيقه. هذا الكتاب تجب قراءته لكل من نشأ في بيئة أسرية مضطربة.. وبمعنى آخر، للجميع تقريبًا!"

أندريا أشلي، مقدمة "بودكاست" الطفل البالغ.

"كتاب لورا هو كنز مليء بالحكمة العميقة والتعاطف والشفاء. لكل من نَحَى حياته وأحلامه جانبًا نتيجة نشأته في بيئة أسرية مضطربة، فإن هذا الكتاب هو الحل. تصالح مع نفسك لا يساعد فقط في التعرف على الصدمة والشفاء منها، بل يقدم أيضًا طريقًا لإعادة التواصل مع الحياة من جديد وإشعال الضوء الداخلي وتقوية الصوت الداخلي والعودة إلى العالم كالجوهرة التي وُلدت لتكونها".

ياسمين كيركز، مدربة علاقات أسرية، مؤسسة مشاركة لموارد دعم الأسرة.

"تصفُح صفحات هذا الكتاب هو علاج شافٍ لكل من يسعى لاكتشاف ذاته الحقيقية بعد نشأته في بيئة غير صحية. في تصالح مع نفسك، تقدم لورا كونيل نموذجًا واضحًا ومبتكرًا لمساعدة القارئ في تجاوز الأذى الذي يجعله يهجر ذاته، ويستعيد الحب الصحي، ويجسد أصالته حين يتخلى عن التوقعات المفروضة عليه في ديناميكيات مضطربة".

زافييه داجبا، مدرب تحولي وميسر تكامل الظل.

"بتعاطف ووضوح، كتبت لورا دليلاً مدهشاً لتعريف ومعالجة تخريب الذات. تصالح مع نفسك هو كتاب يرفع عنك ألم الخزي ويدعوك للتعامل مع نفسك بأقصى درجات الرعاية".

**أشلي بودين، مدربة التغلب على تخريب الذات والأعمال اللطيفة**

"بصفتي ناجية من صدمات الطفولة، أتمنى لو قرأت هذا الكتاب في بداية رحلتي العلاجية. إنه مصدر قوي يغطي جميع جوانب الصدمة والتعافي، ويقدم نصائح عملية بامتنان لبدء شفاء نفسك. كمدربة واعية بالصددمات، أوصي بشدة بقراءة هذا الكتاب لأي شخص يرغب في بدء رحلة اكتشاف الذات وتعافيها".

**ماريسا سيم، مدربة حياة متخصصة في الصدمات**

"عندما لا تتفتح زهرة، عليك أن تصلح البيئة التي تنمو فيها،

لا الزهرة".

ألكسندر دين هايير

# الفهرس

9	مدخل .....
13	مقدمة .....
19	<b>الفصل الأول: النقاط الخفية</b>
31	<b>الفصل الثاني: أنماط التعلق</b>
32	التعلق الآمن .....
36	التعلق القلق .....
41	التعلق المتجنب .....
48	التعلق غير المنظم .....
55	<b>الفصل الثالث: كبش فداء الأسرة</b>
59	1. تُعاقب على قول الحقيقة .....
59	2. أنت المُبلِّغ .....
60	3. عائلتك تلومك على عيوبها .....
60	4. تُعامل بمعايير مختلفة .....
60	5. تشعُر بالتجاهل .....
61	6. يشوهون سمعتك .....
61	7. يجعلونك تشعُر بالخجل أو الذنب .....
62	8. تتلقى القليل من الثناء أو لا ثناء على الإطلاق .....
62	9. تواجه صعوبة في العلاقة مع إخوانك .....

- 63 ..... عقبات النجاح
- 65 ..... مشاكل العلاقات
- 67 ..... كيف تتعافى إذا كنت كبش فداء للعائلة
- 67 ..... 1. ضَعْ حدودًا صحية
- 69 ..... 2. تَخَلَّ عن الرغبة في قبول عائلتك لك
- 70 ..... 3. قم بتغيير السردية
- 70 ..... 4. مارس الرعاية الذاتية
- 71 ..... 5. اعتمد على الدعم
- 72 ..... 6. أطلق سراهم

#### 75 الفصل الرابع: الحدود

- 77 ..... أن تكون معتذرًا بشكل مفرط
- 79 ..... لماذا من المهم وضع حدود؟
- 80 ..... كيف تتوقف عن إرضاء الآخرين؟
- 84 ..... افهم قيمك
- 85 ..... التقييم

#### 87 الفصل الخامس: التعامل مع الأشخاص الساميين

- 88 ..... 1. الأشخاص السامون لا يمكنهم تحمل الضعف
- 88 ..... 2. الأشخاص السامون أنانيون
- 89 ..... 3. الأشخاص السامون ناقدون
- 89 ..... 4. الأشخاص السامون يطالبون بالثقة قبل أن تُكْتَسَب

90	..... الأسرة السامة
91	1. عبّر عن قلقك .....
92	2. قم بتقليل التواصل .....
92	3. الملاذ الأخير: قطع الاتصال .....
93	..... الرومانسية السامة
95	..... لا تفرط في تقييم المظاهر
95	..... تحقق من أنماطهم.. وأنماطك
96	..... السيناريو الأسوأ: المحتال الرومانسي
97	1. لا تُلزم نفسك بسرعة .....
97	2. استمعي إلى ما يقوله الآخرون عنه .....
98	3. ثق بحدسك الخاص .....
98	4. إذا بدا مثاليًا لدرجة أنه لا يمكن أن يكون حقيقيًا، فهو كذلك .....
99	..... الأشخاص السامون في العمل
100	..... كيفية حماية نفسك
100	1. ابحث عن الداعمين .....
100	2. ضع حدودًا .....
101	3. مارس الرعاية الذاتية الجيدة .....
101	4. التركيز على الحلول .....
103	<b>الفصل السادس: التغلب على الحديث الذاتي السلبي</b>

- 104 ..... كيفية وقف الحديث الذاتي السلبي
- 104 ..... ابدأ بالتعاطف مع الذات
- 105 ..... 1. اللطف مع نفسك
- 106 ..... 2. التجربة البشرية المشتركة
- 107 ..... 3. اختبار جميع عواطفك
- 109 ..... احتضن الدافع الداخلي
- 110 ..... 1. نقص السعادة
- 111 ..... 2. تقدير الآخرين أهم من تقديرك لنفسك
- 111 ..... 3. ترفض المخاطرة
- 112 ..... التخلي عن بلوغ الكمال

### 117 الفصل السابع: تبني سبل التكيف الصحية

- 121 ..... 1. الإرادة تنفذ
- 121 ..... 2. الإرادة ليست ممتعة
- 122 ..... 3. الإرادة تتجاهل المشكلة الحقيقية
- 122 ..... 4. الشعور بالخزي هو الدافع وراء الإرادة
- 123 ..... 5. الإرادة تجلب العزلة
- 131 ..... تنمية التعاطف مع الذات
- 135 ..... 1. كن صادقاً مع نفسك
- 136 ..... 2. انظر في المحفزات الخاصة بك
- 137 ..... 3. تعمق في بواطن الأمور

## 141 الفصل الثامن: تعلم الاسترخاء

- 143 1. الإهمال العاطفي .....
- 143 2. تخشى أن تكون كسولاً .....
- 144 3. تشعر بالمسؤولية المفرطة .....
- 144 4. نشأت على الحب المشروط .....
- 145 5. أنت تشنت نفسك .....

## 155 الفصل التاسع: التوقف عن العزلة الذاتية

- 156 1. الأشخاص يثيرون حفيظتك .....
- 158 2. لديك حدود ضعيفة .....
- 159 3. مشكلات التعلق .....
- 160 4. ضعف الإحساس بالذات .....
- 161 5. الرهاب الاجتماعي .....
- 164 1. اعترف بشعورك بالوحدة .....
- 164 2. تذكر أنك لست وحدك .....
- 165 3. اطلب المساعدة .....
- 165 4. اخرج يوميًا .....
- 166 5. اكتب يومياتك .....
- 166 6. ضع حدودًا .....
- 167 7. اتخذ خطوات صغيرة لمكافحة العزلة الاجتماعية

## 169 الفصل العاشر: التعافي من إدمان الحب

- 171 1. تتجذب لأشخاص غير متاحين .....
- 172 2. تجد الأشخاص اللطفاء مملين .....
- 173 3. تتنازل عن قيمك .....
- 174 4. تظن أنك إذا حاولت بما فيه الكفاية، ستحصل على الحب
- 175 5. أنت مهووس بأفكارك عن الشخص .....
- 175 6. تظن أن العلاقة ستنتفذك .....
- 175 7. تعيد خلق الصدمات السابقة .....
- 177 ما الذي يتسبب في إيمان الحب؟ .....
- 178 كيف تتعافى من إيمان الحب .....
- 178 خصص وقتاً لنفسك للاعتناء بذاتك .....
- 179 حدد قيمك الجوهرية .....
- 179 اعتبر المواعدة فرصةً لاستكشاف للمعلومات .....
- 180 افهم إيمان الحب .....

## الفصل الحادي عشر: التخلص من الهروب إلى

### أحلام اليقظة

- 190 1. التأمل المُركَّز على التنفس .....
- 190 2. التأمل بوعي منفتح .....
- 191 3. المسح الجسدي اليقظ .....
- 192 4. تناول الطعام بوعي .....
- 193 5. قم بتدوين محفزاتك .....

193 6. احتفظ بسجل يومي لفترات أحلام اليقظة .....

195 **الفصل الثاني عشر: رعاية ذاتك كأحد الوالدين**

200 اللطف مع الذات .....

201 الانضباط الذاتي .....

203 اعثر على السعادة .....

204 عبّر عن مشاعرك .....

206 إحزن على طفولتك الضائعة .....

209 **الفصل الثالث عشر: مسامحة نفسك والآخرين**

217 فوائد التسامح الأصيل .....

218 1. تقليل التوتر .....

218 2. التسامح لا يستلزم الثقة .....

219 3. عندما تسامح فإنك تحرر نفسك من الاستياء .....

220 4. عندما تسامح تتغير هويتك .....

223 **الفصل الرابع عشر: ترتيب خزانة**

225 1. تقليل التوتر .....

226 2. وضع حدود أفضل .....

228 3. الوضوح في قيمك .....

229 4. زيادة الثقة بالنفس .....

229 كيفية معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى ترتيب وتنظيم مساحتك

230 1. هل تعكس مساحتي المعيشية شخصيتي؟ .....

- 231 2. هل أنا صادق بشأن ما أريده؟ .....
- 231 3. هل أبذل مجهودًا أكبر تجاه ما أريده أو ما لا أريده؟ .....
- 234 1. فُـم بقياس كل شيء .....
- 234 2. فُـم بتقسيم الملابس إلى أربع مجموعات: احتفظ بها، عدّل مقاسها، تبرع بها، أو تخلص منها .....
- 235 3. تنظيم الملابس التي اجتازت الفحص .....
- 236 4. اتبع قاعدة "قطعة تدخل/قطعة تخرج" .....
- 236 5. استمتع بالمال الإضافي وراحة البال .....
- 243 شكر وتقدير .....
- 244 نبذة عن المؤلفة .....
- 245 إشارات حول كتاب "تصالح مع نفسك" .....