

د. نشوى صلاح

نعمّة الألم

رحلتك للتعافي من آلام ظننتها لن تشفى أبداً،
سيذهلك ما ستصل إليه خلال هذه الرحلة

دار دُون

نعمۃ الألم

رف 404

t.me/Rf404

د. نشوى صلاح: نعمة الألم، كتاب

الطبعة العربية الأولى: يناير ٢٠٢٤

رقم الإيداع: ٢٩١٠٠ / ٢٠٢٣ - الترقيم الدولي: ٤ - ٤١٢ - ٨٠٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر
لا يجوز استخدام أو إعادة طباعة أي جزء من هذا الكتاب بأي طريقة
بدون الحصول على الموافقة الخطية من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب
لا تعبر عن رؤية الناشر بالضرورة
وإنما تعبر عن رؤية الكاتب.

لوحة الغلاف إهداء من الفنان خالد حافظ
© دار دَوْن

عضو اتحاد الناشرين المصريين.

عضو اتحاد الناشرين العرب.

القاهرة - مصر

Mob +2 - 01020220053

info@dardawen.com

www.Dardawen.com

د. نشوى صلاح

نعمّة الألم

رحلُكُ للتعافي من آلام ظننتها لن تشفى أبداً
سيذهلك ما ستصلُ إليه خلال هذه الرحلة

دَوْن



للنشر والتوزيع

- إهداء ٩
- شكر ١٠
- بداية ١١
- كيف تقرأ هذا الكتاب؟ ١٥
- الوعد ١٧
- ما قبل رحلة التعافي ١٨
- الفصل الأول: التعافي من ألم جلد الذات ٢١
- الفصل الثاني: التعافي من ألم القلق والأفكار السلبية ٥٧
- الفصل الثالث: التعافي من ألم الغضب ١٠١
- الفصل الرابع: التعافي من ألم التعلق ١٣٣

شكرًا للألم الذي منحني الحكمة والشجاعة لكتابة هذا الكتاب

إهداء

إلى يوسف
وسيف الدين
ويُسرا منير
تخيلتكم قبل أن تكونوا.. وعندما صرتم وجدتكم أروع مما تخيلت.. وبعدما
كبرتم وجدت فيكم من القيم والجمال والراقي ما لم أتوقعه.. فالحمد لله على
نعمة وجودكم في حياتي.
إليكم دائماً وأبداً

نشوى صلاح

شكر

شكرًا لك أيها الألم، فلولاك ما كان هذا الكتاب، يقينًا ما كنت سأكتبه، شكرًا لأنك في لحظة ما بعينها قذفت بي وبقوة في قاع الحزن، وهنا فقط بدأت أطفو على السطح، بدأت أتنفس، أنجو، بعد أن تجرعت منك الكثير. لقد عرفت في هذه الرحلة أن التعافي أمر صعب، بل في غاية الصعوبة، لكن هل تعلم ما الأصعب منه؟ إنه عدم التعافي!

أعترف أن رحلتي للتعافي لم تكن أبدًا سهلة أو قصيرة، لكنها كانت الرحلة الأثمن على الإطلاق.

شكرًا لأن «من ذاق عرف» وأنا ذقت، أقصد أجبرت على التذوق، فعرفت، تألمت، وتحملت لكني ما أيست؛ وربما لهذا السبب تعافيت.

شكرًا أيها الألم فرحلتني معك كانت عظيمة، إنها الرحلة التي صنعت مني النسخة الأفضل، النسخة الأكثر قوة وحكمة وصلابة.. والأوسع إدراكًا، وهكذا ستصبح أنت يا صديقي القارئ بعد انتهاء رحلتك عبر هذا الكتاب.

هل الألم نعمة؟ هل هذه حقيقة؟ هل كتبتِ هذا الكتاب بأكمله لتقنيني بهذه الفكرة؟ وهل ستفعلين؟
أسمع بوضوح صوت أفكارك وتساؤلاتك عزيزي القارئ، وأود إخبارك بثقة أن الإجابات عن كل أسئلتك هي: «نعم».
أريد أن أذكرك بما كتبت في كتابي «قهوة صباحية مع النفس» عن الألم، فمن هناك كانت بذرة هذا الكتاب، لقد كتبت لك:
«قيمة الألم»

قد يبدو العنوان غريبًا بعض الشيء، لكنه أمر شديد الأهمية، فإن تقدير قيمة الألم يعد إحدى المنح التي يجب عليك تأملها جيدًا.
يقول جلال الدين الرومي: «من جمال الحياة أن الله يبعث في طريقك ما يوقظك بين الحين والآخر، أنت الذي ظننت نفسك لوقت طويل مستيقظًا».
هل سألت نفسك يومًا عن الألم، وما قيمة شعورنا به؟ هل أخبرت نفسك بأن فيه خيرًا عظيمًا، فهو أسلوب دفاعي رباني، خلقه الله ووهبك إياه حماية لك؟ ألسنت عند تعرضك لخطر ما، وبمجرد شعورك بالألم، تصرخ؟ تبتعد؟ تحذر في المرة التالية؟ ذلك لأنه شعور متوافق مع غريزة حب البقاء عند الإنسان.

هذا ليس قاصرًا على الألم الجسدي، بل إنه يحدث مع الألم النفسي أيضًا، فإن الألم هو المنبه والحافز الذي يدعوك إلى الابتعاد عن أحدهم بعد تعرضك لأذاه، بل وقد يدفعك الألم إلى الوحدة والانفصال، أحيانًا لتحمي نفسك وتمنحها فرصة **التعافي**. وعند تعرضك لنفس الخطر مرة أخرى، تجد نفسك أكثر حذرًا، بل وتتفاجأ بأنك أصبحت تمتلك تقنية التعامل معه. إن الألم هو الذي أكسبك كل هذا، ألا تمتن له؟

لقد ذهب عديد من المفكرين إلى أن للألم أهمية كبرى في تكوين شخصية الإنسان؛ لأن تحقيق الذات لا يتم بدون عناء ومشقة ومقاساة، كما تحدث الفيلسوف «نيكولاي هارتمان» عن الألم بوصفه قيمة من القيم الإنسانية الأساسية العظيمة.

يا صديقي، لا شيء مثل الألم، تستطيع استخلاص قيم كثيرة وكبيرة منه. بتجربته تتعلم كيفية تحويل ما أوجعك إلى فائدة وليس ضررًا، وإلى درس

وليس حسرة وندامة. إنك أيضًا تستطيع اتخاذ سببًا للحمد وليس للشكوى. إن الألم قادر على إحياء الأمل والحلم. فخلال رحلة الألم - ورغمًا عنك- يولد حلمك بالمرحلة التالية، مرحلة اللا ألم، مرحلة التعافي. هل لي أن أفشي لك أحد أسرارِي؟ لقد صرت لا أكره الألم، فهو يجعلنا أكثر رقةً وأرقى شعورًا.. لقد تعلمت هذا من آلامي، والتي لا أجيد الحديث عنها، لكنني ممتنة لها، فلقد عرفت أن الألم هو مصنع المبدعين وسلم العظماء، ولقد قالوا قديمًا «من ضعفنا تنبت قوتنا»، وقال الله عز وجل: فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (سورة النساء: ١٩). ألم تصادفك تلك الجملة في صالة التدريبات وتسمعها من الرياضيين:

No PAIN NO GAIN

إدًا فكل مصادرك مجتمعة على هذا الرأي. وفي غمرة شعورك بالألم، أريدك أن توقن تمامًا بأن «الله خير». اترك نفسك تمتلئ بهاتين الكلمتين، اترك لسانك يكررهما، واترك روحك تتذوقهما بحق.. الله خير، ورب الخير الذي لا يأتي إلا بالخير. لم يكن من الغريب عليّ اختيار موضوع التعافي من الألم للكتابة عنه، فلکم تمنيت أن أفعل. فلقد تناولت في هذا الكتاب مشكلات بعينها توقف أمامها أصحابها في مفترق طرقهم، توقفوا خائفين، تائهين، متعبين، راغبين في يد قوية تأخذ بأيديهم إلى الطريق السليم، ومتلهفين لنصيحة حانية تنزل فوق قلوبهم فتكون بلسماً شافيًا. ولقد وقع اختياري على أربعة أنواع من الآلام، للتعافي منها عبر هذا الكتاب؛ ألا وهي ألم جُلْد الذات، وألم القلق والأفكار السلبية، وألم الغضب، وألم التعلق، آلام أعلم جيدًا مدى معاناة صاحبها، ومدى تأثيرها على حياته بشكل عام؛ لذا فمن هنا ستبدأ رحلة عظيمة ستأخذ بيدك إلى شاطئ السكينة والراحة والأمان والحكمة، خلال هذه الرحلة والتي ستبدأ في خلال دقائق ستكتشف أسرارًا كثيرة قادرة على رفع وعيك -وهذا هو المهم- محلقة بك إلى ما فوق المشكلات والأزمات، لتراها من أبعاد مختلفة ومن زوايا ربما لم تلتفت إليها من قبل.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

أعطني من وقتك خمس عشرة دقيقة في الصباح الباكر بينما تتناول قهوتك. ومثلها في المساء وأنت على فراشك قبل أن تخلص إلى نومك، إن وافقت على ذلك فأنت قد بدأت من هنا مرحلة جديدة من حياتك. لا تنسَ قلمك لأنك ستحتاج إليه؛ فهناك بعض التمارين والتقنيات والأسئلة والاختبارات الشخصية التي ستساعدك على فهم نفسك، وفهم ألمك والتفاهم معه ثم تقبله.

لا تهتم بشأن قراءة هذا الكتاب بالترتيب، هذا الكتاب مقسم إلى أربعة فصول، اقرأ الفهرس جيدًا، الأمر لن يستغرق منك وقتًا، ثم ابدأ من الفصل الذي تشعر بحاجتك إليه الآن، وهكذا؛ اقرأ الفصل الأهم ثم المهم، لطالما آمنت بأن الكتب تُقرأ هكذا: الفهرس، ثم ما يهمني أنا.

ملحوظة مهمة:

لا تتفاجأ إن وجدت بين طيات هذا الكتاب معني جديدًا للتعافي؛ فلا يلزم أن يتمثل التعافي في انتهاء الأمور ووأدها، فربما يعني التعافي إعادة التفكير في الأمور ذاتها، أو محاولة إصلاحها، نحن هنا سننظف الجرح ونطرق أبوابًا جديدة، ومن يدري؟! فربما يأخذك هذا الكتاب إلى مكان لم تكن تعلم بوجوده من الأساس.

- هأنذا أضع يُمناي بيمينك في أولى صفحات الكتاب لأعدك:
- أن يكون هذا الكتاب صديقًا حقيقيًا لك في رحلة التعافي، وأن يكون بلسمًا شافيًا لألمك؛ أعدك بصدق ألا يتركك إلا وقد تغير حالك للأفضل.
 - أن يخلق هذا الكتاب لديك أسلوبًا ورؤية جديدة لحل مشكلاتك، والتعامل مع أزماتك.
 - أن يرفع هذا الكتاب وعيك في التعامل مع الألم والأذى.
 - أن تصبح نسخة جديدة من نفسك التي كانت قبل قراءة هذا الكتاب.
 - أن يجعلك هذا الكتاب مؤهلًا لغد أفضل من الأمس.
 - أن يجعلك هذا الكتاب قادرًا على تفادي الكثير من المشكلات والتعقيدات في حياتك قبل حدوثها.
 - أن يخلق لديك هذا الكتاب رؤية وحكمة ونظرة أكثر عمقًا للأمور.
 - أن يمنحك هذا الكتاب خطوات عملية حقيقية ستصل بك إلى مرحلة التعافي التي تنشدها، والتي اقتنيت لأجلها هذا الكتاب.
 - أن تصبح لديك القدرة والتقنية على مساعدة نفسك وتطبيب جراحك ذاتيًا، بعد قراءتك لهذا الكتاب.

ما قبل رحلة التعافي

ما هو التعافي؟

التعافي هو عملية إعادة بناء حياة جديدة مفعمة بالأمل والحكمة، هو انطلاق قطار الحياة بعد توقفه بأحدهم في محطة ظننها محطة النهاية، وظن في لحظة ما أن الحياة لن تسير من جديد، وأن القلب لن يدق ثانية، والأفراح لن تأتي مرة أخرى، ربما من فرط الألم صار واثقًا أن الحياة لم تعد سوى صحراء جرداء خاوية من هؤلاء الذين أحبهم رغم كل ما سببوه له من أذى، وظن أن الحياة يستحيل أن تكون وردية بوجود أشخاص آخرين، فلا يوجد حاضرون بعد هؤلاء الذين غابوا، بل ستبقى مقاعدهم خاوية، وستظل روحه تتعذب!

لذا؛ فأنا هنا لأخبرك أن التعافي هو إعادة تأهيل روح تألمت، وأفكار اختلطت حابلها بنابلها، وأوجاع أصابتنا فنظرنا إليها مستسلمين (بعد معاناة كبيرة) وأخبرنا أنفسنا بأنه لا فائدة.. وأن جراحنا ستظل تنزف حتى يُقضى علينا، فإذا بأمل يلوح لنا من بعيد، وعندما تقترب منه بينما نظنه سرابًا، نجد فيه كل العافية والخير والسعادة. وإذا بالتعافي ينطوي على فهم ما حدث، وما تسبب في الألم، والذي ربما نتج عنه انهيار في مرحلة ما، وينطوي أيضًا على تجاوز وترسيخ شعور جديد بالذات.

لماذا نحتاج للتعافي؟

نحن نحتاج للتعافي لنبدأ رحلتنا الجديدة في الحياة، فما الحياة سوى عدة محطات لكل واحدة منها بداية ونهاية، هكذا صرت أرى حياتي الآن؛ مجموعة من المحطات، لا تكاد تنتهي إحداها حتى تبدأ التالية أكثر حكمة ووعيًا، تسلم إحداها الأخرى، راحلة بسلام، مهما طال مكوثي في إحداها، حتى التي ظننت نفسي خلالها أنني هالكة لا محالة، أو أنني سأظل عالقة في الوجد الذي أصابني فيها بلا نهاية، لكن ما حدث أنها انتهت، وما أجزم به أن ما جعلني أنجو وأستمتع في كل مرة هو إيماني بالتعافي، ويقيني بأنني أستطيع مساعدة

نفسى، واحتضانها، والإمساك بيدها لنخوض معًا رحلة التعافى، والتي كانت دومًا ثمرة النتائج.

الخلاصة أننا نحتاج للتعافى؛ لأنه فى التعافى حياة.

متى نتعافى حقًا؟

نتعافى بحق عندما نصل إلى المرحلة التى ننظر فيها إلى آلامنا السابقة، والتي خضنا لأجلها الرحلة، وربما التى اشترينا لأجلها هذا الكتاب وكتبًا أخرى قبله اقتنيناها لنفس السبب، ثم نبتسم، ونبتسم لأننا لم نعد نتألم، نبتسم لأننا فهمنا الحكمة من كل ما حدث، نبتسم لأننا نجونا بحق.

بينما أنت هنا على أعتاب الرحلة، أضع أمامك ما قاله الكاتب الدكتور أحمد خالد توفيق: «لن يفهموك، فأنت تتحدث عن أمر قطعت فيه آلاف الأميال تفكيرًا، ولم يمشوا فيه خطوة واحدة، لن يشعروا بك؛ فأنت تشرح شعورًا جال فى قلبك كل ليلة ملايين المرات ولم يطرق قلبهم ليلة، ليس ذنبهم.. بل هى المسافة الهائلة بين التجربة والكلمات».

اربط حزام مقعدك.. استعد للإقلاع، فرحلتك ستبدأ الآن.

الفصل الأول

التعافي من ألم جلد الذات

هل تخجل من نفسك؟ هل تؤنبها؟ هل تتوقف طويلاً أمام أخطائها، وكلك شعور بالغيظ والرغبة في معاقبتها؟ هل تجد صعوبة في تجاوز إخفاقاتها مهما كانت صغيرة؟ هل مهما بذلت من مجهود تجد نفسك تلومها في النهاية، وتخبرها أنها كانت تستطيع أن تبذل مجهوداً أكبر؟ باختصار هل تقف لها بالمرصاد؟

هل تشعر أنك عالق في منطقة بعينها في الحياة ولا تستطيع التقدم للأمام دون أن تدرك السبب؟ هل تشعر أن الفرص تمر أمامك دون قدرتك على اقتناص إحداها؟ إن كانت معظم إجاباتك على هذه التساؤلات بنعم فإذن هناك سؤال أخير: هل هذه الأمور تمر عليك بين فترة وأخرى، أم إنها تلازمك منذ فترة طويلة؟ إن كانت تلازمك لفترة طويلة فتأكد أنني أعددت هذا الفصل خصيصاً لأجلك.

لماذا اخترت شعور جلد الذات أو تأنيب النفس في هذا الكتاب كطريق أتلمس فيه مساعدة المتورطين في هذا الشعور المؤلم بحق؟ التقيت بالإجابة من قبل في مكثبي، التقيت بها في كل مرة جلس أمامي متألم يسكنه هذا الشعور، أرى في عينيه عشرات التساؤلات تبدأ بـ : أنا أعاني بشدة ولا أفهم السبب، وتنتهي بسؤال: هل هناك سبيل إلى التعافي من جلد الذات؟

وما بين هذين السؤالين، وطوال فترة الجلسات، أسمع تساؤلات أخرى كثيرة سنمر عليها جميعاً في رحلتنا هنا.

هذه بعض التساؤلات التي أعلم جيداً أنها تدور بخلدك، أو تتساءل عنها بخصوص شخص قريب منك تشعر به يلاطم هذا الشعور المؤلم. أفترض هذا طالما أراك قد وجدت في نفسك اهتماماً ورغبةً في قراءة هذا الفصل، وما أؤكدك لك أنك لن تغادر هذا الفصل إلا وقد حصلت على إجابات شافية تجاه

جلّد الذات؛ هذا ما أعدك بها وأعاهدك عليه.

صديقي، في البداية أستطيع أن أفاجئك بأمر ربما لم يخطر ببالك قط، أستطيع أن أخبرك أن مشاعر جلد الذات هي مشاعر وهمية تشبه إيمان أحدهم الشديد بالخرافات، هل سمعت إيمان بعضهم بالغول والعنقاء؟ بالتأكيد سمعت عن إحداهن التي تؤمن بأن شعرها لن يطول إلا إن قصت خصلة منه ثم دفنتها في شجرة أو نخلة، وكلما زاد طول الشجرة طال شعرها؛ هناك من يؤمنون بهذه الأوهام إيمانًا منقطع النظير، وما أؤكدك لك أن شعور جلد الذات مجرد خرافة مثل كل ما سبق، مشاعر غير حقيقية نتجت عن معتقدات خاطئة ظننتها عن نفسك، ثم صدقتها، وآمنت بها، إنها فقاعة صادرة عن شعور آخر لم يسعك اكتشافه بعد، وأتوقع أنها ستأخذك إلى مناطق أخرى مثل الخوف أو الاكتئاب، وبالتأكيد مثل عدم الثقة بالنفس.

لماذا يعتبر الشعور بجلد الذات خطيئًا؟

- لأنه شعور مهين للنفس، فكيف لك أن تتركه يستولي عليك وأنت الإنسان الذي كرمك الله بمجرد أن خلقك.

- هذا الشعور قادر على استنزاف طاقتك.

- هذا الشعور سيعيق تقدمك، وسيعرقل إنجازاتك.

- هذا الشعور سيضيع من بين يديك فرصًا رائعة، والأعجب أنك لن تبذل الكثير للحصول عليها، هل تعلم لماذا؟ لأن بداخلك صوتًا يقول لك: «لن تحصل عليها لأنك لا تستحقها، اتركها لمن يستحقها!».

ربما تتساءل عن الأسباب التي قد تجعل أحدهم يتورط في جلد ذاته، دعني أخبرك كيف تبدأ قصة أحدهم مع جلد الذات.

غالبًا ما تبدأ القصة منذ الطفولة، أقول هذه الجملة وأنا أعتذر بالنيابة عن كل أب وكل أم تسببا في مشكلات نفسية لأبنائهما دون وعي منهما، ما أستطيع أن أؤكدك لك في هذه اللحظة أنه قد حان الوقت لنصلح أنفسنا بأنفسنا، والسبب هو أننا صرنا أكثر وعيًا من آبائنا وأمهاتنا.

إن الأمر يبدأ منذ الطفولة، منذ اللحظة التي يتشكل فيها إدراكك لمفهوم الخطأ ونظرتك لنفسك عندما تخطئ.

تقول إحداهن بينما تجلس أمامي، تلمع في عينيها العسليتين دموع لا تبذل مجهودًا في مقاومتها: «بدأ الأمر معي منذ طفولتي، لقد كنت الابنة الكبرى

لأم مثقفة وقارئة من الطراز الأول، إلا أن هاتين السمتين لم تغيرا وجهة نظرها في الخطأ، إن فكرة الخطأ بالنسبة لأمي كانت فكرة كارثية، وأتفه الأخطاء التي يمكن أن أقع فيها كطفلة كانت لا تعفيني أبدًا من عقوبة كبيرة للغاية، لا خطأ يمر عند أمي مرور الكرام، كل خطأ يستحق صراخ أمي وغضبها ووابلاً من الاتهامات بالفشل، وغالبًا لم تكن أمي لتهدأ دون ضربتي ضربًا مبرحًا. وكنت طفلة شديدة الحساسية، في البداية كنت أكره أخطائي، ثم صرت جبانة يتملكني الخوف؛ الخوف من الخطأ والخوف من العقاب، والخوف الأكبر من أمي، وفي النهاية استقر الأمر في داخلي، لقد نما في داخلي كره لأمي التي تعاقبني وترعبني، وكره لنفسي التي ترتكب أخطاء عرضتني لعقوبات أمي القاسية وتركت الخوف يغتالني.. نعم أنا أكرهني!».

لفتة:

إن المفاهيم الخاطئة التي يضعها الوالدان في عقول أبنائهما، وردود فعلهما القاسية تجاه تصرفات الأبناء تعد سببًا رئيسيًا في جعل أحدهم متورطًا في جلد الذات.

أعلم جيدًا أن مفهوم الخطأ يختلف من أسرة لأخرى، ومن مجتمع لآخر، ومن ثقافة لسواها، فما تعتبره أسرة أمرًا عاديًا، قد يعد لدى أسرة أخرى أمرًا لا يغتفر، وما يعتبر في ثقافة ما أمرًا يستحق الفخر قد يندرج في ثقافة أخرى تحت بند العار.

هل المفاهيم الخاطئة التي يضعها الوالدان فقط هي المسؤولة عن جلد الذات عند بعضهم؟

لا، فهناك أسباب أخرى منها الربكة النفسية الناجمة عن المغالطات المجتمعية. قد تبدو الجملة السابقة مربكة في حد ذاتها، لكن دعني أبسط لك الأمر يا صديقي.

ذات يوم حضر إلى مكتبي شاب في أوائل الثلاثينيات من عمره، وحكى لي. بينما أخبرتني نظراته الزائغة بمدى الألم الذي يعانيه، حتى قبل أن تخبرني كلماته: «أنا المجرم والمخطئ ومن لا يراعي الأعراف والتقاليد! هكذا يصفني من حولي، وهكذا صرت أرى نفسي التي لا أدري لماذا أوصلتني إلى هذا الشعور المتدني. لقد نشأت في أسرة متوسطة الحال، متدينة، بين أب يتحرى الحلال كي ينفق علينا من مال يبارك الله فيه، هكذا كان يخبرنا دومًا،

وأم لا تعمل لكنها لم تتوانَ يومًا عن تعليمنا القيم والأخلاق، كنت الشقيق الأوسط، بين أخ يكبرني بأربعة أعوام، وأخت تصغرني بمثلهم، منذ عدة أعوام تُؤفي أبي الذي ترك ميراثًا يتمثل في بيت من أربعة طوابق وسيارة. عقب وفاته وضع أخي يده على السيارة وأخبرنا أنه سيستخدمها لخدمة أمي، كما أنه انتقل وزوجته وابنه وقتها للعيش مع أمي، حيث إننا كنا قد تزوجنا وانتقل كل منا إلى بيته الخاص. تعجبت وقتها أنا وشقيقتي من تركه لمنزله وانتقاله لمنزل أمي؛ لأن أمي كانت بصحة جيدة ولديها خادمة مقيمة، كما أننا جميعًا نعيش على مقربة منها ونتردد عليها بانتظام، لكنه برر هذا وقتها بأنه يرغب في البقاء إلى جوارها، وعندما رحلت أمي بعد عامين من وفاة أبي، أخبرنا أخي أنه قد اشترى السيارة من أبينا قبل وفاته، بدا الأمر غريبًا! لماذا لم نخبرنا من قبل، لقد مر على وفاة أبي عدة أعوام، ثم كانت المفاجأة المدوية حينما أخبرنا أن أبانا قد كتب البيت باسمه قبل وفاته! كيف ومتى ولماذا؟! هل اشتريته؟ لا، لم أفعل.. لقد اشتريت السيارة فقط، يقول هذا بينما نعلم جميعًا كذبه وافتراءه، فلا هو كان يملك ثمن السيارة، ولا أبي كتب البيت باسمه وميزه عني وعن شقيقتي. كانت إجابته الوحيدة أنه لم يعلن عن هذا قبل وفاة والدتي حرصًا على شعورها، كي لا تشعر أنه هو من صار مالكًا للبيت الذي تسكنه والسيارة التي تفلها.

مادت الأرض بي وبشقيقتي، تدخل الأقرباء لمحاولة إثنائه عما يقول، لكن لم تفلح معه كل المحاولات، أخرج من جعبته التي تشبه جعبة الحاوي، عقود بيع ابتدائية من أبي، واكتشفت أنه خلال الأعوام التي أقام فيها مع أمي قام بتغيير عداد المياه والكهرباء وعقد التليفون الأرضي باسمه، كانت صدمتي في أخي الأكبر عزيمة! فأين ما تربينا عليه من تعاليم الدين ومن القيم والأخلاق؟! أين ما بثه أبوانا في عقولنا؟! كيف تخلق أخي عن كل هذا؟! كيف باع صلة رحمه مقابل بيت وسيارة؟! كيف يبيعنا أنا وشقيقتي هكذا بكل سهولة؟!!

وفي النهاية، قررت أنا وشقيقتي أن يتم الفصل بيننا وبينه في ساحات المحاكم، ولجأنا إلى أحد المحامين لرفع قضايا على شقيقنا اللص! فإذا بأقربائنا يخبروني بأنني يجب ألا أفعل، فأنا وشقيقتي ميسورا الحال، وإنه لمن العار أن نتعارك مع أخينا في المحاكم، بل وأضافوا ما هو أعجب من هذا: «وماذا لو كان أخوكم قد قام بتزوير هذه العقود، هل ستضعه في السجن؟ هل ستترك أبناءه يقولون: «عمنا وضع أبانا في السجن»؟ يا للعار الذي ترغب

في أن تَصِمَ به العائلة، اتركه للزمن وسيأتي لك الله بحقك وحق شقيقتك». لم يقاطع أعمامي أخي، لم يعاقبوه بأي شيء على فعلته، لكنهم يرون أنني المجرم، أنا من سأضع اسم العائلة في التراب. أنا من سأجلب للعائلة العار وليس أخي اللص؟

أدري يا سيدتي لماذا أتيت إليك اليوم؟! أتيت كي أخبرك أنني صرت أكره الحياة والناس، وصرت أكره نفسي. كل ما علمنيه أبواي صرت أشك فيه، أرى أن الدنيا ليست سوى غابة كبيرة، ومن يستطيع أن يفترس فيها أي صيد سهل فليفعل دون تفكير، كفرت بالأخلاق، والقيم، والمبادئ، صرت رافضًا لهذا العالم، فهذا عالم لا أفهمه ولا أجيد التعامل معه، وبالتأكيد لست مؤهلًا للعيش فيه، فأنا الأقل ذكاءً، والأقل فهمًا لمثل هذا العالم».

ليس هذا فقط ما فعله المجتمع بالشباب، ولكن هذا أيضًا ما يفعله جلد الذات بصاحبه، يتركه عالقًا مكانه في حالة من الفوضى وعدم القدرة على تجاوز الماضي ولا التعامل مع الحاضر ولا الرغبة في مستقبل أفضل.

كيف يبدأ الأمر؟ وكيف يصبح؟

يبدأ الأمر غالبًا بتلقي أحدهم النقد أو اللوم والتأنيب والتقريع من شخص قريب منه للغاية، شخص يعاقبه على أخطائه، يصفه بأنه: غبي، فاشل، قبيح، متخلف، غير مسئول، يعده بأنه لن ينجح أبدًا، بينما يستقبل الآخر كل هذا بصمت، لظروف ما، يسكت، وكأنه يلتقم حجارة ترسخ في جوفه، دون أن تكون لديه القدرة على رفضها أو التخلص منها؛ فتبقى مسببة له تخمة ومعاناة.

هل يقف الأمر عند هذا الحد؟ بالطبع لا، فبعد فترة يتحول هذا الصامت والذي تلقى الجلد طويلا إلى شخص يجلد الآخرين طوال الوقت، يصدر أحكامًا عليهم، ينتقدهم، ويسبب لهم عديدًا من المشاكل النفسية، شخص غاضب على العكس تمامًا من الشخص الذي كآته من قبل، المسكين المغلوب على أمره، الذي يُقذف بالحجارة فيلتقمها مجبرًا، وابتلعها بينما تتعذب روحه لأنه غير قادر على صد الأذى عن نفسه.

لفتة

لا تتعجب إن علمت أن هذا الشخص القريب منك الذي يجلدك طوال الوقت ويسبب لك كثيرًا من الضيق والألم؛ هو في الأساس شخص يعاني من

جلد الذات وتأنيب النفس.

أخبرتينا في بداية هذا الفصل؛ أن مشاعر جلد الذات ليست مشاعر حقيقية، فماذا قصدت بذلك؟

أعلم أن هذا السؤال قفز إلى ذهنك الآن، وقد وعدتك أن أجيبك عن كل تساؤلاتك. إن شعور جلد الذات ليس مشاعر مستقلة، إنه الضباب الكثيف الذي يمنعك الرؤية، إنه الوهم، الزيف، فما جلد الذات سوى بضعة مفاهيم نتج عنها مشاعر، لكنها ليست مشاعر مستقلة بذاتها. إن مفاهيم الخطأ والصواب والعيب التي تم وضعها في رأسك صغيرًا؛ هي التي تمثل الضباب الذي يسمى بجلد الذات.

هل يؤثر جلد الذات على نجاح صاحبه؟

الإجابة بدون تفكير: نعم؛ لذلك عندما تجد أحدهم يتمتع بحياة هادئة مليئة بالإنجازات، فاعلم أن هذا الشخص قد أغلق ملف جلد الذات، والعكس صحيح؛ عندما تجد الفوضى تسيطر على حياة شخص، فاعلم أنه يعيش خلف الضباب المسمى بجلد الذات، والذي يمنعه من رؤية الحياة الحقيقية، والسعادة الحقيقية، والفرص الرائعة.

ذات يوم حضرت إلى مكتبي سيدة في الخامسة والثلاثين من عمرها، قالت بصوت مرتعش يخبرني بمدى الارتباك الذي يسكنها: «كنت الابنة الوحيدة لأبوين، كانا يخافان علي خوفًا كبيرًا، لدرجة أن أبي كان يُجرم كل شيء أفعله، وأكثر كلمتين سمعتهما من أمي تعليقًا على تصرفاتي هما: «خطأ.. عيب». حتى لازمني شعور أنني غير مؤهلة لفعل شيء؛ فكل تصرفاتي تندرج تحت هاتين الكلمتين اللعينتين.

كبرت وأصبحت كائنًا متألّمًا يلوم نفسه على كل شيء وأي شيء، وكان الكلمتين اللتين كانت تكررهما أمي على مسامعي، حفرا على صندوق كبير يسكن بداخلي، أذكر ذلك اليوم الذي لم تدعني زميلتي في الفصل لحفل عيد ميلادها، كنت وقتها في الثانية عشرة من عمري، قضيت الليل كله أبكي وألوم نفسي لأنني شخصية غير محبوبة، بل وغير مرئية من الأساس. حتى عندما تخرجت من الجامعة كنت ألوم نفسي أن أرسلت لأحدهم رسالة على الواتس آب دون أن أتلقي ردًا منه، فأظل طوال اليوم في حالة توتر، أقرأ الرسالة التي كتبتها مرات عدة لأحاول اكتشاف ما أغضبه من كلماتي وبالتالي فلم يرد

علي، ثم أخبر نفسي أنني غبية، وأنني لا أعرف كيف أتعامل مع الآخرين. كل هذا كنت أمر به لكن في النهاية كانت الأمور تمر. حتى ارتكبت جريمتي الكبرى والتي منعتني النوم، والتي لا أستطيع استكمال حياتي بسببها، والتي أتيت إليك بشأنها!

فلقد تزوجت في سن الخامسة والعشرين، من شخص تقدم لي عن طريق عمتي، كانت مواصفاته جيدة.. هكذا بدت الأمور، لكن ما أظهره الزواج كان مختلفًا تمامًا، كان زوجي شخصًا عصبي المزاج بصورة تثير في نفسي الرعب، فكنت أهرب إلى غرفة المعيشة حينما تنتابه إحدى نوبات غضبه.. وما أكثرها! كنت أغلق غرفة المعيشة عليّ بينما يرتعش جسدي كله من الخوف، آه.. نسيت أن أخبرك أنه في ثاني نوبة غضب رماني بمزهريّة كريستال، ولولا ستر الله لكنت أصبت بجروح يصعب الشفاء منها، ولكنني استطعت الهرب قبل أن تطالني، وسمعت صوت تحطمها على رخام الأرض إلى مئات القطع.

ظللت لعامين أخشى أن أطلع أبي وأمي على ما أتعرض له من زوجي، حتى عندما علمت عن علاقاته بنساء أخريات، لم أطلعهما، كنت أعلم أنهما سيلومانني أنا وليس هو، ولم لا فأنا نفسي كنت ألومني لأنني لم أستطع أن أختار زوجًا جيدًا، وكنت أقولها في نفسي: لو كنت أفضل لجذبت الأفضل!

كل ما كنت أفعله وقتها هو الصلاة والدعاء عليه.. نعم يا سيدتي، كنت أبكي في سجودي، وأدعو عليه أن يتألم، أدعو الله أن يفرق بيننا، كنت أقول: «يا الله، أنت تستطيع، وأنا لا أستطيع». ثم حدثت الكارثة بعد عامين من زواجنا، خرج زوجي الشاب والبالغ من العمر اثنين وثلاثين عامًا إلى عمله، ولم يعد، أصابته أزمة قلبية في عمله، مات بعدها بدقائق بسكتة قلبية. أنا من قتلته.. أنا المجرمة. نعم كنت أكرهه، لكنني لم أقصد قتله بدعواتي عليه».

هل تتصور صديقي القارئ أن هذه المسكينة تجلد ذاتها بعنف لأنها واثقة أن الله استجاب لدعواتها؟!

دعني أخبرك بالمزيد من السمات عن الشخص المؤتّب لذاته؛ لأننا في طريقنا نحو التعافي، ولن نستطيع فعل ذلك قبل أن نكون على إدراك ووعي كاملين بماهية جلد الذات.

إن من يعاني من جلد الذات له سمات واضحة:

- يصدر أفكارًا سلبية لعقله عن نفسه مما يشوه صورته الذاتية.
- يهدم ثقته بنفسه طوال الوقت؛ لذا فهو يعاني وبشدة من عدم الثقة

بالنفس.

- يعاني من صعوبة في التفكير، وحينما تواجهه مشكلة لا يفكر في حلها بقدر غرقه في لوم ذاته.

- ينسجم بشدة مع المشاعر السلبية، وينشغل بالأشخاص السلبيين ويجد نفسه بينهم.

- ينسحب ولا يبادر، ويفضل الغياب عن العمل، والتقاعد مبكرًا، وربما الاستقالة أحيانًا.

- ليست لديه رؤية مستقبلية. إنه الضباب الذي يعيق رؤيته ويعرقل حركته تجاه المستقبل.

- يعنف نفسه بشكل مستمر وتلقائي وبدون وعي.

- يعاني من اضطرابات في النوم.

- لديه عادات صحية غير جيدة.

- ليس لديه أهداف يسعى لتحقيقها.

- لا يرى النعم، فلو رآها؛ لكان أكثر امتنًا لله عز وجل، وأكثر تقديرًا لنفسه وللحياة، وللأشخاص المحيطين به.

- لا يسعى ولا يتبع قانون السعي. (وربما هنا قد أتت الفرصة لأحدثك عن هذا القانون الذي أؤمن به بشدة).

قانون السعي:

يقول الله عز وجل في كتابه آيات أعشقها، أضعها باستمرار أمام عيني: **وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ** (سورة النجم: ٣٩-٤١).

من هذه الآيات تعلمتُ الحكمة، وفهمت كيف يكون السعي، وكيف ومتى تكون النتائج؛ ففيها يخبرنا الله بقانون كوني مهم؛ وهو أننا لا نملك إلا السعي؛ لذا فالسعي ليس أمرًا اختياريًا في هذه الحياة، إنه أمر إجباري طالما أن لديك ما تريد تحقيقه، وهنا يُعلمنا الله أن النتائج ليست من شأننا، وعلينا الانشغال بما هو من شأننا؛ ألا وهو السعي. الأمر الآخر شديد الأهمية هو أن هناك زمانًا بين السعي وإدراك النتائج، تمثل هذا المعنى في قوله سبحانه: {سَوْفَ يُرَى}، قد تأتي النتيجة بعد يوم أو شهر أو سنة، وأيضًا هذا الأمر ليس من شأننا، لكن علينا أن نكون واثقين أن سعيًا سيراها الله، وأننا لن نُجَارَى فقط على قدر

سعيينا، لكننا سنجازى على قدر مُلك وخزائن مَن سيجازينا، إنه الملك؛ وعلى قدر الملوك تكون العطايا، إنه الغنيُّ، الواسع، المعطي.. هو مَن سيجازيك بالجزاء الأوفى.

نصيحة

إياك أن تغفل عن ذلك القانون الذي ذكرته في السطور السابقة، أرجوك تذكره جيدًا.

تمرين

- اقرأ قانون السعي جيدًا.
- حاول أن تذكر أمرًا سعيت إليه، وتتبع متى أتت النتائج وكيف.. أمرًا ربما لم تتوقف أمامه من قبل، وربما لم تتأمل نتائجه، لكنني أريدك أن تفعل.
- والآن، اكتب في السطور القادمة علاقتك بقانون السعي في ذلك الأمر...

.....
.....
.....
.....

أريد أن أسر لك أمرًا: إنني واثقة أن قانون السعي لن يؤتي ثماره الحقيقية إلا باليقين، أكاد أسمعك تسألني: - يقين بماذا؟
- يقين تام بأن ليس لك إلا ما سعيت إليه، وأنتك بذلت ما في وسعك، وأن الله سيرى سعيك، وسيجازيك عنه خير الجزاء، وأنه على الأغلب سيدهشك بالجزاء؛ لأنه سيفوق سعيك بكثير. يا صديقي إن توفر لديك هذا اليقين، فأبشر بالنتائج.

مرحلة جديدة

يا من تتفنن في تأنيب نفسك، يا من ترى بداخلك كثيرًا من الفوضى والألم، يا من لم تمر عليه كلماتي عبر هذا الفصل بيسر، أعلم جيدًا وقع كلماتي عليك، أعلم أنها قد تكون أزعجتك؛ لأنها أضاءت فجأة منطقة مظلمة كنت تسكنها، بل واعتدت ظلمتها، فإذا بالنور يغمرك، يتغشاك، النور يؤلم عينيك، أكاد أراك ترفع ذراعك لتجعله حائلًا بينك وبين النور، لا تقلق يا صديقي، ستعتاد النور، وسترى، ستنجلي رؤيتك وسينقشع الضباب، أنت الآن في مرحلة جديدة، الآن قد ارتفع وعيك تجاه جلد الذات، وأنت الآن في طريقك

نحو التعافي.. فاطمئن.

تعالَ لأخبرك بواحدة من مناقشاتي مع أحد عملائي في جلساتنا للتعافي من جلد الذات، فربما تكون أنت أيضًا في حاجة الآن لأن تحاورني.. ذات يوم سألت أحدهم:

- لماذا تقسو على نفسك إلى هذا الحد؟ لماذا لا تستبدل هذه القسوة وهذا الجلد بالحب؟

- هل تطلبين مني أن أحب نفسي؟ قالها باستغراب!

- نعم، هذا طلبي، وهذا هو أول طريق التعافي.

- ألا يعتبر حب النفس نوعًا من الأنانية؟

- بالطبع لا؛ فالأنانية هي تقدير مبالغ فيه للذات، الشخص الأناني لا يرى سوى مصلحته، احتياجاته، مشاعره، حقوقه.. بغض النظر تمامًا عن مصلحة أو احتياجات أو مشاعر الآخرين، ومن المستحيل أن يتوقف أمام واجباته تجاه الآخرين، فليذهب من سواه إلى الجحيم، في النهاية الأناني شخص لا يتعاطف مع أحد.

- كنت أتصور أنني أجاهد نفسي لأقومها، هذا كل ما حاولت فعله؟

لا يا صديقي؛ فجهاد النفس لتوجيهها أمر يختلف تمامًا عن جلدّها وتأنبها، مجاهدة النفس تعني إصلاحها دون كسرها، لتحقيق هدف بعينه، أما جلد الذات فيعني احتقارها وإهانته وإغلاق باب التصحيح والإصلاح في وجهها، هل تدري لماذا؟ لأنك ترفع شعار «لا أمل في إصلاحك أيتها النفس، لقد يئست منك». جاهد نفسك لترتقي بها، لتطورها وتحسنها، لا لتجلدها وتحطمها، كن رقيقًا، توجه نحوها بالإرشادات لا لتجلدها بالاتهامات.

إن الحب الذي أريدك أن تقدمه لنفسك يبدأ بتقديرك لهذه النعمة التي منحها الله لك، واستودعها بداخلك، إنه احترامك لهذه الأمانة القيمة، وامتنانك لحصولك عليها؛ التي أقسم بها الله فقال: {وَتَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا} (سورة الشمس: ٧)، لن تحبها إلا لو استوعبت هذه الأشياء العظيمة عن نفسك التي تملكها.

يا صديقي، إن نفسك هذه التي لا تكف عن تأنبها تستحق منك الحب، وتستحق أيضًا شيئًا آخر شديد الأهمية سيكون هو موضوعنا عبر السطور التالية، ومن خلال هذا الشيء سنقطع قدرًا كبيرًا من رحلتنا في سبيل التعافي من جلد الذات.

التقنية الأولى؛ الرحمة هي بداية الطريق ونهايته:

في كلمة الرحمة يكمن حل مشكلتك، وستكمن نجاتك يا صديقي. أعلم جيدًا أنهم وضعوا في معتقداتنا: «اجلد ذاتك تؤديها»، أستطيع إخبارك بضمير مستريح بأنها طريقة تفكير لا ترقى إلى الصواب في شيء، فكرة عقيمة يتوجب علينا التحرر منها، ومعتقد يجب أن نصححه.

إن جلدك لذاتك قادر على تدميرها، إزهاق طاقتها. لقد أحببت حكمة تقول: «النفس كالجبل الوعر، إذا سعدته، فاصعده بحكمة ورفق»، في هذه الكلمات تتلخص تقنية التعامل مع النفس؛ فالحكمة والرفق هما خيري رفيقين لتعاملك مع هذا الكائن شديد الحساسية في رحلة الحياة.

القسوة لن تفيد، فقسوتك مع ذاتك لن تمنحك القدرة للأخذ بيدها إلى التطور والسعادة، تعامل معها برحمة كي تعلمها شيئين أساسيين فقط لا ثالث لهما: الاستفادة من الخطأ، وعدم تكراره.

إن الله يسامح من أخطأ، أفلا تسامحه أنت؟! فما بالك لو كان هذا المخطئ هو أقرب البشر إليك! إنها نفسك، ألا تحنو عليها وتسامحها؟! يقول الله في كتابه الحكيم: وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ فَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ أُولَئِكَ جَزَاءُ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ (آل عمران: ١٣٥، ١٣٦).

إن الله اسمه الرحمن الرحيم؛ الرحمن: الممتلئ بالرحمة في ذاته، والرحيم: الذي يفيض بالرحمة على عباده. الله يغفر ويسامح ويكافئ، الله يوصيك بنفسك، فاستوص بها خيرًا.

أيها المؤنب لنفسه القاسي عليها، أريد أن أذكرك في هذا السياق باسم الله الرفيق، ما أروع هذا الاسم! ترفق بروحك، تواصل معها، اسمعها، طمئننها.

تمرين:

أريد منك، ولمدة ٢١ يومًا؛ أن تهمس لنفسك أربع مرات على الأقل على مدار اليوم بكلمة واحدة: «اطمئني».

أريدك أن تسمع صوتك وأنت تقولها بحنان.

أخرج نفسك من سجن جلد الذات والقسوة لبراح الرحمة والرفق. الأمر

ليس صعبًا، صدقني.

كبسولة

هل تريدني أن أختصر لك الحل في كلمات، بشرط أن تكتبها على ورقة وتضعها في متناول يدك وتقرأها مرة في الصباح ومرة قبل نومك مباشرة: - ارحم نفسك.

- راجعها.

- اقبلها.

- أصلحها.

- طورها.

التقنية الثانية؛ مع جلد الذات وجهًا لوجه: هذه الجزئية تخصك وحدك، إنها قصتك وليست قصة شخص آخر، السطور التالية ستكتبها أنت بنفسك، وهي تقنية مهمة في رحلتك نحو التعافي، فقط كن واعيًا لكل سؤال، فكر جيدًا قبل أن تجيب، واعلم أن الإجابة ليس بها خطأ وصواب، كل ما أحاول الوصول إليه معك هو تغيير زاوية رؤيتك للأمور لتصبح الأمور أكثر وضوحًا. حتى ينقشع ضباب جلد الذات تمامًا.

أريد منك الجلوس بمفردك، والاختلاء بنفسك. اجلس جلسة مريحة في مكان تتمكن فيه من التفكير بهدوء. يمكنك الإجابة عن كل سؤال في جلسة منفردة، ويمكنك الإجابة في أوقات متفرقة، أو أيام متفرقة.. امسك بقلمك.. والآن، أجب عن الأسئلة التالية:

١- اذكر أربعة أشياء تسببت في جلدك لذاتك خلال الأسبوعين الماضيين:

أ-

ب-

ج-

د-

٢- اكتب أسماء الأشخاص الذين يؤنبونك:

أ-

ب-

ج-

د-

هـ -

و-

٣- ما الأشياء التي ينتقدونك بسببها (اكتب كل الأشياء حتى ما لست مقتنعًا

بها):

أ-

ب-

ج-

د-

هـ -

و-

٤- هل تقوم بواجباتك؟ (من فضلك أجب بنعم أو لا)

٥- ما هذه الواجبات؟ (اكتبها بالتفصيل).

أكاد أسمعك تسألني: ما المقصود بواجباتي يا عزيزتي؟

إنني أقصد كل ما يطلب منك القيام به خلال يومك.

دعني أعطك مثالاً: من واجباتي إعداد وجبة الإفطار لأخي الصغير، الذهاب

إلى عملي، تحضير وجبة الغداء للأسرة، المذاكرة لأخي الأصغر، الذهاب إلى

الجامعة مرتين في الأسبوع لأنني أدرس دبلومة في علم النفس... وهكذا.

والآن، اكتب كل مسئولياتك بالتفصيل:

أ-

ب-

ج-

د-

هـ -

و-

ز-

ح-

ط-

ي-

٦- ما الذي ستخسره إن بقيت في جلد ذاتك لمدة خمس سنوات من

اليوم؟ (اشرح بالتفصيل):

.....

.....

هل انتهيت من الإجابات السابقة؟ أريد أن أتوقف معك عدة وقفات في هذه التقنية:

الوقفة الأولى: وقفة أمام ما يؤنبونك عليه، وما تؤنب أنت نفسك عليه: لقد كتبتها كلها بالأعلى أليس كذلك؟! كم كان مجموع النقاط في السؤالين؟ مثلاً ١٠، إذن هذا التمرين سيحتاج منك عشرة أيام.

تمرين

اكتب الشيء رقم (١) محل التأنيب على رأس ورقة A٤ وأريد منك الوقوف في زاوية المدافع عن..... (اكتب اسمك مكان النقاط) أريدك أن تدافع عنه، تلمس له الأعذار. دعني أعطك مثالاً على هذا: كاتب ناجح كتب في النقطة الأولى محل التأنيب: لم أصدر كتاباً طوال الثلاثة أعوام الماضية.. أنا مُقصر... فيكون دفاعه الكتابي عن نفسه في هذا التمرين: لا لست مُقصرًا! لأن لك عدة أعذار:

- مهنتك الأساسية ليست الكتابة، عملك الأساسي الطب، أنت تعمل ساعات طويلة حتى تستطيع الوفاء بالتزاماتك المادية تجاه أسرتك، يجب أن ينظر إليك بعين التعاطف والتقدير، بدلا من نظرة الانتقاد والسخرية.

- خلال العامين الماضيين سافرت أكثر من مرة لفترات طويلة، هذا جعلك لا تمتلك الصفاء الذهني للكتابة.

- لقد عملت العامين الماضيين للحصول على دبلومة في إدارة المستشفيات، وهذا جعلك ليس لديك الوقت للكتابة.

أريد منك أن تكتب في الورقة الخاصة بالنقطة الأولى عدة مرات خلال اليوم وليست مرة واحدة. اكتب ثلاثة أعذار على الأقل، وفي اليوم التالي، اكتب النقطة الثانية على رأس ورقة جديدة واطب أعذارك خلال اليوم الثاني... وهكذا.

الوقفة الثانية: وقفة مع هؤلاء الذين يؤنبونك: أريد أن أؤكد لك معلومة مهمة بخصوص هؤلاء الذين يؤنبونك والذين ذكرت أسماءهم بالأعلى، بالتأكيد هم أشخاص يعانون في دواخلهم من جلد الذات، ولي عدة نصائح لك بشأنهم: ١- إن كان هذا الشخص صديقاً أو زميل عمل، أو في مثل عمرك وعلاقتك به تسمح أن توجه له نصيحة فأرجوك أخبره بالآتي: «أنا أقرأ كتاب «نعمة الألم»، ولفت نظري شيء مهم عن الأشخاص الذين ينتقدون الآخرين، لقد أكدت أنهم يُعانون من جلد الذات، فأصبحك بقراءة هذا الجزء من الكتاب، لأنني أظنك بحاجة إليه».

٢- إن كان هذا الشخص واحداً من هؤلاء الأشخاص الذين فرضتهم أنت على نفسك، ووجوده في حياتك ليس ضرورياً، فأرجو أن تجعل بينك وبينه

مسافة كبيرة، وهي صيغة مهذبة لفكرة: «ابتعد عنه». وهنا أذكرك بمراجعة دوائر علاقاتك.

٣- أعلم أنه قد يكون من بينهم من لا تستطيع الابتعاد عنه لأسباب أسرية أو مهنية، وهنا سأنصحك بتخفيف العلاقة به.

الوقفه الثالثة: وقفة أمام واجباتك:

أريدك هنا أن تتأمل كل الواجبات التي كتبت أنك ملزم بها، أريدك أن تنظر إلى الواجب الأول وتسأل نفسك سؤالاً: هل هذا واجبي أنا بحق؟ هل هناك من يشترك معي في هذا الواجب؟ وكم نسبة مشاركته؟ دعني أشرح لك الأمر... ولكي أفعل سأعيد كتابة المثال الذي أعطيته سابقاً: «من واجباتي إعداد وجبة الإفطار لأخي الصغير: كم نسبة مسؤوليتك تجاه هذا الواجب؟ مثلاً إذا كنت تعيش وحدك معه فالأمر يعد مسؤوليتك بنسبة ١٠٠٪، لكن إن كان لك أخ وأخت، إذن فهناك من يتقاسم معك هذا الأمر، إذن فمسؤوليتك تجاه الأمر قد تصل إلى ٣٥٪، إن كانت أمك تعيش معكم وقادرة على الحركة والمساعدة، فمسؤوليتك تجاه الأمر قد تنخفض إلى ٢٠٪، بينما تعتبر نفسك مسئولاً بنسبة ١٠٠٪، فتكتشف أنك تجلد ذاتك بدلاً من امتنانك لها! لأنك تحملها فوق مسؤولياتها، وهكذا في سائر الواجبات، أريد منك كتابة نسبة مسؤوليتك عن الأمر، وأؤكد لك أنك ستري نفسك بمنظور جديد بعد الانتهاء من هذا التمرين.

الوقفه الرابعة: وقفة أمام ما ستخسره خلال خمس سنوات من جلدك لذاتك: هل توقفت أمام كل نقطة تؤنب نفسك عليها؟ هل كتبت كثيرًا في إجابتك عن هذا السؤال؟ هل رأيت بعين واعية وبروح مدركة ما ستفقد إن استمر الأمر هكذا؟ هنيئاً لك؛ فإنك الآن على وشك التعافي بحق.

كيف أسامح نفسي على أخطاء الماضي؟

ذات يوم جلس أمامي أحدهم قائلاً بصوت يحمل كثيرًا من الألم: «إن مشكلتي تتمثل في عدم قدرتي على مسامحة نفسي على أخطاء الماضي، أعترف بأنني اكتشفت معك أنني متورط في جلد الذات، وأن هذا الشعور هو سبب كل فوضى في حياتي وكل تعاسة أعيشها، لكن الماضي يعذبني، كلما حاولت تناسيه أجده يقفز في رأسي، فإذا بشعور أسى وندم خفي يعكر عليّ صفو اللحظة، بل وصفو الحياة كلها؟».

صديقي القارئ، ربما يكون قد طرأ على ذهنك نفس التساؤل الآن، ربما لديك أخطاء في الماضي لم يسعك تجاوزها، وربما تسألني: كيف أتصالح مع

الماضي فالأمر مؤلم للغاية؟

اعلم جيدًا أن هناك مراحل قد مررت بها أو ما زلت تمر بإحداها، وهي:
- **مرحلة الإنكار:** الإنكار يتخذ عدة أشكال، فالألم واحد لكن طريقة التعامل معه تختلف من شخص لآخر.

قد ينكر أحدهم ألم الماضي بسبب الشعور بالخجل والعار مما حدث، وقد ينكر آخر بادعاء النسيان، فيقول: «أظنني لا أتذكر ما حدث»، رغم أنه محفور في ذاكرته حفرًا. بينما يقول آخر: «لا أستطيع التحدث عما حدث على الإطلاق، ولن أستطيع مهما مر من الوقت أن أفعل»، وربما يتجسّد إنكار أحدهم لألمه في صورة مختلفة، فإذا به يقول: «قصتي جميلة»، بينما لم تكن قصته هكذا أبدًا، أو ربما يتحدث عن جزء بعينه من قصته ويقفز فوق الجزء المؤلم. كل هذه تُعد صورًا مختلفة تدخل ضمن الإنكار، ويبقى السؤال الذي أسمعك الآن توجهه لي: أليس الإنكار أمرًا إيجابيًا؟ أليس من الجيد أن أنسى؟ فأرد قائلة: يا عزيزي، إنك لن تتعافى بينما تعيش الإنكار، لن تتعافى طالما أنت في هذه المرحلة.

- **مرحلة الاعتراف:** ينتج عنها ألم كبير، وغالبًا ينتج عنها شعور بالخوف؛ خوف من المواجهة، أو من تكرار القصة.

- **مرحلة الغضب:** إنها مرحلة الاعتراض، والثورة العارمة، المرحلة التي يعلن فيها الشخص غضبه ممن آذوه، ممن كانوا سببًا في ألمه، بل ويغضب على نفسه ومن نفسه.

- **مرحلة الشجاعة:** لا يتعافى المرء بحق إذا لم يصل إلى هذه المرحلة، والتي تعرف بمرحلة الوعي، والتصالح مع الماضي. إن بلوغك هذه المرحلة هو ما أدعوك إليه عبر هذه الصفحات،

عقب هذه المرحلة ستجد الشخص صار أكثر تفهمًا لماضيه وألمه، وقد يتحدث عن الألم الذي مر به بشكل إيجابي، ربما يبدأ بالحديث عن المِثَح التي عرفها في مِحَنَتِهِ، أو الحكمة التي فهمها مؤخرًا بينما غابت عن ذهنه لفترة طالت، وقد يرى شخص آخر في هذه المرحلة أن الأمر كان سلبيًا، لكنه استطاع أخيرًا تجاوزه بشكل أو بآخر. وهي في كل الأحوال مرحلة ممتازة في التعافي.

التقنية الثالثة: غيّر وعيك تجاه الماضي:

أعلم جيدًا أول رد فعل لك تجاه هذا العنوان، أسمعك تبدي شيئًا من الاعتراض قائلاً: «إن الأمر ليس بهذه السهولة». لكن ما أكدته لك أنك تستطيع، وأن الأمر بيدك، فقط أنت تحتاج أن تتعلم كيف تحرك وعيك، نعم أنت من سيفعل وليس شخصًا آخر.

الأمر يتطلب تعريض الذهن إلى مؤثر معين، لمدة محددة، وإهمال المؤثرات الأخرى.

وبذلك، يصبح على الشخص أن يكون معزولاً عن كل ما هو قادر على تشتيته. في كتابي «قهوة صباحية مع النفس» أفردت لك جزئية كي أعلمك التركيز.

هل تدري ما الفرق بين العقل والوعي؟

إن العقل هو المخ، والوعي يشبه كرة تتحرك داخل هذا المخ.

وهنا أريد أن أخبرك بأنك أنت من يقود وعيك، فهيا بنا لأؤكد لك ذلك من

خلال التمرين التالي، والذي من شأنه مساعدتك كثيرًا: **تمرين مهم**

أريد منك أن تغمض عينيك لثوانٍ قبل إجابتك عن الأسئلة التالية:

- ما عنوان آخر فيلم شاهدته؟

.....

- ما اسم آخر صديق تناولت معه قهوتك؟

.....

- ما آخر هدية أحضرتها لشخص ما، ومن هذا الشخص؟

.....

- ما اسم أول مدرس لك في المرحلة الابتدائية؟

.....

الآن، وبعد أن أجبت عن الأسئلة السابقة، رغم تنوعها، هل تدري ما الذي

حدث بالضبط؟ لقد قمت بتحريك كرة الوعي داخل عقلك، أنت من نجحت

في نقل وعيك من موضوع لآخر، ومن مكان لآخر، بل ومن زمن لآخر، أنت

من فعلت يا صديقي.

وهذا ما أرغب منك فعله تجاه ألم الماضي؛ أريدك أن تصرف وعيك تجاه

الخطوة التالية

فكر بعقلية الحكيم، وليس بعقلية الضحية

وهذه الخطوة هي تكملة للتقنية السابقة؛ حرك وعيك من ألم الماضي نحو التفكير في الثقة في حكمة الله، أخبر نفسك أن الله الحكيم وله حكمة فيما حدث، حتى لو كان ما حدث هو ألمًا كبيرًا، تسبب عنه جلد ذات وقسوة على نفسك.

كلما شعرت بالندم حرك وعيك كما تدربت نحو المقولة التالية تُصب عينيك: «واعلم أن ما فاتك لم يكن لك»، صدقني ما فاتك لم يكن لك، فعلام تندم؟ يا صديقي، ستتحوّل من خلال هذه الخطوة، ومن خلال التدريب عليها إلى حكيم بدلًا من نظرتك إلى نفسك كضحية، وستعيد النظر إلى نفسك كفاعل وليس كمفعول بك، ومن هنا ستتعلم كيف تستفيد من الألم.

التقنية الرابعة؛ اصنع من ماضيك رغم ألمه تجربة مفيدة وثريه وإيجابية: في مكتبي التقيت ذات يوم بامرأة في أوائل الثلاثينات، لم أعرف عمرها حتى أخبرني به، في الواقع ظننتها أصغر سنًا، قالت لي: «أتيت إليك لأنني لا أستطيع أن أسامح نفسي، ولا أستطيع تجاوز خطئي، ولم أستطع مسامحة نفسي والتصالح معها، رغم مرور سنوات عديدة على الأمر، ورغم أن كل من حولي يتصورون أنني تجاوزت، لكن الحقيقة أنني ما زلت عالقة هناك». ثبتت عينيها على فراغ واستطردت تقول: «اخترت الرجل الخطأ تحت مسمى الحب، تمسكت به، وتحديت الجميع للزواج منه، وفي خلال عامين تجرعت معه كافة كؤوس العذاب. حكمت لي المحكمة بالخلع. وبعد فترة تزوجت من رجل أرمل وله ابنان يعيشان معنا، وها قد مر على زواجنا ثماني سنوات، قد ينظر الجميع إلى الأمر على أنني تجاوزت زواجي وفشلي السابقين عندما تزوجت واستمر زواجي، لكن في الحقيقة، أنا ما زلت أؤنب نفسي على اختياري وفشلي السابق».

ظلت هذه السيدة تتردد على مكتبي لفترة في عدة جلسات للتعافي من جلد الذات، وفي الزيارة الأخيرة قالت: «أظنني أخيرًا قد فعلتها»، وأخذت تحكي لي عن أنها تطوعت مؤخرًا في مؤسسة خدمة مجتمعية، من أحد برامجها تقديم توعية الفتيات والمقبلات على الزواج لاختيار شريك حياة مناسب، في ذلك اليوم احتضنتها وأنا أخبرها أنها استطاعت العبور بزورق الألم، والوصول إلى شاطئ التعافي.

هذا تمامًا ما أريد منك القيام به، مهما كان خطأ الماضي أو ألمه فأنت تستطيع أن تصنع من الألم أملًا، ويمكنك تحويل المحنة إلى منحة، ويجب أن تكون لديك القدرة على التركيز على الدروس المستفادة من الأخطاء التي أخذت على نفسك عهدًا بعدم تكرارها حتى تكتمل رحلة تعافيك. يجب أن تثق في أن لديك ما تستطيع منحه للآخرين، وأن لديك القدرة على حمايتهم من الألم الذي غرقت فيه.

يا صديقي، يا من عرف الألم بحق، كل ما حرك وعيك من الأمس إلى الغد، ومن الماضي إلى الحاضر، ومن العجز إلى العطاء، ومن الألم إلى السعادة.. أنت تستطيع بكل تأكيد.

التقنية الخامسة؛ اكتب رسالة اعتذار وتقدير إلى نفسك: هذه تقنية من أهم التقنيات في ذلك البرنامج الذي أعدته لك للتعافي من جلد الذات، ولم يكن لها مكان قبل هذه اللحظة، فهذا وقتها، وموعدها، وهنا مكانها الأفضل، فقط قبل كتابة الرسالة أريد لفت انتباهك

إلى أن نفسك التي قسوت عليها لفترة قد تكون غير قصيرة تحتاج منك إلى اعتذار، وأنت تستطيع الآن تقديمه بشكل رائع بعد كل التقنيات التي تدرينا عليها مسبقًا، ويمكنك أيضًا الوصول إلى مرحلة شديدة السمو؛ ألا وهي تقدير الذات.

فهي لتكتب هذه الرسالة المهمة الآن..

رسالة

عزيزي (عزيزتي)..... (اكتب اسمك).

تحية طيبة من إنسان يكتب إليك الآن معترفًا عن أخطاء كثيرة صدرت مني في حقك، لكن الحقيقة أنها لم تكن عن وعي مني، فأنا الآن أعتذر عن..... وعن..... وعن..... وعن..... وأعترف أنني قد أسأت إليك عندما وعندما

وأعدك ألا يتكرر هذا ثانية وأرغب في لفت نظرك إلى تقديري لك لأنك تحمل من الصفات الطيبة الكثير؛ مثل و كما أنك تمتاز ب ولهذا أنا فخور بك.

وفي النهاية، أتمنى قبول تقديري واعتذاري.
المقدر والممتن

..... (اكتب اسمك)

ملخص فصل «التعافي من جُلْد الذات»: - إن مشاعر جُلْد الذات هي مشاعر وهمية تشبه إيمان أحدهم الشديد بالخرافات، كإيمان بعضهم بالغول والعنقاء.

- شعور جلد الذات مهين للنفس.
- شعور جلد الذات مستنزف للطاقة.
- شعور جلد الذات يعيق تقدمك.
- شعور جلد الذات يضع من بين يديك فرصًا رائعة.
- إن المفاهيم الخاطئة التي يضعها الوالدان في عقول أبنائهم وردود أفعالهم القاسية تجاه تصرفات الأبناء تعد سببًا رئيسيًا في جعل أحدهم متورطًا في جلد الذات.
- هناك سمات واضحة ومحددة لمن يعاني من جلد الذات.
- انتبه جيدًا لقانون السعي.
- تستطيع تغيير وعيك تجاه الماضي.
- تستطيع التفكير بعقلية الحكيم وليس بعقلية الضحية.

- تستطيع صنع تجربة مفيدة ثرية ومفيدة وإيجابية من ماضيك رغم ألمه.
- تستطيع كتابة رسالة اعتذار وتقدير لنفسك.
- «لن تحصل على شيء إلا بعد أن تحصل عليه بداخلك أولاً».

شمس الدين التبريزي

«الأرواح التي اعتادت القلق تظن أن الطمأنينة فخ».

ديستوفسكي

الفصل الثاني

التعافي من ألم القلق والأفكار السلبية

في مكتبي، بل وفي الحياة بشكل عام.. كثيرًا ما أقابل أشخاصًا يستسلمون تمامًا لأفكارهم السلبية، فيصبحون وجبةً رائعة للقلق فيلتهمهم ويسيطر التوتر على حياتهم، فيسلبها الراحة والسكينة ويعصف بهدوئها وأمانها. تحكي لي شابة ثلاثينية جميلة كيف تعكر صفو حياتها منذ أن حكّت لها جارتها عن اكتشافها لخيانة زوجها، وتصادف وقتها عرض مسلسل تلفزيوني كانت بطلته تعاني الأمرّين بسبب خيانات زوجها المتكررة لها، وإذا بفكرة الخيانة الزوجية تتجلى أمام عينيّ مُحدثتي الشابة فجأة، والتي كانت حياتها قبل ذلك هادئة مستقرة، تقول بأسّي: «لم أستطع الفرار من فكرة احتمال خيانة زوجي لي، ولم لا؟ أليس رجلا مثل سائر الرجال، سيطرت الفكرة عليّ تمامًا، بدأت أفتش في هاتف زوجي المحمول وفي أشيائه، وعندما اكتشف ذلك أقام الدنيا ولم يُقعدّها، توترت علاقتنا الزوجية ولا تزال، ثورته العارمة ضاعفت الشك في قلبي، وإلا فلماذا كل هذا التوتر الذي أصابه! بالتأكيد زوجي يخونني!».

الأمر نفسه رأيته عندما أتى لزيارتي شاب في العشرين من عمره، يشكو لي بمرارة مراقبة أمه المستمرة له، وتفتيشها في أغراضه، واعتراضها.. بل ورفضها التام العارم لعودته إلى المنزل بعد الحادية عشرة مساءً مهما كانت الأسباب؛ مما يتسبب في حرج له أمام أصدقائه؛ لأن والدته تعامله كطفل رغم بلوغه العشرين من عمره، وهذا يعد سببًا بليغًا في شعوره بعدم الثقة بالنفس.

وقتها استأذنت الشاب في مناقشة والدته فيما حدثني بشأنه، ومعرفة أسبابها، طلبت مقابلتها، حيث كانت عميلتي من قبله، وهي من أشارت على ابنها باستشارتي حينما لاحظت على سلوكه تغييرًا، ولمحت على روجه انطفاءً، وشاهدت منه انعزالًا.

احتسينا قهوتنا ثم نظرت إليها قائلة: «ابنك شاب جامعي محترم، أعلم ما بذلته من جهد في تربيته، فلماذا تفتشين أغراضه؟ لماذا ترفضين رغبته في السهر مع أصدقائه.. رغم أنك تعرفين جودة القيم التي زرعتها بداخله؟ أخبرتني بأسى وهي تطأطئ رأسها: «إنه خوفي عليه من الإدمان»، سألتها باهتمام شديد: «هل تعاطى في وقت ما أي مخدر؟»، قالت بنفي قاطع وهي تهز رأسها يمنة ويسرة: «لا.. لا.. أبدًا، لم يحدث»، سألتها: «إذن ما السبب في خوفك عليه من الإدمان تحديدًا؟»، أجابتنى قائلة: «أنا أخاف عليه بسبب كل الأفلام التي شاهدتها في السينما، وكل الأخبار التي قرأتها في صفحات الحوادث منذ كنت طفلة صغيرة عن الإدمان، لقد عرفت كيف يتحول الشباب فجأة بسبب الإدمان إلى كائنات مخيفة، نعم أراقب ابني وأفتش أغراضه، وأتبع هاتفه المحمول، منذ كان في الثانية عشرة من عمره خوفًا من أن يصبح في يوم ما مدمنًا. هل يزعجه قلقي عليه؟ إن قلقي هذا ينهش روحي نهشًا كوحش لا يرحم، فمن منا الذي يتألم.. أنا أم هو؟»، أجبتها: «كلاكما يا سيدتي، لكن جذر المشكلة بدأ منذ تركت مثل هذه الأفكار السلبية تسيطر عليك».

مؤمنة أنا بالأثر الفعال للعلاج السلوكي المعرفي في قدرته على تغيير المشاعر والسلوك، وذلك عن طريق تغيير الأفكار، لهذا السبب أتيت إليك من خلال هذا الكتاب لأساعدك على التعافي عن طريق تغيير وعيك وأفكارك تجاه أمور اخترقتك في غفلة منك، أمور لم تحم نفسك جيدًا منها، فأذتك، ولم تجد حتى الآن سبيلًا للفكاك منها، أنا هنا لأخذ بيدك إلى سبيل جديد.. ألا وهو التعافي والخلاص.

ما الأفكار السلبية التي تسبب القلق؟ وهل هناك سبيل للتخلص منها؟

ما أكثر الأفكار السلبية المؤذية التي قد تتسبب في غمرك بالقلق والتوتر والحزن والاكتئاب، وربما أكثر من ذلك، فهذه **الأفكار**- وأنا موقنة تمامًا أنها قد لا تكون في البداية سوى مجرد أفكار عابرة؛ أي ليست مشكلات حقيقية على الإطلاق- ربما تكون خوفًا أو شكًا غير مبرر في أحد المقربين (وتختلف أنواع الشك.. وما أكثرها!)، ربما تكون توقع الخيانة من شريك الحياة، أو توقع الأذى من الآخرين، أو رؤية مظلمة للمستقبل مما يثير الرعب في النفس. وللقلق دائرة معروفة، تبدأ بحدث، ثم فكرة سلبية، تليها مشاعر سلبية، تترتب عليها أعراض جسدية وسلوك.

إذن الفكرة تسبق الشعور، والشعور يسبق السلوك، والفكرة تتحكم بهما.. وبك. ركز للغاية في هذا الأمر.

هل تتساءل باستغراب: «وهل مجرد الأفكار قادرة على إصابتنا بالقلق، وتكدير حياتنا بهذا الشكل؟! كيف وهي مجرد أفكار وليست حقائق أو أحداثًا، كيف لها أن تفعل ذلك بعقولنا وأرواحنا.. بل وحيواتنا؟».

أؤكد لك يا صديقي أن مثل هذه الأفكار السلبية قادرة على فعل ذلك، دعني أشرح لك الأمر وأقوم بتبسيطه. الأمر يشبه جلوسك أمام فيلم، تجد نفسك أثناء مشاهدته تتفاعل مع البطل وتنفعل مع كل ما يمر به، تتسارع ضربات قلبك عندما يتعرض للخطر، تبكي عندما يموت طفله، ينفطر قلبك عليه لما يواجهه من ظلم، في حياة قاسية، تشعر بالحزن والأسى يخيمان على روحك، رغم علمك جيدًا أنه ليس سوى فيلم، وأن البطل ليس سوى ممثل يجيد أداء الدور، وأن العمل من تأليف أحدهم. هذا بالضبط ما يحدث لهؤلاء الذين تسيطر عليهم الأفكار السلبية، إنهم يصدقونها، يتفاعلون معها رغم يقينهم بأنها ليست حقيقية.

اختبار الشخصية:

هل تعاني من القلق المزمن؟

أتفهم جيدًا أن ضغوط الحياة تدفعنا دفعًا نحو القلق، لكن إلى أي مدى تركت أنت القلق يسيطر على حياتك؟ هل أصبح مزمنًا، وهل أصبح الخوف رفيقًا لأمسياتك المؤرقة، فالقلق والخوف رفيقان لا ينفصلان، أم إنك قلق بشكل طبيعي؟

دعنا نختبر هذا الأمر في شخصيتك من خلال اختيارك للإجابة التي تتحدث عنك، وليس ما يجب أن تكون عليه:

١. أنشغل بالتفكير في مهمات عملي طوال الوقت حتى في أيام الإجازة.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٢. أفكر في بيتي عندما أخرج منه.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٣. أعاني من الأرق، فلا أنام بسهولة.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٤. عندما تحدث مشكلة أو سوء تفاهم بيني وبين أحدهم، لا أستطيع نسيان الأمر بسهولة.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٥. يصنفني الآخرون بأنني واعٍ بشدة لكل تصرفاتي.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٦. يعتبرني مَنْ حولي شخصًا يتسم بالجدية.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٧. أحاسب نفسي للغاية عندما أرتكب خطأ ما.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٨. إذا التقيت بشخص يعاملني بجفاء أو بعدم اهتمام، فإن أول فكرة تخطر

بإالي: «هل فعلت شيئًا أثار استياءه بدون أن أشعر؟».

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

٩. عندما أذهب إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات، أشعر بقلق كبير

تجاه النتائج التي لم تظهر بعد.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

١٠. تغيرت عاداتي الغذائية بشكل ملحوظ.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

١١. عندما أتواجد مع مجموعة لأول مرة، أفكر بأنني ربما لا أكون الشخص

المناسب للتواجد معهم.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

١٢. عقب مغادرتي للمنزل أعود لأتأكد أن الباب مغلق.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. كثيرًا.

هيا بنا لنحسب النتيجة:

- أعطِ نفسك نقطة واحدة عن كل إجابة (أ).

- أعطِ نفسك نقطتين عن كل إجابة (ب).

- أعطِ نفسك ثلاث نقاط عن كل إجابة (ج).

إذا كان مجموع نقاطك من ١٢ - ١٥ نقطة؛ فأنت شخص تمتاز بالتساهل

وعدم تضخيم الأمور، وقد يمزح أحدهم معك قائلاً: «هل تعيش معنا على

نفس الكوكب يا رجل؟!»، الحقيقة أنا أغبطك على هذا السلام النفسي الذي

تعيشه!

إذا كان مجموع نقاطك من ١٦ - ٢٤ نقطة؛ فأنت إنسان طبيعي، تعيش

القلق الطبيعي الذي يعيشه معظم الناس.

إذا كان مجموع نقاطك من ٢٥ - ٣٦ نقطة؛ فأنت الشخص الذي يعاني من

فرط القلق، وأنا بدوري أقول لك: «حان الوقت لتطمئن، لقد أعددت هذا

الفصل خصيصًا لأجلك، فقط تذوقه على مهل، وأعطه أهميته، وطبّق التقنيات

التي أعددتها لأجلك. اقرأ واطمئن!».

أنا هنا في محاولة لدفعك دفعًا لحماية نفسك من الأفكار السلبية التي إن

استسلمت لها فستأخذك إلى درب خطير؛ ألا وهو اضطراب القلق المزمن. يأتيني كثيرًا سؤال بعينه: هل القلق خطير إلى هذا الحد؟ أليس من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو بالفزع من حين لآخر؟ ألا يعتبر القلق حماية في بعض الأحيان؟

الحقيقة أن القلق يصبح خطيرًا حينما يتكرر في أحيان متقاربة، ودون أسباب حقيقية، وحينما يصل للدرجة التي يعيق بها مجرى الحياة اليومي الطبيعي لصاحبه، ويتحول من قلق يحمي الشخص لقلق زائد، أو يتحول إلى اضطراب القلق.

ولاضطرابات القلق أنواع، دعوني أعرضها هنا في عجالة. ولست أنتوي بعرضها رغبةً في معالجتها عبر هذه الصفحات، أبدًا.. لكنني لا أريد لأفكارك السلبية أن تقودك في أحد الأيام إلى أي نوع منها، ولإيماني الشديد بأن الوقاية خير من العلاج، والوقاية قد تتمثل في رفع الوعي لبعض الأمور بغرض الحرص على تفاديها قدر استطاعتنا.

الرهاب الاجتماعي (Social Phobia): هو اضطراب نفسي يشعر فيه الشخص بخوف شديد في المواقف الاجتماعية، فيقلق من حكم الآخرين عليه، أو يخاف من تعرضه للإحراج والإهانة، وقد يصل به الخوف إلى مراحل متقدمة، حيث يؤثر على قيامه بالأعمال اليومية، وربما يمنعه من الخروج من المنزل للعمل أو الدراسة.

وبرغم أنه من الطبيعي أن يتعرض كل إنسان خلال حياته لمواجهة مواقف قد يشعر فيها بالتوتر أو الإحراج؛ مثل مقابلة أناس جدد، أو إلقاء خطاب على الملأ.. وغيرها من المواقف، إلا أن الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي يسيطر عليهم الخوف والتوتر والذعر الشديد حتى قبل فترة من الحدث، وقد يكون هذا القلق لدى من يعانون من الرهاب الاجتماعي مصاحبًا لأعمال أكثر بساطة؛ مثل الانتظار بين الناس، أو شراء حاجيات والتعامل مع الباعة، وغير ذلك من المواقف اليومية. قد يدرك هؤلاء الأشخاص أن خوفهم وقلقهم غير منطقي، ولكنهم لا يستطيعون السيطرة عليه.

وبعد اضطراب الرهاب الاجتماعي أكثر انتشارًا في الإناث عن الذكور، وقد يصيب الأشخاص في أي مرحلة عمرية، ولكن عادةً ما تبدأ أعراضه عند المراهقين.

ولقد قسم علماء النفس الرهاب الاجتماعي إلى نوعين:

- **الرهاب الاجتماعي المعمم:** وهو الشعور بالخوف والقلق من جميع المواقف والتفاعلات الاجتماعية.

- **الرهاب الاجتماعي المحدد:** وهو الرهبة والقلق من موقف واحد أو اثنين فقط.

- **اضطراب القلق من المرض،** ويسمى أحيانًا المراق أو القلق المرضي، وهو قلق مفرط يخشى الشخص فيه أن يكون مريضًا حالته خطيرة، والكارثة أنه ربما لا تكون لديه أي أعراض جسدية. أو قد يظن أن أحاسيس الجسم الطبيعية أو الأعراض الطفيفة لأي مرض هي مؤشرات لمرض خطير، على الرغم من نفي الفحص الطبي لوجود أي حالات مرضية خطيرة.

- **نوبات الهلع أو نوبات الفزع (Panic Disorder):** هي نوبات مفاجئة من الخوف الشديد تؤدي إلى رد فعل جسدي، وذلك بالرغم من عدم وجود خطر حقيقي، وقد يظن الشخص عند إصابته بها أنه يعاني من نوبة قلبية، أو ربما يشعر بأنه على وشك الموت. إنه شعور بالخوف يصل إلى أقصى مستوياته خلال دقائق قليلة، يشعر المصاب بهذا النوع من القلق بضيق وتسارع في التنفس وألم في الصدر.

قد يُصاب بعض الأشخاص بنوبة هلع مرة واحدة أو مرتين في حياتهم، وتكون مدتها قصيرة، وهذه يُطلق عليها panic attacks، لكن في حالة تكرار هذه النوبات، واستغراق المرة الواحدة مدةً طويلة؛ فهذه يُطلق عليها panic disorder، وهنا يحتاج الأمر إلى زيارة طبيب نفسي على وجه السرعة، وتُعد النساء أكثر عرضة للإصابة به مقارنةً بالرجال.

- **رهاب الخلاء Agoraphobia:** أو رهاب الساحات؛ هو أحد أنواع التوتر، والمصابون بهذا المرض يتجنبون الأماكن العامة وغير المعروفة، وفي الحالات المتقدمة، يلزم المصابون بهذا المرض منازلهم؛ خوفًا من الخروج منها؛ لأنها المكان الوحيد الآمن.

- **اضطراب قلق الانفصال (Separation anxiety disorder):** برغم أن فترة قلق الطفل في الانفصال عن والديه هي فترة طبيعية في مرحلة نمو الأطفال الصغار والكبار، لكن معظم الأطفال يتغلبون عليها ببلوغهم عمر الثالثة أو الرابعة. يشخص الطبيب اضطراب قلق الانفصال عندما تكون الأعراض مفرطة في سن النمو لدى الطفل وتؤثر عليه خلال اليوم، فقد يكون اضطراب قلق الانفصال مصحوبًا باضطرابات ونوبات الهلع؛ وهي نوبات

متكررة نتيجة الشعور المفاجئ بالقلق المفرط والخوف أو الرعب الشديد، وتصل إلى ذروتها خلال دقائق. يبدأ اضطراب قلق الانفصال غالبًا في الطفولة، لكنه قد يستمر حتى سنوات المراهقة.

- **الصمت أو الخرس الانتقائي: (Selective Mutism)** هو أحد اضطرابات القلق التي تحدث في مرحلة الطفولة، ويتسم بعدم قدرة الطفل على التحدث أو التواصل في مواقف اجتماعية معينة؛ كالتحدث مع زملائه في المدرسة أو الأشخاص غير المألوفين له، بينما يستطيع التحدث بأريحية في المنزل مع عائلته، وقد يتم تفسير صمت الطفل في هذه الحالات على أنه نوع من الخجل أو التحدي والعناد، ولكن في حقيقة الأمر يكون الطفل غير قادر على التحدث بما يصيبه من قلق شديد؛ فالأمر خارج عن إرادته، ويبدأ الصمت الانتقائي خلال مرحلة الطفولة، وقد يستمر إلى مرحلة البلوغ إذا أهمل علاجه.

متى يتم تشخيص أحد ما باضطراب القلق؟

يشخص الطبيب النفسي ذلك الأمر، في حالة إصابة الشخص بشعور حاد بالقلق، وبالخوف يوميًا وعلى مدار ستة أشهر، وحينما يسيطر على الشخص الشعور بنوبات قلق متكررة مصحوبة بعدد من الأعراض مثل: الشعور بالعصبية، والتوتر، وصعوبة التركيز، والإحساس بتوتر العضلات وتشنجها، واضطرابات النوم، مما يؤثر بشكل سلبي على مجرى الحياة، وحينها ينصح الطبيب النفسي بعلاجين رئيسيين، هما: العلاج الدوائي، والعلاج النفسي.. بأحدهما، أو كليهما معًا.

ويبقى السؤال الذي أسمعك تنطق به الآن: أنا لم أصل بعد إلى أي نوع من أنواع اضطرابات القلق، والتي حدثتني عنها عبر السطور السابقة، فكيف أحمي نفسي من مثل هذه الاضطرابات، كيف أحارب تلك الأفكار السلبية التي تكاد تأكل رأسي أكلاً في أحيان كثيرة، والتي تتسبب في القلق والتوتر وفراط التفكير، هل من وسيلة للتعافي؟

يا صديقي العزيز، أنا هنا لأجيبك على سؤالك المهم هذا، فأقول: بالطبع هناك عدة تقنيات عملت بها، وعليها، حتى رأيت نتائجها على عملائي، ورأيت كيف تعافوا وكيف تغيرت حيواتهم للأفضل.

«إذا أردتَ التوقف عن القلق والبدء بالحياة، فأليك هذه القاعدة: عَدِّدْ

نَعْمَكَ وليس متاعبك».

دیل کارنجی

تقنيات التعافي من القلق السلبية والأفكار:

التقنية الأولى؛ محاورة القلق:

في هذه التقنية الفعالة أعددت لك تمرينًا أعلم قيمته جيدًا، وقدرته على إضعاف قلقك، وربما القضاء عليه، لكن قبل أن نبدأ هذا التمرين، أريدك أن توقن بحقيقة مهمة؛ ألا وهي أن الإنسان هو أكثر الكائنات قدرة على التكيف، فنحن كبشر نملك قدرة هائلة على التكيف مع أسوأ الأمور وأعتى الكوارث، فأنت تملك هذه المقدرة، وهذا الأمر يدفعك دفعًا كي لا تقلق.

وبينما نحن بصدد البدء في الإجابة عن هذا التمرين، أريد لفت انتباهك بأنه يبطل مفعول هذا التمرين في عدة حالات: - إذا تمت الإجابة عن الأسئلة بدون قلم (شفهيًا).

- إذا تمت الإجابة عن الأسئلة بدون ترتيب.

- إذا لم تتم الإجابة عن أي سؤال (حتى إن كان سؤالًا واحدًا).

فعليك إذًا مراعاة ما سبق في حالة رغبتك الحقيقية في التعافي من ألم القلق.

والآن، أمسك قلمك وضع أمامك مجموعة من الأوراق، وابدأ بالآتي.

أولًا: اصنع قائمة بكل الأمور التي تقلقك.

ثانيًا: رتبها من الأكبر إلى الأصغر بالنسبة لك.

ثالثًا: اختر واحدًا منها؛ وهو الذي ستطبق عليه التمرين الآن.

رابعًا: يمكن أن تطبق هذا التمرين في أيام متفرقة، ويمكنك تطبيقه على

باقي الأمور التي تقلقك، والتي اشتملت عليها القائمة التي أعددتها.

رجاءً فكر جيدًا، وأعط نفسك الوقت الكافي قبل الإجابة عن كل سؤال؛

لأن إجاباتك المكتوبة هي خطوات مهمة في رحلة التعافي، فأعط الأمر قدره.

والآن، خذ نفسًا عميقًا (شهيق) من الأنف، احبس النفس لثوانٍ، ثم أخرجه

ببطء (زفير) من الفم، افعل ذلك خمس مرات، ثم أمسك القلم، وابدأ الإجابة

بترو بالغ: ١- أريد منك كتابة أمر يؤرقك (أمر واحد) هذه الأيام، يقلقك بشدة،

يمنع عنك النوم رغم أنه لم يحدث بعد.

.....

.....

٢- ما الأفكار التي تأتيك، وتسبب لك هذا القلق؟

.....

.....

٣- أعطِ قلقك درجة من ١٠

.....

.....

٤- أعطِ احتمال حدوث هذا الشيء الذي يقلقك بشدة وبمنعك من النوم

درجة من ١٠

.....

.....

٥- ما أسوأ شيء سيترتب على حدوث هذا الشيء (إن حدث)؟

.....

.....

٦- الآن، اعتبر أن هذا الشيء السيئ قد حدث بالفعل، أغمض عينيك وتخيل

حدوثه، ماذا ستفعل مضطراً للتكيف معه؟ اكتب ما تراه.

.....

.....

٧- أغمض عينيك مرة أخرى، هل يمكن أن تتوقع نتيجة مختلفة إن حدث

نفس الشيء؟ اكتبها.

.....

.....

٨- برجاء إعطاء قلقك درجة جديدة من ١٠

.....

.....

٩- أعطني دليلاً مضاداً يجعل قلقك هذا لا يتحول إلى حقيقة.

.....

.....

١٠- هل أستاذك أن تعطي قلقك تجاه نفس الشيء درجة جديدة من ١٠

.....

.....

١١- أعطِ احتمال حدوث الأمر درجة جديدة.

.....

.....

كرر هذا التمرين مرات ومرات، كرره في أيام متفرقة على نفس الأمر، ثم طبقه على سائر الأمور التي تقلقك. ستذهلك النتيجة!

استأذنت أحد عملائي في نشر إجاباته على هذا التمرين، بالطبع دون الإشارة إلى شخصيته أو بياناته. كتب عميلي القلق مجيبًا عن الأسئلة السابقة بنفس ترتيبها (عد إلى السؤال ثم اقرأ الإجابة): ١- الأمر الذي يقلقني ويمنعني من النوم، رغم أنه لم يحدث؛ هو خوفي من فقد شركتي، أو أن تتدهور أوضاعها، أو فقد نجاحي ومكانتي في السوق.

٢- الأفكار التي تأتيني وتسبب لي هذا القلق، كلما فكرت في المنافسة الشرسة، والتحديات الكبيرة التي تواجهها شركتي في الفترة الأخيرة سواء في السوق المحلي أو العالمي، فأنا اجتهدت وعانيت وبذلت مجهودًا لا يستطيع أحد تصوره حتى أصل بشركتي إلى ما هي عليه.

٣- درجة قلقي الآن ٩.٥ من ١٠.

٤- أتصور احتمال حدوث الانهيار لشركتي ٩ من ١٠.

٥- أسوأ ما سيترتب على تدهور الأوضاع في شركتي، فقدي لأموالي، انهيار حياتي، عدم استطاعتي دفع المصاريف الباهظة لأبنائي في مدرستهم الدولية.

٦- إن حدث هذا الأمر - لا قدر الله - فلن يكون أمامي سوى البدء من جديد، سأبحث عن شركاء، ربما أنشأت شركة مساهمة، ربما أرسلت سيرتي الذاتية والتي تشتمل على شهاداتي وخبراتي لإحدى الشركات الناشئة (Startup) التي ستستفيد مني للغاية.

٧- النتيجة المختلفة التي أتخيلها هي أن في أسوأ الأحوال قد أخسر بعض المال، دون خسارة كل مال الشركة ومكانتها.

٨- أعطيت قلقي الآن ٧ من ١٠

٩- الدليل المضاد الذي قد يمنع تحول قلقي، وأفكاري التي تؤرقني إلى حقيقة، كوني إنسانًا لا يكف عن السعي، ولا أقصر في عملي، كما أنني يقظ للغاية تجاه كل ما يحدث في السوق.

١٠- أعطيت قلقي الآن ٦ من ١٠.

١١- احتمال وقوع الأمر ٧ من ١٠.

كانت هذه إجابات عميلي، فماذا عن إجاباتك؟ واثقة أنا من كون هذا التمرين سيحدث فرقًا كبيرًا في نظرتك وتعاملك مع القلق، ستري أن قلقك سيقبل بطول محاورتك معه، سيقبل تدريجيًا، سؤالًا عن سؤال، ويومًا عن الذي قبله.

التقنية الثانية؛ مهارة تقدير المخاطر:

«اهدأ.. لا تنهز»، حاول أن تسمع هذا الصوت.

إن قدرتك على اكتساب هذه المهارة ستساعدك على محاربة الأفكار السلبية اللعينة، والتي تطلق صفارات إنذار مزعجة في روحك طوال الوقت معلنة عن خطر قريب بل وقريب جدًا؛ لذا فنصحتي لك بمجرد سماعك دوي هذه الصفارات ارفع شعار الاستعداد عن طريق هذه التقنية مما يطمئنك ويقضي على هذا الصوت المنذر بالخطر، ويجعل هناك صوتًا داخليًا أعلى يقول: «لدي أسلوبِي الخاص للتعامل مع المخاطر، فاطمئن».

دعني أعطك مثالًا، فلنفترض هبوط فكرة بعينها على رأسك تخبرك بخطر ما سيحل عليك، وها هي الفكرة يعلو صوتها، فما عليك سوى فعل الآتي:

اسأل نفسك أولاً هذا السؤال:

١- هل يمكنني تفادي هذا الخطر؟ إن كانت إجابتك بنعم، إذن فقم بتفاديها بدون تفكير، أما إن كانت إجابتك بلا - وغالبًا ما سيكون كذلك- إذن فلننتقل إلى السؤالين التاليين.

٢- ما رأيك إن استعددت لها؟

٣- ماذا لو كان هذا الخطر المحتمل، والذي يسبب لك الخطر بمجرد تصوره؛ ليس خطرًا من الأساس؟
وهنا عليك التفكير في التالي:

- لا تبالغ، لا تضخم الأمور، لا للتهويل.

- غير فكرتك في احتمالية تكرار هذا الخطر - سواء سمعت عنه، أو حدث لك من قبل- وذلك عن طريق تغيير وعيك؛ والذي تحدثنا عنه من قبل في فصل التعافي من جلد الذات.

- «قلقك لن يحميك»، فتخل أنت عنه لتحمي نفسك.

منذ عدة أشهر تحدثت إليّ من خلال تطبيق زووم شابة تعيش بمفردها في إحدى الدول العربية، ظهر لي وجهها عبر الشاشة باديًا على قسماته علامات

توتر واضحة، أخبرتني أنها لم تغادر الاستوديو الذي تعيش فيه منذ شهر تقريبًا، وأنها تعيش أسوأ أيام عمرها، لدرجة أنها صارت تكره الرد على مكالمات والدتها وشقيقتها اللتين تعيشان في مصر، وصارت تتهرب من الرد عليهما.

قالت: «بدأت الكارثة عندما أنهت الشركة التي أعمل بها عقدي منذ شهر، أصابني صدمة كبيرة، أغلقت على نفسي باب الاستوديو الذي أسكنه، وقمت بالتقديم في وظائف مختلفة، إلا أنني لم أتلق أي عرض، أشعر أنني أنهار، أكاد أفقد أعصابي؛ فالوقت يمر، وربما نفد كل ما لدي من مال - وهو ليس بالكثير- صرت أقتصد بشدة في الإنفاق، إلا أن هذا لن يغير واقعي المؤلم، ألا وهو أن الوقت يمضي بينما أنا عاطلة.

سألتها: هل مررت بأمر مشابه من قبل؟ هل فقدت وظيفتك ذات يوم، وبقيت عاطلة لبعض الوقت؟ في الحقيقة تصورت أن سبب ذعرها أنها لم تصادف هذا الأمر من قبل، لكنها ألقت في وجهي بالمفاجأة قائلة: - مررت به وبقيت دون عمل لمدة ثلاث سنوات.

- منذ متى حدث ذلك؟

- منذ ثماني سنوات.

- ثم؟

- ثم حصلت على عمل بعد جهد جهيد.

- وكيف قضيت السنوات التي بقيت فيها من دون عمل.

- عدت إلى مصر، فلم يكن لدي دخل لدفع إيجار الشقة التي أسكن بها في الدولة العربية، عدت إلى بيت الأسرة، تولت شقيقتي الكبرى أمر مصاريفي حينما نفد ما معي، وبعد فترة قررت الحصول على تأشيرة سياحة لمدة ثلاثة أشهر، وعدت للدولة التي كنت أعمل بها قبل فقدان وظيفتي، وهي نفس الدولة التي أسكنها الآن، وبالفعل استطعت الحصول على وظيفة، واستمررت بالعمل بها لمدة خمس سنوات متصلة، حتى فقدتها الشهر الماضي.

استمرت في الحكي وأخبرتني أن تعيين رئيسة جديدة لها في العمل كان السبب الرئيسي في إنهاء عقدها، جاءها خطاب إنهاء الخدمة مسببًا برغبة الشركة في خفض التكاليف، بينما ما علمته من زملائها سرًا أن مديرتها هي من قررت إنهاء خدمتها لأنها لا تحبها.

هنا سألتها:

- هل كان الأمر كارثيًا عندما فقدت عملك وبقيت دون عمل لمدة ثلاث سنوات؟

- في البداية ظننته هكذا، لكنه مر وقتها.

- بالتأكيد كان ابتلاءً، امتحانًا، مر بعد وقت معين، كشف لك عن معدن أسرتك، عن الأمان الموجود في بيت الأسرة المفتوح لك دومًا مهما ابتعدت، كشف لك عن قيمة أخت كأختك ومساندتها لك وقت الأزمة. إن تأملت الأمر بحق فستجدين أن الله أرسل لك رسالة مفادها: «أنت لست وحدك، وهناك من يهتم بشدة لأجلك، وأن فقدان وظيفة ليس هو نهاية الكون».

شردت بعينها بعيدًا، استطعت أن ألمح هذا بوضوح من خلال الشاشة التي تطل منها، وتدور جلستنا من خلالها، وجدتها تومئ برأسها بالإيجاب، وهنا بدأت أشرح لها أنها تبالي بشدة في تقديرها للمخاطر، وفي مخاوفها تجاه الأمر، وأن الأمر سيمر، وأنها لا تملك سوى العمل بقانون السعي الذي تحدثنا عنه مسبقًا، وتترك النتائج لرب النتائج، والذي لن يُضيعنا أبدًا.

أخبرتها أن جملة «المديرة لا تحبك» هي جملة لا تشعرني بالراحة، وطلبت منها أن تكتب ثلاثة أسباب مهنية منطقية وليست عاطفية، كانت السبب وراء فقدانها لوظيفتها، وطلبت منها استبدال جملة (المديرة لا تحبك) بهذه الأسباب المنطقية الثلاثة، وطلبت منها أن تضع قبلها عنوان: «تم إعفائي من العمل للأسباب الثلاثة التالية...».

أخبرتها، وأخبرك أنت أيضًا صديقي القارئ بأن:

- الثقة في أن الله لن يضيعك وسيجبر كسرَك، وسيرزقك كما رزقك من قبل، وما ذلك عليه بعزیز؛ فهو القادر، الواسع، الغني، الكريم، اللطيف، الرافع...

- تغيير المعطيات عامل مهم وقوي في تغيير النتائج.

- الخروج من القوقعة، والالتحام بالطبيعة قدر المستطاع، علاج سحري للاكتئاب، ودرب رائع للتواصل مع النفس. الخروج حيث توجد الشمس، وحيث يلفح وجهك النسيم، ويا حبذا لو حاولنا الوصول لمصدر ماء (بحر، بحيرة، حمام سباحة)؛ حينها سيختلف الأمر كثيرًا، فبمجرد جلوسنا على مقربة منه سيصنع ذلك فارقًا.

- كتابة ثلاثة أشياء منطقية تسببت في المشكلة التي تمر بها.

- استخلاص الدروس المستفادة من النقطة السابقة.

دعني أشرح لك هذه النقطة: لقد طلبت من عميلتي تحويل أسباب إعفائها من العمل إلى مهارات تنقصها، هكذا نصحت عميلتي السابقة وطالبتها باستبدال جملة «المديرة لا تحبك» بهذه الأسباب المنطقية الثلاثة؛ وطلبت منها أن تضع قبلها عنوان «تم إعفائي من العمل للأسباب الثلاثة التالية، ويجب أن أعمل لاكتسابها». وأخبرتها أن إعفاءها من العمل لم يكن سوى رسالة ربانية مفادها: «أيتها العزيزة، اصنعي من المحنة منحة، وأكد لك أنك تستطيعين».

عندها بدأت بالتفكير بحاجتها إلى اكتساب مهارات مثل إجادة لغة جديدة (اختارت الإسبانية للحاجة إليها في مجال عملها)، وكتابة المحتوى، وفن الإلقاء، كما توصلت وقتها إلى عدة مواقع تقدم دورات مجانية في هذه المواد المختلفة.

أخبرتني بعد عدة جلسات أنها تود أن تعترف لي بشيء لم يكن من السهل عليها إدراكه أو الاعتراف به من قبل، قالت إنها لو كانت تملك هذه المهارات ما قامت الشركة بإعفائها من العمل!

صديقي القارئ أود إخبارك أن عميلتي تمكنت من الحصول على عمل بعد مرور ثلاثة أشهر من لقائنا الأول، حدث هذا بعد أن أصبحت نسخة جديدة من نفسها، نسخة أفضل كثيرًا. لم يساعدها أبدًا القلق والفرع، ولكن ساعدها إخمادهما، كما ساعدتها مهارة تقدير المخاطر، والتي تتمثل في إعطاء الأمور قدرها، وعدم تضخيمها، والتفكير بروية، وطلب المساعدة.

إن قررت التغيير بحق؛ فالكون كله سيساعدك، فقط اتخذ القرار بجدية.

التقنية الثالثة؛ التخيل:

أطلق العنان لخيالك.

تعال لأصحبك إلى مكان مفعم بالراحة والهدوء.

«المخيلة أهم من المعرفة».

آينشتاين

أريدك أن تضع في اعتبارك أن القلق هو استخدام خاطئ للخيال، وأن التخيل مهارة عظيمة، وما عليك إلا تعلم كيفية استخدامها.

في هذا التمرين كل ما سأساعدك على تعلمه هو كيف تتخيل، وهي واحدة

من تقنيات الاسترخاء، والتي إن أتقنتها فستحصل على مسافة آمنة بينك وبين القلق.

تمرين

اجلس منفردًا في مكان هادئ. أمسك بقلمك، وأجب عن السؤال التالي: ما الإنجاز الذي كنت تتمنى تحقيقه لكن الأفكار السلبية والقلق اللذين سيطرا على حياتك منعاك من تحقيقه؟ اكتب عنه بوضوح وروية عبر السطور التالية:

.....

أريد منك الآن أن تتخيل نفسك وقد حققت هذا الإنجاز، أغمض عينيك، وتخيل المشهد، تخيل أنك هناك، أريد منك تخيل التفاصيل، كل التفاصيل. ادخل داخل المشهد، لا تقف من الخارج، استخدم حواسك، شاهد الألوان، شاهد الاحتفال بنجاحك، انظر إلى هؤلاء الذين يقفون حولك، من جاءوا ليشاركوك فرحة إنجازك ويحتفلون معك وبك، صافحهم، ابتسم لهم. من هم؟ هل تشم رائحة المكان؟ صف الرائحة، المس الأثاث المحيط بك. استمع إلى أصواتهم، هل تستمع إلى كلماتهم التي تهنئك على إنجازك، هل تسمع رنة الفرح في أصواتهم؟ هل تتناول مشروبًا، هل تأكل قطعة من كعكة الاحتفال؟

تخيل كل هذه التفاصيل، فتقوية التخيل تقنية رائعة تساعدك على الاسترخاء، وتمكنك من القضاء على الأفكار السلبية والقلق، بل وهي أداة عظيمة للتحفيز الذاتي ولها دور مهم في تصورك لأهدافك. ربما تسألني: «هل التخيل مهارة فطرية أم مكتسبة؟ وهل يمكنني اكتسابها؟».

إن التخيل مهارة عظيمة فطرية عند بعض البشر، لكنها مهارة يمكن اكتسابها والتدرب عليها بالتمرين كما فعلنا خلال التمرين السابق.

لفتة:

هذا التمرين سنستخدمه في بعض التقنيات التالية، فتدرب عليه جيدًا.

التقنية الرابعة: السيطرة على الأفكار السلبية:

في هذه التقنية سأعلمك كيف توقف أفكارك السلبية؛ فهي خطوة مهمة، ومهارة تحتاج إلى تدريب مكثف، ستحقق من ورائها استفادة عظيمة.

تمرين:

أمسك بقلمك وافعل ما سأطلبه منك:

- ١- اكتب قائمة بأفكارك السلبية التي تلح عليك وتسبب لك القلق، تلك التي تقف حائلًا بينك وبين الاستمتاع بحياتك، وبين استمتاعك بنوم هادئ عميق.
- ٢- أعد ترتيبها من الأقل سوءًا إلى الأكثر، مع ترقيمها.
- ٣- اكتب قائمة بالأنشطة التي تحبها، والرحلات التي تتمنى القيام بها، واللحظات السعيدة التي مررت بها في حياتك ويمكنك تذكرها الآن.
- ٤- اكتب مشاهد تفصيلية لكل نقطة كتبتها في القائمة السابقة، اكتب ما تراه، ادخل المشهد، لا تكتف بالنظر إليه من الخارج: ما الروائح التي تشمها؟ ما الألوان التي تراها؟ لا أريده مشهدًا بالأبيض والأسود، أريده مشهدًا ملونًا يعج بالحياة. (استخدم تقنية التخيل التي شرحناها بالتفصيل).
- ملحوظة: أعط نفسك وقتًا لكتابة هذه القائمة تحديدًا، ربما تستطيع إنجازها في يومين، تجلس خلالهما عدة جلسات في أوقات متفرقة لتملأ هذه القائمة. لا تتعجل في الانتهاء منها.
- ٥ - اكتب قائمة بالأوقات التي تهاجمك خلالها الأفكار السلبية، حاول أن تحدد هذه الأوقات، ربما تقوم بمهاجمتك قبيل النوم، أو تهاجمك بمجرد دخول منزلك الفارغ، أو تهاجمك أثناء وحدتك.
- هل انتهيت من القوائم الأربع السابقة؟ هل أعطيت نفسك الوقت الكافي للإعداد؟ هل بذلت مجهودًا حتى تكون هذه القوائم معبرة عنك تمامًا؟ لا تنتقل للخطوة التالية إلا وقد أجبت عن كل التساؤلات السابقة بنعم.

إعدادات التمرين:

- تأكد من الجلوس وحدك تمامًا، فلن تستطيع الوصول إلى ما أعذك لأجله إن قمت بهذا التمرين وحولك أي شكل من أشكال الضوضاء؛ فهذا الجزء من تلك التقنية يحتاج أيضًا إلى إعمال الخيال؛ لذا فالسكون والهدوء والصفاء، شروط ضرورية كي يعمل خيالك بشكل فعال.
- أريدك أن تضع حول معصمك رباطًا مطاطيًا (أستيك).
- اختر من القائمة رقم ١ إحدى الأفكار السلبية، وهي ما سنعمل عليها الآن، اكتبها على ورقة فارغة وضع لها عنوانًا. دعني أعطك مثالًا.
- الفكرة السلبية التي اخترتها من قائمتك هي قلقك المستمر تجاه غلق باب

المنزل، فأنت تعود بعد المغادرة دومًا للتأكد من أن باب المنزل مغلق! (المشكلة في تكرار الأمر).

هذه الفكرة لها بداية ووسط ونهاية، أليس كذلك؟

البداية: لحظة خروجك من المنزل بعد إغلاق الباب.

الوسط: بعد مغادرتك بقليل حينما يأتيك صوت عالٍ من داخلك يقول لك: «أنت لم تغلق الباب، عد سريعًا لإغلاقه». إنها مهاجمة الفكرة السلبية لك.

النهاية: عودتك للمنزل ووقوفك أمام الباب المغلق.

أريد منك التوقف في منتصف الفكرة السلبية بمجرد سماعك للصوت الذي يطلب منك العودة. قل بصوت عالٍ: انتهى، ثم ضع يدك على معصمك، شد الرباط المطاطي الرفيع، اتركه، ستشعر بلسعة قوية. أوجعتك؟ عذرًا، لكن ليس هذا هو المهم الآن، المهم هو انتقالك بخيالك بسرعة إلى القائمة رقم ٣. اختر واحدًا منها، انغمس تمامًا في هذا المشهد، ارجع إلى التفاصيل التي كتبتها في النقطة رقم ٥، أغمض عينيك واغرق في المشهد لمدة دقيقة.

كرر هذا التمرين مرتين في اليوم في أوقات متفرقة. اختر فكرة سلبية من قائمتك. ضعها بنفسك في رأسك وقم بهذا التمرين لمدة أسبوع، افعل ذلك في أوقات مختلفة، وحتى لو لم تهاجمك الفكرة السلبية تدرب على التعامل معها بإرادتك. قم بالتمرين دون أن تهاجمك الفكرة.

أما عن سؤالك: وماذا إن هاجمتني الفكرة دون إرادتي؟ فالإجابة هي: ستطبق نفس الشيء، ستقوم بنفس التمرين.

وماذا لو هاجمتني فكرة أخرى؟ ستطبق نفس الشيء، ستقوم بنفس

التمرين

الآن، هل مر أسبوع؟ إن كانت إجابتك بنعم، فأستطيع أن أخبرك أنك تقريبًا تدربت على إيقاف الأفكار السلبية.

وماذا بعد الأسبوع؟ أنت تدربت بالفعل، لكن الأمر لم ينته بعد.

استكمل القيام بالتمرين ولو لمرة واحدة يوميًا لمدة أسبوع آخر، وقم بخفض طبقة صوتك في كلمة «انتهى»، ثم قم بخفضه كل يوم أكثر من اليوم الذي قبله. اسمع الأمر بصوت عالٍ من داخل رأسك، أما صوتك الخارجي فأريدك أن تصل به إلى درجة الهمهمة لا أكثر.

وماذا بعد؟ هل ستختفي الأفكار السلبية بعد أسبوعين؟ ربما تختفي تمامًا، وربما تحتاج إلى مزيد من الوقت، لكن ما أضمنه لك في حالة عدم الاختفاء

أمر من اثنين: - إما أنها ستقل.
- وإما ستكون قد امتلكت تقنية مواجهتها.

لفتة:

إن نسيت ذات يوم ارتداء الرباط المطاطي (الأسليك)، فيمكنك استبدال لسعته بقرصة تقرصها لنفسك في يدك، بشرط أن تكون قرصة حقيقية تؤلمك!

هل تعرف متى ستطور من نفسك بحق؟ عندما ترتقي بها من مرحلة إيقاف الأفكار السلبية إلى مرحلة تحويل هذه الأفكار التي تنخر في رأسك وتنهش في راحتك وفي سلامك النفسي إلى أفكار بناءة، وذلك عن طريق تطوير مهارة حل المشكلات، وهي تقنية أكثر من رائعة لمحاربة ألم والقلق. الأفكار السلبية. دعنا نتطرق إليها بعض الشيء.

التقنية الخامسة؛ تقنية التعامل مع المشكلات:

ليست المشكلة في وجود مشكلة في حد ذاتها؛ فالبعض عندما تهب الرياح يبنّي جدرانًا، والبعض الآخر يصنع طواحين الهواء للاستفادة من وجود نفس الرياح، إذن فالمهارة تكمن في كيفية التعامل مع المشكلات. هذه التقنية هي واحدة من أهم التقنيات التي صنعت شخصيتي، إنها مهارة عظيمة أكرمني الله بزراعتها في أبنائي منذ صغرهم، دربتهم عليها، دون أن أياس حتى صارت نظام حياة لنا جميعًا، فحيثما وجدت المشكلة، فلا مخرج سوى البحث عن حل.

واعلم يا صديقي أن هناك عوامل شخصية تؤثر على أسلوبك في التعامل مع المشكلات، كما أن إجابتك عن الأسئلة التالية ستساعدك على فهم ذلك: -

هل أنت شخص متفائل أم متشائم؟

- هل أنت شخص مبادر أم متقاعس؟

- هل أنت شخص مقاتل أم مستسلم؟

- هل أنت شخص مرن؟

- هل لديك قدرة كبيرة على تحمل ما لا تستسيغه؟

أتذكر «فرح»؛ ابنتي، حينما كانت صغيرة، وقد عادت لتوها من المدرسة، متجهمة الوجه، حاملة عل كتفها مشكلة ما، ربما كانت مشكلة صغيرة، لكنها بالنسبة لها مشكلة عضال! كنت أتركها تحكي مشكلتها، أستمع إليها باهتمام

شديد، أبدي تعاطفي التام مع ما حدث لها، أؤكد لها أنني أشعر بشعورها، ومقدرة حجم غضبها، ثم أتوقف عند هذا الحد في الحديث عن المشكلة، ثم أطلب منها التفكير في الحل. وعندما تعود من جديد للحديث عن المشكلة -وهذا ما يحدث غالبًا- أذكرها بما اعتدنا عليه مسبقًا، عند التعرض لهذا الأمر، أذكرها بضرورة البحث عن حل، وأبدأ في اقتراح بعض الحلول عليها، ولا أتركها حتى تقتنع كل الاقتناع بضرورة انتقالها من مرحلة المشكلة إلى مرحلة البحث عن حل، ثم مرحلة اختيار الحل الأنسب.

هذا ما اعتدت فعله مع كل أبنائي حينما كانوا صغارًا وإلى الآن؛ لذا أصبحت مهارة التعامل المشكلات هي واحدة من طرق تعاملهم المرنة مع الحياة بشكل عام، والتي تساعدهم الآن كثيرًا في حيواتهم المهنية والشخصية، حيث أصبحوا أشخاصًا ناجحين يعلمون جيدًا كيف يمسكون بزمام الأمور.

أعلم جيدًا أن البعض قد ينظر إلى هذه التقنية على أنها درب من المستحيل، ربما يردد أحدهم بضيق شديد: «هذه المشكلة أنا لم أصنعها، أنا لست الفاعل، أنا مفعول به، فكيف لي بالتفكير في حل»، يقر بأنه ليس مسئولًا عن المشكلة، وبالتالي لن يبذل جهدًا للبحث عن الحل، دعني أخبرك بعض مواصفات هذا الشخص: - يجلس في مكانه منتظرًا أن يأتي التغيير من الخارج، دون أن يبادر إلى تغيير واقعه.

- قد ينعزل ويتوقع على نفسه.

- يلجأ إلى تناول المهدئات ومضادات الاكتئاب والمنومات.

إن كنت لا تريد أن تكون هذا الشخص، فعليك باتباع الخطوات التالية.

- خطوات التعامل مع المشكلات:

يقول ستيفن كوفي: «إذا نقلت المشكلة إلى مديرِك فأنت مراسل، وإذا نقلتها مع اقتراح بحلها فأنت مستشار، أما إذا نقلتها وقد بادرت بحلها فأنت قائد».

- اجعل تفكيرك إيجابيًا

ليكن شعار حياتك عندما تواجه أي مشكلة ألا تسترسل في الأفكار السلبية والتخمينات السوداء، بل عليك أن تتوقف فورًا وترفع شعار: **هذه هي المشكلة، فأين الحل إذن؟**

- ضع عنوانًا لمشكلتك

لا أنسى أبدًا هذا الرجل الذي دخل مكثبي، وما إن جلس أمامي إلا وبدت

عليه علامات التوتر والحزن جليين، وبدأ يخبرني أن حياته بأكملها قد انهارت، وأنه أتى إليّ ليعلن فشله أمامي، ظننت أنه خسر أموال شركته؛ حيث أخبرني ورقة بياناته الموضوعة أمامي أنه رجل أعمال، لم يكن اسمه غريبًا بالنسبة لي. طلبت منه أن يهدأ، وصممت أن يتناول بعض العصير البارد، ثم سألته عن المشكلة التي أتى من أجلها، لم يكن الأمر سهلًا في كل مرة كان يحكي عن مدى حزنه وضياح ما عاش لأجله، ظللت أطلب منه تحديد المشكلة، أخيرًا عرفت منه بصعوبة أن المشكلة تتمثل في اكتشافه منذ أيام قليلة أن ابنه الذي يبلغ السادسة عشرة من عمره يدخن السجائر! طلبت منه أكثر من مرة كتابة عنوان مشكلته، لكنه لم يقتنع أبدًا في البداية، والسبب أنه ترك المشكلة تذوب في كل جوانب حياته، وتصور أنها سيطرت على حياته كلها.

في النهاية، حينما كتب العنوان الذي لخصه بنفسه في أربع كلمات: «ابني المراهق يدخن السجائر»، هنا فقط استطعت أن أبدأ معه مناقشة المشكلة، والتي لا تعني أبدًا أنه فشل، أو أن ابنه شاب فاسد، أو أنه لم يحسن تربيته، أو كما تصور أن هذا مؤشر أن ابنه ربما يتعاطى المخدرات في يوم ما! أخبرته أنه ترك فرصة عظيمة لكل هذه الأفكار السلبية السوداء لتسيطر عليه بلا هوادة بسبب عدم وضع عنوان لمشكلته.. تركها تفرغ على رأسه قلقًا، وعلى روحه حزناً، وعلى أيامه توترًا.

لذا فأنا ألفت انتباهك صديقي القارئ إلى ضرورة وضع عنوان لمشكلتك؛ فمن هنا ستبدأ مهارتك في التعامل مع المشكلات، إنها أقصر الطرق لتحديد المشكلة والتعبير عنها.

- تحمل مسئوليتك تجاه مشكلتك -

من شروط هذه التقنية تحمل مسئوليتك تجاه مشكلاتك، فالبعض يتصلون تمامًا من مسئولياتهم تجاه مشكلاتهم، فيكون رد أحدهم حينما نستعرض مشكلته: «لا ذنب لي فيما حدث، إنها مسئولية زوجتي، هي من تسببت في ذلك»، أو: «إنها مسئولية المدرسة»، وربما يقول أحدهم بعصبية بينما نناقش أسباب مشكلاته مع فريق عمله: «إنها مسئولية مديري»، أما هو، فدائمًا ليست لديه أدنى مسئولية تجاه المشكلة؛ وبالتالي هو غير مسئول عن الحل! إن اعترافك بمسئوليتك هو أول طريق الحل؛ لذا عليك أن تواجه نفسك بأن القطار لم يفتك، أخبرها بأنك الذي لم تذهب في الموعد. أخبر نفسك بأن

مُديرِكَ لا يكرهكَ، لكنكَ لم تبذل جهدًا أكبر لكي تحصل على مهارات تجعلكَ مميّزًا، وتجعل الاستغناء عنكَ أمرًا صعبًا، أخبر نفسك بأن ابنكَ ليس فاسدًا، لكنكَ لم تبذل المجهود الكافي للتواصل معه، والاعتناء به نفسيًّا، واكتفيت بالاعتناء به ماديًّا، واعتبرت هذا كافيًّا جدًّا. ولا تنس أن تذكّرْها بأن كل مشكلة ولها حل، وأن تدارك الأمور وإعادة إصلاحها، ليس بالمستحيل.

- ابتسم وطمئن نفسك

أخبر نفسك دومًا بأنه مهما بلغ حجم المشكلة أو الأزمة، فإنها ستمر، فلا توجد مشكلة استمرت للأبد. امنح الوقت بعض الوقت (Give time some time). ذكر نفسك بالآلا تتوقف عند نعمة تعطلت وتنسى سائر النعم التي تملأ حياتك.

- ثق في حكمة الله

يقول الله عز وجل في سورة النور إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِّنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم بَلْ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ لِكُلِّ امْرِئٍ مِّنْهُمْ مَا اكْتَسَبَ مِنَ الْإِثْمِ وَالَّذِي تَوَلَّى كِبْرَهُ مِنْهُمْ لَهُ عَذَابٌ عَظِيمٌ (سورة النور: ١١)، تعامل بيقين مع الله الحكيم، واعلم دومًا أن الله لم يمنعك إلا ليمنحك، ثق في الله.. في منعه ومنحه، فهو القائل في الحديث القدسي: «أنا عند ظن عبدي بي؛ إن خيرًا فخير، وإن شرًّا فشر»، تعامل مع الله الغني، الكريم، الودود، المعطي، الملك. ثق في عطائه بلا حدود.

وقبل أن أغادر هذه الجزئية، أخبرك أن هناك نوعين من المشكلات: مشكلات لها حلول جذرية، وهي ما كنا بصدد الحديث عنها عبر السطور السابقة، ومشكلات مزمنة؛ وهذه تحتاج إلى تكيف، وتعایش، وصبر، وذكاء، تحتاج أن تجعل لحياتك استراتيجية خاصة جدا، وسأظل أذكرك بما اتفقنا عليه من قبل؛ أن الإنسان هو أكثر الكائنات قدرة على التكيف، وأذكرك أيضًا من جديد أنه ليس عيبًا أن تستشير مختصًا، أو صديقًا حكيمًا ذا خبرة حياتية، أو طبيبًا نفسيًّا إن رأيت أنك تحتاج إلى ذلك.

يا صديقي القلق.. يا من تركب طائرة فتجلس مطمئنًا في مقعدك لأن من يقودها طيار محترف مدرب.. أفلا تجلس مطمئنًا في حياتك لأن من يُسيِّرُها هو الله؟!

أرجوك كن مطمئنًا.

التقنية السادسة: أسكت قلقك:

في هذه التقنية أريدك أن تسأل بدلاً من التخمين، أريدك أن تمسك بتلابيب الأسئلة التي تدوي في رأسك كالنحل، لا تتركها ترهقك، ولا تدع التخمينات - والتي غالبًا ما تكون بعيدة كل البعد عن الحقيقة - تتحكم في مشاعرك وتسيطر على سلوكك. اخرج بتساؤلاتك إلى النور، اسأل مختصًا، مستشارًا، تحدث إلى شخص ممن حولك تعلم أنه على دراية بإجابة سؤالك. إن فعلت فستجد الأمور قد اختلفت كثيرًا.

تمرين:

اجعل لك مفكرة صغيرة واكتب عليها تمارين «إسكات القلق»، ولا مانع من تخصيصها لكل تمارين التقنيات التي عملنا عليها بخصوص هذا الشأن. أريد منك في هذا التمرين كتابة كل فكرة تقلقك، كلما أتت فكرة مقلقة إلى رأسك أخرج مفكرتك، وجرر هذه الفكرة إلى النور، وافعل ما يلي: ١- أفكار تقلقني سأحدث بشأنها مع

.....
.....
.....

اكتب الفكرة، اختر شخصًا تناقشه فيها، اختر إما حبيبًا، وإما لبيبًا. ما أقصده بحبيب؛ هو أي فرد من عائلتك، أو صديق مقرب لك ذي حكمة ورأي سديد، وأما اللبيب فهو الشخص الذي يمتلك من العلم أو الخبرة ما يجعله قادرًا على مناقشتك في جوانب هذه الفكرة، ولا تتردد في طلب مساعدة من مختص نفسي إن كانت ظروفك المادية تسمح بذلك. يا صديقي، إن دفعك لهذه الأفكار المزعجة من الظلام إلى النور قادر على إسكات قلقك.

وإلى جانب التقنيات الست السابقة، أرغب في إهدائك مجموعة من النصائح المهمة، والتي أعلم فاعليتها، وقدرتها على حمايتك من القلق، فقط أريدك أن تأخذها مأخذ الجد، وأن تعمل بها، ولا تكتفي أبدًا بمجرد قراءتها.. وأهمها: **النوم الجيد**

واثقة أنا من دور عادات النوم الجيدة في منع الأرق عنك، ومنحك القدرة على الاسترخاء. حاول محاولات جادة على العمل بما يلي: - حافظ على تثبيت وقت نومك، ووقت استيقاظك، بل أوصيك باحترامهما، ولا مانع من جعلهما معروفين لمن حولك، ولا تخجل من هذا!

أتذكر تلك الفترة التي عانى فيها العالم من وباء الكورونا؛ حيث كنت أقضي وقتها -وعلى غير عادتي- الصيف بأكمله في الساحل الشمالي، مستمتعة بيومي، حريصة على الاستيقاظ والنوم مبكرًا، كنت أعمل كثيرًا «أون لاين»، أطبخ كعادتي لأسرتي يوميًا، وأقوم بمهامي المنزلية بشكل طبيعي جدًّا، كل هذه العادات كانت تعد عادات غريبة لكل المقيمين بالساحل، فالجميع يستيقظون متأخرًا ويذهبون للنوم قرابة الفجر، ويتناولون وجباتهم في المطاعم، لا أحد يطبخ في المنزل، كنت أعذر يوميًا عن عشرات الدعوات، وكنت أعلنها للجميع: أنا أتوجه إلى سريري في التاسعة، ربما أقضي وقتًا طويلا في القراءة قبل نومي، لكنني لا أغادر غرفتي بعد التاسعة مساءً. في الصيف الأول كنت أتلقي كثيرًا من كلمات النقد أو اللوم؛ مثل: «وهل هذه طريقة لقضاء وقت الصيف؟!»، أو: «أي مصيف هذا؟!»، أو: «وهل هناك من يعمل أو يطبخ أو يستيقظ مبكرًا في الساحل الشمالي؟!»، كنت أبتسم حينها وأقول: «هكذا أقضي حياتي وأستمتع بها!»، وبالفعل كان ذلك حقيقة. بعد فترة توقف الجميع عن لومي، وصاروا هم من يخبرون الآخرين بعاداتي المختلفة؛ لذا فأنا أخبرك يا صديقي ألا تخجل أبدًا من إعلان اختلافك.

- اسمح لنفسك بالاستيقاظ في عطلة نهاية الأسبوع دون منبه. اترك جسدك يأخذ قسطًا أكبر من الراحة ليوم واحد أسبوعيًا.

- أوصيك ثم أوصيك ثم أوصيك بالكور، استيقظ مبكرًا، لا تقل: أنا كائن ليلي، لا تقل: لم أعتد الاستيقاظ مبكرًا. اجعل اكتساب هذه العادة هو تحديًا للفترة القادمة، ولقد أفردت لك جزءًا في كتاب «قهوة صباحية مع النفس»، عن كيفية اكتساب عادة جديدة وكيفية التخلص من أخرى؛ ففي الاستيقاظ مبكرًا قمة النجاح، والبركة، والتطور.

- اجعل غرفة نومك مريحة، قلل من أثاثها ومحتوياتها، لا تجعلها مزدحمة.

«تخل عن الزحام لتتحلى بالسلام».

- تجنب الوجبات الكبيرة قبل النوم.

- قبل نومك املاً حوض الاستحمام بالماء الدافئ، ضع فيه ملح البحر، مع بعض من قطرات اللافندر، واغمر نفسك بالماء لمدة عشر دقائق. هذا الأمر ساعدني كثيرًا على الاسترخاء وعلى التخلص التام من الأرق في مرحلة بعينها من حياتي.

- يمكنك أيضًا قبل النوم مباشرة القراءة، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة،

هناك موسيقى موجودة على اليوتيوب اسمها «موسيقى التشافي»، يمكنك اختيار واحدة منها والاستماع إليها، ويمكنك أيضًا إعطاء نفسك فرصة أكبر عن طريق الاستماع إلى العديد من المقاطع، ثم اختيار تلك التي تشعر أنها ساعدتك بحق على الاسترخاء.

إلى جانب ضرورة حصولك على النوم الجيد، وتدريبك على عادات جيدة ومستمرة أذكرك أيضًا بما يلي:

- تخلّ عن فكرة الكمال؛ فهؤلاء الذين ينشدون الكمال، يصبحون فريسة سهلة للقلق والتوتر. اسعَ لتتطور، لتكون نسخة أفضل من نفسك، اعمل بقانون السعي والذي تحدثنا عنه مسبقًا. ضع أهدافك نصب عينيك، ابذل مجهودًا حقيقيًا، ثم امتن لنفسك على السعي، وانتظر النتائج من الله.. وكفى.

- تناول وجبات صحية متوازنة؛ فطعامك مؤثر أساسي على حالتك النفسية والجسدية.

- تحقق من الأدوية الخاصة بك لمعرفة ما إذا كانت تساهم في الأرق.

- تجنب الكافيين بعد الثالثة ظهرًا، وقلل تناوله بشكل عام.

- مارس التمارين الرياضية في المنزل، هناك آلاف من الفيديوهات على اليوتيوب قادرة على تدريبك منزليًا ومجانيًا. مارس رياضة المشي، أو توجه إلى صالة الألعاب الرياضية ثلاث مرات أسبوعيًا، واعلم أن الرياضة لها دور كبير في تخليصك من الأرق.

- احرص على التعرض لضوء النهار.. اخرج إلى النور.

- مارس تمارين الاسترخاء، هناك فيديوهات مجانية على اليوتيوب، وهناك كتب متخصصة تعلمك هذا الفن؛ والذي يساعدك على مواجهة الأعراض الجسدية التي تنتج عن الأفكار والمشاعر السلبية.

- قد تساعدك بعض علاجات الطب البديل والتكميلي في التخفيف من القلق، لكن أنصحك باستشارة طبيبك حول إمكانية استخدام هذه العلاجات لضمان السلامة العامة وعدم تداخلها مع علاجك الدوائي إن وجد، والتي تتضمن: - فيتامين ب6.

- الماغنيسيوم.

- نبتة العرن (Hypericum).

- أوميغا ٣.

- حمض الفوليك.

- نبات النارددين (Valerian).

«اعترف أحد مصابي القلق بأنه واجه في الحياة كثيرًا من المشكلات التي لم تحدث!».

ملخص فصل «التعافي من القلق والأفكار السلبية»: - للقلق دائرة معروفة، تبدأ بحدث، ثم فكرة سلبية، تليها مشاعر سلبية تترتب عليها أعراض جسدية وسلوك.

- القلق يصبح خطيرًا حينما يتكرر في أحيان متقاربة، ودون أسباب حقيقية، وحينما يصل للدرجة التي يعيق بها مجرى الحياة اليومي الطبيعي لصاحبه.
- إن قررت التغيير بحق؛ فالكون كله سيساعدك، فقط اتخذ القرار بجدية.
- القلق هو استخدام خاطئ للخيال، والتخيل مهارة عظيمة، فما عليك إلا تعلم كيفية استخدامها.

- إن التخيل مهارة عظيمة فطرية عند بعض البشر، لكنها مهارة يمكن اكتسابها والتدرب عليها بالتمرن.

- ستطور من نفسك بحق عندما ترتقي بها من مرحلة إيقاف الأفكار السلبية إلى مرحلة تحويل هذه الأفكار التي تنخر رأسك وتنهش راحتك وسلامك النفسي إلى أفكار بناءة؛ وذلك عن طريق تطوير مهارة حل المشكلات.

- ليست المشكلة في وجود مشكلة في حد ذاتها؛ فالبعض عندما تهب الرياح يبني جدرانًا، والبعض الآخر يصنع طواحين الهواء للاستفادة من وجود نفس الرياح؛ إذن فالمهارة تكمن في كيفية التعامل مع المشكلات.
- بعض العوامل الشخصية تؤثر على أسلوبك في التعامل مع المشكلات.
- تخل عن الزحام لتتحلى بالسلام.

الفصل الثالث

التعافي من ألم الغضب

صديقي القارئ، أودُّ مشاركتك سبب اختياري لتخصيص هذا الفصل في الكتاب عن لعنة الغضب ونعمة التعافي من ألمه؛ أما السبب فيمكن في أن **مَن ذاق عرف، وأنا ذقتُ هذا الألم** يا صديقي، ولم يتوقف الأمر بالنسبة لي عند حد التذوق، بل تعداه إلى مرحلة العذاب من فرطه.

أتذكرني في عام ٢٠٠٤ ميلادية وأنا أدخل الكعبة لأول مرة في حياتي، وأخبروني أن لي دعوة مستجابة بمجرد وقوع عينيَّ على الكعبة، فإذا بي أمامها للمرة الأولى، دموعي تسيل بلا توقف، وتتسارع نبضات قلبي، ويتحرك لساني بدعوة بعينها: «اللهم ارزقني الحلمَ وهدوء الأعصاب»، ظللتُ أكررها مرات ومرات دون توقف.

كنت وقتها شابة في مقتبل حياتي، لديّ ثلاثة أطفال صغار، أنجبتهم في ثلاث سنوات متتالية، وهكذا فوجئت بنفسي بعد زواجي بأربع سنوات بالتمام والكمال؛ مما اضطرني لترك عملي في الصحافة -وهو الذي كان إحدى آمنيات حياتي منذ الطفولة- ورغم محاولات مستميتة للاستمرار فيه، لكنني لم أجد دعمًا من أقرب الناس لي - في هذا الوقت- زوجي وأمي، فاضطررتُ للاستقالة.

في ذلك العام كنتُ قد انتقلت لتوّي من منزلي، وكانت مشقة تجهيز المنزل الجديد، وجمعُ الأثاث ثم نقله، والتعامل مع العمال، ومعِي أطفالِي الثلاثة الصغار- ومنهم رضيعة- أمر شديد الإجهاد، لم يكن لديّ خادمة مُقيمة، لمساعدتي في مسئولية الصغار، وكان زوجي لا يشارك نهائيًا في مسئولياتهم معتقدًا، كمعظم المجتمعات الشرقية، أنها مسئولية الأم وحدها، وفي ذلك الوقت أيضًا كنت قد بدأت دبلومة دراسية، فكان عليّ تخصيص وقت للمذاكرة وسط كل هذه المسئوليات؛ لذا فقد كنت منهكة جسديًا ونفسيًا وفكريًا لأبعد مدى، وبدأت أتورط على غفلة مني في ذلك الشعور بالغضب

الذي تملكني في كثير من الأحيان، لدرجة أنني منذ سنوات قريبة، وبينما أقلب في يومياتي لهذه الفترة؛ وجدتنى قد كتبت فيها: «لقد صار كل شيء قادرًا على إيقاظ غضبي واستفزازي بلا مقدمات، أشعر فجأة كأن شخصًا يفتح رأسي ليُلقي فيه بأعواد من الثقاب المشتعلة ثم يغلقه بسرعة، ليتركه ويتركني في حالة تأجج مؤلم، هذه ليست أنا، هذه نسخة مني لا أريد أن أستكمل بقية حياتي معها! لا يمكنني الاستمرار وبداخلي كل هذا الكم من الغضب والإنهاك اللذين يجعلان استفزازي أسهل الأمور!». ووجدتنى بعد صفحات ألا وقد كتبت: «سأذهب للعمرة بصحبة زوجي لأول مرة، أظنه الدواء والمخرج». وقد كان!

بعد عودتي وفقني الله للمخرج؛ حيث بدأتُ أعمل بجدية للوصول إلى تقنيات بعينها، تقنيات مكتوبة، مُقسمة إلى خطوات تساعدني على إدارة غضبي، وربما تكون جذور التقنيات التي أضعتها بين يديك في هذا الفصل قد تمَّ غرسها في تلك الفترة.

إن شعور الغضب هو شعور طبيعي يعرفه كل البشر؛ حيث إن المشاعر جزء لا يتجزأ من كيان الإنسان، ويختلف معنى الغضب من شخص لآخر في شكله، وقوته، وأسبابه، ومدة استمراره، وطريقة التعبير عنه؛ فهو ذلك الشعور بالاستياء الذي ينشأ نتيجة تعرُّض الشخص لموقف يعتبره مزعجًا أو ظالمًا أو غير عادل، وبرغم كونه طبيعيًا إلا أن التحكم فيه وعدم السماح له بالتحكم فيك هو الأمر الأهم.

سأخبرك الكثير في هذا الفصل عن الغضب ودائرتَه وطبقاته؛ لأنني أعلم جيدًا أنه لا يمكنك التعافي مما لا تعلم خطورته وأسراره، أما هدفي الأساسي فهو مساعدتك للوصول إلى تقنيات وخطوات عملية للتعافي.

في البداية، دعني أسألك: هل أنت مُتفهم لشعور الغضب؟ هل تتعامل مع غضبك بشكل بناء؟ أم أنك تخلط بينه وبين العدوان أو التعدي على الآخرين؟ هل يمكنني الاقتراب من غضبك، ورؤيته بشكل أوضح من خلال إجابتك على اختبار الشخصية التالي: اختر إجابة من الإجابات التالية؛ بحيث يُعبر ذلك عن آرائك وشخصيتك:

١- أنا شخص نادر الغضب.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدٍّ ما.

ج . لا أتفق.

٢- الغضب ليس أسلوبًا حضاريًا في التعامل مع الأمور المحبطة.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٣ - أتجنب التعبير عن الغضب؛ لأن الناس سيفسرونه على أنه عنف أو

كراهية.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٤ - لا أقوم أبدًا بمعاينة شخص ما بينما أنا غاضب منه.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٥ - أنا الشخص القادر على إخفاء استيائي من صديق لي خشية خسارته.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٦ - التعبير عن الغضب لا يؤلّد إلا المزيد من الغضب ويُعقّد الأمور.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٧- الانفجار في الغضب سبب لهزيمة الشخص الغاضب، ولا يجعله أبدًا

مُنْتَصِرًا.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٨- أخفي غضبي لأنني أخشى أن أبدو أحمق.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

٩. عندما أغضب من شخص قريب مني، أحرص على إخباره بغضبي، مهما كانت النتيجة.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

١٠. أفضل أن أجد حلًّا لغضبي بيني وبين نفسي، دون أن أظهره للآخرين.

أ. أتفق.

ب. أتفق إلى حدّ ما.

ج . لا أتفق.

النتيجة

لكي تحسب نقاطك أعطِ لنفسك نقطة واحدة عن كل إجابة بـ «أ»، ونقطتين عن كل «ب»، وثلاث نقاط عن كل «ج».

- إن كان مجموع نقاطك من ٢٤ - ٣٠ نقطة: فأنت تتقبّل مشاعرك الغاضبة، وتُدرك كيفية التعبير عنها بطريقة بناءة، لتبني علاقات شخصية جيدة.

- إن كان مجموع درجاتك من ١٧ - ٢٣ نقطة: فأنت لديك إدراك متوسط لكيف ولماذا يجب على الشخص أن يعبر عن غضبه، لكن لا يزال هناك مجال لتطوير نفسك في هذا الشأن.

- إن كان مجموع نقاطك من ١٠ - ١٦ نقطة: فأنت لا تعالج غضبك بشكل جيد لتبني علاقات جيدة مع الآخرين، وربما تشعر بالذنب بعد التعبير عن غضبك. أريدك أن تعلم أنه من الأفضل أن تعرف كيف تعبر عن غضبك بشكل جيد، بدلًا من أن تتخيل كيف تنتقم!

تحكي الأسطورة القديمة أن فتى عُرف عنه العصبية الشديدة والانفعال المبالغ فيه لأتفه الأسباب، فكان يصبّ جامَ غضبه على مَنْ حوله، مما دفع والده للتفكير في طريقه تُجبر ولده على تفريغ طاقة غضبه وتعليمه درسًا لا ينساه، فأعطاه كيسًا مملوءًا بالمسامير الكبيرة، وأمره أن يدق مسمارًا في جدار بعينه بالمنزل في كل مرة يشعر فيها بالغضب، وبدأ الابنُ في تنفيذ ما أمره به أبوه. في اليوم الأول دقّ الابنُ عشرين مسمارًا في الجدار، وفي اليوم الثاني دق خمسة عشر مسمارًا، وفي اليوم الثالث كان العدد أقل، ولأن

دق المسامير كان عملاً شاقاً، فقد حرص الابن على أن تمر أيام دون أن يغضب، وفي أحد الأيام جاء الفتى إلى أبيه ليخبره أن كيس المسامير قد فرغ، وأنه لا يحتاج للمزيد لأنه تعلم خلال الفترة السابقة كيف يتحكم في غضبه، وقتها طلب منه أبوه بحزم أن يقوم بخلع كل المسامير التي دقها في الجدار، وفُوجئ الابن بالطلب، لكنه لم يجد بُدّاً من فعل ما أمره أبوه به، وكان خلع المسامير يتطلب مجهوداً، وتسبب في جرح أصابع الفتى أكثر من مرة، وفي أحد الأيام سأله الأب عن الجدار بينما اقتلع منه الابن المسامير، فأخبره أن الثقوب التي أحدثتها المسامير عميقة للغاية، وأنها تسببت في تشويه شكل الجدار، وأنه حاول محو آثارها بلا فائدة، وهنا أخبره الأب بأن هذا نتاج الغضب، فهو يتسبب في جراح وتشوهات يصعب أن تزول.

«الغضب يولد الغضب، ويولد الحقد، ويولد الكراهية، ويولد العنف، ويولد الحرمان».

ديفيد وولف

صديقي القارئ، هل تستشيط غيظاً عندما يعترض طريقك أحد الأشخاص وسط حركة المرور؟ هل يرتفع ضغط الدم لديك عندما يرفض طفلك ارتداء ملابسه بسرعة بينما تستعدون للخروج؟ هل تصرخ في تلك الفتاة التي ترد على الهاتف في السوبر ماركت لأنها لا تفهم طلباتك بسرعة؟ هل تشعر أن غضبك وحش كبير، وأنه بمجرد خروجه من داخلك إذا به يجرك بسرعة إلى مناطق مجهولة مخيفة لا تعلمها، بينما لا تستطيع التحكم فيه وإيقافه؟ إذن هذا الفصل قد أعد لك خصيصاً.

تعال لتتعرف على نفسك أكثر من خلال اختبار الشخصية التالي، والذي سيخبرك إن كنت تُجيد التحكم في نفسك أم لا: اختر الإجابة التي تتناسب مع شخصيتك ورؤيتك:

١- ينفذ صبرك بسهولة عندما تضطر إلى انتظار دورك في طابور في إحدى المؤسسات.

أ. نادراً.

ب. أحياناً.

ج. غالباً.

٢- تزداد سرعتك أثناء غضبك بينما تقوم ببعض الأمور؛ كالقيادة أو الأكل أو المشي.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٣- أسلوبك في الحياة هو الجدية، والتطلع إلى المثالية في جوانب حياتك

المختلفة.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٤ - تثير استفزازك عطلة المرور.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٥ - تصنف نفسك بأنك الشخص الأكثر طموحًا بين أصدقائك.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٦ - فشلك في القيام بشيء ما يُثير غضبك.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٧ - يستفزك عدم أخذ أحدهم لعمله على محمل الجد.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٨ - قد يصل بك الأمر لكسر شيء ما في حالة غضبك.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

٩ - ربما يدفعك غضبك للتعامل بعصبية وجِدَّة الغرباء؛ أثناء القيادة مثلاً، أو

التسوق.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

١٠ - تُصنف نفسك كشخص لا يسامح بسهولة مَن أساء إليه.

أ. نادرًا.

ب. أحيانًا.

ج. غالبًا.

لكي تحسب نقاطك، فأعطِ نفسك نقطة واحدة عن كل إجابة بـ «أ»، ونقطتين عن كل «ب» وثلاث نقاط عن كل «ج».

- إن كان مجموع نقاطك من ١٠ - ١٥؛ فأنت شخص تُجيد السيطرة على نفسك أثناء غضبك.

- إن كان مجموع نقاطك من ١٦ - ٢٣؛ فأنت شخص معتدل الاستجابة تجاه تقلبات الحياة وضغوطاتها، أنت تبذل مجهودًا للقيام بذلك باستمرار.

- إن كان مجموع نقاطك من ٢٤ - ٣٠؛ فأنت مضغوط بشدة، وربما تعاني من قُود السيطرة على نفسك في أوقات كثيرة. فانتبه، وخذ هذا الفصل على محمل الجدية الشديدة.

بينما اعتبر د. بول إيكمان أن المشاعر الأساسية عند الإنسان هي الغضب والخوف والسعادة والاشمئزاز والحزن والدهشة، وصنف العديد من علماء النفس الغضب ضمن مجموعة المشاعر الرئيسية، ظهرت حديثًا بعض الآراء المعارضة على تصنيف الغضب كأحد المشاعر الرئيسية عند البشر، على اعتباره مشاعر مركبة، وغير مستقلة بذاتها، لكنها نتاج مشاعر سلبية أخرى قد تكون خوفًا أو غضبًا أو حزنًا أو قلقًا أو اكتئابًا... أو غيرها.

للغضب أسباب كثيرة، أقسمها لأسباب ظاهرية، وأسباب عميقة: أولاً: أمثلة على الأسباب الظاهرية:

- التعرض للتهديد أو الشعور بالخطر.

- عدم السيطرة على الأمور.

- التعرض للإذاء من الآخرين.

- المساس بالأنا (البعض لديهم اعتداد مُبالغ فيه بأنفسهم، أو بأشياء يملكونها، فإن مسستها فسينفجر صاحبها فيك غضبًا كبالون، مثل الاعتداد بالسلطة، بالنفوذ، بالثراء، بالعلم؛ فهي من وجهة نظر نفسه الأفضل، هو

صاحب النفوذ، هو الأكثر ثراءً، هو الأعلم، هو...): إياك أن تقترب من منطقة من هذه المناطق عند التعامل معه!

- مقارنة النفس بالآخرين: بعضهم يشتاط غضبًا لأنه يقارن نفسه بالآخرين (لماذا يملك بيتًا أفضل من بيتي؟ لماذا يعاملها زوجها بحنان، بينما تزوجت أنا من رجل قاسٍ؟ لماذا تخرجنا من نفس الجامعة ويبلغ مرتبه أضعاف مرتبي؟)، المقارنة تملأ النفس بالغضب.

- الشعور بالرفض.

- التعرض للاستفزاز والإساءة.

- التعرض للخديعة.

- الخسارة،

- الخوف من الخسارة.

- مواجهة عقبات تمنع من تحقيق الأهداف الشخصية.

- المتطلبات، والضغط الزائد عن طاقة تحمّل الشخص.

- وجود ذكريات مؤلمة أو مثيرة للغضب.

- الشعور بالإجهاد والإرهاق البدني.

- الاضطرابات النفسية والعصبية الناتجة عن إدمان ما، أو تعاطي

المخدرات.

- الجانب الغذائي والصحي له دور كبير، فمرض السكر عرضة للغضب

السرير والعنيف، أيضًا نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين أوميغا ٣.

«الغضب يعرقل العقل ويغلق القلب، ويجعل الإنسان يفقد السيطرة على نفسه».

بوذا

ثانيًا: أسباب الغضب العميقة:

تأتي هنا وجهة نظر من اعترضوا على تصنيف مشاعر الغضب كأحد المشاعر الرئيسية والمستقلة، واعتبروها مشاعر معقدة أو مركبة؛ لأنها تعود في الأغلب إلى سبب عميق لا يستطيع إدراكه ولا فهمه من ينظر إلى الشخص الغاضب من الخارج.

تحكي لي سيدة من بين دموعها التي لم تتوقف عن استيائها من نفسها كأم، ومن سوء معاملتها غير المتعمدة لأبنائها وصراخها بهم، ومعاقبتها لهم

على أتفه الأمور، مما أدى إلى كذب ابنها الكبير عليها بشكل مستمر، بينما أصيب ابنها الأصغر بالتلعثم والتأتأة، تقول لي: «تم استدعائي إلى مدرسة أبنائي من قِبَل الإدارة لمناقشة مشكلاتهم معي، أخبروني أنني أم عصبية وأنني يجب أن أذهب إلى طبيب فربما أعطاني بعض المهدئات، وأن خوف أبنائي مني كان له أثر سلبي واضح على نفسياتهم وسلوكياتهم. لم أملك الجرأة لأصارحهم بحقيقة الأمر، فأنا امرأة أعيش تحت ضغط بدني ونفسي كبير؛ ضغط في عملي، ضغط من مسؤوليات الأبناء، وضغط مأساتي مع زوجي؛ فأنا أعيش مع رجل قاسي القلب، يخونني، رأيت بعيني محادثات غرامية مع زميلة على جواله أكثر من مرة، وفي كل مرة يصرخ ويعنفني ويتهمني بالجنون، ويمحو المحادثات. عندما أخبرْتُ أهلي قالوا لي: «تحمّلي، فلديكِ ثلاثة أبناء، وراتبك لن يكفيكِ وأطفالكِ إن تم الطلاق، اصبري، طالما أنه في نهاية اليوم يعود لينام في فراشكما!».

إن هذه السيدة الغاضبة، والتي يراها مَنْ حولها أقرب إلى الجنون، تستتر تحت غضبها مشاعر أخرى تتمثل في القلق والحزن والخوف من الغد، وخوفها على أطفالها، بينما لا يرى مَنْ حولها منها سوى الغضب.

خسائر الغضب:

وبرغم أن الغضب ليس شعورًا سلبيًا تمامًا، وأن قدرًا معقولًا منه ضروري للبقاء، وللحماية وللتطور، لكن يتوجّب عليّ أن ألفت انتباه كل مَنْ يتعامل مع غضبه باستخفاف، إن لهذا الشعور خسائر قد يتم تصنيفها بالفادحة، وكم من أثر سلبيٍّ ومدمر للغضب على صحة الإنسان؛ لأنه يتسبب في: - زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم نتيجة تأثر القلب والأوعية الدموية.

- زيادة تدفق الدم إلى العضلات بسبب إرسال الدماغ أوامر تحويل مجرى الدم إليها استعدادًا للقيام بمجهود بدني.

- احتمالية حدوث نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

- ارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة التعرّق.

- الصداع.

- حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي.

- زيادة إفراز الغدّة الكظرية لهرمونات التوتر؛ كالأدرينالين والكورتيزول،

المسؤولين عن الشعور بالخوف والانفعال.

- احتمال تعرض الأفراد الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم لتصلب الشرايين بسبب ازدياد نسبة إفراز هرمون الأدرينالين أكثر من غيرهم.

- زيادة الشعور بالقلق والأرق والكآبة.

كما أن للغضب خسائر جسيمة على المستوى الاجتماعي؛ فهو يؤثر بالسلب على علاقة الإنسان بعائلته ويتسبب في اضطراب العلاقة بينه وبين أقرب الناس له، بسبب سلوكياته وتجاوزاته وعنفه في أحيان كثيرة، ولكم تسبب الغضب في تدمير عدد لا نهائي من العلاقات الأسرية! وكم من حالات طلاق نتجت عنه! وكم من علاقات انهدمت على أثره! بل إن الغضب يؤثر على علاقة الشخص بذاته، ونظرته لها.

أما الضحايا الحقيقيون لهذا الشعور المشتعل فهم الأطفال الذين يعيشون في بيوت يرعبها الغضب، وكم كان الغضب هو القائد الأول لهؤلاء القتلة ومُرتكبي الجرائم التي تعجّ بهم السجون، وإنها لوصية عظيمة من رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما جاءه الرجل يطلب منه أن يوصيه، فقال له: «لا تغضب»، وكلما كرّر الرجل سؤاله؛ ردّ عليه الرسول صلى الله عليه وسلم قائلاً: «لا تغضب».

دائرة الغضب:

أريد أن أطلعك كيف يبدأ الغضب، وكيف يسير، وإلى ماذا ينتهي؛ من خلال دائرة الغضب، وأرى أن معرفتك بهذه الدائرة سيجعلك أكثر وعيًا بغضبك، بل وبغضب الآخرين أيضًا. هناك خمس مراحل للغضب: ١- المحفز (Trigger): في هذه المرحلة يتم إلقاء القنبلة التي تُفجر غضبك، وأرى أنك إذا علمت جيدًا ما يُغضبك، فإنك تستطيع إبطال مفعول القنبلة؛ وهذا ما ستساعدك عليه تقنيات التعافي في هذا الفصل، فمثلا إن علمت أن ما يُغضبك هو مديرك دائم الانتقاد لك، وأن نقده لك يستفزك، ويشير غضبك بسهولة، إذن فعليك تحصين نفسك جيدًا.

دعنا نتدرب معًا على الأمر، سنبدأ بتغيير فكرتك، وبها سيتغير شعورك (الغضب)، وبالتالي سيتغير سلوكك (تصرفاتك التي تُعلن عن غضبك كالصوت العالي، أو حركات الجسم العصبية.. أو ما شابه).

- عليك بكتابة فكرة جديدة عن مديرك، اكتبها مرات ومرات خلال اليوم،

وثبتتها في رأسك.

على سبيل المثال: «مديري لا يقصد توجيه الانتقاد لي بالذات، هو لا يعنيني، إنها طريقته في التعامل مع الجميع، وأنا لن أصلح البشر». أنت هنا زرعت في رأسك فكرة جديدة.

- عندما تذهب إلى العمل ويوجّه إليك مديرك انتقادًا، ربما تتفاجأ بنفسك بينما على وجهك ابتسامة صغيرة، لأن الجملة التي كتبتها كثيرًا، ستقفر إلى رأسك في الحال، ولن تغضب كما كنت تغضب من قبل.

- ستجد نفسك تتحرك بشكل أقرب إلى الطبيعي رغم نقده لك، وستتصرف تصرفات لا تُعبر عن الغضب أو الانفعال، كما كنت تفعل من قبل.

- تدرب على الأمر كثيرًا حتى تصل إلى مرحلة الإتقان.

- اكتب قائمة بكل المحفزات التي تُثير غضبك وطبّق عليها هذا التمرين، واعلم أن هذا التمرين لن يصلح إن وصل غضبك إلى المرحلة التالية.

٢- التصعيد (Escalation): في هذه المرحلة يتمكن الغضب من الشعور، وتتسارع ضربات القلب، ويبدأ الشخص في التعرق، ويشعر بالتوتر، ويقوم الجسم بفرز الأدرينالين؛ مما يجعل الشخص متحفزًا بشدة ويشعر بالغليان والفوران في هذه المرحلة ويحدث هنا «fight or flight» (شجار أو هرب).

٣- الانفجار (Crisis): في هذه المرحلة يتجسد الغضب إما داخليًا وإما خارجيًا، ويحدث الانفجار أو القمع (أي أن يكبت الشخص غضبه رغمًا عنه بينما لا يزال يشعر بالغليان)؛ وكلاهما خطير.

٤- محاولة العودة إلى الحالة الطبيعية (Recovery): في هذه المرحلة يشعر الشخص بأنه مستنفد الطاقة. وربما تمنى الراحة بعد عنفوان الغضب.

٥- الاكتئاب (Depression): ولكي يكون المعنى أكثر دقة؛ ففي هذه المرحلة يُدرك الشخص أن ما فعله كان مُبالغًا فيه، وتكتل عليه المشاعر السلبية من ندم وجَلْد ذات وعدم ثقة بنفس و اكتئاب.

تقنيات عملية للتعافي من الغضب: التقنية الأولى: الحفر والمواجهة:

في بداية هذه التقنية أوّد أن أوصيك بالاستمرار، والمداومة، لا تملّ ولا تتعجل النتيجة؛ فقد أعددت لك برنامجًا لن يستغرق سوى أيام، لكنها ستكون الفارقة في حياتك.

اليوم الأول:

- أحضر مجموعة من الأوراق الكبيرة المنفصلة وقلمًا، ثم اكتب أسماء خمسة أشخاص يعرفونك، أو قريبين منك (ربما يكونون أقارب أو أصدقاء أو زملاء عمل)، المهم أن يكونوا يعرفونك عن قُرب.
- توجّه إلى كل واحد فيهم على حدة واسأله الأسئلة التالية:
- * من واقع علاقتك بي ومعرفتك بي عن قُرب؛ أخبرني بما يلي:
- ما الذي يُغضبني (من وجهة نظرك)؟
- صِف شكلي حينما أغضب.
- كيف أتصرف عندما أغضب؟
- متى أهدأ؟
- ماذا يكون شكلي بعد أن أهدأ؟

اكتب كل كلمة يخبرك بها كل شخص فيهم، لا تناقشه، لا توافق، ولا تعترض، فقط سجّل ما يكتبه، يمكنك الاتصال بهم هاتفياً لسؤالهم، ولا مانع من أن تخبرهم أن هذا التمرين هو جزء من دورة عن الغضب.

ملحوظة هامة: استخدام القلم والورقة أمر ضروري في التمارين، وغير مسموح باستبدالهما بأي جهاز، فالهدف هو الاتصال بالعقل اللاواعي ثم نقل الأمر من العقل اللاواعي للعقل الواعي.

اليوم الثاني والثالث والرابع: اجلس في مكان هادئ؛ يفضل أن يكون أمامك مشروبك المفضل، وأن تبدأ بتناوله بينما تمسك قلمك وأمامك مجموعة من الأوراق للإجابة عن السؤال التالي: - ما المواقف التي أثارت غضبك خلال الشهور الأربعة السابقة، تذكر جيدًا ثم اكتب كل تفاصيل غضبك (اكتب المشهد كاملاً)، املاً الأوراق بكل المواقف التي مرت بك، وتذكر التفاصيل لأنها مهمة للغاية.

أعلم أنه ربما يضايقك هذا الأمر، يضايقك أن تعتصر ذاكرتك لاستعادة المواقف التي أغضبتك، وأن تعيشها من جديد، لكن الأمر ضروري لأجل التعافي؛ ولأن هذه الخطوة مهمة للغاية.

اليوم الخامس والسادس:

تعالَ لنرتب مشاعرك المكدسة والمتراكمة وغير المفهومة: - اقرأ كل الأوراق التي كتبتها خلال الأيام الثلاثة الماضية، ثم اكتب أمام كل مشهد أغضبك السبب العميق والخفي وراء هذا الغضب، ابذل مجهودًا في الحفر للوصول إلى السبب الدفين.

مثال:

كتب رجل في الخمسين من عمره؛ عانى من شدة العصبية والغضب في أوراقه لهذا التمرين: «أتذكر هذا الموقف جيدًا ؛ لقد حدث منذ شهرين، كانت مشاجرة كبيرة بيني وبين زوجتي في منتصف الليل، بدأ الأمر عندما طلبت منها إحضار غطاء إضافي، رفضت وطلبت مني أن أذهب إلى الخزانة لإحضاره، جُن جنوني، أخبرتها بأن عليها فعل ما طلبته، صرخت في وجهها بأنها عجوز متعجرفة حمقاء، وأنها يجب أن تنفذ ما قلته، ردّت بعنف وبصوت عالٍ بأنني رجل قاسٍ لا أطاق، وأنها كرهت الحياة معي، بمجرد تُطَقها لهذه الكلمات لم أشعر بنفسي إلا وأنا أجراها جرًّا نحو باب الشقة، بعد أن قمت بضربها، وطردها في هذا الوقت المتأخر وألقيت عليها يمين الطلاق بعد عشرين عامًا من الزواج.

السبب الحقيقي الذي اكتشفت أنه يختبئ خلف غضبي؛ هو الرفض؛ ليس رفض إحضار الغطاء بالطبع، ولكن رفضها المستمر للعلاقة الحميمة بيننا منذ فترة طويلة، كانت دائمة التهرب من الأمر، وتتعلل بأنها مشغولة أو مُتعبة، تدخل إلى الفراش قبلي فأعود إلى المنزل لأجدها نائمة، أو تدخل إلى الفراش بعد نومي بفترة طويلة مُتعللة بأن لديها عملًا متراكمًا، وأنها بحاجة إلى الانتهاء منه؛ السبب العميق المدفون تحت غضبي هو رفض زوجتي لي!». إن الأسباب المدفونة هي المحرك الأساسي لغضبك، وفي هذا التمرين أريد منك الوصول في العمق إلى أسباب غضبك الخفية، قد تكون حزينًا أو خائفًا أو مشمئزًا أو مكتئبًا أو قلقًا أو متوترًا... وربما يكون جلدك لذاتك أو عدم ثقتك بنفسك هما الأسباب الأساسية لنوبات غضبك.

اليوم السابع والثامن:

* ضع الأوراق السابقة في حقيبتك، وقم بتحضير أوراق بيضاء جديدة، ولا تنسَ قلمك.

* اجلس وحدك في مكان هادئ تختاره وتشعر فيه بأنك تستطيع أن تتواصل مع نفسك، وكالعادة؛ ضع أمامك مشروبك المفضل، واستخرج الأوراق وأجب عن الأسئلة التالية: - مَنْ الأشخاص الذين يُثيرون غضبك وتمّ ذكرهم في الأوراق التي أمامك؟

- هل هناك أشخاص آخرون أنت غاضب منهم؟ اكتب أسماءهم.

- اجمع في ورقة واحدة كل أسماء الأشخاص الذين يُثيرون غضبك.

- اشطب أسماء الأشخاص الذين لا يُعتبرون مقربين لك.
مثال:

كتبْتُ إحداهن في الإجابة عن هذا التمرين:
هؤلاء يُثيرون غضبي:

١- موظفة البنك التي كانت تُماطل في أداء عملها.

٢- ابني؛ بسبب عدم سماعه للكلام.

٣- مديري في العمل؛ لأنه يُوبخني عندما تأخرت ولا يُقدر ظروفِي.

٤- زوجي؛ لأنه ينتقدي كثيرًا.

٥- النادل في المطعم الذي تناولت فيه الغداء يوم الجمعة الماضي؛ لأن

أداءه كان في غاية السوء.

طلبت منها شطب رقم ١ و ٥؛ لأن هذين الشخصين لا يهمننا أمرهما. في

هذا التمرين نحن نريد أن نركز على المقربين فقط، نريد أن نحل مشكلاتنا معهم.

اليوم التاسع، ولمدة ثلاثة أيام بعده:

المخيلة من جديد:

أريد منك الجلوس وحدك لمدة ١٠ دقائق مرتين يوميًا واستعادة أحد المواقف التي كتبتها بالتفصيل، أريد منك قراءة ما كتبته جيدًا، ثم إغماض عينيك وتصوّر الموقف من جديد، أريد منك أن تشاهد نفسك بعد أن فهمت الكثير عن غضبك، وإذا بك تتصرف بطريقة مختلفة، وتُدير غضبك بطريقة إدارة أفكارك. عُدْ إلى الجزء الذي تحدثنا فيه عن دائرة الغضب، ومهما كان الشخص الذي أمامك مستفزًا، فأنت الآن قادر على التصرف معه، بصورة مختلفة.

كّرر هذا التمرين على مدار ثلاثة أيام مع كل موقف حصل لك مسبقًا:

وفي نهاية هذه التقنية، وبعد أن عرفت المشاعر الرئيسية المدفونة وراء غضبك، سأطلب منك عدة أمور: ١- عُدْ إلى ما كتبته في اليوم الأول فستجد أنك قد عرفت بعيون مَنْ حولك الكثير من المعلومات عن غضبك، عرفت ما يُثير غضبك (المحفّزات)، وعرفت تصرفاتك عند الغضب والتي يرى من خلالها الآخرون غضبك بوضوح (مرحلة الانفجار). اقرأ من جديد ما كتبته لك عن دائرة الغضب وضع نقاطًا للتعامل مع نفسك في هذه المراحل، وأعد خطتك الخاصة مكتوبة.

٢- اجعل هدفك الأساسي التعافي من هذه المشاعر السيئة، واحدًا تلو الآخر، قد يكون هذا عن طريق الاشتراك في دورة أو اللجوء إلى متخصص.

٣- بعد أن كتبت قائمة بأسماء الأشخاص المقربين القادرين على إثارة غضبك بشكل مستمر، أرجوك ألا لا تترك الأمور هكذا بينك وبينهم، ابحث معهم عن حلول لمشاكلك، ناقشهم، إن لم تستطع التوصل إلى حلول فمن الضروري اللجوء إلى متخصص ليساعدك، لكن لا تترك الأمور تمضي على نحو سيئ بينك وبينهم.

التقنية الثانية؛ أخفض صوتك لثربك خصمك: هذه التقنية أعملُ بها منذ سنوات مع عملائي شديدي الغضب، ولها نتائج سحرية، الأمر باختصار في تمرين بسيط: «كلما غضبتُ أخفض صوتك، وكلما زاد غضبُك عليك بالاستمرار في خفض صوتك»، حتى لو قلتَ ما تريد قوله، فسيكون وقع كلماتك مختلفًا، صدقني، فإنني لا أطلب منك هنا سوى خفض صوتك فقط.

دعني أخبرك بالنتائج المذهلة لهذا التمرين:

١- صوتك المنخفض سيُربك الشخص الذي أمامك - رغم أنك ربما تقول له كل ما تريد- صدقني سيشعر بالورطة، وبأنه غير قادر على فهمك الآن.

٢- لن يتهمك أحدهم أنك تطاولت عليه أو أهنته، هل تدري لماذا؟ لأن المشكلة دومًا تكمن في الصوت العالي، فأحيانًا يختلف رجل وامرأته، وربما يكون هو المخطئ، لكن حينما يحضر أحد أفراد الأسرتين للصلح بينهما يترك الزوج المشكلة الأساسية ولا يقول سوى: «لقد تطاولت عليّ، صرختُ في وجهي بأعلى صوت، صوتها العالي دومًا هو سبب كل مشكلاتنا»، وفي الغالب ينتهي الأمر بأن حتى مَنْ جاء ليُصلح بينهما يتهمها بأنها هي المخطئة؛ فالصوت العالي يسلبك حقك.

تحكمك في صوتك أثناء الغضب سيمنحك مقدرة كبيرة على التحكم بنفسك، بل وسيزيد من ثقتك بها.

التقنية الثالثة؛ اجعل لنفسك المرهقة عادة عند الغضب: الغضب طاقة، فبمجرد شعورك بالغضب، اخرج من المكان لبذل مجهود بدني؛ عليك بفعل شيء بسيط جدًا: انزل الدرج في المبنى الذي تسكنه ثم اصعده عدة مرات، أو اخرج من منزلك، وامشِ بخطى سريعة لمدة خمس عشرة دقيقة. أفهم أن الأمر قد يبدو مُرهقًا، لكنه مناسب جدًا لأمري: ١- تفرغ طاقة غضبك.

٢- بمجرد أن يصبح هناك رابط بين عقلك اللاواعي وغضبك، سيسير الأمر

تلقائيًا، وعند الغضب لن يُرسل إليك عقلك اللاواعي الأفكار السلبية (مثل: عليك أن تفعل كذا وكذا، أو: هذا الشخص قصد إهانتك على النحو التالي... و... و...)، بل ستجده يدفعك للخروج وممارسة التمرين وبذل المجهود البدني كما عودته.

ملحوظة: هذه التقنية تصلح جدًا عندما تغضب مع شخص قريب، ولا تصلح إن كان غضبك وأنت في محل عملك.

«الغضب يقتل الشخص الذي يغضب بطريقة ما؛ إما جسديًا أو عاطفيًا».

دالاي لاما

والآن، وقبل أن أغادر هذا الفصل، أودُّ مشاركتكم رسالة تلقيتها من خلال بريدي الإلكتروني من شابة تعاني من الغضب ولكن من زاوية مختلفة: «عزيزتي نشوى

أنا شابة في أواخر العشرينيات، يراني من حولي إنسانة واعدة على قدر ملحوظ من الجمال، مشكلتي التي أكتب إليك بشأنها اليوم تكمن في علاقتي بخطيبي، والذي تعرفت إليه من خلال عملي، فهو زميلي في نفس الشركة، ولقد تمت خطبتنا منذ عام ونصف، وخلال هذه المدة قمنا بفسخ الخطبة مرتين، آخرهما كانت منذ شهر. المشكلة تكمن في أنه شخص عصبي للغاية، وأنا إنسانة سهلة الاستفزاز؛ لذا فنحن نقضي أيامنا في المشاحنات، والخلافات، والتي أصبح شاهداً عليها كل من يعرفنا، فنحن عندما نختلف، لا نشعر بوجود من حولنا، وربما تعلو أصواتنا، وعندما يغادر المكان، ونصبح بمفردنا لا يتوانى عن توجيه أسوأ الكلمات لي، ثم يعقب ذلك مقاطعة لأيام، ولكن.. ما المشكلة؟ المشكلة أنني أحبه، وأكاد أكون واثقة من حبه لي، كما أنني لا أتصور نفسي مع رجل آخر سواه، خلافتنا المستمرة وعلاقتنا غير المستقرة، وعصبيته المستفزة تقف عائقًا كبيرًا في علاقتنا. أنا لم أعد أجد راحتي في القرب منه ولا في البعد عنه.. ماذا أفعل؟».

صديقتي الحائرة، أريد منك أولاً قراءة فصل «التعافي من ألم علاقة حب لم تكتمل»، وعليك قراءة كل ما كتبه بشأن التعلق، فإن تأكدت أن ما يربطكما هو التعلق فأظنك بعد الانتهاء من القراءة واتباع تقنيات فك التعلق ستكونين قد نجحت في حل مشكلتك، أما إن كنت قد تأكدت أن الأمر ليس

تعلقًا وقررت الاستمرار في هذه العلاقة، فيجب عليك تحمُّل مسؤولية تبعات اختيارك، فإن رغبت في العودة إلى خطيبك من جديد، وقررت ارتداء خاتم الخطبة من جديد للمرة الـ«...»؛ فضعي الرقم بنفسك، يجب أن تعلمي ويعلم خطيبك أن خاتم الخطبة يعني قرارًا بالزواج عاجلاً أم آجلاً، وأنكما لن تستطيعا بناء حياة زوجية صحية بينما تربطكما هذه العلاقة المؤذية، وأن عليك واجبًا وعليه واجب، ففي كل مرة عُدتما فيها، كانت عودتكما تفتقد إلى الحكمة، وإلى قرار صادق بالتغيير والإصلاح، فهل فكرتما فيما يتوجب عليكما تغييره كي يتغير شكل علاقتكما؟! أظنكما لم تفعلوا بعد؛ لذا فأنتما تعودان بنفس المعطيات التي تقودكما دومًا لنفس النتائج؛ ألا وهي تصاعد الأمور من سيئ إلى أسوأ، ثم إلى فشل الخطبة من جديد.

لذا؛ فإليك بعض النصائح، أو أطلقني عليها دروسًا من الحياة، أريد منك الالتفات إليها: ١- عليك إتقان مهارة التعامل مع الشخص العصبي أو الغضوب؛ فالأمر أشبه بقن، له أدواته الخاصة جدًا، وأول أداة هي الصبر، والخطوة الأولى في هذه المهارة هي عدم رد عصبية بعصبية، وصراخه بصرخات، وخطئه بالتأديب، والتوجه نحوه بالعقاب الفوري، لكن كل ما أوصيك بفعله وقت عاصفة غضبه هو الصمت التام، وإلا فإن محاولاتك للرد عليه بالمثل تشبه إلقاء كُرات النار على البنزين المشتعل، هل لك تصور حجم الكارثة التي ستحدث؟! ستحدث؟!!

٢- بعد انتهاء المشكلة تمامًا، وفي وقت تالٍ عندما تكونان في حالة مزاجية ونفسية جيدة، لا تتجاهلا الأوقات العصبية التي مرت بكما، بل أريد منكما وبمنتهى الهدوء مناقشة ما اختلفتما لأجله، تناقشا في أسباب المشكلة، فلا يجب تمرير الأمر أبدًا.

٣- يجب ألا تكوني ذلك الشخص سهل الاستفزاز؛ ربما كانت طبيعتك هي إحدى أدوات اتقاد عصبية، فعليك بالتحلي بالحلم والأناة والمرونة؛ وهذه مهارات يمكن اكتسابها بالتدريب عليها.

٤- اعلمي أن الحياة بعد الزواج حياة مختلفة كثيرًا، ولكي تستمر هذه الحياة، فيجب أن تتسم علاقتكما كزوجين بالتضحية والمرونة والاحترام؛ إنها المفاتيح السحرية الثلاث لحياة زوجية ناجحة.

٥- فكرا مليًا قبل إصدار الكلمات منكما، وهذا في البداية سيتطلب تدريبًا والتزامًا، وبعد أن تصبح لديكما «عادة التفكير قبل الحديث» ستشعران أنكما

أصبحتما أكثر هدوءًا، وأقل غضبًا، ولا تخوضا في نقاشات ليست ذات أهمية، إن الصمت قليلًا قبل الكلام يعطي الشخص فرصة أن يُفكر بطريقة أكثر عقلانية، ويساعد في انتقاء الكلمات اللائقة التي تناسب الموقف ولا تتعداه؛ وهذا بالتالي سيجعل العلاقات أكثر اتزانًا وهدوءًا.

٦- عليكما بممارسة الرياضة؛ فالرياضة سواء أكانت المشي أو السباحة أو التنس، أو البادل، أو الاسكواش... أو غيرها؛ تُخفف من الضغط النفسي والتوتر.

أما خطيبك فعليه أن يكون لديه الوعي الكامل ليتعلم كيف يتعامل مع غضبه، وكيف يسيطر عليه، يجب أن يعلم ماذا يختبئ خلف هذا الغضب، حيث تسكن وراءه الخسائر المتتالية، وعليه أن يعرف أن التعافي من الغضب ليس مستحيلًا، بل هو ممكن جدًّا، وعليه الاستعانة بهذا الفصل فإنه سيساعده بشدة على هذا.. فقط يجب أن يكون مؤمنًا بهذا التغيير.

«يجب أن تُحارب الغضب بالحب والتفهّم والصبر».

مارتن لوثر كينج

التقنية الرابعة؛ كن النحلة ولا تكن الذبابة: لا تتعجب ودعنا نتأمل النحلة وتتأمل الذبابة؛ نتأمل ما الذي يستوقف النحلة، وما الذي يُغريها لتقف فوقه، إنها الأزهار الرائعة الياقة على اختلاف ألوانها وأشكالها وأنواعها ورحيقها؛ لذا فالنتيجة أنها تُخرج العسل، والذي منه الأنهار في الجنة، أما في الدنيا ففيه شفاء للناس وفوائد لا تُعد ولا تُحصى؛ وبالتالي النحلة كائن رائع.

وماذا عن الذبابة؟ إن كل الأشياء تُغريها للوقوف عليها: القذر والنظيف، الحلو والمالح، أي شيء يجذبها؛ لذا فهي لا تُنتج شيئًا، لكنها تنقل الأمراض والجراثيم والعدوى، وهي كائنٌ مكروه من البشر والحيوانات، ولا يطيق أحد اقترابها منه.

يا صديقي، لا تتوقف عند الصغائر، تجاهل، وتغافل، وارتي بنفسك فوق كل ما هو قادر على إثارة غضبك، لا تتوقف إلا أمام الأمور التي تشعر نحوها بالامتنان والمشاعر الطيبة. كن النحلة!

ملخص فصل «التعافي من ألم الغضب»:

- إن شعور الغضب هو شعور طبيعي يعرفه كل البشر؛ حيث إن المشاعر جزء لا يتجزأ من كيان الإنسان، ويختلف معنى الغضب من شخص لآخر في

شكله، وقوته، وأسبابه، ومدة استمراره، وطريقة التعبير عنه.
- إن الأسباب المدفونة هي المحرك الأساسي لغضبك.
- اجعل هدفك الأساسي هو التعافي من هذه المشاعر السيئة واحدًا تلو الآخر؛ وقد يكون هذا عن طريق الاشتراك في دورة أو اللجوء إلى متخصص.
- أخفِضْ صوتك لثُربِكَ خصمك.
- تحكّمك في صوتك أثناء الغضب سيمنحك مقدرة كبيرة على التحكّم
بنفسك، بل وسيزيد من ثقتك بها.
- كن النحلة ولا تكن الذبابة.
- عليك إتقان مهارة التعامل مع الشخص العصبي أو الغضوب؛ فالأمر أشبه
بفن، له أدواته الخاصة جدًّا.
«مَنْ يُسيطر على غضبه.. يسيطر على العالم».

غاندي

الفصل الرابع

التعافي من ألم التعلق

سوف ننسى الألم سوف ننساه،
إننا بالرضا قد سقيناهُ.

نارك الملائكة

لقد كانت كتابة هذا الفصل هي الأصعب بين فصول هذا الكتاب، فبمجرد شروعي في كتابته تقافزت مئات العلاقات المؤلمة أمام عينيّ، ملفات عملائي التي تحيط بي في مكتبي رأيتها تصرخ قائلة: «أنا الأحق بالكتابة عني، أنا الأكثر ألمًا، هل تُنكرين ذلك يا نشوى؟!»، رأيت كل قصة تُزاحم جارتها لتتقدم هي مُعلنة عن حاجتها الشديدة في تصدُّرها لهذا الفصل، ولأنني أقدر للغاية ألم كل واحدة منهن، أخبرتهن أن الصفحات لا تكفي للتدوين، وأنني قد وقع اختياري للكتابة عن مجموعة قصص لبشر صرّ أصحابها: «إنها لعنة الحب، لقد أدمى الحب قلوبنا». ولقد بحثت طويلاً حتى علمتُ حلقة الوصل التي تختبئ خلف هذه الآلام رغم اختلاف القلوب والشخصيات، وأنني توصلتُ إلى هذا الخبيث المشترك، والذي تسبّب في بث ذبذبات الألم في قلوبهم، ووضعتُ في النهاية تقنيات للتعافي، على وعدٍ مني بالكتابة عن أصحاب القصص الأخرى، والآلام التي أعلمُ وجعها جيداً في الكتب القادمة إن شاء الله.

الغرفة الضبابية

لقد وصلتني هذه الرسالة الإلكترونية واستأذنتُ صاحبها عبر البريد الإلكتروني في نشرها في هذا الكتاب. شعرت بألم مُرسِلتها، ولكنني أرى دوماً أن للألم طاقة، ورسالة، وأنه في النهاية يمنحنا قيمة ويُنقذنا من شيء ما أو شخص ما، أو ربما ينقذنا من أنفسنا بطريقة ما في وقت بعينه.

«عزيزتي نشوى

أكتب لك رسالتي هذه، والتي لا أدري إن كانت ستطول أم ستقصر، لكن ما

أعلمه جيدًا أنني واثقة من أنك أصبحت صديقة مقربة إلى نفسي، هل تتعجبين؟! هل عاودت النظر إلى اسم مُرسل هذه الرسالة الإلكترونية عدة مرات؟ هل تصفحت أوراق ذاكرتك التي أكدت لك أنك لا تعرفين اسمي؟ صدقي ذاكرتك يا صديقتي.. لكن أؤكد لك أيضًا أنني صادقة.

يا نشوى لقد صرنا أصدقاء عبر أيام طويلة قضيتها في قراءة كتابك «قهوة صباحية مع النفس»، هذا الكتاب الذي جعلني أعيد مراجعة علاقتي بنفسي وبالحياء وبالبشر من حولي، ولقد اقتربت أيضًا من خلال قراءتي له منك ومن حياتك كما سمحت لي ولغيري ممن قرأوا هذا الكتاب؛ ولهذا السبب أكتب إليك اليوم، أكتب لأعترف، لأحكي، لأبوح بما لم أقوَّ يومًا على الاعتراف به لأحد، وسأخبرك فيما بعد لماذا لم أفعل.

دعيني أحكي لك من البداية بكل صدق، ربما لا أدري من أين أبدأ، لكنني سأبدأ من تلك اللحظة التي بدأت فيها علاقتي به، عندما التقيته في وقت ظننت فيه أنني لم أعد بحاجة إلى رجل في حياتي، لكنني أدركت فيما بعد أنني ربما كنت أظاهر بذلك، لكنها لم تكن الحقيقة. كنت في هذا الوقت مُطلقةً لتوّي، هل قلتِ لتوّي؟ أظنني أسأتُ التعبير، كنت قد حصلت على ورقة الطلاق منذ أشهر قليلة، لكن الطلاق النفسي، والخرس الزوجي بيني وبين مَنْ كان شريك حياتي، كان واقعًا منذ سنوات طوال، ولدينا ابنان في سن المراهقة، تمسكتُ بضراوة لأن يعيشا معي، صنفْتُ نفسي بعد هذه التجربة امرأةً منهكة عاطفيًا، لا تصلح للحب من جديد.

عندما التقيتُ بالآخر كنت امرأةً ناجحة في عملي المرموق، وحاصلة على درجة علمية في تخصصي، تجاوزت الأربعين، ومستقرة ماديًا، أما هو فكان يكبرني بعام واحد، يعمل في مكان جيد، بمرتب عادي للغاية، مُنفصل عن زوجته. بعد تعارفنا بفترة ليست بطويلة أخبرني أنه يحتاج إليَّ بشدة في حياته، وأنه كان ينتظر وجودي، بعد أن ظن أنه لن يلتقي بإنسانة مثلي. هل كانت هذه الكلمات هي المفتاح السري والسحري الذي فتح له ينابيع العطاء والحب في قلبي؟ لا أدري، لكنه الاحتمال الأقرب، بينما الاحتمال الآخر أنني كنت مُتعطشة للحب، وأنتي امرأة عاطفية، وكان خزان عواطفِي قد جفَّ منذ سنوات طوال.

منذ اليوم الذي ألقى فيه بهذه الجملة على مسامعي تحولت علاقتنا إلى علاقة يومية، وكأنها تحولت بلمسة عصا سحرية إلى علاقة وطيدة، وكأننا

يعرف بعضنا بعضًا منذ زمن مَر. وصار وجوده هو الشق الأهم في أيامي، لدرجة أنه في غضون شهور قليلة أصبحت إن تعارض أي شيء معه أستأصل هذا الشيء الآخر من يومي ويبقى هو صاحب الأولوية.

كان شخصًا أميل إلى الانطواء، وكنت امرأة ذات علاقات اجتماعية واسعة بحكم عملي وشخصيتي، ولم أر في ذلك عيبًا، بل أحببت اختلافنا، أقصد هكذا بررت كل الاختلافات الكبيرة بيننا.

لم تكن لقاءتنا كثيرة، كنا نلتقي بالكاد مرة واحدة شهريًا، لنحتسي فنجانًا من القهوة، الحقيقة أنه كان غير مُقبل على لقاءاتي، رغم أنني امرأة جميلة بشهادة الجميع. لكَم كان يجرح مشاعري زهده في لقائي، لكنه كان يخبرني دومًا أن ظروف عمله لا تسمح له بمُتسع من الوقت، وأن مكالماتنا الهاتفية تكفيننا، ولا أدري لماذا كنت ألتمس له من الأعذار منتهاها! كان قلبي يغفر، أما عقلي فكان يقف له ولي بالمرصاد، كان يصرخ فيّ قائلاً: «هناك شيء ما خطأ». لم أستطع أن أحكي عنه لشقيقتي الوحيدة أو لصديقتي المقربة، فلم يكن لعلاقتنا مُسمى أو حتى شروع في مسمى، فماذا كنت سأخبرهما؟ هل كنتُ سأسميه صديقًا؟ لا، فهو لم يكن كذلك بالنسبة لي. هل كنت سأخبرهما أنه حبيب؟ كانت أقل الأسئلة ستتخلص في: وماذا عن الزواج؟ لا إجابة؛ فهو لم يعدني بشيء، كانت كل كلماته ممرورة؛ تعني الكثير لكنها لا تعد بشيء على الإطلاق! أثر الصمت، خاصة أنه قد صار الأقرب إلى قلبي وروحي.

لقد أحببته يا نشوى، تعاطفتُ حتى مع إحباطاته، آلامه، شكواه، ولكَم كان دومًا مُحبطًا، غير راض عن أي شيء في حياته، أو عمله، أو أسرته، وكان يخبرني على الدوام أنني مرفأ سفينته الوحيد. كنت قد أخبرته في بداية علاقتنا أن والد أبنائي لن يسمح لي بالاحتفاظ بهم إن تزوجتُ في يوم ما، وأظنه ارتاح كثيرًا لهذه الفكرة، ولم يطلب مني الزواج إلا بكلماته الممرورة، غير الجادة ولا الواضحة.

إلى أن جاء اليوم الذي صفعني فيه بصفعة قوية على وجهي؛ عندما أخبرني أنه ردّ طليقته، من أجل ولدَيْه!

كدتُ أصرخ فيه: «زوجتك التي لا تكف عن الشكوى منها! التي تقول عنها إنها سبب تعاستك وإحباطك! التي تقول عنها إنها امرأة عصبية وجافة ولا تحمل لك ذرة حب واحدة! التي عندما تتشاجر معها تبلغان في التناول على بعضكما البعض أعلاه! هل أنت جاد فيما تقول؟!»، بالطبع لم أنطق بكلمة

واحدة مما تمنيتُ الصراخ به في وجهه، واكتفيتُ بإخباره أنني أتمنى له كل السعادة مع زوجته وابنيه، وأني لا أملك سوى خيار واحد؛ ألا وهو الرحيل عن عالمه. اعترض، وأخبرني أنه لا يمكنه الاستغناء عني، وأن وجودي في حياته أمر لا يقبل النقاش، وأني لا أقدر ظروفه، وسألني هل أعاقبه على أنه عادَ لأم أبنائه؟! تحدث كثيرًا في ذلك اليوم، لكنني أغلقتُ الهاتف، ثم بكيتُ حتى جفت دموعي، بكيت نفسي التي انتهكتها في علاقة غير مفهومة وفي سن غير صغيرة، بكيتُ قراري بالابتعاد عنه، وحظرْتُ كل حساباته وسافرتُ كي أهرب من قصتي الموجهة معه.

لكن هل تدرين ما حدث بعد ذلك؟ لم يدعني لحالي، بمجرد عودتي ظل يلاحقني، ويطلب مني أن أفك الحظر وأن نعود لتحدث، أخبرني أنه لا يستطيع العيش بدوني، وأنه يفقد توازنه في غيابه عن حياتي، والحقيقة أنني صدقته، أو رغبت في تصديقه لأن ملاحظته لي أضعفت إرادتي، وعُدنا من جديد. عُدت أنا الإنسانية العاقلة، الأم ذات المنصب، إلى مَنْ يدّعي حبي، ويدّعي صداقتنا غير القابلة للانهاء، والذي كنتُ أراه توأم روحي، أما الشيء العجيب فهو أننا كنا نختلف أكثر مما نتفق!

هل تظنين أن القصة انتهت عند هذا الحد؟! أو أن قصتي أصبح لها نهاية؟! دعيني أخبركِ ما حدث في هذه العلاقة والتي استمرت لمدة ست سنوات! ربما توقعتُ أنني كنت سعيدة في علاقتنا؛ لذا استمررت أنا فيها؟ الحقيقة أنني لم أكن سعيدة، ولا مقتنعة، لكنني أيضًا لم أكن قادرة على مغادرته ومغادرة العلاقة، كنا كثيرًا ما نختلف، وتتخاصم بالأيام والشهور، فقد كان إرضاءه مستحيلًا، وكان مزاجه المتقلب وطباعه الحادة تُكدر صفو حياتي، ولطالما تعذبت بشعوري بأنني بهذه العلاقة أخون نفسي، أخون قِيَمي لمجرد أنني واقعة في علاقة بين الصداقة وبين الحب، بين الأمل وبين اليأس، بين التهور والجنون؛ لذا لم أقو على الاعتراف لأحد قبلك بهذه العلاقة المؤلمة.

سأصاركِ بشيء مهم، لم أنتبه له إلا منذ أيام قليلة، لطالما أقنعتُ نفسي أن من أسباب تمسكي به أنه شخص عزيز النفس، شخص حقيقي لا يُخفي عيوبه عني، لا يتجمل، ولا يدّعي المثالية، لكنني راجعتُ نفسي فوجدتُ أمورًا لم أنتبه لها على مدار سنوات، أو عطّلت انتباهي خصيلًا، لقد كان لا يكف عن طلب خدمات له أو لأبنائه، أيضًا كان من فترة لأخرى كلما سافرت - وكثيرا ما أسافر بحكم عملي- يطلب مني شراء بعض الأشياء الغالية له، لا

أنكر أنه في كل مرة كان يعرض عليّ دفع ثمنها، لكنني لم أقبل يومًا، ولم يتوقف عن طلباته، والحقيقة أنني كنت أشعر بكل السعادة بينما أشتري له شيئًا يريده، هل كان يستغلني؟ لا أدري.. وأظنني لا أريد أن أدري!

بعد ست سنوات كاملة غلبني فيها ضعفي بسبب الحب، وأنا من كنت أظن نفسي امرأة قوية، اتخذت القرار النهائي بتركه، ومغادرة عالمه بلا عودة، لقد قمْتُ بحظره، وعلى الفور بدأتُ بالكتابة إليك لتساعدني على الصمود، لا أريد أن أنهار وأضعف من جديد، لا أريد شعور الضعف والخزي والألم، أرجوكم ساعديني على التعافي».

لَكُمْ أوجعت قلبي، لكن دعيني أخبرك أنه لم يكن حبًا يا صديقتي، كان تعلُّقًا، كانت علاقة وهمية، مؤلمة، أسميها بالعلاقة الضبابية، إنها تلك العلاقة التي يضع فيها أحدهم الطرف الآخر (المؤهل تمامًا لأسبابه الخاصة) في غرفة تمتلئ بالضباب الكثيف، بحيث لا يتمكن فيها من رؤية معالم العلاقة ولا الأشياء، العجيب أن الشخص الذي تمّ وضعه في تلك الغرفة الضبابية إذ به يألفها، ويظنها الأكثر أمانًا، وأن خروجه منها مستحيل، وغير آمن، نعم.. إنها علاقة أعرفها جيدًا، أما عن الغرفة، فلقد تم وضع الكثيرين فيها من قبلك، واستسلموا تمامًا كما استسلمت لسنوات، وأعطوا بمحض إرادتهم كما أعطيت من طاقتك ووقتك ومشاعرك وتفكيرك.

مرة ثانية أؤكد لك أنه كان تعلُّقًا، بينما لم تكن مشاعرك مُهيأة بعدُ للدخول في علاقة صحية. بعد تجربة الطلاق المؤلمة والتي كانت حديثة للغاية، لقد كنتِ الضحية الجاهزة والتي دخلت الغرفة الضبابية بسهولة شديدة، كنتِ ضحية عدم وعيك، ولقد انزلت ساقك رغماً عنك في أزمة منتصف العمر، كما أنكِ أيضًا ضحية صياد؛ علمَ جيدًا كيف يقتنص فريسته، وعلمَ كيف يأخذ كل شيء دون أن يُعطي أو يُضحّي بأي شيء. لا أعفيكِ من المسؤولية، لكنني أعلم جيدًا كيف يحدث التعلُّق، وكيف يتصور المتعلِّق أنه لا بديل للآخر.

اطمئني تمامًا، فعبر الصفحات التالية، ستبدئين رحلة جديدة في حياتك، فقط استكملي القراءة وستفهمين الكثير، وستجدين غايتك.

جنون الحب

في سنة ١٨٧٢ اقتربتُ فتاةً حائرة متسخة بالوحل من أحد رجال الشرطة في واحدة من مناطق مدينة نيويورك، وخاطبته بلغة أجنبية، حاول بعض

المارة تقديم المساعدة لها، لكنهم اكتشفوا أن الفتاة تُعاني من فقدان الذاكرة، تدخلت إحدى الجمعيات الخيرية الفرنسية في مساعدتها، وبعد التحقق من هويتها، توصلوا إلى شخصيتها، وعرفوا أنها «آديل هوغو»؛ ابنة الأديب والشاعر الكبير «فيكتور هوغو»؛ صاحب رواية «البؤساء» ذائعة الصيت، وأبرز أدباء فرنسا في الحقبة الرومانسية. صاحبة القصة التي حطمت قلب والدها، بينما كانت تشاطره منفاه في جزيرة غيرنيزي البريطانية، والذي قضى فيها خمسة عشر عامًا خلال حكم نابليون الثالث، من عام ١٨٥٥ حتى عام ١٨٧٠، لتمرده على الأوضاع القائمة في فرنسا. هامت آديل بحُب شاب بريطاني يُدعى «ألفريد بينسن» يعمل ملازمًا في الجيش البريطاني، أحبته حبًّا جنونيًّا، لكنه كان حبًّا من طرف واحد، هذا ما أكدته السنوات التالية.

عندما رفض والدها وأسررتها ارتباطهما، لم تستطع آديل تفهّم هذا الرفض، فقط ركضت خلف قلبها الذي دفعها دفعًا لتتبع هذا الشاب عبر المحيط الأطلسي إلى «نوبا سكوتيا» حيث نُقلت كتيبته العسكرية. تركت آديل العالم خلفها، رغبة منها في البقاء معه مهما كلفها هذا من تضحيات وتنازلات، فارتضت الحياة معه في فندق بسيط تنفق ما ترسله أسرُها من مال عليهما. ربما رآها مجرد مجذوبة مفتونة به فاستغلها وعاش عالَةً عليها ينفق من مالها طوال سنوات، ثم هجرها بلا أصدقاء وبلا مال في نيويورك. ظلت تبحث عنه بلا هوادة، لكنه لم يترك لها سبيلًا للعثور عليه، أرسلت له الرسائل دون أن تتلقى ردًّا. فحطمها الانتظار واليأس، أو حطمها الحب الملعون من طرف واحد، وتحولت آديل الجميلة إلى مشردة مضطربة نفسيًّا، حتى عثرت عليها شرطة نيويورك بعد ثلاث سنوات، وأعيدت إلى فرنسا، فنذرت الصمت المطبق، ولم ينجح والدها «فيكتور هوغو» في ثنيها عما عزم عليه، ولم يكف عن المحاولات حتى موته، لكنه فشل، وظلت آديل ولمدة ثلاث وأربعين سنة من ١٨٧٢ إلى حين وفاتها سنة ١٩١٥، لم تتلفظ بكلمة واحدة، ضاربة بذلك رقمَّ قياسيًّا لم يعرفه التاريخ البشري لأطول صمت قُرضَ فرضًا ذاتيًّا.

آه من ألم الحب من طرف واحد! آه من تلك العلاقة المنهكة جدًّا لبطلها ذلك الطرف المعذَّب، والذي قد يضع عمره كله في هذا الوهم والألم، وقد يصل به الحال إلى ما وصلت إليه المسكينة آديل، ولكن.. هل هذا حب؟ أم أنه التعلُّق بَوَهم الحب؟ إنه التعلُّق، والذي أفردت له جزءًا ليس بالقليل في هذا

الكتاب.

مُعْضَلَةُ الْحُبِّ وَالزَّوْجِ

كان موعدي معها في مكتبي، أبلغوني بوصولها، عندما أَطَلَّتْ عَلَيَّ شَابَةً صغيرة في منتصف العشرينيات، حلوة القسمات، أنيقة المظهر. تصافحنا، ثم بدأت زائرتي في الحكي، وعلى الفور خرجتُ كلمائها مرتبكة حائرة:

«عمري ثلاثة وعشرون عامًا، تخرجت منذ عام من كلية الإعلام وقد ارتبطتُ عاطفيًّا بزميل لي»، قالتها وصمتت، أشفقْتُ عليها من حيرة بادية للغاية على ملامحها الناعمة.

اكتفيتُ بالنظر إليها ولسان حالي يطلب منها الاستمرار في الحكي، فاستطردتُ تقول: «أُتِيتُ إِلَيْكَ لأنني في معاناة كبيرة، أقف عاجزة أمام مشكلتين لا أملك لهما حلاً، أولاهما أنني والشخص الذي جمعتني به الحب نختلف كثيرًا! فنحن نتشاجر مرة أسبوعيًّا على الأقل، نتخاصم ونتصالح بشكل مستمر، وبلا توقف، ترى أُمِّي أنا على غير وفاق، وأنا إن تزوجنا فلن نكون سعيدين، لكنني ورغم كل خلافاتنا إلا أنني أشعر نحوه بالحب الشديد، أما المشكلة الثانية فتتمثل في أنه في الأيام الماضية تقدّم لخطبتي شابٌ ممتاز كما تراه أسرتي، وترى أنه الأنسب، والحقيقة أنني لا أملك الادعاء بغيب فيه، ربما لو كان القرار لعقلي لإخترته، لكن هناك من يسكن قلبي، من لا أكف عن الاختلاف معه، ولا عن التعلّق به، أُتِيتُ إِلَيْكَ لخوفي الشديد من اتخاذ قرار بعينه ثم الندم عليه بقية عمري، أنا في حيرة من أمري.. أرشديني».

نظرتُ إليها نظرة حانية وتذكرتُني في مثل عمرها، لَكُمْ تكون العواطف هي المتحكمة فينا في هذه السن، لَكُمْ تؤثر مشاعرنا العاطفية على قراراتنا! رفعت عينيَّ إليها وقلت لها: «يا صغيرتي، أشعر للغاية بألمكِ وأقدّر اضطراب مشاعرك، بل أكاد أشعر بدقات قلبكِ في صدري، لكن.. هل تعلمين كي أجيبكِ عن سؤالكِ هذا من أين سأبدأ؟ سأبدأ من هناك، منذ بدأ الخلق. هل تعلمين لماذا خلق الله السيدة حواء؟ خلقها عندما عانى أبونا آدم من الوحدة والوحشة والملل، رغم أنه في الجنة، فخلق الله عزَّ وجلَّ له مَنْ يؤنسه، فكانت السيدة حواء، وبالطبع تعلمين أنها خُلقت من ضلعه ولم تُخلق مثله من طين؛ لذا فطبيعتها المخلوقة من بشر تختلف عن طبيعته المخلوقة

من تراب وماء؛ لذا فهي أكثر حنوًا ونعومة واحتواءً، وهنا أريد أن ألفت انتباهك لشيء مهم، أريد أن أخبرك بما تحتاجه المرأة من الرجل، وما يحتاجه الرجل من المرأة، وربما ما سأخبرك به سيكون عكس كل ما أخبرك به الآخرون.. لكن صدقيني، إنها الحقيقة:

تحتاج المرأة من الرجل الحنو والاهتمام والشعور بالأمان، ويحتاج الرجل من المرأة الاحترام ومنحه الثقة في تفكيره وشخصه، واختلافه؛ إن هذا هو حجر الأساس في أي علاقة زواج ناجحة.

مشكلتك تأخذني إلى سؤال عميق بعض الشيء: هل الحب والزواج الناجح بالضرورة وجهان لعملة واحدة؟ أعلم أن مفهوم الحب لدى معظم؛ أنه ذلك الشعور المتأجج الذي يدفعنا لنسيان الوقت برفقة من نحب، ونفتقدهم في الأماكن أو اللحظات الجميلة، ولا نستمتع أبدًا إلا في وجودهم، إنها الرغبة في التواجد معهم على الدوام، ورؤية أطياهم حين غيابهم، فهم الحاضرون دومًا رغم الغياب، فهل بالضرورة أن يستمر هذا بعد الزواج؟ هل إن لم يستمر ذلك الشعور فمعناه أن هذا الزواج فاشل؟ بالطبع لا، ما أستطيع أن أوكدك لك يا صغيرتي أن **الزواج الناجح والتفاهم وجهان لعملة واحدة**، أقول التفاهم؛ لأنه حجر الأساس في علاقة الزواج، ففي أحيان كثيرة يأخذنا ما نتصوره حبًا إلى مناطق خطيرة وبعيدة ومجهولة، فذلك الحب الذي تشتعل جذوته في القلب غالبًا ما يمنع المحب عن رؤية عيوب المحبوب، ربما يمنعه من الاعتراف بالاختلاف الكلي بينهما؛ ولذا تحدث الصدمة بعد الزواج مباشرة، عندما تستحيل الحياة الزوجية؛ والتي تحتاج في الأساس إلى التفاهم والمودة والهدوء والإصرار على استكمال الحياة رغمًا عن كل شيء.

تزوجي من الرجل الذي تجمعك به أمور مشتركة، هوايات مشتركة، طموحات مشتركة، اهتمامات مشتركة... هل ترين كم «مشتركة» قد ذكرتها؟!

نار الحب يا صغيرتي تخفئ بعد فترة قصيرة من الزواج، قد يُطفئها روتين الزواج ومشكلاته وأشياء أخرى كثيرة، ويبقى بينكما تلك الأشياء التي تجمعكما، والتي تستمتعان بقضاء الوقت فيها معًا؛ لذا ما عليك إلا التعرف على الهدف الأساسي من الزواج؛ ألا وهو السكن، قال تعالى في الآية ٢١ من سورة الروم: **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**، في هذه الآية تسكن

كل قوانين العلاقة المقدسة العظيمة.

والآن، هل تستطيعين أن تصفي العلاقة المتوترة بينك وبين هذا الشخص بالسكن؟ والمودة والرحمة؟ لا أظن! إن الحب شعور، والمودة سلوك، ولتعلمي يا صغيرتي أن الإنسان يستطيع أن يكون ودودًا مع الجميع، في وجود الحب أو دون وجوده، وهنا يكمن السحر، فحتى بعد الزواج حينما تنطفئ تلك الجذوة المشتعلة يبقى السلوك المحترم، والمترجم في معاني المودة والرحمة، وبها لها من معاني تحتاج لصفحات وصفحات للكتابة عن روعتها! المودة والرحمة كلاهما سلوك.. فأنا أستطيع أن أكون رحيماً مع مَنْ لا أطيعه، لكنني بالطبع لا أستطيع أن أحب إنساناً ولا أطيعه في نفس الوقت!

المودة والرحمة حُسن خلق، تمامًا مثل الاحترام والتقدير، أما الحب فهو مشاعر ملتهبة لا يمكن التحكم بها حتى تخمد في وقت بعينه. نصيحة أخيرة أودُّ أن أهمس بها في أذنك: لا تقبلي الخاطب الجديد الآن، ولا تبدئي علاقة معه أو مع سواه، لا تفعلي إلا بعد التعافي التام من علاقة سابقة وتفهم وفهم كل ما حدثتكَ عنه».

* * *

لا أدري لماذا كلما التقيتُ بشخص يتصور أن حياته ستتوقف إن لم يتزوج شخصاً بعينه، بغض النظر عن أي اعتبارات قد تجعل هذا الآخر ليس شخصاً مناسباً، تحضرني قصة حقيقية حدثت في منتصف الثمانينيات، كان بطلها الشاعر محمود درويش، والذي كان في حفلة في بيت صديق له، حينما فُتِنَ يومها بامرأة بعينها. ومرت الليلة دون أن يستطيع تجاوز وجودها، لكنه أيضاً لم يُحدثها، الأصعب أنه وبرغم مرور الليلة، إلا أن ظهور هذه المرأة في حياته لم يمر، بل توقفت أيامه عندها، ولم يتمكن من نسيانها، وظل يفكر كثيراً في طريقة للقاءها؛ فهداه تفكيره إلى أن يُخبر صديقه بإقامة حفل مماثل جديد يدعو فيه نفس المدعوين ولا يزيد عليهم واحداً، ولا ينقص منهم أحداً؛ لأنه كان حَفلاً رائعاً، لبى الصديق دعوة درويش على الفور، الذي أخذ يستعد للقاءها، لم يستعد وحده بل استعدت مشاعره وكلماته وحواسه، استعدت قدماه لتتوجه إليها بمجرد دخولها لمصافحتها، واستعدت عيناه لتلامسا ملامحها، واستعدت كلماته لتبوح لها بقليل من كثير، وأوصى يُمناه ألا ترتعش حين مصافحتها، وفي أتم استعداد انتظرها، فأتى الجميع إلها! أَلَمَ اليأس الذي تسرّب إليه ليلتها، وأقنع صديقه للمرة الثالثة أن يُنظم حفلاً جديداً، وانتظرها، وطمأن

نفسه أنها بالتأكيد ستأتي هذه المرة؛ لأنه من المستحيل أن تتكرر الصدفة مرتين، وأن كان عدم حضورها في المرة السابقة محض صدفة، لكن وللأسف أصبح المستحيل واقعًا، أتى الجميع في تلك الليلة أيضًا عداها. فهل نسيها درويش؟ لا، برغم كل ما حدث لم يتنازل عن مرافقة الأمل لمدة عام بأكمله، كتب خلاله لأجلها قصيدته الرائعة «في الانتظار» والتي كتب فيها:

في الانتظار، يُصيّني هوس برصد الاحتمالات الكثيرة، ربما نسيْتُ حقيبتها الصغيرة في القطار، فضاع عنواني وضاع الهاتف المحمول، فانقطعت شهيتها وقالت: لا نصيب له من المطر الخفيف وربما انشغلت بأمرٍ طارئٍ أو رحلةٍ نحو الجنوب كي تزور الشمس،

واتصلتُ ولكن لم تجدني في الصباح، فقد خرجت لأشتري غاردينيا لمسائنا وزجّاجتين من النبيذ وربما اختلفتُ مع الزوج القديم على شئون الذكريات، فأقسمت ألا ترى رجلًا يُهدُّها بضنع الذكريات وربما اصطدمتُ بتاكسي في الطريق إليّ، فانطفأت كواكب في مجرّتها. وما زالت تُعالج بالمهدئ والنعاس وربما نظرتُ إلى المرأة قبل خروجها من نفسها، وتحسّستُ إحصّتين كبيرتين تُموّجان حريرها، فتنهدت وترددت: هل يستحقُّ أنوثتي أحدٌ سواي وربما عبرتُ، مُصادفة، يَحُب سابق لم تشفَ منه، فرافقته إلى العشاء وربما ماتتُ،

فإن الموت يعشق فجأة، مثلي،

وإن الموت، مثلي، لا يحب الانتظار.

وفي أحد الأيام ذهب درويش بالمصادفة لزيارة نفس الصديق، فإذا به يجد فانتته هناك، فكان اللقاء الثاني وبداية قصة حبهما التي انتهت بالزواج؛ كانت هذه المرأة هي المترجمة المصرية «حياة الهيني»، وكان هذا هو الزواج الثاني لدرويش.

وفي أحد الأيام، كانا يتناولان العشاء في حضرة بعض الأصدقاء، فألقى درويش عليها قصيدة «يطير الحمام» والتي كتبها لأجلها، والتي كتب في مطلعها «يطير الحمام.. يحطّ الحمام.. أعِدّي لي الأرض كي أستريح.. فإني أحبك حتى التعب». والتي غناها مارسيل فيما بعد بناءً على طلبه من درويش الذي رفض في بداية الأمر مُخبرًا إياه أنها قصيدة شخصية جدًّا، ثم عاد فاتصل به بعد فترة وأبلغه موافقته؛ على أن يقوم بتلحينها وغنائها.

ورغم روعة هذه القصة وطول الانتظار، واللهفة، والتمسك بالأمل، فإن

سبب ذكرى لهذه القصة ليس كل ما كتبته عبر السطور السابقة، ولكن ما سأخبرك به الآن.. وهو أن هذا الزواج لم يستمر سوى عام واحد فقط! «أحب أن أقع في الحب، وحين ينتهي أدرك أنه لم يكن حبًا.. الحب لا بد أن يُعاش لا أن يُتذكر».

محمود درويش

علامات تُخبرك أنك في علاقة مؤلمة:

إن مجرد وجود ثماني علامات من العلامات التالية في علاقتك، فإن هذا يؤكد أنك في علاقة مؤلمة، رغم أنك تُطلق عليها «حُبًّا».

١. كان شخصية ساحرة في البداية، ثم تغير كثيرًا بشكل غير مفهوم ولا مُبرَّر.

٢. كان مهتمًا بك للغاية في بداية العلاقة وخفَّت اهتمامه تدريجيًا.

٣. يتحدث عن نفسه وإنجازاته بفخر شديد.

٤. لا يتعاطف ولا يتفاعل بصدق.

٥. يُماطل في تحديد نوع العلاقة.

٦. لا يعتذر أبدًا فهو دومًا على حق.

٧. المناقشة معه مستحيلة، ولا تصلان بعدها إلى شيء مفهوم أو مَرْجُو.

٨. لا يفعل مجهودًا لأجلك ولأجل الاحتفاظ بك.

٩. يشعر بالذعر إن حاولت تركه ويلاحقك، وعندما تعود لا يهتم بك من جديد.

١٠. يهتم كثيرًا بأن يكون برّاقًا ورائعًا في نظر الآخرين.

١١. يتعامل معك بمزاجية شديدة.

١٢. يُشوّه الحقائق التي تعرفنها عن نفسك مما يجعلك:

- أنت لست نفسك السابقة.

- صرتَ فاقداً للثقة بالنفس.

- تشعر بأنك أنت المخطئ دائماً.

- تشعر بأن هناك خطأ ما في العلاقة، لكنك لست قادراً على تحديده.

- تشعر بأنك فاقِد المرسى في هذه العلاقة؛ بمعنى أنك تسير في العلاقة

كسفينة لا تجد لها مرفأً.. أنت تائه.

- أنت لست سعيداً، لكنك لا تستطيع المغادرة، والسبب بالنسبة لك غير

مفهوم.

- تشعر بعدم حرية التعبير عن نفسك، وعن احتياجاتك النفسية دون قلق أو خوف.

- تشعر بانعدام الإحساس بالأمان في هذه العلاقة.

عندما تتأكد أن التعلق هو طبيعة العلاقة وليس الحب

في البداية أريد لفت انتباهك إلى أن كل القصص الواقعية التي ذكرتها منذ قليل، علم أصحابها تورطهم في خطأ كبير؛ ألا وهو التعلق، ولكم تمنى كل شخص منهم لو استطاع التوقف عن هذه العلاقة، لكنه لم يستطع، والسبب هو خشية الانهيار لو ترك هذا الشخص. قد تسألني: وهل من الممكن حقاً أن ينهار الإنسان بسبب قطع التعلق؟ وما نوع الانهيار الذي قد يتعرض له الشخص المتعلق بآخر، أو المتورط في علاقة مؤلمة؟ بالفعل، الكثيرون يتعرضون لانهيار جسدي أو نفسي أو فكري أو مشاعري في حالة قطع التعلق المفاجئ. إن الأمر خطير؛ لذا خصصتُ له هذا الجزء من الكتاب.

صديقي.. عليك في البداية أن تعلم أنني أقدر ألمك، فمن منا لم يمر بتجربة مشابهة لتجربتك، لكننا هنا ليس لنجتز ما سبق، ونعاود بلعه ثم اجتراره من جديد، نحن هنا لتجاوز شعوراً معيناً، وشخصاً بعينه، وعلاقة مؤلمة، كل الخطوات التالية تصلح جداً للتعافي من علاقة تصورتها حباً، قد تكون علاقة عاطفية، قد تكون علاقة صداقة، قد تكون إيماناً بشخص آمنت به أكثر مما ينبغي، الفكرة كلها أننا خلال التقنيات والخطوات التالية سنسعى جادين للتعافي من علاقة ربطتنا بشخص أحببناه للغاية، وخذلنا خذلاً مؤلماً.

إن أبطال القصص السابقة كانت مصيبتهم الكبيرة هي التعلق، منهم من تعلقت بؤهم الحب بينما الذي انغمست فيه هو علاقة مؤذية لا ترتقي لعلاقة حب بأي شكل، ومنهم من تعلق بفكرة الحب من أول نظرة، ومنهم من تعلق بؤهم توأم الروح، بينما لم يكن ذلك سوى تعلق بأوهام وعلاقات مؤلمة.

لفتة مهمة.. فانتبه

إن التعلق هو حالة من حالات إدمان الشعور

التعلق هو حالة إدمان لشعور بعينه، فربما تظن أنك متعلق بشخص أو بفكرة أو بشيء، والحقيقة أنك مُدمن للشعور الذي يمنحك إياه هذا الشخص، أو هذه الفكرة، أو هذا الشيء.

الفرق بين الحب والتعلق:

إن كل ما أسعى لأجله عبر الصفحات التالية هو رفع وعيك تجاه التعلُّق، لمساعدتك على التحرُّر من تعلُّقك غير الصحي وغير الآمن بشخص بعينه، شخص تورَّطت معه في علاقة مؤلمة، فالفارق كبير بين الحب والتعلُّق؛ فالحب صحيٌّ، والتعلُّق مَرَضِيٌّ، الحب يبني والتعلُّق يهدم، في الحب سعادة ورضا، وفي التعلُّق حزن وألم، الحب مبنيٌّ على الشعور بالحرية، والتعلُّق مبنيٌّ على الرغبة في امتلاك الآخر، وإحكام السيطرة عليه، في الحب يجد المرء سعادته مع الطرف الآخر، إلا أن غياب هذا الطرف لا يُفقد سعادته، لكن المتعلِّق لا يشعر أبدًا بالسعادة بدون الآخر، في الحب يكون العطاء بوعي، لكن المتعلِّق يُعطي للآخر دون وعي وبلا حساب، وقد يكون هذا على حساب نفسه أو على حساب الآخرين. في الحب تنخفض توقعات المحب من محبوبه ويسود التفهُُّم، على عكس التعلُّق الذي ترتفع فيه التوقعات من شخص لا يُقدم سوى القليل، وربما لا يُقدم شيئًا على الإطلاق، في الحب يرتفع تقدير الشخص لنفسه، وفي التعلُّق ينخفض هذا التقدير كثيرًا. إن الفارق بينهما كبير للغاية يا صديقي!

دعني أخبرك أن هذه السيدة التي تعلَّقت بالرجل الذي لم يُحبها يومًا، والتي كانت تقضي أيامًا موجعة، ولياليَ مؤرقة بسببه، وأطلقتُ أنا على علاقتهما «العلاقة الضبابية»؛ فقد كانت تستمد من هذه العلاقة شعورًا بالسعادة أو الراحة، برغم كل مُعاناتها من هذه العلاقة، الأمر لا يختلف كثيرًا عن تعلُّق الشخص المدخَّن بالسيجارة، فهو يعلم جيدًا أخطار التدخين، بل ويُعاني من آثاره السلبية، كالصعوبة في التنفس، والألم في الصدر... وبرغم زيارته لطبيب القلب أكثر من مرة خلال شهر، إلا أنه لا يتوقف عن التدخين! لماذا؟ لأنه متعلِّق، فهو يشبه تمامًا مثل هذه السيدة، وإن اختلف نوع الشعور، فالتدخين قد يمنحه شعورًا بالاسترخاء والسعادة، بينما تمنحها علاقتها بالآخر شعورًا بامتلاء خزانها العاطفي.. وما أوكدته لك، وما ستكشفه لك الصفحات التالية؛ أنه لا يوجد فرق كبير بين الإدمان والتعلُّق!

وكما ذكرْتُ منذ قليل أن البعض يتصور أنه مُتعلِّق بشخص بينما تكمن الحقيقة في تورطه في إدمان شعور ناتج عن تعلُّقه بهذا الشخص، والبعض يتصور أنه مُتعلِّق بشخص بينما هو مُتعلِّق بفكرة، مجرد فكرة، مثل فكرة الحب الأول والحب من أول نظرة، أو فكرة الصديق الذي يستحيل أن يغادر أو يخون؛ لذا فهو متعلِّق بشعور الأمان الذي يتجرعه بسبب إدمانه لهذه

الفكرة، ومهما ظهر حوله من أشخاص يحاولون إقناعه بالاعتدال في أفكاره، فإذا به يرفض كل الرفض قبول محاولاتهم، لماذا؟ لأن هذه الأفكار أو المعتقدات تمنحه شعورًا بعينه لا يجد له عوضًا ولا يتصور له بديلًا.

التعلق من وجهة نظري، وببساطة، وبعيدًا عن التعريفات النظرية المتكررة أو المعقدة: هو اعتراف أحدهم أن شخصًا، أو حتى شيئًا بعينه.. ليس له بديل في الحياة، وأن الحياة أبدًا لن تستقيم بدونه؛ لأنه يحتاج إليه احتياجيًا يفوق أي وصف.

أكاد أسمعك تسألني: ولماذا نتعلق؟ هل تريد بحق أن تعرف السبب الحقيقي؟

لأن مَنْ تعلق آمن أكثر مما يجب، وتواصل أكثر مما ينبغي، وأعطى طاقة هائلة دون تفكير، وتصوّر أن الشخص الآخر لا بديل له على الإطلاق، لذا تورط في التعلق.

دعني أشرح لك كيف يكون ذلك: إن مَنْ يتعلق بشخص يبلغ إيمائه بهذا الشخص إيمانًا عظيمًا، وبالتأكيد يخبر نفسه بواحدة من هذه الجمل، أو كلها، عن هذا الشخص نتيجة فرط قناعة لا تقبل التغيير: «هذا الشخص هو الوحيد الذي يشعر بي»، أو: «هو الوحيد الذي بيده مفاتيح قلبي»، «إنه توأم روحي الذي تصوّرْتُ أنني لن ألتقيه يومًا»، «هل سمعتَ عن فكرة الـ soulmate؟ إنه المختلف تمامًا عن الآخرين، هو يعني لي ذلك» «إنه الشخص الذي لا يوجد مَنْ يشبهه أبدًا!». إن المتعلق يتصور أن هذه العلاقة المؤلمة، وربما السامة، هي الخيار الأفضل له في الحياة، لأن هذا الشخص لا بديل له، أما عن التواصل الزائد فإن الشخص المتعلق يتتبع الآخر بشكل مستمر، وقد يُترجم هذا التعلق إلى مكالمات هاتفية، أو رسائل «واتساب» متعددة خلال اليوم الواحد، أو مراقبته على وسائل التواصل الاجتماعي، وتختلف أشكال العطاء من شكل لآخر؛ سواء المادي أو المعنوي، لكن بالتأكيد فإن المتعلق يمنح الآخر كل طاقته دون تفكير.

لماذا يُقابل عطائي بكل هذا الجفاء؟!

إن الشخص الذي يتم التعلق به أحيانًا قد يخبر المتعلق بطريقة أو بأخرى، من خلال تلميحات أو كلمات أو تصرفات، أنه يجب عليه ألا يغدق بكل هذا العطاء، وأن اهتمامه به مُبالغ فيه، وربما سأل المتعلق نفسه أكثر من مرة: لماذا يُقابل الآخر كل عطائه بالجفاء؟ أما الإجابة الحقيقية فهي أن المتعلق هو

المسئول الأول عن هذا التعلُّق المؤلم، وأن الآخر ليس بحاجة إلى كل هذه المشاعر التي يُغدقه بها. إنه لا يحتاجها؛ وبالتالي لن يُقدرها، ولن تمتلئ خزاناته بها! وهذا ربما تكون حقيقة مؤلمة كعادة أغلب الحقائق حينما لا نكون مُستعدين لمواجهتها!

ما الذي يورطنا فيه التعلُّق؟

- يمنعنا من رؤية الخلل.
- يجعلنا نُبرر الخطأ.
- يدفعنا لتحمل الألم ومنحه مُسميات عدة؛ على سبيل المثال: «ربما أكون أنا شخصًا حساسًا»، «الطرف الآخر في أعماقه طيبة، لكنها لا تظهر في تصرفاته»، «أتفهم تصرفاته معي؛ فهو يحمل في قلبه أوجاعًا وآلامًا من ماضٍ ليس له يد فيه». إلخ.
- يدفعنا للهروب من كل شخص يشير بإصبعه (عامدًا أو ربما بالصدفة) إلى خطورة الاستمرار في هذا التعلُّق.

- يصنع منك نسخة جديدة من نفسك، لكنها ليست نسختك الأفضل.
- يملأ واحدة من خزانتك الفارغة بينما يُربك سائر جوانب حياتك الباقية.
- فلا تترك فكرة تخليهم عنك تهزمك، لا تتركها تسحق سلامك النفسي وسعادتك المستقبلية، أعطِ ظهورك لما حدث وابدأ من هذه اللحظة في فكّ التعلُّق بشكل نهائي.. فمن هنا ستتحرر.

ستألفُ فقدانَ الذي قد فقدته
كإفكّ وجدان الذي أنت واجدٌ

ابن الرومي

تقنيات فكّ التعلُّق والتعافي من ألمه:

- قبل أن نبدأ هذه التقنيات، والتي ستمثل طوق نجاة بالنسبة لك، أحتاج منك الإجابة عن السؤالين التاليين:
- هل قررت بشكل جديّ ونهائي فكّ التعلُّق بهذا الشخص؟

-
- هل أنت مُستعد للالتزام بالتمارين التالية للتحرُّر من تعلُّقك بهذا الشخص؛ مهما بلغت صعوبتها؟
-

إن كانت إجابتك عن السؤالين السابقين هي إجابة جازمة بنعم؛ فما عليك

سوى الانتقال إلى التقنية التالية، أما إن وجدت نفسك مُتَحِيرًا بين الإجابة بنعم أو الإجابة بلا.. إن ارتعش القلم بين أصابعك قبل الإجابة، فاعلم أنك غير واثق من رغبتك في فكّ التعلُّق، وأن هذه التقنيات لا تصلح لك الآن.

والآن، عليك تحديد حالتك الحالية:

١- علاقتك بالشخص موضوع التعلُّق ما زالت قائمة، بينما اتخذت قرارك بفكّ هذا التعلُّق وإنهاء العلاقة.

٢- علاقتك بالشخص موضوع التعلُّق قد انتهت بالفعل، لكنك ما زلت متعلقًا وترغب جدًّا في فكّ هذا التعلُّق.

إن كنت الشخص الأول؛ فهناك خطوة أولى عليك أن تقوم بها قبل أن نبدأ معًا تقنية فكّ التعلُّق: عليك إخبار الطرف الآخر بحاجتك إلى الابتعاد عنه، أخبره -رغم علمه بالتأكيد- أن العلاقة بينكما لا تسير في الطريق الصحيح، وأنك تشعر بألم لا تستطيع تجاوزه. لا تقل هذا لفتح باب المناقشة؛ فهذا الأمر قد فات أوانه، أخبره ثم ابتعد، واعلم أنك بإخباره ذلك تُعد نفسك للأمر عن طريق توصيل هذه الرسالة إلى **عقلك اللاواعي**؛ وكأنك تقول له: «انتبه! منطقة خطر.. قم بإنقاذ نفسك».

أما إن كنت الشخص الثاني؛ فابدأ مباشرة، وما عليك سوى الالتزام يوميًّا بالتقنيات الثلاث التالية لمدة ستة وستين يومًا؛ إن رغبت في تعافٍ حقيقي.

لماذا ستة وستون يومًا؟ أليس هذا يُعد وقتًا طويلًا؟ دعني أجيبك على هذا السؤال قبل الانتقال إلى التقنية الثانية:

لقد قام باحثون من كلية لندن الجامعية برصد وتحليل عادات جديدة لدى ستة وتسعين شخصًا، طيلة اثني أسبوعًا، فوجدوا أن العادة تحتاج إلى ست وستين يومًا حتى تصبح لصيقة بالإنسان، وقد تتفاوت من شخص إلى آخر. والحقيقة أن الأمر يمر بثلاث مراحل، كل مرحلة منها تستغرق اثنين وعشرين يومًا.

- **المرحلة الأولى:** هي مرحلة هدم العادة القديمة؛ وهي المرحلة الأصعب؛ لأنك في هذه المرحلة تجد من نفسك الرفض والمقاومة لترك ما اعتدت عليه، أو فكّ التعلُّق بشخص بعينه.

- **المرحلة الثانية:** هي مرحلة بناء العادة الجديدة، ربما لا تكون بصعوبة المرحلة السابقة، لكنك فيها ما زلت تواجه من نفسك تحديًا وتضاربًا في المشاعر.

- **المرحلة الثالثة:** هي مرحلة التكامل، فالعادة هنا أصبحت جزءًا منك.
بعد انتهاء الستة والستين يومًا تحدث التلقائية والتقبل والاعتیاد، ابدأ واستمر، صحّح مسارك، وبعد ستة وستين يومًا ستجد نفسك في الطريق الأفضل.

التقنية الأولى: الاعتراف والمواجهة:

الخطوة الأولى

* أحضر ورقةً وقلماً، واكتب ما يلي:

- أعترف أنا (اكتب اسمك) بأنني أعاني من التعلُّق بـ (اكتب اسم الشخص) وأني قد قررتُ قرارًا نهائيًّا بفكّ هذا التعلُّق.

- كما أنني أواجه نفسي بما يلي؛ وهو أن هذه العلاقة إذا استمرت فستؤذيني بالشكل التالي (اكتب أشكال الأذى الناتجة عن هذه العلاقة):

١-.....

٢-.....

٣-.....

(مثلاً: أخبرني أحدهم ذات يوم أن استمراره في تعلُّقه بامرأة بعينها مع استحالة زواجهما سيجعله يفقد استقراره الأسري، كما أنه مُعرَّض للفصل من العمل؛ لأنه أصبح يُعطي معظم طاقته ووقته لهذه العلاقة، بالإضافة إلى أن هذه العلاقة تؤثر بالسلب على ماديته؛ لأنها تستنزفه ماديًّا).

والآن، ماذا عنك أنت، ما خسائر استمرارك في هذه العلاقة؟

١-.....

٢-.....

٣-.....

- لكنني اخترتُ لنفسي طُرقًا أفضل تتمثل في:

كتب الشخص نفسه السابق في هذه الجزئية:

١- اخترتُ الاستقرار الأسري.

٢- اخترتُ النجاح المهني.

٣- اخترتُ الاستقرار المادي.

ومن جديد، فماذا عنك أنت في هذا الأمر؟

-١

-٢

-٣

وأعترف أن علاقتي ب..... (اكتب اسم الشخص الآخر)
تعطيني شعورًا ب.....

(مثلا: السعادة/ الراحة/ الطمأنينة / جُلْد الذات/ الإحباط. اكتب أي شعور تجده سببًا في تعلقك بهذا الشخص سواء كان هذا الشعور إيجابيًا أم سلبيًا).
وأنا سأسعى بجدية لإيجاد طريق جديد يمنحني هذا الشعور، من خلال:

-١

-٢

-٣

(مثلا: الالتحاق بدورة دراسية لمحتوى جديد بالنسبة لك/ التطوع في جمعية خيرية لرعاية الأيتام/ التطوع للعمل ولو لساعتين أسبوعيًا في دار للمُسنين/ التطوع للقراءة للمكفوفين/ الذهاب للاف كوتش/ الخروج مع أصدقائي ومشاركتهم أوقاتهم/ الاشتراك في رحلات جماعية مع مجموعات جديدة/ ممارسة هواية جديدة (سأشرح لك هذه النقطة بالتفصيل تاليًا)).

- صديقي، عليك كتابة كل ما سبق مرتين على الأقل (مرة في منتصف اليوم، والمرة الثانية في المساء مثلاً)، أو في أي توقيتين تختارهما، لمدة ثلاثة أيام متتالية، ربما تكتب اليوم كلامًا مختلفًا عن الأمس، لا يهم، أعد الكتابة كما يحلو لك، وإن اختلفت إجاباتك كل يوم عن سابقه، فهذا الأمر لا يحتمل الصواب والخطأ، ولكنه يحتمل شيئًا واحدًا؛ ألا وهو مواجهة نفسك بالأمر والوعي لحالك اليوم، وما تصبو إليه في الغد.

- في اليوم الرابع والخامس أريد منك ضبط موبايلك على وضعية «التصوير السلفي»، ثم كرّر كل كلامك السابق أمام الكاميرا (كرره كله):

أعترف أنا.....، بأنني أعاني من التعلق ب.....، وأنني
قررت قرارًا نهائيًا بفك هذا التعلق.

كما أنني أواجه نفسي بما يلي، وهو أن هذه العلاقة إذا استمرت فستؤذيني
بالشكل التالي:

-١

-٢

-٣

لكنني اخترت نفسي طرقًا أفضل تتمثل في:

-١

-٢

-٣

وأعترف بأن علاقتي ب..... تعطيني شعورًا ب.....
وأنا سأسعى بجدية لإيجاد طريق جديد يمنحني هذا الشعور، من خلال:

-١

-٢

-٣

واعلم أن مشاهدتك لنفسك بعد ذلك ستحلّ جزءًا كبيرًا من المشكلة؛ فأنت ستكون قد قمتَ بنقلها من يد شخص ضعيف (طفلك الداخلي) ليد شخص قوي (شخصك البالغ)، ومن عقلك اللاواعي لعقلك الواعي.

الخطوة الثانية

- أحضر ورقة واقسمها بالطول لنصفين، واكتب اسم «الشخص» في نصف الورقة اليسرى، واسمك في النصف الأيمن، ثم اقطع الورقة نصفين، واحتفظ بالنصف الذي يحتوي على اسمك، وقم بتقطيع النصف الخاص به، ولا تنسَ فعل هذا يوميًا لمدة ستة وستين يومًا متتالية.

التقنية الثانية؛ فن اختيار البدائل:

من اليوم الرابع وإلى نهاية الستة والستين يومًا، وبالتوازي مع التقنية السابقة، ودون توقف عن القيام بها، سنستخدم هذه التقنية؛ وهي نهج للعديد من العلماء والفلاسفة في مُعتقد «التخلية قبل التحلية».

ولأنك قررتَ التخلي عن تعلقك بهذا الشخص، وقررتَ إبدال الشعور الذي كانت تمنحك إياه علاقتك بهذا الشخص بشعور آخر، فكل ما أريده منك هو

إتقان عملية الإحلال، وأنا هنا لأساعدك في هذا الأمر، سنتعلم كيف نختار بدائل لنملاً بها خزان شعورنا الذي سيصبح فارغاً بعد فكّ تعلّقنا بهذا الشخص، على سبيل المثال أنت كتبت في التقنية الأولى: «كنت علاقتي بهذا الشخص تعطيني الطمأنينة»، إذن دعني أقترح عليك بشكل أعمق بعض البدائل: ما رأيك لو قمّت بواحد من الأشياء التالية لمدة ساعة أو أكثر يوميّاً، وربما اخترتَ منه خيارين أو ثلاثة تقسم بينها الوقت:

١- قضاء ساعة من وقتك يوميّاً في الصلاة والذكر وقراءة القرآن.
٢- ابحث على جوجل عن «أسماء الله الحسنى»، وسيظهر أمامك تسع وتسعون اسماً، اقرأها مرة، الأمر لن يأخذ منك أكثر من دقيقتين، ثم اختر الاسم الأقرب لقلبك في هذه اللحظة، أخبرني ماذا اخترت، ما الاسم الذي تشعر بقوة احتياجك إليه؟ الواسع.. أم الكريم؟ الرّزّاق.. أم المعطي.. أم الجبار الذي ترجوه أن يجبر كسرّك؟ الودود أم... سأتركك تختار، لكن أرجو منك ألا تتوقف هنا، أريد ضغط زر اليوتيوب لمشاهدة/ أو «Sound cloud» لسماع شرح دكتور راتب النابلسي لهذا الاسم لمدة عشر دقائق يوميّاً. وبعد انتهائك من هذا الاسم خلال أيام عليك اختيار اسم جديد وفعل نفس الخطوات. والآن، اقترب، أريد أن أهمس في أذنك بثلاث كلمات: «الأمر يشبه السحر!».

٣- اليوجا خيار جيد لكثير من الأشخاص، إن كانت علاقتك بهذا الشخص تُعطيك الراحة أو السكون، فربما تجد في التحاّك بجلّسات اليوجا ما يفيد ملء خزان مشاعرك.

٤- التطوع في الأعمال الخيرية أيضاً يشبه السحر.
٥- ربما وجدتَ أن علاقتك بهذا الشخص لطالما كانت تمنحك الكثير من الإثارة، فلا مانع من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لتمارس الرياضة لثلاث مرات في الأسبوع.

التقنية الثالثة: في المخيلة حياة:

كل يوم طوال الستة والستين يومًا، أريد منك ممارسة هذا التمرين لمدة سبع دقائق على الأقل:

اجلس وحدك في هدوء تام، وأغمض عينيك. استرخِ تمامًا، وشاهد نفسك تقف هناك في منتصف طريق طويل، طريق من الأسفلت الأسود، أنت تسير

إلى الأمام ولا تنظر للخلف، وهناك في أقصى اليسار شخص آخر يسير، وبينكما طريق عريض من الرمال، التفت إليه لمرة واحدة، وارفع يدك وقُل له وداعًا.

الآن أنت تشاهد كلاً منكما يسير في طريقه بلا توقف، اجبر نفسك على السير ولا تنظر نحوه من جديد، فطريقك وطريقه لا يتقاطعان، والآن إذا بطريقك يأخذ منحًى إلى اليمين، وطريقه يأخذ منحًى إلى اليسار، إذن لا مجال لأي منكما للالتقاء بالآخر على الإطلاق.

قسّم التقنيات الثلاث على مدار اليوم، ولا تُقْم بها في نفس الوقت، واعلم أن التزامك بها هو طريقك للتحرر؛ ولأن تكون النسخة الأفضل من نفسك.

قوة التخلي:

«أعظم الفضائل في التخلي».

عادل عصمت

(أديب مصري)

مؤمنة أنا على الدوام بأن في التخلي قوة كبيرة، وأرجوك أن تتأكد أن في التخلي عن بعض الأشخاص والأشياء والأفكار قوة تفوق قوة تمسكك بها، وأن عليك تخفيف حمولة قلبك وروحك بالتخلي؛ فليست كل الأشياء تستحق، ولتعلم أن من أشجع القرارات في حياتك أن تتخلي نهائياً عن كل ما يؤدي روحك وقلبك وشعورك وسلامك النفسي، وأود قبل مغادرة هذا الفصل أن أهمس في أذنك بالآتي: «لكي تتحلى بهذه القوة؛ عليك تقوية نفسك أولاً؛ فالقوي بحق هو مَنْ يستطيع التخلي»، وربما همست لك ببعض الخبرات التي ستمنحك الكثير من القوة في هذه المرحلة:

- لا ترتفع بسقف توقعاتك؛ فالمعظم خواء.
- تقبّل فكرة أنه في كل مرحلة من الحياة يظهر أشخاص ويختفي آخرون، ولا يعني هذا بالضرورة أنهم سيئون أو جيدون، ولكن يعني ذلك أنه كان لهم دور في حياتك وانتهى.
- لا تهدر وقتك ولا طاقتك في القيل والقال.
- طوّر نفسك.
- لا تتنازل عن سلامك الداخلي.
- أنت نفسك، ولست رأي الآخرين فيك.

- ثقتك واحترامك لنفسك ورضاك عنها أولوية.
- لا تُبرر كثيرًا لأحد.
- وأخيرًا، اعلم أن كل تعلق مؤلم، إلا تعلقك بالله؛ ففيه ستجد راحة كبيرة.
- «الحياة لا تُعطي دروسًا مجانية.. فحين أقول: «الحياة علمتني»؛ تأكد أنني دفعتُ الثمن».

نجيب محفوظ

خطوات إضافية للتعافي من ألم التعلق:

- بالإضافة إلى تقنيات فك التعلق السابقة والهامة، إليك الخطوات التالية التي يجب أن تتأكد من قيامك بها يوميًا على مدار ستة وستين يومًا:
- * اطبع ستًا وستين نسخة من هذه الإرشادات، واكتب على كل نسخة فيها تاريخ اليوم، وتأكد من أنك فعلت كل هذه الأشياء يوميًا.
 - قم بوضع علامة صح أمام كل خطوة قمت بتنفيذها اليوم:
 - كف عن التحدث بلهجة التعميم (حياتي انتهت، لا أستطيع الحياة بدونه، لقد كان هو الوحيد الذي يملك مفاتيح سعادتي ولن يبقى من بعده مكان إلا للحزن واليأس)؛ غيّر كلماتك بتغيير حياتك؛ فالكلمة تتحول إلى فكرة، والفكرة تتحول إلى مشاعر، والمشاعر تتحول إلى سلوك! إن سلوكك نتاج كلماتك وليس العكس؟ وأفكارك نتاج لكلماتك وليس العكس؟
 - عَنُون مشكلتك؛ بأن تُعطيها عنوانًا، يجب أن تُحوّلها من مأساة مزمنة إلى مجرد مشكلة. وليكن عنوان مشكلتك هنا: «لقد مررتُ بتجربة فاشلة، وانتهت الآن»، نعم، فالأمر كله كان تجربة وفشلت، فلا تُضخم الأمور وتُسمّها بغير مُسمياتها الحقيقية.
 - تأكد من أن الحزن هو الشيء الوحيد في هذا الكون الذي يُولد عملاقًا ثم يصغر، ويولد قويًا ثم يضعف، ويُولد عنيقًا ثم يتحول مع الوقت إلى جثة هامدة. (فالأمر كله مجرد بعض الوقت)، سأظل أهمس في أذنك بين الوقت والآخر خلال رحلة التعافي: Give time some time، نعم؛ امنح الوقت بعض الوقت، امنح نفسك الوقت كي تنسى.
 - دَكِّر نفسك كل يوم بالقول: أعلم أن هذا الأمر قد انتهى برمته. ويجب أن تقطع كل صلة كانت لك بهذا الماضي، وأنت في مرحلة التعافي منه. تعامل مع الأمر بجدية، فلا تترك نفسك للحزن؛ فالحزن شعور مؤلم ومؤذٍ للغاية

علينا العمل على التعافي منه.

- خصّص دفترًا صغيرًا واكتب عليه «دفتر التعافي من علاقة مؤلمة»، وكلما تهادى إلى خيالك طيفُ هذا الشخص، اسحب هذه المفكرة من حقيبتك فوراً، واكتب موقفاً سيئاً مر عليك مع هذا الشخص، أو تصرفاً أساء إليك به، أو اكتب عن واحد من طِباعه التي أرهقتك، اكتب ذلك متذكّراً كل مواقفه التي تسببت في ألمك، والتي لطالما استدعت مغادرتك لهذه العلاقة، لكنك لطالما فضّلت الغفران عن الرحيل بحسمٍ ومواجهة الواقع.

- قم بحظر حساب هذا الشخص على كل وسائل التواصل الاجتماعي، تجاوزه تمامًا، اقفز بنفسك فوق ذكراه.

- امحُ صورهِ من هاتفك، امحُ مراسلاته حتى لا تعاود قراءتها. أعلمُ أن الأمر ليس سهلاً، لكن اجبر نفسك على هذا.

- لا تذهب لنفس الأماكن التي كنت تذهب إليها بصحبته، لا تسمع أغنيات لها ذكرى تجمعكما.

- ابتعد تمامًا عن سماع الأنغام العاطفية والحزينة، وتجنب مشاهدة الأفلام الرومانسية في تلك المرحلة (ساعد نفسك على القفز فوق هذه التجربة، وليس الغرق في تبعاتها).

- اعلم أن الأمر قد انتهى؛ لأن هذا هو الأنسب لك.

- لا تكرهه فتُضيع طاقتك في هذا الاتجاه بدلا من أن تستخدمها في بناء ذاتك وفي مُداواة جرحك، إن ظللت تكرهه فسيصبح هو محور تفكيرك؛ وبالتالي لن تنساه ولن تتجاوزه.

- لا تفكر في الانتقام منه، أو أن تُثبت له كذا وكذا، أو أنك ترغب في أن تجعله يندم ذات يوم من الأيام. اعتبره صفحة في كتاب حياتك واقطعها وألق بها بعيداً، واستمر في قراءة كتابك.

- لا تجعل هدفك هو العثور على حبٍّ جديد أو شخص مناسب، بل ابحث فقط عن نفسك، عن شغفك، عن مُداواة جراحك بشكل عملي وليس بشكل عاطفي.

- أكّد لنفسك أن مَن طال غيابُه أصبح غريباً.

- لا شيءٌ يستحق تتبع مَن لا يهتمون بشأننا، البقاء وحيداً أفضل بكثير، وهأنذا أقرب من أذنك لأهمس لك بينما لا يسمعي أحد غيرك قائلة: «إن اهتمامك بمن لا يهتم بك.. إهانة»، اقرأ هذه الجملة كثيراً.

- مَنْ يبتعد عنك برغبته ابتعد عنه بكامل رغبته، لا تُشعره أبدًا أنك تريد بقاءه، مهما تألمت لذلك، ولا تمنح مَنْ أعطاك ظهره كل الاهتمام والتفكير والمحبة. أرجوك لا تفعل.

- مَنْ يفكر في خسارتك.. ساعده.

- لا تذهب إلى سريرك إلا وأنت مُجهّد تمامًا.

- يجب أن تشغل نفسك بأمور جديدة وكثيرة تحلّ محلّ هذا المكان الذي صار خاويًا. (تم شرح هذه النقطة بالتفصيل في تمرين فك التعلّق، يمكنك العودة إليها).

«الذي لا يعود بعد يوم، لن يعود أبدًا.. ما أدراك لعلّ في غيابه من حياتك حكمة إلهية، ستدركين لاحقًا نعمتها، فكل شيء في حياتك يحدث لسبب ما».

أحلام مستغانمي

علامات تُخبرك بتعافيك:

- لم تُعدّ تتهرب من ماضيك.

- أصبحت قادرًا على وضع حدودك الشخصية.

- أصبحت متفهمًا لأخطائك، لتجاربك السيئة، بل ومتعاطفًا مع نسختك التي حققتها؛ لأنك مُدرك للأسباب التي دفعتك وقتها لهذا الاتجاه.

- أنت الآن أكثر وعيًا لمن/ وما الذي يستطيع مساعدتك على التعافي.

- تشعر أنك تخطيت وجود هذا الشخص تمامًا، وأن هناك فترات طويلة تمر لا تتذكره فيها، وربما لو اتصل بك في الوقت الحالي تنظر إلى اسمه الظاهر على شاشة هاتفك المحمول وتشيح بوجهك بعيدًا، وتشعر بأن الأمر لم يُعدّ يعنيك أبدًا.

- ربما تشعر أنك سامحت هذا الشخص، وبصلك شعور أن كل ما حدث إنما حدث بسببٍ/ ولسببٍ، وأن هناك حكمة لما حدث رغم ألمه، وأنك فهمت جيدًا هذه الحكمة.

- تشعر أن بمجرد خروجه من حياتك فإنك قد أخرجت معه كل المشاعر المتعلقة به أيًا كانت هذه المشاعر.

ملخص فصل «التعافي من ألم التعلّق»:

- العلاقة الصوابية: إنها تلك العلاقة التي يضع فيها أحدهم الطرف الآخر

(المؤهل تمامًا لأسبابه الخاصة) في غرفة تمتلئ بالضباب الكثيف، بحيث لا يتمكن فيها من رؤية معالم العلاقة ولا الأشياء، العجيب أن الشخص الذي تم وضعه في تلك الغرفة الضبابية إذ به يألّفها، ويظنها الأكثر أمانًا وأن خروجه منها مُستحيل وغير آمن.

- تحتاج المرأة من الرجل الحنو والاهتمام والشعور بالأمان، ويحتاج الرجل من المرأة الاحترام ومنحه الثقة في تفكيره وشخصه، واختلافه؛ إن هذا هو حجر الأساس في أي علاقة زواج ناجحة.

- إن الزواج الناجح والتفاهم وجهان لعملة واحدة.

- التعلّق هو حالة إدمان لشعور بعينه، فربما تظن أنك مُتعلّق بشخص أو بفكرة أو بشيء، والحقيقة أنك مُدمن للشعور الذي يمنحك إياه هذا الشخص، أو هذه الفكرة أو هذا الشيء.

- الفارق كبير بين الحب والتعلّق؛ فالحب صحيّ، والتعلّق مَرَضِيّ، الحب يبني والتعلّق يهدم، في الحب سعادة ورضا، وفي التعلّق حزن وألم، الحب مَبْنِيّ على الشعور بالحرية، والتعلّق مَبْنِيّ على الرغبة في امتلاك الآخر، وإحكام السيطرة عليه.

- مَنْ تعلّق آمَن أكثر مما يجب، وتواصل أكثر مما ينبغي، وأعطى طاقة هائلة دون تفكير، وتصور أن هذا الشخص لا بديل له على الإطلاق.

«ما ضرّك لو أطفأ هذا العالمُ كله أضواءه في وجهك.. مادام النور في قلبك متوهجًا».

جلال الدين الرومي

صديقي العزيز.. صديقتي العزيزة

وأخيرًا.. وبعدَ كل الأوقات التي قضيناها معًا على مدار صفحات هذا الكتاب.. وبعد كل محاولاتنا لفهم الألم، وبعد كل القصص الواقعية التي قرأناها، والتقنيات التي عملنا معًا عليها، وبعد رحلتنا الطويلة للتعافي من آلامِ ظنناها لن تشفى أبدًا، لكنها بدأت تطيب وتبرأ، فإنني أقولها لك بكل محبة: سأفتقدك بشدة يا مَنْ أصبحت صديقي، وسأنتظر منك رسالة على بريدي

الإلكتروني: nashwasalah@outlook.com

وليتك تبدأها بالكلمات التالية:

عزيزتي نشوى

أود أن أخبرك بما تغيّر في حياتي، بعد قراءتي كتاب «نعمة الألم»، كما أنني
أريد أن أخبرك عن نظرتي للألم؛ كيف كانت، وكيف أصبحت

.....

.....

نشوى صلاح

(القاهرة في: ديسمبر ٢٠٢٣)