

"يقدم لنا د. جراي أفكار متعمقة و أصيلة داخل الآليات العاطفية للعلاقات

الحميمة و كيفية التعامل معها بأسلوب المحبين."

هيدريك سميث

نيويورك تايمز

ما تشعربه

يمكنك علاجه

دليل

لإثراء العلاقات

د. جون جراي

مؤلف الكتاب رقم 1 في المبيعات بحسب تقييم نيويورك تايمز

الرجال من المريخ و النساء من الزهرة...

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...Not Just a Bookstore

ما تشعر به
يمكنك علاجه

ما تشعر به يمكنك علاجه

دليل
لإثراء العلاقات

د. جون جراي

لتتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

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

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠١٤

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2007. All rights reserved.

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

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

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

المملكة العربية السعودية، ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون، +٩٦٦١١٤٦٦٦١٠٠ - فاكس، +٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣

Copyright © Text 1984 by John Gray, Ph.D.

Copyright © Illustrations 1984 by John Gray, Ph.D.

Frist published by Heart Publishing Co., Mill Valey, CA. All rights reserved.

Published by arrangement with Linda Michaels Limited, International Literary Agents.

WHAT YOU FEEL

You Can Heal

A Guide for
Enriching Relationships

John Gray, Ph.D.



أهدي هذا الكتاب إلى هؤلاء الأقوياء القادرين
على إبداء مشاعرهم وفتح قلوبهم، مما يجعل
العالم أفضل لنا جميعاً.

تمهيد

إننا جميعاً في حاجة إلى أن نحب وأن يحبنا الآخرون، ولكن إشباع هذه الحاجة الأساسية من الممكن أن يمثل أعظم تحديات الحياة. وإقامة علاقات دائمة قائمة على الحب أمر ضروري لنا إن أردنا أن نحافظ على توازننا النفسي. ولكن العثور على علاقات مشمولة بالحب دائمة يتطلب ما هو أكثر من النوايا الحسنة؛ إنه يتطلب المهارة، والممارسة، والالتزام تجاه النمو.

ولكي نحب ونجد الحب حقاً يتحتم علينا أن نعطي دون أن نتوقع المقابل، ونأخذ دون أن نطالب. وهذا الحب غير المشروط ليس مجرد خيال، ولكن من الممكن تحقيقه من خلال الممارسة. والسر وراء تطوير هذه المهارة يكمن في أن يتعلم المرء حب ذاته. وبينما تتطور مدارج حبك لنفسك، ستزداد قدرتك على تقديم الحب وتلقيه تلقائياً.

والحب غير المشروط يتحقق متى امتلأت قلوبنا وفاضت حباً. ويسهل علينا حب الآخرين دون قيد أو شرط عندما نتتابنا مشاعر إيجابية ونتمتع بحب الآخرين، وفي المقابل يصعب علينا منح هذا القدر من الحب متى غلبتنا مشاعر سلبية وشعرنا بأن أحداً لا يحبنا. وفي هذه الأحيان، عندما يكون من الصعب أن ننعيم بحب ودعم الآخرين، يجب أن ننظر بداخلنا ونبذل لأنفسنا. وبعد أن تتحسن مشاعرنا تجاه أنفسنا، لا يسهل علينا العطاء أكثر فحسب، بل يسهل علينا أيضاً التواصل والتفاوض فيما يتعلق بإشباع حاجاتنا ورغباتنا الشخصية. ونصبح كما لو كنا مغناطيساً يستقطب مزيداً من الدعم.

يعرض لك هذا الكتاب بوضوح كيف أن المشاعر السلبية المكبوتة من الماضي تعد قيداً في طريق حبنا لأنفسنا وللآخرين أيضاً. ومن خلال تعلم كيفية استشعار والتعبير عن مشاعرنا الدفينة، يمكننا أن نبدأ في حب وقبول جوانب منا ضاعت في الماضي. إننا لسنا في حاجة إلى أن نظل أسرى ماضينا، ولكن يمكننا إطلاق سراح أنفسنا لمشاركة ثراء أنفسنا على حالها الفعلي حقاً، وتلقي الدعم والعرفان الذي نستحقه. إن هذا الكتاب يلهمنا تحري اللطف تجاه أنفسنا وإقامة علاقات مستديمة مشمولة بالحب.

في هذا الكتاب البسيط المفيد، ستتعلم أساليب عملية لإثراء علاقاتك بمزيد من الحب، والتواصل، والتعاون. والأكثر أهمية أنك ستتعلم كيف تحب نفسك، وهو أعظم أشكال الحب على الإطلاق.

د. هارولد آتش. بلوومفيلد،

مؤلف كتاب "شركاء الحياة" Lifemates

شكر وعرافان

بشديد العرفان أود أن أتقدم بالشكر إلى:

بوني جراي، زوجتي وشريكة حياتي، لدعمها المكثف المشمول بالحب الذي يلهمني الوصول إلى آفاق لا يحدها شيء.

وباربرا دي أنجيليس، التي ساعدني وجودها العطوف وخبرتها التحريرية بشدة في إخراج هذا الكتاب.

وتاميرا لانجتون، لحبها وإيمانها المتواصلين بي وبكل ما كتبتة في الصفحات التالية؛

ولندا لاوسون، لفهمها وتنفيذها لهذه الأساليب بصفتها مديرة مركز HEART الاستشاري؛

وميريل جيكونب، لدعمها الرقيق لقدراتي الفنية وتصحيحها لمسودة هذا الكتاب؛

وهيلين دريك، لجهودها التحريرية الدقيقة؛

وروبرت هيرستك، لتكريسه، والتزامه، ومهارته المذهلة في تجميع وطبع هذا الكتاب؛

وبوب هوفمان، وكوني بيرنز، لجهودهما الحثيثة السخية في إنتاج هذا الكتاب؛

وإلى الآلاف من خريجي ندواتي لمارستهم أساليب مركز HEART وإثبات صلاحيتها العملية ومنحهم إياي الثقة لتطوير نموذج HEART؛

وأخص بالشكر فيرجينيا جراي، أمي؛ أحبك.

جون جراي

مقدمة

صدر هذا الكتاب لأول مرة منذ أربعة عشر عاماً، ومنذ ذلك الحين شهدت آلاف من العلاقات تحسناً وإثراءً شديدين بسببه. ولقد تلقيت مراراً وتكراراً العديد من الخطابات والمكالمات الهاتفية من أناس صرحوا بأن زيجاتهم وجدت طوق النجاة في الكتاب، أو أن علاقاتهم بأبائهم أو أطفالهم تم علاجها بصورة ملحوظة. وشاعت توصية المعالجين ومستشاري العلاقات الزوجية والمعلمين بهذا الكتاب. إن مثل هذه الشهادات والتوصيات الشفهية جعلت من الكتاب أحد الكتب الأكثر مبيعاً لفترة طويلة.

إن الأفكار العميقة والأدوات والأساليب المقدمة في الكتاب يسهل تطبيقها في غضون أيام على أن يستمر مفعولها المثمر لسنوات تالية. إنك لن تتعلم في هذا الكتاب كيفية ضمان حب وحميمية دائمة فحسب، ولكنك ستتعلم أيضاً كيف تحب نفسك أكثر وتحسن كافة علاقاتك. كثيراً ما نبدأ علاقاتنا مغممين بحب شديد لشركائنا مشمول بالأمل. ولكن العاطفة تضمحل تدريجياً، وإما نفقد قنوات الاتصال بمشاعرنا، وإما نصاب بالخدر ببساطة. وعلى الرغم من أننا لا نود أن ننهي علاقاتنا، إلا أننا لا نجد أي خيار آخر.

ولكن لحسن الحظ، متى تعلمنا كيفية معالجة المشاعر، نجد الحل. وليس من الضروري أن يجد المرء لنفسه شريكاً جديداً لينبض قلبه بالحياة ثانية. قالحب الذي "ضاع" يكون بصفة عامة مطموراً ليس إلا. ومن الممكن العثور عليه مرة أخرى. ستكتشف في هذا الكتاب أساليب عملية للعثور على مشاعرك واستشعار الحب مجدداً.

إن نية الحب ليست كافية؛ فمن الضروري أن يتعلم المرء استراتيجيات جديدة للتعامل مع مشاعره. والتحدي الذي يتمثل في علاقاتنا يكمن في الحفاظ على قنوات الاتصال بمشاعر الحب الخاصة بنا دون إنكار المشاعر الأليمة أو الصعبة التي تبرز بين الفينة والأخرى.

ومنذ أن وضعت هذا الكتاب، اكتشفت أيضاً الأساليب الفريدة التي يعبر الرجال والنساء بها عن مشاعرهم وكيف تتنابهم هذه المشاعر. إننا نتكلم لغات مختلفة بطرائق عديدة، ونستجيب للمثيرات الخارجية كما لو كنا من كواكب مختلفة. ولقد قمت بتناول هذه النقطة في كتابي "الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة". ولكن حتى في ظل هذا الفهم العميق، وجدت أنه مازال هناك صراعات، وأساس استكشاف الحل وإحلال السلام مع الجنس الآخر يكمن في تحويل المشاعر السلبية بمهارة إلى مشاعر إيجابية.

كثير من الرجال يميلون إلى التكيف مع المشاعر بالتفكير فيها أولاً، بينما تفضل النساء مناقشة هذه المشاعر عن طريق التحدث عنها. وهذا الصراع الأساسي من الممكن حله بواسطة تطبيق أسلوب خطاب الحب المفصل المعروض في الفصل ٨. من المفيد للنساء بصفة خاصة

التواصل مع مشاعرهن في الأوقات التي يعرض فيها شركاؤهم من الرجال عن الحديث، وما من أحد يتكلمن معه. وعندما تنتظر المرأة لفترة طويلة قبل أن تتحدث عن مشاعرها، تتراكم لديها مشاعر الإحباط، وبعدها وعندما تتكلم، ينتابها شعور بالاستياء الشديد بحيث لا يستطيع الرجل أن ينصت إليها دون أن يشعر بأنه عرضة للوم وانعدام الثقة والهجوم (قد يستجيب الرجال بنفس الطريقة أيضاً).

إنني أوصي بأن يستعين الرجال بأسلوب خطاب الحب لأن هذه الفترات التي ينشغلون فيها بالتفكير فيما يزعجهم لا تعيد لهم مشاعر الحب الماضية. إنني أستعين بهذا الأسلوب كلما انتابني شعور بالاستياء أو الانزعاج بشأن شيء ما. وبعد أن أستكشف مشاعري، أستطيع أن أصرح بها بشكل أكثر تركيزاً واسترخاءً.

إن المشاعر قوية جداً، فإما تقرب بيننا وتخلق نوعاً من الحميمية، وإما تصيبنا بجروح وتدفع شركاءنا بعيداً عنا أكثر وأكثر. ولذا فمن المهم ألا "نلقي" بمشاعرنا على شركائنا، بل نتعلم مشاطرتها بما لا يجرح ولا يسيء لأحد. ولهذا السبب، من المفيد أن تخط مشاعرك الخاصة لمصلحتك الشخصية في رسائل، ثم تتخلص منها، فيما قد يفيد في أحيان أخرى مشاركة هذه الرسائل. فإذا استشعرت أن شريكك سيشعر بأنه تعرض للوم أو الجرح، فمن الأفضل أن تبقي على رسالتك لنفسك.

وعلاوة على أسلوب خطاب الحب الموضح في الفصل ٨، أقترح بعد أن تكتب ما تود أن تقوله لشريكك إذا كان من الممكن أن يصغي إليك، أن تكتب رسالة لنفسك ذاكراً ما تود أن تسمعه استجابة لرسالتك. إن لهذه الإضافة البسيطة فوائد عظيمة.

اعلم أنك ستكتسب العديد من النظرات المتعمقة خلال هذا الكتاب بما يكفل لك إجابة السيطرة على مشاعرك وانفعالاتك. ولن تقع بعد الآن تحت سيطرة هذه المشاعر والانفعالات ولن تنفصل عنها. والأهم أنك ستتعلم أهمية استشعار ردود أفعالك الحقيقية تجاه الحياة وكيفية علاج وتحرير الأثر الملائم لأية تجارب سلبية. لم يعد هناك حاجة لأن تعوقك جروح الماضي. فمن خلال التصريح عن مشاعرك بصورة منظمة، ستشعر فعلاً أن ما ينتابك من مشاعر سلبية يمكن مداواته.

إنني يحدوني الأمل أن يلهمك هذا الكتاب إثراء علاقاتك بمزيد من الحب، والتواصل، والتعاون، ويمدك بمزيد من الإشباع والسلام العاطفي. فهذا ما تستحقه.

د. جون جراي

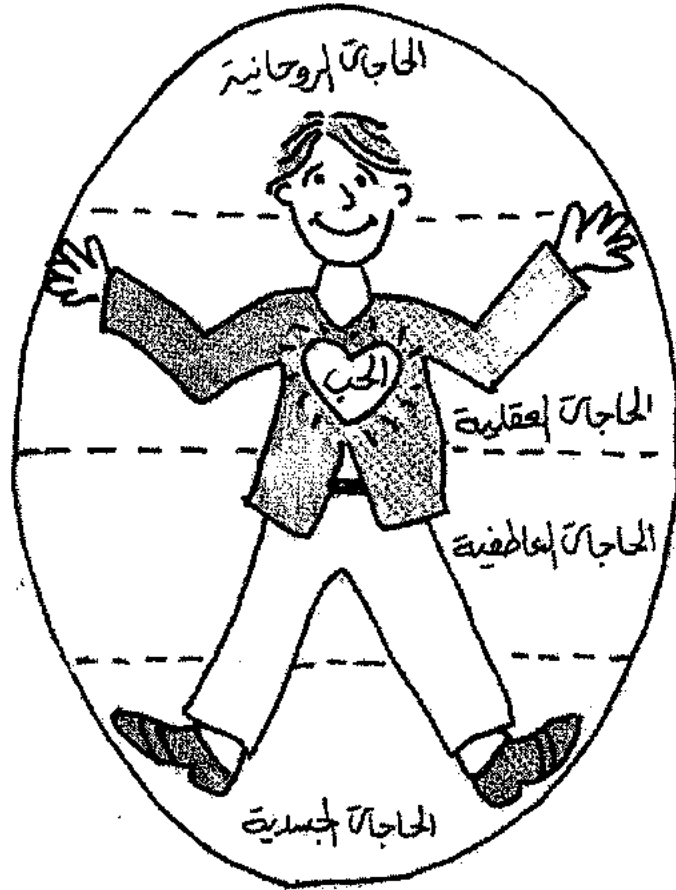
١ يناير، ١٩٩٤

جدول المحتويات

١	الحب: الحاجة المركزية	الفصل ١
٦	ماذا يحدث عندما تحب ذاتك	
١٠	أصل المشكلة	
١٢	لا بأس من تقدير نفسك	
١٤	لا بأس من أن يرغب المرء في شيء لنفسه	
١٥	لا بأس من التصرف على سجيتك	
١٦	لا بأس من الوقوع في الخطأ	
١٧	لا بأس من التعبير عن نفسك	
١٨	تعلم الثقة في الحب	
١٩	كيف تخفي شخصيتك الحقيقية؟	الفصل ٢
٢٠	١. الممثل	
٢٢	٢. الناقد	
٢٤	٣. التفاخر	
٢٦	٤. الضحية	
٢٨	٥. اللطيف	
٣٠	٦. المتعصب لرأيه	
٣٢	٧. الغاضب	
٣٣	٨. المزيف	
٣٤	٩. المصدق	
٣٦	١٠. الخجول	
٣٨	١١. الاستعراضي	
٤٠	١٢. المنعزل	
٤٢	١٣. المضحى	
٤٤	إلى أي مدى تنجح في إخفاء شخصيتك؟	
٤٦	ما يحدث في العلاقات	الفصل ٢
٤٨	ما المعيار؟	
٥١	ما الخيارات؟	
٥٤	من علمك الحب؟	
٥٦	تعلم الحب مرة ثانية	
٥٧	إثراء العلاقات	

٦٣	الفتح الأساسي: التصريح بالحقيقة كاملة	الفصل ٤
٦٦	أثر جبل الجلود	
٦٧	العيش داخل قلبك، لا عقلك	
٦٨	ما حقيقة مشاعرك؟	
٧٨	ماذا يحدث عندما لا تصرح بالحقيقة	الفصل ٥
٨٠	العلامات التحذيرية الأربع	
٨٢	١. المقاومة	
٨٣	٢. الاستياء	
٨٤	٣. الرفض	
٨٦	٤. الكبت	
٩٢	أسباب كبت المشاعر	
٩٤	المشاعر لا تموت أبداً	
١٠٤	المشاعر صديقتك	الفصل ٦
١٠٦	علاج المشاعر المكبوتة	
١٠٩	مداواة الماضي بالعلاج	
١١٠	ما تشعر به يمكنك علاجه	
١١١	ليس من السهل مشاركة المشاعر	
١١٢	التصريح بالحقيقة المطلقة الكاملة	
١١٤	ما الذي يصيب العلاقات بالجنون الشديد؟	الفصل ٧
١١٦	الصلة العاطفية	
١١٨	شريك حياتك سيعبر عما تكبته من مشاعر	
١٢٢	لماذا قد تبدو المرأة مغالية في عواطفها؟	
١٢٤	لماذا تشعر المرأة بـ "الحاجة"؟	
١٢٦	كيف يقاوم الأثر العكسي من مشاعرك	
١٢٦	حتى الانفجار؟	
١٢٨	مرأة، مرآة على الحائط	
١٣٠	الأثر العكسي على الوالدين	
١٣١	الأطفال والأثر العكسي	
١٣٢	أثر الصهرج المتعدد	
١٣٤	تحطيم الصلة	
١٣٥	كيف تتعرف على الأثر العكسي	
١٣٦	ماذا يمكنك أن تفعل حيال الأثر العكسي؟	

١٣٧	تقنيات القلب	الفصل ٨
١٣٩	١. تقنية المحاكاة	
١٣٩	آلية عمل المحاكاة	
١٤١	كيفية ممارسة المحاكاة	
١٤٣	مثال على تقنية المحاكاة	
١٥٣	٢. عملية الغضب	
١٥٧	متى وكيف تمارس عملية الغضب	
١٥٩	٣. تقنية خطاب الحب	
١٦٠	شكل خطاب الحب	
١٦٢	كيف تكتب خطاب حب	
١٦٥	ماذا تفعل عندما تنتهي من كتابة خطاب حب لشريكك؟	
١٦٦	قواعد قراءة خطابات الحب	
١٦٦	كتابة خطاب حب لغير شريك حياتك	
	ماذا تفعل إذا أعرض شريكك عن قراءة خطاب الحب الخاص بك أو رفض كتابة خطابه؟	
١٦٨	ماذا تفعل عندما تنتهي من قراءة خطاباتك؟	
١٦٩	ما العمل في حالة الطوارئ العاطفية؟	
١٧٠	نصائح تجعل كتابة أول خطاب حب لك أسهل	
١٧١	نصائح مفيدة لكتابة خطابات الحب	
١٧٢	نماذج لخطابات حب	
١٨٢	• خطاب بوني لأبيها	
١٨٣	• خطابات حب الأطفال	
١٨٣	• كتابة خطاب حب لنفسك	
١٨٥	الحب وحده لا يكفي	الفصل ٩
١٩٢	اطلب ما تريده	الفصل ١٠
٢٠٠	الحب لا يعني أن تكون لطيفاً طوال الوقت	الفصل ١١
٢٠٦	الانفصام عن الحب	الفصل ١٢
٢١٠	هبة الحب	الفصل ١٣



بدون الحب، سيفشل كل شيء آخر.

الفصل ١

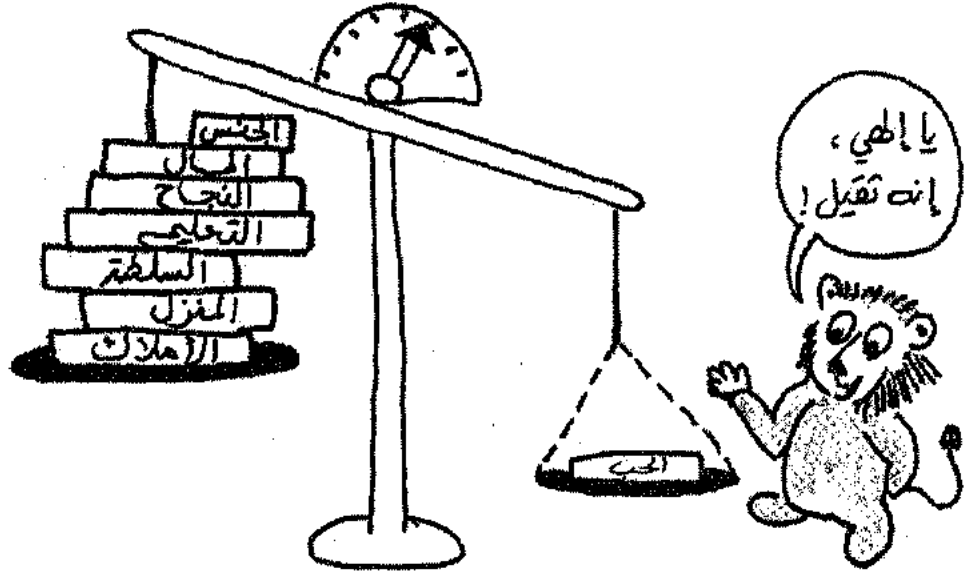
الحب: الحاجة المركزية

كبشر، تتميز شخصيتنا بأنها شديدة التعقيد، وأن لدينا تيار لا نهائي من الحاجات الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحية التي يجب إشباعها. والإخفاق في إشباع أي من هذه الحاجات من شأنه إلحاق شديد الضرر بكيان الإنسان بأكمله. وهناك حاجة واحدة أساسية وحيوية لدرجة أنها إذا لم يتم إشباعها، تؤدي إلى إحباط كافة الجوانب، أو على الأقل تحرم كافة الجوانب من الإشباع الكامل. وهذه الحاجة هي الحب؛ حب الآخرين وحب الذات.

إن السبب الأساسي وراء عدم الرضا والإحباط بين البشر هو غياب الحب. فهذه الحاجة البشرية الأساسية تفوق غيرها أهمية. فبدون الحب يتعذر على المرء استشعار الإشباع الحقيقي. فالحب هو أساس الأمان الذي يمكنك أن تؤسس عليه حياة ناجحة حافلة بالإنجازات. ومهما كان ما تملكه، لن يسعك الاستمتاع به إلا إذا كنت تحب ذاتك وتتشارك مع الآخرين ممن يمثلون لك أهمية شخصية. ومهما حققت من إنجازات واكتسبت من أشياء في الحياة، يستحيل أن تحل محل حاجتك الأساسية للحب.

وجوهر ما أقوله هو أن مشكلتك الأساسية تكمن في عجزك عن إشباع حاجتك إلى الحب، وبسبب هذا العجز ينتهي بك الأمر للوقوع في شتى المشاكل.

وتبدأ هذه الحاجة إلى الحب بحاجتك إلى حب ذاتك. فعندما تعجز عن حب ذاتك، سيصبح من الصعب على الآخرين أن يقعوا في حبك. إن حب الذات لا غنى عنه إذا أردت أن تتلقى الحب الذي تريده وتستحقه.



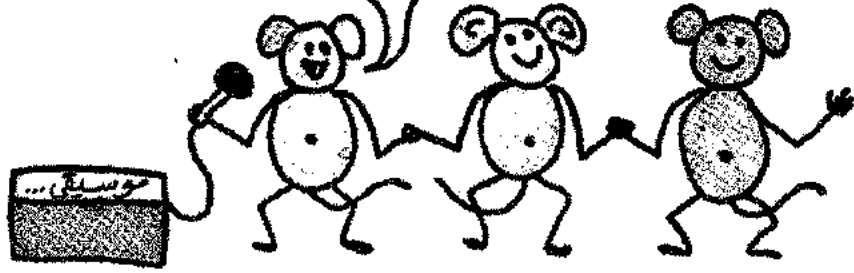
الحاجة إلى الحب تفوق كافة المساعي الأخرى.



لكل شخص خصاله المميزة التي تجعل منه إنساناً فريداً.

إن كل واحد منا يُولد متمتعاً بقيمة فريدة وخاصة. فما من أحد يستطيع أن يكون نسخة منقحة منك، إذ إن لك مكانك الخاص في هذا الكون، وجزء من النشأة ينطوي على استكشاف مكانك الخاص، والكشف عما يمكنك أن تقدمه، ودورك في الحياة، والقيام به. وهذا الكشف سيحقق لك إشباعاً هائلاً ويحيي أساس وجودك. والسبيل الوحيد لتحقيق هذه المهمة يكمن في توقعك عن إخفاء حقيقتك وراء الأقنعة والبدء في تقبل وحب ذاتك على علتها.

ما يحتاجه العالم الآن هو الحب،
الحب الجميل ...



لم تكن لتطلع على الكتاب لو لم تكن تحب ذاتك، فجزء منك يحب ذاتك بالقدر الذي يكفي معه أن تقول: "إنني أستحق مزيداً من الحب، وإنني مصمم على الحصول عليه. وربما ساعدني هذا الكتاب على تحقيق هدفي هذا". فعلى الأقل لم يتركك منك اليأس.

فكر في خط التساؤل التالي:

س: لماذا تستاء عندما لا تلقى التقدير من الآخرين؟

ج: لأنك تشعر أنك تستحق التقدير.

س: لماذا ترتدي ملابس جميلة؟

ج: لأنك تود أن تكسب حب الناس.

س: لماذا تود أن تكسب حب الناس؟

ج: لأنك تشعر أن هذا من حقك.



إنك، في قرارة نفسك، تسعى لحب، وتقدير، وقبول الآخرين لأنك تشعر أن هذا هو حقك. ولكن، ربما أنك، مثل أغلب الناس، فقدت الاتصال بالشعور بحب الذات الذي كنت تتمتع به في الصغر.

ماذا يحدث عندما تحب ذاتك

عندما تحب نفسك في حضور الآخرين، ستتمكن من التعبير عن مواهبك الدفينة دون خوف أو تقييد. وكلما أحببت ذاتك، زادت قدرتك على التصريح بمكنون صدرك والإعلان عن نفسك. وكلما أعلنت عن نفسك، كان من الأسهل على الآخرين تقدير شخصك الحقيقي، لا الصورة التي تنقلها لهم عن نفسك، ولا القناع الذي ترتديه. وكلما زاد تقدير وحب الآخرين لك، زاد حبك لذاتك. إنها دائرة للحب المتزايد والتعبير الصادق المخلص عن الذات.

إنني أحب ذاتي أكثر
فأعبر عن نفسي بصورة أفضل
فيحبني الناس أكثر
فأحب ذاتي أكثر
إلخ.

أما عندما لا تحب ذاتك وتخفي شخصيتك الحقيقية، تدور الدائرة في الاتجاه المعاكس الذي ينطوي على اضمحلال الحب والتعبير الصادق عن الذات.

إنني أحب شخصيتي الحقيقية بشكل أقل
فأعبر عن شخصيتي الحقيقية بشكل أقل (أرتدي قناعاً)
فيتقلص حب الآخرين لشخصيتي الحقيقية
فيتقلص حبي لشخصيتي الحقيقية
إلخ.



عندما تشرع في حب ذاتك بصورة أكبر، ستتمكن من التعبير عن المزيد من مواهبك
الدهينة وتسمح للآخرين بحبك أكثر من ذي قبل.



حبك لذاتك يمنحك القدرة على حب الآخرين.



إن العالم يشبه المرأة، إذ يعكس لنا حقيقة ذاتنا.

إن حبك لذاتك أكثر يمنحك الفرصة لحب وتقدير الآخرين أيضاً. ويصبح العالم مكاناً مختلفاً. فهو بالنسبة لكل منا مرآة ضخمة تعكس لنا حقيقتنا. وكل منا يرى العالم من خلال نظارات متباينة الألوان تتحدد بناء على الطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا.



من يكره العالم يكره نفسه.

إن الذين يكرهون العالم، يكرهون أنفسهم. ففي أغلب الأحيان التي تستنكر فيها الآخرين، فإن ما تستنكره في الواقع هو جزء منك شخصياً. إن الخطوة الأولى في طريق تقبل وتقدير وحب الآخر، وإثراء علاقاتك تكمن في أن تتعلم حب ذاتك والتصرف على سجيته.

ولكي تبدأ رحلتك تجاه حب ذاتك، دعنا نلق نظرة على أصل المشكلة كلها...

أصل المشكلة

لقد ولدت محملاً بمخزون لا ينضب من حب الذات، فحب الذات هو خصلة يفطر عليها كل طفل. هل سبق ورأيت طفلاً لا يسعى لحب وانتباه الآخرين، ويحدث جلبة شديدة متى لم يحصل عليهما؟ هل يمكنك حتى أن تتخيل طفلاً يشكو قائلاً: "أعطني بعض الفسحة؛ إنك تخنقني بحبك"؟

لقد أحببنا أنفسنا وتقبلناها في الصغر، بيد أننا الآن وقد صرنا راشدين نخشى أن نعلن عن رغبتنا في الحب أو حتى نعترف بها. لقد تعلمنا أن حبنا لذاتنا في حضور الآخرين أمر ينطوي على خطورة شديدة، وأنه من الأمان بكثير أن نخفي حبنا لذاتنا. ولقد اكتشفنا أننا نتلقى خمس رسائل من عقلنا الباطن بينما تكبر تحول دون حبنا لذاتنا بصورة شاملة لبقية حياتنا. لقد تكيفنا على ألا نحب أنفسنا بخمس طرق أساسية. وهذه الرسائل هي:

- ١- لا يصح أن تقدر ذاتك.
- ٢- لا يصح أن ترغب في شيء لذاتك.
- ٣- لا يصح أن تتصرف على سجيتك.
- ٤- لا يصح أن ترتكب أخطاء.
- ٥- لا يصح أن تعبر عن نفسك.



حبك لذاتك من الممكن أن ينطوي على خطورة شديدة.

١. لا بأس من تقدير نفسك

لقد تعلمت منذ أن صرت شاباً أنه لا يصح أن تحب وتقدر ذاتك، وأن تقدير الذات يعد من قبيل الخيلاء والغرور، وهذا بالطبع شيء مستهجن ومذموم. وتعلمت أيضاً أن إظهارك لحبك لنفسك أمر في منتهى الخطورة؛ إذ سيستتبع نقد الآخرين لك.

تخيل أنك وصلت إلى حفل وتقدم أحدهم تجاهك قائلاً:

”يا إلهي، إنك تبدو رائعاً“. فإذا أجبت بالموافقة قائلاً: ”إنني أعلم. فأنا أبدو رائعاً الليلة“، فربما تركك معتقداً أنك غريب الأطوار. لقد تعلمنا في مجتمعنا هذا أن المرء عندما يعرب عن حبه لذاته صراحة، قد يتهم بالغرور، والخيلاء، ولا يجد سوى الرفض من الآخرين.

وسعيّاً للحصول على الحب والدعم، تتعلم أن تخفي حبك لذاتك وربما حتى وصل الأمر بك للتحقير من شأنك. وتدرجياً، تبدأ في الإيمان بأن دعايتك الخاصة وحبك لذاتك يقيم وينسى.



ربما أنك تعلمت أن الآخرين لن يحبوك إذا كنت تحب نفسك بصورة مبالغ فيها.



إننا نتعلم في سن مبكرة جداً أن نشعر بتأنيب الضمير بسبب رغباتنا.

٢. لا بأس من أن يرغب المرء في شيء لنفسه

بينما نكبر، سرعان ما نتعلم أن العالم لم يخلق لنا وحدنا وأنه من المستحيل أن نحصل على كل ما نرغب فيه. ويضطرنا من حولنا أن نشعر بأننا أنانيون بسبب رغبتنا في الحصول على أكثر مما لدينا. وفي محاولة منا أن نظهر بمظهر حسن ونكسب حب الآخرين، نحاول كبت رغباتنا، ونتيجة لذلك من الممكن أن نتحول إلى أناس آليين، وننزل على رغبات الآخرين لكسب قبولهم وحبهم. وربما بلغ بك الأمر أن تشعر بالذنب تجاه أحلامك ورغباتك من منطلق أن هذه المشاعر "أنانية".

٣. لا بأس من التصرف على سجيتك

عادة ما يتلقى الأطفال رسالة مضمونها أنهم لكي يحصلوا على الحب يجب أن "يستحقوه" أو يدفعوا ثمنه. ومن ثم فإنك تستنتج أن جدارتك لا تكمن في شخصك، بل في شيء آخر، مظهرك، أو تصرفاتك، أو نجاحك، أو قدرتك على إنجاز المتوقع منك من أمور. وإذا كنت قد مررت بتجارب أعطيت فيها الحب وحرمت منه في الصغر، فربما أنك قررت أن قيمتك وصلاحتك يرتفعان بقدرتك على إسعاد الآخرين والنزول على رغباتهم. وبذا يصبح تقديرك لذاتك شيئاً قائماً على مدى قدرتك على إسعاد الآخرين بأن تكون "صالحاً".



ربما أنك تعلمت بينما كنت تكبر أن الحصول على الحب يستلزم أن يدفع المرء مقابله.



لأنك لست مثالياً، فستشعر بأنك لا تستحق مثل هذا العرفان وستتعلم تدريجياً أن تشك في الحب.

٤. لا بأس من الوقوع في الخطأ

إن كل الأطفال يدركون حقيقة الحب المشروط؛ فعندما نكون على ضوآب، نفوز بالحب، وعندما نقع في الخطأ، نخسر الحب. وفي الطرف المقابل من المشهد نجد الطفل الذي سعى والداه لمنحه الحب غير المشروط. فربما أنك عندما أسأت التصرف، أو أسأت الأداء، أو انتابك شعوراً سيئاً، تجاهل أبواك المشكلة أو الأخطاء، متظاهرين بأن كل شيء على ما يرام. ونتيجة لذلك، فإنك شعرت بلا وعي باستنكارهم أو استيائهم دون أن تتاح لك قط فرصة التمتع بالغفران. وفي كلتا الحالتين، ينتابك شعور بأنك لست مثالياً، وبأنك لست أهلاً لاستحسان الآخرين متى أبدوه لك. وتتعلم الارتياح في استحسان الآخرين، وتحشى من استنكارهم في نفس الوقت.

٥. لا بأس من التعبير عن نفسك

يترتب على حاجتك لإسعاد والديك وأقرانك لكي تحصل على حبهم فقدان قدرتك التلقائية على التعبير عن الذات، فتصبح أكثر انشغالاً بمحاكاة الآخرين وتفوت على نفسك فرصة استكشاف والتعبير عن تفردك الشخصي.

وعندما تكبت إمكاناتك الداخلية، تعيش حياتك مصحوباً بشعور بالإحباط والفشل الداخلي لأنك دفنت إمكانات النجاح بداخلك، إذ يود جزء منك التعبير عن ذاته، ولكن الجزء الآخر يسعى وراء الحب والقبول وسيضحى بالتعبير عن الذات في سبيل الحصول عليهما.



بعض الناس يخشون من النجاح، ولذا فإنهم يدفنون إمكاناتهم.



إذا عجزت عن حب نفسك، فاعلم أنك ستفقد القدرة على تلقي حب الآخرين.

تعلم الثقة في الحب

كل هذا التكيف لكي تتجنب أن تكون "ذاتك الحقيقية" من أجل أن تحصل على الحب له نتيجة مؤسفة: ألا وهي أنك تفقد القدرة على تلقي الحب حقاً من الآخرين. فإذا كان جزء منك يستر حقيقتك، أو يحول دون تعبيرك عن نفسك بصورة كاملة أو يحاول أن يحاكي الآخرين، فلن يسعك حينها الثقة في الحب والتقدير الذي تحصل عليه ممن تحاول جاهداً إسعادهم. وعندما يعرب الآخرون عن حبهم لك، ستجد أن صوتاً هامساً في داخلك يقول: "نعم، بالتأكيد. لو عرفوا حقيقتي لما قالوا هذا". إنك تحاول جاهداً أن تسعد الآخرين وأنت تعلم طوال الوقت أن "شخصيتك الحقيقية" لا تظهر للعيان، وهذا في حد ذاته يشعرك بالاستياء تجاه أي استحسان تتلقاه أياً كان.

في الفصل التالي، سنستكشف الطرق المتعددة التي من الممكن أن تخفي شخصيتك من خلالها.

الفصل ٢

كيف تخفي شخصيتك الحقيقية؟

إن النتيجة التي ترتبت على محاولتك الشعور بحب الآخرين وإرضائهم هي أنك، مثل أغلب الناس، تعلمت وتبنيست استراتيجيات سلوكية عديدة مصممة لكي تكفل لك الحصول على حب واستحسان الآخرين. وتتحول هذه الاستراتيجيات إلى أدوار تلعبها، أو أنماط شخصية تقوم بتمثيلها، سواء عن وعي منك أو من دون وعي.

يشتمل هذا الفصل على قائمة ببعض أكثر الأمثلة شيوعاً على أنماط الشخصية التي قد تقوم بتمثيلها. وربما تلاحظ أننا نتناول بالوصف جزءاً، أو حتى كل أجزاء شخصيتك في هذه الأنماط. ولكل فئة، أقترح أيضاً قليلاً من التلميحات للخروج من دائرة هذه الأدوار والشروع في التعبير عن شخصيتك الحقيقية المطورة بداخلك. وهذه التلميحات ليست كاملة بالمرّة. ولاحقاً في هذا الكتاب، سأعرض عليك أساليب قوية وعملية تساعدك على حب ذاتك وحب الآخرين بصورة أكبر.

١. الممثل

لقد حصل هذا الشخص على قدر كبير من الحب لقاء التمثيل والتفوق في الصغر. وصار التمثيل لديه الحالة المفترضة للحب والعرفان. فيحاول أن يرقى لتوقعات الآخرين، وأحياناً حتى يفرض على نفسه توقعات أعلى من العادي. ودائماً ما يشعر بضغط ويشعر أنه مدفوع للإنجاز وأنه ما من وقت للراحة. ولا يسعه تحمل الضعف ولا الغباء سواء في شخصه أو في الآخرين، ويميل أيضاً إلى الانتقاد الشديد.



يشعر الممثل بضغط تحمله على الارتقاء للمستوى المطلوب منه. وهو لا يستريح أبداً، إذ يشعر بأنه مدفوع للإنجاز.



الممثل في حاجة إلى الاسترخاء أكثر والاكتشاف أنه من الممكن أن يجد العيب حتى وإن لم يكن يمثل.

إن الممثل يحس في قرارة نفسه بعدم الكفاية دائماً طالما أن هناك مساحة للنمو. وهذا النمط من الممكن أن يصير أكثر تعلقاً بالناس والناصب طالما أن ما يحفز سلوكه هو خوف سري من الرفض والهجر. وعادة ما يشعر هذا النوع بأنه مسئول عن كل شيء. وهذا الممثل في حاجة إلى الاسترخاء أكثر واكتشاف أنه من الممكن أن يجد الحب حتى عندما لا يمثل. خذ المزيد من الإجازات وأقرأ مزيداً من الروايات الرومانسية. أعط نفسك قدرًا من الراحة؛ فأنت لا تستحق أن يرتفع ضغط دمك هكذا.

٢. الناقد

ينشغل الناقد بالعثور على عيوب الآخرين وتحديد ما تناولها بالحديث. وتملؤه السعادة لمجرد نقد من حوله والتحقير من شأنهم. وربما أنه يكره جزءاً من شخصيته، فيسقط هذه الخصلة التي يعيبها في نفسه على الآخرين ثم يميل إلى نقدهم وإطلاق الأحكام عليهم بصورة لاذعة. وكلما انتابه الخوف من أن ينتقده الآخرون، يسرع بالانتقام بسلسلة من الأحكام التي عادة ما تكون تهكمية في طبيعتها. فأفضل دفاع بالنسبة له هو الهجوم العنيف الانتقادي.

والناقد مهووس بتغيير أو حتى عقاب الآخرين في محاولة لا واعية للتغيير من نفسه. ويستطيع أن يخفف مشاعر النقص لديه بواسطة البرهنة على إخفاقات الآخرين.

إذا كنت مشوباً بهذه الخصال، فحاول أن ترى نفسك بأعين هؤلاء الذين تتناولهم بالنقد وتطلق عليهم الأحكام. وتخيل نفسك مكانهم؛ وابحث عن جانب تحاكيهم فيه، ثم اغفر لنفسك واغفر لهم العجز عن بلوغ الكمال. وكما تبرع في إيجاد أسباب تعزلك عنهم، حاول أن تجد أسباباً تشعرك بالتواصل معهم.



ان الخصال التي يكرهها الناقد في شخصه، يسعى للعثور عليها في الآخرين وينقلها فيهم.

٣. المتفاخر

هذا الشخص دائماً ما يعرض تقديره المتدني لذاته بتضخيم الحقائق والتباهي. لقد تعلم في الصغر أنه لكي يحصل على اهتمام الآخرين كان عليه أن يضيف شيئاً من الإثارة إلى الحقيقة ويغالي فيها. والمتفاخر لا يقصد الكذب؛ ولكنه يكذب تلقائياً. وحتى وإن كانت الحقيقة الخالصة جديرة باهتمام الآخرين، يجب عليه أيضاً أن يقوم بتضخيمها.



تعلم المتفاخر أن يضيف شيئاً من الإثارة على الحقيقة ويغالي فيها لجذب انتباه الآخرين.

والمتفاخر يشعر في قرارة نفسه بالنقص بما لا يضمن له الحصول على حب واهتمام الآخرين، كما يشعر أن الحقيقة ليست كافية أبداً بالنسبة له لكي يحصل على التقدير الذي يحتاج إليه في نظره وفي نظر الآخرين، ولذا فإنه يبالغ في الحقيقة. ولا يسع المتفاخر أبداً أن يثق بحب الآخرين لأنه يدرك في قرارة نفسه أنه يكذب. وكلما اقترب منه الآخرون، زاد هو تكتماً ودفاعاً عن نفسه. وكلما تفاخر وتباهى، قلت ثقته بالاهتمام والتقدير اللذين يحصل عليهما.



يجب أن يتحري المتفاخر الصدق في قوله، ويتعلم أن الآخرين سيظلون على حبيهم له على كل حال.

ويتعين على المتفاخر تحري الدقة في أقواله، ويجب أن يجد من يهتم لأمره حقاً ويكشف له كافة الأكاذيب والادعاءات التي يستطيع أن يذكرها، فيكتشف أنه من الممكن أن يجد الحب لشخصه الحقيقي. ويجب على المتفاخر أن يتعلم الثقة بالآخرين مجدداً، سواء في نفسه أو في الآخرين. وهو في حاجة إلى تغذية عكسية تتسم بالتساوق والصدق، فالتساهل معه لن يفيد قط.

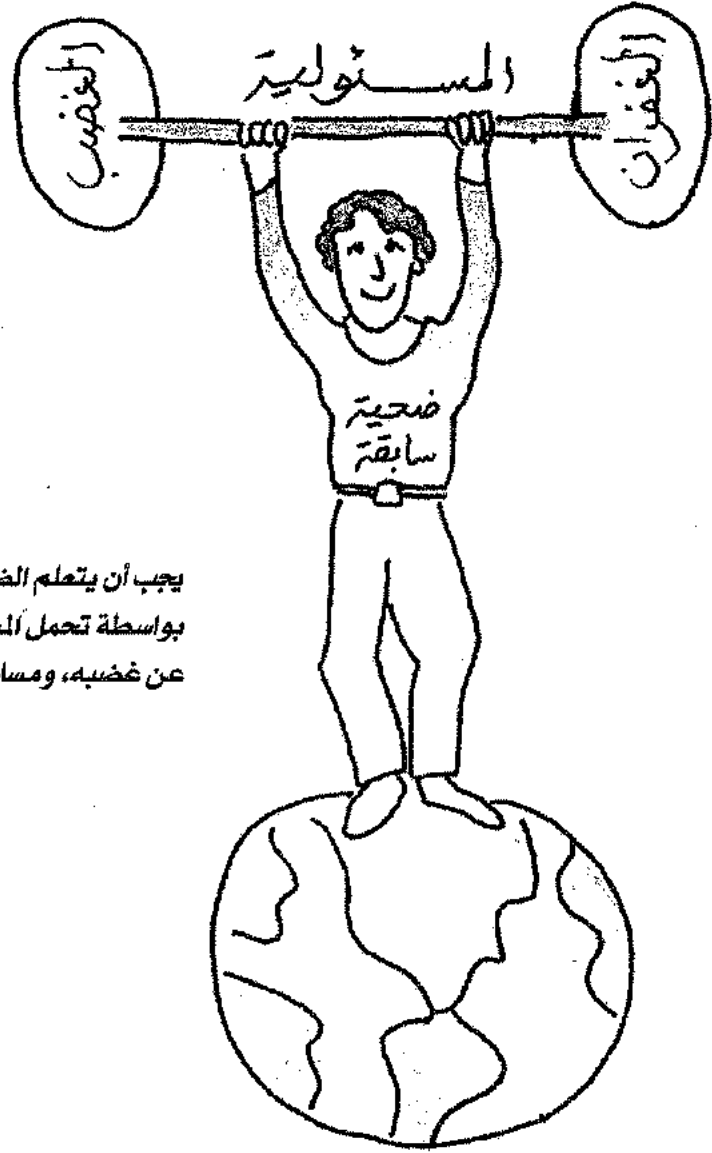


كلما أصاب الضحية مكروهها، سعى لنشر قصته في كل مكان.

٤. الضحية

عادة ما يعاني الضحية من جرح غائر في الصغر ويتعاطف معه الآخرون بشدة. ويشعر الضحية بعدم استحقاقه للحب والدعم إلا إذا سبق هذا الحب حادث مؤسف أو مأساة، أو على الأقل قص مأساة قديمة. وكلما وقع مكروه للضحية، تأكد من أن قصته ستنتشر في كل مكان. إذا كنت تحصل على قدر كبير من الحب والاهتمام والتعاطف بسبب قصك قصصاً مأساوية، فاحذر؛ فأنت تدعم نمطاً يؤمن لك الحب من خلال المعاناة من الألم وتوصيله للآخرين. ولذا فإذا صارت قصصك قديمة وأردت الحصول على الحب، فسرعان ما ستجد أنك تخلق قصصاً تراجيدية جديدة. وربما وجدت نفسك تتمارض لتحصل على مزيد من الحب.

وعادة ما يشعر الضحية بأنه لا حول ولا قوة له في الحياة ويحاول السيطرة على الآخرين بإشعارهم بالذنب. إنه يرفض أن يتحمل مسؤولية حياته، ولذا فإن الآخرين، بلا وعي، يستغرقون في محاولة إرضاء الضحية وإسعاده. يجب على الضحية أن يتعلم كيفية تنمية قوته الشخصية بنفسه من خلال تحمل مسؤولية حياته. ويجب أن ينفس عن الغضب الذي يعتدل بداخله، ويتمرن على مغفرة الآخرين.



يجب أن يتعلم الضحية تنمية قواه
بواسطة تحمل المسؤولية، والتنفيس
عن غضبه، ومسامحة الآخرين.



الشخص اللطيف دائماً ما يقوم بما "يجب" أن يقوم به لدرجة أنه يفقد الصلة بينه وبين رغباته الحقيقية.

٥. اللطيف

دائماً ما يتسم هذا الشخص بكرم الخلق، والمرح، ولين الجانب. وهو صديق رائع وعادة ما يتمتع بدائرة واسعة من الأصدقاء والمعارف. لقد تعلم الشخص اللطيف في صغره أن الإذعان يعود عليه بمكافأة أو ابتسامة، أو معانقة. ويسلم بأي قاعدة أو لائحة بدقة آلية. ودائماً ما يقوم بما "يجب" أن يقوم به، قاصداً إرضاء الآخرين، موافقاً للجميع. والشخص اللطيف لا يغضب قط، ولكنه يتعلم أن يقبل ويتكيف مع كل موقف. ولا يؤزم الأمر أبداً.

ويبدو الشخص اللطيف ظاهرياً سعيداً وراضياً لكونه جزءاً من الجماعة، ولكنه يشعر بالوحدة والخواء من الداخل. وينتابه الخوف الشديد من التصرف على سجيته، لأن التصرف بناءً على رغباته يهدد استحسان الآخرين له في نظره. ولذا نجد أنه فقد اتصاله برغباته وشخصيته الحقيقية. لقد قام بالصواب على طول الخط وفقاً للقواعد، ولكن في قرارة نفسه يشعر بأنه حبيس ومخدوع وميت وضجر. كما أنه يشعر بأنه واقع في شرك لدرجة تحول دون تحريره الصراحة لأن الآخرين سيكتشفون أنه ليس لطيفاً على الإطلاق. إن تعامله بلطف أدى به لأن يكبت تفرد الخصاص وصار عديم الشخصية.

وعلى الشخص اللطيف التعمد على الرفض على أن يعنيه، وأن يعبر عن غضبه. ويجب عليه الخاطرة بإظهار الجانب غير اللطيف الدفين في شخصيته ويكتشف أن الآخرين لن يفتنوا بحبونه فحسب، بل قد يشعرون أيضاً بأنهم أقرب إليه مما مضى لأن شخصيته صارت أدنى إلى الواقع.



يجب أن يُعَوِّد الشخص اللطيف نفسه على الرفض ويعنيه.



الشخص المتعصب لرأيه لا يعترف أبداً بخطئه، لأن اعترافه بالخطأ قد يعني بالنسبة له فقداناً للحب.

٦. المتعصب لرأيه

يعتقد هذا الشخص أنه إذا أخطأ، فسيسقط من نظر الآخرين ويفقد حبهم. فلكي يحصل على حب الآخرين، فهو يحاول أن يتحرى الصواب بأي ثمن. ويستحيل أن يقر بخطئه، لأن في اعترافه بعيوبه وإخفاقاته فقداناً للحب وإلحاق ألم شديد به. والشخص المتعصب لرأيه عادة ما يحاول أن يظهر الآخر بمظهر المخطئ لكي لا يظهر هو بهذا المظهر.

ودائماً ما يكون لديه مسوغ منطقي لكل أفعاله. ومن الممكن حتى أن يصبح مدرساً رائعاً. ولكن لا تحاول أن تدخل في نقاش مع الشخص المتعصب لرأيه لأن الأمر سيبدو أكثر كما لو كان يلقي عليك محاضرة حول علة خطئك وصوابه.

يتحتم على الشخص المتعصب لرأيه التعود على الاعتذار كلما ارتكب خطأ، حتى وإن كان لديه من المسوغات ما يدعم موقفه. إن التبرير والتسوية هما سيئان مفضلان لتجنب المشاعر، لا سيما مشاعر تأنيب الضمير. إن هذا الشخص في حاجة لأن يتعلم أن الآخرين سيحبونه حتى وإن جانبه الصواب أو ارتكب خطأ ما.



يجب أن يُعوّد الشخص المتعصب لرأيه نفسه على الاعتذار متى ارتكب خطأ.



الشخص الغاضب يشعر أن الحياة سلبته حقه، ولذا فإنه يحاول دائماً أن ينتقم لنفسه.

٧. الغاضب

هذا الشخص يشكو متظلماً ويلوم الآخرين على ما وقع عليه من ظلم. والغضب بالنسبة له واقٍ؛ فهو زئير يخيف به المحن. ويشعر الشخص الغاضب بالنقص الداخلي وداخلياً ما يحاول أن يحمي نفسه. ولكي يعوض شعوره بالنقص، يرفض أن يرضى بالعالم الخارجي. وما من شيء يرضيه. ويظهر نقصه في كل مكان بما يكفل له الشعور بالحنق والنقمة على العالم. والشخص الغاضب يشعر أن الحياة سلبته حقه، ولذا فإنه يحاول دائماً أن ينتقم لنفسه. فهو يستشيط غضباً لأتفه الأسباب ويذكر كل ظلم وقع عليه. ويسعد بعيوب وإخفاقات الآخرين ولذا يصبح منافساً عنيداً.

ويظل الشخص الغاضب حبيس مشاعر الغضب واللوم التي تلعب دور القناع الذي يطمر مشاعر النقص والألم بداخله. ولذا يتحتم عليه أن يتعلم أنه يستحق حب الآخرين حتى وإن كان مشوباً بالعيوب في جوانب من شخصيته. ويجب عليه ممارسة أسلوب خطاب الحب يومياً (الذي سأبينه لاحقاً في هذا الكتاب) والتعود على الصبح. فمن خلال حب ومسامحة الآخرين، سيتعلم أن يحب ويغفر لنفسه.

٨. المزيف

لقد لعب هذا الشخص العديد من الأدوار حتى إنه لم يعد يعلم شخصيته الحقيقية. ف وراء كل قناع كان هناك قناع آخر. وهو دائماً ما يمثل بناء على الطريقة التي سيتلقاه الآخرون بها. والشخص المزيف لا يخاطر بالدخول في جدال، فهو خبير في إبهام الآخرين بهدف كسب حبههم. وهو يلعب الأدوار التي يعتقد أن الآخرين يودونه أن يلعبها وأثناء لعبه هذه الأدوار يصبح منافقاً ومخادعاً.

والأرجح أن هذا الشخص لم يشعر بالتقدير لشخصه في الصغر، ولذا فقد قرر أن يصبح شخصاً آخر لكي يكسب حب الآخرين، أيّاً كان الشخص الذي يريده الآخرون أن يحاكيه. وللأسف فهو لا يثق في حب وتقدير الآخرين، لأنه في قرارة نفسه يعلم أنه مزيف وأن الآخرين لا يدركون حقيقته.



إن الشخص المزيف لعب أدواراً لا حصر لها حتى إنه عادة ما لا يرى شخصيته الحقيقية، ف وراء كل قناع، يوجد قناع آخر.



المصدّق صار شديد الاعتماد على الآخرين في استقائه للحقيقة حتى إنه فقد صلته بالواقع.

٩. المصدّق

لقد صار هذا الشخص شديد الاعتماد على الآخرين في استقائه للحقيقة لدرجة أنه لا يصدّق مشاعره الخاصة. ولقد تعلم في الصغر أن كسب الحب ينطوي على التصديق والموافقة على ما يخبره به الآخرون. فإذا كان لديك اعتقاد شائع، فتأكد أن الشخص المؤمن سيكون لك صديق، وإذا عارضت ما يؤمن به، فأنت عدوه. والمصدّق يطيّب له أن يتنازل عن قوته ومسئوليته الشخصية للآخرين القادرين على حل مشاكله. وهو يتوقع أن تحبه لأنه يتفق معك في الرأي. وإذا أحبطت توقعات المصدّق التي تفتقر للواقعية، فسيترجع في حبه ودعمه لك.

إن المصدق لم يتجاوز قط حقيقة أن أبويه لم يكونا مثاليين. ودائماً ما يعلق آمالاً عظيمة، ولكن الآخرين يخذلونه، وسيظلون يخذلونه حتى يشرع في الإيمان بنفسه.

ويتحتم على المصدق أن يتعلم تحمل مسؤولية حياته بأسرها ويغفر لكل من خذله من قبل. ويجب عليه أن يشكك في كل ما يعتقد، ويحيله إلى خبراته الشخصية. ويجب على هذا الشخص أيضاً أن يثق بمشاعره، وغرائزه، وخياراته الخاصة وينظر لنفسه على أنه مصدر القوة والحكمة في حياته.



يتحتم على المصدق أن يشكك في كل ما يعتقد به ويحيله إلى خبراته الشخصية.



إن ردة الفعل الأساسية للشخص الخجول هي الخوف. وثقلته في كسب حب الآخر متدنية.

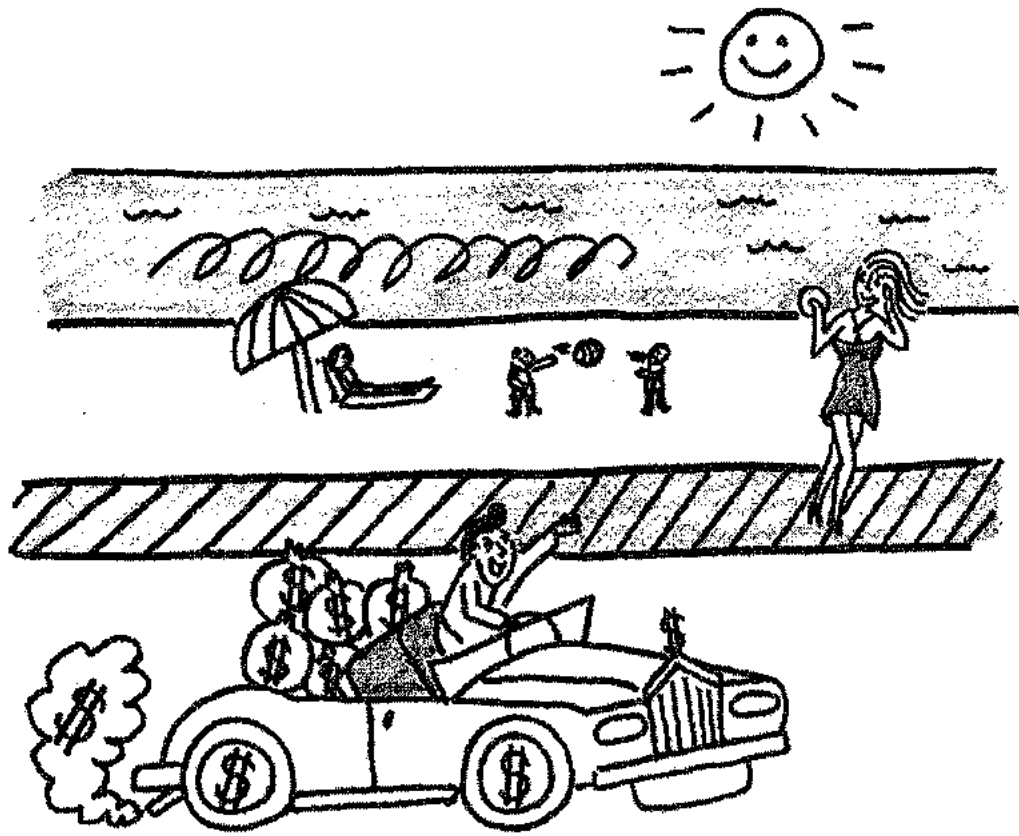
١٠. الخجول

إن ردة الفعل الأساسية للشخص الخجول هي الخوف. فهو يخشى انتقاد الآخرين له، ونظرتهم إليه على أنه فاشل، كما أنه يخشى نبذهم له في النهاية. والشخص الخجول لا يثق كثيراً بحب الآخرين له. فقد تعلم أن الآخرين سيتقبلونه تحت ظروف معينة، وإذا لم تتح هذه الظروف، يخشى النبذ. وربما كان موسيقياً لامعاً، أو ممثلاً مسرحياً، بيد أنه يتحول إلى شخص خجول يفتقر للأمان خارج خشبة المسرح.

يتحتم على الشخص الخجول أن يخوض غمار المخاطر. ويجب أن يعود نفسه على تصور المخاطر قبل خوضها، بما يكفل له تدريجياً بناء الثقة بنفسه وتبديد خوفه من الآخرين. إنه في حاجة إلى التصريح بشكل أكبر وتعلم الثقة بنفسه وبالآخرين ثانية.



يجب أن يتخيل الشخص الخجول المخاطر التي سيقدم عليها، ثم يقدم عليها فعلياً، فستزداد ثقته بنفسه تدريجياً.



يعتقد الشخص الاستعراضي أن أفعاله أو مقتنياته ستعوضه عما يخفق في أن يكونه شخصياً.

١١. الاستعراضي

يعتقد الشخص الاستعراضي أن أفعاله أو مقتنياته ستعوضه عما يخفق في أن يكونه شخصياً. ولذا فإنه يسعى لتعويض نقص تقديره لذاته بواسطة اقتناء أشياء ضخمة، على أمل أن تلفت الانتباه وتكسبه الاعتراف الذي يصبو إليه. والمال بالنسبة للشخص الاستعراضي هو رمز الحب، وبدونه يخشى أن يفقد الحب. وهو لا يستطيع أن يطلب الحب، ولكنه يحاول شراءه. فهو عاجز عن مشاركة مشاعره مباشرة، ولكنه يفعل هذا من خلال العطاء أو المنع سواء في شكل هدايا أو ممتلكات مادية.

ومما يدعو للأسف أن الاستعراضي لا يشعر أبداً باستحقاقه الحب الذي يتلقاه لأنه يدرك أن الآخر يحبه لإنجازاته وممتلكاته لا لشخصه. وعادة يشعر بأن الآخرين يستغلونه ولا يقدرونه.

والشخص الاستعراضي في حاجة إلى التعود على مشاركة مشاعره والسماح للآخرين بأن يروا شخصيته الحقيقية. إنه في حاجة إلى تطوير تصوره الذاتي عن نفسه والتخفيف من وطأة صورته السطحية. وحينها سيتعلم أنه من الممكن أن يلقي الحب لشخصه، لا لعمله، ولا لمقتنياته.



يتحتم على الاستعراضي أن يعود نفسه على مشاركة مشاعره والسماح للآخرين بأن يروا شخصيته الحقيقية.

١٢. المنعزل

هذا الشخص دائماً ما يحاول إثبات أنه ليس في حاجة للآخرين. ففي فترة ما في الصغر، لم يحصل على الحب والاعتراف اللذين أرادهما، ولذا استقر رأيه على أنه ليس في حاجة إليهما. لقد تعود الشخص المنعزل على الاكتفاء الذاتي. وداخلياً نجده إنساناً شديد الحساسية والتفهم سبق وجرحت مشاعره أكثر من مرة. ولذا فقد تعلم "ألا يهتم"، وأن ينعزل عن مشاعره، لأن الخوض في هذه المشاعر يؤلمه ألماً مبرحاً. ويشعر الشخص المنعزل بتأنيب الضمير لحاجته للحب، ومن ثم ينكر حاجاته. ويعلن مزهواً بأنه يستطيع العيش وحيداً دون الحاجة إلى أحد. ولأنه لا يعبر عن حاجاته بوضوح، فدائماً ما يواجه إخفاقات ويتعرض لألام في علاقاته. وسيستاء أيضاً لشعوره بأنه ملزم بإرضاء حاجات شريكه، بالقدر الذي يكره أن يكون له حاجاته الخاصة التي يجب تلبيةها. فالحاجة في نظر الشخص المنعزل علامة على الضعف.



في فترة ما في الصغر، لم يحصل الشخص المنعزل على الحب والاعتراف اللذين أرادهما، ولذا استقر رأيه على أنه ليس في حاجة إليهما.



الشخص المنعزل في حاجة إلى مشاركة حاجاته ورغباته. ويجب أن يكشف للآخرين عن آماله وإخفاقاته السرية.

وأسهل الخيارات بالنسبة للشخص المنعزل هي تجنب العلاقات والعيش بمنأى عن الآخرين. وكلما ألحت عليه حاجاته، ازداد انعزالاً وانسحاباً، ومن ثم فهو يقصي الحب الذي يحتاج إليه بشدة.

يتحتم على الشخص المنعزل أن يتعلم كيف يشاطر الآخرين حاجاته وكيف يعبر عن جراحه وآلامه. ويجب عليه أن يكشف للآخرين عن كافة آماله وإخفاقاته السرية. وكلما شرع في التجهم والانسحاب، يتحتم عليه أن يعثر على شخص يهتم لأمره فيشاركه مشاعره. والشخص المنعزل يجب أن يعرف أن كلمة "حاجة" ليست كلمة سيئة، ويحتاج أيضاً أن يعثر على من يستطيعون تلبية حاجته للحب والتقدير.



لقد تعلم الشخص المضحى أن الحب يعني التضحية أو التنازل من أجل الآخر.

١٣. المضحى

لقد تعلم هذا الشخص أن الحب يعني التضحية أو التنازل من أجل الآخر. ولعل والديه في صباه شددوا على قدر التضحيات التي بذلوها من أجله، وعلى أنهم يتوقعون المثل منه. فالحب بالنسبة له شأن مرهق، لأنه لكي يظهر حبه يتحتم عليه في كل مرة القيام بما لا يفضله من أعمال، أو التنازل عما يود الاحتفاظ به.

والشخص المضحى يستحيل أن يتحول إلى الشخص الذي يكونه، لأن في تحوله هذا أنانية شديدة بالنسبة له. والعطاء الغيري بالنسبة له ليس هو العطاء بدون شرط أو قيد، بل هو التنازل أو إنكار الذات المصحوب بتوقع المثل من الآخر. ويتوقع الشخص المضحى أن يعيد من يبادله الآخر حبه من خلال تضحية مؤلمة مثيلة. "لقد عانيت من أجلك، يجب إذن أن تعاني من أجلي أنت الآخر". فالعانة بالنسبة له فضيلة، ورمز للحب الصادق.

ويتحتم على الشخص المضحى أن يتعلم أن يخفف من العبء الثقيل الذي وضعه على الحب والعلاقات. وهو في حاجة إلى مداواة الغضب المتراكم المكبوت تجاه والديه والآخرين وأن يغفر لهم لما أثقلوه به من شعور بالذنب. ويجب على الشخص المضحى أن يتعلم أن يحب بحرية دون أن يتوقع تضحية مثيلة في المقابل، وفي نفس الوقت، يجب أن يذكر ألا يتنازل عن حاجاته ورغباته طوال الوقت.



يتحتم على الشخص المضحى أن يخفف من العبء الثقيل الذي وضعه على الحب والعلاقات.



إلى أي مدى تنجح في إخفاء شخصيتك؟

دعنا نرَ النتيجة التي من الممكن أن تحققها. أعطِ لنفسك درجات على سلم من ١ إلى ٥ في كل من أنماط الشخصية: "١" تعني أنك نادراً ما تلعب هذا الدور، و"٣" تعني أنك تلعبه كثيراً، أما "٥" فتعني أن وصف الشخصية ينطبق عليك بالضبط. ولكي تعود نفسك أكثر على هذه الأنماط، تخيل أفراد عائلتك وأصدقائك واحسب درجاتهم. فكلما رأيت هذه الأنماط الشخصية في الآخرين، تسنى لك أن تراها في نفسك وأن تعمل على تغييرها بصورة أفضل.

أنت	الأم	الأب
١. الممثل		
٢. الناقد		
٣. المتفاخر		
٤. الضحية		
٥. اللطيف		
٦. المتعصب لرأيه		
٧. الغاضب		
٨. المزيف		
٩. المصدق		
١٠. الخجول		
١١. الاستعراضي		
١٢. المنعزل		
١٣. المضحى		

حسناً، كيف كان أدائك؟ وكيف كان أداء أفراد عائلتك؟ تذكر: حتى تعي ما تفعله، ليس لديك خيار سوى أن تستمر في عمله. احرص على ممارسة التعليمات الملحقة بكل نمط من أنماط الشخصية السابقة بجانب "تقنيات القلب" المبينة لاحقاً في هذا الكتاب (الفصل ٨)، وستسير على الدرب الصحيح تجاه حب نفسك أكثر من ذي قبل. وبعد أن استكشفنا بعض الأسباب التي تحول دون حبنا لأنفسنا بالقدر الكامل، لنلق الآن نظرة على الأسباب الكامنة وراء أن علاقاتنا ليست مشمولة بالحب الذي تستحقه بالقدر الكامل. سنلقي نظرة في الفصل ٣ على ما يحدث في علاقاتنا.

الفصل ٣

ما يحدث في العلاقات

من السهل على المرء أن يقع في الحب، ولكن من الصعب أن يحافظ المرء على حبه هذا. فجميعنا نود أن يدوم الحب، وأن نعيش في سعادة أبدية. فما من أحد يقرر الزواج فيقول لشريكة حياته: "حبيبتي، كنت أفكر. لنتزوج وننعم بعامين أو ثلاثة أعوام معاً. وبعدها نمل بعضنا البعض ونفصل، ما رأيك؟" أو "حبيبتي، لننتقل للعيش معاً وننعم بحياة حميمة رائعة لخمس سنوات، وبعدها نبدأ في العراك، ونشعر بالاستياء من بعضنا البعض، ونقيم علاقات خارج نطاق الزواج، ثم ننفصل". ما من أحد يخطط للوقوع في الحب ثم الانقطاع عنه. ولكنه أمر وارد، وعندما يحدث، فإنه يلحق ألماً شديداً بالإنسان.



لقد كانت لدينا
آمال عظيمة.

لم تكن أبداً
إن تنقضي العداقة
هذه النهاية.

لم يظن أحد
ذلك مطلقاً.

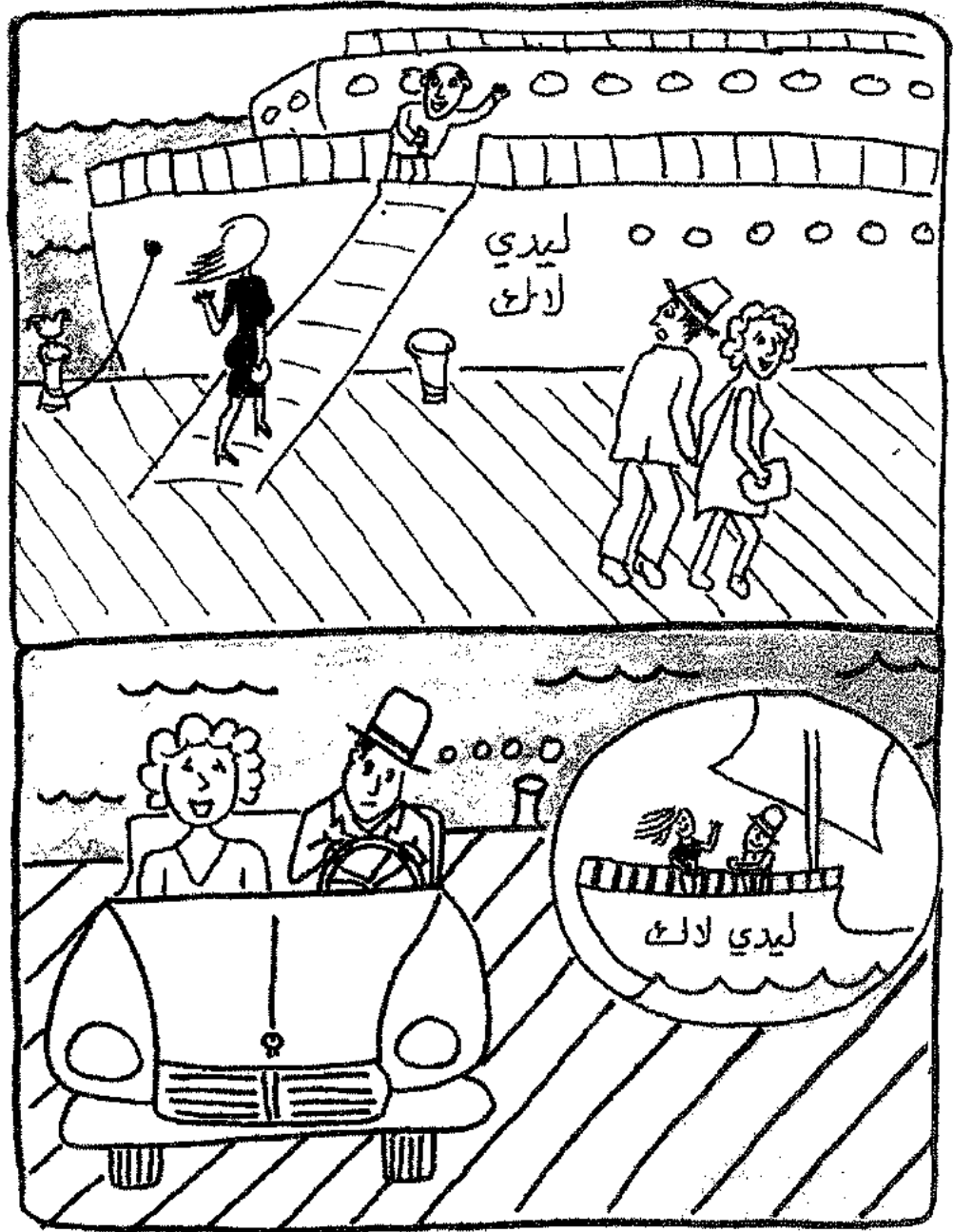
ما من أحد يخطط للوقوع في الحب ثم الانقطاع عنه. ولكنه أمر وارد، وعندما يحدث، فإنه يلحق ألماً شديداً بالإنسان.

ما المعيار؟

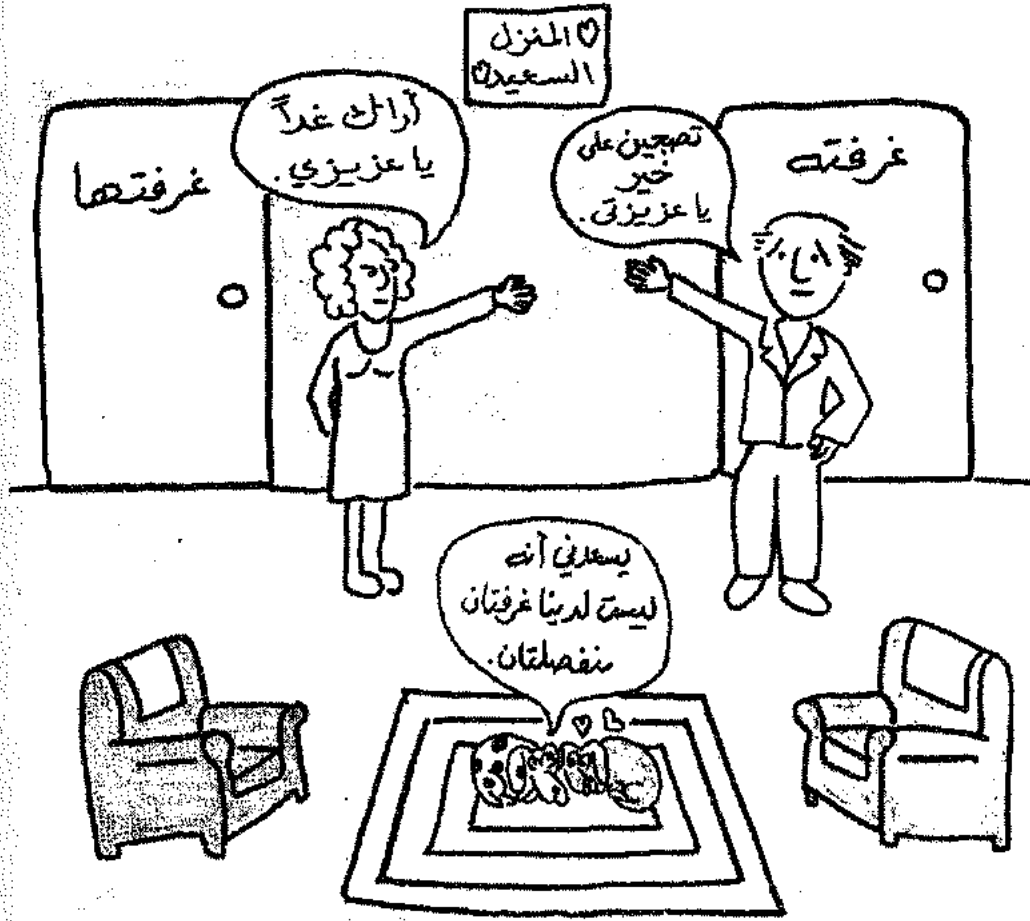
إن ما يقرب من زوجة من بين كل زوجتين في الولايات المتحدة الأمريكية تنتهي بالطلاق. أما من بين الأزواج الذين واصلوا حياتهم الزوجية، فمن المؤكد أن عدداً ليس بالقليل فقدوا الحب أو السعادة، على الرغم من أنهم رسمياً غير مطلّقين. إن هذه الإحصاءات ليست مشجعة. فمفادها الحقيقي هو أنك إن كنت تخطط للزواج، فأنت معرض للوصول إلى الطلاق بنسبة ٥٠ بالمائة (إذا كنت تطلع على هذا الكتاب وكنت متزوجاً بالفعل أو طرفاً في علاقة عاطفية، فاعلم أن نفس هذه التوقعات السيئة أيضاً تنطبق عليك). ولست في حاجة لأن تكون مقامراً لتدرك أن هذه الاحتمالات مؤسفة. والأرجح أنك لم تكن لتستثمر أموالك في صفقة ما إذا قيل لك أن احتمالات نجاحها لا تتعدى النصف. ولكنك، مثلك مثل أغلب الناس، تواصل الانخراط في العلاقات دون أن تفكر ملياً في تجنب اللحاق بركب النصف الفاشل.

وما من سبيل على الإطلاق يضمن ديمومة أية علاقة، ولكنك تستطيع على الأقل أن تحافظ على حبك.

لنلق نظرة متعمقة على نسبة الخمسين بالمائة التي تكفل بالنجاح. توقف الآن واطرح على نفسك السؤال التالي: "كم عدد الأزواج الذين أعرفهم وأعجب بهم، والذين تبدو علاقاتهم كالتي أتوق لأن أحظى بها؟". إذا كنت مثل أغلب الناس، فستواجه صعوبة شديدة في العثور على العديد من أمثلة العلاقات "الناجحة". فما يتراوح ما بين ٤٠ و ٧٠ من الأزواج غير راضين عن شركاء حياتهم، ويقيمون علاقات خارج إطار الزواج. ولقد أظهرت دراسة حديثة أنه كلما زاد دخل العائلة، زادت العلاقات التي أقامها الزوجان خارج إطار الزواج. ويتضح لنا من خلال هذه الإحصاءات أن المال ليس هو الحل للعلاقات الزوجية المتصدعة. والحلم الأمريكي بالبيت، والسيارتين، والعائلة السعيدة انتهى بالطلاق في مرات عديدة.



عندما لا ترضى عن شريك حياتك الحالي، فقد تشرع في الحلم بالآخرين.



البعض يحافظون على مظهر علاقة الحب بينهما في الوقت الذي يكون الحب فيه قد مات.

وكثير من الأشخاص الذين يصمدون في علاقاتهم لا يستطيعون حتى النظر إلى مشكلاتهم والاعتراف لأنفسهم ولشركائهم بأنهم ليسوا راضين عن العلاقة. ويتظاهرون بالسعادة فيما يشعرون بالاستياء، والحزن، والخدر. وهم مضطرون للتظاهر لأن الحقيقة مؤلمة جداً. ويخشون بحث مشكلاتهم لأنهم لا يملكون حلاً لها. ولذا فإنهم يبقون على مظهر العلاقة سليماً بينما تضمحل مشاعرهم طوال الوقت. وأحياناً ما يكون المكان الأكثر وحشة في العالم هو الاستلقاء بجانب شخص لم يعد يحبك أو لم تعد أنت تحبه. كم مرة شعرت بالدهشة عندما سمعت أن أصدقاءك يحصلون على الطلاق أو ينفصلون؟ لقد بدا كل شيء رائعاً في الظاهر، ولكن الواقع أن الحب قد مات.

ما الخيارات؟

إن السواد الأعظم من الناس يجهلون كيفية حل مشاكل الحب والعلاقات، وينتهي بهم الأمر للتعامل مع هذه المشاكل بوحدة من سبل متعددة.

الخيار الأول بالطبع هو تجاهل المشاعر على أمل أن تخنفي من تلقاء ذاتها. وطريقة أخرى تكمن في تبرير المشكلة وإقناع المرء نفسه بأنه ما من علاقة "كاملة"، وأنه من قبيل مخالفة الواقع والمغالاة أن يتوقع المرء ما هو أكثر من هذا. ويمكنك أيضاً أن تلقي باللائمة على شريك حياتك. وربما وصل بك الأمر حتى لأن تتخلى عنه، وتبحث عن آخر فتجد نفسك تواجه نفس المشاكل مرة ثانية. وبعض الناس لا يكفون عن الانتقال من شريك إلى آخر هرباً من المشاكل والصراعات. والبعض الآخر يظن أن البقاء أسرى علاقة غير مجدية أمان بكثير من المخاطرة بإنهايتها، ويتمكن منهم اليأس وحسب. إذا كنت أحد هؤلاء الأشخاص الذين تمكن منهم اليأس، أتمنى أن يمنحك هذا الكتاب الشجاعة لمبحث مشاكلك والشروع في حلها، بدلاً من قبول حياة خالية من الحب.



من السبل التي نتعامل بها مع مشاكلنا هي أن نلقي باللائمة على الآخرين.



بخلاف الاعتقاد الشائع، لا يتحتم أن تتدنى العلاقات إلى مستوى دون المتوسط أو تنتهي بالملل.

هل شعرت من قبل أنك تحب شريك حياتك ولكنك لم تعد "مغرماً به". من المؤسف أن ردة الفعل الشائعة لهذه الشكوى سواء من قبل العائلة أو الأصدقاء أو حتى العديد من علماء النفس هي: "لا تكن غضباً. واجه الحقائق؛ الحب الرومانسي لا يدوم. إنها مقايضة؛ فأنت تضحي بالعاطفة في مقابل الأمان". إن الحب والرومانسية، بخلاف الاعتقاد السائد، من الممكن أن يدوماً. والعلاقات لا يتحتم أن تتدنى إلى مستوى دون المتوسط أو تنتهي بالملل. فشملة الحب والإثارة التي تقاسمتها في البداية يمكن الحفاظ على جذوتها، بل من الممكن أيضاً أن تزداد اشتعالاً.

عد بالذاكرة إلى الوقت الذي شاهدت فيه زوجين يستمتعان حقاً بصحبة بعضهما البعض، ويبدوان غارقين حتى أذنيهما في الحب. ربما أنك افترضت أنهما تقابلا توأ، أو أنهما يقيمان علاقة غير شرعية. إن هذا الربط المنطقي السلبي حول ديمومة الحب راسخاً في أعماقنا بشدة منذ الصغر.



بعض الناس يستشيطون غضباً متى رأوا اثنين مغرمين.

من علمك الحب؟

ربما لا يروق لك قراءة الجملة التالية، ولكنك تعلمت الحب من والديك عندما كنت صغيراً. ولقد تلقيت أغلب هذا "التعليم" قبل أن تبلغ السادسة من عمرك، وربما أنك لست مدركاً لأثره عليك. فإذا حدث وعلمت أن أحد أبويك يكذب على الآخر، فاعلم أنك تعلمت الكذب. وإذا رأيت أنهم يسترون مشاعرهم الحقيقية، فاعلم أنك تعلمت أن تخفي مشاعرك. وإذا رأيت أنهم يعاقبون بعضهم البعض، فاعلم أنك تعلمت معاقبة نفسك على الحب وكبحه. اعلم أنك تلقيت التدريب والتكييف الكاملين قبل أن تقيم علاقتك الحميمة الأولى بكثير، والمؤسف أن أغلب هذا التعود علمك أكثر من أي شيء ألا تحب وألا تتواصل مع الآخرين، بدلاً من أن يعلمك كيف تحب وتتواصل مع الآخرين بفعالية.

هل تعب أن تقيم علاقة مثل التي جمعت بين والديك؟



قبل أن تقييم علاقتك الحميمة الأولى، اعلم أنك تهيأت وتدربت للتدريب الكامل.



لكي تبدأ في إنجاح الحب، اعترف أنك في حاجة إلى معرفة المزيد عنه.

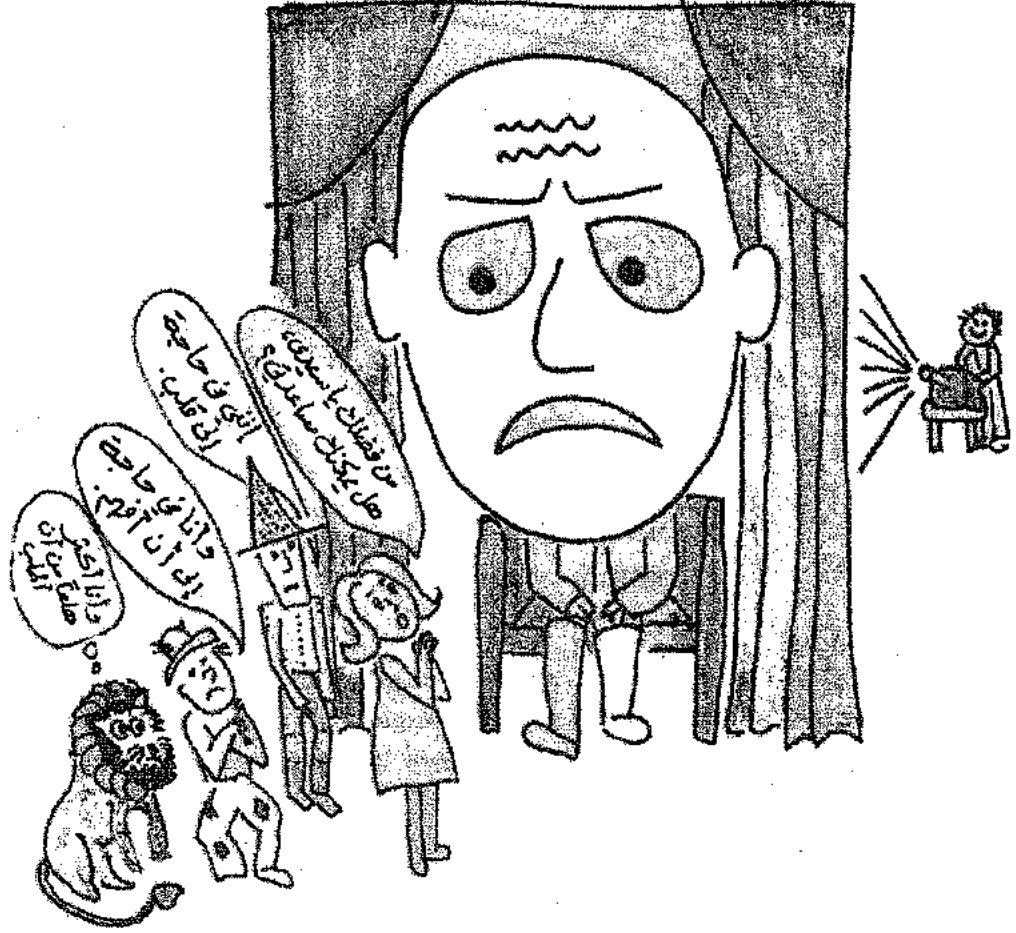
تعلم الحب مرة ثانية

إذا أردت أن تنعم بعلاقة أفضل من تلك التي جمعت بين أبويك، وإذا أردت لحبك النجاح، يجب أن تعمل جاهداً لتحقيق هذا الهدف. ابدأ بالاعتراف لنفسك أنك في حاجة إلى أن تعرف كيف يكتب النجاح لحبك، وأنت لست وحدك في هذا بالنظر إلى كل من هم حولك. تخلّ عن كبريائك واستشعر الحاجة الملحة بداخلك لمزيد من الحميمية، والتقدير، والحب. وأسهل طرق التعلم هي أن تتظاهر بأنك لا تعلم شيئاً عن الحب قط. حاول أن تتبنى وعي المبتدئ بينما تخطو هذه الخطوة الأولى.

إن إثراء علاقاتك فن وعلم، مثله مثل بناء الجسور، أو الطهي، أو العزف على آلة موسيقية. فهو يتطلب مهارة وتطبيقاً يومياً لهذه المهارات. إن إثراء علاقتك، مثله مثل كافة الفنون والعلوم، سيبدو كما لو كان سراً غامضاً، وشيئاً يستعصي على الفهم حتى تعمل على تطويره لفترة بالقدر الذي يكفي لإجاداته. وحينها سيصبح عادة ملازمة لك. من الممكن تعلم إثراء علاقتك. فقد علّمت الآلاف من الناس كيفية القيام بذلك في الندوات التي أقمتها. واصل القراءة بعقل منفتح واستعداد لممارسة إجادة الحب.

إثراء العلاقات

الكل يسعى دائماً إلى إثراء علاقاته سواء عن وعي أو بدون وعي. ومهما حاول أحدهم أن يتصرف كما لو أنه لا يهتم، فتأكد أن وراء درعه الواقعي روح حساسة تتوق لأن تُحِب وتُحَب. فوِراء كل دافع وعمل رغبة في الحب والتقدير وتوق إلى مشاركة أنفسنا مع الآخرين.



وِراء كل وجه مخيف روح حساسة تود أن تُحِب وأن تُحَب.



يصاب الناس بالإحباط عندما يحاولون إنجاح العلاقات لأنهم لم يتعلموا الطريقة الناجحة للقيام بذلك.

إذا كان الجميع يحاولون أن يحبوا ويعتنوا ببعضهم البعض بقدر أكبر، فما السر إذن وراء فشل هذا العدد الهائل من الزيجات وتقطع أواصر الكثير من العائلات؟ ما السر وراء وجود عدد كبير من جداً من الأشخاص الذين يعانون الوحدة؟ لماذا يستمر الناس في جرح مشاعر بعضهم البعض؟

إن التحدث عن الحب والتحلي بنية صادقة فحسب لا يكفيان. فبعد سنوات طويلة من تقديم استشاراتي للأزواج الذين كانوا يعانون من مشاكل في علاقاتهم، اكتشفت أنه في أغلب الحالات لم يكن هناك ما يعيب أياً ممن أتوا إليّ طلباً للنصح. ولكن المشكلة كانت تكمن في الأسلوب الذي عولوا عليه في محاولتهم لإثراء علاقاتهم. فالسواد الأعظم منهم يبدأ محاولاً

تطوير علاقاته وينتهي به الأمر للإحباط واليأس. وفي حالات عديدة، كلما حاولوا "إصلاح" علاقاتهم، زادت تعقيداً وساءت عما قبل، لأنهم لم يتعلموا مهارات التواصل الفعالة. والناس يرضون بالحالة التي عليها علاقاتهم دون أي داع لمجرد أنهم لا يملكون حلاً فعالاً، ولا يبقى أمامهم من خيار سوى قبول الوضع على علته، أو المحاولة مع شخص آخر.



كلما حاولت أن تغير من شخصيتك الحقيقية لإسعاد الآخرين، قلت قدرتك على حب شخصيتك الحقيقية.

كثير من الناس مهوسون اليوم بتغيير أنفسهم بسبب علاقاتهم غير المرضية، على أمل أن تتحسن حياتهم. ولكن إدخال مزيد من الحب على حياتك لا علاقة له بتغيير شخصيتك أو محاولتك تغيير الآخرين من حولك. والواقع أن هذا يعد معوقاً في سبيل التغيير. فكلما حاولت تعديل سلوكك بما يكفل لك التصرف كما "ينبغي" في اعتقادك، ابتعدت أكثر وأكثر عن شخصيتك الحقيقية وصار من الأصعب بالنسبة لك أن تحب نفسك وأن يحبك الآخرون.

وما من شيء يعيب التغيير إلا إذا منعك من أن تكون ما أنت عليه في الحقيقة. فطالما أن هذا التغيير مدفوع بكراهية الذات، فلا تتوقع أن يتمخض عن أي حب على الإطلاق. فربما تصبح أكثر قوة؛ وربما تحصل على وظيفة أفضل؛ وربما تكوّن صداقات جديدة، ولكنك لن تحب نفسك بقدر أكبر. وربما تنجح في إقناع الآخرين أنك أجدر بحبهم، ولكنك لن تشعر في قرارة نفسك بالحب والتقدير الحقيقيين لشخصك.



طالما أن تطوير الذات مدفوع بكراهية الذات، فلا يمكن أن يحقق مزيداً من الحب أبداً.



في مرات كثيرة قد تصرح بالحقيقة متجاهلاً الأجزاء المهمة. إن التصريح بالحقيقة الكاملة
يزيد على تحري الصدق.

الفصل ٤

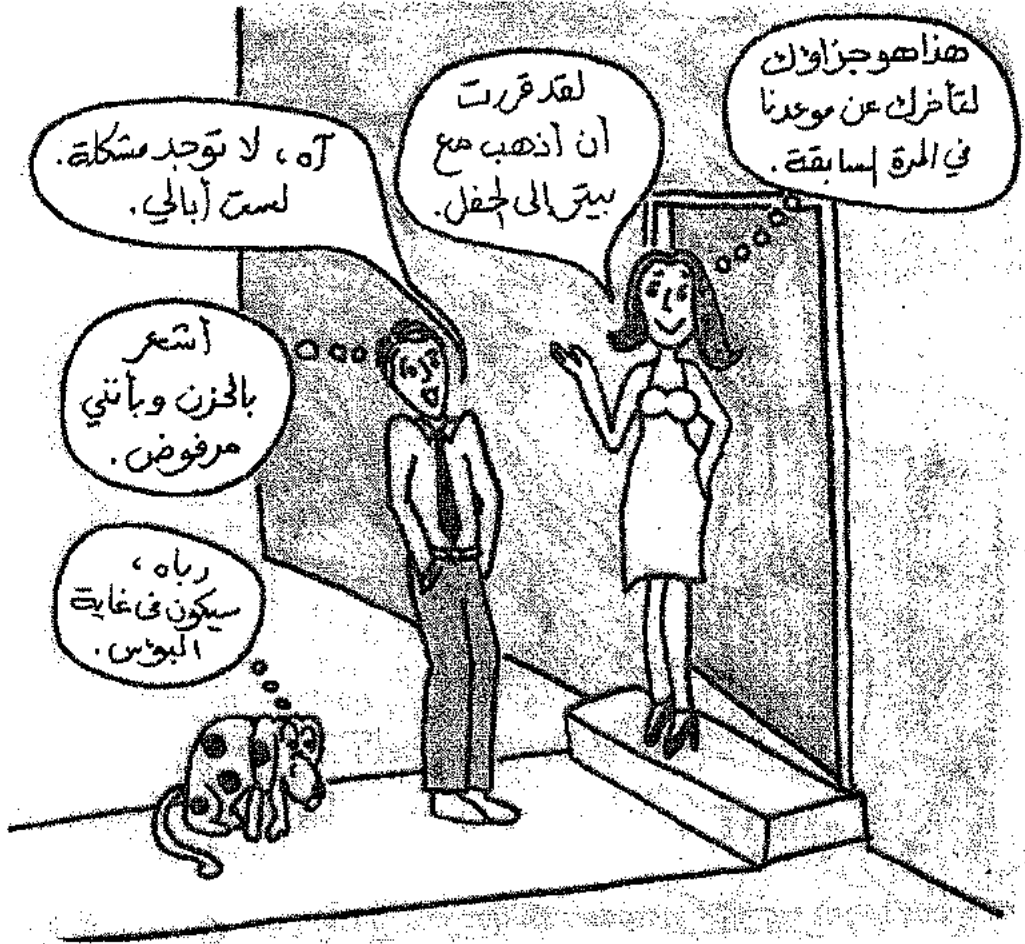
المفتاح الأساسي:

التصريح بالحقيقة كاملة

بعد ١١ عاماً من ابتكار خطط مفصلة لتحرير وتعديل السلوك البشري بدرجات متباينة من النجاح، اكتشفت المفتاح الأساسي لتعلم المرء حب ذاته وإثراء لعلاقاته. يجب أن تكون قادراً على مشاطرة والتعبير عن الحقيقة الكاملة حول نفسك وحول مشاعرك.

فالتعبير عن الحقيقة الكاملة يختلف عن تحري الصدق وتجنب الكذب. فكثيراً ما تقول الحقيقة ولكنك تهمل الجوانب المهمة. أو لو لم ترق لك الحقيقة، فإنك تخلق حقيقة خاصة بك.

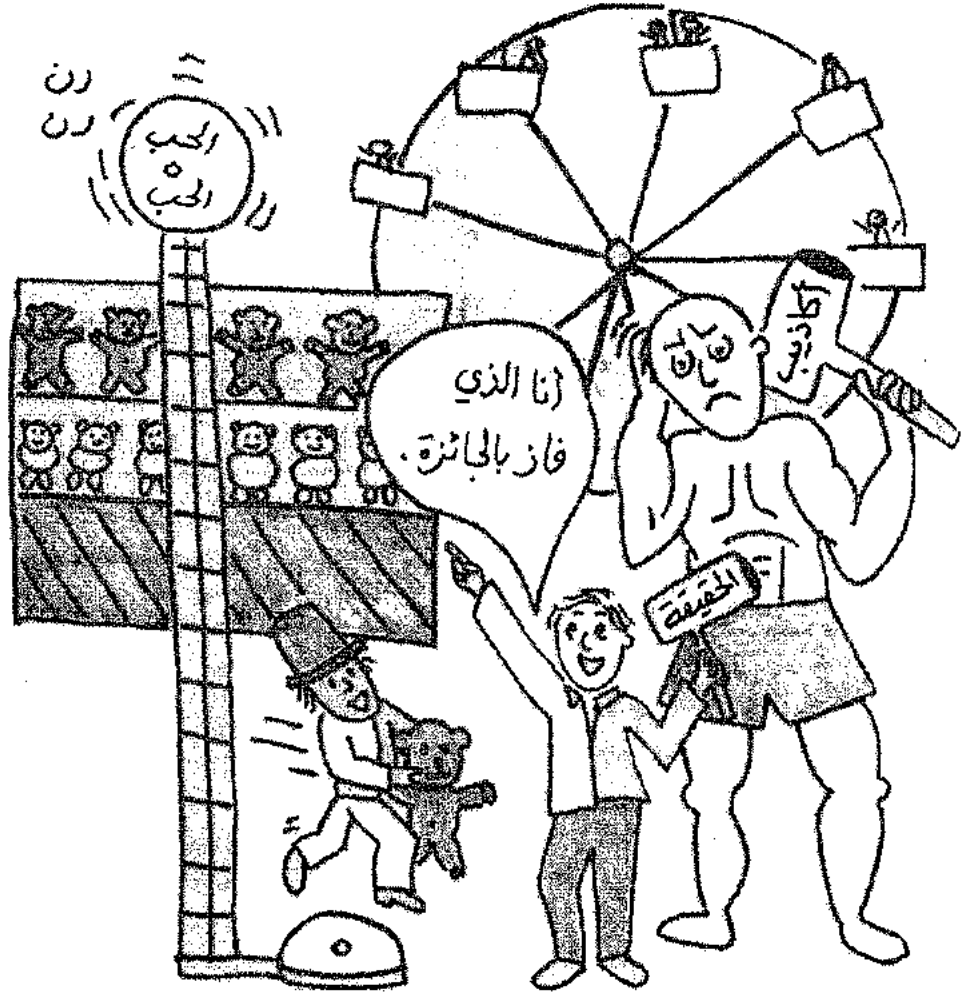
هل تبتمس أبداً عندما تغضب؟
هل تصرفت بشكل وضيع وغازب في الوقت الذي كنت فيه خائفاً في قرارة نفسك؟
هل تضحك وتستخف بالأمر في حين أنك تشعر بالحزن الشديد والرفض؟
هل سبق وألقيت باللائمة على الآخرين في حين أنك أنت الذي كنت تشعر بالذنب؟
هذا هو ما أعنيه بعدم التصريح بالحقيقة الكاملة.



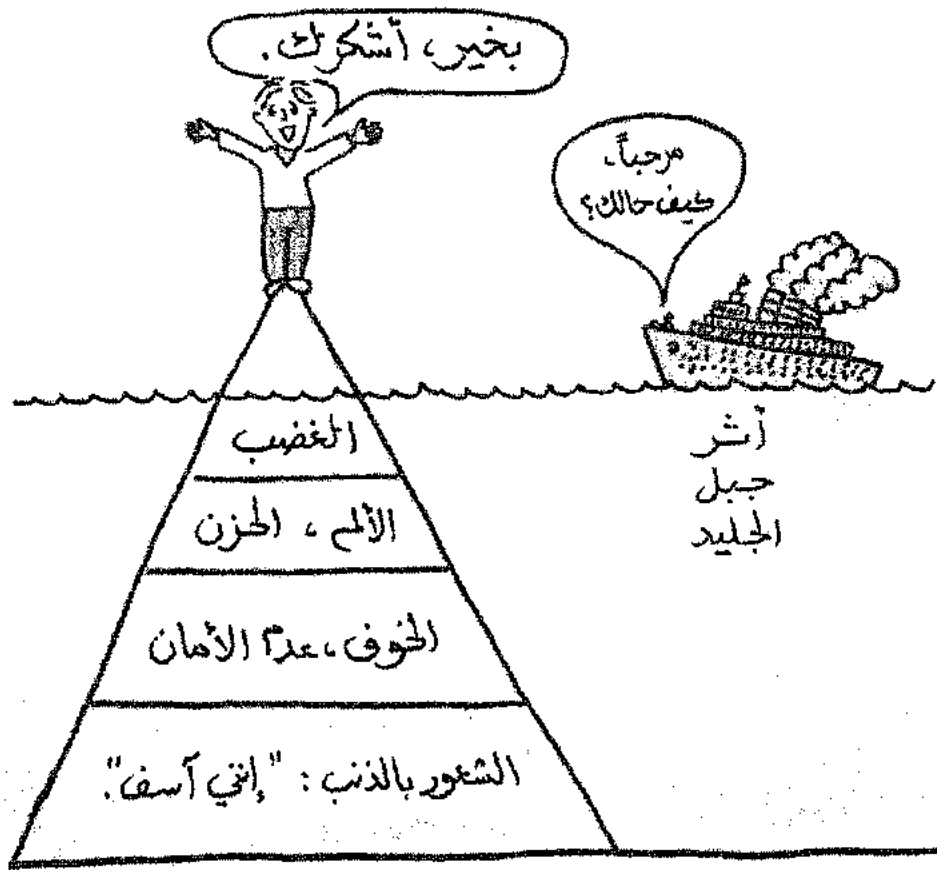
أغلب الناس يبرعون في إخفاء مشاعرهم الحقيقية.

إن توصيل الحقيقة الكاملة حيال مشاعرك أمر غاية في الحيوية. وهو الخطوة الأولى على الطريق إلى تبيد التوتر العاطفي وإثراء علاقاتك بالآخرين. وقبل أن تتمكن من توصيل حقيقة ما تشعر به، يجب أن تتعرف على مشاعرك في المقام الأول. إننا، كبشر، خبراء في إخفاء حقيقة مشاعرنا. ونصبح بارعين في ستر ما نشعر به في قرارة أنفسنا، ولذا ينتهي بنا الأمر لكبت شخصيتنا الحقيقية. ومن المحتمل أن تصل إلى درجة من ستر الحقائق عن نفسك تبدأ بعدها في تصديق أكاذيبك الشخصية. ومن الجائز أن تفقد الصلة بمشاعرك الحقيقية تدريجياً، وحتى إن أردت أن تصرح بحقيقة ما يعتمل بداخلك من مشاعر، فلن يتسنى لك هذا.

إن قدرتك على استشعار الحب تتناسب مباشرة مع قدرتك على التصريح بالحقيقة الكاملة. وكلما زادت جرعة الحقيقة في حياتك، زاد استشعارك للحب. والعلاقات الصادقة المشمولة بالتواصل المباشر الفعال تعد مصدراً للحب وتقدير الذات المتزايدين. وكثيراً ما نسعى وراء العلاقات بغرض حماية أنفسنا من الحقيقة. وللتزم بمبدأ "إذا لم تقل لي الحقيقة، فلن أطلعك على الحقيقة". من الممكن أن تتسم مثل هذه العلاقات بالسلاسة والطمأنينة بيد أنها لا تقدم شيئاً فيما يتعلق بزيادة حب واحترام الذات.



إن قدرتك على استشعار الحب تتناسب مباشرة مع قدرتك على التصريح بالحقيقة الكاملة.



تشبه مشاعرنا جبل الجليد؛ لا نبدي منها سوى الجزء اليسير، وتظل البقية الباقية منها مغمورة.

أثر جبل الجليد

إن الخطوة الأولى على طريق التصريح بالحقيقة هي معرفة كنه الحقيقة. فأغلبنا يجهل الحقيقة الكاملة؛ وتعرف هذه الظاهرة بأثر جبل الجليد. فإذا صادفت جبلاً جليدياً يطفو في المحيط القطبي الشمالي، فلن ترى منه سوى العشر؛ في حين يبقى تسعة أعشاره مغموراً تحت السطح. ومشاعرك تشبه هذا الجبل الجليدي. ففي أغلب الأحيان، لا يظهر من مشاعرك سوى جزء بسيط منها للآخرين حتى لعقلك الواعي، فيما يرقد السواد الأعظم من مشاعرك مغموراً في أعماق أعماقك. ولذا يصبح من الصعب عليك توصيل الحقيقة الكاملة حول مشاعرك لأنها تظل سراً حتى بالنسبة لك.

العيش داخل قلبك، لا عقلك

يعد كبت مشاعرك آلية وقائية قمت بتطويرها على مدار السنين. فنظراً لفشلك في التكيف مع حقيقة عواطفك والتعبير عنها، فقد تعلمت أن تخفي هذه المشاعر في أعماقك على أمل أن تختفي من تلقاء ذاتها. ومن خلال سنوات طويلة من إنكار وكبت مشاعرك، تبدأ في اكتساب عادة مؤسفة ضارة ألا وهي كبت المشاعر غير الآمنة، أو غير المقبولة، أو المربكة. وتتعلم أن تعبر فقط عن تلك المشاعر التي لن تعكر صفو حياتك أو تتهددك أنت والآخرين. وتصبح غريباً عن مشاعرك الخاصة، فتبدأ مشاعرك في الخروج من عقلك بدلاً من أن تنبع من قلبك ببساطة وتلقائية.



إنك تتوقف عن الشعور التلقائي، نتيجة الكبت، وتشرع في التفكير فيما "يجب" أن تشعر به.



إن استعادة المشاعر المطمورة يعد أمراً حيويًا لكي يشعر المرء بأن لديه حافظاً وهدفاً يسعى إليه.

ما حقيقة مشاعرك؟

إن تحديد موقع المشاعر الدفينة يعد أمراً شديداً الحيوية لنموك لأنك بقدر ما تكبت مشاعرك وتدفنها، ستفقد الصلة بهويتك ورغباتك الحقيقية. في السنوات التي عكفت فيها على دراسة المشاعر البشرية، اكتشفت خريطة عالمية للمشاعر ستساعدك على فهم متاهة مشاعرك. فعندما تبتئس وتعجز عن التكيف عاطفياً مع موقف بعينه، فأنت تمر دون وعي بمستويات متعددة من المشاعر في نفس الوقت.

وهذه المستويات هي :

١. الغضب، واللوم، والاستياء.
٢. الألم، والحزن، والإحباط.
٣. الخوف والشعور بعدم الأمان.
٤. الشعور بالذنب، والندم، والأسف.
٥. الحُب، والتفاهم، والغفران، والرغبة.



للحقيقة الكاملة العديد من المستويات المختلفة. فمن الطبيعي جداً أن ينتاب المرء العديد من المشاعر المتضاربة في نفس الوقت.



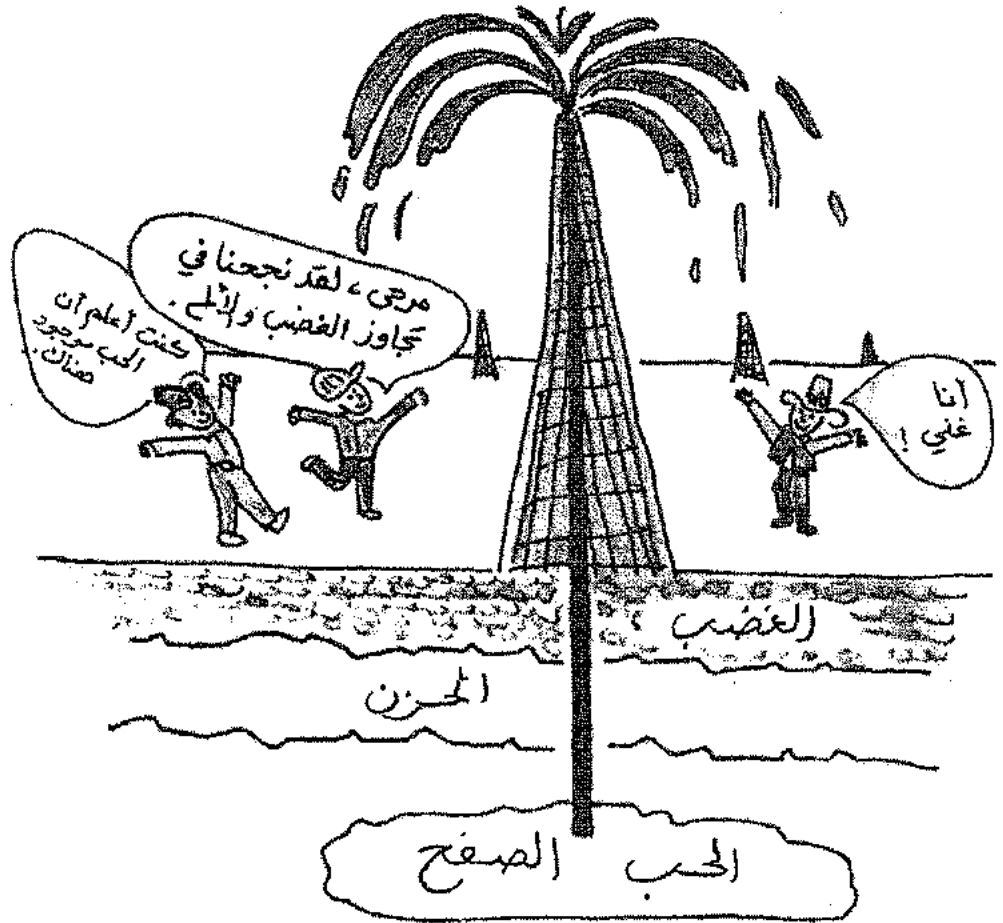
بالتعبير عن كافة مشاعرك السلبية بالكلمة، يمكنك استشعار الحب والتفاهم بصورة تلقائية.

إن للحقيقة الكاملة حول شعورك الحقيقي مستويات متعددة. فعادة ما تعني شعوراً واحداً في كل مرة، بيد أن بقية المشاعر موجودة أيضاً. إذا كان في الإمكان استشعار كافة هذه المستويات والتعبير عنها بصورة كاملة، فسيسهل تسوية الاضطرابات الانفعالية. ويتحتم استشعار والتعبير عن كل انفعال لكي تكمل العملية كلها بالنجاح؛ وإلا، فلن يتم تسوية أي من المشاعر المحيطة بالاضطرابات والأرجح أنها ستكبت بداخلك، مما يؤدي إلى إثقال كاهلك بمزيد من الانفعالات المكبوتة التي تحملها معك من علاقة إلى أخرى. وبالتعبير الكامل عن كافة المشاعر السلبية؛ يمكنك استشعار حبك وقدرتك على التفاهم بصورة تلقائية مرة ثانية.

إن أغلب مشاكل التواصل تنبع من توصيل جزء من الحقيقة فحسب، والفشل في التعبير عن الحقيقة كاملة. وعادة عندما يصرح الناس بالحقيقة، يتجاهلون العديد من المشاعر التي تموج بهم ويركزون على أحد المستويات المذكورة أعلاه دون المستويات الأخرى. ووراء كافة المشاعر السلبية مشاعر أخرى إيجابية؛ ووراء كل الغضب والألم شعور بالحب واستعداد

للتواصل والقرب. إن الأشخاص الذين يثيرون غضبك أكثر من غيرهم هم هؤلاء الذين تهتم
 لأمرهم أكثر من غيرهم. فعندما يقوم أحدهم بفعل يتعارض مع قدرتك على حبه، سيتم
 تفعيل أول أربعة مستويات شعورية. وتنبع المشكلة عندما تعرب عن الغضب والألم وتهمل
 التعبير عن الحقيقة الكاملة حول الحب القابع وراء هذه المشاعر.

ف وراء كافة المشاعر السلبية نجد الحب والرغبة في التواصل مع الآخر. والوسيلة الوحيدة
 للكشف عن هذا الحب تكمن في استشعار والتعبير عن كافة المشاعر المكدسة فوقه، والحاجة
 له. والفشل في استشعار والتعبير عن كافة مشاعرنا يمنعنا من استغلال الموارد الشعورية
 الضخمة للحب والثقة داخل قلوبنا.



تحت كافة المشاعر السلبية يكمن الحب في انتظار التدفق.



عندما لا تعبر بشكل كامل عن كافة مستويات مشاعرك، قد تصير حبيبس احد هذه المستويات.

الاحتباس

هل شعرت من قبل أنك حبيبس الغضب حتى إذا كنت لا تريد أن تعضب بعد ذلك؟
 هل شعرت أبدأ أنك حبيبس الشعور بالحزن، أو الألم، أو الاكتئاب، ولم يبدُ أن شيئاً
 يستطيع انتشالك من هذا الشعور السوداوي؟
 هل شعرت أبدأ أن الخوف جمذك ومهما حاولت لا يسعك الخروج من هذا التجمد؟
 هذه أمثلة قليلة على ما يمكن أن يحدث عندما لا تتقبل وتعبر عن كافة المشاعر التي
 تعتمل بداخلك. فمعجزك عن التعرف على والتعبير عن كافة المشاعر سيؤدي بك إلى الاحتباس
 في مستوى واحد من المشاعر ويحول دون استشعارك مشاعرك الإيجابية بالكامل.



يعاني الرجال من صعوبة إبداء مشاعر الضعف لأنهم لم يلقوا الدعم الذي يحفزهم على البكاء أو استشعار الألم في الصغر.

إننا نتعلم في الصغر سواء مباشرة أو مواربة ألا نعبر عن كافة المشاعر التي تعتمل بداخلنا. فالصبيان الصغار يتعلمون أشياء من أمثال: "الفتيان الكبار لا يبكون؛ كن قوياً". والرسالة التي تتضمنها هذه العبارة تفيد بأنه من غير المسموح لهم التعبير عن مشاعر ضعفهم. ولكن يسمح لهم بالتعبير عن مشاعر العدوان لأن هذه المشاعر تتسق والصفة الذكورية. وفي العديد من المواقف يتعلمون جواز التعبير عن الغضب ولكن ليس الألم أو الخوف، لأن هذا من شأنه أن يجعلهم ضحية سخرية أقرانهم أو فريسة لهم.



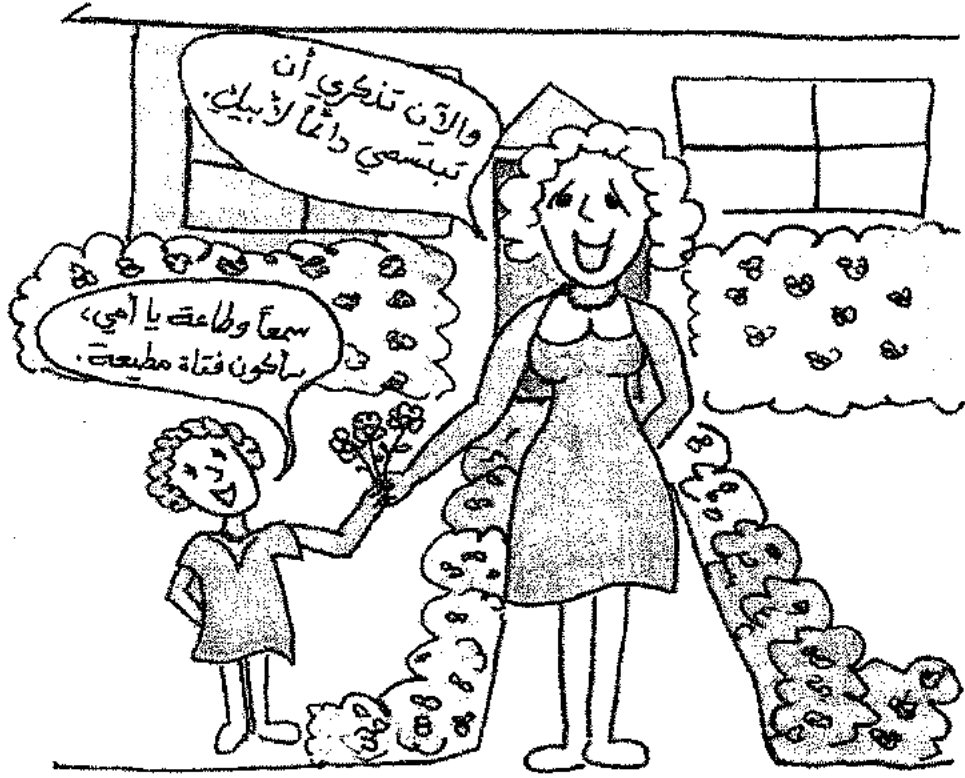
من الممكن أن تغفل حبيس الشعور بالغضب أو الإحباط إذا عجزت عن استشعار المشاعر الأكثر ضعفاً والتعبير عنها.

ونتيجة لذلك، فعندما يمر الذكر الراشد بردة فعل انفعالية قوية، قد يميل إلى الاحتباس في مستوى الغضب واللوم طالما أنه من الخطر أن يعبر عن المستويات الأكثر ضعفاً. وعادة ما يظل الرجال أسرى الشعور بالغضب لحين انتقامهم أو لحين نجاحهم في كبت المشاعر تماماً وطمرها حتى يستحيل الوصول إليها. لقد صادفت عدداً كبيراً من الرجال الذين نفسوا عن أنفسهم شعوراً ومادياً بصورة هائلة متى منحوا الإذن بالتعبير عن آلامهم ومخاوفهم وشعورهم بالذنب، مما سمح لهم بإطلاق سراح الغضب واستشعار الحب ثانياً. إن كل حالات العنف الأسري منبعاها الغضب المكبوت.

ومما يدعو للأسف أن آخر ما يمكن أن يفعله الرجل متى تهدده شيء ما هو الاعتراف بضعفه واستشعاره الألم والضعف. ولذا فالأرجح أن يتظاهر بأنه لا يعياً فحسب، مما يؤدي به إلى الوقوع أسير الغضب أو الإحباط فالغضب هو إحدى أشيع الوسائل التي نعول عليها لمقاومة آلامنا وحزننا. فالأشخاص الأكثر غضباً في محيط معارفي هم الأكثر معاناة للألم. فكلما علت أصواتهم بالصراخ، طال بكأؤهم وعلا فقط لو أتاحت لهم الفرصة. إذا غضبت أكثر مما تود، فاعلم أنك في حاجة إلى تعلم البكاء ثانية.



بالتعبير عن الغضب والشعور بالذنب الذي تخفيه وراء غضبك، يمكنك وبسهولة التنفيس عن الغضب والسماح للحب بالتدفق ثانية.

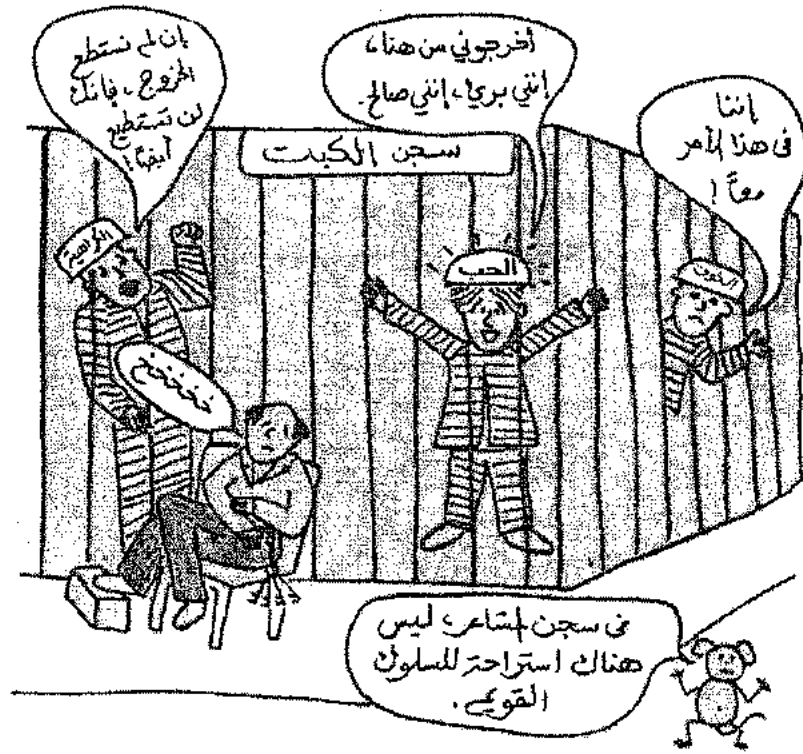


يميل النساء إلى الوقوع أسرى مشاعرهن الضعيفة لأنه لم يسمح لهن بالتعبير عن مشاعر الغضب لديهن.

بالنسبة لأغلب النساء، يكون الموقف معكوساً في معظم الأحيان. فالفتيات الصغار يتعلمن ألا يعبرن قط عن مشاعر الغضب والعدوان. فليس من اللائق أن يغضبن أو يصرخن، فالأب لن يروق له هذا، وكذلك غيره من الرجال. والكثير من النساء يتعلمن أنه من الجائز التعبير عن ضعفهن. فمسموح لهن بالبكاء كيفما شئن، والأدهى أنهن حتى مبرمجات على الشعور بالخوف. ولذا فعندما تبلغ المرأة رشدها، وتكون قد مرت بتجربة أليمة في صغرها، ستميل إلى البكاء والشعور بالخوف ولكن ربما أنها لن تعبر عن غضبها صراحة. ويصير البكاء أو النقد بالنسبة لها غطاء للغضب والهيياج. ولأن هذا الهيياج لا يظهر للعيان وتظل المرأة حبيسة حزنها، قد ينتهي بها الأمر لأن تصاب بالهستيريا. لقد تعاملت مع عدد لا حصر له من النساء اللاتي وقعن فريسة للأسى والألم. وبعد أن علمتهن كيفية التعبير عن الغضب، شهدت شفاءهن واستشارهن الحياة والحب وتدني النقد لديهن.



إذا عجزت عن التعبير عن غضبك بالكامل (بطريقة غير مدمرة بالطبع)، فربما غلب عليك الغضب واليأس، والاكتمال معظم الوقت. فالاكتمال ليس حزناً شديداً بل هو غضب مكبوت أعيد توجيهه تجاه ذاتك. والمكتئبون عادة ما يشعرون بالملل وتعوزهم الحياة لأنهم يستنفدون طاقتهم الحيوية في كبت هذا الغضب والهيياج والحيلولة دون ظهورهما. وإذا كنت تشعر بالاكتمال الشديد، فاعلم أنك في حاجة إلى مداواة علاقاتك السابقة، أولاً بواسطة التعبير عن غضبك للآخرين، ثم لنفسك، شاقاً طريقك رجوعاً إلى المستويات الشعورية الأخرى حتى تبلغ الحب والغفران.



عندما تكبت مشاعرك السلبية، اعلم أنك تكبت قدرتك على الحب أيضاً.

الفصل ٥

ماذا يحدث عندما لا تصرح بالحقيقة

إن إخفاء الحقيقة في العلاقات يشبه حرمان النبتة من الماء، فينتهي بك الأمر لقتل شيء ما كان نامياً وناصباً بالحياة في وقت من الأوقات. والنتيجة التي لا مفر منها المترتبة على إخفاء الحقائق عن الشخص الذي تهتم به هي أنك تكبح الحب أيضاً. فبعد مرور فترة على علاقة تفتقر إلى التصريح بالحقائق، ستسترجع الموقف وتتساءل: "ماذا أصاب هذا الشعور المعتم بالحيوية؟ أين السحر الذي كان يغلف العلاقة؟". والإجابة عن ذلك هي أن الحب والسحر مظموران تحت أكوام من المشاعر المكبوتة. فلا يسعك ببساطة أن تكبت مشاعرك السلبية (الغضب، والخوف، والألم، والشعور بالذنب) وتتوقع أن تظل المشاعر الإيجابية نابضة بالحياة. فعندما تخدر إحساساتك تجاه المشاعر غير المرغوب فيها، تخدر قدرتك على استشعار المشاعر الإيجابية أيضاً.

والآثار بعيدة المدى لإخفاء الحقائق سواء عن نفسك أو عن الآخرين، وكبت مشاعرك هي فقدانك القدرة على استشعار المشاعر الإيجابية مثل الفرح، والإثارة، والشغف. ويعرف القاموس "الشغف" على أنه "شعور قوي". وفي كل مرة تكبت فيها شعوراً لا ترغب في التعامل معه، فإنك تدمر قدرتك على الشعور بصورة منتظمة، وتقتل في نفسك تدريجياً الشغف الذي يغلف كافة علاقاتك.



الكبت يؤدي تدريجياً إلى تخدير مشاعرك السلبية والإيجابية معاً.



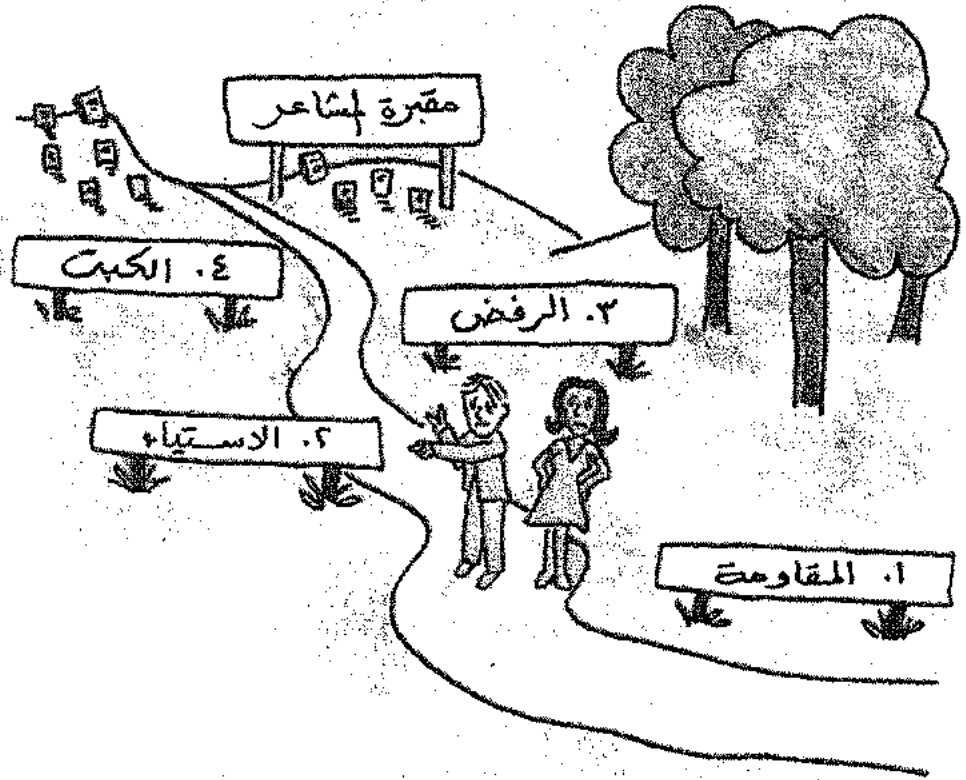
العلامات التحذيرية الأربعة هي العلامات الحيوية التي يجب أن تحذر منها إذا أردت أن تبقى على الحب نابضاً بالحياة.

العلامات التحذيرية الأربعة

لقد اكتشفت أن هناك أربع علامات تحذيرية في كل علاقة تتجلى متى وهنت الصلة العاطفية ومال المرء تجاه فقدان الحب في العلاقة. وأطلق على هذه العلامات "العلامات التحذيرية الأربعة". وهذه العلامات هي التبعات التي لا مفر منها المترتبة على عدم التصريح بالحقيقة الكاملة.

وإذا أردت أن تتجنب فقدان الحب والمشاعر في العلاقة، وإذا أردت أن تحافظ على حياة العاطفة الشغوفة، فحذار من هذه العلامات الأربع. فعندما تلاحظ أيّاً منها، اعلم أن الوقت قد حان للتصريح بالحقيقة الكاملة حول مشاعرك. وهذه العلامات الأربع هي:

١. المقاومة
٢. الاستياء
٣. الرفض
٤. الكبت



موت المشاعر يحدث على أربع مراحل.



١. المقاومة

في أية علاقة طبيعية بين اثنين سنجد أن هناك مستويات معينة من المقاومة. وتنشأ المقاومة متى لاحظت أنك تبدي مقاومة تجاه شيء ما يقوله الآخر، أو يقوم به، أو يشعر به. وتشعر في نقد الآخر في مخيلتك، وربما تلاحظ أنك تنسحب بقدر ضئيل. مثال على ذلك: أنا في إحدى الحفلات بصحبة شريكة حياتي ولقد بدأت في سرد نفس القصة التي تقصها في الحفلات، وهي القصة التي سمعتها مراراً وتكراراً. ولكن في هذه المرة أشعر بمقاومة تجاهها، شعور داخلي يقول لي: "يا إلهي، ها قد بدأت في رواية نفس هذه القصة مجدداً". أو أن زوجك يذكرك بسداد فاتورة، فتلاحظين أنك تفقدين الاهتمام به للحظة.

إن الطريقة التي يتعامل بها الناس مع المقاومة هي التجاهل والتظاهر بعدم وجودها. فربما تراودك أفكار من قبيل: "أوه، ليست هذه مشكلة كبيرة"، أو "لا تكن شديد الانتقاد؛ فما من أحد كامل على كل حال"، أو "انس الأمر، ما الداعي لتهديد استقرار العلاقة".

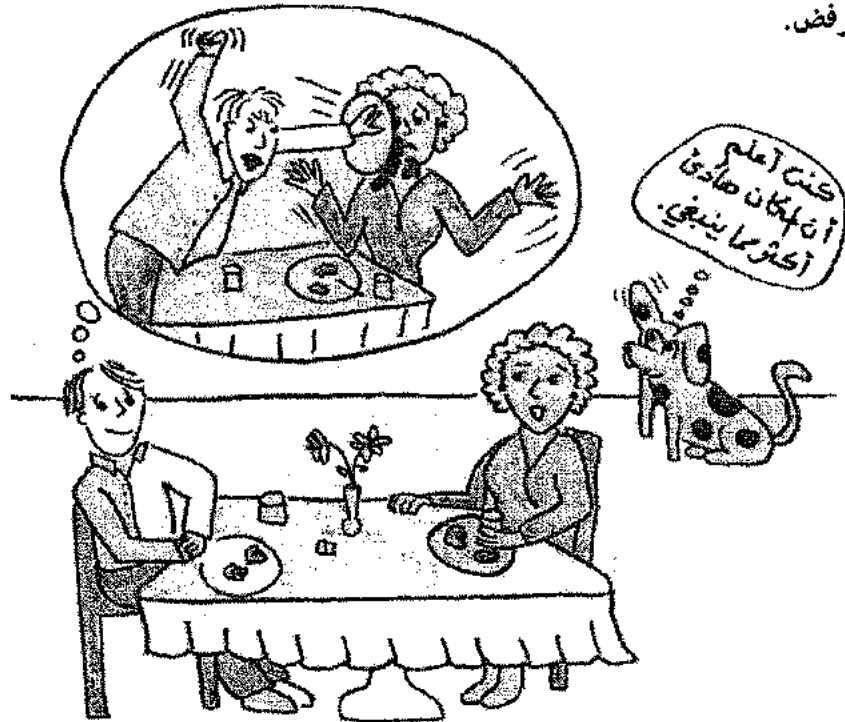
إذا لم تصرح بحقيقة مقاومتك وتسوي المشكلة مع شريكة حياتك، ستتراكم هذه المقاومات وتتحول إلى العلامة التحذيرية الثانية، ألا وهي الاستياء.

٢. الاستياء

الاستياء هو مستوى أكثر نشاطاً من المقاومة. وهو الكره الشديد لما يأتيه الطرف الآخر من أفعال ولومه عليها. في هذه المرحلة يبدأ الطرف الآخر فعلياً في إثارة ثائرتك. وقد تكتشف أنك تغضب لأتفه الأسباب، مغالياً فيها بشدة. فإذا سمعت شريكة حياتي تروي نفس القصة مراراً وتكراراً دون أن أعبر لها عن مقاومتي، فسيأتي يوم لن يقتصر الأمر فيه على مقاومتي لهذه القصة، بل ساستاء منها حقاً. وربما ترواك أفكار من قبيل: "يا إلهي، أكره أن تروي هذه القصة، إنها تجعل من نفسها أضحوكة".

وعادة ما يصاحب الاستياء شعور داخلي بالغضب والتوتر. فأنت تنفصل في هذه الحالة عن شريكك عاطفياً. فالغضب، والإحباط، والانزعاج، والصرامة، والكراهية كلها أعراض للمرحلة الثانية، ألا وهي الاستياء.

إذا لم تصرح بحقيقة استيائك وحرصت على تسوية المشكلة في هذه المرحلة مع شريك حياتك، فاعلم أن استيائك سيتراكم ويتحول إلى العلامة التحذيرية الثالثة، ألا وهي الرفض.



الغضب، والإحباط، والكراهية، والانتقام، والانزعاج، والحدة، واللوم كلها أعراض للاستياء المكبوت.

٣. الرفض

يحدث الرفض عندما يتراكم قدر كبير جداً من المقاومة والاستياء لدرجة أنه يصبح من المستحيل بالنسبة لك أن تظل متصلاً عاطفياً بالطرف الآخر، ومن ثم فإنك تنسحب، وتفتر رغبتك فيه عاطفياً وجنسياً. وربما تقول: "لا أود أن أناقش الأمر بعد". وربما تترك الغرفة، أو تنطلق خارجاً من البيت، أو ربما أنك تنغلق على نفسك وترفض أن تعترف بالطرف الآخر أو توليه أي اهتمام. وعلامات الرفض هي: عدم الرغبة في رفقة شريك حياتك؛ ومعارضة وجهة نظره؛ والحلم بالآخرين من الجنس الآخر أو إقامة علاقات غير شرعية. والرفض هو التبعية الطبيعية لمشاعر الاستياء المتراكمة. ولا يمكنك أن تكون بالقرب من شريك حياتك أو ترتبط به دون استشعار كل التوتر والاستياء المتراكمين، ولذا فإنك تقوم بإقصائها لكي تشعر بقدر من الراحة.

وأثناء هذه المرحلة الثالثة، ستتدهور حياتك الجنسية تدهوراً شديداً، إن لم تكن قد تدهورت بالفعل. وربما ستجد أنك تشعر بأنك لازلت تحب شريك حياتك، بيد أنك لست منجذباً إليه كما كنت، وأنت لم تعد "واقعاً في حبه". وقد تشعر بالنفور أو الاشمئزاز من فكرة الجنس، أو ربما ينتابك شعور بأن الجنس لم يعد يهمك.

وربما يستقر قرارك على الانفصال في هذه المرحلة الثالثة. وإذا أنهيت علاقاتك في مرحلة الرفض، فسيتسم الانفصال بالألم والمرارة.

إذا لم تصرح بحقيقة مشاعر الرفض وتعمل على تسويتها مع شريك حياتك، فسيتراكم الرفض ويتحول إلى المستوى التالي من الانفصال، ألا وهو الكبت.



لا مفر من أن يتحول الاستياء المكبوت إلى رفض، وستكتشف أنك لم تعد تود أن تكون برفقة شريك حياتك.

٤. الكبت

يعد الكبت أخطر العلامات التحذيرية الأربيع على الإطلاق. ويقع الكبت عندما تمل المقاومة، والاستياء، والرفض لدرجة أنك تنجح في كبت كافة مشاعرك السلبية "حفظاً للسلام"، لأجل العائلة، أو للحفاظ على المظاهر أمام الآخرين. وفي هذه المرحلة الرابعة، تراودك أفكار من قبيل: "لم يعد الأمر يستحق أن يقاتل المرء من أجله؛ لننس الأمر برمته؛ أصابني الملل لدرجة أنني لا أود التعامل مع الموقف".

والكبت عبارة عن حالة من حالات الخدر الانفعالي، فأنت تخذّر نفسك تجاه مشاعرك بحثاً عن الراحة والخلوص. ويتسرب الخدر إلى بقية حياتك، فتفقد حماسك وحيويتك. وقد تصير الحياة بالنسبة لك متوقعة ومملة؛ فهي ليست مؤلمة، ولكنها ليست ممتعة أيضاً. وربما شعرت بالإرهاق الجسدي في أغلب الأوقات.

والجانب الخادع في مرحلة الكبت هي أن المتفقد للعلاقة من إطارها الخارجي يتصور أن الطرفين في منتهى السعادة. فالأرجح أنهما يتعاملان بلطف وأدب مع بعضهما البعض، ونادراً ما يتشاجران، وقد تعتقد أنهما يتمتعان بعلاقة رائعة، حتى ينمو إلى علمك في يوم من الأيام أنهما سيحصلان على الطلاق.

والأخطر بكثير هما الزوجان اللذان أوغلا في الكبت حتى ظنا أنهما لا يعانيان من أية مشكلة على الإطلاق. فنجد أنهما تنازلا عن أحلام الشباب الرومانسية، ورضيا بالوضع القائم. وتعلما ما يتوقعانه وما لا يتوقعانه، وأقنعا بعضهما البعض أنهما سعداء. هذان الزوجان يعانيان من مشكلة عويصة لأنه لحين اعترافهما برغبتهما في إدخال شيء من التعديل على علاقتهما، ستظل العلاقة بينهما كما هي دون تقدم.



بعد مرحلة الرفض، تجد أنك تكبت إحباطاتك تلقائياً وتقنع نفسك بأن كل شيء على ما يرام. وتبدأ في فقد اهتمامك بالأمر.



كلما تشب جدال بينكما، ربما
أنك تمر بالراحل التحذيرية
الأربع.
بعض الناس خبراء في الكبت



لدرجة أن هذه العملية تتم في غمضة عين ودون وعي حتى منهم.

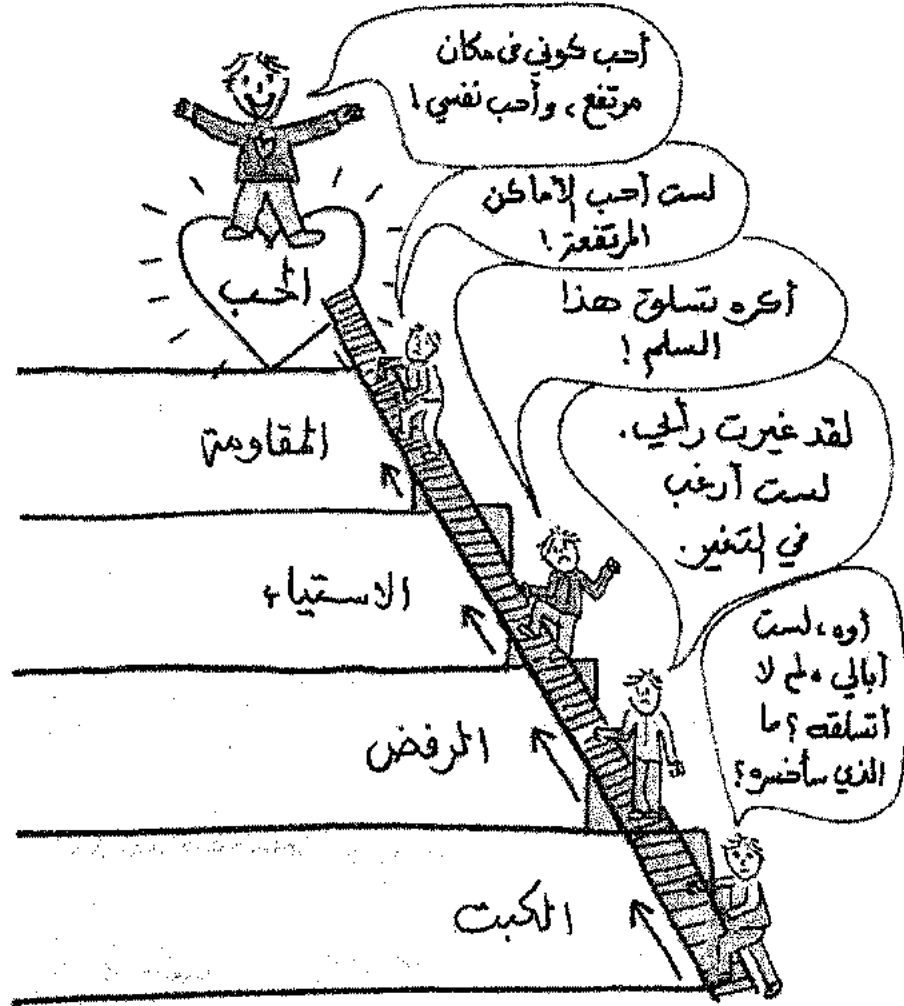
لا تصف العلامات التحذيرية الأربع مراحل فقدان الحب في علاقة ما على مدار فترة طويلة من الوقت فقط، ولكنها تصف أيضاً آليات كبت المشاعر. ففي كل مرة تكبت فيها مشاعر تمر بهذه المراحل الأربع. وعندما تكبت مشاعرك بالقدر الكافي، تمر علاقاتك بالمراحل المختلفة. وكلما احتدمت المناقشة بينكما، فإنك تمر بالمراحل الأربع. ولذا فمن الممكن أن تمر بالمراحل الأربع في غضون أيام، أو ساعات، أو دقائق، أو حتى ثوانٍ. وهناك أناس خبراء في كبت مشاعرهم لدرجة تجعلهم ينتقلون تلقائياً من مرحلة المقاومة إلى مرحلة الكبت مباشرة في لحظات معدودة ودون حتى أن يدركوا ما يفعلونه. تذكر أن العلامات التحذيرية الأربع تنطبق على كافة علاقاتنا؛ لا على شركاء حياتنا فحسب، بل على الآباء، والأطفال، ورب العمل، والأصدقاء، وحتى على نفسك.



من شأن الحقيقة أن تحرر نهر الحب الدفين في قلبك.

في كل مرة تعبر فيها عن الحقيقة الكاملة حول مشاعرك وتعود إلى الحب بداخلك، تزيد من قدرتك على الحب. وفي كل مرة تكبت الحقيقة الكاملة وتكبت مشاعرك بصورة تلقائية، تقل قدرتك على الحب. وانطلاقاً من هذا المنظر الجديد، يمكنك أن تستكشف الأخطاء التي وقعت في الماضي. يمكنك استعادة قدرتك على الشعور والحب ثانية بواسطة تعلم وتطبيق الأساليب المبينة في هذا الكتاب للتعبير عن الحقيقة الكاملة. وإذا كنت حبيس إحدى المراحل التحذيرية، فستتمكن من استعادة الشعور بأنك "واقف في الحب" مجدداً. أحياناً عندما تشرع في التصريح بالحقيقة الكاملة، قد لا يبدو لك أنك أحرزت أي تقدم يذكر ذلك أنك بينما تعمل على مداواة المشاعر المكبوتة قد تعود أدراجك ماراً بالمرحلة الأربع من الكبت إلى الرفض، إلى الاستياء، إلى المقاومة. ولكن بمجرد أن تنتهي لك مطلق الحرية في أن تشعر بالخلاص والحب ثانية. والدليل الذي يدعم هذا المبدأ يكمن في علاج الأطفال المصابين بالتوحد. فإذا عبرت عن الحب لطفل مكبوت مصاب بالتوحد بواسطة

معانقته، فسيرتد على نحو متعاقب إلى مراحل العلامات التحذيرية الأربع. فأولاً، لن يبدي أية استجابة، وبعدها سيرفض حبك ويحاول الهرب. وإذا منعت، فسيستاء بشدة وسيقاومك بعنف. وفي النهاية، سيقاوم بقدر بسيط، ثم يتقبل معانقتك إياه بتقدير حماسي. وبينما تبدأ في حب شريك حياتك بقدر أكبر، قد لا يهتم في البداية، وقد يرفض محاولات حبك. وبعد ذلك من الممكن أن تثير احتقاره أو استيائه. ولكن إن ثابت، فسينتهي به الأمر للاستجابة بمزيد من الحب والتقدير.



بواسطة التعبير عن الحقيقة الكاملة، يمكنك الصعود خلال مدارج المراحل التحذيرية الأربع والشعور بالحياة والحب ثانية.

أسباب كبت المشاعر

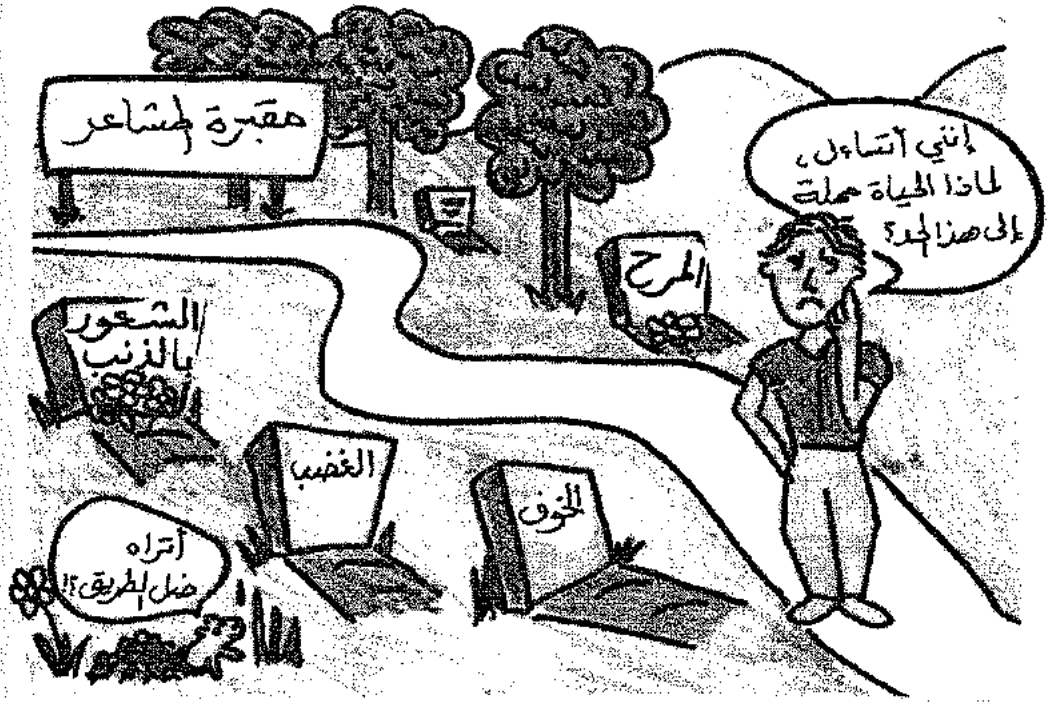
إن أي شعور يهدد قدرتك على أن تحب أو تحب هو هدف أكيد للكبت. فإذا حكمت على مشاعرك بأنها لا تتفق مع احترامك لذاتك، فسينتهي بك الأمر لكبتها. وربما أيضاً تجد أنك تكبت مشاعر معينة لم يعبر عنها والداك أمامك بينما كنت طفلاً. على سبيل المثال، فالطفل الذي ينشأ في كنف عائلة تفتقر إلى إبداء مشاعر الحنان قد يميل إلى كبت مشاعر الحنان والعطف. والطفل الذي نشأ في كنف عائلة لم تعتد على التعبير عن مشاعر الغضب أبداً قد يكبت مشاعر الغضب التي تنتابه.

إن المشاعر التي تسمح بها في إدراكك الواعي هي تلك المشاعر التي تشعر بأن التعبير عنها لا ينطوي على أية خطورة. فأحكامك التقديرية تلعب دوراً أساسياً في عملية الكبت؛ وستجد أنك ستميل إلى تسمية بعض المشاعر على أنها "جيدة" أو "سيئة"، "صحيحة" أو "خاطئة"، بناء على خلفيتك وخبراتك. على سبيل المثال، قد تشعر بأنه لا بأس من أن يشعر المرء بالامتنان، في حين أنه لا يصح أن يشعر المرء بالغضب أو الغيرة.

لا تخفبي الآن... كوني لطيفة، بلنتي فماتة لطيفة،
وهو يحبني لهذا السبب. بالإضافة إلى أنني إذا غضبت،
فسوف يندبني...



أية مشاعر تتهدد قدرتنا على أن نكسب حب الآخرين، أو تمنحهم إياه تعد هدفاً للكبت.



عندما تطمر مشاعرك، يصيبك الخدر تدريجياً فلا تشعر لا بالحياة ولا بالحب.

المشاعر لا تموت أبداً

إن السواد الأعظم من الناس يحاولون "السيطرة" على مشاعرهم وذلك من خلال التحرك مروراً بمراحل العلامات التحذيرية الأربع فيقاومون، ويستأون، ويرفضون، ويكبتون. وكبت مشاعرك لا يقضي عليها. فالمشاعر لا تموت أبداً، بل وتقاوم أية محاولة لإسكاتها. وعندما "تنسى" في نهاية الأمر شعوراً سلبياً أو غير محبوب، قد تشعر بالنصر، ولكن يجب أن تعلم أن المعركة قد بدأت من توها. إن كبتك لمشاعرك يتطلب قدراً هائلاً من الطاقة الانفعالية والجسمانية. ويصبح العيش بالنسبة لك صراعاً للإبقاء على السيطرة.

وسيؤثر كبت مشاعرك على شخصيتك، شئت أم أبيت، بواسطة تحفيز الجزء الأكبر من سلوكك. وقد يكون لكبت المشاعر أثر سلبي عليك بثلاث طرق:

١. قد تصيب قدرتك على استشعار المشاعر الإيجابية بالخدر.
٢. قد تبالغ في ردة فعلك تجاه الآخرين أو الظروف المحيطة بك في الوقت الحاضر.
٣. قد يعبر جسدك عن التوتر الناجم عن التشبث بالمشاعر المكبوتة من خلال الأعراض الجسدية والأمراض.

١. الإصابة بالخدر

إن كبت مشاعرك يؤدي تدريجياً إلى إصابة قدرتك على الشعور بالخدر. ويخلو قلبك من الدفء، ويجف نهر الحب بداخلك. ويتقلص حماسك الطفولي للعيش والحب والتعلم، وكذا تضمحل قدراتك الإبداعية.



المشاعر المكبوتة لا تموت، بل تعود لتطار دك.



المشاعر المكبوتة تتراكم حتى إنك إما تنفجر بشكل متهور، وإما تكبتها حتى يصيبك الخدر تجاهها.

إنك تتحول إلى شاهد على الحياة خالٍ من العاطفة. والحل الوحيد لحالتك هذه هي استغلال الفرصة للشعور مجدداً، ومن خلال العمل على كافة مشاعرك، أن تبعث في نفسك الحيوية من جديد.

٢. هل تبالغ في ردة فعلك؟

إن المشاعر المكبوتة التي تحملها معك في كل مكان من الممكن أن تكون مسئولة عن استجابتك بصورة غير لائقة للآخرين أو للظروف المحيطة بك. وكبت المشاعر التي لا تجد لها منفذاً من الممكن أن يجعلك متهوراً، وسريع الغضب، وعرضة للإصابة بنوبات توتر عصبي، أو نوبات اكتئابية لأتفه الأسباب. ومن الممكن أن تؤدي إلى تبدل سلوكياتك تبديلاً مدهلاً. ومن الممكن أن تترك مشاعرك المكبوتة من الماضي مشاعرك في الوقت الراهن. فإذا سرت حاملاً على عاتقي شعوراً ثقيلاً بالذنب، فقد أضحي خائفاً من أن ألقى العقاب على يد كافة الشخصيات الممثلة للسلطة - رجل الشرطة أو رب العمل أو مسئول مصلحة الضرائب - حتى وإن كنت لا أخالف القانون. فإذا حملت على عاتقي كثيراً من الخوف المكبوت، فقد أتفادى، من دون وعي مني، لقاء الآخرين، أو أقنع نفسي عن وعي مني بأنني لا أحبهم. إننا عندما نبلغ مرحلة النضج نعيش المشاعر المكبوتة منذ الطفولة. فإذا كنت تعاني من قدر كبير من مشاعر الغضب المكبوتة تجاه أمك المتسلطة، على سبيل المثال، فقد تفسر أية

مقترحات أو نصائح من نساء أخريات على أنها محاولة من جانبهن للسيطرة عليك. وإن لم تكن تعي العملية الجارية، فالأرجح أنك ستكبت مشاعرك مرة ثانية، وستستمر الدائرة. والسواد الأعظم من الناس لا يعون هذه الظاهرة وقد يتراءى لهم أنها لا تنطبق عليهم. ولكن تفكر في كافة المرات التي شعرت فيها بالخوف أو التوتر دون أي سبب واضح، أو المرات التي صرت فيها سريع الغضب دون أي داع، أو الانزعاج الذي تشعر به في مواقف معينة لا ينزعج منها الآخرون. على سبيل المثال، قد لا يمثل الذهاب إلى شخص غريب وتجاذب أطراف الحديث معه مشكلة مع شخص، بينما يصعب على شخص آخر، أو قد يسهل على أحدهم الكلام على الملأ، ويصعب هذا على شخص آخر.

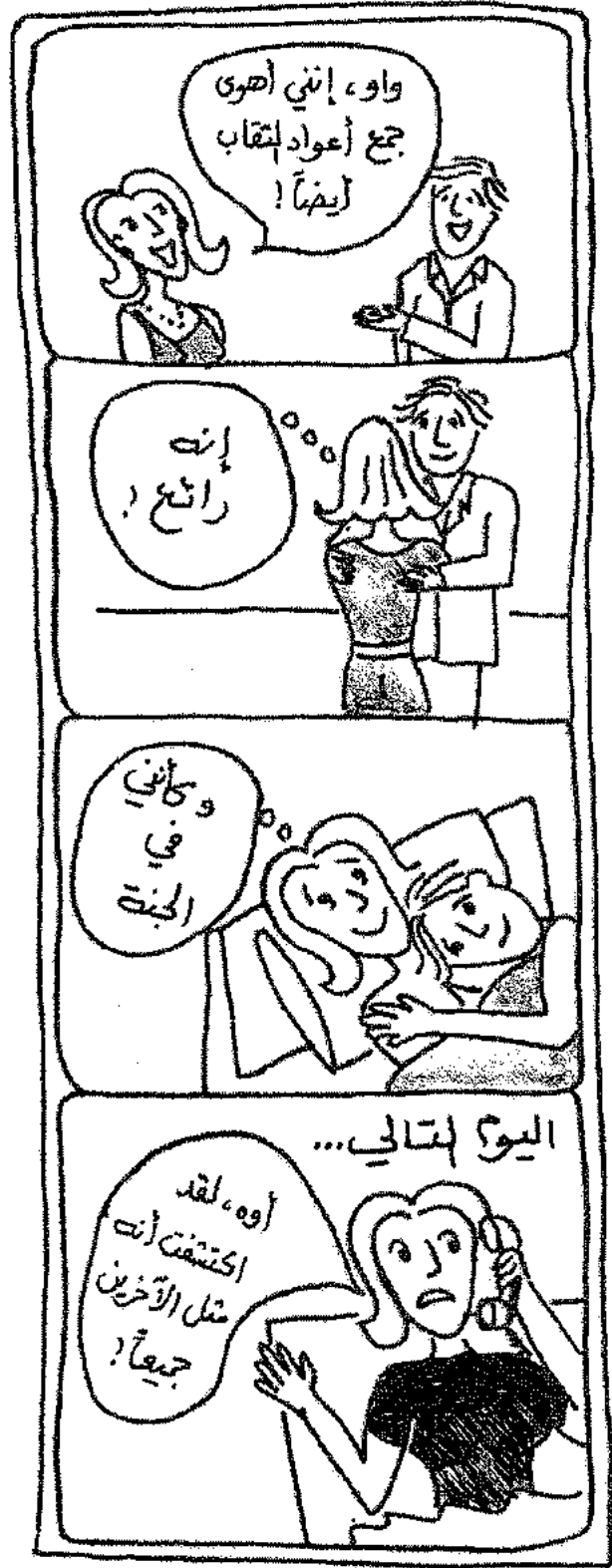


تتسبب المشاعر المكبوتة في استجابتنا للآخرين والظروف المحيطة بنا بصورة غير لائقة.



من الممكن أن تجعلك المشاعر المكبوتة سريع الغضب، ومتهوراً، وميالاً إلى الإصابة بنبوبات التوتر العصبي.

وللأسف فعندما يعتمد ملايين من الناس إلى كبت المزيد من المشاعر غير المرحة، فإنهم يرهقون أجسادهم بالمخدرات، والخمر، والسجائر، والإفراط في الطعام، والإفراط في العمل. وهذه وسائل شائعة لكبت المشاعر المزعجة. إنك لا تدمر جسدك بسبب تعريضه لهذه التجارب فحسب، بل إنك تدمر قدرتك على العمل كإنسان سليم انفعالياً وشعورياً أيضاً.



عندما تطفو المشاعر القديمة
المكبوتة على السطح في علاقة
جديدة، قد تشعر أن شريك
حياتك قد تغير بين ليلة
وضحاها.



المخاوف المكبوتة من الممكن أن تدفعنا لتجنب لقاء الأشخاص الذين من الممكن أن يحبونا.

إن عدد الأطباء الذين أدركوا أهمية المشاعر بالنسبة للصحة البدنية في ازدياد مستمر. فلقد تم اكتشاف أن البكاء يعد وسيلة إطلاق مهمة جداً للمواد الكيميائية الضارة، كما أنه ينفس عن التوتر العاطفي وهو الأمر الحيوي للحيلولة دون الأمراض التي تصيب جسم الإنسان. وبالتالي يجب التشجيع على البكاء بالقدر المناسب لكل من الأطفال والراشدين على السواء.

٣. هل ترهق جسدك بصورة مبالغ فيها؟

اعلم أن عقلك وجسدك متصلان بصلة حميمة، فكل منهما يخدم الآخر. وإذا قررت كبت شعور غير مريح، فقد يحاول "جسدك" أن يزيل أسباب التوتر التي خلقتها بواسطة التنفيس عنه من خلال العديد من الأعراض الجسدية.



من الممكن أن تظهر المشاعر المكبوتة في صورة أعراض جسدية.



يعد الإفراط في الأكل أحد أشهر السبل للهروب من المشاعر السلبية.

وعادة ما ترتبط الأعراض الجسدية بالمرض الانفعالي الذي تعاني منه:

- الشد العضلي: "إنه يصيبني بشد في رقبتني".
- الصداع: "لا أود أن أفكر في الأمر بعد الآن".
- الفيروسات وحالات البرد: "لقد قررت أن أتعامل معها ببرود".
- التهاب المفاصل: "لقد ارتفعت لدرجة أنني تصلبت في مكاني".
- ارتفاع ضغط الدم: "إنه ينفجر غضباً" أو "إنني عرضة لضغط شديد".
- أمراض الجهاز التنفسي: "أشعر وكأن هذا العمل يخنقني".
- الإمساك: "يبدو أنني لا أستطيع أن أتخلى عن الماضي".
- أمراض القلب: "لقد كسرت قلبي".
- الحمى: "يا إلهي، إنه حاد الطبع".

كشفت الدراسات النفسية والطبية الحديثة عن أن بعض أنماط الشخصية يعينها أكثر عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض القلب من غيرها. وفي إحدى هذه الدراسات، أقر أغلب مرضى السرطان الذين تم استجوابهم بأنهم لم ينفسوا عن المشاعر القوية التي كانت تنتابهم

من خلال البكاء أو نوبات الغضب بأي صورة منتظمة لسنوات طويلة ، وكانوا يفخرون بقدرتهم على السيطرة على مشاعرهم. وصار الأطباء يؤمنون أكثر بقيمة التنفيس الشعوري والتعبير عن المشاعر فيما يتعلق بالصحة البدنية. وعلى الرغم من أن قدراً كبيراً من الألم الجسدي يرجع في الأصل إلى المشاعر المكبوتة، إلا أنه بمجرد أن يصل إلى المستوى الجسدي، يجب العناية بعلاج كل من الجسد، والعقل، والروح معاً.



يجب التشجيع على البكاء بالقدر المعقول.



الحب يمهّد للتنفيس عن المشاعر المكبوتة.

الفصل ٦ المشاعر صديقتك

إن القدرة على الإحساس بالانفعالات هي هبة نتسم بها نحن البشر. ولكن عادة ما لا يروق للمرء المشاعر التي تنتابه. ولكل انفعال هدف، وسيظل هذا الانفعال مسيطراً عليك

لحين تحقيق واستيعاب الهدف المرتبط به. ومشاعرك هي بمثابة رسائل من عقلك اللاواعي إلى عقلك الواعي. وحتى تتلقى الرسالة، سيقف حاملها صابراً على بابك.

ما الرسائل التي تبعث بها مشاعرك إليك؟

يظهر الغضب ليعلمك أن ما يحدث غير مرغوب فيه بالنسبة لك.

وينشأ الألم أو الحزن ليعلمك أنك فقدت أو تفتقر إلى شيء توده أو تحتاج إليه.

والخوف يظهر لتحذيرك من إمكانية الفشل، أو فقدان، أو الألم.

والشعور بالذنب يظهر لتذكيرك بأنك مسئول بشكل أو بآخر عن التسبب في تبعة أو

ظرف غير مرغوب فيه.

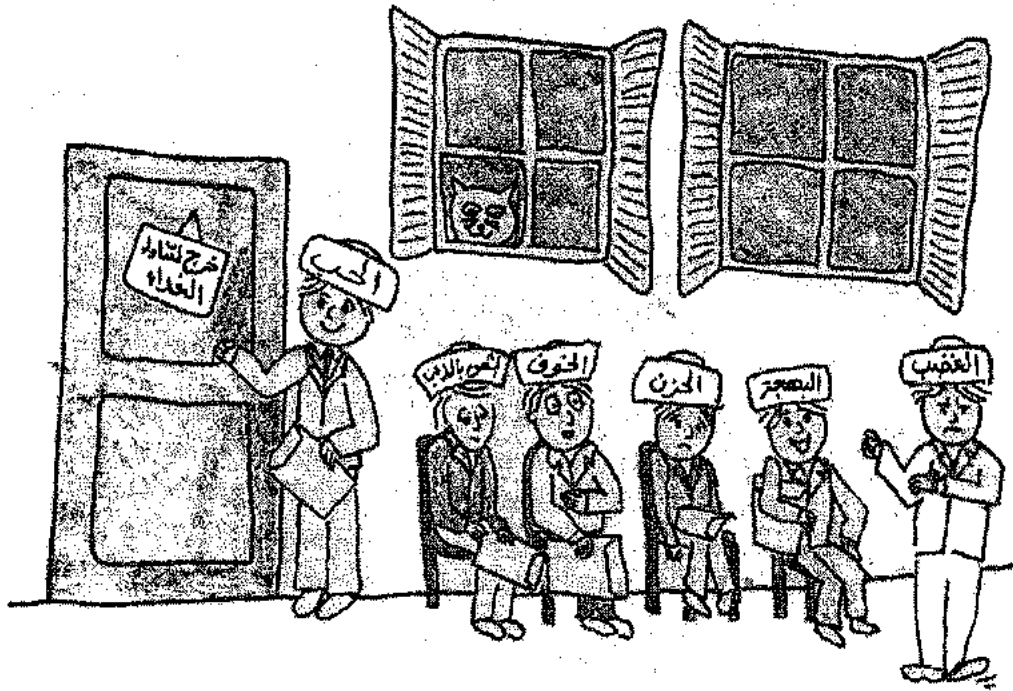
والوسيلة التي تساعدك على فهم مشاعرك وتفسيراتها لمجريات حياتك تكمن في

التعبير عن هذه المشاعر. فلا يسع المرء أن يستوعب ما لا يعبر عنه.

هل لاحظت من قبل أنه أثناء كلامك مع صديق لك عن مشكلة تؤرقك تجد الحل لها؟

فمن خلال تعبيرك الكامل عن كافة مشاعرك، يمكنك في النهاية الوصول إلى الحب الكامن

وراء كافة مشاعرك السلبية.



مشاعرك تشبه المندوبين، إذ تنتظر على بابك حتى تسلمك رسالتها.

علاج المشاعر المكبوتة

إن العلاقة الحميمة هي الوضع المثالي لعلاج المشاعر المكبوتة. فعندما تشعر علي من تشعر معه بالأمان والحب، تبدأ كافة مشاعرك المكبوتة في الظهور على السطح بحثاً عن العلاج. ومن خلال الشخصية الصادقة المحبة، لا يسعك فحسب السيطرة على التوتر اليومي الناجم عن تعاملك مع شخص آخر، بل يمكنك استغلال هذه العلاقة أيضاً في علاج الجروح القديمة، مما يمكنك من أن تصبح شخصاً محباً ومحبوياً بقدر أكبر بكثير.

وعلاج مشاعرك عملية متواصلة. كلما بلغت مستوى محدداً للحب والقرب في علاقاتك، طفا على السطح مستوى جديد من المشاعر المكبوتة في أعماق سحيقة بحثاً عن العلاج. وتتحدد درجة التنفيس عن المشاعر المكبوتة بدرجة الحميمية في العلاقة. ومن دون استيعاب كامل للعلامات التحذيرية الأربعة والمستويات الخمسة المختلفة للمشاعر، ربما بدا لك أنك على شفا الجنون؛ فكلما أحببت شريك حياتك، قد يبدو لك أن مزيداً من التوتر يظهر بينكما. ولكن في ظل الإخلاص والالتزام بالنمو، سرعان ما ستتعلم كم هو أسهل أن تصرح بحقيقة مشاعرك الكاملة وتعمل على إزالة أسباب التوتر، بدلاً من إخفاء الحقيقة عن نفسك وعن يحبك.

وعندما تعيش منعزلاً في عالمك الخاص، يسهل عليك جداً مواصلة كبت مشاعرك. وهذا هو السبب وراء تجنب البعض للعلاقات. فهم يبذلون جهداً جهيداً لمواصلة كبت مشاعرهم في وجود شخص آخر. وهذا النوع من الأشخاص لا يتحمل الدخول في علاقات إلا لفترة زمنية قصيرة، وبعدها يرحل سواء فعلياً أو عاطفياً بواسطة حبس مشاعره تماماً. أنت تعلم أنك تقاوم التعامل مع بعض المشاعر المكبوتة عندما تترك شريك حياتك وتشعر بالراحة.



من السهل جداً الهرب من مشاعرك عندما تعيش منعزلاً وتتجنب الدخول في علاقات.

وهذا هو السبب وراء ترقب البعض لمساحة في العلاقات. إنهم يحملون هذه المشاعر المكبوتة في كل مكان، وينجحون بشدة في إخفائها حتى يعودون للبيت في نهاية اليوم ويلتقون. وبمجرد أن يبدأ في التصريح لبعضهما البعض، تطفو كافة المشاعر المكبوتة طوال اليوم على السطح. وبدلاً من التعامل معها، فإنه من الأسهل بكثير إخفاءها. إن آخر ما أود أن أفكر فيه بعد العمل هو كم كان يومي عصبياً، ولكن لو لم أنفس عن هذه المشاعر في وجود زوجتي وأنفس عن غضبي، وألبي، وخوفي، سينتهي بي الأمر لكبتها، وكذا كبت جزء من حبي لزوجتي.

وهذا لا يقلل من الحاجة إلى الاختلاء بالنفس أحياناً. فجميعنا في حاجة إلى الاختلاء بأنفسنا والابتعاد عن أية علاقة لكي لا نفقد الصلة بأنفسنا. والحاجة للاستقلال لا تقل أهمية عن الحاجة للمشاركة، ولكن لا يجب اتخاذها ذريعة لإنكار المرء مشاعره.



من الصعب جداً أن تكبت مشاعرك طوال اليوم لتعود للبيت في نهاية اليوم مضعماً بالحب.



لا طائل من وراء استحضار المشاعر المكبوتة الماضية دون تعلم كيفية تسوية المشاكل الحالية أيضاً.

مداواة الماضي بالعلاج

كثير من الناس يقررون العمل على مداواة مشاعرهم المكبوتة من خلال الاستشارات أو العلاج. والعديد من أساليب العلاج تحاول التعامل فقط مع الجروح القديمة المكبوتة، وتتجاهل تلقين المريض كيفية تسوية المشكلات العاطفية الراهنة، إذ يستحيل معالجة الجروح القديمة دون تعلم كيفية التعامل مع عواطفك في الوقت الراهن. وإذا استقر رأيك على الاستعانة بمعالج، فتأكد من قدرته على إرشادك خلال كافة مستويات العواطف هبوطاً حتى الحب. والأفضل ألا يكون معالجك نفسه يكبت مشاعره هو الآخر، ويستطيع مشاركة مشاعره والتعبير عنها بحرية.



التصريح بالحقيقة لا يعني أن تلقي بمشاعرك السلبية حيث ذهبت.

ما تشعر به يمكنك علاجه

عندما تستشعر عواطفك وتصرح بالحقيقة الكاملة حولها، ستتمكن من علاج التوتر العاطفي المكبوت وستتاح لك فسحة لكي تحب بصورة أشمل. فاستشعار عواطفك والتعبير عنها هو السبيل للتنفيس عنها. ولكن، هذا لا يعني أنه يتحتم عليك أن تلقي بمشاعرك السلبية على عاتق كل أحبائك. فالإقدام على مشاركة كافة مشاعرك دون تمييز من شأنه تدمير علاقاتك والتسبب في مزيد من الجروح التي تتطلب تعاملك معها.

ليس من السهل مشاركة المشاعر

قد ينطوي التصريح بالحقيقة الكاملة في البداية على صعوبة شديدة، بل وألم مبرح، لا سيما متى كان من الأسهل بكثير أن يركن المرء للنوم أو نسيان المسألة برمتها. ولكن هذا هو أملك الوحيد على المدى البعيد. والتصريح بالحقيقة الكاملة يعني الاعتراف بالشك متى كان الأخرى التظاهر باليقين، والحديث عن مشاعرك متى كان من الأفضل التجهم، والتصريح برغباتك فيما كان من الأفضل التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، والاعتراف باقترافك لخطأ ما بينما كان من الأفضل الإلقاء باللائمة على شخص آخر، ومشاركة آلامك وأحزانك، فيما كان من الأفضل ألا تهتم.



كثيراً ما يكون من الأسهل أن يكذب المرء "كذبة بسيطة بيضاء"، ولكن التصريح بالحقيقة المطلق هو ملاذك الوحيد على المدى البعيد.

التصريح بالحقيقة المطلقة الكاملة

إن التصريح بالحقيقة هو فن في حد ذاته ستتمكن من إتقانه بعد ممارسة طويلة. إنه

أسلوب:

التصريح بالحقيقة المطلقة الكاملة.

وكلما وظفت هذا الأسلوب، ستقوى قدرتك على الإحساس بالحب. فباستخدام هذا الأسلوب، يمكنك التعبير عن مشاعرك بما يكفل لك معالجتها بدلا من تصعيدها. والتعبير عن مشاعرك عن طريق "التصريح بالحقيقة المطلقة الكاملة" سيجعلك تشعر بأنك محبوباً، وواضحاً، وناهماً بالحياة أكثر من ذي قبل.

في الفصول القادمة ستتعلم كيفية التصريح بالحقيقة الكاملة دون أن تصيب علاقاتك بالجنون.



التصريح

بالحقيقة

المطلقة

الكاملة



الفصل ٧

ما الذي يصيب العلاقات بالجنون الشديد؟

المعلومات التي يشتمل عليها هذا الفصل تحتوي على أهم الكشوفات التي توصلت إليها فيما يتعلق بالعلاقات، وقد بدلت فعلياً من حياة الآلاف الذين تعلموها. لقد شهدنا في الفصول السابقة كيفية تأثير مشاعرنا المكبوتة على سلوكنا. ولكن هناك ظاهرة مذهلة أغفلناها. ولقد لاحظت وجود هذه الظاهرة في كل عائلة وكل علاقة. وتحدث هذه الظاهرة بدرجات متفاوتة وفقاً لدرجة الحميمية التي تربط بينك وبين شخص آخر.

إنني أطلق على هذا القانون السلوكي الأثر العكسي.

ويفسر الأثر العكسي علة زيادة هستيرية وذعر الزوجة بزيادة هدوء وانعزال الزوج. ويفسر أيضاً هذا الأثر السبب وراء اجتذاب الشخصيات الهادئة شركاء الحياة الذين تبدو أعصابهم متوترة، كما يفسر أيضاً هذا الأثر السبب وراء احتمال بداية امرأة قوية الشخصية متوازنة علاقة برجل لتكتشف بعدها أنها تفتقر للأمان والإشباع. واختصاراً، فإن الأثر العكسي يقدم لنا فهماً لآليات التفاعل الإنساني التي تفسر علة إصابة العلاقات بالجنون.



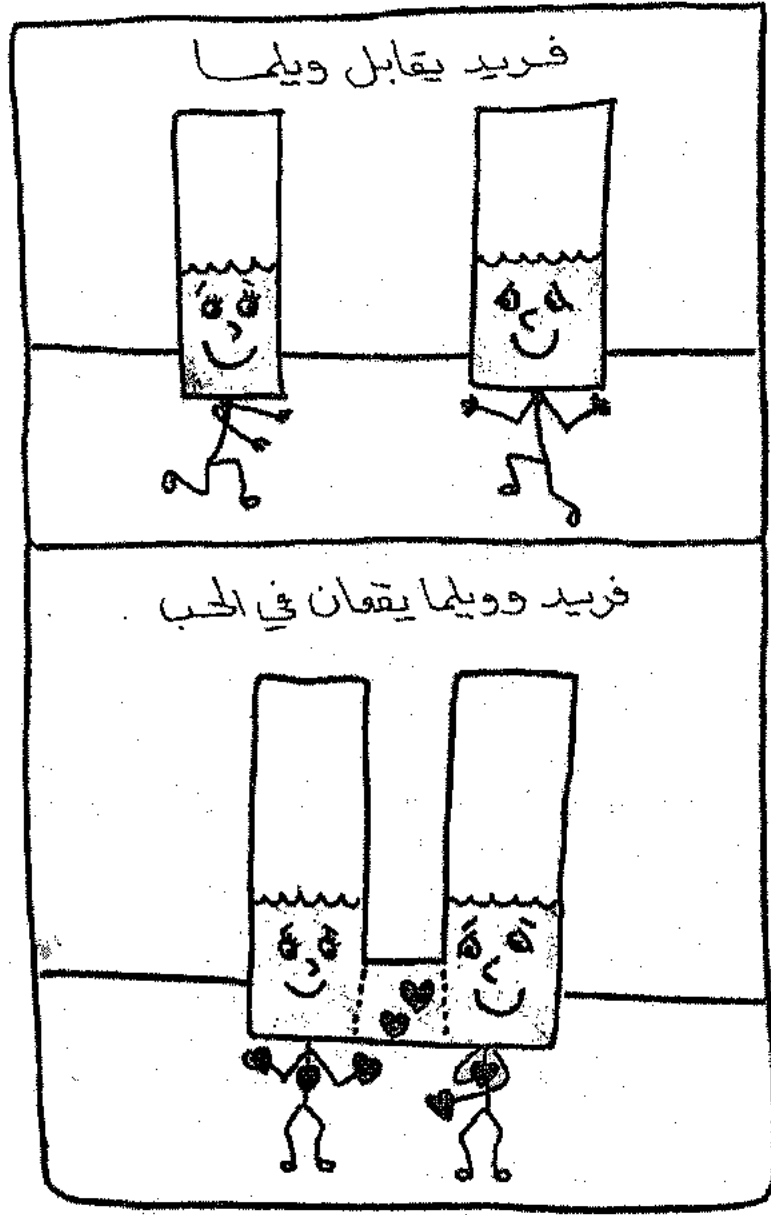
يفسر الأثر العكسي علة زيادة هستيرية وذعر الزوجة بزيادة هدوء وانعزال الزوج.

الصلة العاطفية

بداية، تخيل حاويتين تحتويان على سائل، مثل الصهاريج المنتصبة، كما هو موضح بالرسم التوضيحي. سنصل بين الصهريجين بأنبوب بما يسمح لنا بنقل السائل من هذا لذاك متى شئنا. ويمثل الصهريجان في قياسنا التمثيلي شخصين تربط بينهما علاقة: فريد وويلما على سبيل المثال. ويمثل السائل في الصهريجين مشاعرنا، فيما يمثل الأنبوب الواصل الحساسة التي يشعران بها تجاه بعضهما البعض بصفتهما زوجين.

إنك تقوم بتطوير هذه الصلة مع الآخر تحت ظروف بعينها؛ كأن تكونا أفراد عائلة واحدة، أو عندما تعيشان معاً، أو متى كنتما شركاء عمل مقربين، والأهم عندما تمارسان الجماع. إن هذه الصلة العاطفية تسمح لكل منكما بمشاهدة مشاعر الآخر. وهذه الصلة مسؤولة عن إيضاح ما إذا كان شريك حياتك غاضباً، حتى ولو أنك هذا، وما إذا كانت الأم غاضبة من طفلها، حتى ولو أنك هذا.

وكلما زادت وثاقة الصلة بينك وبين الآخر، زادت قدرتك على مشاركته مشاعره واستشعارها.

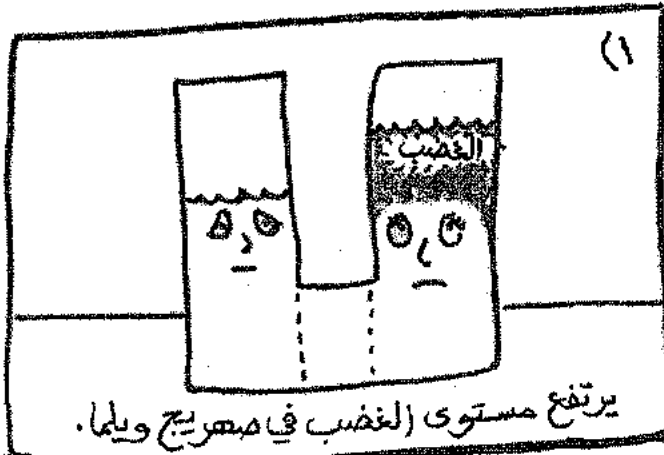


عندما يقع اثنان في الحب، تسمح لهما صلاتهما العاطفية بمشاركة مشاعرهما.

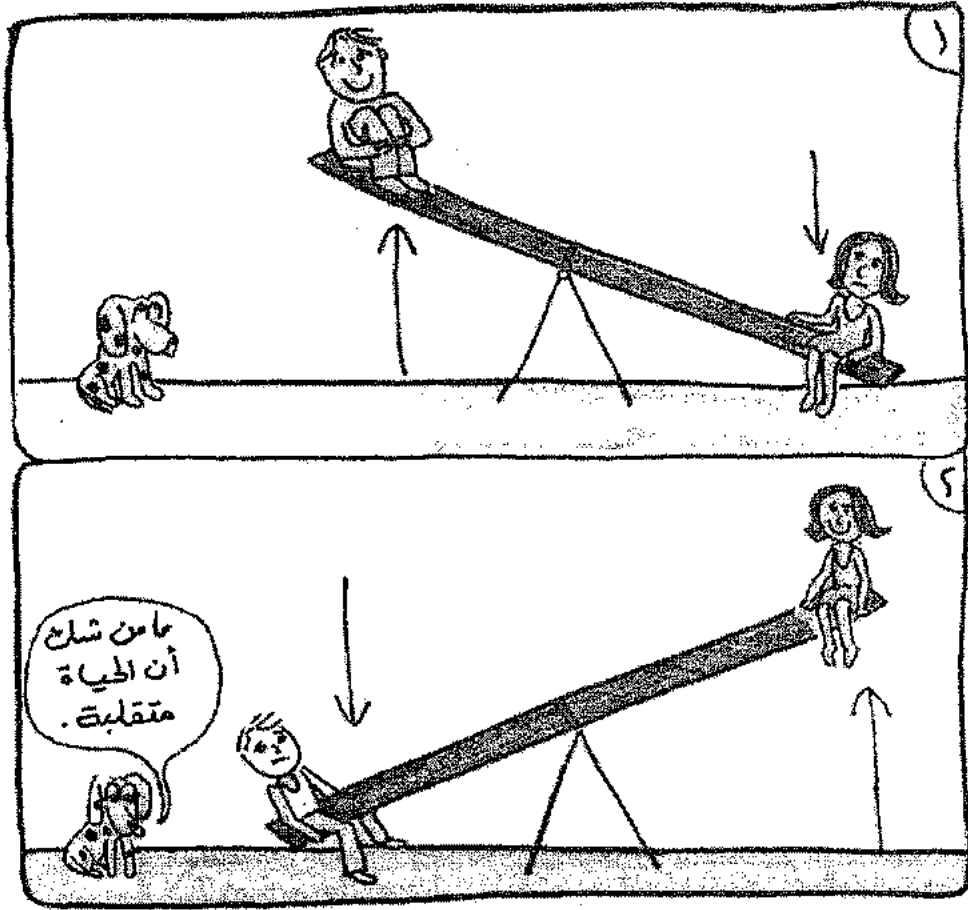
شريك حياتك سيعبر عما تكبته من مشاعر

والآن دعنا نلقي نظرة على الطريقة التي تنتقل بها الطاقة بين الصهريجين. شيء ما يحدث لويلما وتبدأ في المعاناة من مشاعر الغضب. تخيل أن الغضب شعور سائل يشرع في الصعود في صهريجها. ولكن عندما كانت ويلما صغيرة، لُقِّنت أن الفتيات الصالحات لا يصح أن يغضبن؛ وأن الرجال لا يحبون النساء الغاضبات. ولذا فإن ويلما تشعر بالجرح والحزن، بيد أنه من غير المسموح لها أن تشعر بالغضب. وبالتالي، وحتى دون أن تلاحظ، فإنها تبدأ في كبح غضبها، وكبته. فيقول صوت خفيض بداخلها: "اهدئي ويلما، ما من شيء يستحق الغضب".

وبينما تكبح ويلما غضبها وتكبته أكثر وأكثر، يحدث شيء شديد الغرابة؛ إذ يتسرب هذا الغضب إلى الجانب الآخر من الصهريج. وفجأة يبدأ فريد في إبداء الانزعاج، والغضب. وكلما زاد استياؤه وغضبه، زادت محاولات ويلما لتهدئته. وتحاول ويلما أن تكبح جماح مشاعره الغاضبة كما نجحت في كبت مشاعرها الغاضبة. وتستمر هذه العملية حتى ينفجر فريد. وستقول ويلما لنفسها: "لست أفهم ما الداعي لأن يفقد السيطرة على أعصابه بهذا الشكل. أعتقد أن الرجال طباعهم حادة".



عندما تكبح ويلما غضبها وتكبتة في أعماقها، يشعر به فريد ويصبح غاضباً. ولذا فإن ما تكبتة من مشاعر قد يعبر عنه شريك حياتك.

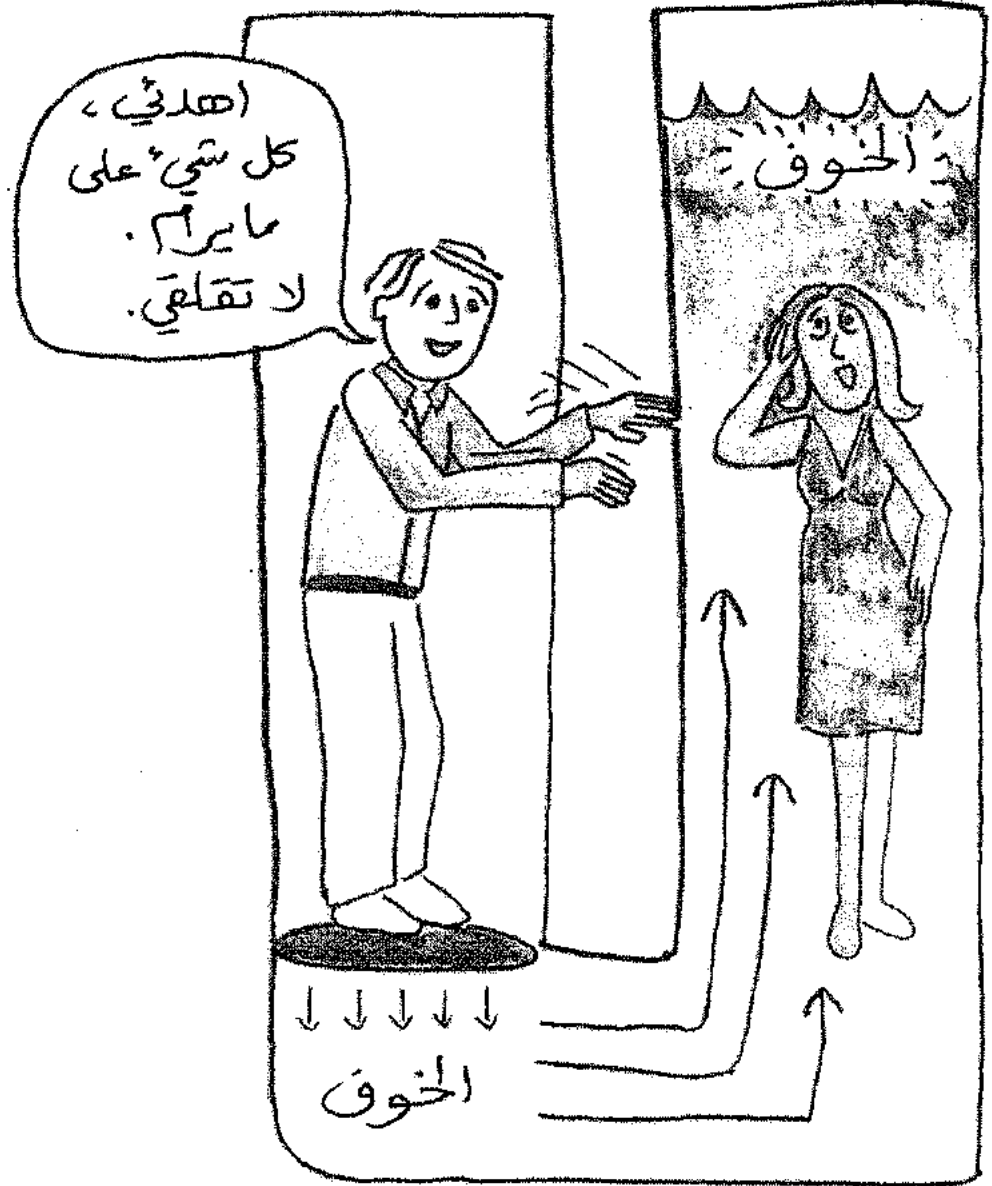


عندما تكبت شعوراً ما، يظهر على شريك حياتنا. وهذا هو ما نطلق عليه الأثر العكسي.

ومبدأ الأثر العكسي هو:
قد يعبر شريك حياتك عما تعمد أنت إلى كفته.
 والعكس بالطبع صحيح:
من الممكن أن تعبر أنت عما يكفته شريك حياتك.

وهذا المبدأ هو حقاً جوهر فيزياء العلاقات؛ إذ يشرح كيف تؤثر عواطفك على عواطف شريك حياتك والعكس. وفي الحالة التي شهدناها منذ قليل، كانت ويلما تكبت غضبها، فشرع فريد في التعبير عنه.

وإليك طريقة عمل الأثر العكسي في مستوى آخر من المشاعر:
 - الخوف والشعور بانعدام الأمان. يبدأ فريد في الشعور بالخوف. ربما أنه بصدد وضع
 كتاب جديد ويخشى ألا يخرج الكتاب في الصورة التي يتمناها له.



في محاولة للحفاظ على رباطة جأشه بواسطة كبت مخاوفه الشخصية، فإن فريد يشعل نار
 الخوف في نفس ويلما دون وعي منه.

وربما أنه بصدد توسعة نطاق عمله ويخشى المخاطر المالية. ولكن فريد تعلم في الصغر أنه كرجل يجب أن يتحلى بالقوة والثقة في الذات، وأن الرجال لا يخافون؛ بل يشقون طريقهم بقوة. وهم بالتأكيد لا يظهرون خوفهم لأحد. حسناً، ماذا سيفعل فريد تجاه مشاعر الخوف التي تنتابه تلك؟ هذا صحيح، إنه يكتبها، ويدفنها في أعماق صهريجه دون وعي منه. وكلما دفن خوفه في أعماقه أكثر، زاد انتقاله إلى جانب ويلما. وفجأة تنتاب ويلما مشاعر عدم الأمان، والخوف، والذعر. والأرجح أنها ستشرع في التعبير عن مخاوفها، وبينما يشهد فريد خوفها، سيقاومها أكثر وسيقول: "حبيبتي، لا يوجد داع للخوف. اهذي". وبينما يزداد فريد عزلة وتبلداً، تشعر ويلما بتضخم مخاوفها حتى تصل إلى مرحلة الذعر والهستريا بسبب القلق. يكتب فريد مشاعره فيما تعبر ويلما عنها. وتصبح هذه دائرة مغلقة لأنه كلما زادت مخاوف ويلما وتوترها، زادت محاولات فريد للحفاظ على هدوئه ورباطة جأشه بواسطة كبت مشاعره. ففريد يفاقم من حالة الهستريا التي انتابت ويلما بمحاولته السيطرة على مشاعره.

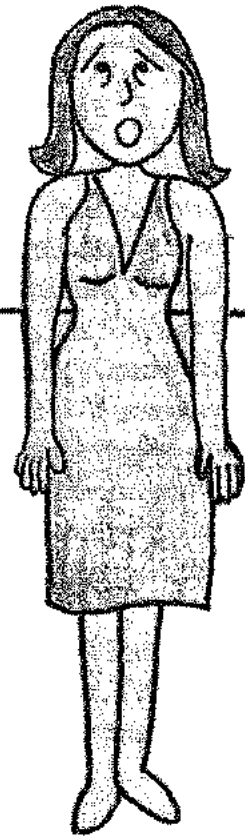
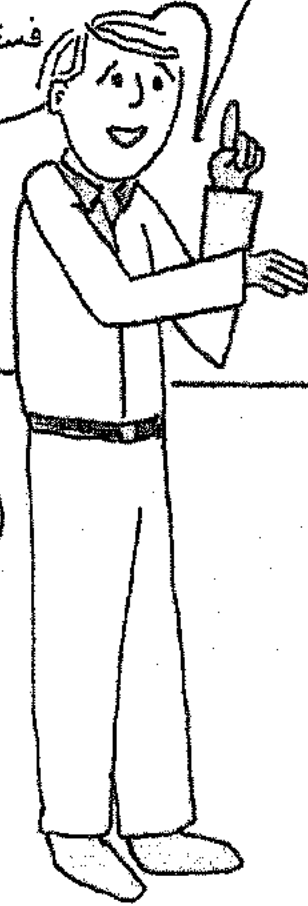
لماذا قد تبدو المرأة مغالية في عواطفها؟

لقد شهدت هذا النمط يتكرر كثيراً مع نساء لم يفهمن السبب وراء شعورهن بعدم الأمان والهستريا في وجود رجال يحبونهم، ورجال لا يستطيعون فهم السبب وراء انهيار نساء أقوىاء متزنات من حولهم. والسر يكمن في الأثر العكسي. فالرجال يتبعون ما تعودوا عليه منذ الصغر الذي يقضي بعدم إظهار مشاعر الخوف، وينتهي الأمر بالنساء إلى التعبير عن مشاعر الخوف المكبوتة لدى الرجال. والحالة المتطرفة لهذا الأثر تكمن في الزوج المهيمن هادئ الطبع الذي لا يعبر عن أي مشاعر تنتابه من الممكن ترجمتها على أنها ضعف أو شك، فيدفع الزوجة إلى المغالاة في الانفعال والإصابة بحالة من الهستريا، وأخيراً يجعلها تشعر بدونيتها وخطئها العقلي بالإشارة دائماً إلى مدى انفعالها المتزايد. وكثير من النساء ينتهي بهم المأل فعلياً إلى المصحات العقلية عندما يتعرضن لهذا الموقف لفترة طويلة. وبالطبع هناك حالات عكسية؛ أي أن النساء هن اللاتي يسيطرن على أنفسهن فيدفعن الرجال إلى الانفجار الشعوري.

حبيبتي، إنك تبالعين
في انفعالاتك مرة أخرى،
وإذا لم تهدئي قليلاً،
فستصابين بهستيريا.

ربما كان على حق.
ربما أصابني الجنون!

ما تكبته
يصبح معضلة
حقيقت.



الرجال الذين يتمتعون بهدوء الأعصاب من الممكن أن يدفعوا النساء للجنون.

لماذا تشعر المرأة بـ "الحاجة"؟

دعنا نضرب مثلاً آخر على الأثر العكسي: الشعور بالحاجة. فريد وويلما يقعان في الحب وبينما يقتربان من بعضهما البعض، يبدأ فريد في الشعور بحاجته إلى ويلما. ولذا فإن فريد يدفن شعوره بالحاجة قائلاً لنفسه إنه لا يود أن يقترب أكثر من اللازم، أو إنه لا يود الالتزام. ماذا يحدث لحاجته عندما يدفنها في أعماقه؟ بالضبط؛ إنها تنتقل إلى صهريج ويلما مضاعفةً من مشاعر الحاجة لديها. وتبدأ ويلما في الشعور بما هو متعارف عليه بالـ "الحاجة". وتصبح في منتهى الخوف من فقدان فريد وينتابها شعور ملح يدفعها لطلب الالتزام منه؛ إنها تشعر بالضعف في وجوده.

وكلما زاد فريد من كبت مشاعره، زاد شعور ويلما بالحاجة إليه. وعندما يراها فريد تشعر بالحاجة الملحة إليه، سيقاومها بطبيعة الحال. وكلما زاد من مقاومته لحاجته الخاصة المرتدة إليه عبر ويلما، زادت هذه الحاجات لدى ويلما وقويت شوكتها.

إن هذه الظاهرة شائعة جداً في العلاقات الحميمة. وبعض الرجال ينتقلون من امرأة لأخرى متعجبين من شعورهم جميعاً بالحاجة الملحة إليهم. ولكن ما يجهلون هو أن كل امرأة تعكس حاجات الرجل، تلك الحاجات التي يخشى النظر إليها واستشعارها.



بعض الأشخاص يتنقلون من شريك إلى آخر متسائلين عن السبب وراء شعور هؤلاء الشركاء بالحاجة الملحة وانعدام الأمان.

كيف يفاقم الأثر العكسي من مشاعرك حتى الانفجار؟

هل هذا كله يعني أنك سيدتي كلما انتابتك مشاعر الغضب، فهذه المشاعر ليست مشاعرك، بل هي مشاعر زوجك؟ أو إذا دلفت إلى مكتب سكرتيرتك، وصرخت في وجهها، فهل هي الشخص الغاضب في الأساس؟ لا، مطلقاً. لا تستغل هذه المعلومة لتثبت صحة موقفك وخطأ الآخر.

لننظر إلى الأثر العكسي عن كثب أكثر. ويلما وفريد يذهبان لتناول الطعام في أحد المطاعم وينتظران لنصف ساعة دون أن يأتي الطعام. لنفترض أن كلاً منهما يشعر بقليل من الانزعاج والغضب؛ بنسبة ١٠ بالمائة على سبيل المثال. ولكن تنشئة فريد تملي عليه أنه لا يصح أن يغضب، لا سيما بسبب أشياء تافهة، ومن ثم فهو يدفن شعوره بالغضب. ويبدأ عمل الأثر العكسي فنجد أن ويلما تشعر بالغضب والانزعاج بنسبة ٢٠ بالمائة. ويلاحظ فريد أنها تشعر بالغضب فيحاول أن يهدئ من ثورتها. وكلما دفن مشاعر الغضب لديه، تفاقمت هذه المشاعر لديها. فقد كانت غاضبة هي الأخرى؛ فما تعبر عنه ليس غضب فريد فحسب، ولكن غضبها وانزعاجها الذي سيبلغ حداً لا مثيل له في المطعم.



عندما تتحلى باللطف وتكبت مشاعر الانزعاج لديك، سيتضاعف الانزعاج الذي يصيب شريكك.

مرآة، مرآة على الحائط

لعلك بدأت تتفهم علة شعورك بالجنون أحياناً في علاقاتك. هل لاحظت من قبل أنك تبذل كل ما في وسعك لتهدئة الطرف الآخر، فيما تزداد هي/هو استياءً؟ هذا لأنه من الأرجح أن شريكك يعبر عن مشاعر تكبتها أنت. سيتصرف المقربون إليك كما لو كانوا مرآة تعكس لك صورة مطابقة لشخصك؛ بما في ذلك الجوانب التي تفضل ألا تفحصها أو تتعامل معها في شخصيتك. ولذا فإن كنت تكبت مشاعر الغضب التي تنتابك، ربما تواصل شريكك مضايقتك بمخاوفها وأسباب قلقها، كما لو كانت تمسك بمرآة قبالتك وتقول: "ألق نظرة على بعض المشاعر التي تكبتها بداخلك".

ولذا فهناك شيء آخر مهم يجب أن يدركه المرء، ألا وهو:

إنك ستقاوم ما يظهره شريكك وتكبته أنت.

فإذا كان فريد يكبت غضبه، ولا يود التعامل معه، فينتقل إلى صهريج ويلما، فستبدأ هي في الشعور بالغضب. وعندما يرى غضبها، ماذا ستكون ردة فعله الطبيعية؟ سيحاول أن يكبت غضبها أيضاً. سيقاوم فريد ما يراه في ويلما ويكبته في شخصه. إن محاولتك التغيير من مشاعر شريكك أو إقناعه بتجاهلها هي دليل أكيد على أنه يعكس لك مشاعر لا تود أن تستشعرها في نفسك.

وإذا كنت تقاوم مشاعر شريكك، فربما أن هذا مرجعه مقاومتك نفس هذه المشاعر بداخلك.



ستقاوم في شريكك ما تكبته في نفسك من مشاعر.



عندما يكتب أحد الأبوين مشاعره السلبية، من الممكن أن يعبر الآخر عنها بدون قصد منه.

الأثر العكسي على الوالدين

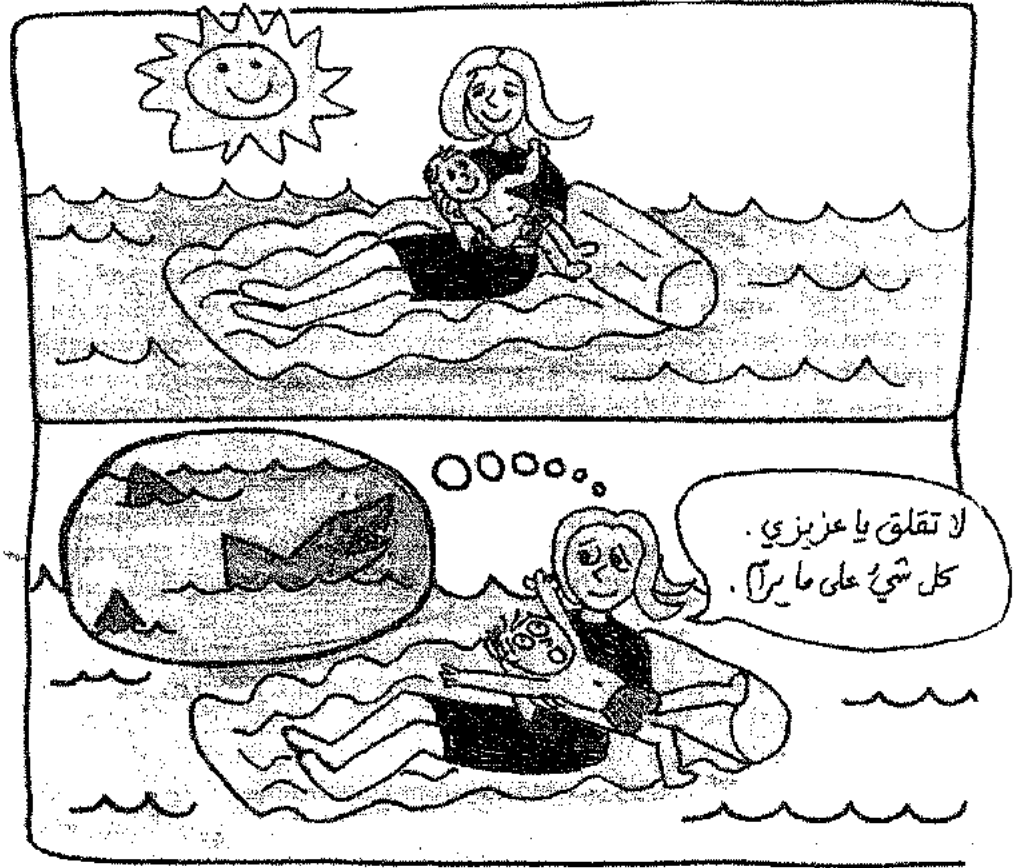
استرجع أيام طفولتك. هل كان أحد والديك هو "الشخص الصالح"، الوالد الطيب، الذي بدا ضحية للطرف الآخر، فيما كان الآخر هو "الوغد" الذي درج على الغضب والصراخ، واضطلع بتنفيذ الانضباط؟ والآن وقد استوعبت الأثر العكسي، فكر ثانية، فربما أن والدك الطيب كان يكتفم قدراً هائلاً من الغضب والاستياء واضطر الآخر أن يعبر عنه باستمرار في محاولة لإزالة شيء من التوتر. فعندما يدفن أحد الوالدين مشاعره السلبية في أعماقه، ما من مفر من أن يعبر الآخر عن هذه المشاعر.

الأطفال والآثر العكسي

إن الأثر العكسي يحدث بصورة كبيرة في العائلات التي تضم أطفالاً. ويمكننا إعادة تعريف هذا المبدأ قائلين:

ما تكبته من مشاعر سلبية، سيعبر عنه أطفالك.

كثير من الآباء يعتقدون أنهم في حاجة إلى كبت مشاعرهم من أجل حماية أطفالهم. وأشعر أن هذه الحقيقة ليست بعيدة عن الواقع. فأطفالك سيصابون بعدوى مشاعرك على كل حال، سواء قررت التعبير عنها عن وعي منك أم لا، وسيشعر الأطفال بالارتباك بسبب الرسائل المختلطة التي تأتيهم وقد يصل بهم الحال حتى للاعتقاد بأنهم السبب في تعاستك.



قد يعبر أطفالك عما تكبته أنت من مشاعر.

فإذا كان أحد الآباء يكبت مشاعر الغضب والعدوان تجاه زوجته، على سبيل المثال، فستجد أن الأطفال سيعبرون عن هذه المشاعر المكبوتة من خلال السلوك الغاضب الناجم ونوبات التوتر العصبي. وإذا كان أحد الآباء يكبت حزنه وجرح مشاعره، فسيبكي الأطفال أكثر من العادي. وإذا كان أحد الآباء يكبح مشاعر الخوف وعدم الأمان لديه، فقد يعمد الأطفال إلى النحيب ويبعدو عليهم الخوف أكثر من المعتاد.

ولهذا فمن المهم أن يعمل أفراد العائلة معاً على حل المشاكل العائلية. فلا معنى لأن يعاني أحدهم من مشكلة تخصه وحده في الوقت الذي يعيش فيه مع الآخرين.

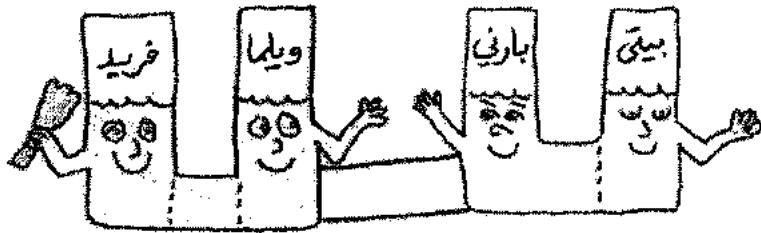
أثر الصهرج المتعدد

لنلق نظرة على مجريات الأمور عندما يشترك أكثر من شخصين في علاقة واحدة. فريد متزوج من ويلما. ولكن ما لا يعرفه فريد هو أن زوجته على علاقة ببارني. ولذا، فإن لدينا ثلاثة صهاريج متصلة ببعضها ببعض. وبارني متزوج من بيتي. لذا فإن لدينا الآن أربعة صهاريج، وأربع مجموعات من المشاعر.

وذات يوم تشعر بيتي بالاستياء لأنها تشعر أن بارني يبتعد عنها، ولكنها تكبت مشاعرها طالما أنها تود أن تظهر بمظهر الزوجة الصالحة. ويبدأ بارني في الشعور بما تكبته بيتي من مشاعر، ولكنه رجل (ورجل بدائي أيضاً)، ولذا فإنه يكبت مشاعره هو الآخر. وتبدأ ويلما في استشعار ما يكبته. وتضيف تعاستها المكبوتة، وتكبح كافة هذه المشاعر إلى أعماقها فتنتقل إلى فريد. وذات صباح، يستيقظ فريد شاعراً بالحزن والاكتئاب الشديدين، وهو لا يعلم حتى بوجود بيتي التي بدأت هذه الدائرة المغلقة منذ البداية.

من الممكن أن تتعدد العلاقات المتعددة بشدة. فيكفي صعوبة موازنة الطاقات الشعورية بين شخصين، فما بالك بثلاثة أو أربعة أشخاص. وهذه هي إحدى المشاكل التي تشوب العلاقات المفتوحة والعلاقات غير الشرعية، ألا وهي أنها تترك التوازن الشعوري بين أفرادها.

أشهر المصهرج المتعدد



أولاً، تقيم ويلما وبارفي علاقة غير شرعية.



وتسهر ويلما بالحزن
لأنها خانت فرسيد،
ولكنها تكبت مشاعرها...



ويسهر بارفي بالذنب،
ولكنه يكبت مشاعره...

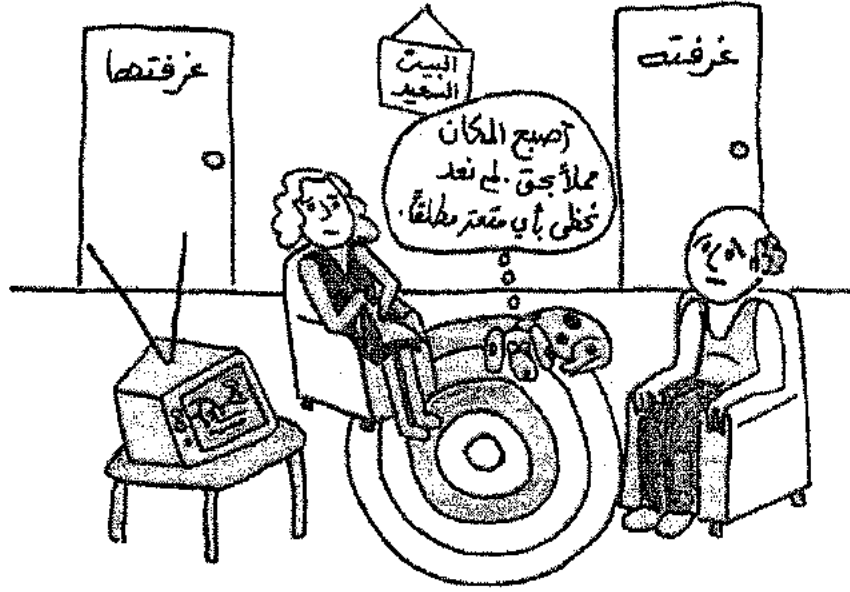


تم، تراود بيتي لهشكول،
ولكنها تكبت خوفها...



وأخيراً، يستيقظ فريد في صباح أحد الأيام وهو
يشعر بغضب شديد ويظن أنه قد جن جنونه!

إن موازنة الطاقات الشعورية لشخصين صعبة بما يكفي، فما بالك بثلاثة أو أربعة أشخاص.



عندما تتحطم الصلة العاطفية، تفقد العلاقة حيويتها وإثارتها.

تحطيم الصلة

ماذا يحدث عندما يعمد الطرفان في العلاقة إلى كبت مشاعرهما، عندما ينضغط كلا من جانبي الصهرين؟ يتجمع كل الضغط في الأنبوب الموصل حتى ينفجر في نهاية المطاف. وهذا هو واقع العديد من العلاقات. فلا يصرح أي من الجانبين بحقيقة مشاعره؛ ويكبتان مشاعرهما في أعماقهما، ويبتعدان عن بعضهما البعض، وفي النهاية يحطمان الصلة العاطفية بينهما تماماً. فقد نجحنا في كبت مشاعرهما تجاه بعضهما البعض.

وهذا هو ما يجعلك تشعر بأنك لم تعد تحب شريكة حياتك، وبأنك فقدت جاذبيتك؛ وكل ما في الأمر أن الصلة تحطمت. فمن الممكن أن يعيش شخصان معاً دون أدنى مشكلة، إذا ما اتفقا على هذا، بمجرد أن تتحطم الصلة بينهما، ذلك أن مصدر التوتر بينهما سيكون قد زال. ولن يقعا بعد الآن فريسة للأثر العكسي، بيد أنهما فقدتا الحب، والشغف، والحيوية التي كانت تميز علاقتهما. والأهم أنهما خسرا فرصة النمو والتعلم من مرآة الطرف الآخر. من الممكن إصلاح الأنايب العاطفية المحطمة هذه، ولكن الأمر يتطلب جهداً جهيداً، وممارسة دءوبة للأساليب الواردة في القسم التالي من الكتاب.

كيف تتعرف على الأثر العكسي

إذا لاحظت أن شريكة حياتك، أو والدك، أو طفلك، إنح يعبر عن بعض المشاعر -سواء كانت الغضب، أو الخوف، أو الحزن، أو الحاجة- وبدأت تشعر بالانزعاج والاستياء منهم أو بأنك تقاومهم، فأعلم أنهم ربما يعبرون عما يعتلم بك من مشاعر مكبوتة. ولأنك تقاوم مشاعرك الخاصة، فمن الطبيعي أن تقاوم هذه المشاعر الشبيهة لدى الآخر.

وإذا كنت تقاوم مشاعر شريكة حياتك، فمن الأرجح أن علة هذا هي مقاومتك لنفس هذه المشاعر بداخلك.

وعلى الجانب الآخر، فإذا عبر شريك حياتك عن شعور ما لا يشعرك بالانزعاج أو الاستياء ويمكنك بسهولة مواساته، فمن الأرجح أنك لا تكبت أية مشاعر سلبية، في حين أن شريك حياتك يعبر ببساطة عما يعتلم بداخله من مشاعر فحسب.



عندما تشعر بالاستياء بسبب مشاعر شريكك، اعلم أنه ربما كان يعبر عما تكبته أنت من مشاعر.

<p>أشعر بالضييق ولا اختتاب. هل يمكنني التحدث معك لبضع دقائق؟</p> 	<p>١. عبر عن مشاعرك ، ولا تكتبها بداخلك.</p>
<p>ربما كنت غاضباً منها لأن جزءاً مني يتفق مع وجهة نظرها.</p> 	<p>٢. استغفركمقاومتك للكشف عن مشاعرك المكبوتة ولتفتين عنها.</p>
<p>دعينا نستخدم أساليب الصلح بدلاً من إهراك. ما رأيك؟</p> 	<p>٣. عندما تشعر أن مقاومتك تزداد وتستد ، توقف ومارس أساليب الحب لناصر بان.</p>

لا يمكنك تجنب الأثر العكسي، ولكن يمكنك استغلاله لتنمية ذاتك وإدخال مزيد من الحب على حياتك.

ماذا يمكنك أن تفعل حيال الأثر العكسي؟

اعلم أنه يستحيل أن تتخلص من الأثر العكسي؛ فهو أحد آليات التواصل البشري الذي يعد جزءاً من أية علاقة. ولكن يمكنك أن تجنب نفسك والآخرين مشاعر الأذى والألم باتباع التالي:

١. ابدأ في تحمل مسؤولية مشاعرك الخاصة؛ عبر عنها بدلاً من أن تكتبها.
٢. عندما يعبر أحد المقربين إليك عن مشاعره ولاحظت أنك تقاومه، توقف وسل نفسك: هل يعبر عن شيء لا أود أن أحس به أو أراه في شخصي؟
٣. عندما تلاحظ أن مشاعرك ومشاعر شريكك المقرب إليك تتفاقم في كل دقيقة، لا تمضِ قدماً قبل أن تمارس بعض الأساليب الموضحة في الفصل التالي.

الفصل ٨

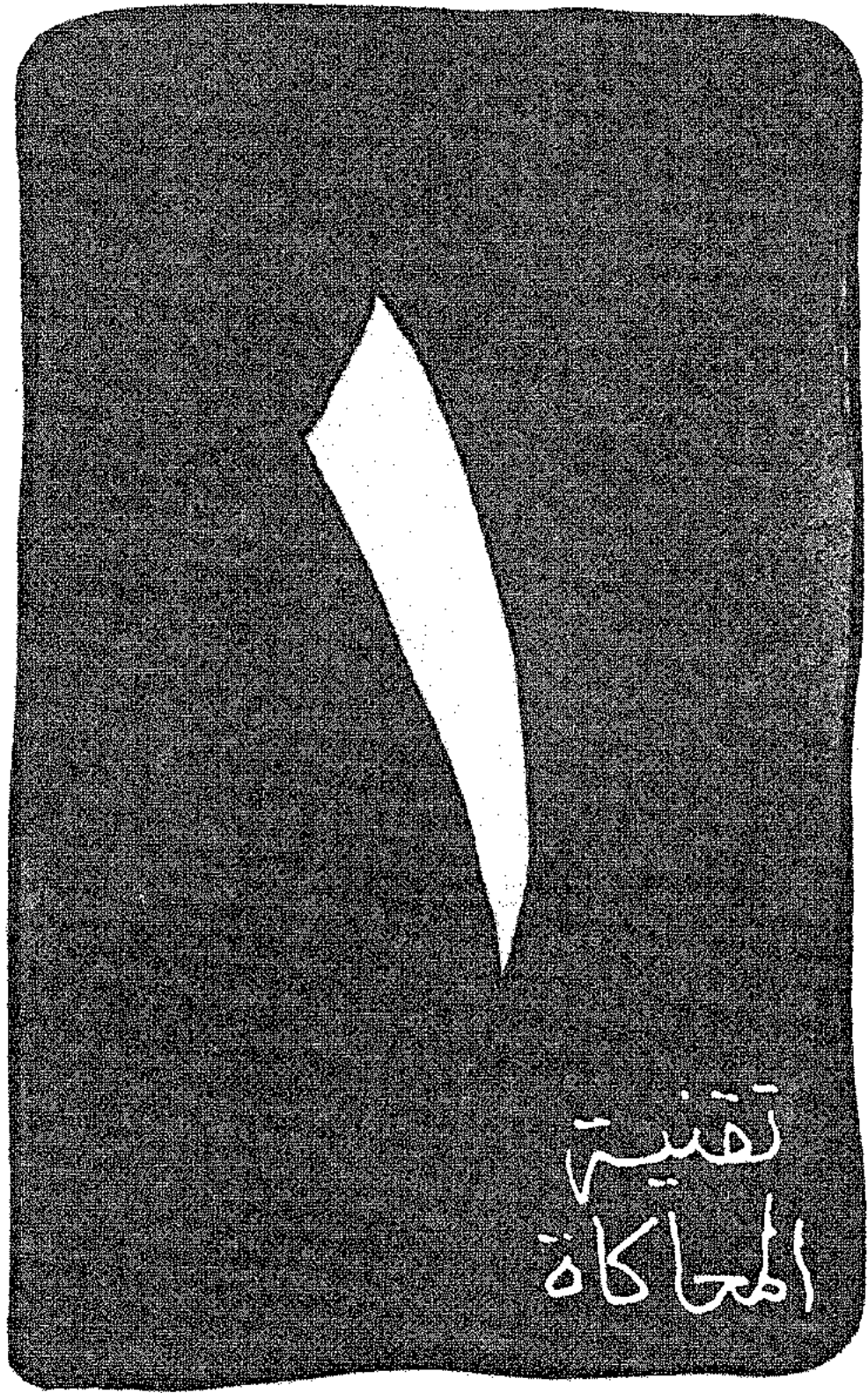
تقنيات القلب

لقد ساعدت التقنيات الموضحة في القسم التالي من الكتاب الآلاف على تعلم كيفية تبديد حالات التوتر العاطفي وتسوية الصراعات المحتومة التي تصيب العلاقات. ولولا هذه التقنيات، لما كان الآلاف من الأزواج الذين تلقوا علاجاً لدي يتمتعون بعلاقة مشمولة بالحب والتعاون الآن؛ ليس لأنهم لا يحبون بعضهم البعض، بل لأن حالات التوتر والصراعات التي تنطوي عليها العلاقات الحميمة أو إنهاء العلاقات الحميمة كانت من الكثرة بما يحول دون التعامل معها. إن استيعاب السبب وراء العراك (الأثر العكسي والعلامات التحذيرية الأربع) مهم جداً، ولكنه ليس كافياً. ولكن معرفة الحل وكيفية إزالة التوتر واستعادة الحب هو ما سيثري علاقاتك ويحافظ عليها دون مساس.

أقترح عليك ممارسة كل ما سيرد ذكره في هذا الفصل يومياً. وربما تسأل نفسك قائلاً: "لماذا أحتاج إلى استخدام هذه الأساليب لو لم أكن أشعر أنني أعاني من مشاكل عويصة؟". الإجابة على هذا تكمن في أنه باستخدام هذه الأساليب، لن تتراكم حالات التوتر البسيطة التي تنتاب المرء يومياً وتتحوّل إلى مشاكل مؤرقة. فبمجرد أن تشعر بأن التوتر أو المقاومة تتراكم في علاقاتك، أو أي تدني شعوري في علاقة كاملة الاتصال، من الممكن أن تساعدك هذه الأساليب والمهارات على الحيلولة دون توسيع الهوة العاطفية بما يحدث فجوة عميقة بينك وبين من تحب. والعناية بالعلاقات بصورة مستمرة سيحافظ على سلامتها، ويدعم من موقفك في الحفاظ على الصلة بمشاعرك الداخلية الإيجابية: الحب، والثقة، والسعادة.

بمجرد أن تستشعر في نفسك القدر الضئيل من المقاومة تجاه الآخر، اعلم أن الوقت قد حان لتنحية المشكلة جانباً، وممارسة إحدى تقنيات القلب التالية:

١. تقنية المحاكاة
٢. عملية الغضب
٣. تقنية خطاب الحب



تَقْنِيَّة
المحاكاة

تقنية المحاكاة

يسمى الأسلوب الأول الذي يجب عليك ممارسته في علاقاتك بـ "المحاكاة". ويقوم هذا الأسلوب على المبدأ القائل بأن:

المحاكاة تزيل التوتر وتوصل الصلة.

والمحاكاة ليست غريبة عليك حقاً. فهي إحدى الطرق التي تعلمت من خلالها العديد من المهارات في الصغر. هل تذكر كيف تعلمت ركوب الدراجة؟ إذا كان والدك قد أعطاك تعليمات، أو أطلعك على كتاب يتناول ركوب الدراجات، فربما كان قد انتابك الذعر لدرجة تحول دون تعلمك. ولكنه بدلاً من ذلك فإنه ركب الدراجة أمامك وبين لك عملياً كيفية الركوب. ولقد كان جزء من تعليمك يتمثل في محاكاته. وقد تعلمت الكلام بواسطة محاكاة والديك. فكانت والدتك تقول: "قل (ماما)" فحاكيت أنت صوتها في النهاية وقلت "ماما". واستجابة لمحاولتك، شعرت بأنك أقرب إليها، وشعرت بمزيد من حبها وقبولها لك. وكلما حاكي أحدهم مشاعرك، شعرت بالراحة. ربما كان هذا المبدأ مسئولاً عن نجاح كافة المسلسلات الاجتماعية الطويلة وأفلام الرعب. فإذا كنت تشعر بالحزن والاكتئاب وشاهدت أحدهم يشاركك نفس هذه المشاعر على شاشة التلفزيون، فستتحسن حالتك حقاً. فهذا الشخص يحاكي حزنك وهذا من شأنه إزالة التوتر الانفعالي الذي تعاني أنت منه. والسر وراء شهرة أفلام الرعب أنك ترى فيها شخصاً يصاب بالرعب، ولذا فهو بشكل أو بآخر يحاكي مخاوفك من الألم والموت والمجهول.

آلية عمل المحاكاة

يمكنك استخدام أسلوب المحاكاة في العلاقات لإزالة التوتر الانفعالي بينك وبين شريك حياتك/طفلك/والدك/صديقك/إلخ. عندما تلاحظ ببساطة أن مستوى التوتر يزداد بينك وبين الآخر، ستجد أنكما تتبادلان الأدوار في محاكاة شعور بعضكما البعض. أن يكون لديك شخص آخر يعبر عن نفس المشاعر التي تعتمل بداخلك يعني أنك حصلت على متنفس يسمح لك ببلوغ مستويات أعمق من القبول والشفافية.

إليك آلية عمل المحاكاة:

فريد وويلما يناقشان مسألة جديدة. فهما بصدد بناء صالة عرض فنية بلوس أنجلوس واستعاننا بمقاول تسبب لهما في مشاكل شتى وتأخر عن موعد التسليم المتفق عليه. ويخشى كل من فريد وويلما ألا يتم إنجاز المشروع في الموعد المحدد. ولكن فريد يكبت قدراً من غضبه ومخاوفه لاهياً دوره الذكوري القوي، فيما تعبر ويلما عن مخاوفها وتستشعر مخاوفه أيضاً. وهذا هو الأثر العكسي. ولكن أي من هذه الظواهر لا يهم لأن...

محاولة الكشف عن بدأ الشجار أو من الذي يكبت مشاعره ومن الذي يعبر عنها تعد مضيعة للوقت. ولكن المهم فقط هو إزالة التوتر الانفعالي واسترجاع الصلة من خلال المحاكاة.

إليك المحادثة التي جرت بين فريد وويلما والتي أدت إلى الشجار:

ويلما: عزيزي، لقد تحدثت من توي مع المقاول، وقال إنه لم يفرش السجاد بعد. والأدهى أيضاً أنه لا يعرف مكان المصابيح.

فريد: ماذا تعنين بأنه لا يعرف مكان المصابيح؟

ويلما: إنها لم تصل بعد. فهي على شاحنة ما في مكان ما، ولقد غادرت الشاحنة المصنع منذ أسبوعين. لقد بدأت أقلق حقاً.

فريد: اسمعي، لا تقلقي بشأن الأمر. اتفقنا؟

ويلما: حسناً، إنني قلقة. ماذا لو لم تصل المصابيح في الوقت المناسب؟ ماذا لو افتتحنا صالة عرضنا وهي في حالة يرثى لها؟

فريد: كفك ذعراً سيكون كل شيء على ما يرام. فالقلق لن يفيد (بدأ ينزعج).

ويلما: ربما أننا خضنا تجربة أكبر منا. ربما أننا لا نستطيع تحمل كل هذه المسؤوليات الجديدة؛ فالأمر يستلزم عملاً شاقاً. لم لا تحس بما أعانيه؟

فريد: أنا أسيطر على كل شيء. فقد كان هذا مشروعي منذ البداية، ولذا أرجو أن تثقي بي وتصمتي.

ويلما: إنني أثق بك ولكن...

فريد: أنت لا تثقين بي. ولا تتوقفين عن التذمر بشأن المصابيح. دعينا ننس الأمر.

ويلما: لا أستطيع أن أنسى الأمر. وكفك صراحاً في.

فريد: أتعرفين ما مشكلتك؟ إنك لا تستطيعين الثقة بي، كما أنك مضطربة. (فتح فريد المجال لمعركة)

نشبت بينهما الآن معركة حامية الوطيس. وإذا واصلا العراك، فسيصلان لحد الانفجار، أو يكبتان المسألة كلها ويقيمان حاجزاً من الاستياء العميق بينهما. والحل بالنسبة لهما يكمن في التوقف عن المعركة الكلامية وبدء ممارسة تقنية المحاكاة لتبديد التوتر العاطفي. تسمح لك تقنية المحاكاة باستشعار والتنفيس عن مقاومتك. ففي البداية، قد لا تشعر بالراحة لمحاكاة شريك حياتك، وربما حتى لا يروق لك أن تمارس المحاكاة، طالما أن المشاعر التي تقاومها هي مشاعر الآخر. ولكن بالضي قدماً وممارسة المحاكاة، ستقضي على مقاومتك، ونتيجة لذلك ستشعر بأنك أقرب إلى شريكك وستساعده أيضاً على أن يشعر بتحسن. ولذا، تذكر أنه كلما قاومت تطبيق هذه التقنية، زادت حاجتك إلى ممارستها، وزاد تحسن حالتك بعدها.

كيفية ممارسة المحاكاة

الجزء أ. سرد المشاعر

١. كلما شعرت أنك بصدد مقاومة شريكك (سواء كان طفلك، أو رفيقك في السكن، إلخ)، طلبت منه الإذن بممارسة المحاكاة.
٢. وابدأ أحدكما. وإذا كنت أنت البادئ، على سبيل المثال، فاسأل شريكك أن يعبر عما يحتمل بداخله من مشاعر واحداً تلو الآخر، وكل شعور في جملة واحدة، على أن تكرر ما يقوله لك بالضبط. تصرف كما لو كنت الآخر. لا تقلد أو تسخر مما يقوله لك، وتقيد فحسب بلعب دوره.
٣. يجب على الشخص الذي يقوم بسرد مشاعره محاولة التصريح بحقيقة مشاعره كاملة كما سبق وذكرنا في الفصول السابقة (بداية من الغضب ومروراً بالألم والخوف، والشعور بالذنب، والحب). ولكن في العديد من الحالات، يكفي أن تعبر عن عدد قليل من مشاعرك مصحوبة ببعض المشاعر الإيجابية.
٤. بينما تستمع إلى جمل شريكك وتكررها، ستتشكل لديك فكرة واضحة حول حقيقة شعوره، وستتمكن من إضافة جملك الخاصة التي ستعبر بصورة مناسبة عما يشعر به. في هذه المرحلة سيبدأ شريكك في الشعور بتحسن، وسيؤكد من فهمك حقاً لما يشعر به.

الجزء ب: امتلاك مشاعر شريكك

١. عندما ينتهي شريكك من سرد مشاعره، ستحاكي مشاعره ووجهة نظره دون أن يلقي عليك أية جمل إضافية. ولا يتحتم عليك الموافقة على وجهة نظره لكي تفهمها أو تحس بمشاعره. تخيل أنك صرت هو و"امتلكت" مشاعره وأفكاره بصفة مؤقتة. عبر عن مشاعرك له، وتحرر الصدق، وستجد أنك تدعمه وسيصل بك الأمر حتى لأن تضيف إليه مزيداً من الشكوى. وأحياناً ما ستفتقر إلى مزيد من التشجيع. ولا بأس من هذا، ولكن مقصدك في الخطوة الثانية هو محاكاة شريكك من نفسك ودون أن يسردها هو لك.
٢. ربما غلب عليك الشعور بمقاومة تكرار الجمل التي نطق بها شريكك في البداية. استمر وحسب، وبينما تتوطد الصلة بينك وبين مشاعر شريكك بواسطة تكرارها بصوت عالٍ، سيتبدد التوتر، وسيسهل عليك تدريجياً أن تصرح بما يشعر به.

ملاحظة: إذا مرت ثلاث أو أربع دقائق ووجدت أنه ليس من السهل عليك تكرار مشاعر شريكك، وعكسها له، وبدأت تشعر بالاستياء والغضب الشديدين، فاعلم أن صراحتك تجاوزت مرحلة التوتر السطحي، وأن تقنية المحاكاة لن تجدي. وفي هذه الحالة، أنت في حاجة إلى الاستعانة بتقنية خطاب الحب الموضح لاحقاً في الفصل الحالي.

الجزء ج. تبادل الأدوار

عندما ينتهي المرء من محاكاة مشاعر شريكه، يجب أن يتبادل الاثنان الأدوار، ويجب على الطرف الذي كرر مشاعر الآخر سرد مشاعره للآخر لكي يعيدها عليه.

مثال على تقنية المحاكاة

الجزء أ: سرد المشاعر

تسرد ويلما على فريد مشاعرها، فيحاكي هو كلاً من هذه المشاعر دون أية تعليقات ساخرة، أو تفسيرات، أو عبارات دفاعية. والأرجح أن فريد سيشعر بحاجة ملحة للتعليق ولكن يجب عليه ألا يفعل، وإلا فلن يأتي هذا الأسلوب بفائدة. سيحصل هو على دوره لاحقاً.

ملاحظة: قد يغلف صوت ويلما مشاعر جمة عندما تسرد مشاعرها لفريد، ولكنه من الممكن أن يكررها دون أن يغلفها بأي مشاعر تذكر، خاصة في البداية. ولا بأس من هذا؛ فبينما سيواصل تكرار سرد مشاعرها لها، كما لو كان هو ويلما، سيشعر في إقامة الصلة بينه وبين مشاعره الخاصة وسيصبح أكثر نشاطاً.

إليك المثال:

ويلما: لقد سئمت من هذا المقاول.

فريد: (مكرراً جملتها) لقد سئمت من هذا المقاول.

ويلما: يا له من وغداً فهو الآن يقول إنه أضاع نظام إضاءتنا.

فريد: يا له من وغداً! فهو الآن يقول إنه أضاع نظام إضاءتنا.

ويلما: ماذا لو لم تصل المصابيح أبداً؟ ماذا لو حان موعد دعوتنا المفتوحة ولم يكن لدينا أية إضاءة؟

فريد: ماذا لو لم تصل المصابيح أبداً؟ ماذا لو حان موعد دعوتنا المفتوحة ولم يكن لدينا أية إضاءة؟

ويلما: إنني قلقة حقاً. ربما أننا اضطلعنا بما يتجاوز قدراتنا.

فريد: إنني قلقة حقاً. ربما أننا اضطلعنا بما يتجاوز قدراتنا.

ويلما: كما أنني أتألم لأنك لا تقدر مدى قلقي.

فريد: كما أنني أتألم لأنك لا تقدر مدى قلقي.

ويلما: إنك دائماً ما تتصرف بهدوء ورباطة جأش وتدعني أنا أقلق بشأن كل شيء. إنك تشعرني وكأنني حمقاء.

فريد: إنك دائماً ما تتصرف بهدوء ورباطة جأش وتدعني أنا أقلق بشأن كل شيء. إنك تشعرني وكأنني حمقاء.

ويلما: حسناً، إنني مرعوبة من احتمال فشلنا.
فريد: حسناً، إنني مرعوب من احتمال فشلنا، ومن احتمال أن يبدو المكان في حالة يرثى لها. (تسرع فريد في إضافة جملة الآن؛ إذ استشعر حقيقة مشاعر ويلما وبدأ يقيم الصلة مع مشاعره الخاصة).
ويلما: نعم، وأنا أيضاً أخشى ألا يظهر المكان بالمظهر اللائق. والآن أودك أن تحاكيني دون أن أسرد لك مشاعري.

الجزء ب: امتلاك مشاعر شريكك

عندما تطلب ويلما من فريد أن يحاكي مشاعرها دون أن تسردها له، ربما أنها بالفعل تشعر بتحسن، وربما لا؛ وهذا لا يهم، إذ سيعتني الجزء ب بهذه المسألة. ولكن، من الممكن أن يبدأ فريد بالشعور بالاستياء، ولكن قبل أن يلعب دوره في التعبير عن مشاعره، يجب وأن "يمتلك" مشاعر ويلما ويحاكيها لدقيقة أو دقيقتين على أقل تقدير. إليكم مثالاً على لعب فريد دور ويلما:

فريد: إنني قلق جداً بشأن تجهيز صالة العرض في الوقت المناسب. ماذا لو لم نتمكن من تثبيت المصابيح قبل الافتتاح؟ ستكون كارثة. إنني أكره هذا المقاول المستهتر. وأكرهك بسبب هدوئك ورباطة جأشك كما لو كان كل شيء على ما يرام. وأكره نظرتك إلي كما لو كنت مغالية في عواطفني. إنك تبدو كالإنسان الآلي. إنك تجعلني أشعر وكأنني حمقاء. إنك تجرح مشاعري بشدة عندما تتصرف بلا مبالاة تجاهها. أريدك أن تعتني بمشاعري. وأودك أن تواسيني وتعبر عن مشاعرك أيضاً. إنني أحبك بشدة. فأنت إنسان رائع".

في هذه المرحلة، ستشعر ويلما بتحسن شديد لأن فريد شاركها مشاعرها. وسيشعر فريد بضعف مقاومته لأنه على الأقل تقبل وسمع وأحس بمشاعر ويلما. وربما أن محاكاة مشاعر ويلما سيثير في فريد بعض المشاعر التي سيود أن تحاكيها ويلما (ولكن، هذا ليس الحال دائماً، فقد يشعر كل من فريد وويلما باستقرارهما الشعوري وبأنهما ليسا في حاجة إلى تبادل الأدوار).

الجزء ج: تبادل الأدوار

هذه الخطوة اختيارية. إذا شعر فريد بأي اضطراب أو توتر، فسيكون في حاجة إلى أن تحاكي ويلما مشاعره. وحينها سيبدءان العملية كلها من البداية حيث سيقومان بالجزأين أ، ب. إليكم مثالاً على تبادل الأدوار بين فريد وويلما؛

الجزء أ

- فريد: إنني أكره فزعك المستمر.
ويلما: إنني أكره فزعك المستمر.
فريد: لقد كنت أعلم بالفعل أن المصابيح تأخرت.
ويلما: لقد كنت أعلم بالفعل أن المصابيح تأخرت.
فريد: إنني أكره عدم ثقتك بي.
ويلما: إنني أكره عدم ثقتك بي.
فريد: عندما تجزعين، أشعر بالاستياء الشديد. ما الذي يدعوك للذعر؟
ويلما: عندما تجزعين، أشعر بالاستياء الشديد. ما الذي يدعوك للذعر؟
فريد: إنني أشعر بأنك تهاجميني.
ويلما: إنني أشعر بأنك تهاجميني.
فريد: أشعر بأنك لا تؤمنين بي.
ويلما: أشعر بأنك لا تؤمنين بي.
فريد: يؤلني أن أراك غاضبة إلى هذا الحد.
ويلما: يؤلني أن أراك غاضبة إلى هذا الحد.
فريد: أريدك أن تثقي بي.
ويلما: أريدك أن تثقي بي.
فريد: أريدك أن تؤمني بي.
ويلما: أريدك أن تؤمني بي.
فريد: أريدك أن تعديني عظيماً.
ويلما: أريدك أن تعديني عظيماً.
فريد: أريدك أن تشعرني بالسعادة والأمان.
ويلما: أريدك أن تشعرني بالسعادة والأمان.

فريد: إنني أتضايق لضيقك.

ويلما: إنني أتضايق لضيقك.

فريد: إنني أحبك بشدة. وأراك رائعة. وأستطيع أيضاً أن أتفهم مشاعرك. فأنا عصبي إلى حد بسيط أيضاً.

ويلما: إنني أحبك بشدة. وأراك رائعة. وأستطيع أيضاً أن أتفهم مشاعرك. فأنا عصبي إلى حد بسيط أيضاً.

واليك الآن مثلاً على ويلما وهي تمتلك مشاعر فريد وتعكسها له دون أن يسرد مشاعره. تلعب ويلما دور فريد وتعبر عن مشاعره.

الجزء ب

ويلما: لم تفزعين حيال كل شيء؟ إنك تعسة على الدوام. ودائماً ما ينتابك القلق. ألا تثقين بي؟ هلا هدأت فحسب؟ كل شيء سيكون على ما يرام. لا أطيق أن أكدر في عملي وأجد أنك لا تثقين بي. هذا شيء مؤلم جداً. إنني أحزن متى لم تثقي بي. وأحياناً أجدك شديدة التذمر. إنني أريدك أن تحبينني وتدعمينني، لا أن تنتقدينني. أريدك أن تحبينني. فأنا أستحق حبك. إنني رائع، وأنت أيضاً رائعة.

وواحدة من أفضل الميزات التي يتسم بها أسلوب المحاكاة هي أنه يعطيك الفرصة للتعبير عن مشاعرك شفاهة دون أن يقاطعك الآخر بتعليقاته ودون أن يقاومك. فعندما أشرع في التعبير عن مشاعري لشريكتي، سينتابها شعور طبيعي يدفعها لمقاطعتي والاختلاف معي وهذا يتعارض مع عملية خوض هذه المستويات الشعورية الخمسة.

إليك مثلاً آخر على المحاكاة:

الحدث:

ذات يوم يتصل فريد بأم ويلما ليستفسر عن شيء ما وينسى من يتصل به للحظة لدرجة أنه عندما أجابت أم ويلما لم يذكر اسمها. فتجاذبا أطراف الحديث للحظات ثم ترك الهاتف. وتلاحظ ويلما أنها غاضبة جداً من فريد. إليك شكل الشجار الذي قد ينشب بينهما:

ويلما: فريد، أعتقد أنك كنت في منتهى الوقاحة مع والدتي.

فريد: وقاحة؟ لم أكن وقحاً.

ويلما: بل كنت وقحاً إذ نسيت اسمها. كيف لك أن تنسى اسم أمي؟ لا بد أنها استاءت منك بشدة.

فريد: لا تضخمي الأمور. فلا يمكنني أن أذكر أسماء كل الناس.

ويلما: أمي ليست شخصاً عابراً. أحياناً أظن أنك لا تعي شيئاً.

فريد: اسمعي، لم أزد أن أتصل بها من الأساس. لقد كانت الفكرة فكرتك. ولن أتصل بها ثانية.

ويلما: لا تهددني، وكفك أفعالاً صبيانية.

فريد: إنك شديدة الانتقاد. وتشعربيني بالغثيان...

توقفاً...

في غياب المحاكاة من الممكن أن تتصاعد مثل هذه المناقشة المحترمة بسرعة إلى تبادل السباب، أو صفق الأبواب، أو حتى الانفصال. إذا استرجعت الحوار، فستلاحظ أن جملة ويلما الثانية تحاول من خلالها الاتصال بمشاعرها المجروحة من أجل أمها، ولكن فريد يقطع العملية الطبيعية ويعبر عن غضبه، وهو الأمر الذي يزيد من غضب ويلما. وسيقع فريد وويلما في دائرة الغضب المغلقة حتى يملا من الشجار أو يكبتا مشاعرهما ببساطة. انظر كيف تفيد المحاكاة:

ويلما: إنني متضايقه منك جداً بسبب المكالمات الهاتفية. أريدك أن تحاكيني.

فريد: حسناً.

ويلما: هل أنت من الغباء بحيث تنسى اسم أمي؟

فريد: هل أنت من الغباء بحيث تنسى اسم أمي؟

ويلما: كيف تتعامل مع أمي بهذه الوقاحة؟

فريد: كيف تتعامل مع أمي بهذه الوقاحة؟

ويلما: إنني أشعر بالاستياء الشديد من أجلها. لا بد وأنها تشعر بمرارة.

فريد: إنني أشعر بالاستياء الشديد من أجلها. لا بد وأنها تشعر بمرارة.

ويلما: نعم، زوج ابنتها يتصل بها دون حتى أن يعرف اسمها.

فريد: (يبدأ في الإحساس بمشاعر ويلما) نعم، زوج ابنتها يتصل وتصرف كما لو كان غيبياً، ولا يذكر حتى اسمها.

ويلما: إن أمي تحبك بشدة، ولا بد أنها تشعر الآن بالاستياء الشديد والنهذ.
فريد: إن أمي تحبك بشدة، ولا بد أنها تشعر الآن بالاستياء الشديد والنهذ.
ويلما: إنني أودك أن تحب أمي؛ وأن تعتني بأسرتي.
فريد: إنني أودك أن تحب أمي؛ وأن تعتني بأسرتي وأن تبدي اهتمامك بي أيضاً.
ويلما: صحيح، أريدك أن تحبني أكثر من ذي قبل.

في هذه المرحلة، أدرك كل من فريد وويلما أن ما كان يسيئها حقاً لا ظنها بغيباء زوجها، بل لأنها شعرت بالألم لأنه لم يهتم بعائلتها. يستطيع الآن فريد أن يعي مشاعرها ويصلح من الموقف. وبطبيعة الحال بينما يحاكي فريد مشاعر ويلما قائلاً إنه غيبي لأنه نسي اسم أمها، فهو يعبر عن مشاعره الشخصية التي ربما أن كبرياءه لم يسمح له بالتعبير عنها من قبل. وما كان من الممكن أن يتحول إلى شجار عنيف تحول إلى فرصة لكي يشعر كل فرد بالقرب من الآخر. يكمل فريد العملية بواسطة تنفيذ الجزء الثاني (المحاكاة دون سرد الطرف الآخر مشاعره).

إليكم مثالاً على تقمص فريد مشاعر ويلما:

فريد: يا لك من مغفل. ألا عقل لك؟ إنك تشعرني بالاشمئزاز. إنك أناني بشدة. كيف لك أن تنسى اسم أمي؟ هذا شيء جارح حقاً. أراهن أن مشاعرها جرحت أيضاً. ماذا كنت ستشعر لو كنت مكانها؟ أحياناً تكون قاسي القلب. إنني أكره أعدارك الثقافية. لبتك تهتم أكثر بالناس ولا تكن منعزلاً هكذا. إنني حزينة لأنك نسييت اسم أمي. لا بد أنها استاءت بشدة. إنني أودك أن تحب أمي وعائلتي. وأريدك أن تهتم حقاً. وأريدك أن تظهر لي مدى اهتمامك. إنني أحبك بشدة، وأسأحك... ولكن لا تكرر ما فعلت.

في هذا المثال نجد أن فريد عبر عن غضب أكبر مما عبرت عنه ويلما. وهذا لن يشعر فريد بتحسن أكبر فحسب، ولكنه سيسمح لويلما بأن تسامحه تماماً وتحبه أكثر من ذي قبل.

ما العمل متى كنت تجهل مشاعرك الحقيقية؟

إذا كانت العلاقات التي تربطك بشريكك مشوبة بالتوتر وتود أن تعبر عن مشاعرك مستعيناً بالمحاكاة ولكنك لست متأكداً من ماهية هذه المشاعر، فجرب توظيف "العبارات الافتتاحية". ومن أفضل هذه العبارات: "إنني أشعر الآن ب...". كل ما عليك هو أن تكمل

الفراغات في الجملة دون تعديل ما يخطر على بالك. وتكرار هذه العملية مراراً وتكراراً وتكملة الجملة ببساطة، ستتحرر من جمودك وستتدفق مشاعرك ثانية.

مثال: إنني أشعر بالغضب من شريكى، وأود أن أمارس أسلوب المحاكاة ولكنني لست متأكدة من كيفية التعبير عما يعتمل بداخلي من مشاعر تجاهه. فبدلاً من أن أقول: "لا أعرف حقيقة مشاعري"، وهو ما سيصيبه بالإحباط بالتأكيد، أقول له:

إنني أشعر الآن... بأنني حبيسة.

إنني أشعر الآن... بالإحباط.

إنني أشعر الآن... كما لو كنت أود الاختباء.

إنني أشعر الآن... بأنك لا تهتم.

إنني أشعر الآن... بالألم لأنك لم تعجب بالخطبة التي كتبتها. وأحياناً تنصرف كما لو كنت من المسلمات في حياتك. وهذا يشعرنى بالنعاسة، إلخ.

لقد بدأت في إقامة الصلة بيني وبين مشاعري الحقيقية بينما أمارس هذا التمرين. وإذا شعرت بالعجز عن التعبير عن مشاعري ثانية، سأكرر العبارة الافتتاحية وأمارس استكمال الجملة حتى تبدأ المشاعر في التدفق بحرية ثانية. عندما تستخدم هذا الأسلوب للخروج من المأزق، تأكد من أن يحاكي شريكك كل جملة تنطق بها.

كيف تستخدم أسلوب المحاكاة مع العائلة والأصدقاء وفي العمل؟

لقد أثبت أسلوب المحاكاة نجاحه في أي علاقة أياً كانت، سواء كانت بين الوالد/الابن، أو الأخ/الأخت، أو رب العمل/العامل، أو بين الأصدقاء أو رفقاء السكن. وإذا كنت عازباً، على سبيل المثال، وتشعر بالضيق تجاه شخص ما في حياتك ليس متاحاً بما يكفل لك ممارسة هذا الأسلوب معه، اطلب من أحد أصدقائك ممارسة المحاكاة معك.

مثال: ويلما ثائرة جداً من رئيسها في العمل. فقد أجبرها على السهر لساعات عمل إضافية ليلة أمس، ولم يكلف نفسه عناء شكرها في اليوم التالي. فتعود للبيت وتذرع الشقة جيئةً وذهاباً ويعتريها البؤس. لدى ويلما خياران: إما أن تحتفظ بتوترها وغضبها لنفسها، وإما أن تطلب من رفيقتها في السكن أو صديقتها أن تمارس معها أسلوب المحاكاة.

ستتظاهر ويلما بأنها تتحدث إلى رئيسها في العمل، وسيعبر سطر تلو الآخر عن كل المشاعر التي تعتمل بداخلها فيما تحاكي صديقتها كل سطر على حدة:

ويلما: إنك رجل غبي، سيد سيمبسون.

صديقتها: إنك رجل غبي، سيد سيمبسون.

ويلما: إنك لا تكن لي أي احترام يذكر. ولقد فاض بي الكيل.

صديقتها: إنك لا تكن لي أي احترام يذكر. ولقد فاض بي الكيل.

ويلما: إنني أشعر بالاستياء الشديد كلما عاملتني كما لو كنت قطعة أثاث في مكتبك.

صديقتها: إنني أشعر بالاستياء الشديد كلما عاملتني كما لو كنت قطعة أثاث في مكتبك.

ويلما: أعتقد أنني أشعر بالألم حقاً لأنك لا تبدي اهتماماً أكثر بي، كما أنك لا

تقدرني أكثر، إلخ.

تحقق ويلما العديد من الأهداف بممارستها أسلوب المحاكاة. فهي أولاً تنفس عن قدر كبير من التوتر البدني والانفعالي الذي يجثم على صدرها بواسطة التعبير عن مشاعرها بدلاً من كبثها في أعماقها. وثانياً فمن خلال تعبيرها عن مشاعرها بهذه الوسيلة، تمكنت ويلما من الوصول إلى علة استيائها - ألا وهي أنها لم تلق التقدير الذي تستحقه - بدلاً من أن تظل حبيسة مشاعر الغضب وتأنيب الذات. وثالثاً، فقد تفادت ويلما تراكم مخزون الغضب والاستياء لديها وإلقاءه على كاهل أي شخص عابر بريء.

مزيد من الأمثلة

يمكنك حتى استخدام أسلوب المحاكاة مع شخص ما دون أن يدري أنك تستخدمه في الوقت الراهن. حضر أحد أشهر مخرجي التلفزيون، ويدعى بيل، إحدى ندوات تقنيات القلب التي أعقدها وتعلم كافة الأساليب الموضحة في هذا الفصل. وبعدها بأيام قلائل كان في موقع التصوير وغضب غضباً شديداً من أحد أفراد طاقم العمل. ودون تفكير منه، طفق يصرخ فيه أمام الجميع مهيناً إياه وخالقاً جواً مفعماً بالتوتر في موقع التصوير. وفي اليوم التالي عندما حضر بيل إلى العمل، كان عضو طاقم العمل غاضباً منه وكان طاقم العمل كله سريع الغضب ومتوتر.

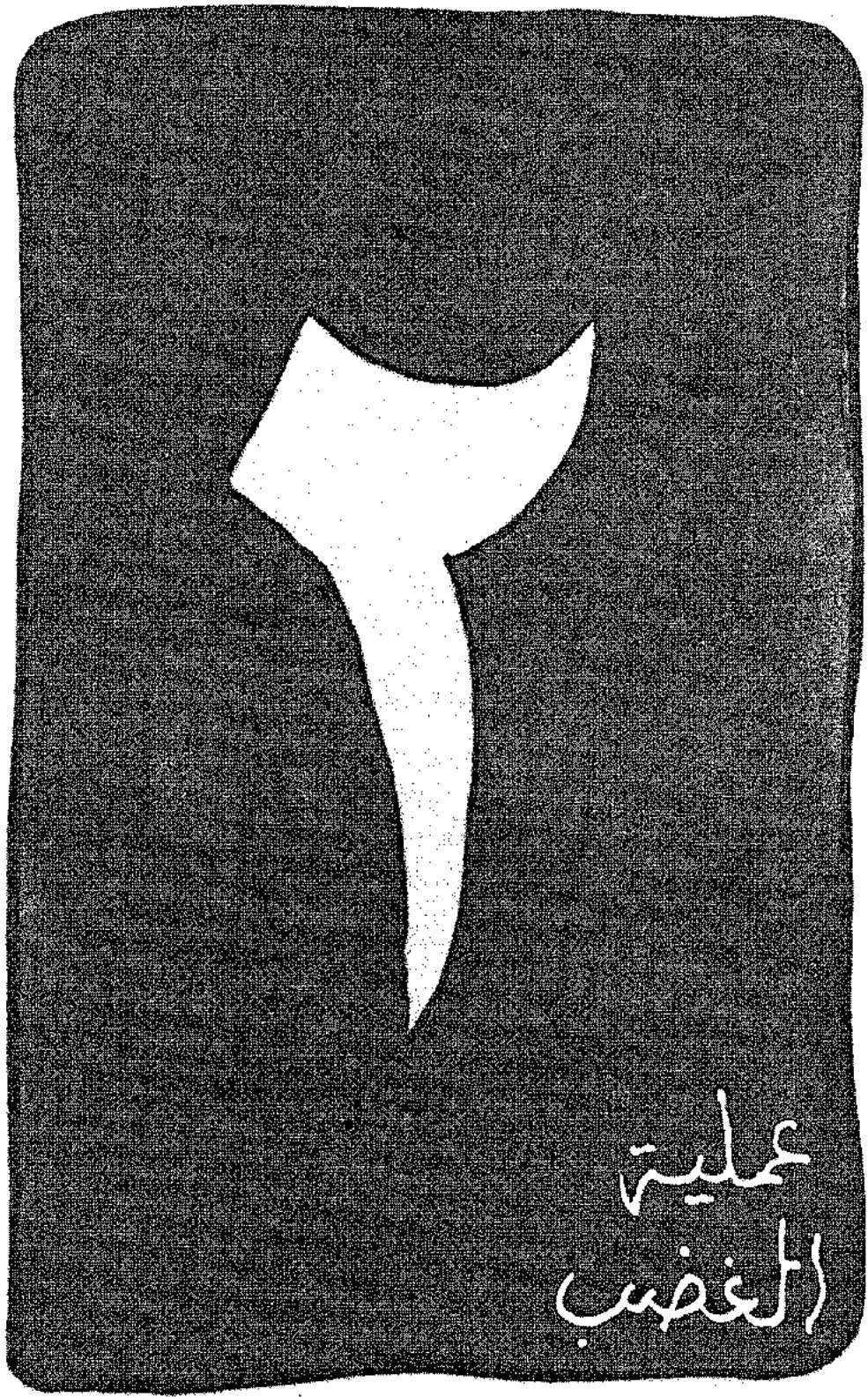
وقرر بيل أن يجرب أسلوب المحاكاة. فاستدعى عضو طاقم العمل في مكتبه وشرع في تطبيق أسلوب المحاكاة. فقال بيل: "أتعرف، عندما صرخت في وجهك أمس أمام الجميع، أراهن أنك أردت أن تقول لي: 'كيف تجرؤ على الصراخ في وجهي أمام طاقم العمل كله؟ ألا تكن أي احترام لعملي هنا؟ من أنت على كل حال لكي تحدث مثل هذه الجلبة أيها

المخرج الألمي؟". وبدأ عضو طاقم العمل مذهولاً إذ عبر بيل عن كل مشاعر الاستياء التي انتابته، وبدأ يبتسم. وواصل بيل حديثه قائلاً: "أتعرف، لو كنت في مكانك، لربما كنت شعرت بالألم لأن المخرج لم يهتم بمشاعري وأخشى أن علاقتنا ستنتهي للأبد". فأوماً فرد طاقم العمل برأسه بحماس وأجاب قائلاً: "نعم، هذا ما شعرت به بالضبط". فأجابه بيل بقوله: "حسناً، أنا آسف. لقد كنت أفكر من توي كم جرحت مشاعرك". فأجابه فرد طاقم العمل قائلاً: "أعتقد أنك تتفهم الموقف". وتصافحا.

وعندما قص علينا بيل قصته قال إنه بعد أن مارس أسلوب المحاكاة مع فرد طاقم العمل، تبدل مزاج موقع العمل كثيراً؛ إذ صار الجميع يضحكون، وانسجموا مع بعضهم البعض بصورة رائعة وأنهوا عملهم مبكراً هذا اليوم. ولم يعلم أحد أبداً ما فعله بيل، ولكنهم استطاعوا جميعاً استشعار زوال التوتر. لو كان بيل قد قال فقط "آسف"، وأجابه الرجل قائلاً "لا بأس"، لكانت الأمور عادت إلى طبيعتها، ولكن سطحياً فحسب. ولكن بممارسة بيل لأسلوب المحاكاة، فقد سمح للتنفيس الانفعالي أن ينبع من مستوى أعمق وبين لفرد طاقم العمل أن مشاعره مفهومة حقاً.

لقد وظفت سالي أسلوب المحاكاة مع طفلها البالغ من العمر ٦ سنوات، ويدعى براين. فقد كان من المفترض أن يمضي براين الإجازة الأسبوعية لدى أحد الأصدقاء، ولكن شيئاً استجد، ولم تستطع سالي توصيله لمنزل صديقه. فجال براين في البيت ثائراً وبدأ في الشجار مع أخته الصغرى. فقررت سالي أن تمارس أسلوب المحاكاة على براين. ولذا فقد قررت أن تحاكي المشاعر التي يجب وأنها انتابته. فقالت: "أتعرف براين، لو كنت مكانك لكنت قلت لنفسى: 'يا إلهي، إن أمي بغيضة جداً. إنني أكرهها. إنها أسوأ أم في العالم. فهي تعد بالقيام بأشياء معي، وتخلف وعدّها لي. هذه هي أسوأ إجازة أسبوعية في حياتي. إنني لا أحظي بأي قدر من المتعة". وبينما عبرت سالي عما ظنت أن ابنها شعر به في قرارة نفسه، بدأ براين يبكي وشرع في التنفيس عن مشاعره والإحساس بها. لقد عبرت أمه عن كل مشاعره المكبوتة فشعر بالراحة النفسية.

إن المحاكاة ليست أسلوباً خيالياً لفهم وجهة نظر الآخر، ولكنه فرصة لإزالة التوتر الانفعالي المخزن، والتصريح بالحقيقة الكاملة، والتواصل مع الآخر على مستوى عاطفي عميق. إننا جميعاً في حاجة لأن نشعر أن أحدهم يفهم حقيقة مشاعرنا. والمحاكاة تشبع هذه الرغبة البشرية الطبيعية وتسمح لك بإزالة التوتر العاطفي الداخلي والتنفيس عن المشاعر غير المرغوب فيها مثل الإحباط، والقلق، والاكتئاب.



عملية
الغضب

عملية الغضب

تعد عملية الغضب أسلوباً سهلاً، ولكن شديد الفعالية للتنفيس عن الغضب والحيلولة دون كراهية المرء لذاته وشعوره بتأنيب الضمير. فالغضب سببه إحباط رغبتك في الحصول على شيء ما. ويمكنك بسهولة إزالة بعض التوتر المحيط بالغضب والإحباط بواسطة التعرف على الرغبة أو النية التي أحبطت والتعبير عنها.

وبالتعبير أولاً عن غضبنا ولومنا، يمكننا استشعار والتعبير عن رغباتنا أو توقعاتنا. وبواسطة استشعار والتعبير عما تريد، ستشعر بشكل طبيعي جداً في استشعار أن جزءاً منك يدرك: "إنني أستحق أن أحصل على ما أريد". فوراء كل شعور بالغضب رغبة، ووراء كل رغبة شعور بحب الذات واستحقاقها.

إليك رسماً مفيداً يوضح لك أصول الغضب:



(حب الذات، تقدير الذات، القوة الداخلية)

إن عملية الغضب هي وسيلة يمكنك من خلالها اقتفاء أثر خطواتك وتحويل الغضب إلى قوة إيجابية. وهذا هو الغضب في أصله. يمكنك الآن من خلال الرسم التوضيحي ملاحظة التبعات الجلية التي تترتب على كبت غضبك. فعندما تنكر مشاعر الغضب التي تنتابك، تبدأ تلقائياً في فقدان الصلة برغباتك. وبعدها، إذ تصبح متبلداً تجاه رغباتك، فإنك تشرع تلقائياً في إنكار مشاعرك الطبيعية الفطرية مثل تقدير الذات، وحب الذات، واحترام الذات. وبتنكار مشاعر الغضب لديك، فإنك تنكر أصله، وهو مصدر قوتك، وثقتك بذاتك في الأساس.

ولكي تستعيد قوتك الداخلية بشكل كامل، يمكنك استخدام عملية الغضب واستشعار التحسن في غضون دقائق معدودة. وتتألف عملية الغضب من ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى: الغضب من نفسك

كلما ارتكبت خطأ، أو فوّت على نفسك فرصة ما، أو خذلت نفسك، استغل هذا "الاضطراب" كفرصة لكي تغضب من نفسك. ابدأ هذه العملية بالنظر في المرآة والغضب من نفسك:

استخدم عبارات من قبيل:

"إنني مستاء منك بسبب..."

"إنني أكرهك بسبب..."

"إنك تشعرني بالغيثان عندما..."

"لا أحب أن..."

"لقد أخرجتني عندما..."

صرح بصوت عالٍ بكل أشكال اللوم والغضب المنطقي وغير المنطقي التي من الممكن أن تخطر ببالك. فقد تكتشف أنك تصرخ، أو قد تستخدم فقط نبرة غاضبة صارمة متأنية. (ملاحظة: يمكنك أن تفقد الصلة فعلاً بالمشاعر الحقيقية لو صرخت بأعلى صوتك، فالصرخ من الممكن أن يمثل طريقة لتجنب مشاعرك الحقيقية). تأكد من توظيفك للعبارات التي تشتمل على الضمير "أنت" لا "أنا". فهذه العبارات تسمح بتنقيس الغضب لا كبته. على سبيل المثال:

قل	ولا تقل
أنا أكرهك	أنا أكره نفسي
إنك شخص سيئ	أنا شخص سيئ
لقد سئمت ضعفتك بشدة	لقد سئمت ضعفتي
إنني أكرهك عندما تجبن	إنني أكره جبني

بعد مرور ٢-٣ دقائق من الغضب وتأنيب الضمير غير المعدلين والمبالغ فيهما حتى، انتقل للخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: لعب دور المحفز

في الخطوة التالية، تصبح أنت المحفز الشخصي لذاتك. وبالحفاظ على نفس الطاقة الغاضبة التأكيدية في صوتك، ابدأ في تحفيز نفسك بالتصريح بما تريده وما لا تريده. على سبيل المثال:

أريدك أن تكون أكثر مسئولية.
لا أريدك أن تياس بسرعة.
كفاك جبناً.
تصرف بنضج.
أريدك أن تواجهه.
أريدك أن تنجح.
أريدك أن تشعر بشعور رائع حيال نفسك.
أريدك أن تتوقف عن التذمر طوال الوقت.
إلخ.

بعد دقيقة أو دقيقتين من التعبير عن رغباتك ونواياك، انتقل للخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة: لعب دور المشجع لنفسك

باستخدام نفس نبرة الصوت الصارمة، واصل التعبير عن مشاعرك باستخدام بيانات إيجابية داعمة. على سبيل المثال:

يمكنك أن تقوم بالأمر.
إنك تستحق النجاح.
إنك تستحق احترام الآخرين.
إنك رائع!
إنك فذا!
إنني أحب شجاعتك وقوتك.
أعتقد أنك الأفضل.
إنني أحبك.
ستكون ناجحاً.
إن الجميع يحبونك لأنك شخص عطوف بحق.

باختصار تتألف عملية الغضب من ثلاث خطوات:

- | | |
|-----------------|--|
| الخطوة الأولى: | عبّر عن الغضب وتأنيب الضمير (استخدم الضمير "أنت" في عباراتك؛ وجه الغضب للخارج) |
| الخطوة الثانية: | عبّر عن رغباتك (استخدم عبارات تبدأ بـ "أريد"). |
| الخطوة الثالثة: | عبّر عن بيانات إيجابية، محبة، داعمة. |

متى وكيف تمارس عملية الغضب

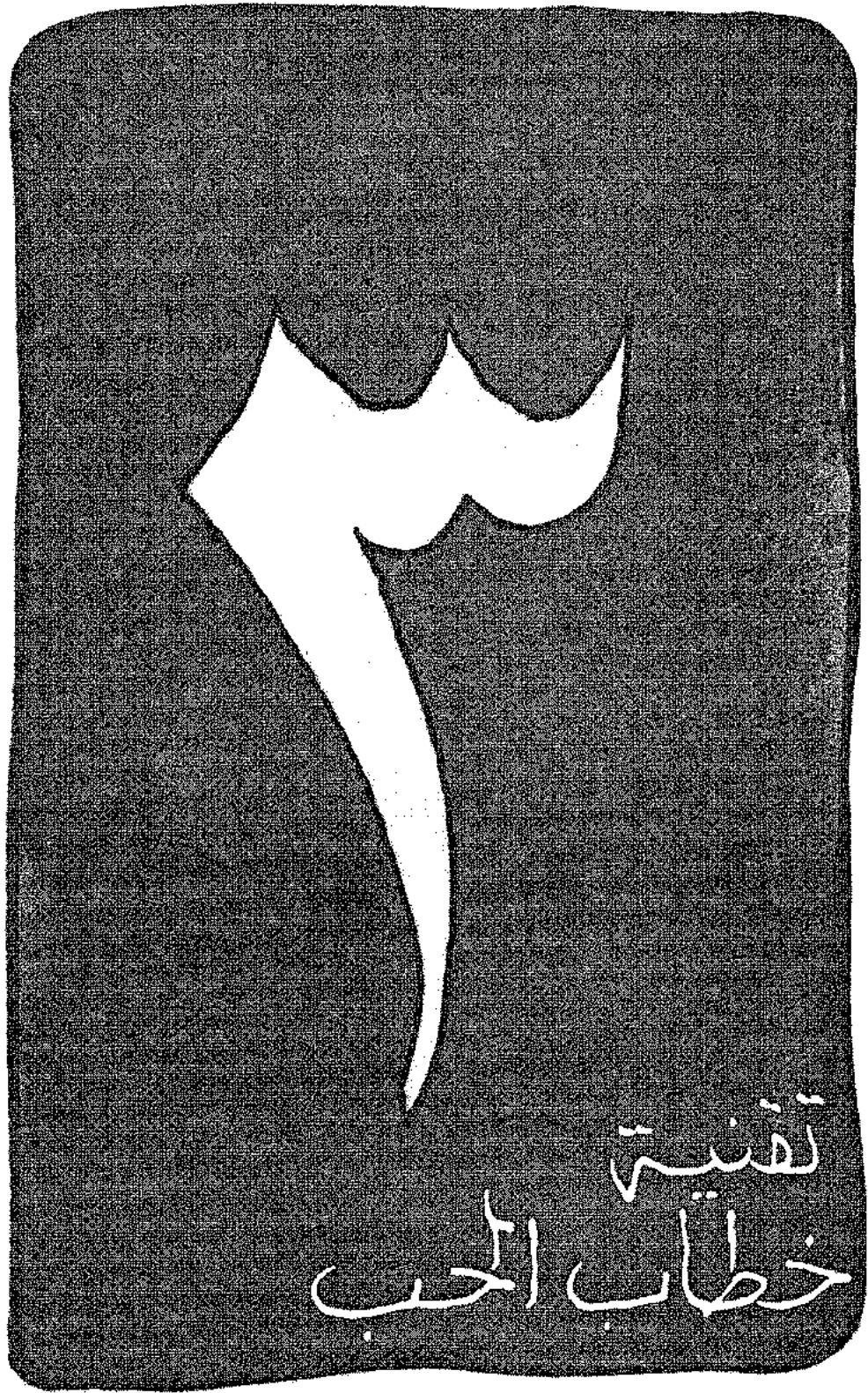
كلما شعرت بالاكتئاب، ينتابك شعور بتأنيب الذات في اللاوعي. والغضب يسمح لك بتصعيد هذه المشاعر وإخراجها من داخلك، ثم استخراج الحب والقوة الدفينين. من الممكن أن تتسم هذه العملية بقدر أكبر من الفعالية إذا أجريتها بصحبة شريك. ولكي تقوم بها برفقة شريكك، تخيل أنك أنت هذا الشريك واشرع في التعبير عن غضبك وتأنيب ضميرك. وسيقوم شريكك بمحاكاة كل جملة تلفظ بها.

والنتيجة القوية المنشطة لهذه العملية لا يمكن وصفها أو تخيلها، بل يتحتم الإحساس بها عملياً. ففي المرة القادمة التي تود فيها أن تشعر بتحسن، وتصبح أكثر يقظة، وأكثر حيوية، وأكثر قوة، وأكثر قدرة على التعبير، جد شيئاً في نفسك يثير غضبك. وإذا لم تجد أي شيء في شخصيتك يثير غضبك، فابتكر شيئاً أو استرجع شيئاً من الماضي. وإذا كنت في موقف لا يليق بك فيه التعبير عن مثل هذه المشاعر، يمكنك أن تدونها. بعض الناس يقومون بتسجيل عملية الغضب على شرائط كاسيت ويستمعون إليها في الطريق إلى العمل، محاكين كل جملة. تذكر أن تترك فسحة لمحاكاة كل جملة عندما تقوم بتسجيل الشريط.

من السهل تلقين هذه العملية إلى كل أصدقائك. ولكي تنجح في تعليمهم إياها، قم بشرحها بإيجاز، ثم قم بتطبيقها عملياً لهم واجعلهم يحاكون كل جملة.

وهناك فائدة إضافية أخرى لوجود صديق (زوج، إلخ) يحاكي غضبك، ألا وهي أنه إن كان يكن لك أي غضب، فسيجد متنفساً وسيشعر بأنه صار أقرب إليك من ذي قبل.

عندما يشعر أحدهم بالمقاومة أو التوتر في مكتبي، نمارس جميعاً عملية الغضب معاً. وفي هذه الحالة، يقوم طاقم العمل كله بمحاكاة الشخص الذي ينتابه الغضب منهم.



تَقْنِيَّة
خَطَابِ الْحَبِيبِ

تقنية خطاب الحب

تعد تقنية "خطاب الحب" أفضل الأساليب على الإطلاق لمشاركة والتعبير عن الحقيقة الكاملة بغية تسوية الصراع العاطفي سواء بداخلك أو في علاقاتك. وخطاب الحب ليس أداة قوية للمداواة العاطفية فحسب، ولكن بممارسته سنتعلم المزيد حول مشاعرك وحول المغزى الحقيقي وراء التصريح بالحقيقة.

لقد حضر الآلاف على مدار سنين ندواتي وتعلموا بنجاح ممارسة تقنية خطاب الحب. وأخطرتني المتخرجون من ندواتي أنه في غضون دقائق معدودة، صارت لديهم القدرة على تسوية الصراعات العاطفية التي كانت لتبدو مستعصية وعرضة للكبت لو لم يستخدموا "خطاب الحب".

شكل خطاب الحب

لكي تكتب خطاب حب، ابدأ بالتعبير عن غضبك، واستيائك وتأنيب ضميرك، واسمح لنفسك بالمرور بالمستويات الأخرى حتى تصل إلى الحب. ويتألف كل خطاب حب من خمسة أجزاء؛ وقد تساعدك العبارات الافتتاحية التالية إذا وجدت نفسك حبيس أحد هذه المستويات ولم تستطع الانتقال إلى المستوى التالي:

١. الغضب وتأنيب الضمير

لا أحب أن...

أستاء من...

أكره أن...

لقد مللت...

لقد سئمت...

أريد...

٢. الألم والحزن

أشعر بالحزن عندما...

أشعر بالألم لأن...

ينتابني شعور بشع لأن...

أشعر بالإحباط لأن...

أريد...

٣. الخوف وعدم الشعور بالأمان

أشعر بالخوف...

يؤسفني أن...

أشعر بالرعب لأن...

أريد...

٤. الشعور بالذنب والمسئولية

إنني آسف لأن...

إنني آسف لـ...

من فضلك اغفر لي...

لم أقصد أن...
أتمنى...

تذكر: إذا أردت أن تشعر
بتحسن، فاكتب خطاب
حبا!

٥. الحب، والغفران، والفهم، والرغبة

أحبك لأن...

أحب أن...

أشكرك ل...

أفهم أن...

أغفر لك...

أريد...

الغرض من خطاب الحب

إن الغرض من خطاب الحب هو التعبير والتنفيس عن كافة المشاعر السلبية التي تمنعك من استشعار الحب الذي يكمن في أعماقك ومشاركته. ولا نطلق على هذا الخطاب "خطاب الحب" لأنه يبدأ بجمل من قبيل "ملاكي الحبيب العزيز، أحبك من أعماق قلبي...". ولكن لأن الغرض من الخطاب هو التعامل مع أية مشاعر تحول دون تدفق مشاعر الحب. وبنية خطاب الحب تقوم على المستويات الخمس الشعورية السابق ذكرها. ما الداعي للجلوس وتدوين كل هذه المشاعر؟ الإجابة بسيطة:

الشجار الكلامي لا يجدي

فإذا بدأت بالتعبير عن غضبي بنية إخبار شريكتي بألمي، وخوفي، وشعوري بالذنب، على أن أشق طريقي في نهاية المطاف حتى أبلغ الحب الكامن في الأعماق، فلن أصل إلى هناك أبداً؛ إذ ستستمع شريكتي إلى غضبي، فتغضب هي الأخرى، وتقاطمني. وحتى وإن وافقت فحسب على الإصغاء، فإن مجرد النظر إلى التعبيرات المرتسمة على محياها وملاحظة مشاعرها سيمنعني من الانتقال بسلاسة إلى مشاعري الخاصة. أما عندما أجلس وحدي وأدون مشاعري في أسلوب منتظم (خطاب الحب)، سأمنح الفرصة لمشاعري بالتبدل والداوأة. إن الخاصية الثانية التي تميز أسلوب خطاب الحب هي وجود الآخر الذي يقرأ عليك خطابك بصوت عالٍ. وهذا يخدم العديد من الأغراض:

١. يمكنك أن تستمع إلى مشاعرك الشخصية مجسدة مما يجعل من الأسهل عليك أن تنفس عنها.
٢. سيشعر قارئ الخطاب بمشاعره الشخصية بينما يقرأ مشاعرك. وعندما تنتقل إلى الحب في خطابك، سيشعر القارئ بأنه ينتقل إلى الحب هو الآخر. وإذا كان القارئ يشعر بالانعزال، والبرود، والانغلاق العاطفي قبل قراءة خطابك، فما من شك أن مشاعره ستندفق مجدداً بمجرد أن يلفظ بكلماتك بصوت عالٍ.

كيف تكتب خطاب حب

١. ابدأ؛ أحياناً ما يكون الجزء الأصعب هو اتخاذ القرار بكتابة خطاب حب لشريكك. حاول ألا تتواجد معه في نفس الغرفة عندما تكتب الخطاب. فأنت لست في حاجة لأن تشعر بأنك محب لكي تبدأ في كتابة خطاب حب. ومهما كان شعورك، إذا أردت أن تشعر بتحسن فاشرع في كتابة خطاب حب.
٢. ضمن كافة المستويات الخمسة للشعور؛ ابدأ كتابة الخطاب عند أول مستوى شعوري (الغضب واللوم)، وانتقل تدريجياً إلى كل مستوى حتى تصل إلى مشاعرك الإيجابية. تذكر أن المستويات الأساسية للشعور هي:

١. الغضب، واللوم، والاستياء
٢. الألم، والحزن، والإحباط
٣. الخوف والشعور بعدم الأمان
٤. الشعور بالذنب، والندم، والأسف
٥. الحب، والغفران، والفهم، والرغبة

٣. لا تعدل مشاعرك؛ إن الغرض من وراء خطاب الحب هو التنفيس عن كل ما يعتل بداخلك من مشاعر. وقد يتعارض جزء من عقلك مع مشاعرك، وقد تبدر منك عبارات تبدو وكأن لا مغزى لها، ولكن على كل حال لا تقم بتعديل ما تكتبه. فمشاعرك لن يكون لها أي مغزى إلا إذا تخلصت من كافة المشاعر السلبية التي تفتقر للاتساق.
- لا تحاول أن تكون منطقياً !! اسمح للطفل المجروح، المذعور، والغاضب بداخلك أن يخرج على الورق. من الممكن أن تبدو كما لو كنت طفلاً يغمس في نوبة غضب. أو يمكنك

أن تكوني سليطة اللسان أو تكون وغداً. ويمكنك أن تظهر كافة الجوانب التي تخشى أن تظهرها من شخصيتك. فلا مجال هنا للطف، أو الفهم، أو العقلانية، لا سيما في الأجزاء القليلة الأولى من الخطاب؛ انتظر حتى تصل إلى الحب تدريجياً. حتى إن كنت تشعر بالغضب بنسبة ١ بالمائة، فعبّر عنه كما لو كنت تشعر به بنسبة ١٠٠ بالمائة.

٤. الغضب واللوم؛ عندما تبدأ الخطاب بالغضب واللوم، لا تكن لطيفاً! انغمس في هذا الجزء من شخصيتك الذي يشعر بأنك على صواب والآخر مخطئ. "إنك في منتهى الحقارة، أيها الوجد الأناني!". نَسْ عن كل هذا الغضب. ولا تضيف عليه عقلانية. إليك مثلاً يوضح لك كيف يمكنك ألا تضيفي عقلانية على غضبك: "أعرف أن أبيك لم يحبك أبداً، ولذا فإنك لا تحب أن تبدي الحب، ولكنني انزعجت لأنك لم تقبلني قبلة المساء". هذا الشخص يحلل مشاعره بدلاً من أن يعبر عنها. على سبيل المثال: "إنني أكره كونك لست محباً علي الإطلاق، فأنت حتى لم تقبلني قبلة المساء".

٥. الألم والحزن؛ بعد فترة، ستلاحظ ظهور بعض مشاعر الألم والحزن. وربما حتى وجدت نفسك تبكي. ذلك أن الألم والحزن يكمنان دائماً وراء الغضب وستكون قد نَسْت عن القدر الكافي من الغضب في خطابك بما يكفل لك استشعار الألم حقاً. عندما تلاحظ هذه النقلة، انتقل للمستوى الثاني ودوّن مشاعر الألم والحزن التي تنتابك: "لقد جرحت مشاعري بشدة عندما تجاهلت تقبيلي قبلة المساء. أشعر بأنني محطمة. كيف تفعل هذا بي؟".

٦. الخوف وعدم الشعور بالأمان؛ بعد فترة من التعبير عن الألم، ستبدأ في استشعار شيء من الخوف وعدم الأمان وستنتقل إلى المستوى الثالث وستكتب المشاعر التالية: "أخشى أنك لن تقبلني بالقدر الذي أريده. أخشى من أن تكون غاضباً مني. وأخشى أن تهجرني".

٧. الشعور بالذنب والأسف؛ بعد أن تعبر عن مخاوفك والوصول إلى منظور فيما يتعلق بمشاعرك الحقيقية، اعلم أن الوقت قد حان للتعبير عن المستوى التالي وتولي مسئولية ما تكتب عنه: "أسف لأننا لا نندمج دائماً. أعتذر لأنني ضايقتك بعد العمل اليوم ولهذا السبب أعرضت عن تقبيلي... إلخ".

٨. الحب، والغفران، والفهم، والرغبة؛ بعد أن تنتهي من التعبير عن كافة المستويات الأربعة الأخرى، ستبدأ في استشعار الصلة العاطفية بالآخر الذي تكتب له، وستصير أكثر قوة مجدداً. وستقام صلة بينك وبين حبك، وفهمك، وغفرانك بطبيعة الحال. "إنني أحبك كثيراً. إنك زوج رائع. أود أن نحب بعضنا أكثر من ذي قبل، إلخ".

٩. لا تتوقع أن تدرك الحب عندما تبدأ في كتابة خطابك؛ عندما تبدأ في كتابة خطابك، ربما أنك ستشعر بالغضب والاستياء، وربما بقليل من الألم لا غير. ابدأ فحسب في التعبير عن

الغضب واللوم وسترى كم ستتطور مشاعرك بصورة طبيعية جداً إلى المستوى الشعوري التالي فالتالي. لا ترجئ كتابة الخطاب حتى تستشعر الحب! فهذا هو السبب الذي تكتبه من أجله، ألا وهو التعامل مع المشاعر التي تحول دون استشعارك هذا الحب. أحياناً ما ستكون في حاجة إلى توظيف عبارات افتتاحية وممارسة استكمال الجمل بما يعينك على الانتقال عبر المستويات المختلفة. سنعطيك مزيداً من التعليمات المحددة لاحقاً في هذا الفصل.

١٠. تكرار المستويات؛ ربما وجدت نفسك تعبر كتابة عن الغضب والألم والخوف وفجأة تعود لتغضب ثانية. لا بأس من هذا. عد مرة أخرى للغضب وتذكر أن تشق طريقك مروراً بالألم والخوف مرة أخرى عندما تتابع.

١١. لا تنه خطاب الحب الخاص بك قبل أن تبلغ الحب الكامن بداخلك؛ وهذا أمر شديد الأهمية. فإذا توقفت عن الكتابة قبل أن تبلغ مرحلة الحب، فاعلم أنك خالفت مغزى خطاب الحب. فالانسحاب في منتصف الخطاب واليأس من الكتابة هو بمثابة القنوط من جدوى الحب نفسها. إن الحب كامن في الأعماق، وإلا لم تكن لتكون غاضباً/مجروحاً/خائفاً بهذه الدرجة. تحل بالصبر فحسب، وواصل الكتابة، وسيطفو الحب على السطح.

١٢. وازن بين أجزاء خطاب الحب؛ تأكد من تحقيق التوازن فيما يتعلق بطول أجزاء خطابك. فلا تكتب ٣ صفحات حول الغضب، وواحدة حول الألم، وفقرتين حول الخوف والشعور بالذنب، وسطر واحد حول الحب في النهاية. فهذا ليس بخطاب حب، إذ يجب أن يشتمل هذا الخطاب على قدر كبير من الحب والتقدير في نهايته. ويجب أن يشتمل كل خطاب حب على شيء من كل المستويات الخمسة.

١٣. لا تدافع عن موقفك أو تشرح وجهة نظرك فحسب؛ إن الهدف من وراء خطاب الحب ليس توصيل المعلومات فحسب، بل والتعبير أيضاً عن المشاعر.

ولذا، على سبيل المثال، لا تكتب "عندما عدت للبيت وأخبرتني بما قاله لك رئيسك في العمل، ظننتك قصدت أنك ستضطر للعمل لساعة متأخرة، ولذا تضايقت بطبيعة الحال. ولكنني ظننت أنني لو أطلعتك على الأمر ستغضب، ولذا فقد انتظرت لما بعد العشاء."

لقد كان هذا تفسيراً. أما خطاب الحب، فيصيغ هذه الجزئية بالشكل التالي: "إنني أكره أن تعمل لوقت متأخر. أكره ألا تعود للبيت وأنعم برفقتك. يحزنني أن أراك تعمل بكد شديد. من المؤلم ألا تكون موجوداً. أخشى أنني لا أراك كثيراً. أخشى أن تغضب مني بسبب شعوري هذا."

أرأيت الفارق؟

١٤ . اكتب خطاب الحب لنفسك لكي تتعامل مع مشاعرك الخاصة وتبلغ الحب الكامن بداخلك، ولا تكتب خطاب الحب بغرض تغيير شريكك، أو أمك، إلخ. دائماً ما يستشعر بتحسن شديد عندما تكتب خطاب حب، ولذا فحتى ولو رفض الآخر كتابة خطاب حب، اكتب خطابك أنت.

ماذا تفعل عندما تنتهي من كتابة خطاب حب لشريكك؟

١. بعد أن تنتهي من كتابة خطاب الحب، أعطه لشريكك واطلب منه قراءته بصوت عالٍ، كما لو كان هو الذي كتبه (احرص على تحري الوضوح في الكتابة، أو حتى اكتبه على الكمبيوتر إن شئت).

٢. من المفترض أن يحاول القارئ قراءة الخطاب مستخدماً أفضل قدراته، محاكياً مشاعر الكاتب. ولكن أحياناً ما يصعب على القارئ أن يحسن قراءة الخطاب متى كنت تقرأ أفكار شريكك السلبية حولك. وقد يتحول صوت القارئ إلى الاطراد الرتيب والهيمنة (خاصة إذا كان يسيطر على مشاعره أثناء القراءة). إذا أعاد شريكك قراءة الخطاب عليك بدون مشاعر تذكر، فلا تتهمه بإساءة القراءة. اطلب منه أن يعيد قراءة الخطاب مرات قليلة بصوت عالٍ حتى تختفي بلاذته. وبينما يواصل قراءة كلماتك، متقدماً مروراً بكل المشاعر المختلفة وصولاً للحب في النهاية، ستبدأ مشاعره في التدفق.

٣. إذا كتب لك شريكك خطاب حب أيضاً، فاقراه عليه بعد أن ينتهي من قراءة خطابك. وربما طاب لكما أن تتبادلا الأدوار في قراءة الخطابين مرات قليلة حال ما إذا لم تشعر بتحسن يذكر بعد القراءة الأولى. بمجرد أن تقرأ خطاب الآخر، ربما ستود أن تقرأ خطابك الخاص لشريكك بصوت عالٍ.

٤. إذا لم يكتب لك شريكك خطاب حب -سواء لأنه رافض للفكرة، أو مصر على أنه ليس مستاءً وأنت أنت المستاء- فلا تندم على لاستيائه عندما يقرأ خطابك. فهذا يعني أن خطابك أتى ثماره. والآن فقد أقام شريكك الصلة بينه وبين مشاعره المكبوتة ويمكنه كتابة خطاب حب لك. عندما تعبر عن الحقيقة، فإنها تخلق جواً من الأمان يسمح لمشاعر شريكك بالظهور أيضاً.

٥. إذا كنت بصدد قراءة الخطاب وصادفك سطرًا أساءك بشدة أو أثر فيك، فتوقف عن القراءة وأعد قراءته مرات قليلة. ربما أنك تشعر بالاستياء لأن هذا السطر يستحضر فيك مشاعر قوية، وإعادة القراءة ستساعدك على التنفيس عن هذه المشاعر.

٦. إذا قرأت خطاب الحب مع شريكك دون أن تشعر بأي تحسن، يمكنك القيام بالآتي:

- أ. اكتب خطاباً آخر؛ ربما أنك لم تستخرج المشاعر الأعمق.
- ب. اقرأ خطابك على شريكك بصوت عالٍ؛ فهذا من شأنه التنفيس عن المشاعر.
- ج. أعد قراءة خطاب شريكك، واجعله يقرأ خطابك.
- د. نح خطابات الحب جانباً لساعة، وابتعدا عن بعضكما البعض، على أن تخططا للقاء آخر لقراءة الخطابين. ولا تتواصل مع شريكك حتى هذا اللقاء.

قواعد قراءة خطابات الحب

١. لا تتوقف عن قراءة خطاب الحب حتى تصل لنهايته. فهذه وسيلة مخادعة للتشبث بمشاعر شريكك السلبية حيالك دون تلقي حبه واعتذاره. اتفق على قراءة الخطاب كله، مهما كان محتواه، حتى النهاية.
٢. لا تدلِ بأية تعليقات أثناء قراءتك للخطاب، مثل: "كيف يمكنك أن تقول هذا. إنك أسوأ مني!" أو "أنتعنتني بالغباء؟ إنك أنت الغبي". غير مسموح بأية تعليقات. اقرأ مشاعر الآخر فحسب، واستشعر مشاعرك الخاصة.

كتابة خطاب حب لغير شريك حياتك

إن كتابة خطاب الحب لشخص آخر خلاف شريك حياتك (لوالدك، أو طفلك، أو صديقك، أو أختك، أو أخيك، أو رئيسك في العمل، إلخ) هو وسيلة رائعة للتنفيس عن المشاعر السلبية وتسويتها التي تنتابك تجاه الآخرين، واستشعار مزيد من الحب والانسجام في علاقاتك بهم. ولكن، إذا كتبت خطاب حب إلى أهلك أو رفيقك في السكن أو صديقك الحميم، فبرجاء اتباع الخط الإرشادي التالي:

لا تعطِ خطاب الحب، تحت أية ظروف أياً كانت، للشخص الذي كتبته له إلا إذا شرحت له شكل الخطاب والغرض من ورائه.

إن تبادل خطابات الحب يتفق وكافة أنواع العلاقات؛ سواء كانت علاقات عائلية، أو علاقات بالأصدقاء، أو علاقات عملية، أو علاقات حميمة. وأسلوب خطاب الحب ليس من المفترض أن يستخدم كفرصة للتخلص من مشاعرك السلبية، ولكنه فرصة لمشاركة كافة مشاعرك حتى تدرك الحب والتقدير. ولذا فمن الأفضل التخفيف من حدة الجزء المتعلق بالغضب في البداية. فإذا أرسلت خطاباً إلى والدتك جاء نصه كالتالي: "يا لك من حمقاء يا أمي. لقد دمرت حياتي كلها"، قد تصاب بصدمة! لا تتوقع أن يشاركك من هم في حياتك خطابات الحب دون فهم جلي للمبادئ. وفي بعض الحالات قد لا يبدو من اللائق أن تشارك الآخر خطاب حب. ولكنك تستطيع كتابة مثل هذه الخطابات، والاستعانة بصديق يقرأها عليك.

١. إذا كتبت خطاب حب لشخص لست مقرباً إليه، أو لشخص يعجز عن الاستجابة لهذا الخطاب، فاطلب من شخص مقرب إليك قراءته عليك بصوت عالٍ. فهذا كفيلاً بأن يكون له عظيم الأثر عليكما معاً. وربما وددت أن تبعث بخطاب حب من دون الفقرة الغاضبة. أو إذا كتبت خطاب حب إلى طفلك البالغ من العمر ٣ سنوات، فاطلب من زوجك بأن يقرأه عليك.

٢. إذا كتبت خطاب الحب إلى شخص لا يفهم أسلوب خطاب الحب، فبعد أن تكتب الخطاب وتقوم بالتعامل مع مشاعرك، يمكنك التصريح بالحقيقة الكاملة لهذا الشخص سواء شفاهة، أو على الهاتف، أو في خطاب. على سبيل المثال:

"أمي، لقد كنت غاضباً منك الأسبوع المنصرم بسبب اتصالك بي وتذمرك حول حالتك الصحية. يؤلمني كثيراً أن أستشعر في صوتك المرض، وينتابني الخوف من تفاقم مرضك. وأشعر أنني يائس لأنني لا أستطيع أن أساعدك، إنني آسف لأن صبري ينفد أحياناً. إنني أحبك وأود أن تنتبهي لصحتك أكثر". لاحظ كيف أن هذا الخطاب احتوى على المستويات الشعورية الخمسة. ستتمكن من التعبير عن هذه المشاعر بدون مجهود يذكر، وبدون شحن عاطفي بعد أن تنتهي من كتابة كافة المشاعر الأكثر قوة في خطاب حب كامل وتجعل أحدهم يقرأه عليك.

٣. بمجرد أن ترتاح إلى كتابة خطابات الحب وتشارك هذا الكتاب مع باقي أفراد الأسرة، يمكنك استخدام أسلوب خطاب الحب معاً بكل تأكيد. تأكد فقط من أن الجميع

يفهمون قواعد كتابة خطاب الحب بصورة سليمة والفلسفة من وراء كتابتها الموضحة في هذا القسم من الكتاب. لقد أصبنا نجاحاً مبهراً باستخدامنا أسلوب خطاب الحب مع الآباء والأمهات، والأطفال، والإخوة، والأخوات، إلخ.

ماذا تفعل إذا أعرض شريكك عن قراءة خطاب الحب الخاص بك أو رفض كتابة خطابك؟

أحياناً ما سنقرر أنت (أو شريكك) أن تكتب خطاب حب لتسوية صراع ما فيرفض الطرف الآخر أن يقوم بتطبيق هذا الأسلوب. ماذا تفعل في هذه الحالة؟

١. لا تتعذر برفضهم للتشبهت بمشاعرك السلبية؛ اكتب خطاب الحب على كل حال. فأنت تقوم بهذا من أجل نفسك. وستفيد بواسطة التخلص من كل هذه المشاعر في الطريق إلى الحب.

٢. عندما تنتهي من خطابك، قدمه إلى شريكك واطلب منه أن يقرأه.

٣. إذا رفض شريكك قراءة الخطاب، فلا تتواصل معه بأي شكل من الأشكال حتى يقرأه. وإن فعلت، فتأكد أنك ستنخرط معه في شجار على الفور، إلا إذا كبت مشاعرك تماماً، وهو الأمر الذي لا يقل سوءاً. قل للآخر فحسب: "لقد شعرت بتحسن عندما كتبت هذا الخطاب، وأريدك أن تقرأه لكي نتصالح. وحتى تقرأه، لا أود أن أتواصل معك لأنني أعلم أننا سنبدأ في الشجار. سأتحقق مما إذا كنت قد قرأته بعد فترة". وبعد ذلك اضطلع بأعمالك وعد بعد ساعة أو بعد الفترة التي تراها مناسبة. وإذا وجدته لا زال معرضاً عن قراءة الخطاب، فاتركه وحاول مرة ثانية لاحقاً. بعد فترة، سينتاب شريكك الفضول فيما يتعلق بمحتوى الخطاب وسيوافق على قراءته. وإن لم يفعل، فاعلم أنك في حاجة إلى إعادة تقييم العلاقة واتخاذ القرار فيما يتعلق بجدوى علاقة لا يتعاون فيها شريكك معك ولا يشاركك في مداواة الجراح وتسوية الصراعات.

ماذا تفعل عندما تنتهي من قراءة خطاباتك؟

لا تتخلص أبداً من خطابات الحب الخاصة بك. ونقترح عليك أن تحتفظ بها في مكان واحد، سواء كان درج مكتب أو في مفكرة. وإن كنت في عجلة من أمرك ذات يوم، فانتقي خطاباً قديماً وأعطه لشريكك لكي يقرأه. ستدهش عندما تكتشف أن غالبية خطابات الحب خاصتك تتناول تقريباً الموضوعات نفسها. فأغلب الأزواج يتشاجرون حول نفس الأشياء مراراً وتكراراً، ويتناولون في خطاباتهم عشرة موضوعات أساسية.

الموضوع الأول: لماذا لا تضطلع بمزيد من العمل؟ الموضوع الثاني: لماذا تنتقدي بشدة هكذا؟ الموضوع الثالث: أكره أن تنعزل؛ إلخ. وإيجازاً، انتقي خطاب حب يتناول نفس الموضوع الذي تتشاجران حوله واستخدمه، أولاً بواسطة قراءته بصوت عالٍ ثم اجعل شريكك يقرأه عليك. ولكن لا تعتمد على هذه الطريقة، طالما أنه دائماً من الأفضل كتابة خطاب حب جديد.

والميزة الأخرى لتخزين خطابات الحب هي قدرتك على متابعة تطورك فيما يتعلق بجدوى الحب في حياتك. أعد قراءة خطابات الحب الخاصة بك متى كنت غير مستاء لكي يتاح لك منظور جديد حول مدى بساطة عقباتك العاطفية بعدما شعرت أنك محب ومحبوب. فعندما يصيبك الاضطراب العاطفي، من السهل أن تتضخم الأمور وتتفاقم. وإعادة قراءة خطابات الحب ستمنح عقلك الباطن تغذية عكسية قيمة وستمثل نقطة مرجعية رائعة لموازنة ردود أفعالك العاطفية في المستقبل.

تذكر أنه بينما تندمل الصراعات القديمة وتجد المشاكل القديمة العناية السليمة، ستظهر صراعات ومشاكل جديدة حتى تندمل كافة مشاعرك المكبوتة. ويصبح كل صراع، وكل اضطراب، وكل أزمة بمثابة الفرصة لاستغلال مستويات أعمق لإمكانات الحب بداخلك عندما تستخدم أسلوب خطاب الحب كخريطة لاستكشاف مشاعرك.

ما العمل في حالة الطوارئ العاطفية؟

هل سبق لك أن تشاجرت مع شريكك إذ كنت على وشك أن تدخل إلى مطعم ما؟
هل سبق لك أن أعددت لحفل كبير وقبل أن يحضر الضيوف انغمست في نقاش محتدم
مع شريك حياتك؟
ماذا يسعك أن تفعل عندما تدعو الحاجة إلى كتابة خطاب حب ولا يتاح لك سوى هـ
دقائق؟

اكتب خطاب حب مصغراً!!

استقطع ورقة، أو التقط منديلاً، أو ظرفاً، أو أي شيء يلبي الغرض، واكتب جملة
واحدة لكل مستوى من المستويات الشعورية. على سبيل المثال، تشعر ماكسين أن شون لا
يولي التقدير المناسب لمظهرها وهما على وشك أن يدلغا إلى مطعم ولقاء الأصدقاء:

عزيزي شون،

- ١) إنني غاضبة منك بشدة لأنك تصرفت بغباء ولم تكن على جمالي.
- ٢) إنك تجرح مشاعري بحق عندما لا توليني الاهتمام الذي أستحقه، أو لا تعتقد أنني
إنسانة مميزة.
- ٣) أخشى أنك لم تعد تفخر بي ولا تهتم بي كما كانت عادتك.
- ٤) أعتذر أنني أغالي في ردة فعلي أحياناً وأعزل عنك.
- ٥) إنني أحبك بشدة، وأود أن نستمتع بوقتنا معاً الليلة. دعنا نتصالح.

حبيبتي،

ماكسين

وعلى الرغم من أن ماكسين ليس لديها الوقت لكي تعبر عن مزيد من الغضب والألم،
إلا أنها ستتواصل مع مشاعرها الكاملة الآن، وكذا سيفعل شون. ولاحقاً، عندما يتاح لهما
متسع من الوقت، يمكنهما كتابة نسخة أطول من خطاب الحب بما يكفل حل المشكلة.

نصائح تجعل كتابة أول خطاب حب لك أسهل

١. إذا وددت أنت وشريكك تطبيق أسلوب خطاب الحب ولكنكما متوتران بشأن إيجاد كل منكما الحل في خطاب الحب، أو إذا أردتما أن تشعرنا بمزيد من الطمأنينة والثقة بنتائج استخدام هذا الأسلوب، فإليكما اقتراحنا: فليكتب كل منكما خطاب حب لشخص آخر في حياته خلاف شريكه (على سبيل المثال، لأمك، أو أبك، أو رئيس في العمل، إلخ). وبعدها قوما بتبادل خطابات الحب، وليقرأ كل منكما خطاب الآخر عليه. عندما تكتشف إلى أي مدى صرت تشعر بتحسن جراء كتابتك وقراءتك لخطابات الحب، وكم صرت تشعر بمزيد من الحب تجاه الشخص الذي وجهت إليه خطاب الحب على الرغم من غيابه عن الصورة، ستترسخ ثققتك في تقنية خطاب الحب. والآن يمكنكما محاولة كتابة هذا الخطاب لبعضكما البعض قانعين أكثر من أي وقت يجدوا.

٢. قد تتسم خطابات الحب الأولى التي ستكتبها بالطول الزائد، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت لتخطي مرحلة الغضب إلى باقي المراحل، لا سيما إذا كانت علاقتك مشوية بقدر كبير من المشاعر المكبوتة. نقترح عليك ألا تحاول تضمين كل شعور انتابك بسبب شريكك في الخطاب الأول. إذا كانت خطابات الحب تستنفد وقتك، فحاول إذن أن تتعامل مع مشاكل محددة بدلاً من محاولة التعامل مع المشاكل الجنسية، والمادية، والتسلط، والتواصل، والتوافق كلها في خطاب واحد.

نصائح مفيدة لكتابة خطابات الحب

بعد سنوات طويلة من كتابة خطابات الحب وإرشاد الآخرين لشق طريقهم خلال مشاعرهم، قمت بتطوير العديد من الأساليب للتعبير عن كل مستوى شعوري بشكل كامل. فعندما تتم إزالة التوتر العاطفي في كل مستوى من خلال الكتابة، يمكنك بسهولة الانتقال بسلاسة إلى المستوى التالي. لنلق نظرة على كل مستوى على حدة.

المستوى الأول: الغضب واللوم

إذا كنت مضطرباً عاطفياً بأي شكل من الأشكال، أو إذا كنت متبلداً عاطفياً، فاعلم أنك تشعر بالغضب في أعماقك. وربما أنك لا تدرك هذا الغضب، لأنه يسهل عليك كبتة. ومن المهم جداً أن تبدأ كل خطاب حب بالتعبير عن هذا الغضب. فبدون التعبير عن الغضب والتنقيس عنه، يستحيل أن تصل إلى المستوى الأعمق المتمثل في الحب الكائن بأعماقك. إذا شعرت بأنك حبيس، فربما يطيب لك استخدام أي من هذه العبارات الافتتاحية لكي تساعدك على التعبير والتنقيس عن غضبك:

"إنني أكره عندما..."

"لا يعجبني عندما..."

"لو لم أكن شخصاً دمثاً، لكنك غضبت بسبب..."

"إنني أغضب عندما..."

"لقد سئمت من..."

إليك مثلاً يوضح استخدام العبارة الافتتاحية في العبارة "إنني أغضب عندما...":

"إنني أغضب عندما لا تسوق لي مجاملة"

"إنني أغضب عندما تتذمرين طوال الوقت"

"إنني أغضب عندما لا تصغين إلي"

كرر العبارات الافتتاحية ببساطة ثم أكمل العبارة بما ينتابك من مشاعر حينها.

إن الجزء الذي يتناول الغضب في خطاب الحب هو الوقت الذي يتاح لك فيه التصريح بكل نقدك ولومك دون تحري العقل أو الأدب. وبروق لي أن أنظر إلى هذا الجزء كما لو كان

نوبة غضب على الورق. هذا هو الوقت الذي يسمح للطفل بداخلك أن يخرج. ولا بأس أبداً في هذا الجزء من استخدام كافة المحظورات النفسية مثل:

"إنك دائماً ما تفعل هذا."

"إنك لا تأتي في موعدك أبداً."

"يجب أن تنضج."

لك مطلق الحرية في التذمر كما تشاء. ودع الجانب الانتقادي بداخلك يعبر عن نفسه بطلاقة.

ومن المهم أن تسمح لنفسك بالتعميم والانغماس حتى في السب، ولكن أعط نفسك فرصة لتحري التحديد أيضاً. على سبيل المثال، فبدلاً من أن تقول: "أكره أن تتعامل معي بخسة"، قل "أكره أن تتعامل معي بخسة. كيف يمكنك أن تتركني منتظرة في المركز التجاري لساعتين؟". إن كتابة شيء من قبيل "أكرهك، أكرهك" مراراً وتكراراً موغل في التعميم، ويجب تحري التحديد أكثر من هذا بما يسمح بالتنفيس. بعض الناس يصرخون بالتعميمات معتقدين أنهم ينفسون بهذه الطريقة عن التوتر العاطفي الذي يعانون منه في حين أن النتائج التي يحققونها ترجع في أكثرها إلى الكبت الناجم عن الإرهاق.

ومن المهم أيضاً أن تقم توقعاتك ونواياك بين الفينة والأخرى في كل مستوى. وتعد عبارة "أنا أريد" أقوى عبارة تعبر عن النية. دعنا نرَ كيف ستتنسق هذه العبارة والمستوى الأول؛ الغضب واللوم:

"إنني أكرهك عندما تتعامل معي كما لو كنت أدر حياتك. وأكره أن تقول إنك لا تهتم. وأكرهك عندما تفقد السيطرة على نفسك وتصرخ في وجهي. وأكره أن تتجاهلني. إنني أريدك أن تظهر لي اهتمامك. وأودك أن تراني رائحة. إنني أكره ضعفك. وأريدك أن تتحمل مسؤولية مشاكلنا أيضاً."

إليك بعض العبارات الافتتاحية المفيدة:

"إنني أصاب بالغثيان عندما..."

"لقد سئمت سماع شكاواك..."

"يا لك من أبله"

"إنك تتصرف بغياء"

"كيف تراني أشعر عندما..."

"كيف تجرؤ علي..."

عندما تستكمل الجزء الذي يتناول الغضب، انتقل إلى الجزئية التي تتناول الحزن والألم.

المستوى الثاني: الحزن والألم

إليك بعض العبارات التي تساعدك على التعبير عن المستوى الشعوري الثاني:

"إنني أشعر بالحزن عندما..."

"إنني أشعر بالحزن لأن..."

"أشعر بالألم عندما..."

"إن السبب وراء شعوري بأنني جرحت هو..."

"إنني أشعر بالإحباط لأن..."

"يحزنني أن أفكر في..."

"يحزنني أن أراك..."

وكما في المستوى الأول، من المهم أن تستخدم عبارات تعبر عن النية كالتالي:

"إنني أريد..."

"إنني في حاجة إلى..."

على سبيل المثال قد تنتاب امرأة ما المشاعر التالية حيال شريك حياتها:

"من المؤلم أنك لا تجذبني إليك، ولا تود أن تقبلني وتحصنني. ويؤلمني عندما لا أشعر

بانجذابك إلي. ويحزنني أنك لا تمضي وقتاً ممتعاً معي. أريدك أن تسوق لي المجاملات.

لقد شعرت بالأسى الشديد لأنك لم تلاحظ فستاني الجديد. أريدك أن تفخر بي."

عندما تنتهي من التعبير عن المستوى التالي، انتقل إلى التعبير عن مخاوفك:

المستوى الثالث: الخوف وعدم الشعور بالأمان

"أخشى أنك لا تحبني..."

"أخشى أن تجرحني مجدداً..."

"أخشى أنك لا تهتم بأمرى بعد..."

"أخشى ألا أستطيع أن أسعدك بعد الآن..."

"أخشى ألا تسامحني..."

"أخشى ألا يروق لك هذا الخطاب..."

من المفيد، كما سبق، أن تقحم بعض العبارات التي تعبر عن الرغبة في هذا الجزء:

"أريد..."، و"أحتاج..."، و"أتمنى..." على سبيل المثال:

”أخشى أننا لن ننسجم أبداً. وأخشى أن تتدهور حياتنا الزوجية. وأخشى ألا تتغير أبداً. وأخشى ألا أرضيك أبداً. وأخشى أن تجرح مشاعري. أريدك أن تقدرني. أريدك أن تتقبلني. إنني في حاجة للشعور بالأمان معك. لبيتك تتقبلني كما أنا.“
عندما تنتهي من هذا المستوى، انتقل للمستوى التالي: الشعور بالذنب وتحمل المسؤولية.

المستوى الرابع: الشعور بالذنب وتحمل المسؤولية

يعتقد أغلب الناس أن شعورهم بالذنب أو الأسف يرجع إلى وقوعهم في الخطأ أو انعدام مسئوليتهم. وهذا المفهوم الشائع يحول دون استشعارنا مشاعر تأنيب الضمير الطبيعية. فلا يتحتم عليك أن تلحق الضرر بالآخرين أو تؤذيهم لكي تشعر بالأسف. فإذا مرضت أمي، أشعر بالأسف. وإذا ألحقت الضرر بأحدهم بدون قصد مني، أشعر بالأسف على الرغم من سلامة نيتي. في المستوى الرابع من خطاب الحب، تتاح لك الفرصة للتعبير والتنفيس عن مشاعر تأنيب الضمير وتحمل المسؤولية:

”آسف لأنني جرحت مشاعرك...“

”آسف لأنني لا أستطيع إسعادك...“

”آسف لأنني أعاملك بخسة أحياناً...“

”آسف لأننا نتشاجرنا...“

”آسف لأن الإحباط والغضب يتمكنان مني...“

”آسف لأنني انتقدتك أمام هذا الجمع الغفير...“

”آسف لأنني آتيت أفعالاً غيبية...“

”أرجوك، سامحني لأنني كنت أبعدك عني...“

”أشعر بتأنيب الضمير لأنني أخرجتك...“

يمكنك أيضاً تضمين هذه العبارات التي تعبر عن الرغبة مثل: ”أنا أريد...“، أو ”أتمنى...“.

واليك مثالاً يجمع بين التعبير عن تأنيب الضمير والنوايا:

”يؤسفني أننا نتشاجر مجدداً. آسف لأنني استشطت غضباً. آسف لأنني انتظرت طويلاً قبل أن أكتب هذا الخطاب. آسف لأنني لا أسعدك. يؤسفني أننا نجرح مشاعر بعضنا البعض. أريد أن أحظى بإجازة رائعة معك. أريد أن نتصالح ونتحاب. أريد أن أكتب لك دائماً خطابات حب بدلاً من الصراخ والشجار. آسف لأنني أفقد أعصابي. أريد أن أتقبلك

وأدعمك. أريدك أن تكوني سعيدة. لم أقصد أن أفسد رحلتنا. وددت أن نحظى بوقت رائع. أرجوك، سامحني لغضبي. كان حري بي أن أكتب لك خطاب حب أولاً. إنني أشعر بالأسف الشديد لأنني جرحت مشاعرك".

تذكر ألا تدافع عن نفسك عندما تعبر عن تأنيب الضمير الذي ينتابك. فالهدف من وراء خطاب الحب ليس تحديد من المخطئ ومن المصيب، بل مشاركة المشاعر الصادقة. وأنت لست في حاجة لأن تشعر بأنك مخطئ لكي تشعر بتأنيب الضمير أو الأسف. فالاعتذار يمنح شريكك فرصة لكي يحبك ويغفر لك.

بعد أن تستكمل الجزء الخاص بتأنيب الضمير، سيصبح من السهل جداً عليك أن تعبر عن مشاعر الحب، والغفران، والفهم، والنية.

المستوى الخامس: الحب والغفران والفهم والنية

عندما تنتهي من التعبير والتنفيس عن مشاعرك في المستويات الأربعة السابقة بصورة كاملة، ستجد أن النتيجة الطبيعية هي شعور بالحب والقبول. والقبول لا يعني أنك تتفق كل الاتفاق مع سلوك الآخر؛ ولكنه يعني أنك صرت قادراً على الحب مجدداً. إننا نعرف كلمة "الغفران" على أنها الاستعداد للعطاء مجدداً. يسعني أن أحبك على الرغم من أنني لا أوافقك على ما فعلته. بمجرد أن تتحرر من الغضب، والألم، والخوف، والشعور بالذنب، اعلم أنك صرت على استعداد لاستشعار الحب والتعبير عنه.

"إنني أحب أن أكون معك"

"إنني أحبك لأنك شديد الحساسية"

"أعتقد أنك أفضل زوجة في العالم على الإطلاق"

"إنك تمنحني ثقة كبيرة بنفسني"

"أحبك عندما تقبلني"

"أحب الطريقة التي تلاعبني بها"

"أحب الطريقة التي تتألق بها من أجلي"

"إنني ممتن بشدة لرغبتك في البقاء معي"

"أحتاج أن تضمنني إليك"

"أدعمك عندما تصرح لي بالحقيقة"

"إنني أعفرك انتقادك الشديد"

"إنني أتفهم شعورك بالتهديد"

”أشكرك لحبك الشديد“

مما لا شك فيه أن عبارات التعبير عن النوايا يجب وأن توظف في الجزء الذي يتناول الحب. ”أريد...“ و”أحتاج...“، و”سأفعل...“، و”أعدك أن...“، و”أعرف...“.

على سبيل المثال:

”إنني أحبك بشدة. إنني في حاجة إلى حبك. وأريدك أن تحبني دائماً. سأحاول أن أكون أكثر تقبلاً. إنني أحب أن أكون بصحبتك. إنك مسل جداً. أعتقد أنك موهوب جداً. يروق لي أن تصارحني. سأحاول أن أصرح لك دائماً بمكنون صدري. أعتقد أننا رائعان معاً. أعلم أنك لا تود أن تجرح مشاعري. أغفر لك تصرفك بخسة معي أحياناً. يمكنك أن تكون لطيفاً جداً. إنني أحبك وأريدك أن تحبني. لنتصالح.“

من الممكن أن تبدأ في الشعور بالغضب عندما تصل إلى الشعور بتأنيب الضمير والحب ثانية. وهذا يعني أنك لازلت تكبت بعض الغضب بداخلك لم تعبر عنه في البداية. ابدأ بالتعبير كتابة عن هذا الغضب وستبلغ الحب تدريجياً. إذا شعرت بالغضب أو الألم ثانية بعد أن تنتهي من هذه الأجزاء، دون هذه المشاعر وراجع المستويات الأربعة مجدداً، ولو حتى جملة واحدة في كل منها حتى تبلغ الحب.

اسمح لنفسك بالتحرر بحق في الجزء الذي يتناول الحب ولا تكن عقلانياً. وعبر عن مشاعرك بصيغة التفضيل العليا: ”إنك أفضل زوج في العالم“. دع شريكك يعلم سبب حبك له. فما من أحد يسام سماع مدى الحب الذي يحظى به. فعندما تخبر شريكك (أمك، أختك، ألخ) أنك تحبه فهذا ليس فيه تكرار. تذكر أنك لا تنقل معلومات فحسب، بل إنك تسمح للمشاعر بالتدفق. ولذا احرص على التعبير عن هذه المشاعر بالكلام لكي تساعدنا على التدفق من داخلك بحرية أكبر.

عندما لا يعبر المرء عن الحب باستمرار، يتوقف عن التدفق تدريجياً. وعندما يتوقف تدفق الحب، لن تشعر به بعد.

إذا كنت بصدد كتابة خطاب حب لشخص لست شغوفاً به حقاً، فسيختلف الجزء الذي يتناول الحب بطبيعة الحال. إليك بعض العبارات الافتتاحية لهذا النوع من خطابات الحب:

”إنني أقدر حقاً كونك صديقاً رائعاً...“

”أشكر لك مساعدتك“

”يروق لي أن تعطيني رأيك“

"أحب روح دعايتك"
"أدعمك في الحصول على بعيتك"
"أفهم أنك تبذل قصارى جهدك"
"إنك رئيس عمل رائع حقاً"
"إنني ممتن حقاً لكونك أخي"
"أعتقد أنك مدرس رائع"

لا تحاول أن تفرض حيك أو تتظاهر به في هذا الجزء. فهناك بعض الأشخاص الذين لن يروقوا لك أبداً لأنه ما من جوانب مشتركة بينكم. ولكن يمكنك أن تكتب خطاب حب لهؤلاء إذا كنت غاضباً بحق وفي الجزء الخاص بالحب حاول أن تتفهم نيتهم المحبة وحاول أن تغفر لهم. يمكنك دائماً أن تجد نية حسنة لدى أي إنسان. وتذكر أن ما لا تغفره للآخرين، قد ينتهي بك الأمر لفعله لكي تفهم سلوكهم.

إن الجزء الخاص بالحب في خطاب الحب هو فرصة لك لإعادة استكشاف الكم الهائل من الحب والتقدير اللذين تكنهما بداخلك. وهذا الجزء يوّتي ثماره لأنك أعطيت لنفسك الفرصة للتعبير عن كافة الطبقات الشعورية الأخرى التي تلمس الحب؛ ألا وهي الغضب، والألم، والخوف، وتأنيب الضمير. إن العمل بهذا الأسلوب القوي سيمنحك ثقة بنفسك ويقيناً من أن وراء كل هذه المشاعر السلبية يقبع الحب في انتظار التعبير عنه واستشعاره، وأن الأمر يرتتهن بتصريحك بالحقيقة الكاملة حول مشاعرك كافة.

نماذج لخطابات حب

أردت أن أضمن بعض نماذج لخطابات الحب لكي أعطيك فكرة عن شكل خطاب الحب. التالي هو خطابات فعلية جمعتها من عملائنا وحضور ندواتنا.

تيم وجين

(نشب شجار بين تيم وجين بسبب الأعمال المنزلية. وكتب كل منهما خطاب حب للآخر موضحين أدناه. وهما مختصران إلى حد ما).

عزيزي تيم:

أنت أيها الأبله. ماذا دهاك؟ لقد سئمت من إلحاحي عليك لكي تستيقظ في كل صباح. إنني أكره كسلك. لم لا تستطيع أن تترك السرير، أيها الكسول؟ إنك لا تنجز أي شيء.

هناك كثير من الأمور التي يجب وأن تنجز، ومع ذلك فأنت لا تكف عن النوم. حسناً، إنك تصيبني بالغثيان. وبعدها تغضب مني لمحاولتي إخراجك من السرير. وهذا يؤثر ثائرتي. أكرهك عندما تجعلني أشعر بالتذمر والإلحاح.

ويؤلمني أن تغضب مني في حين أنني أحاول مساعدتك. ويؤلمني أن تعتقد أنني لحوحة. ويؤلمني أن أراك مرهقاً هكذا لأنني أودك أن تكون في أفضل حال. ويؤلمني أننا نتشاجر بهذا الشكل. ويؤسفني أن جداولنا الزمنية مختلفة وأنت في حاجة إلى مزيد من النوم. ويحزنني أننا جرحنا مشاعر بعضنا البعض.

أخشى أن تجعل مني إنسانة لحوحة. وأخشى أن تكف عن حبي بسبب هذا. وأخشى أن ترتيب المنزل سيستغرقنا دهماً كاملاً لأنك تنام طويلاً. أخشى ألا أراك كثيراً في السنوات القليلة التالية بسبب المدرسة والعمل والنوم. وأخشى ألا تعينني على تربية ابننا لأنك ستكون في منتهى الإرهاق.

آسفة لأنني أناكدك، ويؤسفني أنك مرهق بشدة. وآسفة لأنني مضطرة لإخراجك من السرير. أعتقد أنني أفعل هذا لأنني أفتقدك فحسب وأود أن أنعم بصحبتك. يؤسفني أنك مضطر للعمل بكد شديد فتصاب بالإرهاق الشديد. آسفة أنني لم أعد أساعدك.

إنني أحبك بشدة، تيم. فأنت زوج رائع، ونحن نتشارك الكثير معاً. إنني محظوظة جداً لأنني أشاركك حياتي. وأشعر بسعادة غامرة لكوني معك في كل يوم. وأعلم أنك تحبني وتهتم لأمرى. إنك إنسان رائع وأنا فخورة بك. إنني أحب كل الأعمال التي أنجزتها بالبيت. وأغفر لك إرهابك الشديد؛ فأنا أصاب أيضاً بالإرهاق الشديد. إنني أشعر بسعادة شديدة لأنني أحبك. أشكرك لطيبة قلبك معي.

أحبك، جين

عزيزتي جين:

ماذا دهاك؟ ألا تكفين؟ إنك لحوحة، لحوحة، لحوحة! إذا كنت تظنين نفسك بارعة، فلم لا تصلحين المطبخ؟ إنني أكرهك لمعاملتك لي بهذا الشكل. ولا أراك أبداً تضربين مسامير وتعلقين أرففاً. إنني أكره تدمرك. أريدك أن تقدرى العمل الذي أقوم به من أجلك، وألا تحبطيني طوال الوقت. إنني أكره أسلوبك هذا.

يؤلني بشدة أن أشعر بأنني لست كاملاً وأنني مخطئ. ويؤلني أنك لا تشعرين بأنني زوج أهل لك. إنك تجرحين مشاعري عندما تنعتينني بالكسل. ويحزنني أنني لا أعلم المزيد حول إصلاح الأعطاب بالمنزل وإنجاز الأعمال المنزلية على أتم ما يكون. ويؤلني أن أقع في خطأ ولا تكفي عن إظهاره لي.

إنني أخشى أن أتعثر في كل خطوة أخطوها بقية حياتي. وأخشى من أنني أرهق نفسي في العمل. وأخشى أن تنظري إلي كما لو كنت مهرجاً أخرق. أخشى أنه لن يتسنى لي الوقت لإنجاز كل الأعمال التي أود القيام بها. أود أن يتاح لنا الوقت لنمرح معاً، وألا تقتصر الحياة على العمل أو إصلاح الأعطاب بالمنزل.

أنا آسف، فالحقيقة أنني غاضب من نفسي لأنني نفست إحباطي كله فيك. أعتذر لأنني فقدت أعصابي. وأعتذر لأنني صرخت فيك. وأعتذر لأنني أحياناً ما أصاب بالكسل. ويؤسفني أنني لا أعلم المزيد بشأن إصلاح الأعطاب المنزلية. إنني أشعر بالخجل من نفسي بشدة عندما أفقد أعصابي.

إنني أحبك حقاً، جين. ولا يسعني التعبير عن مدى حبي لك. وأتمنى فقط أن تري حبي لك يشع من وجهي ويتدفق من قلبي. إنك زوجة رائعة ويطيب لي العيش معك. ولا يسعني أن أتخيل أي امرأة أخرى أنسب لي منك. أنا أقدر حبك لي بشدة؛ وأحتاج إليه بشدة. أريدك أن تفخري بي. وأريد أن يكون منزلنا جميلاً. وأريد أن أكون زوجاً مثالياً لك. أحبك وأريد أن أسعدك.

حبيبك، تيم

خطاب حب جو أن لزوجها

عزيزي فرانك،

يا لك من أبله مغرور. أكرهك بسبب الطريقة التي تصرفت بها في الحفل. كيف تجرؤ على تركي وحيدة والذهاب لتجاذب أطراف الحديث مع هذه المرأة لعشرين دقيقة؟ لم يسبق لي أن شعرت بهذا الكم من الغضب في حياتي. إنك تثير غثياني. إنك لا تختلف عن كل الرجال الذين قابلتهم، كل ما يعنك هو نفسك وحياتك الجنسية. حسناً، لقد طفح الكيل. لقد كرهتك بسبب مغازلتك لتلك الحقيبة. وكرهت شعوري بأنني سأقاطعكما لو كنت ذهبت

إليك. إنني أكرهك لأنك جعلتني أشعر باستياء شديد وأفسدت علي ليلتي. وإنني غاضبة منك بشدة لتصرفك كما لو كان الأمر هيناً عندما تذمرت، ولأنك جعلتني أشعر كما لو كنت أبالغ في ردة فعلي. لقد أردت أن أكون برفقتك في هذا الحفل، ولكنك أفسدت كل شيء. إن ما فعلته جرح مشاعري بشدة. وقلبي يتحطم. وأشعر بالاستياء الشديد إذ تنتابني فكرة أنك مللتني. وشعرت بشعور فظيع، إذ رأيتك تتحدث مع هذه المرأة وتمازحها، فيما جلست أنا وحيدة. ويؤلمني بشدة أن تقصيني عنك، وأن تتواري عن حينا. ويؤلمني بشدة عندما تظن أنني لست أهلاً لك. لقد شعرت بالحزن الشديد ليلتها، إذ وجدتنا وقد باعدت بيننا المسافات. إنني أود أن أشعر بقربك طوال الوقت. إنني أشعر بالألم الشديد عندما تتجاهلني وتولي الأخرى كل الاهتمام. أرجو أن تعي ما أعنيه. إنني في حاجة لأن تشعرني بتمييزي.

إنني أخشى أن تهجرني. وأخشى أنك لم تعد تحبني. وأخشى أن تجد الأخرى أجمل مني. وأخشى أن تصيبنني الغيرة فتغضب مني. وأخشى ألا أكون أهلاً لك. وأخشى أنني لا أستطيع أن أصمد في منافسة الأخرى. وأخشى أن يحول هذا الأمر بيننا دائماً. وأخشى الوحدة.

آسفة لأنني هاجمتك عندما عدت للبيت. وأعتذر لك لأنني لم أعد أثق بك. واعدزني لأنني تعاملت معك بلا مبالاة وبرود بعدها. ويؤسفني أننا نتشاجر. وآسفة لأنني أغار بشدة. إنني أعلم أنك تحبني وأنت كنت تجري محادثة ممتعة وحسب. إنني آسفة لأنني أصمت أحياناً في الحفلات. أعتقد أنني أشعر بعدم الأمان وسط الآخرين فحسب.

أريد أن أثق بك أكثر من ذي قبل. وأريد أن ننعم بالسعادة. أودك أن تضعني في اعتبارك عندما تود أن تستمتع بوقتك. أريد أن أحبك وأجعلك فخوراً بي. أريد أن أعلم ألا ينتابني شعور بالتهديد متى لم نكون معاً.

إنني أحبك بشدة، فرانك. فعلاقتنا أروع شيء في حياتي. فأنت تدعمني بشدة وأعتقد أنك رجل رائع. إن وجودي معك يشعرني بالسعادة الشديدة. إنني أقدر طبيبتك وحساسيتك بشدة.

إنني أحب العيش معك. وأحب إصغائك لي بشدة واهتمامك بمشاعري حقاً. أشكرك لأنك تريد أن تستخدم خطابات الحب لتصفية الخلافات بيننا. وأشكرك لتعاطفك معي وتفهمك لمخاوفي. وأشكرك لأنك أشعرتني بجمالي. إنني أود أن أشعر بجمالي أكثر وأكثر. إنني في حاجة شديدة إليك في حياتي. وأود أن ننمو معاً ونحب بعضنا البعض أكثر في كل يوم.

حبيبتيك، جين

خطاب بوني لأبيها

ملاحظة: بوني لم تعط هذا الخطاب لوالدها، بل كتبتة واستعانت بشخص آخر ليقرأه عليها. وبعدها خفت من حدة نبرة الجزء الخاص بالغضب، ثم أعطته لأبيها لكي يقرأه عليها.

أبي العزيز،

إنك لم تحبني ولم تدعمني ولم تفهمني قط. إنني أكرهك بسبب تبولدك تجاهي طوال هذه السنين. وأكرهك بسبب كرهك البغيض لي. إنك أكثر البشر غروراً على الإطلاق. يا لك من متحذلق؛ كل ما تفعله هو أن تتذمر. أكرهك بسبب تخليك عن أمي دائماً. وأكرهك بسبب كرهك وعدم دعمك لها. لقد كرهت معاملتك السيئة لها طوال هذه السنين. إنك تثير اشمئزاي. إنني أكره سرك البغيض، وضعفك المقيت. وأكرهك لأنك لم تكن أباً لي أبداً. إنني مجزوحة لأنك لم تهتم بي أبداً. ويؤلني أنك لم تحبني أبداً. ويسوءني أنك لم تلعب معي أبداً. لم يكن لي أب أبداً. إنني حتى لم أعرفك قط، وهذا يحزنني بشدة. ويؤلني أن أفكر فيما فاتنا. ويحزنني أن أراك تؤدي نفسك في نشاطات كثيرة. ويحزنني أن أشعر بهذا الغضب تجاهك. إنني أود أن أشعر بالقرب منك، لا بالغضب تجاهك. وأريد أن أفخر بك. ويؤلني أن أشعر بالخجل منك.

إنني أخشى أنك لا تحبني. وأخشى أن أحداً لم يرغب في قط. وأخشى ألا نقرب من بعضنا البعض أبداً. وأخشى ألا أستطيع أن أسامحك. إنني أود أن أسامحك. إنني أريد أن أحبك وأن أتقبلك.

آسفة لأنني لا أحبك دائماً. آسفة لأنني لا أتصل بك بقدر أكبر. وآسفة لأنني أقصيتك من حياتي. آسفة لأنني أحياناً ما أتمنى لو كان لي أب آخر. ويؤسفني أنك تعيش حياة بائسة. ويؤسفني أنني لا أستطيع مساعدتك. ويؤسفني أن حياتك كانت شاقة لهذه الدرجة. آسفة لأنني لا أستطيع أن أسعدك. فأنا أريدك أن تكون سعيداً.

إنني أريدك أن تعلم كم أحبك في قرارة نفسي. وكم أود التقرب إليك. أشكرك على كل ما قدمته لي. إنني أعلم أنك حاولت بقدر الإمكان. وأعلم أن الحياة كانت شاقة عليك أيضاً. إنني أحب هذه الجوانب المرحية في شخصيتك. وأحب الأوقات التي نقرب فيها من بعضنا البعض. إن حبك يعني لي الكثير. أريد أن نتحاب ونصير أصدقاء. وأريدك أن تكون سعيداً، فأنت مهم جداً بالنسبة لي.

حبيبتيك، بوني

خطابات حب الأطفال

أبي :

إنك تثير غضبي. إنني أغضب بشدة عندما تصرخ في أمي. أكرهك عندما لا تأتي لزيارتي. ويحزنني أنك لا تفخر بما أحلم أن أكونه عندما أكبر. ويحزنني أنك لم تعد تعيش معنا. وأخشى ألا تحبني قط، وألا تفخر بي. ويؤسفني أنك تدخن. إنني أحبك كثيراً!
حبيبتك، بوليانا السن ١٠ أعوام

أمي الحبيبة :

أكره أن تتكلمي عني مع أصدقائك. فهذا يحرجنني. ويحزنني أن تخرجيني بهذا الشكل. وأخشى أن أطلعك على شيء شخصي في يوم من الأيام فتفشيته للآخرين. يؤسفني أنني لا أودك أن تتحدثي عني. إنني أحبك كثيراً. أرجوك أن تستأذنيني قبل أن تتحدثي للآخرين.

حبيبك، ماثيو السن ١٣ عاماً

أمي الحبيبة :

إنني غاضب لضربك لي. ويحزنني أنك تصرخين في وجهي. وينتابني الخوف عندما تصرخين في وجهي وتغضبين. آسف لأنني لم أنصت إليك. إنني أحبك لأنك مميزة جداً.
حبيبتك، آن السن ٩ أعوام

كتابة خطاب حب لنفسك

من السهل الرائعة لتحفيز ذاتك هي كتابة خطاب حب لنفسك. فبدلاً من أن تمضي في حياتك شاعراً بالإحباط والاكتئاب والانتقاد لذاتك، اجلس واكتب خطاب حب لنفسك، بداية من الغضب وحتى الحب. وبهذه الطريقة لن تظل أسير المشاعر السلبية التي من الممكن أن تعوق تقدمك وبذا تزيد من الطين بلة.

عزيزتي ماري،

إنك تضايقينني بشدة. أكرهك عندما تعطين كل من حولك سلطة وقوة. وأكره أنك لازلتي تعتقدين أنك لا تستطيعين طلب المساعدة؛ وأنك لا تستحقينها؛ وأن حياتك لست بهذه الأهمية. ماذا دهاك؟ هل تعتقدين أنه يجب أن تصابي بأزمة لكي تستحقي اهتمام الآخرين؟

إنه ليحزنني أنك لا تحبين نفسك بالقدر الكافي الذي يضمن أحقيتك بالاهتمام والحب لشخصك فحسب. ويؤلني أنك لا تلتمسين الاهتمام والحب. ويؤلني أن ينتابك الخوف من التماسهما. ويحزنني أن أراك وقد تحولت إلى طفل بائس لا حول له ولا قوة.

وأخشى ألا تكتشفي قط كم تحتاجين إلى الحب والاهتمام. وأخشى أن ينتابك الشعور دائماً بالذنب عندما تطلبين مساعدة الآخرين. وأخشى أن تضطري لخلق مأساة في حياتك لكي تطلبني مساعدة الآخرين ومع ذلك ستشعرين بتأنيب الضمير أيضاً حيال الأمر.

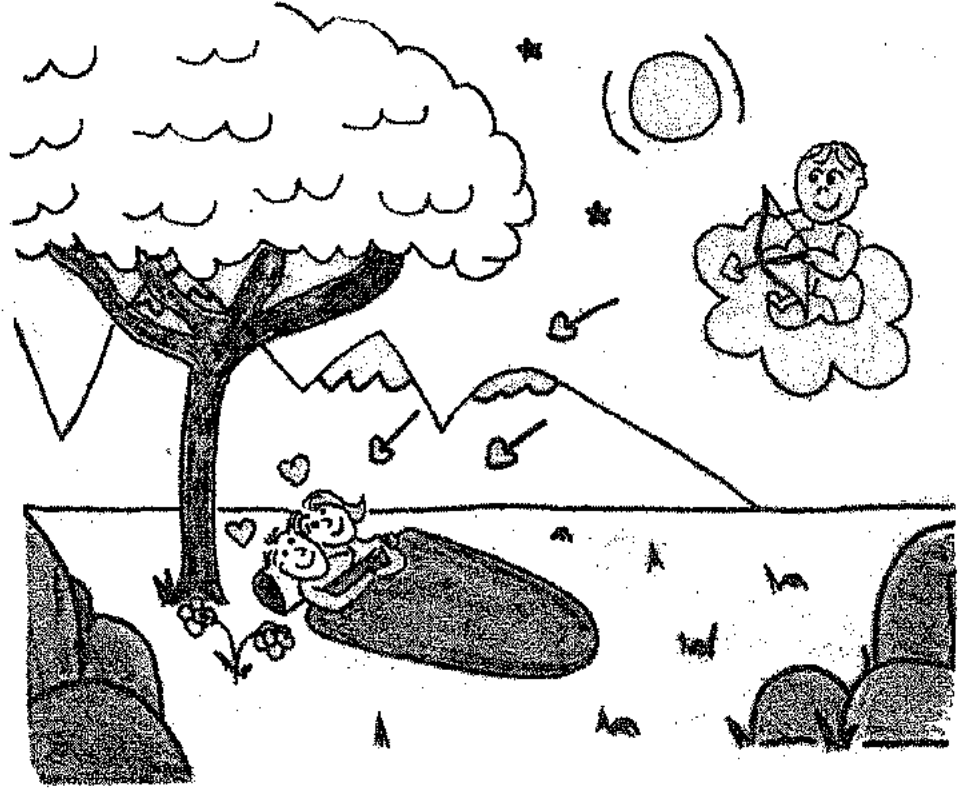
يؤسفني أنك لا تحبين نفسك بسهولة أكبر. ويؤسفني أنك لازلتي تشعرين كما لو كنت الفتاة الصغيرة التي لا تستحق اهتمام الآخرين.

إنك تستحقين الحب والاهتمام حقاً. إنني أريدك أن تطلبني ما تريدينه وتعبري عن مشاعرك حول شعورك. إنني أريدك أن تحبي نفسك بالقدر الذي يكفل لك ألا تشعر بالذنب لحصولك على اهتمام الآخرين ومعاملتهم الخاصة. إنك تستحقين هذه المعاملة، كما أنك تستحقين الحب. إنك لطيفة وسخية وتساعدين كثيراً من الناس، ولذا فإنك تستحقين أن تعاملي بالمثل أيضاً. أريدك أن تسألني ما تشائين وتحتاجين، وتشعرين بأنه لا بأس من سؤالك هذا. إنني أحبك. إنك حنونة وتستحقين كل الخير.

حبيبتك، ماري

الفصل ٩ الحب وحده لا يكفي

إن الوقوع في الحب يعد تجربة لا تقاوم. فعندما تقع في الحب لأول مرة، يبدو كل شيء سهلاً ويصعب عليك أن تتخيل أن هذا الشعور لن يدوم للأبد. ولكن الحب لا يكفي للحفاظ على ديمومة العلاقة. فقد تجلب لك أسهم كيويبيد ليلة أو أسبوعاً، أو شهراً رائعاً مع حبيبك، ولكنك في حاجة إلى أكثر من الحب بكثير لإنجاح علاقاتك لعمر مديد.



من الممكن أن تجلب لك أسهم كيويبيد ليلة حب ولكنها لا تكفي للحفاظ على ديمومة العلاقة.



يجب أن يتلازم الحب والتوافق لكي تدوم العلاقة.

إذا لم يشعر شخصان بالتوافق بينهما، فمصير علاقتهما الموت. فالحب والتوافق يجب أن يتلازما لنجاح وبقاء العلاقة. من خلال تقديم خدماتي الاستشارية للأزواج، اكتشفت أن ما بين ١٠ و ٢٠ بالمائة من الزوجات كان أطرافها يفتقرون إلى التوافق بادئاً ذي بدء. فلم يشعر الزوجان بأوجه التشابه والاختلاف بينهما لفترة طويلة قبل أن يقررا ما إذا كان من الممكن أن يعيشا معاً في سلام وتناغم.



إن استشعار الحاجة المتبادلة بين الطرفين في العلاقات يخلق شغفاً وإثارة.

عندما تنمو مشاعرك أنت وشريكك في نفس الاتجاه وتتشاركان رؤية مشتركة لنفسك وللعلاقة، ستكملان بعضكما البعض بطبيعة الحال. وسيحتاج كل منكما للآخر لكي يساعده على نموه الشخصي ويساعده على تحقيق الكمال. فاستشعار الحاجة المتبادلة بين الطرفين في العلاقة يخلق نوعاً من الشغف والإثارة. إن حرارة الحب الأول مغرية، ولكن العلاقة يجب أن تقوم على الحاجة المتبادلة إذا كان الاستمرار مقدرًا لها.



الحب ليس كافياً. فإذا كان الطرفان لا يقصدان نفس الوجهة ولا ينموان معاً، فسيتحطم حبهما.

والتوافق يعني أنك وشريكك لكما نفس الأحلام والأهداف وأنكما تتفقان على أسلوب تحقيق هذه الأحلام والأهداف، سواء كلٌّ على حدة أو معاً. ويعني التوافق أيضاً أن الطريقة التي تستمتع من خلالها بحياتك ووجودك تشبه كثيراً الطريقة التي يستمتع من خلالها الطرف الآخر بحياته ووجوده. وكل علاقة يجب أن تخدم غرض ووجهة ما. وإذا كان الطرفان لا يسيران في نفس الاتجاه ولا ينموان معاً، فسيتحطم حبهما.

والتوافق لا يعني أنك وشريكك يجب أن تتطابقا. فالاختلافات تخلق تجاذباً، وإذا كان الطرفان في العلاقة متطابقين، فسرعان ما سيخيم الملل على العلاقة. ولكن إذا كانت أوجه الاختلاف أكثر مما ينبغي، فإنها تخلق جواً من الصراعات والتوتر بدلاً من أن تخلق نوعاً من التحفيز والتوازن.



إذا كان شريكك صورة طبق الأصل منك، فسيخيم الملل الشديد على العلاقة. فالاختلافات تخلق نوعاً من التجاذب.



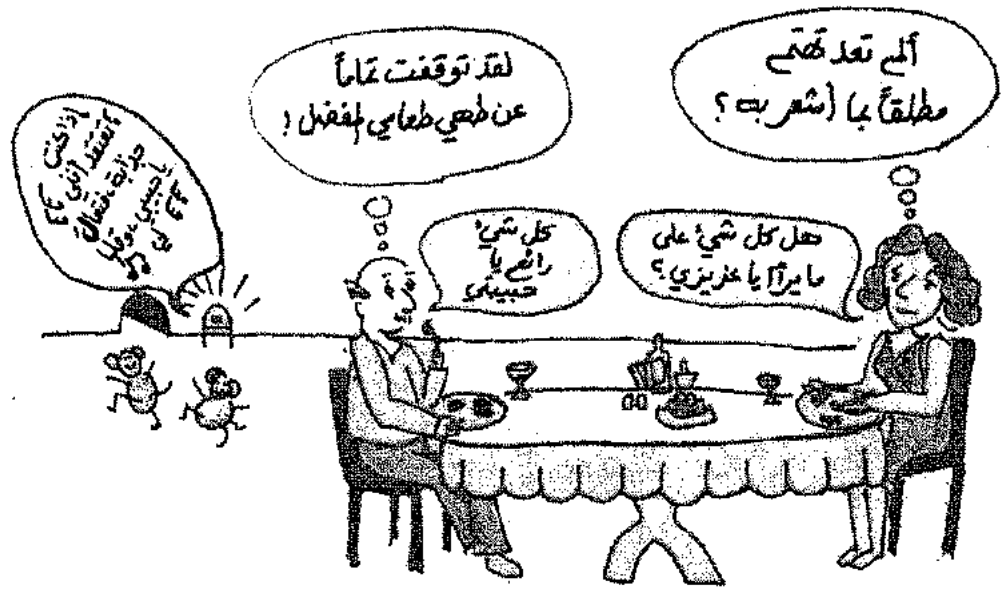
الحب وحده لا يكفي. ولكن الحب والتوافق والتفاهم هي المكونات الأساسية لإنجاح العلاقات.

قم بعمل قائمة بمرادك من العلاقة ومن شريكك، واطلب من شريكك القيام بالمثل، ثم قم بمقارنة القائمتين وتحقق مما إذا كانت أهدافكما متوافقة أو ما إذا كان من الممكن أن تتوافق. وإذا اكتشفت أن التوافق جازئ بينك وبين شريكك، فالأرجح أن تنجح العلاقة. ولكن حتى لو تمتعت العلاقة بينكما بالحب والتوافق، فإنها قد تبوء بالفشل إلا إذا كنتما تتمتعان بمكون إضافي؛ ألا وهو أدوات وأساليب حل الصراعات وإزالة أسباب التوتر يومياً. يمكنك بواسطة تطبيق الأساليب الموضحة في الأقسام السابقة تجنب تراكم التوتر العاطفي في علاقتك وتدمير الحب.

من المهم أيضاً أن تخطط لوقت حميم في علاقتك كما تخطط للذهاب للعمل أو لممارسة التمارين الرياضية. وأقترح عليك أن تخصص ثلاثة أوقات في الأسبوع لما أطلق عليه "الحميمية المخططة". وتعد الحميمية المخططة وقتاً لمشاركة المشاعر، وتبادل أطراف الحديث، والحب (بدون أي توقعات لجماع زوجي). إنه وقت مخصص لك ولشريكك فقط بدون أية مقاطعات. إن تكريسك وقتاً مخصوصاً لعلاقتك يضمن لها السلامة والنمو.



إن التخطيط لقضاء وقت حميم مع شريكك لا يقل أهمية عن تكريس وقت للعمل والمرح.



إن الناس يبقون على رغباتهم ومشاعرهم سراً ويتوقع الواحد منهم أن يلبىها شريكه.

الفصل ١٠ اطلب ما تريده

بعض الناس يكرهون أن يطلبوا ما يريدونه من شريك حياتهم. ويشعرون بأن: "إذا كان شريكي يحبني حقاً، فسيعلم ما يجب عليه أن يفعله". لا تتوقع أن يعلم شريكك ما بداخلك أو يقرأ أفكارك. قل له ما تريده، ولا تمنس أن تسأل الطرف الآخر عن رغباته أيضاً. وإذا كنت لا تحصل على مرادك، فابدأ في إعلام شريكك مقدماً لا بعد فوات الأوان وإصابتك بخيبة الأمل. إن الإبقاء على رغباتك سراً يعد وسيلة أكيدة لتراكم مشاعر البغضاء والألم بينك وبين شريكك.

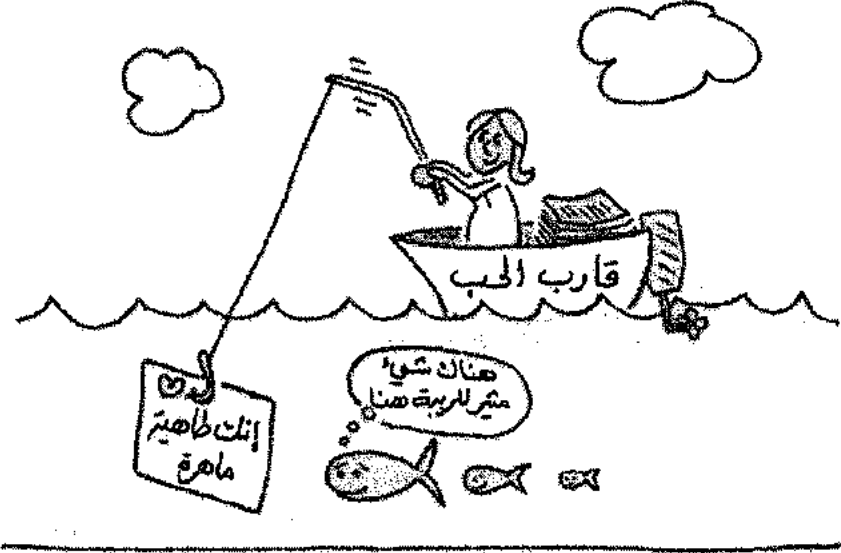
يستحيل أن تحصل أنت وشريكك على كل ما تريده من العلاقة دائماً، ولكن إذا كنتم متوافقين، يمكنكما التوصل لحل يكفل لكما الإشباع. صرح برغباتك وكن على استعداد للتفاوض بحيث تضمنان تلبية أكبر قدر من رغبات كل منكما. وبهذه الطريقة تحصل أنت وشريكك على بغيتكما وما من طرف يخسر.



إذا كنت لا تحصل على بغيتك، فأخبر شريكك مقدماً لا بعد أن تصاب بالإحباط.



اطلب ما تريد في العلاقة وكن على استعداد للتفاوض بما يكفل إشباع الطرفين.



إنك لست في حاجة إلى انتظار المجاملات أو اصطياها. فإذا كنت لا تحصل على الحب الذي تريده، فطالب به.

قد تشعر في بعض الأحيان بأن شريكك لا يقدر حق قدرك. ويستقر رأي البعض على أنهم إذا ما كانوا لا ينالون الحب الكافي، فسيهجرون الطرف الآخر بدلاً من أن يطالبوا بالحب. ويفكرون في قرارة أنفسهم قائلين: "لا أريد أن أتسول الحب". إن طلبك ما تريد ليس تسولاً. فإذا كنت لا تحصل على الحب والتقدير اللذين تريدهما، فاعلم أنك مسئول عن المطالبة بهما. افترض أن شريكك يود أن يدعمك ولا يحتاج سوى بعض الإرشاد من جانبك. إنك لست في حاجة إلى انتظار المجاملات أو اصطياها. فأنت تستحق التقدير. حاولا أن تضيئا بعض الوقت في نهاية كل يوم توليان فيه التقدير اللائق كل للآخر على ما أنجزه. وتبادلا الأدوار قائلين: "إن ما أقدره فيك هو...". ودع شريكك يتعرف على بعض الأشياء التي تشعر بأنها جديرة بالتقدير فيك بأن تقول له: "إن ما يجب أن تقدره في هو...".

تذكر أن التقدير هو طريق ذو اتجاهين. فإذا كنت جالساً لا تحرك ساكناً في انتظار شريكك (أو أصدقائك) ليولوك التقدير الذي تستحقه، فتوقف واسأل نفسك ما إذا كنت توليهم التقدير الذي يستحقونه أولاً. إن التقدير معدي. فكلما عبرت عن امتنانك للآخرين، زاد شعورهم بالأمان متى عبروا عن امتنانهم لك. بين لشريكك علة حبك له، لا أنك تحبه فحسب. فما من أحد يسأم قط من سماع كل أسباب حب الآخرين له. تحرر التحديد، فالحب المشروط يعطي معنى وأهمية للحب ويشخصه.



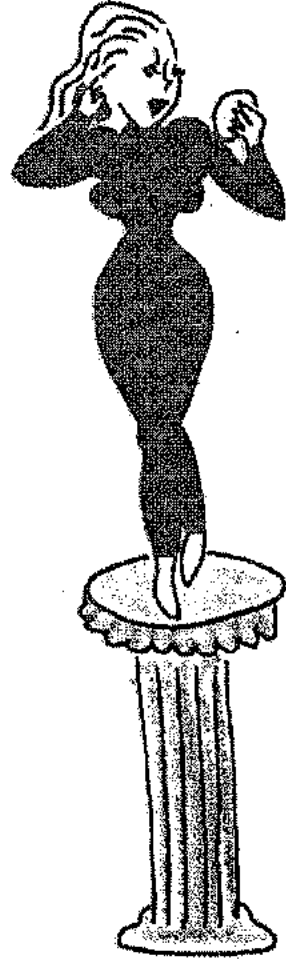
صرح لشريكة حياتك بسبب حبك لها، لا بأنك تحبها فحسب. فالحب المشروط يعطي معنى وأهمية للحب ويشخصه.



كثير من الناس يخلطون بين الخضوع والحب. ومن الوسائل الأكيدة التي تقتل الحب في العلاقة هي تضحية المرء برغباته.

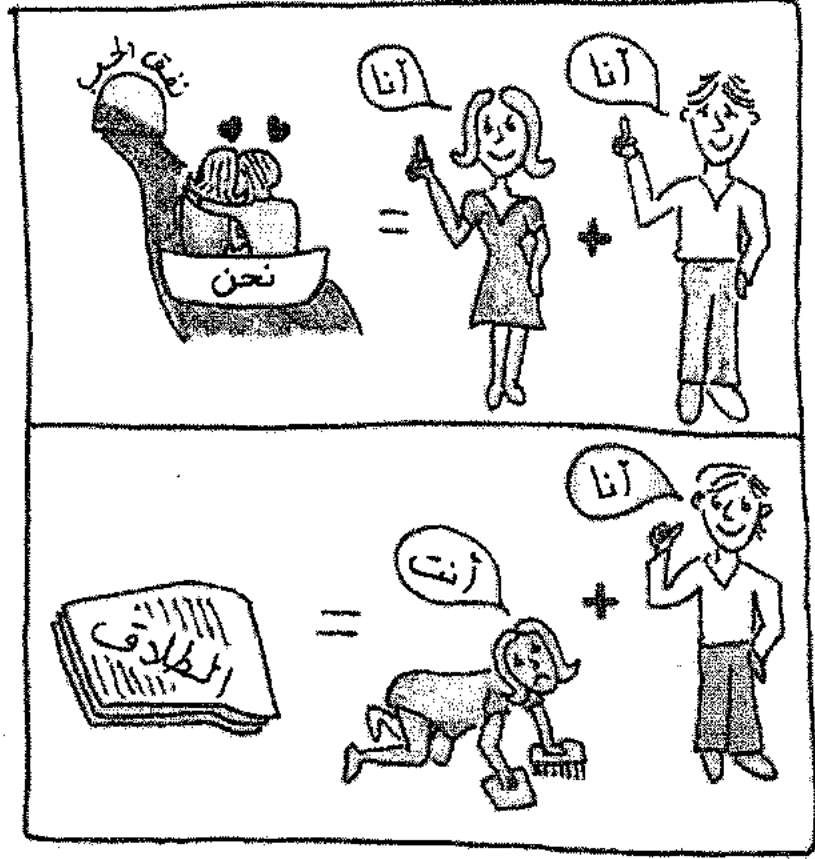
كثير من الناس يخلطون بين الخضوع والحب: "إذا كانت تحبني، فستمثل لرغباتي"، أو "سأفعل هذا لأنني أحبك، على الرغم من أنني لا أود أن أفعله حقاً". إن من الوسائل الأكيدة التي تقتل الحب في العلاقة هي أن تضحى برغباتك وحاجاتك لكي تكسب حب الآخر. فعندما تكف عن الاهتمام بنفسك وبحاجاتك، اعلم أن العلاقة لم تعد قائمة بين شخصين. وبالطبع فمن الصعب ألا يجد المرء أحداً يهتم بأمره.

أن تحب الآخر لا يعني أن تدني من شأنك أمامه. فما من شيء يبعث على الملل أكثر من إقامة علاقة مع شخص لا يشعر باحترام ذاته. إنك مخطئ لو ظننت أنك ستبهز شريكك إذا ما عاملته كما لو كان أفضل منك. فإذا اهتممت بشريكك أكثر من نفسك، فسيأتي اليوم الذي تكتشف فيه أن شريكك صار لا يهتم سوى بنفسه.



إنني لا شيء بالنسبة لك .
إنك أفضل مني في كل شيء .
رغباتك أوامر من واجبي
أن أحققها لك . أحب كل شيء
تفعلينه بي ، حتى تجاهلك
لي .

إن حبك للطرف الآخر لا يعني إعلاءك من شأنه وإهانة نفسك.



يجب أن يتساوى اهتمام الطرفين لكي يدوم الحب؛ أولاً اهتمامك بنفسك ثم اهتمامك بشريك حياتك.

يجب أن يتساوى اهتمام الطرفين لكي يدوم الحب؛ وأعني أولاً اهتمامك بنفسك ثم اهتمامك بشريكك. فالاهتمام بنفسك وبحاجاتك يعطي شريكك فرصة لحبك ودعمك.

وبعض الناس يضحون في علاقاتهم بتوليهم كافة المهام والواجبات دون أن يخبروا شركاءهم كم يكفون في إنجازها، حتى ينتهي بهم الأمر إلى الاستياء سراً من الورطة التي أوقعوا أنفسهم فيها. إذا كنت ضمن هذه الفئة، فجرب عقد اجتماعات عمل منزلية يمكنك فيها إعداد قوائم بكافة الواجبات والمهام الواجب إنجازها. وحدد الكم الذي تقوم به عادة، ودع كل الحاضرين ينتقوا الأعمال التي يستمتعون بأدائها أكثر من غيرها، وقم بتقسيم بقية الواجبات. وإذا كان هناك عمل لا يروق لأحد على الإطلاق، فتبادلوا الأدوار في القيام به، أو استعن بشخص آخر للاضطلاع به. وبهذه الطريقة، لن يأخذ الآخرون قيامك بمهامك كأمر مسلم به وستكتشف أنهم يولونك تقديراً أكثر من ذي قبل.



عندما تشارك قائمة واجباتك، لا يأخذ أحد قيامك بكل شيء كأمر مسلم به، وستجد أن الجميع يولونك قدراً أكبر من التقدير.



بالنسبة لمعظم الأشخاص اللطفاء، تعد كلمة "الكراهية" كلمة بذئبة. ولكن الكراهية المكبوتة ستؤدي إلى العجز عن استشعار الحب.

الفصل ١١

الحب لا يعني أن تكون لطيفاً طوال الوقت

إن حبك للآخر لا يعني اتفاقك معه على طول الخط أو حتى شعورك تجاهه بشعور جيد طوال الوقت. كما أنه لا يعني وجوب حبك لكل ما يقوم به الآخر أو ما لا يقوم به من عمل. فما من أحد كامل. وعندما تحب شخصاً ما، ستجد فيه دائماً بعض الجوانب التي لن تروق لك. وإذا كنت تحب شخصاً ما حقاً، فمن المحتم أن تجد فيه بعض الأشياء التي لا تعجبك، ليس هذا فقط بل قد تجد فيه بعض الأشياء التي تكرهها بالفعل.

إن كلمة "الكراهية" بذئبة لمعظم الناس، وهم يعتقدون أن شعور المرء بالكراهية تجاه شريك حياته هو شيء من المحرمات، وأنه شيء لا يُسمح به سوى أثناء إجراءات الطلاق.

إن الكراهية هي عرض للحب الذي تتم إعاقته. فعندما تحب أحدهم فيقوم بشيء يصعب عليك حبه وتقبله، فإن ردة الفعل المنطقية هي أن تكره سلوكه هذا. إنك تود أن تغير من هذا الشخص لكي يمكنك أن تحبه ثانية.

إن كل الاستياء المكبوت يبلغ أوجه ويتبلور في شكل كراهية. وإذا لم تعط لنفسك الإذن بالتعبير عن كراهيتك بطرق مناسبة، فسيتم كبتها بداخلك، وتكبت معها قدرتك على حب الآخر بصورة كاملة.

وعندما تفشل في مشاركة مشاعرك السلبية والتعبير عنها، فإنها تتراكم وتتضخم بما يتجاوز حجمها الطبيعي. أو ربما تبذل جهداً جهيداً في كبت هذه المشاعر وتظن أن النسيان طواها. وقد تكون هذه المشاعر نسيت بالفعل ولكن أثرها مازال موجوداً، وهو أنك تصاب بلعنة المغلاة في ردة فعلك في علاقاتك.



عندما تعجز عن مشاركة مشاعرك السلبية والتعبير عنها، فإنها تتراكم وتتضخم بما يتجاوز حجمها الطبيعي.



الغضب المكبوت معدي، إذ ينتقل من شخص إلى آخر.

ليس من الصعب تسوية المشاعر السلبية. كل ما عليك فعله هو أن تصرّح بالحقيقة الكاملة حول هذه المشاعر. وكثير من الناس يتبعون هذه السياسة ولكنهم يكتشفون أنها غير مجدية، لأنهم عندما يغضبون، فإن شركاءهم يغضبون استجابة لغضبهم. والغضب والغضب المضاد يصعب عليك عملية التنفيس عن مشاعر الغضب والعتور على الحب والغفران. وحل هذه المشكلة بسيط، ولكنه قوي وفعال. بمجرد أن تبدأ في ملاحظة استيائك، اجلس واكتب خطاب حب لشريكك متبعاً التعليمات الموضحة في الفصل ٨. عبّر عن كل غضبك واستيائك، مروراً بألمك، وخوفك، وشعورك بالذنب، وستغمرك دفقة جديدة من الحب بصورة خارقة وستجد نفسك قادراً على المغفرة لشريكك وحبه ثانية. وغفرانك للآخر لا يعني موافقتك على ما يأتيه من أفعال، بل يعني إزالة مقاومتك العاطفية بما يسمح بتدفق حبك بالطلاقة التي اعتاد أن يتدفق بها من قبل. ولذا فإن الغفران يعني منح الحب مجدداً.

إن الغضب المكبوت معد، وتعاني أغلبية العائلات من هذا الوباء في الوقت الراهن. وعادة ما يتمثل الغضب المكبوت في سلوكياتنا. وقد ينتهي بك الأمر للتنفيس عن إحباطك على شخص غابر بريء، أو على زوجتك، أو أطفالك، فيمرروه لغيرهم بالتبعية.



إن الغضب والغضب المضاد لا طائل من ورائهما، لأنهما يزيدان من الطين بلة.

وإذا حاولت أن تكون لطيفاً وطيباً بأن تكبت مشاعرك السلبية، فستتراكم هذه المشاعر
فإما تنفجر بصورة جنونية، واما تصير مكبوتاً بشدة لدرجة تجعل قدرتك على استشعار
المشاعر الإيجابية تصاب بالخدر والبلادة.

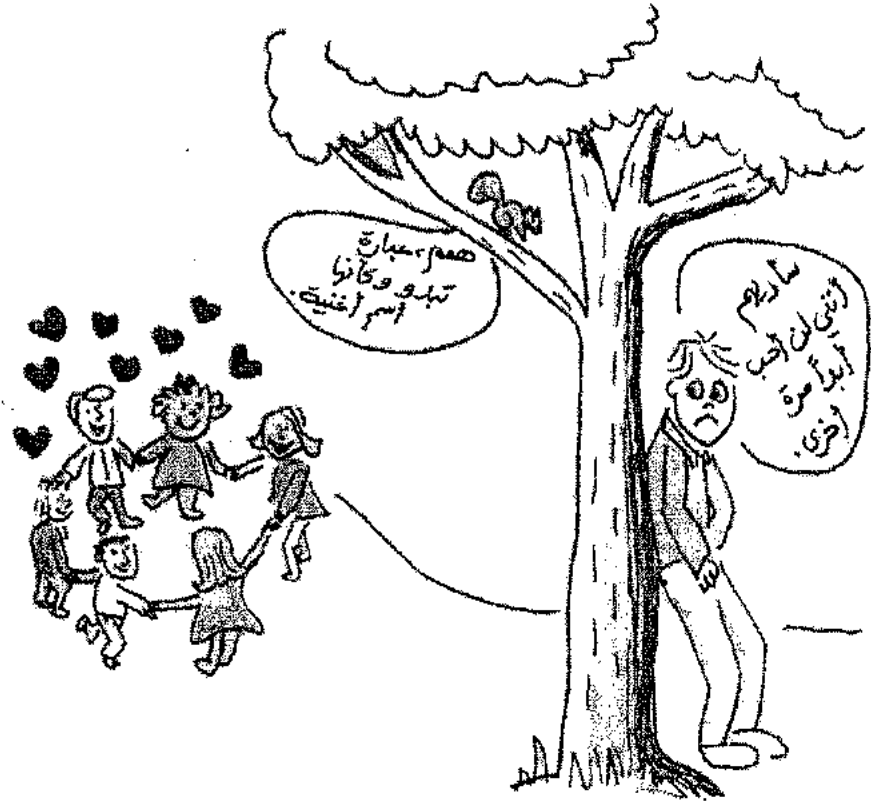


إن الغفران لا يعني موافقتك على ما يأتيه الآخر من أفعال.



إن الغفران يعني أن تمنح الآخر حبك الذي منحته إياه من قبل.

عندما تعبر عن كافة مشاعرك السلبية، ستصل تلقائياً إلى إحساس بالغفران. فالغفران يعني قبولاً عاطفياً لما حدث. والآن يمكنك أن تسعى للحيلولة دون تكرار حدوثه. إن الغفران هو استعداد لنسيان ما حدث والعتور على الحب ثانية؛ ليس التغافل عما حدث، بل التعبير عن الاستياء بما يكفل إزالة التوتر العاطفي، ثم التعبير عن استعدادك للعطاء ثانية. إن عملية التنفيس عن مشاعرك السلبية وبلوغ حالة حقيقية من الحب والغفران لها أهميتها الخاصة لنموك الشخصي. فعندما تتوقف عن الحب، اعلم أنك أكثر من يعاني. وعندما تتشبث بالغضب والاستياء، اعلم أنك الوحيد الذي يفوت على نفسه الحب. وعندما تبدي استعداداً لشق طريقك خلال مشاعرك السلبية نزولاً إلى استعدادك للحب، اعلم أنك أنت الفائز.



عندما تتوقف عن الحب، اعلم أنك أنت من يعاني.

وعن طريق السماح لنفسك بالإحساس بالكراهية والمشاعر السلبية الأخرى ثم علاجها، يستطيع الحب المعاق بداخلك أن يتدفق مرة ثانية. إن التعبير عن المشاعر السلبية التي تنشأ في علاقة ما ليس دلالة على الضعف؛ على العكس، بل هو علامة على قوتك لأنك ملتزم تجاه تبديد أية مشاعر سلبية تعترض طريق إحساسك بالحب طوال الوقت.



قبل أن تتخلى عن العلاقة وتيأس منها، أعط شريكك الفرصة لمعالجتها.

الفصل ١٢ الانقسام عن الحب

في كثير من الأحيان، عندما نود أن نهجر أحدهم، فإننا نشعر في البحث عن أدلة تسوغ رحيلنا. ونبدأ في الاحتفاظ بقائمة في عقولنا بكافة "الجرائم" التي اقترفتها شركاؤنا، وذات يوم نلقيها على مسامعهم: "إليك الدليل. إنك شخص سيئ. لقد قمت باستغلالي، ولذا فإن لدي سبباً وجيهاً يسوغ تركي لك".

من المهم قبل إنهاء علاقة ما، تصفية تراكم المشاعر السلبية تجاه شريكك واستشعار الحب والامتنان ثانية. فعندما يُكبت الحب في العلاقة نتيجة فقر التواصل المستمر بين الطرفين، فلا مفر من أن يتقلص حبك لشريكك. ولكن كما أنك لا تستطيع الجزم بما إذا كنتما تناسبان بعضكما البعض دون حب، لا يسعك بالمثل الجزم بأنكما لا تناسبان بعضكما البعض دون استشعار الحب والكشف عن الأسباب التي جمعت بينكما من الأصل.

إنك لست في حاجة للتوقف عن حب شريكك لكي تهجره، فإذا كنت صادقاً مع نفسك، وأزلت كافة مشاعر الاستياء تجاه شريكك، فستشعر دائماً بحبك له.

وإذا راودتك أفكار حول هجر شريكك، فأحرص على تحذيره مقدماً. وأتج له الفرصة لعلاج العلاقة بالتعاون معك. صرح لشريكك برغباتك، والجوانب التي تفتقر إليها، وأعطه خلاصة الموقف.



في كثير من الأحيان، عندما نود أن نهجر أحدهم، فإننا نشعر في البحث عن أدلة تبرر قولنا له: "الوداع، لم أعد أحبك بعد الآن".



عندما تهجر شريكك دون أن تقوم بمداواة مشاعرك، اعلم أنك تصطحب هذه المشاعر معك في علاقتك التالية.

اعملاً معاً على التعبير عن كل مشاعر الغضب، والألم، والخوف، وتأنيب الضمير، والتنفيس عنها. فبالصريح بالحقيقة الكاملة حول مشاعرك، يمكنك أن تقيم الصلة مرة أخرى بينك وبين حبيبك. وهذا لا يعني أنك يجب أن تبقى؛ بل يعني أنك إذا شعرت بأنك لازلت تود الرحيل، يمكنك ذلك دون أن تترك مشاعر بغضاء بينكما.

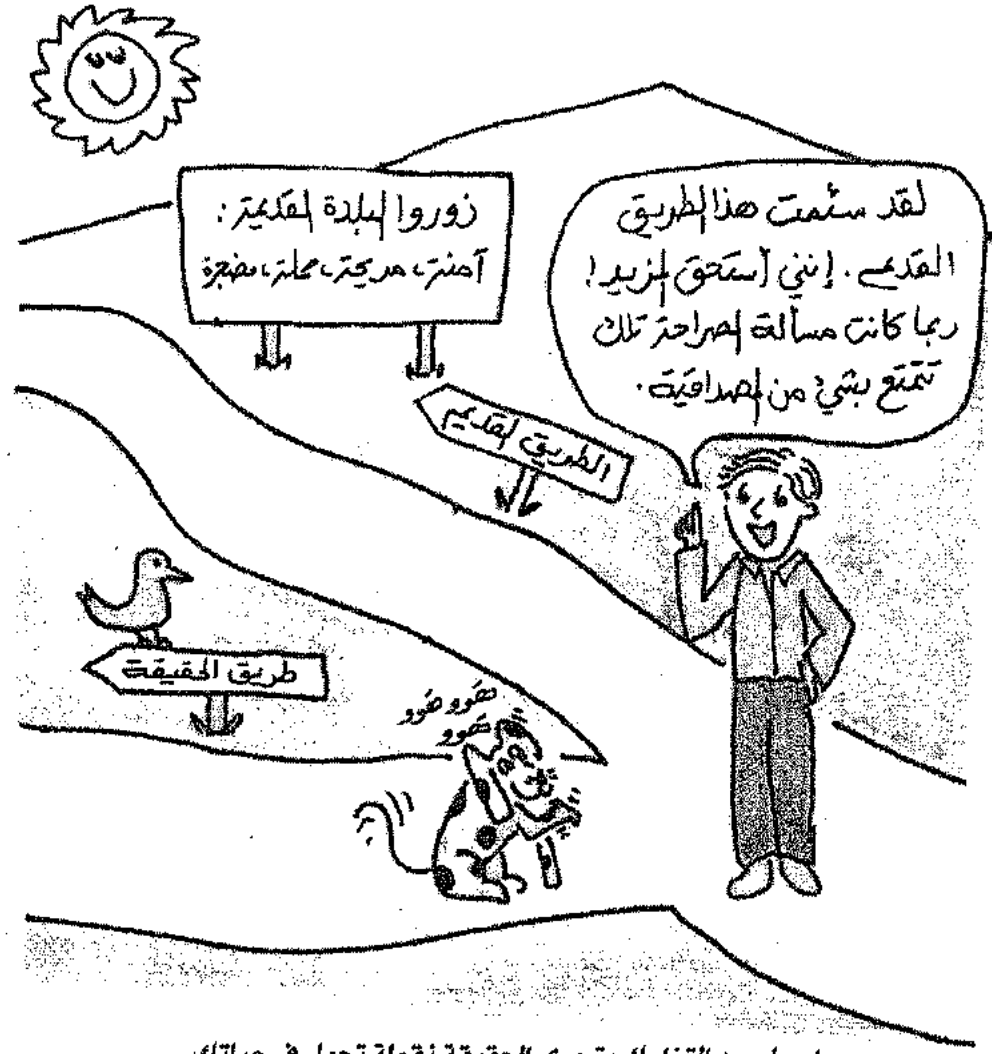
من الممكن أن تحب شخصاً ما ومع ذلك ترفض مواصلة علاقتك به لأنك ببساطة تشعر في قرارة نفسك بأنه ليس الشخص المناسب لك. أو ربما تندش عندما تكتشف أنه بمجرد أن تتعامل مع مشاعرك السلبية، يحدوك الأمل ثانية، وتشعر برغبة جديدة في محاولة إنجاح العلاقة ثانية. إن السواد الأعظم من الأزواج الذين ينفصلون لازالوا يتمتعون بإمكانات هائلة لإقامة علاقة ناجحة، بيد أن الحب بداخلهم مطمور تحت سنين من الغضب والألم المكبوت الذي يحتاج إلى مداواة.

من الخطر الشديد أن يترك المرء شريكه بينما لا زال تحدوه مشاعر ألم وغضب لم يتعامل معها (إلا إذا كان شريكك بشعاً حقاً، بالطبع). وعادة فإن ما يحدث هو أنك تحمل كافة هذه المشاعر المكبوتة معك عندما تقيم علاقة جديدة. وسرعان ما تشرع هذه المشاعر في التأثير بالسلب على علاقتك الجديدة، وسرعان ما تجد نفسك في نفس الورطة التي خرجت منها توأ.

إن كل العلاقات التي أقمته ولم تكلل بالنجاح تعد فرصاً ذهبية لك لكي تتعلم منها. فمن المهم أن يتعلم المرء من أخطاء الماضي لكي يحول دون الوقوع فيها ثانية. وبدلاً من أن تلقي باللائمة على شركائك السابقين، ألق نظرة على الأخطاء التي وقعتما فيها في إطار علاقتكما لكي تستطيعا تفاديها في علاقتكما التالية.



يجب أن نتعلم من أخطاء الماضي لكي نتفادي تكرارها.

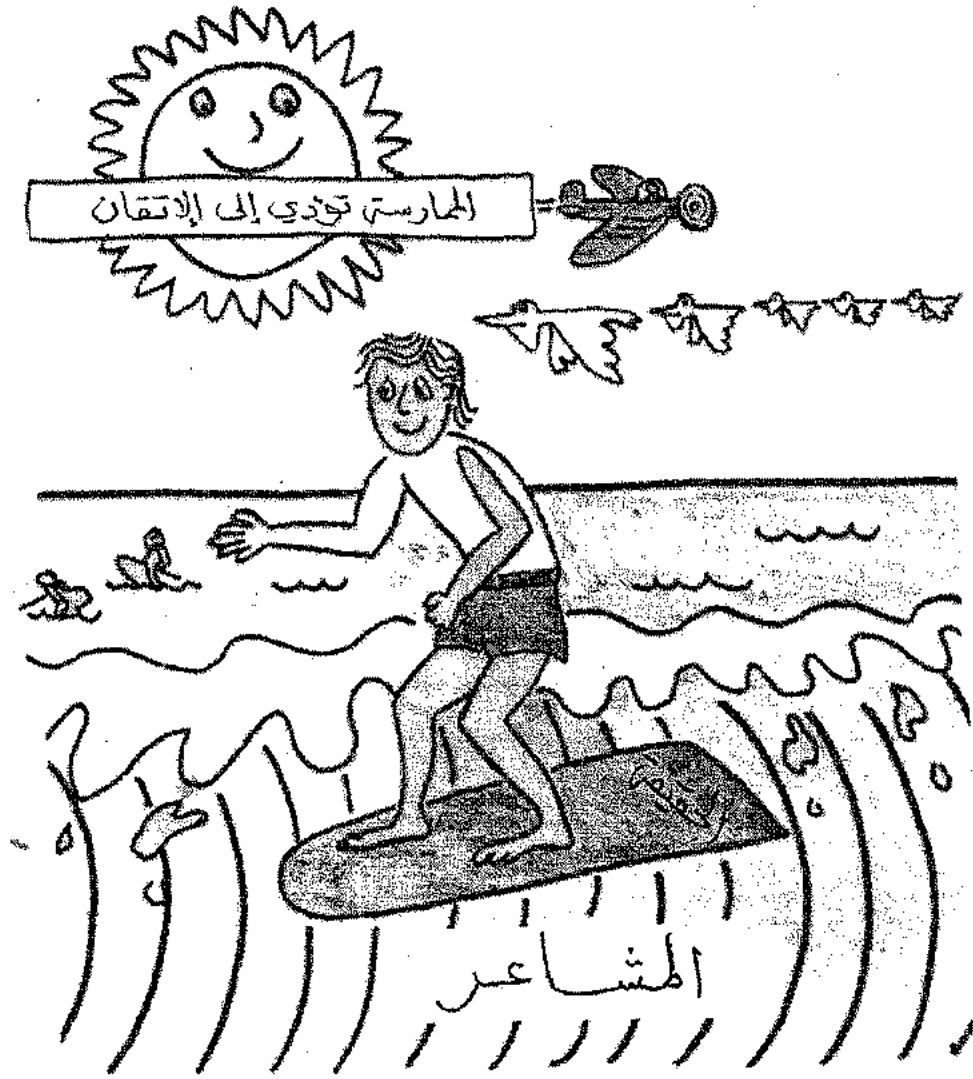


اجعل من التزامك بتحري الحقيقة نقطة تحول في حياتك.

الفصل ١٣ هبة الحب

إن التوصل إلى حل للغز الحب يمكن أن يكون أكثر المغامرات التي تقوم بها إثارة في حياتك. فالبقاء على اتصال دائم بمشاعرك والتصريح بحقيقتها الكاملة لنفسك وللآخرين يتطلب استعداداً. دع التزامك بتحري الحقيقة يمثل نقطة تحول في حياتك.

فكلما تحررت قول الحقيقة في حياتك، تعلمت أن تثق بمشاعرك وتستمتع بها.
وبالممارسة، يمكنك أن تتعلم ركوب أمواج المشاعر دون أن تزل قدمك، أو دون أن تحتاج
لأن تكبت أيّاً من مشاعرك.



بالممارسة، يمكنك أن تتعلم ركوب أمواج المشاعر دون أن تزل قدمك، أو دون أن تحتاج لأن
تكبت أيّاً من مشاعرك.



إن التوظيف المنتظم لأساليب الحب سيساعدك على حل لغز الحب.

لا أقول إن الأمر سيكون سهلاً دائماً، إذ سيكون هناك أوقات سيتجلى فيها التوتر والصراعات في العلاقات. ولكنك الآن تمتلك الصيغة التي تساعدك على حل كافة هذه المشاعر المزعجة والوصول إلى الحب الكامن في الأعماق. أتمنى أن تستفيد من كافة الأساليب المقدمة في هذا الكتاب. وتذكر أنها لن تجدي إن لم تقم بتوظيفها. فالوقت والطاقة اللذان تستثمرهما في تطبيق "تقنيات القلب" سيكون لهما مردودهما في الانسجام، والسلام، والسعادة الزائدة التي ستشعر بها في كل علاقاتك.

إن قدرتك على الحب هي أعظم هبة من الله. فلا تضيعها. واستغل كل لحظة في حياتك كفرصة لإعطاء الحب وأخذه. وسرعان ما ستكتشف أن الحياة لم تعد صراعاً. فعندما يمتلئ قلبك حباً، تصبح الحياة إجازة ممتعة.

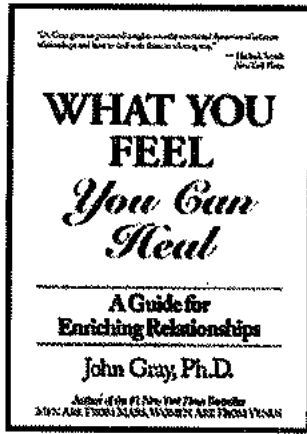
والحب ينجح إذا علمت كيف ينجح، وأعتقد أنك صرت تعلم الآن. شارك محبيك المعرفة التي استقيتها من هذا الكتاب وشاركهم الكتاب نفسه. وكرس نفسك لإنجاح الحب في حياتك في العالم كله، وستجد الفوائد التي ستجنيها أنت وأحباؤك لا تقدر بثمن.



عندما يمتلئ قلبك حباً، تصبح الحياة إجازة ممتعة.

ما تشعر به يمكنك علاجه

- أساليب حديثة ومبتكرة لـ :
- تحسين التواصل.
 - زيادة تقدير الذات وحبها.
 - تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية.
 - إثراء علاقات المحبة.



"يعدّ هذا الكتاب طمّنة في التغلب على مخاوف العلاقات الحميمة و الاستمتاع بالمزيد من علاقات المحبة."

-دكتور هارولد بلومفيلد

مؤلف مشارك في كتاب *How To Survive The Loss of A Love*

"أوصي بهذا الكتاب بشدة لعملائي و للمعالجين الذين يستخدمون النهج الإدراكي السلوكي مع التركيز على

المشاعر."

- دكتور إليوت إس كوهين طبيب نفسي

"لقد استخدمت هذه الأساليب شخصيًا ووجدتها قيمة جدًا ."

- د. جوردن بول أحد مؤلفي كتاب *Do I Have to Give Up Me to be Loved by you?*

"بدعاية و حساسية يتعرض دكتور جراي لموضوعات أساسية للعديد من أسباب الإدمان. هذا الكتاب حجر

زاوية في علاج مشكلات زيادة الوزن و عادات الأكل في العائلة."

-لوريل ميلين, أستاذ مساعد لطب الأسرة

و مؤسس برنامج *Shapedown* للحفاظ على الوزن العائلي



John Gray

د. **جون جراي** صاحب شهرة عالمية بصفته رائدًا في حقل العلاقات و التنمية الشخصية. ولقد

عقد ندوات شتى في أرجاء العالم لما يقرب على 25 عامًا. و تُرجمت مؤلفاته إلى 40 لغة. و من أشهر مؤلفاته:

"الرجال من المريخ والنساء من الزهرة" و *Men, Women and Relationships*

يركز دكتور جراي في عمله على علاج مشاعر الماضي و ثقيف الأفراد فيما يتعلق بخلق قدر أكبر من الحب. و الإحترام في علاقاتهم.

يعدّ جون من الخبراء كثيري الظهور في التلفزيون و الراديو مع ظهور ميمز للغاية في برنامج أوبرا وينفري . و فيل دونهيو . و لاري كينج.

يعيش جون في شمال كاليفورنيا مع زوجته بوني و أطفاله الثلاثة.

Author photograph by Jeff Alexander

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore



راقب الفكر



قناة المكتبة الإلكترونية



Telegram

@databasePsi