

# جون جراي

## الزهرة والمرغ

معرفة

معرفة

### عَوْدٌ عَلَى بَدْءِ

الكتاب  
الأكثر  
مبيعا

\*\* معرفة \*\*

www.ibtesama.com

منتديات مجلة الإبتسامة

## JOHN GRAY, Ph.D.

دليل علمي لإيجاد الحب مرة أخرى  
بعد انفصال مؤلم أو طلاق أو وفاة الزوج

ترجمة : نافع سليمان السبع

دار الأمل  
للنشر والتوزيع

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**



جمهورية غزالي

# المرئخ والزهره

عود على بدء

دليل عملي لإيجار الحب مرة أخرى  
بعد انفصال مؤلم أو طلاق أو وفاة الزوج

ترجمة: نافع سليمان السبيع

الناشر  
دار الفهم للنشر والتوزيع  
إبريد: تلخام ٧٢٧٦١٧٤  
ص ٤٦٩  
الأردن

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى

١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م

الناشر  
دار الفكر للنشر والتوزيع  
إم-١٤٦٦١٧٤  
ص: ٤٦٩  
الأردن

## مقدمة المترجم

المؤلف: د. جون جراي أمريكي الجنسية، دكتوراه فلسفة وعلم نفس، مؤلف كتاب "الرجال من المريخ، النساء من الزهرة" الذي حقق الرقم القياسي في المبيعات في الولايات المتحدة بأكثر من ستة ملايين نسخة. محاضر معروف في عدة مدن وجامعات ومعاهد علمية وجمعيات متخصصة في الطب النفسي، وصاحب أكبر مؤسسة علاج نفسي في شمال كاليفورنيا.

يمتاز هذا الكتاب بأسلوبه السهل المشوق والتحليل النفسي العميق ووضع الحلول لأكثر المشاكل النفسية والاجتماعية التي تنشأ عن وفاة أحد الزوجين أو طلاقهما أو انفصالهما بعد حياة مشتركة حميمة بين رجل وامرأة تحت سقف واحد دون زواج، وهو أسلوب حياة متبع في المجتمعات الغربية عموماً لا تفره شريعتنا الإسلامية السمحاء.

بعد عزيزي القارئ، بين دفتي هذا الكتاب الرائع إجابات على أكثر أسئلتك أو حلولاً لأكثر المشاكل التي قد تواجهك في حياتك الاجتماعية وما بين الرجال والنساء.

للمترجم

نافع سليمان السبع

العشرين من شهر يناير سنة ٢٠٠٤

أربد / أيلون

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الفهرس

هـ	.....	كلمة لـ	رحم
١	.....	مقدمة	
		<b>الفصل الأول - المريخ والزهرة، عود على بدء</b>	
٧	.....	١-	المريخ والزهرة ، عود على بدء
١٦	.....	٢-	لم ذلك مؤلم جداً؟
٢٢	.....	٣-	وقت الفتنور العاطفي
٣٤	.....	٤-	الأسى على فقدان الحب
٤٠	.....	٥-	التحرر
٥٢	.....	٦-	النهايات السعيدة تصنع بدايات سعيدة
٦٤	.....	٧-	ممرن الشعور بشكل أفضل
٧٣	.....	٨-	ايجاد التسامح
٧٩	.....	٩-	قل/ قولي لشريك العمر: وداعاً مع حيي
١٠٠	.....	١٠-	تجاوز الأذى ونسيانه
١٠٨	.....	١١-	المبدأ ١٠/٩٠
١١٦	.....	١٢-	التعامل مع نقاطنا الساخنة
١٤٢	.....	١٣-	دالما تذكر الحب
١٥٢	.....	١٤-	معة طريقة وطريقة لشفاء قلوبنا
		<b>الباب الثاني - الزهرة (المرأة) تنهض ثانية</b>	
١٦٦	.....	١-	تخصم قائمة طويلة
١٧٠	.....	٢-	محميد ماضينا
١٧٢	.....	٣-	البقاء رهينة الأسى
١٧٣	.....	٤-	خيانة الحب مرة أخرى
١٧٥	.....	٥-	الجنس واحترام الذات
١٧٧	.....	٦-	الجنس والالتزام وقيمة الذات
١٨٠	.....	٧-	توقع هزة أرضية
١٨٢	.....	٨-	الأفلام والحياة الواقعية
١٨٣	.....	٩-	اجتناب الشريك الخطأ

- ١٨٤ -١٠ تجاوز الرومانسية والافراط في الخيال
- ١٨٦ -١١ تسعى المرأة وراء الرجل الحسلس
- ١٨٩ -١٢ التركيز على السليبات
- ١٩١ -١٣ من التي تحتاج الرجل؟
- ١٩٥ ..... -١٤ النساء اللواتي يعملن كثيرا
- ٢٠٢ ..... -١٥ العناية بالآخرين
- ٢٠٤ ..... -١٦ خوف المرأة من الارتباط بعلاقة حميمة
- ٢٠٥ ..... -١٧ أطفال بحاجة لي
- ٢٠٩ ..... -١٨ لكن أطفال غيرين
- ٢١٤ ..... -١٩ اظهار المشاعر وتصريفها اولى من التواصل
- ٢١٩ ..... -٢٠ تعلمي أن تكوني سعيدة وأنت وحيدة
- ٢٢٢ ..... -٢١ الكل أو لا شيء.

### الباب الثالث - المربخ (الرجل) ينهض ثانية

- ٢٣٠ ..... -١ مع الرجل خلال فترة فحوضه من علاقة انتهت بالاخفاق
- ٢٣٥ ..... -٢ ادمانات ايجابية
- ٢٣٧ ..... -٣ العمل والمال والحب
- ٢٤٠ ..... -٤ الحب لا يكفي
- ٢٤٣ ..... -٥ التعلم من أخطائنا
- ٢٤٥ ..... -٦ ليس علينا التوقف عن الحب
- ٢٤٦ ..... -٧ حب لا يعوض
- ٢٤٨ ..... -٨ تحمل مسؤولية التحلي والنسيان
- ٢٥٢ ..... -٩ الأخلاء غير كاملين
- ٢٥٤ ..... -١٠ عندما تكون متعجلا
- ٢٥٥ ..... -١١ تمييز الخليفة (الزميلة الروحية)
- ٢٥٧ ..... -١٢ العيش خارج المخيلة
- ٢٥٩ ..... -١٣ لا يمكن العيش معهن ولا بدونهن
- ٢٦١ ..... -١٤ البحث الذي لا ينتهي



٢٦٤ .....	١٥- التراجع
٢٦٧	١٦- الكينونة مقابل الفعل
٢٦٩ .....	١٧- الأكبر هو الأفضل
٢٧٢ .....	١٨- خلق التوازن
٢٧٤ .....	١٩- اختيار المرأة المناسبة
٢٧٦	٢٠- تعلم أن تقول وداعاً
٢٨٠	٢١- الميول الممّرة للذات
٢٨٨ .....	٢٢- القسرة على العطاء

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## مقدمة

لدى فقداننا للحب تتحول حياتنا حالاً، ولن تعود طبيعية، ولدى انطلاقنا ثانية تواجهنا فجأة تلك الحقيقة التي تستمر معنا لبقية حياتنا دون أن تكون لدينا فكرة عما يجب علينا عمله. فقدنا أكثر الأشياء ألفة لنا دون أن يكون لدينا سوى معرفة ضئيلة لما هو قادم، وليس لدينا في الواقع أية تجربة تقودنا لمواجهة هذا التحدي الجديد، فقد امتلأت عقولنا بالأسئلة وقلوبنا بالأم. ولدى انتهائك -عزيزي القارئ- من قراءة هذا الكتاب ستجد الكثير من الآراء والإرشادات وستعرف تماماً ما الذي تحتاج لعمله وإلى أين أنت ذاهب.

## مواجهة تحدي النهوض ثانية دون أن تكون لدينا تجربة تقودنا

تنبثق الرؤية الإرشادية التي يحتويها هذا الكتاب من استشارات ومقابلات أجريتها مع رجال ونساء طوال ثمانية وعشرين عاماً تركزت على اتخاذهم اختيارات حكيمة من خلال عمليات مستمرة اتصلت بشفاء جراح قلوبهم بعد انفصالات مؤلمة أو طلاق أو فقدانهم لأحببتهم. ومع أن ظروفهم كانت فريدة ومتباينة أشد التباين، إلا أن الألم الذي أحسوا به كان متشابهاً.. وهو ألم القلب المنحطم. ومن خلال حلقات من الاستشارات والدراسة فقد تمكنت من مساعدة الآلاف في تجاوز محنتهم وشفاء قلوبهم المكرومة. إن الإرشادات والمعالجات الموصوفة في هذا الكتاب قد عملت باستمرار لمساعدتكم ومن أجلهم. كما ستعمل على مساعدتك أنت أيضاً، كما أنهم من جهة أخرى عملوا على مساعدتي، فقد كان عليّ أن أمض من عثرتي بعد الطلاق، كما عانيت من فقدان أبي وأخي الأصغر. وهكذا فإن أعرف تماماً ما يعنيه فقدان الحبيب أو القريب ومدى التدمير الذي يلحق بمن فقد أيهما، كما أنني أعرف الفوائد الكثيرة التي تتبع بعد الخسارة.

بعد أن شفيت من آلام انتهاء زواجي الأول، تمكنت من التعلم من أخطائي والمضي قدماً في خلق حياة جديدة أكثر نجاحاً. ومع أني لم أكن أبدأ حينذاك أعرف، إلا أنني الآن ممن جدا لانتهاء زواجي الأول؛ إذ لولا حصول ذلك، لم أكن أبدأ لأتزوج زوجتي الحالية (بونى) وأجد الحياة الرائعة والعائلة السعيدة التي نقاسمها معاً الآن.

---

**عندما تنظر للماضي وترى الأوقات المؤلمة التي مررت بها ستشعر بالعرفان  
بالجميل هذه الأوقات لما أسفرت عنه من نتائج طيبة.**

---

تمكنت، خلال شفاء ألمي، من خلق حياة جديدة مليئة بالحب والنجاح. ولما تفتح قلبي بشكل لم يسبق له مثيل، تمكنت أيضاً من رؤية الأشياء بشكل أكثر وضوحاً. خلال رحلة شفائي فقد حمل كل يوم لي اكتشافات ورؤى جديدة هيأتني للتعرف على زوجتي (بونى) كرفيقة رוחي. وأخيراً تمكنت من تطوير الأفكار التي أودعتها في كتابي (الرجال من المريخ، النساء من الزهرة)؛ كل ذلك بسبب النجاح الذي أحرزته في استقبال وتقديم الحب الناشئ عن زواجي والتشجيع الذي أفر عن نجاحي في التشاور مع الآخرين وتقديم النصح والإرشاد لهم. ومن خلال شفاء جروح قلبي أصبحت أفضل بكثير كمعلم ومستشار، ولكن الذي يفوق ذلك أهمية هو أنني أصبحت زوجاً أفضل لزوجتي وأباً أفضل لأولادي، وكما كنت قد ابتدأت رحلتي من خلال تجربتي الشخصية، عرفت المكافآت العظيمة للنهوض ثانية والعثور على الحب مرة أخرى.

---

**حتى أن الطلاق المؤلم يمكن أن يفتح لك الباب  
لتحيا حياة جديدة مليئة بالحب**

---

وهذه العملية ليست سهلة بالمرّة، أعني بما ميلاد حياة جديدة لك فهي عملية لا تخلو من آلام الوضع وتتطلب عملاً جاداً. ومع أنه من المألوف أحياناً استعراض العملية إلا أنّها أيضاً ثرية ومجزية بشكل لا يصدق. وبعد تعديل أولي تصبح سهلة أكثر، وسرعان ما تنظر للماضي لترى أن ذلك الألم قد أصبح مجرد ذكرى.

### سرعان ما يصبح ذلك الألم مجرد ذكرى.

ومع أن موت من تحب أكثر إيلاًماً وصعوبة من الانفصال أو الطلاق إلا أن عملية شفاء الألم هي نفسها. وسوف تكشف بعد قراءتك لهذه الكتاب كيف تشفي جرح قلبك بغض النظر عن نوع الخسارة التي عانيت منها. ومع أنك ستقرأ قصصاً وترى أمثلة قد تختلف عما عانيت، فما زال بإمكانك أن تكشف جزءاً يطابق حالتك.

### الفصول الثلاثة:

ينقسم كتاب "المريخ والزهرة، عود على بدء" إلى ثلاثة فصول، يوضّح الفصل الأول منه وهو "المريخ والزهرة عوداً على بدء" عملية الشفاء" والتي هي في الأساس متشابهة لدى الرجال والنساء. ومع أنّها كذلك إلا أن على الرجال والنساء مواجهة تحديات مختلفة، والاستراتيجية المثمرة للرجل ليست بالضرورة هي كذلك بالنسبة للمرأة والعكس بالعكس.

كما يوضّح الفصل الثاني "فينوس تنهض ثانية" التحديات التي تواجهها المرأة خلال عملية بدنها ثانية. كما يوضّح القسم الثالث "المريخ ينهض ثانية" التحديات الفريدة التي غالباً ما يواجهها الرجل. قد يرغب الرجل في تخطّي الفصل الثاني وبقراءة الفصل الثالث أولاً ثم يعود لقراءة الفصل الثاني. يحتوي كلا الفصلين على معلومات حيوية لهم الجنسين لأن هناك دائماً تداخلاً فيما بينهما.

مع أن عملية شفاء الألم متشابهة لدى الطرفين إلا أن أمامك كثير من التحديات التي تتصل بعملية الخسارة عليك مواجهتها، ومن خلال استكشاف الرؤى المطلوبة لتخطي عددا من الأوضاع المختلفة، ستمكن وبوضوح من تحديد المدخل الأفضل بالنسبة لك. لن تكون الاختيارات وحدها هي الواضحة بل ستجد العزاء عندما تعرف أنك لست وحيدا بل يشاركك الآن كثيرون ممن وجدوا أنفسهم في خضم نفس التجربة وهم سائرون الى الأمام في سبيل إيجاد العزاء والشفاء الدائم .

### شفاء قلوبنا

عندما كنت أمضي شهر العسل مع زوجتي "بوني"، تلقيت مكالمة هاتفية تضمنت أخبار مأساوية، فقد وجد والدي متوفيا في صندوق سيارته المتوقفة على جانب الطريق السريع، حيث احتجزه\_ بعد سرقة ما يحمله من نقود\_ متطفل ممن يوشرون للسيارات المارة لنقلهم مجانا. وتوفي والدي داخل صندوق السيارة حيث لم يتحمل شمس تكلس المحرقة. شأني كشأن الآخرين الذين فقدوا أحبة لهم عانيت من الألم الشديد والأسى الذي لا يُحتمل، وليس هناك طريقة أستطيع بها استعادته. خلال مراحل الأسى الذي مررت به تصورت أن هذا الألم لن ينتهي ولكني لحسن الحظ تلقيت الدعم الذي كنت بحاجة ماسة اليه لشفاء ألمي. والآن عندما أفكر بأبي أستعيد ذكريات جمال حي له وجه لي بدلا من الشعور بالألم. والآن أثناء كتابة هذه السطور عنه فاني أشعر أنها تجلب لي مشاعر دافئة من الحب وبعض الدموع، دموع العرفان بجمال الأوقات الخاصة التي قضيناها معا .

### حتى آلام الخسارة المفجعة يمكن أخيراً أن تتلاشى.

بعد ستين، تلقيت مكالمة هاتفية أخرى حملت لي أنباء أكثر إبلاماً من المكالمة الأولى، لقد انتحر أخي الأصغر "جيمي" ا فقد كان العالم بالنسبة له باردا وقاسيا جداً لم



نستطع روحه الحساسة تحمله لذا اختار قتل نفسه. بعد انفصاله المولم عن صديقه لم يعرف كيف يشفي جرح قلبه فتورط بتعاطي المخدرات وابتدأت حياته وصحته بالتدهور شيئاً فشيئاً وأصيب بالهوس والاكتئاب وكان لزاماً عليه أن يأخذ أدوية مهدئة ليتمكن من مجارة الحياة والتأقلم مع الأوضاع المحيطة به. ولما كانت الأدوية في ذلك الوقت ليست بجودة وسلامة أدوية هذه الأيام فقد تركت على صحته آثاراً جانبية لم يستطع تحملها. كان لوفاة أخي أثراً مروّعا عليّ، فقد كنت وإياه قريين جدا من بعضنا كأطفال، لذا كان فقده مولماً لي كفقدان والدي ولكن بطريقة مختلفة، إضافة لفقده فقد كنت حزينا جداً لأنني لم أستطع مساعدته وانهاده مع أنني ساعدت الكثير من الناس، ومع ذلك فقد تعلمت الغفران لنفسي الى جانب حزني.

.....  
يكمن جزء كبير من حزنا في عدم قدرتنا على القاذ أو استعادة من أحب.  
.....

كان الدافع الأول لي لدراسة علم النفس هو مساعدة أخي في حل مشاكله، ولما لم تأت الطرق التقليدية بمنفعة تُذكر، تابعت أبحاثي لتوسيع آفاق معرفتي بالعمليات العلاجية. خلال مواجهتي لمشاعري المتسمة بالذنب والعار لعدم انقاضي لأخي، فقد شفيت نفسي مرة اخرى، إلا أنني هذه المرة اكتشفت إحساساً أعمق ببراعتي وقيمتي فقد استطعت اطلاق فكرة مفادها أن علي أن أكون انساناً كاملاً لاستحق الحب. ومن خلال شفاء ألمي تمكنت في النهاية أن أميز بوضوح بين الشعور بالاستجابة لحاجات الآخرين وبين خطأ الشعور بأن مسؤولاً عنهم. هذه هي فقط بعض الأمثلة من الهبات التي تلقيتها من معالجة قلبي وشفائه بعد فقدي لأخي. أما أفضل هبة فهي مقدرتي على مواصلة شعوري بحب أخي دونما ألم، حيث أنني بدلاً من الشعور بالألم، أشعر بالامتنان أنه تخلص من المعاناة، ومع أنني لم أستطع انقاده إلا أنني واصلت مساعدة آخرين كثر على انقاذ أنفسهم. أخي يعيش في قلبي ويلهمني باستمرار أن اصنع من هذا العالم مكاناً أفضل للعيش .

## حَقِّقْ أَحْلَامَكَ

يوصل ملايين البشر في مختلف نواحي الحياة، سواء كانوا أغنياء أم فقراء، أصحاب أم مرضى، معاناتهم من فقدان الحب، وبدلاً من إيجاد الحب وتحقيق أحلامهم، فانهم يتأقلمون مع الحياة ليس أكثر ويعيشون حياتهم يوماً بيوم وهم حتى في أغلب الحالات لا يدركون ما يفوقهم كما أنهم حتى لا يعرفون أن لديهم اختيار، إنهم لا يعرفون أن هناك طريقة لشفاء قلوبهم وإيجاد الحب مرة أخرى، كما لا يدركون أن بإمكانهم شفاء آلامهم.

بعد أن تقرأ هذا الكتاب، ستعرف أن الخيار مفتوحاً أمامك وأن ألم الفقد جزء لا يتجزأ من الحياة، إلا أن المعاناة ليست كذلك. باستطاعتك شفاء جروح الماضي والخروج من أية تجربة مؤلمة بحصيلة إيجابية، وبدلاً من أن تنحدر حياتك للأسفل بإمكانك أن تجعلها أفضل وستكون أفضل. هذا الكتاب معمل حب وهو هبة للعالم، ونتاج ثمانية وعشرين عاماً من خبرة الأخرين مثلك وأمل أن يخدمك كما خدمهم في ليالي الآلام المظلمة؛ دعه يكون لك شمعة صغيرة تضيء مجاهل ظلام اليأس ومعلم حكيم يقودك في الطريق، وصديق متفهم يونس وحللتك، دعه يكون رفيقك خلال اللحظات الأكثر إيلاماً، اقرأه مرة بعد أخرى وتذكر أنك لست لوحدهم فقد سلك هذا الطريق أناس آخرون ونجوا وتابعوا حياتهم ليحبوا ثانية، وستحب أنت أيضاً.

جون غراي

## الباب الأول

### المريخ والزهرة - عود على بدء

- ١ -

#### المريخ والزهرة - عود على بدء

عندما يعود أي من المرأة أو الرجل أعزبا مرة أخرى، فأنهما يواجهان تحديات صعبة. وبنفس الطريقة التي نفكر ونشعر ونتواصل بها بطريقة متباينة، فإن استجاباتنا وردود أفعالنا على ضياع الحب متباينة أيضا. إلا أن غريزة المرأة وردود أفعالها الاوتوماتيكية تختلف عن تلك التي يديها الرجل، كما أن مواضيع النساء واهتماماتهن وكذلك اخطاؤهن تختلف عن تلك التي لدى الرجال وما هو صالح وجيد لهن ليس بالضرورة صالح للرجال، وحاجاتهن تختلف جدا عن حاجات الرجال في كثير من النواحي لأن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. على الرغم من أننا نتكيف بشكل مختلف، إلا أن كلاً من الرجال والنساء يقاسون الشعور المؤلم بالتساوي. قد يكون البدء ثانية والنهوض بعد طلاق أو انفصال مؤلم أو موت من نحب هو أكثر التجارب ايلاما في الحياة إلا أنه علينا مواجهة التحدي، وقد يكون ذلك بالنسبة لأكثر الناس الذين دمرهم فقدان الحبيب، شيء يفوق كل ما يمكن أن نتوقعه أو نتخيله.

النهوض بعد طلاق أو انفصال مؤلم أو وفاة حبيب هو أكثر

التجارب تحديا في الحياة.

تتوجع قلوبنا بشكل متواصل أثناء نحيبها وهي وحيدة مرتبكة، ونصاب بالذهول  
لعجزنا ونقتل داخلياً لعدم قدرتنا على تغيير ما حدث، ونصاب بالخجل عندما نفرق في  
أعماق بأسنا وانقطاع آمالنا وبمر الوقت بطيئاً ونشعر باللحظة كأنها قرن.

بعد أية خسارة نتعارك، داخل أنفسنا، مع عدم مقدرتنا على تغيير ما حدث.

إنه بكل بساطة عراك لملء كل لحظة فراغ ومواصلة الحياة، ويحل فقدان الحس المتبلد محل  
آلام الفقد المرّة المترجحة بالذكريات الحلوة، وفجأة يقفز الى عقولنا ما يذكّرنا بخسارتنا  
فتتوق الى ان نشعر ونحب مرة أخرى ونعود للحياة الطبيعية. لم نشعر أبداً من قبل بحاجة  
للحب والارتباط بهذا الشكل المريح، ولما كنا مضطرين لمواجهة ألم قلوبنا والشعور به فقد  
ادركنا أن حياتنا لن تكون كسابق عهدها.

عندما تكمل عملية الشفاء في نهاية الأمر، فإننا سوف ندع أسباب مقاساتنا المر،  
فقد استسلمنا عقلاً وقلباً وقبلنا بالأمر مدركين اننا لا نستطيع تغيير ما حدث. ولدى  
عودتنا عزّاب أو فرادى مرّة أخرى، نبدأ ببناء حياتنا من جديد، ونبدأ مرة أخرى ندرك  
أن علينا أن نُحِب وأن نُحَب، ومرة أخرى أيضاً عادت حياتنا الى طبيعتها على الرغم من  
أننا لم نكن لتخيّل ذلك. بعد ظلام اليأس، كشفت شمس الحب عن نفسها مرة ثانية  
وغمرتنا بالدفء والراحة، ومع أن هذه النهاية السعيدة ممكنة الا أنّها غير مؤكدة.

## فهم عملية الشفاء

يجب علينا اكمال عملية الشفاء حتى نستطيع معالجة القلب المحطّم، وهذا يتطلب  
رؤيا وفهم، الا أن معظم الناس لا يدركون ما هو ضروري. لم تعلّمنا المدارس كيف نعالج  
القلوب المحطّمة كما أن ليست لدينا الخبرة الكافية لعمل ذلك. ولما كنا في الظلام ونحن

معرضين لحدوث ذلك، فليس أماننا إلا إيماننا أن نتبع وبشكل أعمى نصيحة صديق أو قريب، أو أن نتبع ما نلح عليه علينا غرائزنا ثم نتخذ قرارات أو نتبنى اختيارات قد تبدو لنا معقولة إلا أنها للأسف غالبا ما تتمخض عن نتائج عكسية. ومع أننا نجد في تلك القرارات راحة مؤقتة ولكننا على المدى البعيد لا نُشفيء أو نُكمل عملية الشفاء.

### في المدرسة لم نتعلم معالجة القلوب المنكسرة.

لا شك أن بعض الناس تحيا وتتعث ثانيا بعد فقدهم للحب، كثير منهم لا يحالفهم النجاح حيث انهم يتوقعون في غياب اليأس ولا يجدون سبيلا للخروج ويستمرؤا في المعاناة بدرجات مختلفة وبطرق متباينة، ولما كانوا على ادراك تام بأن فقدان الحب تجلبهم مترددين في فتح قلوبهم على مصراعيها مرة أخرى للحب. أما الآخرين الذين يدعون أسباب مقاساتهم ثم، فهم في الحقيقة لا ينسوها احيانا، انهم يعتقدون انهم تجاوزوها بنجاح الا انهم فعلوا ذلك على حساب اغلاق أبواب قلوبهم. ولكي يتجنبوا شعورهم بالألم، تابعوا مسيرة حياتهم بسرعة كبيرة ونتيجة لذلك فقد خفضوا مقدرتهم بدرجة كبيرة على الشعور الكامل، وبدون أن يدركوا، فقد وجدوا أن قلوبهم قد أغلقت دون أن يعرفوا كيف تم ذلك واستمرؤا بحياتهم غير قادرين على الشعور بالحب في قلوبهم وقضى على مقدرتهم على الحب والشعور بالسعادة.

لا شك أن العودة للعزوية مرة ثانية مشكلة وهي بذلك كأية مشكلة تتيح الوقت للخطر وتوفر فرصة، والفرصة هنا هي إمكانية الشفاء وتقوية القلب والعقل حتى يمكنك التقدم للأمام وتجميع شتات نفسك، أما الخطر فيكمن في عدم المقدرة على اكمال عملية الشفاء. والوقت لوحد لا يمكنه شفاء كل الجروح وما يقرر شكل حياتنا القادمة هو كيفية التأقلم مع خسارة الحب والتعايش معها.

## كيف يشفى القلب

للتأكد من أننا أكملنا عملية الشفاء، علينا فهم أسس شفاء القلب. من السهل جدا فهم ذلك ورؤيته لدى مقارنته بشفاء العظم المكسور، الا أن الجرح العاطفي تجريدي مثالي في حين أن العظم المكسور شئ مادي صلب، ومع ذلك فإن مراقبة مراحل التام العظام المكسورة يمكنه مساعدتنا في معرفة واحترام حاجات قلوبنا المحطمة. عندما ينكسر العظم تكون لدى أجسامنا سلفا القدرة الطبيعية لمواجهة المشكلة واصلاحها، ومع أن ذلك مؤلم إلا أن الألم يتلاشى في النهاية، وطالما نظل بعيدين عن التدخل فإن الجسم يشفي نفسه أوتوماتيكيا خلال مدة يمكن توقعها، وعندما يُمنح الجسم فرصة التعامل مع عملية الشفاء الأوتوماتيكية هذه، فسوف ينمو العظم ثانية ويصبح أقوى مما كان. وبنفس الطريقة اذا ما استطعت مراعاة وتعزيز شفاء قلبك المنكسر فسوف ينمو أيضا ليصبح أقوى مما كان، وسيمر الألم واليأس وستجد الحب والبهجة مرة أخرى.

### عندما يشفى القلب الجريح فإنه ينمو ثانية ليصبح فعلا أقوى مما كان.

عندما ينكسر العظم فسوف يكون بحاجة للاستراحة والحماية داخل جبيرة ليسمح للجسم بدء عملية الشفاء الأوتوماتيكية، واذا لم يترتب تنظيم العظم المكسور بشكل صحيح قبل تجبيره فسوف يكون شكله مشوها بعد تمام الاصلاح، واذا لم يمنح الوقت الكافي للاستراحة والحماية في جبيرته، فسوف يبقى ضعيفا، وكذلك الأمر اذا لم تُزل الجبيرة الواقية عن العظم أبدا فلن يقوى العظم ثانية تماما أبدا، وينطبق هذا التحذير تماما على علاج القلب المنكسر. عندما تنكسر قلوبنا فلن يكفينا أن نفترض وبكل بساطة أننا سوف نتجاوز الهمة، وعلى الرغم من أن الشفاء يأتي أوتوماتيكيا فمن المحتمل جدا بل من المعتاد أن نتدخل، ونتيجة لهذا التدخل قد نقوّض عملية الشفاء دون أن ندرك طبيعة



عملها. وباستخدام التحليل التناظري لشفاء العظم المكسور نستطيع البدء في فهم وتقدير الخطوات الثلاث الأساسية اللازمة لشفاء القلوب المكسورة: وهي الحصول على المساعدة، وضع العظم المكسور في جبيرة، ثم منحها الوقت الكافي للشفاء وهي محمية بالجبيرة. بنفس الطريقة فإن الخطوات الثلاث اللازمة لشفاء القلوب هي:

الخطوة الأولى : الحصول على المساعدة

الخطوة الثانية : الحزن على الخسارة

الخطوة الثالثة : جمع شتات النفس قبل الدخول في علاقة ما ثانية.

دعنا نناقش هذا التحليل بشكل أكثر عمقا.

## الخطوات الثلاث لشفاء القلب

الخطوة الأولى : الحصول على المساعدة

بعد كسر العظم فإن الخطوة الأولى هي الحصول على المساعدة، وعندما تصاب بمرح ما فسوف تكون بحاجة لدعم الآخرين ومساعدتهم. وحتى عندما تكون خبيرا في تجبير كسور العظام فقد تكون لا زلت بحاجة لجهود خبير آخر لمساعدتك. وكذلك الحال عندما تصاب بكسر في القلب، فإن أول وأكثر الخطوات أهمية هي الحصول على مساعدة، فليس هذا الوقت هو وقت الرزانة الرواقية أو وقت تنحية مشاعر الألم والخسارة. ويستطيع الرجال تسريع عملية شفائهم بأصغاتهم للآخرين الذين يمرون بمرحلة الألم بينما تستفيد النساء من كونهن يُسمع هن بشكل خاص، ومن شأن مشاركة الآخرين لمشاعرك وقضاء وقت مع الناس الذين يعرفون الظروف التي تمر بها ليس فقط توفير المروسة بل انها أيضا ضرورة لعملية الشفاء .

يستطيع الرجال تسريع عملية شفائهم بأصغاتهم للآخرين الذين يمرون بمرحلة

الألم بينما تستفيد النساء من كونهن يُسمع هن بشكل خاص.

مع أن قراءة هذا الكتاب ستفيدك دون شك إلا أنها لا تحل محل حاجتك لدعم الآخرين الذين مرّوا بنفس تجربتك المولمة أولاً زالوا بمرون بها ويعانون أسمى شبيهاً بما تعاني. فإذا ما فكرت بالانضمام لحلقة عمل لتبادل الرأي أو لمجموعة دعم أو بطلب مساعدة استشارية فقد يكون هذا هو أفضل وقت. من شأن دعم الآخرين الذين شفوا من جراحاتهم العاطفية والمساعدة التي يقدمها خبراء ومتخصصين أن تؤكد لك أن لديك الفرصة للشفاء الكامل وسوف تكون خلال أزمة شفائك مهياً فعلاً لاستقبال واستيعاب ما قد يقدمه لك المستشار أو مجموعة الدعم أو حلقة العمل. سوف نستكشف معاً من خلال هذا الكتاب الطرق المختلفة التي يتبعها الرجال والنساء، دون معرفة منهم، لتجنب الحب الحقيقي والدعم المطلوبين لاكمال عملية الشفاء. علاوة على ذلك سوف نركز الأضواء على الاستراتيجيات العملية للحصول على الدعم الذي نحتاجه. ومع أن ليس هناك طريقة آنية مباشرة للتخلص من الألم إلا أن هناك طريقة للحصول على الدعم الضروري لتقليل الألم وجعله ممكن الاحتمال. وتوفر المساعدة الصحيحة في الوقت الصحيح، ستخلص من آلامك وتمتع بالبهجة والسرور بقلب مفتوح مرة ثانية.

### الخطوة الثانية : الأسي على الخسارة

في الخطوة الثانية بعد طلب المساعدة، يجب إعادة العظم ووضع في مكانه الصحيح عندما كان سليماً. ولدى ترتيبه بالشكل الذي كان عليه سابقاً سوف تتوفر له الفرصة لإعادة النمو بشكل صحيح. وهكذا هو الأمر تماماً بالنسبة لكسر القلب، يجب اعادته الى الوضع الذي كان عليه في السابق. وفي المرحلة الثانية هذه يجب أن نأخذ وقتاً للحزن على الخسارة بتذكر الشخص المفقود وما آلت اليه العلاقة. بعد خسارتك للمحجوب وتذكرك للماضي فسوف يبعث ذلك فيك مشاعر مولمة إلا أنه ايضاً يوقظ فيك الحب الذي تقاسمه مع حبيبك يوماً ما وهذا بالذات ما سيساعدك على الشفاء حيث أنه الحب الذي يشفي ألم الخسارة.

---

لدى شعورك بالعرفان بالجميل للأوقات الجميلة وبالتسامح عن الأخطاء،  
لسوف يمتلئ القلب بالحب الذي يحتاجه لشفاء نفسه.

---

قد يكون من الصعب في البداية أن تستوعب الخسارة أو تشعر بالحب إذا ما كنت  
تمر بمرحلة الشفاء من انفصال مؤلم أو طلاق مع شعورك بأنك مرفوض أو أنك قد  
تعرضت للخيانة. فقد تكون غاضبا جدا وهذه الحالة فان تحدي "اعادة ترتيب القلب"  
هو في إيجاد التسامح، وبعدها يكون بإمكانك الشعور بالحزن بشكل كامل. حتى عندما  
تكون مسرورا ومرتاحا لانتها علاقتك المؤذية بالطرف الآخر، فان التحدي الذي  
ستواجهه هو تذكر لآمالك ولأحلامك العريضة التي بنيتها على تلك العلاقة، عندها  
ستحس بالأسى لخيبة آمالك بعد الافتراق. ولكي تعيد ترتيب أوضاع قلبك، يجب عليك  
أن تضع كل ما كان طيبا محل التقدير والاحترام وأن تسامح الأخطاء، وهذا ما سوف  
يحركك لتمكن من التقدم الى الأمام بقلب متفتح لتجد الحب الحقيقي الدائم.

---

من المستحيل أن يفتح قلبك بالكامل لطرف آخر ما دام قد أغلق بالكامل  
أمام شخص ما في الماضي.

---

نتيجة لاعادة ترتيب أوضاع قلوبنا وشعورنا كاملاً بالأسى، نكون مرة أخرى  
قادرين على الشعور بالحنان والبراءة والرغبة اللطيفة في قلوبنا للأهتمام بالطرف الآخر  
والثقة بجه. وبدون هذا الشفاء فقد نشعر بالاجهاد الشديد لدرجة أننا لن نهتم أو لن نثق  
بالآخرين مرة أخرى. يميل الرجال الى عدم الاهتمام كثيرا حتى انتهاء عملية الشفاء بينما  
تواجه النساء مشاكل تتعلق بالثقة. ونتيجة لذلك يتورط (ينخرط) الرجال بعلاقات حلالاً

دون انتظار ولكنهم يواجهون مشاكل بالأرتباط، من ناحية أخرى تميل النساء الى تجنب التعرض للأذى مرة ثانية فلا ينخرطن بعلاقات.

حتى تكتمل عملية الشفاء، يواجه الرجال مشاكل في بناء علاقات جديدة بينما تواجه النساء مشاكلًا تتصل بالثقة مرة أخرى.

سوف نتكشف من خلال الفصول التالية بتفصيل موسّع، كيفية الشعور بالحزن بشكل ناجح وكيفية الشعور كاملاً بالفراغ حتى تتمكن من ملء قلوبنا بالحب. تماماً كما يتلر الضياء ظلام الليل، يتلفق الحب ليملاً قلوبنا عندما تشعر تماماً بالخواء الداخلي.

### الخطوة الثالثة : جمع شتات النفس

في الخطوة الثالثة من معالجة العظم المكسور، بعد إعادة ترتيب العظام يجب علينا وضعها في جبيرة ومنحها الوقت الكافي لتلتئم، وعندما تقوى ثانية يكون قد حان الوقت لترع الجبيرة. بنفس الطريقة تجري عملية شفاء القلب. يجب علينا اعطاءه الوقت الكافي لجمع شتات نفسه قبل الدخول في علاقة حميمة مرة ثانية. قبل أن نستطيع مشاركة طرف آخر بشكل ناجح يجب علينا أن نشفي احتياجنا وأن يكون لدينا احساس قوي بالذات. أما أفضل وقت للدخول في علاقة جديدة فهو عندما تشعر أنك غير ملزم بالدخول في علاقة ما. والوضع النموذجي هو أن نكون عموماً مستعدين لمواجهة ما علينا مواجهته بشكل كامل قبل دخولنا في علاقة حميمة مرة ثانية.

الفضل وقت لنا للدخول في علاقة جديدة هو عندما نشعر أننا غير ملزمين بالدخول في علاقة ما.

ينخرط الرجال بشكل عام في علاقات ما مبكرين بينما تتجنبها النساء دون علم، وما لم يأخذوا الوقت اللازم قبل الانخراط ثانية بعلاقة جديدة، سوف يحصرون قدراتهم ليعطوا من أنفسهم بينما تنحصر مقدرة النساء بتلقي الحب. في أبواب قادمة سنتكشف بتفصيل أشمل كيف يخرب كل من الرجال والنساء دون علم منهم، المرحلة الثالثة هذه كما ستفحص اقتراحات عملية للتأكد من أنك انخرطت ثانية في علاقة جديدة في الوقت المناسب .

### البدء مرة ثانية - عود على بدء -

عندما نعود عزابا مرة ثانية، تتبدل حياتنا فجأة ويبدو الأمر كما لو أننا سنواجه باقي حياتنا بالكامل وبشكل مفاجي دون أن يكون لدينا فكرة عما سنفعله. لقد جُردنا من أكثر الأشياء ألفة لدينا وغالبا ما لا يكون لدينا فكرة عما سنقوم به، ولدى قراءتنا هذا الكتاب سنجد الرؤيا والإلهام اللذان سيواجهنا .

## لم ذلك مؤلم جداً؟

لا شك أن فقد الحب هو أكثر أنواع الخسارات ايلاماً، فنحن عندما نقاسي من الظلم وخيبة الآمال نجد في الحب عزاءً لأرواحنا مما يسهل علينا تحمّل الألم. عندما نواجه خسارة ما أو عدم قبول أو فشل ما خلال حياتنا اليومية، تحمينا عقولنا حيث أنها تذكرنا أن في بيوتنا من يحبنا، ولكن عندما يفتقد الحب فلا سبيل هناك للعزاء أو الراحة أو الحماية. وغالباً ما لا ندرك أننا نعتمد كثيراً على هذا الدعم حتى نفقده.

---

عندما نعاني من خيبة الأمل والظلم، نجد في الحب عزاءً لأرواحنا مما يسهل علينا تحمّل الألم.

---

عندما نفقد مصدراً رئيسياً من مصادر الحب، نشعر أننا قد جردنا من كافة دفاعاتنا واضطررنا الى معاناة آلام الخسارة وآلام الحرمان وأسى الوحدة. ولدى وصولنا الى هذه النقطة، فإننا لن نتفجع فقط من فقداننا لمن نحب، بل سوف نتوسل العزاء ونتساءل "لم ذلك مؤلم جداً؟" ليس هناك طريقة على الاطلاق يمكننا بها تقدير حجم الألم المبرح والخواء الذي يتبع خسارة الحب. وسواء كانت خسارتنا ناشئة عن انفصال مؤلم أو عن طلاق أو وفاة مأساوية لمن نحب فان النتيجة هي قلب محطّم. نصاب بداية بالصعقة ونشعر بخدر وعدم احساس وتصرخ كل خلية في جسمنا "لا لا يمكن لذلك أن يحدث ولن نسمح به." وفي الوقت الذي نتضرّع به الى الله فإننا نرفض قبول الخسارة. نأمل أن نتمكن من عيش اليوم التالي وسيكون كل شيء على ما يرام ويعود الى طبيعته ونأمل أن لو كان ذلك مجرد حلم ولكن سرعان ما ندرك أن ذلك قد وقع حقاً ولا نستطيع تغييره، وعندما نرضى بعدم مقدرتنا ونتقبلها مستسلمين، تبدو لنا الحقيقة جلية ويبدأ الشعور



بالوحدة. وعندما ننظر الى آفاق حياتنا نرى أنها باردة عقيمة غير جذابة بالمرّة، وعندما يبدأ خدر احساسنا بالانقشاع ندرك أننا نتألم وأن ما حدث مؤلم للغاية. ليس من السهل نسيان الأمر أو وداع من نحب والى الأبد، فنحن قرييون جدا منه ومرتبطين به كثيرا، ولكي نجد للغزاء ونشفي كسر قلوبنا، يجب علينا أولا فهم طبيعة الحب والتبعية والارتباط.

### الحب ، التبعية ، والارتباط

عندما يتواجد شخص ما لحيّنا في نهاية عمل يوم شاق، شخص ما يقتر ما نقوم به من عمل، شخص ما يعترف بقدرنا وقيمتنا وفوائد وجودنا فان ذلك يعطي حياتنا معنى وهدف. كما أننا نشعر بسعادة أكبر عندما نجد من يهتم بأمرنا ويشعرنا أننا شيء خاص مهم بالنسبة له يتفهم أحزاننا وبشاطرنا نجاحنا ويحتفل به. وطالما نشأ في أحضان الحب، سوف نصبح، بحكم الطبيعة، أكثر اعتمادا على شريكنا ليمنحنا حبه. حتى عندما لا نحصل على ما نريد ونحتاج، فان أملنا في الحصول على ما نحتاج والجهد المبذول لانجاح العلاقة ستزيد أيضا من حاجتنا. وحتى عندما لا يكون الحب الذي نتقاسمه نموذجيا دائما، فان الأمل في أن نكون موضع حب سيستمر في حيز برد الحياة عنا وعدم الاهتمام والاختلافات التي تعصف بالعالم خارج حدود علاقتنا. عندما نحب شخصا ما فسوف نعتمد على وجوده أكثر فأكثر في عدد لا حصر له من الطرق. وعندما ينمو هذا الاعتماد فان تغييرا هاما يطرأ، ومع مرور الوقت، تتوقف عن الشعور بحاجتنا المامة لأن نحب أو نحب وبدلا من ذلك نبدأ بالشعور بحاجتنا لشيء أكثر تحديدا وهو أن نحب شريك حياتنا وأن يجينا هذا الشريك، تتوقف عند ذلك عن الشعور بحاجتنا العامة للحب الا أننا نشعر بحاجة جديدة: حب شريك حياتنا لاحب أحد غيره. ويدعى هذا التحول بـ "الارتباط". ومن الاعتماد على شريك الحياة لمنحنا الحب نصبح تدريجيا مرتبطين بجهم .

في علاقة الحب، لتبديل حاجتنا للحب بماجنا لحب شريكنا.

عندما نكون مرتبطين بشريك الحياة (زوج كان أو زوجة حبيب أو حبيبة)، فليس كافيا أن نكون موضع تقدير الآخرين أو احترامهم، ولكي يكون التقدير ذو معنى أكبر، يجب أن يصدر من القرين، ولا يمكن لأي مديح أو اطراء صادر عن شخص ما، أن يكون له نفس الوزن فيما لو صدر عن شريك الحياة، كما لا يمكن أن يكون اصفاء شخص ما لمشاكلنا والاهتمام بها له من القدر والأثر كما لو كان قد صدر عن القرين. خلال كل يوم يمر بنا، فاننا نعطي ونمنح وكذلك نستقبل بطرق متعددة. الا أن تلك التبادلات لا تعطي نفس القدر من الكفاية كما لو كانت صادرة عن الشريك. عندما نفقد من نحب، فاننا نكون مقتنعين عاطفيا أننا سوف لن نحب ثانية سواء بنفس الدرجة التي كنا مرتبطين بها به، ونشعر أننا بدون حب شريك حياتنا، زوجا كان أم زوجة، لن نتمكن من الحصول على ما نحتاج لنكون سعداء كما لن تكون حياتنا ذات معنى. وهذا الاحساس من فقد الأمل يضاعف ألم خسارتنا مئات المرات. أن شعورك بأن عليك أن تمضي يومك دون طعام هو شيء مختلف تماما عن شعورك بأنك لن تأكل ثانية أبدا. انها تجربة ملغمة تماما عندما تفقد شيئاً يبدو غير قابل للاستبدال .

يضاعف الارتباط الآمانا مئات المرات.

علينا تجاوز ما حدث وفتح قلوبنا لاستقبال الحب من الآخرين وتقديمه لهم اذا ما أردنا شفاء قلوبنا، واذا لم نخاطر بفتح قلوبنا ثانية، عند ذلك اما أن نهقى سعنا الآمانا واما أن نكون مخدرين بالسن عاطفيا. وتسمح لنا عملية التحاوز تلك باراحة قلوبنا

والمضي قدما، وهذا بدوره يسمح لنا استشعار حاجتنا الأساسية للحب مرة أخرى، وبدلا من تحديد حاجتنا لحب شريك حياتنا فقط نبدأ الشعور بحاجتنا العامة للحب. ومن خلال تجاوز ما حدث أيضا، نستطيع ممارسة الانفتاح مرة ثانية ونعود الى حالتنا الأولى التي كنا عليها قبل الارتباط. فنحن الآن غير معتمدين على حب الشريك بل منفصلين على مصادر جديدة من الحب والدعم. عندما نكون ضمن دائرة الانفتاح غير المربوط، هو بالذات معرفة بديهية للمكان الذي نستطيع فيه ايجاد الحب، وتجاوز رغبتنا بالارتباط بحب الشريك والشعور بحاجة أرواحنا لأن نحب ونكون محبوبين، نكتشف أن بداخل ادراكنا معرفة وقوة واضحتين لايجاد ما يشبع تلك الحاجة. لن نستطيع التعرف على تلك القدرة الفطرية لايجاد الحب ما لم نتجاوز الماضي ونسأد.

ان ادراكنا لحاجة أرواحنا للحب هو معرفتنا البديهية ولدتنا على  
ايجاد ما يشبع تلك الحاجة.

تقلس درجة تجاوز الشريك ونسيانه بمدى ودرجة اعتمادنا عليه، وتقل تلك الدرجة لذا ما استطعنا الحصول على حاجتنا من أفراد عائلتنا وأصدقائنا، وأثناء تعريضنا للحب تدريجيا دون الاعتماد على شريكنا يكون باستطاعتنا التخلص من آلامنا بالكامل. بكلمات أخرى، بفتح أنفسنا على الأخذ والعطاء دون اعتمادنا على شريكنا نستطيع بالنهاية أن ننسى وتجاوز، وكذلك يتلاشى الفراغ من حياتنا بملكها بحب جديد نشارك في صنعه. ومع أن الحب الجديد الذي نمنحه ونستقبله ليس هو ذلك الحب الذي فقنناه، فسوف يلبى حاجتنا بالتدريج وبنفس الدرجة كذلك.

## فن التجاوز (النسيان)

يتطلب البدء ثانية تطوير مهارات التجاوز. ولكي نواصل التقدم يجب علينا الشعور ثانية بحاجة الفطرية للحب وليس للشريك السابق ليفي بتلك الحاجة. ولتحقيق ذلك، يجب أن نكون ماهرين جداً والا فقد نزيد من ارتباطنا دون أن ندري، بدل أن ننسى. اذا ما كنتُ ممسكاً بشئ وتحاول أنت سحبه فتكون ردة فعلي العفوية هي المقاومة والتمسك بذلك الشئ بشكل أقوى من ذي قبل، وهذا ما يحدث عندما نكون مرتبطين فلا نزيد التخلي، ونتيجة لذلك نتمسك به أكثر من ذي قبل. يكمن سر التخلي عن الارتباط في الجري مع التيار، لا تحاول تركه وبدلاً من ذلك لمتسك به. تذكر كم أحببت رفيق عمرك واستشعر كم اردته واشعر كذلك امتنانك لكل الهدايا التي قدمها لك واستشعر كذلك كم تود أن تعيده اليك .

## يكمن سر التخلي عن ارتباط ما في الجري مع التيار للانشغال بالحياة.

حتى بعد الطلاق أو الفراق، تحدث نفس العملية، فقد يكون شريكنا السابق لا زال حياً الا أن العلاقة التي ربطتنا معه قد اختفت الآن، والشخص الذي خططنا لقضاء كل حياتنا معه لم يعد موجوداً في حياتنا، ومن خلال الحزن والنسيان، سيكونان بالنسبة لبعضهما كأنهما توفيا حيث بتنا نشعر أن الخسارة بعد الطلاق خسارة حقيقية كخسارة موت الشريك تماماً. بعدم وجود الشريك جسدياً سوف نعتقد أننا لن نستطيع أن نحب أو نُحب، ومع أن هذا الاعتقاد غير صحيح الا أنه يأخذ وقتاً لتصحيحه والتأقلم معه وليس من السهل ايماله، فقد اعتمدنا لسنوات على الوجود الجسدي لشريك حياتنا لاشغال قليل الحب، وانحصرت تجربتنا اليومية في أن وجوده المادي هو مبعث جننا ومصدرا لا غنى عنه للدعم، لذا فان تحرير ذلك الارتباط واكتشاف ان بإمكاننا الاستمرار

بجبه يأخذ وقتا. عندما يغادرنا الشريك، نكون مضطربين للشعور بجبنا له بعد غيابه، فلا نستطيع لمسه ولا نشعر بذراعيه يمحيطان بنا الا أننا نستطيع ان نتذكر كم كانت الحياة ممتعة بوجوده، نتذكر حبه ودعمه وهذا نستمر بجبنا له.

---

مع أننا لن نرى شركاءنا مرة أخرى أبدا، الا أنهم يعيشون في قلوبنا والى الأبد.

---

خلال الحزن نكتشف أخيراً أن الحب لا زال في قلوبنا غير معتمد على وجود الشريك، ومستقبلنا ليس معتما كما كنا نتصور وسنجد السلام لأننا نعلم أن باستطاعتنا أن نستمر بحب معتمد من تجربتنا اليومية، وهكذا ستتفتح غيوم اليأس الرمادية مبدية شمس الحب الدافئة. نحن نتقبل خسارتنا الا اننا لا ننساها، وسيداعب شعرنا نسيم عليل عندما ننطلق في رحلة حياة جديدة؛ وعندما نبدأ رحلتنا الجديدة، سنكون واثقين أننا سنجد الحب الذي نستحقه، فقد هبط علينا الهام بأننا سنشارك في حب خاص نشعر به بعمق في قلوبنا .

## وقت الفطور العاطفي

قبل وقت طويل من استعداد القلب للنسيان، يريد العقل ان يتحرك للأمام، وهذه العجلة جيدة للعقل الا أنها لا تساعد القلب على الشفاء. يتحرك القلب عادة ببطء كبير، ويمكن مقارنة هذا الفرق بالضوء والصوت، ومن أجل التحليل، اذا ما كان العقل يتحرك بسرعة الضوء عندئذ يتحرك القلب بسرعة الصوت، فهناك فرق كبير. نستطيع ملاحظة الفرق بين سرعتي الضوء والصوت في العالم المادي، ولكن لا نطرح أسئلة عنه لأننا نستطيع قياس السرعتين ماديا الا أن ملاحظة عالمي العقل والعاطفة امر أكثر صعوبة، ومع أننا عادة لا نرى أو نقيس العقل أو القلب الا أننا يجب أن نلاحظ الفرق لكي نعالج كسور القلب بنجاح.

عندما نفقد الحب يأخذ القلب وقتا طويلا أكثر مما يأخذه العقل ليتكيف مع الأوضاع المستحقة، ولكن حالما نفكر بالتحرك للأمام تبدأ موجة من الأفكار المولدة بالظهور، وهذا المد وتدفق المشاعر ليس طبيعيا وحسب ولكنه عملية ضرورية، فالقلب لا ينسى في خطوة واحدة ولكن تدريجيا من خلال موجات كالجزر، فمشاعرنا غير المتوترة بما وغير المتخذ قرار بما تأتي وتذهب لماما كالأعراج، مد وجزر، ففي الجزر الأدنى لا يتلاشى الألم وحده فقط ولكننا نكتشف درجة أخرى من القوة والمعرفة بأنفسنا بأنها ستجد الحب مرة أخرى، بعد ذلك يأتي المد الأعلى وتغمرنا مشاعر من الغضب والحزن والخوف والأسف لم يتخذ بعد قرار بما، ومن خلال هذه العملية من الحزن والأسى المتكرر، نتمكن أخيرا من النسيان ونجد الحب.

في الجزر الأدنى قد نشعر أن كل شيء على ما يرام، فقد تكيفت عقولنا مع الخسارة ونحن على استعداد للتقدم للأمام، وعندما يأتي المد الأعلى فإننا فحاة نواجه ذروة أخرى

نشعر بالحزن والغضب أو الخوف. وفيما تبدو هذه المسألة كالجنون الى حد ما الا انها ليست كذلك، وكما يسافر كل من الضوء والصوت بسرعات مختلفة، فان العقل والقلب يتغيران ويتكيفان ويتعدلان ويصححان مساريهما بسرعات متباينة. من الطبيعي بل من علامات الصحة خلال عملية الشفاء أن يتباطأ الشعور خلف العقل.

من الطبيعي بل من علامات الصحة، خلال عملية الشفاء، أن يترتب الشعور  
خلف العقل.

### قواعد البقاء

يميل معظم الناس الى التحرك للأمام قبل اكتمال عملية الشفاء، قبل ذلك وبعده، لا يوجد من يحب الألم، فمن الطبيعي اذن الخروج منه بأسرع ما يمكن. إن تجنب الظروف المؤلمة هو مدخل صحي للحياة، وأهم قواعد البقاء هي تجنب الألم والسعي وراء البهجة والسرور، لذا عندما يظهر الشعور المؤلم يقول العقل " حسنا، دعنا نمارس حياتنا ونتقدم للأمام". يعتز هذا الميل جيدا في الظروف العادية ولكنه قد يميل الأمور الى الأسوأ في ظروف أزمات الشفاء. قد تصبح عواطفنا صعبة الاحتمال دون وجود المعرفة والرؤى لكيفية التحرك وادارة مشاعرنا السلبية. ولكي نجد العزاء، علينا تجاوز مشاعر خسارتنا والهرب منها لأننا بتخلينا عن مشاعرنا بسرعة، نكون قد دمرنا - دون علم منا- عملية شفائنا. نتخذ قرارات ونضع خططاً من شأنها اسعافنا بعزاء قصير الأمد الا انها غير مجدية على المدى الطويل. من شأن هذا الميل لتجنب ومقاومة المشاعر المؤلمة ان يسبب درجات مختلفة من الاحباط.

مقاومة المشاعر المؤلمة قد يسبب درجات مختلفة من الاحباط.

عندما نقاوم موجات الغضب والألم والإثارة والفراغ والوحدة متكررة الحدوث. قد نصل الى عزاء مؤقت ولكننا لن ننسى تلك المشاعر، ورغم محاولتنا وجهودنا للسمو فوقها فانها سوف تثبت بنا وتجربنا للأسفل، بدون فهم وادراك واضحين لعملية الشفاء فقد نجد انفسنا سجناء اليأس، وعندما يستوطننا الاحباط وفقد الامل فقد يبدو لنا الامر كأنه لا مفر لنا، و نتيجة لذلك فقد نسمى بدرجة اكبر الى تجنب مشاعرنا. ولن يوقف هذه الحلقة من هزيمة النفس سوى اخذ الوقت الكافي لشفاء قلوبنا.

---

على الرغم من جهودنا للسمو فوق المشاعر المؤلمة فانها تثبت

بإرادتنا وتجربنا الى الخلف

---

حق ولو كنت انت الذي تنتهي العلاقة، فلزال الشعور بالاسى والخسارة شيئا طبيعيا تماما. قد يقول لك العقل بعد الانفصال "لكن الهاء هذه العلاقة شئ جيد، وأمامي فرصة لايجاد الحب الحقيقي والدعم اللازم". مع أن هذا صحيح وأن العقل مستعد للسر قديما، الا ان القلب قد يقول اشياء مثل "اشعر بالحزن الشديد اشعر بالوحدة، لا أعرف فيما اذا كنت سأحب مرة ثانية، قد لا اشعر بالسعادة ثانية ابدا". العقل المقرر هو الخطوة الأولى أما الخطوة الثانية والأطول فهي استكشاف واطلاق المشاعر المعلقة غير المتخذ قرار بشأنها، لنا فان أخذ وقت اضافي لاختبار المشاعر ليس طبيعيا فقط بل هو صحي أيضا لأنه يسمح للشفاء أن يكتمل. عندما يقرر العقل فانه يعتقد مرة ثانية أن كل شئ على ما يرام، والحياة كما هي وهي على ما يرام، فهنا القرار الايجابي الواضح في العقل بهيئ الأسس القوية لتابعة عملية اطلاق المشاعر غير المتخذ قرار بها من القلب، وهكذا فان الرأي الموضوعي الايجابي، بشكل خاص، يساعد القلب على النسيان.



عندما يقرر القلب، فإنه يعتقد مرة ثانية أن كل شيء على ما يرام، والحياة  
كما هي على ما يرام.

لسوء الحظ أن كثيرا من الناس لا يدركون هذه العملية. عندما يكون العقل قد أخذ الوقت  
الذي يحتاجه ليعدل نفسه ويكيفها حسب الوضع الجديد. يصبح الناس غير صبورين على  
مشاعر القلب ويريدون التحرك بسرعة كبيرة، وهذا الميل لتسريع العملية ينطبق على  
الرجال والنساء مع أنهم ينفذونه بطرق مختلفة، دعنا الآن نستكشف كيف تقوم النساء  
بذلك بشكل عام.

#### كيف تتجنب النساء ألم الخسارة :

لتجنب ألم الخسارة وإيجاد العزاء، تلجأ النساء عموما الى انكار حاجتهن للحب،  
فالمرأة تحمي نفسها من الشعور بالألم بقرارها عدم الثقة بأحد أو الاعتماد على الحب مرة  
ثانية. فهي على الزهرة متكيفة في علاقاتها مع الظروف والأوضاع، وأكبر آلامها أن تشعر  
ألمها معتمدا على آخر ثم لا تجده. عندما لا تترك المرأة أهمية استكشاف مشاعرها فهي اما  
تدفن ألمها ببشها حزنها للآخرين بدرجة كبيرة واما أن تتراجع عن علاقاتها الحميمة وتعتمد  
على نفسها كليا.

#### لتجنب الألم وإيجاد العزاء، تلجأ المرأة الى انكار حاجتها للحب.

وبعني اعتمادها كليا على نفسها انها تتصرف وكأنها لا تحتاج الآخرين لتعزيزتها  
ومسانلتها وقد تقاوم دخولها في علاقة حميمة بشكل خاص. ولاشك أن المرء يحتاج الى  
بعض الوقت قبل دخوله في علاقة حب مرة ثانية ولكن لتجنب احتمال ألم المحر، تقلل  
المرأة من أهمية العلاقة الحميمة وتقول لنفسها أن العلاقة الحميمة غير مهمة بالنسبة لها.

وبانكار أهمية حاجاتها لعلاقة حميمة، تكون المرأة حينذاك قادرة على تجنب تجربة الشعور المستمر بالخسارة. وأما تقديمها الكثير فيعني لها ان حاجات الناس أكثر أهمية من حاجاتها هي، وقد يكون هذا مدخل آخر لتجنب الشعور بحاجاتها، ولدى شعورها بالاستجابة لحاجات الآخرين فانها تشعر بالعزاء الموقت فمثلا عندما تشترك في إعطاء أطفالها أو مؤسسة خيرية أو أي قضية أخرى مساعدة ما، فإنها تحرب مؤقتا من فراغها وألمها. مساعدة الآخرين شيء جميل بالتأكيد، أما بالنسبة للنساء اللواتي يمررن بمرحلة الشفاء من كسور القلب، قد يكون ذلك طريقة لتجنب معاناة مشاعرهن الخاصة غير المحلولة بعد وتحريرها.

---

للتخلص من آلامها؛ تبدأ المرأة اما باعطاء الكثير للآخرين أو بالتراجع عن الدخول في علاقات حميمة.

---

عندما نصاب بحرق، قد نشعرنا بمجرد الاقتراب من النار بالخوف من الإصابة بالحروق مرة أخرى، وبالمثل فان الاحتمال البعيد بالارتباط قد يأتي بمشاعر ومواضيع غير مبتوت بها بعد. ولدى تقريرها عدم الثقة ثانية، تكون المرأة قادرة على التأني بنفسها من الشعور بالألم والمحوران والخيانة. وتقريرها عدم الدخول في علاقة ما، فقد يكون عليها مواجهة مخاوفها من أن تتعرض للألم مرة أخرى أو أن تشعر بالأسى من أن نصاب بحرق. دعونا نستعرض بعض المشاعر التي تتعرض لها المرأة بعد خسارتها للحب، ونستكشف ردود فعل العقل بإبعاد تلك المشاعر، وفي الوقت الذي تعتبر محاولات العقل هذه مؤشرات معقولة ومحبة، فإنها لن تساعد على الشفاء من جروح القلب.

## كيف يصرف عقل المرأة وقلبها بشكل مختلف؟

عندما يشعر القلب:-

- أشعر أنني يائسة جدا، عليّ القيام بكلّ شيء وأودّ كثيرا أن أكون محلّ الشعور بالحب.
- أشعر أنني لا ألقى تشجيعا. أنا وحيدة جدا ولا أحد يفهمني ولا أحد يهتم بي فعلا. لو أنني أستطيع إعادة عقارب الساعة.
- أشعر بالقلق من أن لا أجد الحب مرة ثانية، ولن يكون هناك أبدا من سيشعرني بالسعادة، أشعر أنني ضعيفة جدا وليس هناك ما أستطيع عمله.
- أشعر بالارتباك وأنا معقدة لأنني وحيدة وغير مرتبطة بأحد. لماذا؟ لماذا؟ ماذا فعلت؟ هل هناك خطأ ما بي؟ وهل أنا غير محبوبة إلى هذا الحد؟
- أشعر بالغضب لأنني غير محبوبة وغير مسنودة في حياتي، هذا خطأ فأنا أستحق أفضل من ذلك، فإذا كان هذا هو الوضع فلا أريد الحب ثانية.
- أشعر بالحزن الشديد، لن أحب مرة ثانية أبدا، حياتي خاوية تماما هناك هوة واسعة في قلبي لن تملأ أبدا.
- أشعر بالخوف من أنني لن أجد الشخص المناسب أبدا، سأكون وحيدة دائما، لن أتفوق حلاوة الحب أبدا مرة ثانية ولن أشعر بذراعيه القويتين تحيطان بي.
- أنا آسف أن حياتي أصبحت هكذا، أشعر بالمرارة، أتمنى أن تكون حياتي مختلفة. حياتي قاحلة عقيمة.
- أشعر بالغضب الشديد لا أصدق أن ذلك قد حدث، هذا لا يطاق، هذا ليس بالعدل، سوف لن أعامل بهذه الطريقة.
- أشعر أنني مبروحة جدا. لقد وثقت بمحبك، أشعر أنني مهملة جدا، كيف لك أن تتركني؟ لقد آلمتني جدا، لقد وعدت أنك ستحبنى دائما.

• أشعر بالخوف من أن أكون وحيدة ولا أعرف كيف أسير بجياري بهذه الطريقة. ان الأمر مؤلم جدا.

• أشعر بالخل، كان يجب أن أكون محبوبة أكثر، ربما ما كان هذا سيحصل، قد تكون الأشياء مختلفة. أشعر بعدم قيمتي.

عندما يفكر عقلها:-

• عليك القبول بالحقيقة، واذا ما أردت شيئا ما، عليك عمله بنفسك. وهذا ما يحدث عندما تحتاجين الآخرين.

• على أي حال أنت لا تحتاجين الحب كثيرا، لقد أعطيت الكثير وحن الآن دورك، تستطيعين العناية بنفسك وحن الوقت للتحرك للأمام، بإمكانك صنع حياة جديدة لنفسك.

• تستطيعين أن تتعلمي كيف تسعدي نفسك، ليس من الصّحة في شيء أن تعتمد على الآخرين كثيرا، حاولي تقديم مساعدة للآخرين وتكوني سعيدة.

• فقط ارفعي رأسك. لست مضطرة لإبداء شعورك، لا تنهاري، اجمعي شتات نفسك عند ذلك لن تكوني عبئا على أحد. أنت تتوقعين الكثير من الحياة، لا شيء يبقى للأبد، هذا هو الوقت المناسب للنسيان. اعتني بنفسك.

• يجب أن لا تقولي أشياء كهذه، فكري بكل الأشياء الجميلة في حياتك، فكري بكل الناس الذين يحبوك، كان يمكن أن تكون الأوضاع أسوأ بكثير مما هي عليه الآن، لذات السبب يجب أن تتعلمي كيف تعني بنفسك، لست بحاجة لشخص آخر، عليك أن تكوني قوية.

• حاولي التفكير بالآخرين وليس بنفسك، اشغلي نفسك، وطالما كنت مشغولة ستكونين بخير.

\* أنت تتوقعين أكثر من اللازم من العلاقات، ما عليك سوى الاعتناء بنفسك. لا تكثري الطلبات، عند ذلك لن تكوني قابلة للحرث.

\* من المولم جدا فقدان الحب، كان يجب أن تكوني حريصة جدا قبل أن ترتبطي، عند ذلك لن تتألّمي ثانية أبدا، أنت تثقين بالناس كثيرا.

\* تستطيعين العيش منفردة دون شريك، ليس الأمر بهذا السوء، أخيرا لن تكوني مهملة ثانية.

\* هذه المشاعر ليست جيدة لك، عليك البدء بحب نفسك والاستمرار بحياتك، هناك الكثير مما يجب عمله، مرّ أناس آخرون بأسوأ مما مررت به.

في كل من الأمثلة السابقة، يشعر القلب بالخسارة، الا أن العقل مستعد لمتابعة الحياة. والعقل المفكّر يستعمل المنطق لاستعمال القلب، فاذا أرادت المرأة شفاء قلبها المكسور عليها أن تحرص كل الحرص من ميلها ايجاد العزاء حالا، وبدلا من ذلك يجب عليها السماح لنفسها بأخذ الوقت الكافي للانفتاح وتلقّي الدعم من الآخرين. ليس هنا، بالنسبة لها، وقت العناية بالآخرين ولكنه وقت اعطاء الاولوية لحاجاتها، كما أنه ليس الوقت المناسب للتراجع عن علاقات أسستها في السابق بل هو الوقت المناسب للخروج من قوقعتها والتواصل والسماح للآخرين لأن يتواجدها من أجلها.

### كيف يتجنّب الرجل ألم الخسارة

في عالم الرجال، يكون الناس مهيبين للحلول، فإذا ما كان هناك ألم، تكون أولوية الرجل أن يعمل ما يستطيع عمله ليتخلّص من الألم، فعندما لا يفهم الرجل الحاجة لأخذ الوقت الكافي قبل التحرك ثانية فهو إما أن يتجنب مشاعره أو يقللها إلى أبعاد حد وذلك لأغراض نفسه بالعمل إلى حد كبير أو يعطّل بالدخول في علاقة أخرى لتتحم جراحه.

---

للتسريع في العملية، اما ان يدلن الرجل مشاعره في العمل أو يهتم جراحه  
بدخوله بسرعة في علاقة حصرية.

---

هذا ما يفسر ميل الرجال للمضي بجياهم بسرعة كبيرة والانتقال من علاقة لأخرى.  
فاذا كانت مشكلته فقدان حبه فيحل المشكلة بايجاد حب جديد، وعندما يسرع لبناء  
علاقة جديدة، فان ذلك لايعني أنه لم يعد يحب المرأة التي شاركها حياته سابقا، وسلوكه  
لا يكون بأي حال من الأحوال انعكاس لمدى اهتمامه، انه فقط يسعى للخروج من ألمه.  
في بعض الحالات، كلما كان حبه أكبر كلما كان تحركه للدخول في علاقة جديدة  
أسرع. وبالإمكان فهم ميله ذلك.

---

عندما يهرع الرجل الى بناء علاقة جديدة بسرعة، لا يكون سلوكه انعكاسا  
لمدى اهتمامه بشريكته السابقة.

---

لا يمتلك معظم الرجال ادراكا نظريا عن كيفية شفاء القلب، كثير من الفلسفة  
المريخية (الرجالية) تصلح لحل المشاكل الأما لاتصلح لشفاء القلوب المكسورة. فلا  
يعرف الرجل بالحدس والفطرة أن استحضار مشاعره مرة بعد مرة هو جزء أساسي من  
عملية الشفاء، وعلى الرجل ارشاد فطرته بتعقل ورؤية وحكمة أكبر كي ينجح في شفاء  
جروح قلبه. يجب أن يكون حريصا في كبح جماح نفسه التواقة للدخول في علاقة ما  
حالا. من المؤكد أن اختياره لايجاد العزاء من خلال دخوله في علاقة حميمة مرة ثانية هو  
شيء رائع ما دامت شريكته الجديدة تفهم أنه يمر بمرحلة النهوض. بعد عدة شهور من  
الشفاء قد تتغير مشاعره بسرعة، لذا أنصح به بعدم اعطاء وعود أو الدخول بالتزامات. من  
الأفضل له أن يواعد امرأتين أو أكثر ليتجنب قيادة امرأة واحدة خلفه، لأن الارتباط مع  
شريكة واحدة يتعارض مع عملية الشفاء المتصلة بالنسيان.

عندما يفكر العقل، هناك عدة طرق يمكن للرجال أن يقاوموا، دون علم منهم، من خلالها عملية شفاء قلوبهم طبيعياً. دعونا نستعرض بعض الصيغ التي تعمل على حل المشاكل إلا أنها لا تنفع في شفاء القلوب. فيما يلي مستكشفون بعض المشاعر القلبية التي لا يعبرها العقل أي اهتمام أو ربما يقلل من شأنها. ومع أن هذه الجمل العقلية تبدو مترنة ومعقولة بكل تأكيد، لكن أنظر كيف يحتفظ العقل ببعض المشاعر التي لا زال الرجل بحاجة لأن يشعر بها. قد تتعلق بعض هذه الأمثلة بالمرأة أيضاً. تذكر أن لكل من المرأة والرجل جانب أنثوي وجانب ذكري، وبغض النظر عن جنسك، ذكرا كنت أم أنثى، قد تتداخل وبتدرجات مختلفة، بعض تلك التفاعلات بالجدول الذكري أو الأنثوي.

### كيف يتفاعل عقل الرجل وعقل المرأة بشكل مختلف؟

عندما يفكر العقل	عندما يشعر القلب
• أشعر أني محبط جدا، أكره هذا، هذا مؤلم	• أشعر أني محبط جدا، أكره هذا، هذا مؤلم
• تحمل الشدة، تابع حياتك فهذه ليست نهاية العالم.	• وشاق، أشعر بالفراغ جدا.
• لا تستطيع تغيير طبيعة الأشياء، ما عليك سوى قبول الحقائق والتحرك للأمام .	• لا أحس بتشجيع أحد، لا أعرف ماذا سأفعل، أشعر أني سأمتسلم.
• يجب أن لا تقلق كثيرا، تقبل كل يوم كما هو عندما يأتي واعمل ما يجب عليك.	• أشعر بقلق شديد، لن تعود الأمور كما كانت، لقد دمرت حياتي وتعطل عمل كل شيء.
• أنظرا عادة ما تحدث هذه الأشياء، مما لك نفسك واخرج، تستطيع أن تحصل على ما تريد.	• أشعر جدا بالاحراج وأشعر أني فاشل ولا أعرف كيف سأري الناس وجهي، أشعر أني غير فاعل.
• الحياة كلها ليست عادلة، لذا انس، لست بحاجة لأحد، اعن بنفسك فقط.	• أشعر بالفضب لما حدث، هذا خطأ ولا أستطيع تحمله، لن يحدث هنا ثانية هناك أكثر من سمكة في البحر، ليست هذه نهاية الحياة.

• لا أستطيع تحمل الألم، أنا حزين جدا،  
أشعر أني وحيد ومهجور، لا شيء أبدا  
سيحلب لي السعادة.

• أنت تحمل الأمور فوق طاقتها، ليس  
الأمر مهما بهذه الدرجة، انس الأمر  
وواصل حياتك.

• أشعر بحرارة شديدة وأنا آسف جدا. ألمني  
أنني تصرفت بشكل مختلف، آه أرجو أن  
أحظى بفرصة ثانية.

• أشعر بالغضب لحدوث ذلك، انه خطأ لا  
أصدق ما حدث .

• أشعر بأنني مجروح جدا، وعدتني وقلت لي  
انك ستحيني دائما. كيف طاوعتك  
نفسك على تركي؟

• أشعر بالخوف الشديد، انه أمر ميثوس منه  
لن أكون سعيدا مرة أخرى، لا يمكن أن  
يحدث هذا.

• أشعر بالخجل، ماكان يجب أن أسمع  
بحدوث ذلك.

تري في كل الأمثلة السابقة كيف أن العقل يستطيع ابطال مشاعر القلب. قد  
تعبّر بعض الأمثلة ليس عن الطريقة التي يفكر بها العقل فقط بل يعرض عليك بعض ما  
يقوله لك الأصدقاء أيضا. قد يشعر أصدقاؤك بالتعاطف معك، ولكن بعد أن يشاهدوا  
معاناتك طول عدة أسابيع، فقد يطلبوا منك الخروج بسرعة من وضعك الحالي، ومع أنهم  
يضمرون لك المودة ويريدون صالحك، الا أن نصائحهم قد تكون ذات ردود عكسية  
عليك.



---

قد يتعاطف معك الأصدقاء، ولكن بعد أن يشاهدوا معاناتك لبضعة أسابيع

فسوف يطلبوا منك الخروج بسرعة من وضعك الحالي

---

يفكر أصدقاؤك، مثلما يفكر عقلك تماماً، أنك تزيد الأمور سوءاً بإطالة مدة شفاؤك، وقد يفكروا بأنك تتساهل مع نفسك. من خلال منظورهم ورأيهم الشخصي، ولا تستطيع أن تبكي طوال حياتك على الحبيب المسلوب لأنهم لا يدركون أن مشاعرك تخرج لسبب وجيه جداً.

---

عندما يكون عقلك جاهزاً لقبول الخسارة ويتحرك للأمام، فإنه سيحتاج لعدة

شهور على الأقل لذلك.

---

مع التعامل الصحيح والوقت الكافي، ستكون في النهاية قادراً على هتك ستور ظلام اليأس وإيجاد ضوء الحب والبهجة في قلبك مرة أخرى. من المهم إدراك عواقب عدم تكريس الوقت الكافي للشفاء. حتى ولو كانت تلك قد قامت غير الحب ودعم العلاقة، فلا زلنا بحاجة لشفاء قلبنا عند انتهائها.

في الباب التالي متناقش المواضيع والتحديات الملازمة لأسى خسارة الحب.

## الأسى على فقدان الحب

يعني الحزن على ضياع الحب يعني الشعور الكامل ثم التخلص من العواطف المؤلمة التي تظهر عندما نستعرض خسارتنا. ومع أن هذه عملية آليّة، إلا أن هناك عدة طرق نستطيع من خلالها التدخل دون علمنا.

وكما شرحنا في الفصل السابق، فإن أحد الأخطاء العامة هو التحرك بسرعة كبيرة وعدم إعطاء أنفسنا الوقت الكافي للحزن، والخطأ الثاني هو عدم السماح لأنفسنا بالتعبير عن شعورنا. عندما نفقد شريكاً أو عند انتهاء علاقة ما، نتوقع أن نشعر بموجات من الحزن والأسف، إلا أن ذلك جزء من عملية الحزن، فعند فك روابطنا أو علاقتنا مع شخص ما، هناك مشاعر أخرى نحتاج لأن نمر بها ونطلقها لتحرر.

### عواطف الشفاء الأربعة:

لتحرير ارتباطنا، نحتاج لأن نشعر بأربعة عواطف شفاء وهي ( الغضب، الحزن، الخوف، الأسف) وما دمنا مستمرين بالشعور بالغضب والحزن فذلك يعني أننا لا زلنا مرتبطين بعلاقتنا السابقة بطريقة ما. وإذا شعرنا بالخوف والأسف فقط، فلن نكون منفتحين على الاحتمالات الجديدة الموجودة أمامنا. والعواطف الأربعة معاً هامة جداً إذا ما أردنا النسيان وفتح صفحة جديدة في حياتنا المقبلة، فهي تلعب دوراً رئيسياً في عملية تحرير الارتباط " وإعادة تنظيم قلوبنا". بنفس الطريقة التي يحتاج بها العظم إلى إعادة ترتيب حتى يشفى بشكل صحيح فإن رغباتنا نحتاج إلى إعادة ترتيب بدلاً من استمرارنا في النظر إلى جهة واحدة فيما يتصل بما نريده ونحتاج. يجب علينا إعادة ترتيب اتجاهاتنا لفتح أنفسنا على مصادر جديدة للحب والدعم. إن استكشافنا وشعورنا بالأربعة عواطف السابق ذكرها، يحررنا لكي نعدّل توقعاتنا واحتياجاتنا وأماننا وما نريده، وكل من هذه الأربعة تلعب دوراً رئيساً. دعوني الآن أبين أهمية كل واحدة منها .

## عاطفة الشفاء الأوني ، الغضب :

يسمح لنا الغضب عاطفيا استكشاف ومعرفة ما حدث وما لم نكن نريد حدوثه. وما الغضب الا الاعتراف العاطفي بأننا لا نحصل على ما نريد الحصول عليه، فهو يعمل كإشارة التحذير التي تأمرنا بالتوقف وتعديل أنفسنا استعدادا لمواجهة ما حدث، وقد نجد أنفسنا بعد الخسارة محاصرين بحالات من الذهول وعدم الشعور بالعاطفة ما لم نسمح لأنفسنا بالغضب، فالشعور بالغضب يحررنا فحأة من التضارب ويعيد وصلنا بعواطف الحب والحياة.

### شعورنا بالغضب يعيد اتصالنا بالحب والحياة.

ونتيجة للشعور بالغضب، نستطيع تحرير أنفسنا من الاتصال بما يريد الماضي والبدء بالشعور باحتياجاتنا وبرغبات جديدة متحررة من الارتباطات. وعندما تتحرر الرغبة من الارتباط، نفتح على كافة الاحتمالات، وبدلا من: "أريد حب شريك" تصبح الحاجة: "أريد أن أحب"، ووضع أنفسنا ضمن حدود رغبة غير مرتبطة هو القدرة الفطرية للتعرف على مصادر وفرص جديدة للحب والدعم.

## عاطفة الشفاء الثانية:- الحزن

يسمح لنا الحزن عاطفيا استكشاف ومعرفة ما لم يحدث وكنا نوده أن يحدث. وهو الاعتراف العاطفي بأن ما قد حدث ما لم نكن نوده أن يحدث. لن نستطيع تعديل توقعاتنا حسبما هو ممكن أن يحدث الآن ما لم نسمح لأنفسنا بالحزن بعد الخسارة، فالشعور بالحزن يعيد وصلنا بقدرتنا على الحب والقيم والتمتع بما لدينا فعلا، وفي الوقت الذي يجلد الحزن توقنا للحياة، فإنه يفتح قلوبنا للشعور بجلاوة الحب مرة ثانية.

الشعور بالحزن ثم التخلص منه يفتح قلوبنا للشعور بحلاوة الحب مرة ثانية.

نتيجة الشعور بالحزن، نستطيع أن ننهي مقاومتنا ونستسلم لما حدث ونتقبل الخسارة تدريجياً. يوفر لنا هذا التسليم الأسس التي سنعتمد عليها في تعديل توقعاتنا. اما العودة والشعور بالفوارق الدقيقة المختلفة التي نودها أن نحصل فقد تكون ضرورة إذا ما أردنا تعديل توقعاتنا وآمالنا. بدلا من :- "أتوقع حب شريكى" تصبح حاجاتنا :- " أتوقع أن أحب". ان وضعنا أنفسنا ضمن هذا التوقع غير المربوط هو ثقتنا الواضحة بأنفسنا وضماننا الذاتي أن بإمكاننا الحصول على ما نريده.

#### عاطفة الشفاء الثالثة: الخوف

يسمح لنا الخوف استكشاف ما يمكن أن يحصل ولانودّه أن يحصل. وهو ليس توقع عيشي بل اقرار عاطفي لما لانودّه أن يحدث. والشعور بالحزن ومقاومتنا لما يمكن أن يحدث، بعيدان وصلنا بحالة هشّة نكون بها معرضين لكافة الاحتمالات. يوفر هذا الوصل القدرة على تمييز ما نحتاجه ونعتم عليه الآن .

نتيجة الشعور بالخوف، نستطيع تعديل احتياجاتنا وفق ما هو متوفر الآن بدلا من الاستمرار بشعورنا بالحاجة بمالم يعد ملكنا. وبدلا من :-"أحتاج الى حب شريكى ودعمه" تصبح حاجتنا:-"أحتاج أن أكون محل حب ودعم". ووضع أنفسنا ضمن هذه الحاجة الحرّة غير المرتبطة هو القوة والتصميم اللازمين لايجاد الحب مرة ثانية.

#### عاطفة الشفاء الرابعة: "الأسف" :-

يسمح لنا الأسف استكشاف ما لا يمكن أن يحدث ونريده أن يحدث، فهو الادراك العاطفي بأن ما نودّه أن يحدث لا يمكن أن يحدث. وهذا الادراك حاسم جدا لتخطي الارتباط ونسيانه. والأسف اعتراف بعدم مقدرتنا على ابطال ما حدث. وبدلا من عكس

الضوء على :- "ما هو غير ممكن" فاننا نتقل الى قدرتنا على تمييز "الممكن" وهذه القدرة تساعدنا على تلقي التعاطف اللازم لشفاء قلوبنا مرة ثانية. لاشك أن اقضاء الأسي العاطفي يجلب لنا السلام.

### الشعور بالأسف ثم طرحه يوفر لنا القدرة على تمييز ما هو ممكن.

نتيجة للشعور بالأسف، سنكون قادرين على طرح آمالنا السابقة وإيجاد أمل جديد في النهاية، وبدلاً من :- "أود لو كان شريكى قربي ليحبنى"، تصبح حاجتنا :- "أود لو أحب". أن وضع أنفسنا ضمن هذا الأمل غير المرتبط هو القصد والحافز المطلوب للبدء مرة ثانية. ولن نستطيع الشعور بالحب الجديد بشكل كامل في قلوبنا مرة أخرى ما لم يزرغ ضوء هذا الأمل. عند ذلك فقط سنبدأ بالشعور في التحرر من ظلام بأسنا.

تلعب كل من عواطف الشفاء الأربعة دوراً حاسماً في عملية الشفاء من كسور القلب. والكل سواء في الأهمية ولا فرق بينها في الترتيب، غالباً بعد الخسارة، أو خيبة الأمل، ما نتعرض أولاً للفضب ثم الحزن ثم الخوف وأخيراً الأسف. ومع ذلك قد يختلف هذا الترتيب من شخص لآخر ومن حالة لأخرى. قد تساعدنا معرفتنا بهذه الحالات الأربع على استكشاف مشاعرنا تماماً ثم مساعدتنا على شفاء قلوبنا. لكن عندما نعمل ولو حالة واحدة، فقد يتأخر الشفاء وتتعرق العملية بالكامل. ولكي نأسى على ضياع الحب بشكل صحيح، يتوجب علينا التأكد أننا من داخل عقولنا قد أعطينا قلوبنا تصريحاً للاحساس بكل من هذه المشاعر الأربعة.

### العواطف العملية تساعدنا على تغيير اتجاهاتنا.

إذا ما كنا نقود سيارة في اتجاه واحد وقررنا التوقف للاستدارة، علينا الضغط على الكوابح. والشعور بالعواطف الأربعة سابقة الذكر يشبه عملية الفرملة قبل التمكن من

الاستدارة. يدرك العقل ضرورة تغيير الاتجاهات إلا أن مهمة الفرملة من واجبات القلب. ولتغيير الاتجاه وتحقيق الحب مرة ثانية، على قلوبنا أولاً التوقف والسيان. والأسى على الخسارة هو نسيانها والسماح لها بالمرور مما يحررنا ويسمح لنا بتغيير الاتجاه ويساعدنا على تحديد احتياجاتنا وتوقعاتنا وآمالنا وما نريده حتى آخر لحظة. وعندما نتوقف عن الاعتماد على حب شريك حياتنا الذي لم يعد موجوداً، نكون قادرين على الانفتاح لتلقي فيض الحب المتواجد.

---

عندما لم نعد معتمدين بعد الآن على حب شريكنا، نكون منفتحين  
لتلقي الحب المتواجد.

---

ما لم نفهم الارتباط أولاً، لن نتمكن من التحرر منه والتحرك للأمام. نفهم من اشارات الألم العاطفي أننا لازلنا نتمسك بما لم يعد موجوداً، والشعور بالألم المتزامن مع كل من عواطف الشفاء الأربعة هو في النهاية مؤشر على التحرر من الألم. إذا ما رمى اليك أحد ما بقطعة بطاطا ساخنة، فقد ترميها حالاً بحركة آلية أوتوماتيكية، وبالمثل عندما نكون غير قادرين تماماً على تحمل ألم التمسك، فإننا نتركه آلياً، وبمعاناتنا لعواطف الشفاء يتضاءل الألم ونستطيع في النهاية تحرير أنفسنا منها ونسيانها.

---

عندما نكون قادرين تماماً على تحمل ألم التمسك فإننا نتحرر منه آلياً.

---

إذا لم نكن قادرين على تحمل معاناة كامل مدى شعورنا، سنجد أنفسنا معلقين في إحدى مستوياتها. بدلاً من الشعور بعواطفنا ومن ثم إيجاد السلوى نجد أنفسنا محاصرين بأحاسيس سلبية، وتعبير "محاصرين" أو "معلقين" يعني أننا بغض النظر عن مدى شعورنا

بعاطفة ما فاننا لن ندعها لمضي لحال سيلها، وبدلاً من نسيانها نصبح في النهاية فاقدى  
الحس وبدلاً من فتح قلوبنا لفرص جديدة من الحب والأمل، فاننا نغلقها.

---

بدلاً من شعورنا بعواطفنا ومن ثم إيجاد العزاء، نصبح أسرى  
مشاعر وأحاسيس سلبية

---

يجب المرور بمعاناة كل من عواطف الشفاء الأربعة بالكامل حتى تتمكن من اكمال  
عملية الأسى، الا أن معظم الناس لا يعلمون هذه الديناميكية وبكل أسف لذا لا تكمل  
عملية الشفاء. عندما يفقدون الحب فالحلم يعانون عاطفة واحدة أو عاطفتين فقط وليس  
جميعها، فبدلاً من التحرك للأمام، يقون معلقين.

في الباب التالي، سنرى كيف تتأكد من أنك لن تبقى معلقاً في واحدة من عواطف  
الشفاء بل ستابع التحرك لمزيد من الحب والسعادة والسلام.

## التحرّر

تشرح الرواية الجديدة الخاصة بعواطف الشفاء الأربعة كيف أنّ مجرد لمس العاطفة لا يأتي بفائدة ما دأما، وأحيانا يؤدي الانغماس في عواطفنا الى ورطة لا نستطيع التحرر منها، كلما طال أمد نضالنا للخروج من آلامنا كلما غرقنا فيها أكثر. بعد عدة تجارب كهذه، نقوم بكل استطاعتنا لتجنب الشعور بعواطفنا السلبية، وعلى المدى القصير، قد نتجنب أو نقلل ألمنا العاطفي إلا أنّ هذا العزاء المؤقت يأتي مع تكلفة مخفية.

بكبت اتجاهاتنا وعدم مبالاةنا بعواطفنا السلبية، فاننا نفقد قدرتنا بالتدرج على الشعور بعواطفنا الايجابية.

أحد أسباب محنتنا الغامرة بالتواجد قرب الأطفال هو أنهم زاخرون بالعواطف، وعندما يروك فأنهم يظهرون فعلا محبتهم وفرحهم، وعندما يجوبك فانهم يشعرون بذلك الحب فعلا. ونحن لدينا كالأطفال القدرة على الشعور بطاقة قصوى ولكننا ككبار غالبا ما نفقد هذه القدرة والى درجات متفاوتة. خلال التأقلم مع التحديات وخيبات الأمل تصبح عواطفنا مخدّرة، ولدى عدم احساسنا بالفضب أو الحزن أو الخوف أو الأسف، فاننا في النهاية نفقد قدرتنا على الشعور بالحب والبهجة والرفان بالجميل والسلام، ولدى تأكيدنا بأننا لا نكبت انفعالاتنا السلبية، نستطيع أن نبقي قلوبنا مفتوحة.

لدى علم الشعور بانفعالاتنا السلبية، نفقد بالتدرج قدرتنا على الشعور بمشاعرنا الايجابية.



دون فهم ومعاناة لكيفية اطلاق أحاسيسنا السلبية، سنظل قلقين دائما بأنها ستجرنا للأسفل، ومع ذلك متى تعلمنا كيف نحس بمشاعر الشفاء الأربعة، فلن نشفي القلب المكسور فقط بل ستأكد من أنه سينمو بشكل أقوى من ذي قبل، ومع أن ذلك قد يكون صعب التخيل الآن فاننا سوف تتمكن بعد شفاء القلب الكسير، من أن نحس ونستمتع بالحياة حتى بدرجة أجمل من السابق.

فيلم مخيف:

أذكر أني لدى قيامي بأول اتصال كانت تلك المشاعر بحاجة للتوازن . قبل ثمانية عشر عاما مضت كنت جالسا في قاعة سينما بانتظار مشاهدة فيلم رعب. عادة لا أحب أفلام الرعب إلا أن أصلقائي أخبروني أنه فيلم روحي جدا علاوة على أنه مرعب، ومع أنه كان مجرد فيلم، أصبحت عصيبا جدا وابتدأت أشباح الخوف المتصلة بذلك النوع من الأفلام بالظهور بينما كنت جالسا هناك. كنت أنا وصدقتي الوحيدتين في القاعة، وقبل بدء عرض الفيلم مباشرة، جلس شخص طويل جدا يرتدي قبعة رعاة البقر أمامي مباشرة وحبب عني الرؤية وكان بغاية الفظاظة وعدم التقدير حين جلس أمامي مباشرة في قاعة واسعة خالية من المشاهدين. قلت في نفسي: - ياله من غبي، وأصبحت غاضبا مهتاجا في الحال. لم أدرك أنه لا يعرف أنه قد حبب الرؤية عني، لقد كان طويلا جدا، فلم يسبق مطلقا أن حُجبت عنه الرؤية في اجتماع أو مسرح أو قاعة. لم أكن أمتلك في تلك الأيام المهارة اللازمة لأطلب منه بلطف أن يتحرك من أمامي، وبدلا من ذلك جلست هناك لنحو ثلاثة أو أربعة دقائق وأنا ألميز من الغيظ ويزداد غيظي في كل دقيقة فقررت الانتقام، وقمت وجلست مع صدقتي أمامه مباشرة، أدركت في النهاية أنه لم يكرث لا قليلا ولا كثيرا لما فعلت حتى أنه لم يلاحظ ما حدث. أثناء جلوسنا هناك وأنا غاضب ومعزبنا نفسي قليلا بأنني فعلت شيئا ما، أدركت أن كل احتياجي والاثارة التي أحسنت بها من فيلم الرعب قد اختفيا، وأثناء استمرارنا بانتظار بدء الفيلم أدركت أني لم أعد عصيبا

بالمرة، عندما غضبت ثلاثت الاثارة بشكل ما. أدركت بالعقل أن ميلي لكبت غضبي، ما لم يشار فعلا، تسبب بشكل ما في زيادة خوفي وكتيحة لرفض مشاعر الغضب لدي، نمت مخاوفي وأصبحت أقوى، ولاخضاع هذا الوضع للفحص بدأت بتطوير عملية غضب خفيف افتعلتها في كل مرة أشعر فيها بالاثارة، وبدأت أجد راحة نفسية حالا.

.....

**عندما أوازن ما بين مخاوفي وتعابير غضبي تروى الاثارة والقلق.**

.....

### **اكتشافات جديدة:-**

من خلال اكتشافاتي الشخصي، عرفت أن عملاي كانوا يحزنون الانفعالات السلبية في حياتهم. كان بعضهم يحزن شعوره بالغضب لأنه لم يستطع البكاء، وآخرون بكوا بسهولة الا أنهم لم يفضوا، ونتيجة لذلك حوصروا في حزنهم، لقد شل الخوف وعدم الأمان بعضهم لأنهم لم يأخذوا الوقت الكافي للتعبير عن حزنهم أو غضبهم، فيما علق الآخرون في أساهم ولم يستطيعوا أن يجبروا لأنهم لم يواجهوا مخاوفهم. علق الناس من خلال عدة طرق ومنعتهم ظروفهم الاجتماعية ببساطة من التعرف على عاطفة أو أكثر من عواطف الشفاء والشعور بها. اكتشفت أن كل حالة سلبية كانت نتيجة مباشرة لعدم التوازن بين الانفعالات السلبية. بوجود التوازن الصحيح يأخذ التحرير الشفائي طريقه آليا، وتحمل مشاعر الشفاء الايجابية كالحب والسلام والتفهم والتسامح والثقة آليا محل المشاعر السلبية.

.....

**كافة الحالات السلبية هي نتيجة مباشرة لعدم التوازن بين الانفعالات السلبية**

.....

تلك كانت طريقة مختلفة للنظر الى الانفعالات السلبية. وقبل هذا الادراك ظنت أن الأحاسيس السلبية هي المشكلة وليست الحل. بهذه الرؤيا الجديدة بدلا من تشجيع عملائي على محاولة التخلص من انفعالاتهم السلبية أو محاولة التعبير عنها، وجدتني أقترح عليهم توسيع ادراكهم للأحاسيس السلبية لتشمل مشاعر الشفاء الأربعة السابق ذكرها. نتيجة لذلك فهم عندما يجدون أنفسهم غارقين عمليا في احساس ما، فإن انتقالمهم الى احساس آخر قد يعطيهم حالا التعزية ويمنحهم راحة البال. بعد أن تعاملت مع آلاف العملاء ومشاركي الحلقات، تمكنت أخيرا من صياغة وتنقيح هذا المفهوم الجديد المتعلق باحساسات الشفاء الأربعة.

### الاتصاق بالغضب:

إذا لم يكن باستطاعة شخص ما الشعور بالحزن والأسى فمن السهل حينئذ أن يلتصق به الشعور بالغضب. ولأسباب اجتماعية فإن لدى الرجل بشكل خاص مشاكل في اظهار مشاعر الحزن والخوف والأسى أو الاعتراف بمشاعر الغضب، وهذا التحديد يضطرهم لدفع الثمن غالبا. عندما يعانون أخيرا من مشاعر سلبية فاهم ينسحقون ويسدو الأمر حينئذ أن آلام كل مشاكل الحياة قد ظهرت وطففت على السطح، ومع أن من الصعب التعامل مع هذا الوضع وتدبر أمره، إلا أن الرجل سيكون حرا والى الأبد من الوضع الاجتماعي الذي يجد من حركة كثير من الرجال إذا تمكن من اكمال عملية الأسى.

عندما لا يتمكن الرجل أو المرأة من الاعتراف بخوفه أو خوفها أو أساه أو أساها ومشاركة غيره/ غيرها فيه، فسوف تحد قدرته/ قدرتها على استقبال الحب أو تقديمه.. إذا كان الشخص يعاني من كسور القلب إلا أنه غير قادر على الاعتراف بأحاسيسه المتزايدة المكشوفة، فقد يصبح دفاعيا كثير الطلبات أو غير مبالي في علاقاته التالية. وحالما يبدأ الشعور بزيادة الحب وبقوة العلاقة الوثيقة فسوف تدب الحياة في مشاعره المعلقة (غير

المقررة بعد) كالحزن والخوف والأسف. لتجنب اضطراره للتعامل مع هذه المشاعر المعلقة ثانية، فإن ميله الآلي سيكون الانسحاب. يبدأ الشعور بالضعف وعدم القدرة على الحصول على ما يحتاج وبالارتباك في مشاعره والشك في التزاماته، ولما كان قد كبت هذه المشاعر من قبل فسوف يكتبها ثانية، وسيميل لأن يكون دفاعياً أكثر الطلب غير مبال على الرغم من شعوره بأهليته .

### الالتصاق بمشاعر قابلة للجرح:

بنفس الطريقة السابقة، عندما لا يتمكن شخص ما رجلاً كان أم امرأة من معاناة شعوره بالفضب، يكون من السهل أن تلتصق به أحاسيس كالحزن والخوف والأسف. وعادة ما تواجه المرأة صعوبة في الاعتراف بأحاسيسها بالفضب. يساهم المجتمع بشكل خاطئ في العيوس بوجهها قائلين "لا" أو قد يعيرون لها عن غضبهم منها. تعلمت النساء منذ أن كنّ طفلات صغيرات أن يكنّ مرغوبات لا أن يرغبن، اعتدن أن يكنّ جميلات محبوبات وتكفيهن هكذا كما لم يتم تشجيعهن على وضع حدود أو ابداء غضب.

### تمّ تعليم النساء منذ أن كنّ صغاراً، أن يكنّ مرغوبات لا أن يرغبن.

يجب على النساء لشفاء كمور قلوبهن، أن يكنّ قادرات على التغلب على تحديد التعبير عن أحاسيسهن، وأنّ ألسماح بالفضب أمر هام جداً إذا ما أردن الثقة بالحب ثانية، ودون الشعور بالقوة والوضوح اللذان ينشآن عن الفضب، فلن يكون هناك حدود لخوف المرأة وأساها وحزنها. تتجنب المرأة بشكل عام بعد انكسار قلبها، الدخول ثانية بعلاقة ما لكي تتحاشى الفرق في ظلام هذه المشاعر. ما لم تتوازن المشاعر القابلة للانجراح مع التعبير عن الفضب، فإن مجرد التفكير في الدخول في علاقة جديدة قد يظهر المشاعر المولدة غير المتخذ بها قراراً بعد. ولتجنب القلق والازعاج هذا، قد تلجأ المرأة الى عدم الدخول،

في علاقة مرة أخرى. ولما كانت غم قادرة على التنفيس عن ألمها، متميل المرأة الى الكآبة  
وتصبح قاسية غم واثقة بأحد اذا لم تشعر بالفضب وتنحدر منه. كذلك سيكون أكبر  
عائق أمامها هو إيجاد الحب مرة لأخرى.

### الأحاسيس لا تعرف الجنس

مع أن لدى النساء عموماً صعوبات ومشاكل في الشعور بالفضب والمشاعر العدائية  
والتحدر منها، ولدى الرجال عموماً صعوبة بالتعبير عن مشاعرهم القابلة للجرح، إلا أن  
هذه الاختلافات غم فطرية.

---

فدرنا على الشعور بأحاسيسنا ليست اختلافات تتعلق بجنسنا بل انها بدلا من ذلك  
تأثرت بشكل كبير بوالدينا ومجتمعنا وما مررنا به خلال طفولتنا المبكرة.  
ويحتاج كل من الرجال والنساء الى الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة .

---

على الرغم من أن الوضع الاجتماعي قد اضطر الرجال الى كبت مشاعرهم القابلة  
للجرح واضطر النساء الى كبت مشاعرهن العدائية، فإن هناك الكثير من الاستثناءات  
خاصة عندما ينكسر القلب. واذا ما أعطي الرجال الفرصة فسوف يكونوا معرضين  
للجرح كالنساء، والنساء عدائيات كالرجال تماماً. كمستشار شاهدة بشكل متكرر أن  
كثيراً من الزبائن رجالاً كانوا أم نساء، يمكن أن يشفوا قلوبهم بشكل أكثر فاعلية اذا  
أولوا اهتمامهم بشكل متساو الى أحاسيس الشفاء الأربعة. كقاعدة عامة وجدت أن  
الاحساس الأسهل الذي يستطيع العميل أن يشعر به ويتكلم عنه هو الذي يحجب  
الأحاسيس الأخرى، فهو كجبل الجليد لا تبدو منه سوى قمته. يمكن أن يحدث التقدم  
باستكشاف المستويات الأعمق الموجودة تحت سطح العقل. وغالباً ما يأخذ التحدر  
الكامل مكانه فقط بعد الرجوع لفحص الماضي الذي كانوا يعانون فيه شعوراً مؤلماً معينا.

ومتى ما عبّروا عن مشاعر الشفاء الأربعة جميعها فانهم يتحررون ويمارسوا مشاعر الحب الإيجابية المخفية ويتفهموا التسامح والعرفان بالجميل.

دعونا نتفحص بعض الأمثلة:

**الالتصاق بالحزن والخوف:-**

توفي ريتشارد زوج ماري بنوبة قلبية عن ثمانية وثلاثين عاماً، بعد خمس سنوات من وفاته، أتت الأرملة لطلب الاستشارة. كانت مكتئبة وقالت أن حياتها كانت فارغة بعد رحيل زوجها ريتشارد، ولا وجود للبهجة فيها، وعندما سألتها عن عملية حزنها قالت أنها استغرقت سنوات إلا أنها في الحقيقة لم تتغلب عليها. كانت حزينة جداً وقد بكّت وبكت لأشهر طويلة دون أن تجد العزاء أو الراحة، حتى أنها لم تفكر لسنوات في الدخول في علاقة ثانية. كان والدها قد توفي عندما كانت صغيرة وازدادت أحزانها بوفاة ريتشارد زوجها وكان من المولم جداً أن تحب ثانية. نتيجة لذلك قامت فكرة الدخول في علاقة جديدة مع رجل آخر.

**عندما نفقد الحب قد نشعر أنه من المؤلم جداً أن نحب ثانية .**

أخيراً تمكنت ماري من تحرير نفسها من الخوف والحزن بأن سمحت لنفسها أن تفضب. قبل طلبها الاستشارة لم تكن أبداً تفكر بالغضب ولم يظهر عليها مطلقاً أنها ستحب. أمضت سنوات غارقة في حزنها وأساها وخوفها إلا أنها لم تتغلب على تلك المشاعر ولم تخرج منها. وبالسماح لنفسها بالاستكشاف والشعور والتعبير عن غضبها، تمكنت تدريجياً من التحرك للأمام وإيجاد الحب. حتى أنها عبرت عن غضبها من الله الذي أخذ والدها. عمل تعبيرها عن الغضب على إعادة اتصالها برغبتها للحب والحياة، وفي

النهاية شجّعها على الدخول في علاقة غرامية مرة ثانية. لقد عملت مخاوفها على جرّها للخلف إلى أن عرفت الغضب وعبرت عنه.

### الإلتصاق بالفضب والغيظ والإستياء :

شعر توم بالراحة لطلاقه وتحرره. عندما كان متزوجاً كان محبباً تماماً وشعر أنه مهما عمل لزوجته لم يكن ذلك كافٍ أبداً، وأن كل ما يقوله لها كان خطأً. قال لي موضحاً: "كانت زوجتي كثيرة الطلبات، وخلت حياتنا من البهجة والسرور. والعلاقة يجب أن تكون ممتعة". بعد طلاقه، بدأت متعته، وكانت راحته في أن يعزف الموسيقى التي يحبها، ويتبع الجدول الذي وضعه لنفسه، يأكل ما يريد ويشاهد الأفلام التي يحب مشاهدتها. بدأ يخرج في مواعيد غرامية ثانية ويمرح كثيراً، ولكن عندما كانت أي علاقة كانت يقيمها تأخذ صفة الجدبة ، كان يتراجع عنها. بالنسبة له بدا ان كل امرأة قابلها أصبحت في النهاية كثيرة الطلبات مثل زوجته تماماً. مع أن توم كان إيجابياً وكان يرغب بزوجه السابقة، فإنه كان لا يزال غاضباً عندما كان يتكلم عنها، وعبر عن استيائه لأن زوجته لم تقدر أياً من جهوده وكانت طريقته للتأقلم مع الغضب والتعبير عنه هي بكل بساطة : اللوم ومتابعة الحياة والتأكد أنه لن يرتبط مرة ثانية بامرأة كثيرة الطلبات. ومع أنه لم يدرك، إلا أنه علق في غضبه الذي أثر على كافة علاقاته، وعند نقطة معينة في كل علاقة جديدة يقيمها كان يشعر بفضبه ويلوم شريكه ويواصل حياته.

---

تكشف الطريقة التي نتأقلم من خلالها مع خسارتنا للحب، كيفية احتمال تأقلمنا مستقبلاً مع الحب بشكل آلي.

---

توقع توم من شريكه الجديدة أن تكون خفيفة الظل قليلة الطلبات تحب البهجة وتكون فنوعة وراضية معه دائماً. اعتبر توم نفسه سهلاً وتوقع من شريكه القادمة ان

تكون كذلك. عندما كانت شريكته الجديدة تعبّر عن رغبتها في المزيد، كانت ردة فعله دفاعية ويلومها أنها كثيرة المطالب، لم يدرك أن توقعاته من علاقته كانت غير واقعية ولم يستطع أن يرى أنه نفسه قد أصبح مطالباً. خلال الإستشارة بدأ يدرك كيف أن توقعاته كانت غير واقعية؛ وتعلم كيف أن من الطبيعي أن يكون للرجال والنساء ردود فعل مختلفة وأن علاقة الحب تتطلب قبول هذه الاختلافات. قد يستطيع أخيراً أن يقبل، في عقله، حاجة المرأة للمشاركة في مشاعر سلبية إلا أنه قد يرتبك عندما يظهر الإنزعاج على شريكته. لتعديل توقعاته على المستوى العاطفي، يحتاج أن يشفي قلبه، ثم بعد ذلك نظرنا في زواجه وكيف أنه لم يأس على فشله فيه قبل ست سنوات.

### يجب أن نشفي القلب لكي نعدل توقعاتنا على المستوى العاطفي.

عندما طلق توم زوجته، لم يخطر بباله مطلقاً استكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة، كان مرتاحاً جداً ولم يدرك أن هناك جرحاً يجب أن يشفي. أثناء حديثنا عمّا حدث، كان يدي بعض الغضب إلا أن الأسف والحزن لم يظهر عليه. كان مسروراً لانتهاه علاقته مع زوجته. أخيراً عندما ركّزنا على كيفية شعوره في بداية علاقته، أظهر بعض الحزن وخيبة الأمل. إلا أنه من الواضح كان منغلماً على نفسه؛ وعندما طلبت منه أن يتذكر متى أحس بخيبة الأمل، تذكر فقد أليه عندما كان في الثانية عشرة من عمره. توفي والده في حادث سيارة، وقد حطّمه هذا وحطّم والدته، وأخبره شخص ما أثناء الجنازة أن يكون قوياً لأجل والدته؛ وجاهد ليحبس دموعه ولا يُظهر الحزن. وحاول أن يكون مبتهجاً حتى لا يزيد عناء والدته. لدى تذكره ذلك الوقت ولدى سماحه لنفسه بالشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة، ممكّن بالتدريج من شفاء قلبه الذي تحطم في تلك السن المبكرة.



.....

عند احتباس شعور ما في ماضينا، سنواجه صعوبة بالشعور كاملاً بذلك  
الاحساس إلى أن يتم تحريره.

.....

لم يستطع توم خلال سنين شبابه تحمّل الحزن وخيبة الأمل من شريكات حياته لأن  
هذه المشاعر كانت ما زالت حيّة داخله. وطالما لم يكن راغباً في الشعور بحزنه وأسائه، لم  
يستطع تحمّل خيبة الأمل في علاقاته؛ لذا كانت ردة فعله دفاعية مصحوبة بالغضب  
واللوم. لدى مواجهته لمشاعره كان قادراً وبالتدريج على تعديل توقعاته وتفهم حاجة  
شريكته في أن تشعر بالانزعاج أحياناً. مع هذا التعديل الحاسم استطاع أن يكون أقل  
دفاعية وأقل مطالب من شريكته.

#### الالتصاق بالأسف والشفقة على النفس

تزوجت دانا منذ اثني عشرة سنة، تركها زوجها وعاش مع سكرتيرته الأصغر سناً  
منها، فأصبحت وحيدة عزباء من جديد لأكثر من عشر سنوات. عندما تحدثت عن  
زوجها ركس، بدت في صولها نغمة الشفقة على الذات وفقدان الأمل، أما في عقلها،  
فعمله ذاك حطّم حياتها بشكل أساسي. حكّت قصتها تلك مراراً خلال السنوات الماضية  
الأنها لم تنسها وهي تواصل حياتها. من وجهة نظرها لن تكون الحياة مشرقة أبداً.  
علقت دانا في شعورها بالأسف فلم تستطع النسيان والتقدم بحياتها للأمام، وطالما تمكنت  
من الاحتفاظ بفكرة فقدتها ركس، كان بإمكانها تجنب مواجهة مخاوفها في أنها مرفوضة  
مرة ثانية. أما في أعماقها فقد شعرت أنها غير مناسبة ولا تستحق الحب وخائفة من أن لا  
تحب ثانية أبداً. وما لم تعترف بهذا الخوف فلن تستطيع طلاقه والتخلص منه.

هذه هي المشكلة مع الأحاسيس السلبية لأن معظمها غير منطقي ومبني على  
معتقدات خاطئة. للتخلص من هذه المعتقدات، يجب علينا أولاً أن نشعر بهذه العواطف

السلبية. لكي تحافظ على كبريائها، لم تكن دانا راغبة بالاعتراف بمخاوفها حتى لنفسها في أنها لا تستحق الحب ولن تجده ثانية.

.....  
للتخلص من المعتقدات الخاطئة، يجب علينا أولاً أن نشعر بالأحاسيس السلبية.  
.....

خلال الاستشارة، ولدى تذكرها الأوقات التي كانت فيها تحب ركس، كانت دانا قادرة على البدء بالشعور بحزنها. تذكرت كم كانت تحب زوجها وتذكرت الأوقات الخاصة التي اقتسامها معا كما تذكرت كم تألمت عندما تركها زوجها. لدى مكوثها مع حزنها، كانت حينذاك قادرة على الشعور بعمق أكبر قليلاً. اكتشفت أن جزءاً منها كان مرعوباً من أن لا تجد الحب مرة ثانية. بعد أن استطاعت الشعور بالخوف، عدت معها بالزمن إلى الخلف، استطاعت تذكر وقتاً آخر مر بحياتها عندما شعرت بالخوف مرة أخرى، تذكرت والدها عندما كان يصرخ على والدتها وكان سيئاً في معاملتها، ومع أن والدها لم يعاملها بنفس الطريقة التي عامل بها أمها، إلا أنها كانت خائفة منه. لتجنب غضبه كانت تحاول أن تكون جيدة فعلاً بنظره. اعتقدت داخل أعماقها أنها إذا عبرت عن مشاعرها بحرية أو عملت ما كانت تريد عمله فقد تفقد حب أبيها وبعاقبها. كانت تواجه صعوبة في الغضب من والدها لأنه لم يكن سيئاً معها. والذي لم تفهمه هو أنه لا زال باستطاعتها أن تغضب من الأشياء التي لم يفعلها، وأدركت أن والدها لم يتركها بحالها لتصرف على سجيته ولم يمنح نفسه الوقت ليعرف من هي وبماذا تشعر وماذا تريد وما الذي هي بحاجة إليه. أعطت هذه الرؤية الإضافية دانا سبباً في أن تغضب، وبعاطفاتها نفسها إذنا بالغضب لتجاهلها من قبل أبيها، فمكنت دانا أخيراً من إطلاق مخاوفها والتخلص منها.

## الافتتاح على الحب مرة أخرى:-

باستخدام هذا المدخل في آلاف الحالات، وجدت أن شعور المشاركين والعملاء بكامل أحاسيس الشفاء الأربعة من خلال جلسات امتعاع النجاح الشخصي العلاجية، مكنهم من التخلص من آلام ماضيهم وانفتحوا على حب متزايد ومن ثم نجحوا في حياتهم. غالبا ما يكون الشخص قد بذل قصارى جهده وأكثر مما هو كاف للناسي والتعامل مع واحد أو اثنين من أحاسيس الشفاء، الا أنه لن يستطيع التحرك للأمام ما لم يتعامل مع الأحساس الرابع أيضا. في أغلب الحالات عندما نجد أنفسنا محصورين في أي من الأحاسيس الأربعة، من المساعد جدا تذكر أحداث ماضينا لتعين أي من الأحاسيس لم يتم التعرف عليه تماما والسماح له بالظهور. اذا عرفت ما تبحث عنه فمن السهل جدا العثور عليه، وبطرح السؤال المناسب يظهر الشعور المفقود آليا. لكي نفتح قلوبنا كما ورد في الأمثلة السابقة، يجب علينا أن نكون حزينين في مضاهاة ماضينا الشخصي الاجتماعي مع تجربة أحاسيس الشفاء الأربعة. هناك طرق أخرى متعددة قد تستعملها للاتفلاق على شعور محدد من مشاعر الشفاء الأربعة.

في الباب القادم سنكتشف كيف أن الخسارة قد تمنعنا من الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة. باضافة هذه الروية، نستطيع الآن أن نركز على الأحاسيس المفقودة لانمام الشفاء بالحب والقبول والتفهم والثقة .

## النهايات السعيدة تصنع بدايات سعيدة

لا يوجد محب يقول: "دعينا نكون معا ومن ثم بعد عدة سنوات من تجربة السعادة سوف نفصل انفصالا مؤلماً". عندما نحب، لا نخطط لفقد ذلك الحب. في البداية، يشعر الحب دائما أنه باق للأبد ولكننا نستطيع فقده، وعندما نفقدته تتحطم قلوبنا. يعتبر انتهاء العلاقة الحميمة خسارة مدمرة بغض النظر عن الظروف التي أدت لذلك. وكيفية حزننا على تلك الخسارة ستقرر بقية حياتنا. وسواء انتهت العلاقة بسبب الموت أو الطلاق أو بغيرهما من الأسباب، يجب أخذ حيلة خاصة لانهاء عملية الحزن، فالنهايات الجيدة تصنع بدايات جيدة.

.....  
يجب أخذ حيلة خاصة لاكمال عملية الحزن بغض النظر عن كيفية انتهاء العلاقة.  
.....

لكي تتمكن من مواصلة حياتنا ونجد الحب مرة أخرى، علينا أن نشعر بحزننا بالكامل، ومع ذلك فإن الظروف التي أحاطت بوضع نهاية لعلاقة ما يمكن أن تترك عملية الشفاء وتضع العراقيل في طريقها، وبدون رؤية واضحة لما هو مطلوب منا يمكننا أن نجرب بعدة طرق، عملية الشفاء الطبيعية دون أن ندري.

الحزن على المأساة:-

كما أوضحت سابقا في مقدمتي، عندما كنت أمضي شهر العسل مع زوجتي تلقيت مكالمة هاتفية علمت منها أن والدي قد توفي، أصبت بالصعقة، وملئت بالغضب والرعب، كل ذلك بذات اللحظة، وصحت:- "كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ هذا غير صحيح وليس عدلا، لم يمكن لأي شخص أن يفعل ذلك؟ مع أني كنت قد ساعدت الكثيرين على تجاوز مآسيهم، لم أكن شخصا قد عانيت مثل تلك الخسارة المدمرة. مع مساندة

عائلي وأصدقائي اضافة الى جلسات علاج تمكنت من اكمال عملية الشفاء. ومع أبي في البداية شعرت أبي ساعاني دائما من الألم، فان الجرح قد التأم مع الوقت، وعندما لم يعد هناك ألم امتلأ قلبي بالرضا والحب لم يكن باستطاعتي أبدا أن أتوقع أو أتخيل كم أفادتني تلك التجربة.

### عندما يشفي الألم في قلوبنا، يترك لنا سلاماً وذكريات محبة.

كما أوضحت آنفا، كان والدي قد سمح لواحد من الذين يوشرون للسيارات على الطرق لتقلهم مجانا الى مكان يريدوه بالركوب معه، فقام ذلك الشخص بسرقة نقود أبي وحجزه في صندوق السيارة، وبعد تركه هناك لعدة ساعات، مات أبي أخيرا بضربة شمس. بعد الجنائز، أردت التواصل مع والدي ومشاركته تجربته، وقد أحب جزء مني فعلا مشاركته مشاعره أثناء محنته، وبمساعدة أمي وبعض أقاربي دخلت صندوق السيارة وأغلقوا عليّ الغطاء. أثناء استلقائي في الصندوق الذي لم يكن ضيقا كما تخيلت، رأيت العلامات التي أحدثها أبي بمفك في غطاء صندوق السيارة من الداخل عندما كان يضربه طلبا للنجدة آملا أن يسمعه شخص ويهرع لنجدة وانقاذه. كذلك رأيت المكان الذي حاول فتح فتحة فيه واكتشفت أنه حاول نزع أحد الأضواء من الداخل ليدخل اليه هواء. أيا مددت يدي الى الخرق للحظة بسيطة، وفي اللحظة التي كنت فيها أعيد يدي للخلف، سمعت أخي من الخارج يقول لي: - "أنظر اذا ما كنت تستطيع الوصول الى القاع ودفعه"، مددت ذراعي خارج الفتحة ووصلتها ثم دفعت القاع وانفتح الغطاء.

أصبنا بالنهول، لو أن الى فكر بهذا فحسب، فقد يكون حيا الآن، فعندما يفكر الانسان بالخروج من صندوق ما فإنه لا يفكر كيف يمكنه الدخول فيه، وأنا لم أفكر بذلك بالتأكيد فقد لاحظ أخي القاع وهو خارج السيارة. وبدون تلك الرؤيا ظل أبي

حيث صندوق السيارة حتى مات. خلال الشهر التي تلت وفات والدي، استمرت بصب جام غضبي على السرقة وعلى المعاملة الجافة التي لاقاها وشعرت بالحزن لأن أبي لم يعد موجودا في حياتي. وواجهت مخاوفي من أن أموت محبوسا داخل ذلك الصندوق وشعرت بأساي من أنني لم أستطع استعادة أبي أو منع معاناته. إن الاستماع الى الذين عانوا من خسارات مشابهة والتحدث معهم قد قللت صعوبة العملية أخيرا، ومع أنها جلبت معها ألما إلا أنها ساعدت أيضا على شفاء الأم.

### مالم نشعر بالنا ، فلن نستطيع شفاء.

تدرجيا بدلا من الشعور بعقدة مؤلمة في قلبي، فإن تذكر والدي أصبح أسهل بالنسبة لي. ومع أنني لم أكن أحب التحدث عما حدث، إلا أنني كنت أعرف أن الحديث عنه جزء أساسي من عملية الشفاء. بعد مشاركات كثيرة بدأت أشعر بدفء حب أبي لي وحلاوة حيي له. وهذا بحد ذاته نقلة هامة بعد خسارتي. عندما نستطيع إعادة التفكير والشعور بجنا دون ألم، عندئذ تكتمل عملية الشفاء. مازلت حتى هذا اليوم عندما أفكر بأبي وبموته المأساوي يغمرنني شعور رائع بالحب والسلام.

### عندما يعود الانسان بفكره ويشعر بالحب دون ألم، تكتمل عملية الشفاء

أشعر أنني محظوظ بالتوصل الى فهم كيفية الأسى على الخسارة. هناك مئات آلاف الناس الذين لا يتحركون للأمام بعد خسارتهم المأساوية، وبدلا من أن يجدوا السكينة والسلام فإهم يعانون خسارتهم للهوى وللسنوات طوال. ولما كانوا غمر مدركين أن هناك طريقة لشفاء قلوبهم الكسيرة، يظلوا عالقين.

فقد شريك العمر (الزوج أو الزوجة):

عندما نفقد شخصا نحبه في حادث مأساوي، من المهم أن نعلم أن ليس من المفترض أن يستمر أسانا الى الأبد وأن يدوم الى مالا نهاية. دون فهم لكيفية شفاء الألم، فإننا نخلط أسانا بحقيقة حينا للشخص الذي فقدناه.

نعقد خطأ أننا اذا كنا نحب شخصا ما فعلا، علينا عندئذ أن نشعر دائما بالحزن على فقداه.

دون هذا الادراك، يبدو ان فكرة الشعور الجيد والشعور الأفضل أو حتى الشعور بأننا سعداء فعلا، تقلل من مشاعرنا الحقيقية بالخسارة. توحى مقولة:- "سنكون سعداء ثانية" أننا قد نسينا العزيز الذي فقدناه. عند فقد الشريك قد نشعر حتى أننا نخناه عندما نحب ثانية، وهذا النوع من التفكير قد يعرقل عملية الشفاء الى حد كبير ويمنعنا من النسيان. اذا ما اعتقدنا عقليا أن " نسيان حزننا غير محبب " فمعنى ذلك أننا منستمر في التمسك بالحزن في قلوبنا، ولما كان باستطاعة العقل كبت المشاعر السالبة، باستطاعته أيضا منعنا من النسيان بكتبه المشاعر الايجابية.

لشفاء قلوبنا تماما، يجب أن لا نشعر بأحاسيسنا السالبة فقط، بل أيضا السماح لأنفسنا بالنسيان والشعور بالسعادة ثانية.

وبالنهاية وأثناء شفاء القلوب، وعندما نفكر بخسارتنا، قد لا نكون لانزال نشعر ببعض الحزن وانقباد شركائنا في الحياة، الا أن الشعور المسيطر سيكون دفا حينا لهم. وبدلا من تسيبه بالألم، فإن تذكر الأوقات اللطيفة الرائعة التي اقتسمناها معهم، نخلق فينا

مشاعر العرفان بالجميل والسكينة، وبدلاً من الشعور بالفراغ والوحدة، نشعر بالحب يحيط بنا ويسندنا حينما نبدأ بناء حياتنا من جديد. مع أن البعض قد يعتقد أن الأسي الذي لا ينتهي هو من عوارض الحب الحقيقي العميق، إلا أنه ليس كذلك. لا شك أن الحب حقيقي إلا أن اليأس هو النتيجة الحتمية لعدم اكمال عملية الأسي، وعدم انهاء الحزن ليس شاهداً على الحب الذي لا يموت، بل هو بالأحرى مرض يتطلب علاجه. لا يفترض بأي إنسان أن يمجا حياته دون حب، والأكثر مأساوية من أي موت، هو استمرار الحياة بقلب منكسر. ولا يعني حبنا مرة ثانية توقفنا عن حب من فقدناهم.

---

الأكثر مأساوية من أي موت، هو استمرار العيش بقلب منكسر.

---

حتى بوجود هذه الرؤية، فقد نبقي عالقين. اذا ما استمرينا بالبحث عن الاحساس المفقود (من الأحاسيس الشفاء الأربعة) كلما علقنا فسوف نجده في النهاية. وما لم نعرف ماالذي نبحت عنه، فقد نمضي بقية حياتنا أسرى الأسي، لهذا من الضروري جدا أن نفهم تماما كيف نشعر بكل أحاسيس الشفاء الأربعة. ليس بكاف وبكل بساطة أن نجرب كل ما نشعر به، ففي أكثر الحالات علينا أن نبحت داخل أرواحنا للعثور على الاحساس المفقود.

---

لشفاء قلوبنا ليس بكاف وبكل بساطة أن نجرب كل ما نشعر به.

---

عندما نعيش حياتنا كابتين مشاعر معينة في ظروف محددة فلن يكون من السهل العثور عليها، كما قد نمتنعنا الظروف الاجتماعية السليقة من الشعور بحرية بأحاسيس الشفاء الأربعة. أعتقد أن الجلسات الاستشارية الخاصة والحلقات الدراسية الحرة



ومجموعات الدعم ودراسات مساعدة الذات ضرورية لأنها توفر الفرص للانطلاق والتحرر من الأوضاع الاجتماعية وللشعور بأحاسيسنا الخفية.

**القدرة على شفاء قلوبنا:**

مع أن لدينا القدرة على شفاء أنفسنا إلا أننا ما زلنا بحاجة لمساعدة الآخرين في عملية الشفاء، فلو كنت طبيب عظام وأمامك حالة عظم مكسور فقد تلجأ الى استشارة خبير عظام آخر حتى لو كنت على دراية تامة بما يجب أن تعمل. وبنفس الطريقة، عندما تكسر قلوبنا فنحن بحاجة للبحث عن مساعدة ماهرة ودعم فنحن لا نستطيع انجاز كل شئ لوحدها. بالامكان اكتشاف مشاعرنا المخبأة بسهولة من خلال الحلقات الدراسية الحرة ومجموعات الدعم، كما أن المشاعر المكبوتة يمكن أن تظهر بسهولة وبشكل آلي لأن أحدنا آخر يشاركك هذه المشاعر، أما لوحدك فقد لا تتمكن أبدا من الشعور بتلك المشاعر، في حين أنك في الحلقة الدراسية المفتوحة يأتي الفرج آليا وتعبّر عن مشاعرك بسهولة.

---

**تطفو المشاعر المدفونة آليا على السطح عندما يشاركك أحد ما نفس**

**المشاعر التي يكتبها.**

---

مثلا عندما يشاركك الحوار شخص ما لم يمر بمرحلة الالتصاق بالغضب، فإن الغضب لديك يستيقظ. حتى ولو أملى عليك وضعك الاجتماعي أن لا تشعر بالغضب، فإن جزءا نائما منك سوف يستيقظ وستحرق تماما، كما هو الحال عند رؤيتك فيلما محزنا فان دموعك تنهمر مع نهاية الفيلم وسوف تشعر بالراحة. وهذه ليست دموع اليأس أو الشفقة على الذات، بل هي دموع جعلتك تشعر على نحو أفضل.

## دموع الشفاء لا تشعرك بالدونية بل تجملك تشعر على نحو أفضل.

تساعدنا الحلقات الدراسية الحرة ومجموعات الدعم على التواصل مع مشاعرنا، أما وجود علاقة متواصلة مع مستشار قد تخلق لديك حالة من السلامة والثقة تمكنك من الغوص عميقا في مشاعرك. لدى مشاركتنا مع شخص ما يفهم معنى الخسارة وتشعر بسلامة كافية لاستكشاف مستويات أعمق في مشاعرنا، وعندما يكون المستشار قد تدرب على طرح الأسئلة الصحيحة في الأوقات الصحيحة، عندئذ تظفر المشاعر المخبأة على السطح فنطلقها ونجد الراحة. من جهة أخرى، أرى أن ممارين مساعدة الذات فعالة جدا، إلا أن فعاليتها تزداد بشكل دراماتيكي عند استخدامها بالتزامن مع وصفات خاصة وحلقات الدراسة المفتوحة ومجموعات الدعم. يمكن ان يقوم الشخص بمفرده بالتمارين المقترحة في هذا الكتاب كما يمكنه أيضا أن يقوم بها بمساعدة مستشار أو مجموعة دعم. أما استكشاف الأحاسيس المحروحة بوجود آخرين، خاصة في المراحل الأولى من شفاء الجروح العاطفية، هو شيء مثالي، كما سنكون أقدر على تحمل ألمنا الشخصي الى الحد الذي قد نسمح به لشخص آخر أن يرتبط به بشكل ما. فعندما نشرك آخرين بالأمنا، نستطيع اطلاقها والشفاء منها بفعالية أكبر.

### تجارب الشفاء:

لكل ظرف خسارة تجاربته الخاصة به. فقدت كارول زوجها ((ستيف)) في حادث سيارة مأساوي مفاجئ. كانت كارول قد حذرته أن يضع حزام الأمان، وتبين لها بعد معرفتها سبب وفاته، أنه تجاهل تحذيرها بشأن حزام الأمان وبدلا من أن يصاب بجروح، تولى على الفور. واكتشفت أيضا بعد وفاته أنهما كانا يواجهان صعوبات مالية ضخمة عليها الآن التعامل معها وتحملها وحدها. جزء من كارول شعر بالحزن إلا أن جزءا آخر

فيها شعر بالغضب والخوف. وكان الأمر مربكا لها، فلم يعتد معظم الناس على الشعور بأكثر من شعور واحد بنفس الوقت، أما في هذه الحالة، فقد شعرت بالحزن لأنها أحببت (ستيف) واشتاقت إليه وفقدته، ولكنها أيضا شعرت بالغضب لأن (ستيف) لم يستخدم حزام الأمان، علاوة على ذلك، شعرت بالخوف من عبثها المالي الجديد. ولما لم تفهم أهمية أخذ الوقت الكافي لمعاينة واستكشاف كل مستوى من مستويات عواطفها (الأربعة) فقد غرقت تماما وعلقت الى آخر مدى.

شعرت خلال الجنائز بالحزن الآ أن جزءا عميقا فيها كان يتميز من الغضب واللوم، ولما كان من علامات عدم المحبة أن لا تشعر بالغضب لذا واطبت على كبح جماح غضبها وابعاده. ومع ذلك كانت غاضبة ولامت (ستيف) لعدم مبالاته لتحذيراتهما وتركها وحيدة في مواجهة كثير من الأعباء، وأشعل الخوف المتعلق بمسؤولياتها الجديدة فتيل مزيد من الغضب واللوم فيها. في الوقت الذي واصلت فيه كارول اقضاء مشاعر الغضب لديها، كان من الصعب عليها الشعور بالحزن الحقيقي الأصيل، وطالما ما واصلت اقضاء مشاعر الغضب والخوف، لم يكن باستطاعتها الشعور بجزءها بشكل كامل وتفرغه، لذا تحول حزنها الذي شعرت به الى شعور بالشفقة على النفس لدرجة أنه كان بإمكانها البكاء الا أن بكاءها لم يجلب لها الراحة، واستسلمت لشعورها بعدم احساس مؤلم في قلبها.

---

**عندما نكبت غضبا، يتحول حزننا الى شفقة على أنفسنا.**

---

نرى من خلال المثل السابق، كيف تصبح عملية الحزن أكثر تعقيدا. نفقد شريك حياتنا أو شريكة حياتنا الا أننا أيضا نلومه / أو نلومها ونستكر ما فعله / أو فعلته، وبدلا من أن نسمح لأنفسنا بالغضب، نحجر على مشاعرنا باعتقادنا بأن علينا أن نحزن فقط. ولما كنا لا نريد أن نصبح عبئا على أحد أو نعطي المجال للآخرين ليعتقدوا أفكارا سلبية

عن شريك حياتنا، فانا لانشر كهم في مخاوفنا، ونحتفظ بها بداخلنا محاولين أن نظهر أننا أقوياء. دون أن يكون باستطاعتنا اشراك الغير بمشاعرنا الكثيرة ونحن واثقين من أنفسنا، فإن اللوم الذي نشعر به بداخلنا قد يتبعنا أينما ذهبنا، وقد نشعر أننا كالضحية لبقية حياتنا. ولما كنا نتحول ونحن نحمل أفكارا "غير محببة" من الغضب واللوم، فقد نبدأ أيضا بالشعور بحمل متزايد من الذنب، نشعر بالسوء والمرارة لأننا لانحب شريك حياتنا كما اعتدنا أن نحبه. وبغض النظر عن محاولتنا الكثيرة لايجاد شعور لطيف من الحب، فسوف ينتهي بنا الأمر بشعور من الضيق والانزعاج أو نفقد الاحساس بالمرّة.

من خلال الاستشارة، تمكنت كارول من كشف شعورها المخفي من الغضب والخوف، كما تمكنت فيما بعد من اطلاق حزنها وأساها والتخلص منهما وتلاشي شعورها بالذنب وبدأت الشعور بشكل أفضل كثيرا تجاه نفسها ومزجت الأسي بالأمل كي تتمكن من التعامل مع مسؤولياتها الجديدة.

### الالتصاق بالغضب:

كانت "شارون" و"إد" يتجادلان طوال الوقت. كانت قيمهما مختلفة جدا بحيث لم يكن بالإمكان أن يتفاهما. وبعد أن انفصلا، شعرت شارون بفيض من المشاعر كان المسيطر منها هو الغضب الا أنّ ما أشعل غضبها هو الخوف. وكان خوفها نابعا من أن ابنها "ناتان" ذو التسعة أعوام لن تتاح له فرصة العيش في ظل والده كما يجب أثناء وجوده تحت رعايته ويتواجد معه. كانت تعتقد أنه سوف يفسد ابنها. كانت شارون تعلمّ ابنها أهمية كسب النقود، في حين أن زوجها "إد" كان يشتري لابنه كل ما يريد. أرادت شارون أن يعمل ابنها "ناتان" عملا منتظما بأجرة يومية فيما كان والده يوافقها على كل ما يريد ويشتري له كل ما يطلب، وشعرت الأم بالأسف لعدم قدرتها على حماية ابنها من ذلك الأرباك.

في الحقيقة فان خوف شارون وأسفها على ما آل اليه وضع ناتان أشعل غضبها على زوجها، وبدلا من نسيانها لغضبها الناشئ عن الانفصال، أصبحت حتى أكثر غضبا، ومع مرور الشهور بدأ ناتان يواجه مشاكل في المدرسة مما جعل شارون أكثر غضبا. ومما زاد الطين بلة، لم يعد بإمكانها توفير وقت أكبر لقضائه مع ابنها لأنها من أجل أن تعيل نفسها بعد الانفصال كان عليها العودة للعمل. شعرت بالحزن لأن ناتان لم يكن قادرا على اكمال واجباته ومشاريعه المدرسية، وكان صعبا عليها منح ابنها التعاطف والتفهم الذي كان بحاجة لهما. كانت تشعر كل يوم بالذنب والغضب. شعرت بالذنب لأنها لم تستطع قضاء مزيد من الوقت مع ابنها والغضب على زوجها.

### من الصعب أن نتعاطف مع الغير عندما نكون غاضبين .

لم تأخذ ابدا شارون الوقت الكافي للتأسي على انتهاء زواجها، و نتيجة لذلك، كانت احباطات البتة اثقل مما تستطيع تحمله. عندما لا تشفى قلوبنا، نصبح حساسين تجاه مشاكل الحياة أكثر من اللازم. وغالبا ما يشعر المرء كأن شخصا ما ينكأ جروحهم وينحسها، كانت شارون آسفة جدا لأنها لم تستطيع التأقلم مع مشاكل ابنها، حتى انها كانت تشعر بمزيد من الذنب عندما لم يكن باستطاعتها المكوث طويلا بجانبه او عندما تقصّر في الاحساس بما يعاني و هذا مما كان يشعل مزيدا من الغضب تجاه (إد). ازدادت الامور سوءا كما نلاحظ. على اي حال، تعلمت شارون من خلال الحلقات الدراسية التي كنت اعقلها تحت عنوان "المریح / الزهرة" الكثير عن احساس الشفاء الاربعة، وادركت انها لم تحزن فعلا على انتهاء زواجها بشكل كاف. لقد شعرت بالغضب وليس الحزن. لدى أخذها الوقت الكافي للحزن على خسارتها تمكنت اخيرا من مسامحة (إد) وادركت ان الخطأ لم يكن خطأه. في الحقيقة لم يكن (إد) الرجل المناسب لها.

بأخذنا الوقت الكافي للشعور بحزننا يمكننا في النهاية التخلص من غضبنا ونسامح.

لما ذرفت شارون دموع الحزن، خف غضبها واستطاعت ان تشعر ببعض الحب والتقدير تجاه (إد). وقد ساعدها تذكرها لأوقات الحب الجميلة التي اقتسمتها مع زوجها في بداية زواجها على نسيان الأمر، وشعرت أيضا بالرضا عن نفسها، وهذا مما حررها من الشعور بانها كانت حمقاء جدا حين تزوجت (إد) اصلا، ونتيجة لذلك شعرت بثقة أكثر في انما ستبني يوما ما علاقة متينة دائمة. ادركت شارون اهمية قول اشياء لطيفة عن (إد) بحضور ابنها ناتان. كما ادركت ان الصفات الجيدة التي استكرتها في زوجها موجودة لدى ابنها، وعندما تعلمت رؤية وقبول الصفات الجيدة التي يتمتع بها (إد)، سهلت الامر كثيرا على ابنها للتعامل مع الاختلاف مع القيم التي يؤمن بها زوجها دون تحقيره. عندما يسمع الطفل اشياء طيبة عن والده، يستطيع أن يشعر بالراحة و الفخر بالاجزاء التي يحملها و التي تشبه تلك التي لدى والده. تم تحفيز شارون لمسامحة زوجها ليس لأن هذا التسامح كان جيدا لها بل كان جيدا لابنها ايضا .

لا يمكن أن يهب الوالدين ابناءهما شيئا أثنى من حبهما لبعضهما .

لما سمحت شارون لنفسها ان تنقب عميقا وتستكشف مشاعر حزنها، تمكنت من تحرير نفسها من الغضب ومن ان تحب أكثر، ولم تصبح أكثر سعادة فقط بل أن ابنها أصبح أكثر سعادة ايضا. هذا النوع من النهاية السعيدة جعل شارون أكثر قابلية لان تدخل قي علاقة حب جديدة . تزوجت ثانية من الرجل المناسب لها وأنجبت مزيدا من الاطفال.

## كبح المشاعر:

عندما نكبح مشاعرنا التي لا يبدو أن الحب موجودا فيها، فذاك هو الموقف المناسب لطلب المساعدة، في الوقت الذي يبدو أنه من غير السليم مشاطرة أفراد عائلتنا وأصدقائنا مشاعر الغضب التي تتأبنا، نستطيع عند ذلك مشاطرة اختصاصي، فلك هي أنسب الأوقات للتكلم مع مستشار والاشترك في مناقشات مفتوحة أو الانضمام الى مجموعة دعم.

غالباً ما نكبح جماح غضبنا خوفاً من أن الغضب غير محبب.

لايجاد العزاء والراحة، من واجبنا خلق جو، وعمل ترتيب مناسب لمشاركة غيرنا في مشاعرنا غير المحببة ضمن مسابقة لا يتأذى فيها أي فرد، ولن يحكم علينا وقتها أننا سليون. عندما نكون أحرارا علينا أن نستكشف مشاعرنا ونشارك غيرنا فيها، فبدأ قلوبنا في الشفاء وتفتح تدريجياً لمشاعر التسامح والتفهم والحب والثقة. لن يحكم المستشار الحاذق على ما نشعر، ولكن بالاصغاء وطرح الأسئلة، سوف يستجيب الأحاسيس التي يجب الشعور بها والتعبير عنها، وللمشاركة بالمشاعر دون القلق بأنها قد تخرج البعض أو أنها قد تستخدم ضدنا، فانا نحرر القلب ونمكنه من شفاء نفسه. ان خلق هذا الشكل من السلام للمشاركة في المشاعر يشبه الى حد بعيد وضع جيرة على النزاع المكسورة لحمايتها بينما يجري الشفاء بالمشاركة الحقيقية الكاملة عن مشاعرنا وبالتأكيد سنجد الحب مرة ثانية، وبفض النظر عن الظروف باستطاعتنا اتباع المدخل الحالي، أن نحرر أنفسنا من الألم وأن نفتح الباب للحب ثانية. للعمل على خلق نهاية سعيدة، نتأكد أننا أوجدنا بداية موفقة. عندما نفتح قلوبنا نكون أكثر استعداداً وأهلية لايجاد الحب الذي نريده ونحتاجه ونستحقه.

## تمرين الشعور بشكل أفضل

يجب أن تترك لدينا ذكرى شريكنا والحزن عليه شعورا بأننا أفضل حالا. إلا أن اتصالنا بمشاعرنا لا يُكمل عملية الشفاء. قد نشعر بأننا لا نجد العزاء والراحة لأننا بصفة عامة نتجاوز جزءا هاما من العملية مما يجد من قدرتنا. تكمن تقوية النفس على شفاء القلوب في تدريبها على الشعور بشكل أفضل. بممارستك هذا التكنيك تكون قد تأقلمت وأصبحت قادرا على شفاء أي قلب.

أحد أفضل الطرق لتدريب قدرتنا وتقويتها على الشفاء هو تدريبها على الشعور

### بشكل أفضل

على الرغم من أن هناك مئات الطرق والعمليات قد تتمكن فيها من لمس مشاعرنا المولدة ، فإننا قد لا ننجح بالنسيان في إيجاد الحب مرة ثانية ما لم نعرف أساسيات ألم الشفاء ، والتدريب على الشعور الأفضل يدربنا على شفاء القلب الذي نحن بصدده ملامسته. إذا لم نستطع شفاء قلب ما فقد نظل عالقين في ألنا ومن ثم نظل نكبته تدريجيا. كتابة رسالة شعور:

عندما تشعر بألم عاطفي، خذ من وقتك عشرين دقيقة تكتب خلالها عن مشاعرك بشكل خاص . من الأفضل في البداية أن تكتب أو تطبع مشاعرك وما تحس به، بعد أن تتقن هذا الأمر، باستطاعتك عمله وأنت مغمض العينين أو بإشراك مستشار أو مجموعة . قمت بممارسة هذه الطريقة لمدة سبعة عشر عاما، وأحيانا أشعر أنني لا أزال أستفيد من كتابة مشاعري. وعندما يقلقني فعلا أمر ما، أجلس أمام الكمبيوتر وأطبع مشاعري مباشرة بعد وضع التصميم (الشكل) الأساسي لتمرين الشعور بشكل أفضل.

لهذا التمرين ثلاثة أجزاء:-

١. التعبير عن أحاسيس الشفاء الأربعة اضافة لرغباتنا وحاجاتنا وما نريد.



٢. التعبير عن التجاوب والفهم الودي الذي نود سماعه.

٣. التعبير عن التسامح والتفهم والعرفان باجميل والثقة.

دعنا نستكشف كل جزء من هذه الأجزاء الثلاثة بمزيد من التفصيل

### الجزء الأول :- التعبير عن مشاعرنا

يستدعي هذا الجزء كتابة رسالة الى الشخص الذي أنت مترعج من فقدته، كما يمكنك أيضا كتابة رسالة الى أي شخص وتخيل فعلا أنه سيمسح منك كصديق مخلص أو ملاك أرسله الله . نأكد أولا أن تستكشف أحاسيس الشفاء الأربعة كل بمفرده ولا بأس من تغيير ترتيبها. وابدأ بالشعور الأقوى لديك وخذ دقيقتين أو ثلاث دقائق تشعر بكل احساس من أحاسيس الشفاء الأربعة. أثناء كتابتك للرسالة، تخيل أن الشخص الذي تتوجه له بالرسالة يسمعك، تخيل أنه قادر على سماعك والتجاوب فهما ومساندة. وحتى في الحياة الحقيقية، اذا لم يستطيع ذلك الشخص سماع شعورك، تخيل ما قد تحس به وما ستفعله، كل ذلك من أجل شفاء قلبك.

### الشكل العام لرسالة الشعور:-

عزيزي.....

أكتب لك هذه الرسالة لأشركك في ألمي ليلقى قبولا وتسامحا ومحبة منك.

أشعر الآن أني:

١. غاضب حيث....

● غاضب لأن....

● غاضب عندما....

● غاضب لأنني لا أحب....

● ألمني.....

٢. أشعر أنني الآن:-

- حزين حيث.....
- حزين لأن.....
- حزين عندما.....
- أريد.....
- أتوقع.....

٣. أشعر أنني الآن:-

- خائف حيث.....
- خائف لأن.....
- خائف عندما.....
- أحتاج.....

٤. أشعر أنني الآن:-

- آسف حيث.....
- آسف لأن.....
- آسف عندما.....
- أريد.....
- أتمنى.....

شكراً على اصغائك

المحب..

الجزء الثاني: التعبير عن استجابة مسالمة

لكي نأخذ على عاتقنا مسؤولية شفاء ألماننا بدلاً من الاعتماد على مصدر خارجي للحب والمساندة، يجب أن نتعلم كيف نتولى هذه المسؤولية بأنفسنا. وهذه القدرة سهلة

جداً. وكما قد نكون مساندين لغيرنا في أله، يجب إعطاء أنفسنا الدعم الذي نحتاجه. الخطوة التالية بعد كتابة مشاعرنا أولاً، هي خلط استجابة ودودة والتعبير عنها، من المهم جداً بعد أن نضع مشاعرنا في كلمات، أن نصف المساندة التي نحتاجها لنشعر أننا محضون ومعنى بنا وانا مسنودون ومفهومون.

في الجزء الثاني، نكتب رسالة موجهة لأنفسنا نتظاهر فيها أننا الشخص المشارك. ونكتب ردة التي الفعل التي نود أن نسمعها، فإذا ما تخيلت أنك تشارك صديقة لسك أو ملاك من السماء مشاعرك، اكتب ما تشعر أهما قد تقوله لك، وما تظن أنك ستسمعه منها وتشعر من خلاله أنك محل عنايتها.

ولمساعدتك في إيجاد ردة فعل، قد تستفيد من استخدام صيغة الرسالة التالية:

### صيغة رسالة ردة فعل:

عزيزي/ عزيزتي

(١) أشكرك/ على.....

(٢) اعرف.....

(٣) وأنا آسف.....

(٤) أمل أن تسامحني/ تسامحيني على.....

(٥) أود أن تعرف/ تعترفي.....

(٦) تستحق/ تستحقين.....

(٧) أود.....

قد يكون أحياناً كتابة رسالة ردة فعل أقوى من كتابة رسالة أحاسيس العاطفة الأربعة، وكتابة ما نريد ونحتاج فعلاً أن نسمعه يزيد من انفتاحنا لاستقبال الدعم الذي نستحقه. وبتخيّل هذا الدعم، نفتح قلوبنا أكثر من مرة أخرى على شفاء قلوبنا.

### الجزء الثالث: التعبير عن المشاعر الايجابية:

بعد أن انتهينا من كتابة ردة الفعل التي قد تجعلنا نشعر أننا محل مساندة أكبر، من المهم أن نعبر ونؤكد مشاعرنا الايجابية المشتملة على التسامح والفهم والعرفان بالجميل والشفقة.

لمساعدتك في كتابة مشاعرك الايجابية، قد ترغب أن تتبع الصيغة التكميلية التالية:-

#### شكل رسالة تكميلية

١. أشكرك على.....
٢. أفهم.... أدرك بوضوح.....
٣. أعرف.....
٤. أسامحك.....
٥. أنا ممنن.....
٦. أنا واثق أن.....
٧. أنا الآن بصدد.....

بأخذك الوقت للتأكيد على مشاعرك الايجابية تشعر بشعور أفضل كثيرا عما قبل، قد تشعر أحيانا في البداية بعد كتابتك هذه الرسالة أنك ستعرف قليلا، ولدى تحسينك سوف يشعرك التمرين بالانتعاش.

#### عينة من رسالة شعور:

تجد فيما يلي مثلا كيف استخدم (بين) في تمرين رسالة الشعور ليكون على صلة بأحاسيس عواطفه الأربعة، حيث استعمل كل من أشباه الجمل سابقة الذكر لتحديد ملامح شعور معين لديه.

ما عليك سوى استخدام أي من أشباه الجمل أعلاه ولعدد المرات الذي تريده قبل أن تنتقل إلى شبه الجملة الثاني، ولا بأس أيضا إذا ما أردت إهمال أي واحد منها. استخدم الصيغة كأداة تساعدك للاتصال بأحاسيس عاطفة الشفاء داخلك والتعبير عنها.

"عزيزتي سوزان،

أكتب لك هذه الرسالة لتشاطرنني الألم ولكي أجد لديك القبول والتسامح والحب.

١. أشعر الآن أنني وحيدا ومتألّم ومخدوع.

● أشعر بالفضب لأنك تركيتني.

● أشعر بالفضب لشعورك بحب شخص غري.

● أشعر بالفضب كلما أفكر بكما وأتّما معا.

● لا أحب أن أكون مرفوضا.

٢. أشعر بالحزن لأنك لست في حياتي.

● أشعر بالحزن لأنني لا أدري إلى أين أتجه.

● أشعر بالحزن عندما أفكر كم أحيتك.

● أردت أن أعيش بسعادة معك وإلى الأبد أريدك أن تحبني.

● توقعت منك أن تحبني وتفي بوعدك لي.

٣. أشعر بالخوف لأنني كنت أبلها.

● أشعر بالخوف لأنني لا أعرف بماذا أخطأت.

● أشعر بالخوف عندما أفكر كيف سأبدأ حياتي ثانية.

● لأريد أن أكون وحيدا.

● أحتاج حبك وصدقتك.

٤. أشعر بالأسف لأننا لسنا معا.

● أشعر بالأسف لأنني لا أستطيع تغيير ما تفكر به.

● أشعر بالأسف عندما أتذكر الحب الذي تقاسمناه.

● أريدك أن تحبيني، أريد أن نكون زوجين.

● أود لو أستطيع النسيان.

● أشكرك على صفاتك لي.

نموذج رسالة الى "بل" :-

عزيزي بل،

١. أشكرك لسماحك لي مشاركتك مشاعرك.

٢. أدرك كم ألتك .

٣. أنا آسف، آسف جدا لأنني لم أعد أحبك بالطريقة التي يجب وآسف لأن الأمور تغيرت.

٤. أرجو أن تسامحني لأنني تركتك ورفضتك.

٥. أودك أن تعرف أنني أحبتك إلا أنك لست الشخص المناسب لي. سأظل أعتز بالوقت الذي قضيناه معا وأنا ممن جدا لحبك ومساندتك.

٦. تستحق أن تكون محبوبا من أحد ما وأن تتمتع بعلاقة طيبة معه.

٧. أريدك أن تكون سعيدا وأن تجد الحب مرة أخرى.

المهبة:- سوزان

نموذج رسالة تكميلية:-

عزيزتي سوزان،

١. أشكرك على حبك لي، سأظل أحبك.

٢. أدرك أن عليّ أن أتركك تنهي في حال سيالك وسأتركك في النهاية.

٣. أدرك أن هذه الأشياء تأخذ وقتا، أشعر أنني تعرضت لكثير من الأذى وسأخذ وقتا ليشفى.

٤. أعرف أنك تحبني على طريقتك ، وأعلم أنني لا أمتلكك وأنت حرة لتفعلني ما تريد.

٥. أسمح لك لعدم حبك لي وأغفر لك تركي وعدم إعطائك فرصة لي.

٦. أن ممن للسنوات العديدة التي أمضيها معا.

٧. أنا واثق أنني سأجد الحب مرة ثانية وأني سأنسى وضعنا هذا.

٨. أمر الآن بمرحلة البدء مرة ثانية، وإعادة بناء حياتي. وأعمل ما أحتاج عمله لايجاد الحب والسعادة مرة ثانية وأعرف أن الأمور ستحسن.

"الحب، بل"

الأسئلة الأربعة:

الطريقة الأخرى للتعامل مع أحاسيس العاطفة الأربع هي ببساطة أن تسأل نفسك الأسئلة الأربع التالية، وغالبا ما يجد الرجال هذا المدخل سهلا في البداية، وبالاجابة على هذه الأسئلة، تبدأ أحاسيسنا الشفائية بالظهور آليا، وأثناء الاجابة على الأسئلة تسمح لنفسك بالغضب والحزن والأسف وأي مشاعر أخرى مشاهمة.

١. ماذا حدث؟

٢. ما الذي لم يحدث؟

٣. ما الذي يمكن أن يحدث؟

٤. ما الذي لا يمكن أن يحدث؟

وإذا ما أردت استكشاف الأمر بشكل أعمق، هناك أسئلة أخرى يمكنك أن تطرحها

على نفسك ثم تجيب عليها.

الأسئلة الأربعة:-

السؤال الأول:-

ماذا حدث ولم تكن تريد أن يحدث؟

ما الذي يحدث و لا تريده أن يحدث؟

ما الذي كان قد حدث ولم تكن تحبه؟

السؤال الثاني:-

ما الذي لم يحدث وكنت تريده أن يحدث؟ ما الذي لا يحدث الآن وتريده أن

يحدث؟ ما الذي كان يجب أن يحدث؟

السؤال الثالث:-

ما الذي يمكن أن يحدث ولا تريده أن يحدث؟

ما المهم بالنسبة لك؟

ما الذي يمكن أن يحدث وتريده أن يحدث؟

السؤال الرابع:-

ما الذي لا يمكن أن يحدث وتريده أن يحدث؟

ما الذي لا يمكن أن يحدث وترغب أنه كان قد حدث ؟

ما الذي يمكن أن يحدث والذي تريده أن يحدث؟

بسؤالك لنفسك هذه الأسئلة الأربع او بالتدريب على اقسام تمرين الشعور بشكل

أفضل، ستكون قد حضرت نفسك بشكل أفضل لشفاء أمواج الشعور الذي تنصب

عليك بعد الخسارة. هذا التكتيك، ستكون قادراً على تذكر شرك حياتك دون أن

تضطر للتورط في مشاعر مؤلمة لا تستطيع الفكك منها. هذه الرؤيا والمقدرة، ستجد

نفسك حراً لدى تلمسك مشاعرك واستكمال عملية الشفاء



## إيجاد التسامح

عندما نلوم شريكنا على عدم معادتنا معا، نمنع بذلك، دون علم منا اطلاق مشاعرنا المؤلمة، واعتبارنا لشريكة حياتنا أنها مسؤولة مسؤولة تامة عن الآمانا، يتسبب في الابقاء على ألمانا حبيسا في داخلنا حتى يتغير موقف الشريكة، وهذا الميل يحد من تفكيرنا ويحصرننا، وطالما اعتبرناها مسؤولة عن آلمانا فلن نستطيع التخلص من تلك الآلام . بالقاء اللوم على شريكنا بسبب الطريقة التي نشعر بها، لن تتمكن من التخلص من آلمانا أبدا أو سيانها، ما لم تصحح سلوكها وتصرفاتها.

---

بالقاء اللوم على شريكنا بسبب الطريقة التي نشعر بها، لن تتمكن من التخلص من آلمانا أبدا أو نسيانها ما لم تصحح سلوكها وتصرفاتها.

---

قد يفيد اللوم في شفاء قلوبنا، الا أننا نحتاج بعد ذلك الى التخلص من الألم، كما أن بإمكان اللوم وضع حدود لما نحب وما لا نحب، الى جانب ذلك ، يساعدنا على إيجاد غضبنا ومنعنا من تحميل لأنفسنا مسؤولية كبرى عن خسارتنا. عندما نلوم أنفسنا كثيرا، معنى ذلك أننا لم نسمح لأنفسنا بلوم الآخرين. ومتى ما استخدمنا اللوم للاتصال ببعضنا، علينا حينئذ تفرغ الغضب واطلاقه. لاشك أن الآخرين يلامون على أخطائهم، الا أننا لانستطيع لومهم على ما نشعر به، والتسامح معناه اخلاء الغير من المسؤولية عن الطريقة التي نشعر بها، وبإيجاد التسامح ستحرر من ألمانا وسوف ننساه.

---

معنى التسامح اخلاء الغير من المسؤولية عن الطريقة التي نشعر بها

---



- أنا غاضبة لأنك أكثر من انتقادي/ أو • أنا غاضبة لأنك دمّرت يومي / أو أنا خائفة من انتقادك لي.
- أنا غاضبة لأنك أهينني منتظرة.
- أنا خائفة من أن تكلمني.
- أنا غاضبة لأنك جعلتني غاضبة جدا.
- أنا خائفة لأنك سترعجني.
- أنا خائفة من أنك لن تعبر انتباهي لما سأقول.
- أنا خائفة من أنك ستجعلني أشعر بشكل سيء وغير محل اهتمام.
- أنا مزعجة (زعلانة) لأنك كنت قاس على.
- أنا مزعجة لأنك جعلتني تعيسة.
- أنا مزعجة لأنك أهنتني جدا.
- أنا مزعجة لأنك تهكم عليّ مع أصدقائك.
- أراك محبا أحيانا، وأحيانا أخرى أراك بعيدا عني.

لا بأس من الاعتراف بشعورنا كردة فعل لما يقوله شريكنا أو يفعله، فمن المهم أن نعرف بمشاعرنا اذا ما أزعجنا شريكنا ولكننا نحتاج بعد ذلك لنسيان تلك المشاعر. عندما نواصل لوم الشريكة بسبب ما نشعر فانا لا نقلل من شأنها أو نحقرها فقط بل نقلل من شأن أنفسنا أيضا. ان القاء المسؤولية على الشريكة على اصابتنا بالشعور بالسوء نتيجة لاسائة أو اهانة صدرت عنها ضلنا ، بمنعنا من نسيان تلك الالهانة. وطالما أننا نواصل لوم الآخرين سنبقى مزعجين حتى يرغب هو في التغيير.

### أهمية التسامح:

باختصار شديد نرى التسامح مهم جدا للأسباب التالية:- يحررنا التسامح من الاستمرار بالتمسك بآلمنا ومن ثم نسيانه، وبعد ذلك سنشعر على نحو أفضل ومنتجدا الحب مرة أخرى. انّ الشعور بعواطفنا وإيجاد التسامح يجعلنا أكثر قابلية لإيجاد حلول لمشاكلنا. عندما نستكشف مشاعرنا بقصد التسامح، نكون أقل ميلا للوم شركائنا في الحياة حتى

ولو بدأنا بلومهم، فإننا بالاستمرار في استكشاف المشاعر الأربعة مع أحدهما فإننا لا نلوم، وكذلك عند كتابة مشاعرنا باستطاعتنا أن نحرر أنفسنا من اللوم. عندما نشرك من نلومه بمشاعرنا مباشرة يزداد ميلنا للتعبير عن مشاعرنا بكتابة جمل لوم أكثر من كتابة جمل شعورية. ليس من الخطأ اشراك شركائنا بمشاعرنا ولكن علينا اختيار الوقت المناسب الذي يكون فيه شريكنا راغبا في الاستماع وعندما نكون أيضا قد اخترنا والى درجة معينة نوعا من التسامح.

---

**عندما نشرك أولا غيرنا ممن لا نلقي عليه باللوم بمشاعرنا، نستطيع أن نصل الى التسامح بسهولة أكبر.**

---

أن نسد رغبتنا في التسامح على ردة فعل الآخرين هو اقتراح فاشل، فهو يعني أننا نلوم شخصا آخر على أننا وليس ما فعله أو لم يفعله، وعندما لا يكون شريكنا مضطر للدفاع عن نفسه فيما يتصل بمسؤوليته عما نشعر، عندئذ يستطيع أن يستمع إلينا بطريقة أفضل كثيرا. تشدد أكثر الكتب التي تهتم بالاتصال بشكل متعقل على أهمية استخدام تعبير "أشعر" بدلا من تعبير "أنت"، ومع أن هذا صحيح إلا أننا يجب أن نحذر أيضا أن تعبير "أنا" ليس تعبير لوم. قد يكون تعبير "أنا" تعبير لوم مثله مثل تعبير "أنت" تماما ومن خلال استخدام تعبير "أنا" قد يجعل شريكنا يتعد عنا دون أن تعلم.

---

**قد يكون تعبير "أنا" تعبير لوم مثله مثل تعبير "أنت" تماما.**

---

إذا أخذنا الوقت الكافي للتعايش مع شعورنا وتجربته وإيجاد التسامح، فإن ميلنا الى لوم الآخرين عما نشعر سيقبل، وتعلمنا التعبير عن شعورنا دون استخدام تعابير اللوم،

سوف يستجيب شريكنا بشكل أكبر كثيرا. لذا بإيجاد التسامح أولا قبل مشاركة الغير لشعورنا وحاجاتنا ورغباتنا وما نريد، فلن نكون مضطرين لاستخدام اللوم. اشراكنا الغير بمشاعرنا دون لوم:

تكون النساء خاصة متحفزات أكثر من الرجال لاشراك الغير بمشاعرهن. تشتم المرأة غريزيا أنها بمشاركة غيرها من الرجال ممن تحب بمشاعرها، سيكون هذا الرجل متحفزا لعمل ما باستطاعته لحمايتها ومساندتها في المستقبل. ان اشراكنا الغير بمشاعرنا يحفزهم لمساندتنا.

---

ما لم يعرف الآخرون بماذا نشعر، فلن يستطيعوا تصحيح سلوكنا معنا أو معرفة نوع المساندة التي نحتاجها.

---

تحدد كيفية اشراكنا الغير بمشاعرنا مدى استطاعته سماعنا. تستخدم النساء عادة تعابير اللوم للتعبير عن مشاعرهن، فبدلا من الاستماع لآلامهن وتحفيزهن لعمل شيء ما، يتخذ الرجال موقف الدفاع، وبدلا من الشعور بالتحفز، قد يقفن وبشكل أكبر في جانب المقاومين للتغيير. تجميع شتات النفس:

عندما ننهي علاقة ما بوجود أطفال، يجب أن نعي جيدا أن العلاقة لم تنته. لا نستطيع انهاءها ولكن نستطيع تغييرها. وعلى الرغم من أننا لم نعد شركاء حياة متزوجين، الا أننا والدين ونحتاج الى التواصل بشكل لايشعر الشريك السابق (شريك الحياة) أنه ملام، لكي نجمع شتات أنفسنا ونجتمع معا، أؤكد أننا لن نحتاج فقط أن نتوقف عن الشعور بأننا ضحايا، بل نريد التأكيد على حاجاتنا للتواصل لكن ليس كفرد واحد أيضا.

تتبع أكثر المشاكل بين الشركاء المطلّقين من تواصلهم من خلال حمل لوم أكثر من الحمل التي تلتطف الجور.

مع أن الرجال والنساء يتجادلون ويختلفون ويتصارعون على أمور مالية وتحمل المسؤوليات، والاحتفاظ بالوعود، والقيم المختلفة، وتربية الأولاد وتعليمهم النظام، وجدولة أوقاتهم ومواعيدهم لتتفق مع حاجات أولادهم، إلا أن السبب الحقيقي هو عدم تعلمهم جملا بديلة تحل محل حمل لوم اللوم. بعد دقائق قليلة من الجدل، نبدأ بجادل عن الطريقة التي نتجادل بها. عندما نستطيع توصيل اختلافاتنا دون موقف يتسم باللوم، يستطيع شريكنا سماع وجهة نظر، وعندما يشعر كلا الطرفين بأنهما سمعا واحترما ولم يلاما، عندها يمكن إيجاد حلول بناءة لفض خلافاتنا وحل مشاكلنا. حتى وان استخدمنا كلمات غاطية، اذا ما نمت موافقنا عن تسامح مع شركائنا، يستطيعون عندها سماع شعورنا ويتحركون بشكل ايجابي. دون معرفة بمهارات الاتصال، فاننا سوف نميل الى لوم المستمع ونتهمه أنه أصبح دفاعيا دون أن نترك أننا نحن الذين تلقى عليه اللوم من خلال هذا التواصل.

عند ادراكنا واستخدامنا قوتنا لتغيير شعورنا فاننا نتحرر من لوم شركائنا من أنهم السبب فيما نشعر، وما لم نكن واضحين متأكدين بأننا نملك القوة لاطلاق ونحويل مشاعرنا السلبية، سوف نلومهم على ما نشعر به و نتمسك بمشاعرنا المؤلمة ونكبر في ظل الاستياء والغيظ .

سوف نستكشف في الفصل التالي تحديات أخرى نواجهها حينما نعطي أنفسنا الوقت والعناية التي نحتاجها لاكمال عملية الشفاء.

## " قل / قولي / لشريك العمر: " وداعا مع حبي "

عند انتهاء علاقة ما ، هناك فقط اتجاهان يتعين سلوك احدهما، فاما أن نكبر مع قدرتنا على الحب أو نبدأ الهبوط التدريجي. ينطوي التحدي الذي سوف يواجهنا عند بدء الحياة مرة أخرى على اطلاق ألنا والتخلص منه عن طريق التسامح والتفهم والامتنان والثقة. والقول وداعا بهذه الطريقة، يشعرنا بالنهاية بشكل أفضل في أنفسنا ومستقبلنا وبماضينا. ومع أن هذا الكلام سهل إلا أنه أكثر صعوبة عند التطبيق.

دون فهم كامل لما هو مطلوب خلال عملية الشفاء، فمن السهل حيثنذ أن يعلق المرء في حالات عاطفية غير محمودة، من السهل جدا أن يسيطر عليك الفيظ واللوم والتنافر والذنب وعدم الأمان وفقدان الأمل،

كما لا يفيد الشعور بما ولا مقاومتها، وكلما شعرنا بما أكثر تصبح أكثر ابلاما فهي رمال عاطفية متحركة كلما قاومناها أكثر كلما غرقنا فيها أكثر.

---

تشبه الصفات السلبية السبعة أعلاه الرمال العاطفية المتحركة، كلما قاومناها أكثر كلما غرقنا فيها أكثر.

---

توصل كل حالة من الحالات السلبية السبعة سابقة الذكر رسالة محددة، فاذا استطعت سماع الرسالة، يغادر الرسول فاذا لم تتمكن من فهم الرسالة ، يستمر الرسول بقرع الباب ولا يغادر أبدا الا اذا سمعت رسالته، وكلما زاد اهمالنا له كلما قرع الباب بأشد من السابق. كل من المواقف السلبية السبعة هي بمثابة اشارة ضوء نيون تشير الى اتجاه الألم الذي نتجاهله وعندما تمنعنا ظروف معينة تتصل بخسارتنا من الشعور بالأمانا بالكامل، تصل المواقف السلبية السبعة لتظهر لنا أننا لانسير بعملية الشفاء كما يجب وأنا

نغفل فيها شيئاً ما. انما بمعنى آخر نخدمنا في كشف الزاوية المخفية في قلوبنا التي نكبست فيها أحاسيس ورغبات شفاء محددة، فعندما نتمكن من تحديد مكان ألمنا المخفي وشفائه، تختفي تلك المواقف السلبية ألبا.

كل من المواقف السلبية السبعة هي بمثابة اشارة ضوء نيون تشير لنا الى اتجاه الألم الذي نتجاهله.

تكمن الطريقة الوحيدة للافلتات من قبضتها في الانتباه الى رسائلها والاهتمام بها ،

وهي:

#### ١. التخلص من الغيظ والاستياء:

الموقف الأعم حدوثاً من بين المواقف السبعة هو الاستياء أو الغيظ خاصة اذا اتسم الزواج أو العلاقة المنتهية بعدم الحب والرعاية. نفتاظ لأنا ضيعنا وقتنا، ونستاء لأن آمالنا وتوقعاتنا لم تتحقق. وعلى الرغم من أننا أعطينا الكثير من أنفسنا، فاننا لم نحصل على ما نحتاج، ومهما حاولنا جاهدين ، لن تكون جهودنا كافية لارضاء شريكنا. هذا الاستياء صحيح بشكل مؤكد، فهو مؤشر واضح على أننا غير جاهزين للدخول في علاقة جديدة. عندما نشعر بالاستياء فان أكبر تحد يواجهنا هو أن نقول لشريكنا أو شريكنا: - "وداعاً، مع الحب والتسامح"، ومع أن لدينا الحق بالشعور بالاستياء فسوف يكون التحدي الجديد الذي يواجهنا هو تذكر الحب الذي شعرنا به يوماً ما ثم نسامح شريكنا /شريكنا السابق/ السابقة على أخطائه أو أخطائنا. ولدى أخذنا الوقت الكافي للناسي بشكل كامل على الحب المفقود، من المحتمل أن نتخلص من استيائنا ونتمنى لشريكنا أن يكون بأفضل حال.



من المحتمل في النهاية أن نتخلص من استيائنا ونتمنى لشريكنا أن يكون الفضل

لنكشف عن حبنا المدفون، قد يكون من المفيد أولاً استكشاف كل واحدة من أحاسيس الشفاء الأربعة:-

١) قد نحتاج إلى الشعور بالغضب لأنهم أفسدوا معظم حياتنا وخانونا أو حرمونا من الحب والدعم الذي كنا نستحقه.

٢) قد نحتاج إلى الشعور بالحزن على انتهاء العلاقة التي لم تنجح ولم يبق لدينا من نحب.

٣) قد نحتاج إلى الشعور بالخوف إن كنا مخدوعين إذ أننا سنخضع مرة ثانية لأننا لم نعرف كيف نقود علاقتنا إلى النجاح.

٤) قد نحتاج إلى الشعور بالأسف بأننا لا نستطيع إعادة الزمن إلى الخلف وإنجاح العلاقة، وأننا لم نعوض الوقت الضائع وأننا لم نستطع تغيير شعور شريكنا.

بعد ذلك فإن التعبير عن مشاعر التسامح والتفهم لدينا سوف يمكننا من تذكر الحب الذي تقاسمناه في البداية. إن تذكر الحب شيء مهم جداً ولن يكون التسامح حقيقياً ما لم نتذكر مشاعر الحب الإيجابية التي نكنها للطرف الآخر.

**معنى التسامح:**

أحياناً ما نكون غير قادرين على التسامح لأننا لا نعرف ما يعنيه التسامح. نشعر أننا إذا ساءنا شركاءنا وشعرنا بالحب لهم، فقد يكون علينا إعادة العلاقة معهم وهذا غير صحيح. إن أسهل طريقة للوداع تأتي مع الحب. نحب شريكنا إلا أنه غير مناسب لنا. إذا كان علينا أن نقول:- "لم أعد أجيبك بعد الآن" لكي ننهي علاقتنا،

عندما ستركه مع قلب مغلق، ويصعب علينا جذب حب آخر، عندما تكون قلوبنا مغلقة.

عندما نسامح شريك حياتنا السابق، لا يعني أننا سنعيد العلاقة معه.

من جهة أخرى، عندما تكون قلوبنا مفتوحة، نستطيع التعرف بوضوح أكبر على الشخص المناسب لنا. ننجذب أكثر ونجذب أكثر الى الشخص الذي لديه القابلية والقدرة على الإيفاء بما نريد بدلا من الذي يخبى آمالنا. لذا فان القدرة على اختيار الشخص الصحيح تأتي عن طريق القلب المفتوح، فاذا انغلق قلبنا بوجه شخص ما فلن يكون بإمكانه الانفتاح بالكامل أمام شخص آخر. واذا كان تفكيرنا بالماضي يؤدي الى اغلاق قلوبنا فقد يكون إيجاد الحب الذي نبحث عنه أمر أكثر صعوبة في المستقبل . ربما نجد أحيانا شريكا محبا الا أننا لن نستطيع أن نقدر ما لدينا حق التقدير.

## ٢ . التخلص من اللوم ونسيانه:

غالبا ، وبكل بساطة، ما نلوم شريكنا السابق بعد انتهاء علاقتنا معه على ما سببه لنا من مشاكل فنشعر براحة كبرى ونغضي بحياتنا. نشعر بالراحة لأننا تخلصنا أخيرا وأماننا أيضا فرصة لايجاد الحب والسعادة. مع أن ردة الفعل هذه صحيحة بالتأكيد، فهي أيضا مؤشر واضح على أننا ننكر أن بداخلنا مشاعر لم يبت بأمرها بعد وتحتاج الى حلول، فاذا استمرينا في تجاهل هذه المشاعر وواصلنا الحياة، فسوف نميل الى جذب شركاء مثاليين لا تارة مشاعرنا غير المحلولة.

الشعور بالراحة هو مؤشر واضح أننا ننكر أن بداخلنا مشاعر لم يبت بما بعد.

لأسباب متباينة، يشعر كل من الرجال والنساء بالراحة بشكل عام. يشعر الرجل بالراحة عندما يلوم شريكه على المشاكل التي كانت تواجههما، بينما تشعر المرأة بالراحة لأنها تشعر أنها لن تكون مسؤولة عن تلك العلاقة بعد الآن. مع أن كلانا يشعر بالراحة، علينا أن نتعمق أكثر قليلا لأجل شفاء قلوبنا ولايجاد الشريك الصحيح مستقبلا. يتلهف الرجل لنسيان ما حدث الا لأنه لم يسمع بعد، وحله المباشر لمواجهة اخفاق هذه العلاقة هو ايجاد شريكة ثانية. مع أن تصرفه قد يكون ايجابيا، الا انه، في علاقته المستقبلية، عندما تثار مواضيع مشابهة لتلك التي اثرت في علاقته السابقة، يسرع حالا الى اللوم ويواجه صعوبة أكبر في التسامح. لايجاد التسامح، يحتاج الرجل الى استكشاف كيفية اسهامه بمشاكل علاقته السابقة، وكلما شعر بكم مسؤوليته كلما كان أقدر على التسامح، لأن التسامح والتصرف المسؤول يجزره من سرعة التقاط شريكة جديدة دون سرعة ردة فعل لائمة في علاقته المستقبلية.

### لايجاد التسامح يحتاج الرجل الى استكشاف مدى اسهامه في مشاكل علاقته السابقة .

عندما تشعر المرأة بالراحة فان تلك الراحة تكون مصحوبة بالمسؤولية. تتبع راحتها من عدم اضطرارها الى الشعور بعد الآن بمسؤوليتها عن انجاح العلاقة . تشعر أنها ضحّت بما فيه الكفاية وأنها غالبا لم تعد تملك شيئا يمكن تقديمه. في هذه الحالة الفعلية يجب أن تكون حذرة في التسامح حالا والآن متعلق في لوم نفسها. عندما تفشل العلاقة ، غالبا ما يعلق الرجال في لوم شركائهم ، بينما تعلق النساء في لوم أنفسهن.

للتسامح والنسيان، تحتاج النساء أولا الى استكشاف كيفية تأثير مشاكل العلاقة عليهن، وعندما تميل المرأة الى التسامح حالا، قد تشعر بنذب بطئ الزوال أو الشعور بعدم

أهميتها. اذا ما أخذت أولا الوقت الكافي لاستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة، عندها ستكون قادرة على مساعدة شريكها دون تحملها عبء الذنب وهو عبء غير صحي لها.

---

عندما تفضل علاقة ما، غالبا ما يلوم الرجال شريكاتهم بينما تلوم النساء أنفسهن.

---

بعد إيجاد التسامح دون حمل مسؤولية كبيرة عن المشاكل، تكون الأسس قد أرسيت بالنسبة للمرأة لتحاسب بشكل كامل عن اسهامها بصنع المشاكل أثناء العلاقة. وبموقف يتسم بالسماح وتحمل المسؤولية تكون قادرة على التحرك للأمام مع الثقة الذاتية المطلوبة للدخول في علاقة جديدة. تستطيع الادراك أنها عانت كثيرا خلال علاقتها السابقة ولا يجب بالضرورة أن تعاني في علاقتها المقبلة.

---

أن تكون المرأة مؤهلة للمحاسبة عما حدث في علاقتها السابقة يمنحها القدرة على ادراك أن ليس من الضروري لها أن تعاني في علاقتها المقبلة ما عانته خلال علاقتها السابقة.

---

اذا وازنت المرأة وكان عليها أن تختار بين أن تكون لها علاقة وبين تضحيتها، فسوف تقاوم فكرة الانخراط في علاقة جديدة. واذا ما تذكر الرجل علاقته السابقة مع الشعور باللوم، فقد يستمر في الانخراط في علاقات جديدة، ولكن عندما يطلب منه تقديم تضحيات أو تنازلات فغالبا ما يسارع الى التراجع. عندما نشعر بالراحة مع نهاية علاقة ما، فإن التحدي الذي سنواجهه هو استمرار النظر في مشاعرنا، وبكمين الجزء الأعظم في سبب شعورنا بالراحة هو أننا ستوقف أخيرا عن الشعور بهذه المشاعر

غير المريحة. ما نميل اليه هو محاولة نسيان ما حدث. لاشك أن هناك أوقاتا تنجح بها هذه الاستراتيجية الا أنها غير مناسبة لدى انتهاء علاقة حميمة.

عند أخذنا الوقت الكافي لاستكشاف عواطفنا المخفية نحت شعورنا، سنحدد بالتدريج عالما كاملا من المشاعر غير المتخذ بها قرار بعد. ومع أننا سعداء بالنسيان والتحرك للأمام، من الحكمة السماح لنا بالاستياء من تلك التجربة ككل والشعور بعواطف الشفاء الأربعة. عندما لا يجب علينا نسيان ماضينا لكي نشعر بشكل أفضل، نكون جاهزين للتحرر باتجاه علاقة أخرى.

### ٣ التخلي عن اللامبالاة:

عندما لايشمل الانفصال شعورنا بالكامل، فاننا نخاطر في أن نكون متحررين أو غير مبالين، ولدى محاولتنا أن نكون متعقلين فاننا نخاطر بكبت مشاعر خسارتنا. ولما كان العقل أكثر تكيفا من القلب، فان الانفصال "العقلاني" يمثل تحديا. عندما يقرر شخصان بتعقل انهاء علاقة حميمة أو زواج، فقد يكونا مازالا مرتبطان قليلا. لاشك أننا عندما نقرر انهاء علاقة ما، نأمل أن يكون هذا القرار متعلقا الا أن التحدي يتمثل في شعورنا بالأسف. بعد تقرير الانفصال، يجب أن نسمح لأنفسنا بالشعور بحدوث أمواج من العواطف المتعارضة، والا فقدنا الاتصال برغبتنا الداخلية في أن نُحِبَ ونُحَبَ. مع أنه من الخير لنا أن نفصل، فلا زال علينا أخذ الوقت الكافي للتأسي على الخسارة، وعلينا أن ندرك أن جزءا من أنفسنا كان لازال يأمل في دوام تلك العلاقة وهذا الجزء بحاجة لأن يسمع صوته مرات ومرات حتى يتم شفاء القلب.

من الصعب الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة عندما يكون الانفصال هو السبب حل.

عندما ننهي علاقتنا بشكل متعقل، يجب علينا أن نتأكد من السماح لمشاعرنا بالتريث. لا بأس من التأسي على الخسارة والشعور بالحزن عليها حتى لو كان قرار الانفصال أنسب القرارات وأكثرها ذكاء، فلا زلنا بحاجة لاعطاء أنفسنا فرصة التكيف عاطفياً، وإذا لم نمر آلياً بتجربة الشعور بالخسارة، علينا أن نبدأ البحث عن تلك المشاعر. بالامكان تحقيق ذلك بتذكر الآمال والأحلام التي شعرت بها في بداية علاقتك. بهذا الإدراك، تبدأ الشعور بجزتك على الانفصال، يقع كل هذا ضمن دائرة عملية النسيان. بشعورك بهذه المشاعر، لا يعني أنك ستطبع مشاعرك وتعيد العلاقة المفصولة، فإذا شعرت بالحاجة وأنك بائس، فلن يكون بالتأكيد هذا الوقت هو الوقت المناسب للتفكير بالعودة.

---

**بامتشاف مشاعرنا بالارتباط، فلن نستطيع عند ذلك النسيان دون اضطرابنا  
للانفصال عن عواطفنا.**

---

ان مكوثنا على اتصال بمشاعر خسارتنا، على الرغم من عدم اتصال عقولنا بتلك المشاعر، يسمح لنا بالاحتفاظ بقلبنا مفتوحاً. يمكن وبسهولة، للانفصال بشكل متعقل أن يغطي على الألم وخيبة الأمل والحزن جميعاً طول الحياة. اذا لم تستطع إيجاد طريق للنفاذ الى شعورك بالخسارة، عندها أنصحك بالتفتيش عن خسارة سابقة في حياتك والنظر فيها، لا بد من أن شيئاً محدد في مكان ما في ماضيك يمنحك الآن من الشعور بحاجتك للحب.

---

**يمكن للانفصال اذا تم بطريقة متقنة جداً أن يغطي بسهولة على الحزن وخيبة الأمل  
طول الحياة.**

---

عد بذاكرتك الى الوراء وتذكر طفولتك، ولكن كن قويا. عد إلى ماضيك حيث لم يكن هناك أحد تستطيع اللجوء اليه، إلى الوقت الذي لم تكن تشعر فيه بالأمان اذا اشركت غيرك بالملك تكون حينها قد اتخذت قرارا معقولا بعدم اطلاق غيرك عليه حتى بلغت المأمّن. حسنا، هذا هو الوقت الآمن والمناسب لاستكشاف هذه المشاعر. باتصالك بمشاعر الشفاء الأربعة وبشعورك الكامل بالتسامح والحب ستكون جاهزا للتحرك للأمام.

#### ٤ التخلّص من الذنب ونسيانه:

عندما تنهي العلاقة، قد نشعر بنوعين من الذنب بشكل عام. نشعر بالذنب عن كل الطرق الممكنة التي تسببنا فيها بأذى وخيبة أمل شريكنا، أو نشعر بالذنب لأننا أهينا العلاقة. وعدناه بجزء والآن أخلفنا هذا الوعد. وسواء شعرنا بنوع واحد من الذنب أو بالذنين معا فان الحل لا يختلف، ويكمن التحدي الذي نواجهه للتخلص من الذنب في مسامحة أنفسنا. مع ان الشعور بالذنب هو الاستجابة الطبيعية لارتكاب الخطأ، إلا أنه ليس من الصحة في شئ استمرار الشعور بأخطائنا، فالذنب يصبح سماً عندما نسمع رسالته، ولكننا حينذاك لا نستطيع التخلص منه بالمسامحة، وهو سامٌ أيضا عندما يمنعنا من الشعور الأفضل بأنفسنا وحياتنا. بمجرد أن يتمسك بعض الناس بشعورهم أنهم ظلموا، قد يتمسك آخرون بشعورهم بالذنب لما فعلوه أو لما لم يفعلوه. ان الشعور بالأذى والذنب مرتبطان بشكل لا ينفصم لأن ترياقيهما وشفاءهما واحد وهو التسامح. للتخلص من ألنا يجب علينا أن نسامح الطرف الآخر وللتخلص من ذنبنا يجب أن نسامح أنفسنا.

.....  
ستكون مسامحتنا لأنفسنا صعبة جداً بنفس القدر الذي لم نتعلم به بعد مسامحة الغير.  
.....

عندما نشعر بالذنب لانهاء علاقة ما، فمن الواضح أن ذاك اشارة على أن قلوبنا لم تشف بعد. وفي الغالب أننا لن نستطيع مسامحة أنفسنا تماما حتى نشعر أن باستطاعة

الغير مسامحتنا. ليس من الضروري أن يسامحننا شريكنا السابق، قد يكون قصورا في تفكيرنا اذا ظننا أن على شريكنا السابق أن يسامحننا قبل أن نشعر نحن بالرضا عن أنفسنا. قد يكون من المساعد أن تكب رسالة اعتذار نابغة من القلب تقاسم بها أخطائك مع شريكك أملا أن يغفر لك في يوم ما، وفي نفس الوقت من المفيد جدا أن تستشير طبيبا اختصاصيا أو تنضم الى مجموعة وتبدأ مشاركتها بكل الأحداث التي تتسبب بشعورك بالذنب. لأن استجابتهم التي تسم بعدم صدور أحكام لك أو عليك ستساعدك على مسامحة نفسك.

### مسامحتنا لأنفسنا لا تعتمد على كوننا متسامحين.

عادة عندما يشعر مراجعوا العيادة النفسية بالذنب لتركهم شركائهم، يشعرون أنهم أيضا تركوا في الماضي، وهم شخصيا يعرفون ألم الرفض والمهجر، لذا يشعرون بالذنب بشكل خاص لتصريفهم ذلك الألم الى الغير، وعندما يطفوا ذلك الألم على السطح يكر السبب أن المهم الناشئ عن ترك شركائهم لهم لازال ماثلا أمامهم. عندما لانستطيع مسامحة أنفسنا لتسبنا بألم غيرنا، فهو مؤشر على أننا تعرضنا للألم في ماضينا، ولكننا لم نحرر بعد أحاسيس الشفاء الأربعة ولم نداو الألم بالتسامح. اذا ما أحسنا بالذنب لتركنا شريكنا، من المفيد جدا حينذاك أن نتذكر أوقاتنا في ماضينا ثم فيها تركنا أو تعرضنا فيها للألم.

بتسامحننا مع أولئك الذين آذونا وسبوا لنا الألم، نستطيع حينها أن نتسامح مع أنفسنا على إيلاام غيرنا.



يتمسك بعض الناس بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم سيئين وعليهم أن يشعروا بالذنب لتركهم شركائهم الذين شعروا بالألم وبأنهم محل خيانة وإهمال. وهذا تفكير خاطئ، إذا أدركنا أن علاقة ما غير مناسبة لنا فهي غير مناسبة لشريكنا، وأعظم هدية يمكن أن نقدمها لشخص ما هي الفرصة لاجتاد حب. إذا لم نستطع الحصول على ما نريد من علاقة ما، عند ذاك لن نستطيع إعطاء الغير ما يريد، وسوف نشعر بالاستياء الشديد بتركه فقط سيكون حرا طلبا لاجتاد الحب الذي يحتاجه. أحيانا حينما نكون نحن الضحايا نشعر بالذنب لتركنا شريكنا. وقد نشعر خطأ بالأسف على شركائنا في حين أنهم هم الذين يجب أن يشعروا بذلك الأسف لاتباعهم طرقا أدت الى ايلامنا. هذا الميل للشعور بالذنب هو نتيجة لكبت أحاسيس الشفاء الأربعة.

هناك أربعة طرق أساسا أمام عقولنا تكبت فيها ردود أفعالنا العاطفية وتدفعنا للشعور بالذنب عند الانفصال، وهي:- الرفض، التبرير، النقص، ولوم النفس. دعنا نوضح كل منها بشئ من التفصيل:-

#### . الرفض:-

نقول لأنفسنا أن شريكنا لم يولنا في الحقيقة، لتناسى ما حصل . ولتجاوز التورط بالرفض، نحتاج أن نشعر بالغضب لأن الغضب يكشف ما حدث ولم نكن نريده أن يحدث والآن فقد نعلمه ونغفل عنه.

#### . التبرير:-

ندافع عما حدث بخلق أعذار لشريكنا، قد نقول:- "حسنا، لم يقصد عمل ذلك" ولنجاوز التورط في التبرير نحتاج الى الشعور بجزئنا لأن الحزن يكشف ما لم يحدث وكنا نريده أن يحدث، وبذكرنا كذلك بما لم نستطع الحصول عليه بدلا من تركيز الضوء على الأسباب التي من أجلها لم يساندنا.

التعقل :-

نقول لأنفسنا: في الحقيقة أن ما حدث لا يؤثر كثيراً، لعدة أسباب! قد نقول: "من الممكن أن تكون الأمور أكثر سوءاً". ولتجاوز التورط في تعقلنا، نحتاج أن نشعر بخوفنا من أن لا نحصل أبداً على ما نريد ونحتاج. وهو، أي الخوف، يكشف لنا ما كان يمكن أن يحدث ولا نريده أن يحدث. وهو أيضاً يساعدنا على التعرف على ما هو مهم لنا وليس ما هو مهم لشريكنا فقط.

لوم النفس :

نلوم أنفسنا لاستفزاز وإثارة سلوك لا نحبّه. قد نقول " لو كنت تقربت إليه من خلال مدخل مختلف، عند ذلك قد لا ... " أو " هي التي فعلت ذلك لكنني فعلت هذا ". لتجاوز التورط في لوم النفس نحتاج إلى الشعور بالأسى لأنه يساعدنا على التعرف على ما لا نستطيع تغييره، ولدى شعورنا بالضعف وعدم القدرة على تغيير شريكنا، نتوقف عن التخيل بأننا المسؤولين عن سوء معاملته أو معاملتها.

عندما نمعننا هذه الميول الأربعة من الشعور بعواطفنا السلبية تصبح تلك العواطف مشكلة، وعند أخذ الوقت الكافي لاستكشاف العواطف السلبية، نستطيع بكل وضوح التعرف على حقيقة الوضع؛ بعدها نستطيع اتخاذ قرار الانفصال دون الشعور بالذنب أو السوء. ليس تصرفاً محبوباً أبداً أن تمنح شخص ما الفرصة لإيلاك. فإذا لم تحصل على ما تحتاج، فإن أفضل تصرف هو إنهاء العلاقة؛ وإذا اكتشفت أن شريكك ليس مناسباً لك، فهذا هو الوقت لتركه. والأحرى بدلاً من إنهاء العلاقة بسبب أن شريكك غير مناسب أو أنه متعسف بطريقة ما، الأحرى هنا أن تقطع العلاقة مع التسامح، ولكن أيضاً احرص على ادراكك أنه ليس الشخص المناسب لك.

## ٥ نسيان الأمان:

عندما تنتهي علاقة ما، فإننا نتشبث أحياناً بأمل الصلح والتوفيق لتعايش مع مخاوفنا وحالة عدم وجود الأمان في حياتنا. والتمسك بهذا الأمل يحمينا من ضرورة مواجهة مخاوفنا والشعور بعمق الخسارة. طالما أننا نفكر باحتمال لم الشمل ليس علينا التفكير بإنشاء علاقة جديدة! ومع أننا قد نشعر ببعض الراحة، فإن أمل لم الشمل يمنعنا في الحقيقة من إكمال الشعور بأحاسيس الشفاء، والعيش في الأمل يمنعنا من مواجهة مخاوفنا ومن تحطّي عدم الأمان. حتى إذا وجد الأمل بالصلح والتوفيق حقيقة، فإن أفضل طريقة لفتح الباب أمام هذا الأمل هي أولاً الاعتراف عاطفياً أن هذا الباب الآن ليس مغلقاً فقط بل مقفلاً تماماً. لتناسي هذا الأمل نحتاج إلى الشعور بأننا بالكامل ثم التحرر منه. مع أن هذا هو أفضل ما يمكننا عمله لأنفسنا، فهو أيضاً أفضل طريقة لفتح باب المصالحة والتوفيق.

إذا استمرينا بالتمسك بأننا، فقد يمنع ذلك شريكنا من اتخاذ قرار بالعودة.

عندما تنتهي علاقة ما، فلا يمكن إعادة بنائها إلا على أسس من التفاهم والتسامح، وطالما بقينا متمسكين بأننا فلن نكون حينذاك قدساعنا شريكنا. وعندما نستمر بأذى شريكنا فسوف يستمر هو بالشعور بالذنب، وأي شيء نقوله أو نفعله تكون نتيجته مواصلة شريكنا شعوره بالذنب مما يخلق أمامه صعوبة بالغة لتوفير رغبة لديه بالعودة. إذا ما قدر للصلح والتوفيق أن يحدثا، على كلا الشريكين أن يعدّلا أوضاعهما بطريقة ما لإنجاح العلاقة. عند الأسى بالكامل على انتهاء العلاقة نستطيع التخلي عن المنا عن طريق التسامح والتفهم والرفق بالجميل. لدى إطلاق المنا سنجد في داخلنا قوة وثقة في أننا سنجد الحب الذي نحتاجه. هذا الإدراك الملتزم لن نكون متعطلين ولا مهزومين أو بالسين أو متشكين بأمل أو فكرة أو قلقين أو غير أميين، وهذه الحالة العقلية والعاطفية الصحيحة

نكون موهلين لاجراء التعديلات اللازمة داخل نفوسنا إما لإعادة جذب شريكنا أو معرفة أنه لم يعد مناسباً لنا، ولدى الشعور بشكل ناجح بأسى انتهاء العلاقة نكون إما قادرين على التوفيق أو على إيجاد علاقة جديدة أفضل.

٦ تجاوز فقدان الأمل:

أحيانا ، عندما نكون ضحايا سوء المعاملة والاهمال والخداع والحرمان والمحر أو الخيانة، نستطيع الشعور بالحربة كضحايا عند انتهاء العلاقة. على الرغم من حقيقة كوننا ضحايا بالتأكيد، فاننا نشعر عند انتهاء العلاقة بأننا أحرار في الحصول على ما نحتاج ولم نعد ضحايا بل مسؤولين مسؤولة كاملة عما قد نحصل عليه. مع أننا لا زلنا داخل عقولنا نذكر أننا لم نعد ضحايا إلا أننا نشعر أننا ضحايا، ونتيجة لذلك نشعر بفقدان الأمل أبدا في الحصول على ما نحتاج ونستحق؛ وما لم نتعلم التخلص من فقدان الأمل هذا، فلن يتوفر لدينا الخافز لتبني الخيارات الصحيحة في إيجاد الحب.

---

مع أننا قمنا بعمل ما لحماية أنفسنا، فقد نستم بالشعور بأننا ضحايا .

---

● بالامكان فهم هذا الميل الى الشعور أننا ضحايا، ولكن ما لم نسع الى طلب المساعدة لشفاء قلوبنا فلن يكون الوضع صحيا. يعتبر الشعور بفقدان الأمل مؤشرا واضحا على أن لدينا طبقات كثيرة من الألم المتراكم؛ وبكمن التحدي هنا في شفاء الألم وإيجاد القوة بأن نثق بأحد ما.

● أشعر بالتعب بحيث لن أتمكن من البدء ثانية.

● بسبب ما حدث لا أود أن أحب.

● بسبب ما حدث أشعر بالمرارة الشديدة ولن أحب ثانية.

● بسبب ما حدث ليس عندي ما أقدمه.

- أنا تعيس بسبب ما حدث.
  - لا أستطيع الثقة بأحد بسبب ما حدث.
  - أنا وحيد اليوم ولن اجد الحب أبداً بسبب ما حدث.
  - سأظل دائماً أمتنكر ما حدث وأكرهه.
  - ذهبت زهرة حياتي ولا فرصة أمامي لإيجاد الحب ثانية.
- بدلاً من أن نبقي محاصرين بهذه المعتقدات، نستطيع استخدامها كمنصة قفز إلى بركة مشاعرنا غير المنخذ بها قرار بعد. مثلاً إذا كنت أعتقد "إني لن احب ثانية" عندها أستطيع أخذ الوقت الكافي لاستكشاف مشاعر الخوف لدي، ومن هناك أستطيع النظر إلى أوقات أخرى من حياتي كنت أحس فيها بمشاعر مشابهة.

.....

**بإمكاننا استخدام معتقداتنا والكارنا السلبية كنور لكشف بواسطته أحاسيسنا المعلقة  
المخباة داخل خزانة علم وعينا.**

.....

خلال عملية الشفاء، بإمكاننا بالتأكيد أن نفهم وجود كثير من الأفكار سابقة الذكر، إلا أن هدفنا هو التعرف على الأفكار غير الصحيحة، وبإدراكنا أننا حوصرنا بأفكار الضحايا، بإمكاننا البدء بمعالجة الأحاسيس السلبية والتعامل معها بالتوازي مع هذه الأفكار؛ وبالضغط على زناد الاستجابة لشفائنا الداخلي بإمكاننا عند ذلك الدخول آلياً إلى مجال حكمتنا الفطرية وجاهزيتنا للاستقبال وابداعياتنا. بإضاءة نور حكمتنا الداخلية نتلاشى كافة أفكار الضحايا المذكورة أعلاه. عندما نستمر في لوم ماضينا على أننا، فإن ذلك يعني أن الألم الذي نمسه اليوم له علاقة كبيرة بماضينا وليس له شأن بمحقيتنا الحالية. تمنعنا أحاسيس ماضينا غير المقرر بشأنها شيء بعد من التعرف على احتمالات حاضرتنا بشكل كامل، وإلى أن تشفى قلوبنا، لن نقدر على الوصول إلى قوانا الداخلية لخلق حياة

جديدة؛ وبدلاً من ذلك نواصل معاناة ألم ماضينا إلى درجات مختلفة، وباستمرار شعورنا كضحايا لن نتمكن من التواصل مع حياتنا الجديدة ومعانقتها.

## ٧ التخلص من الغيرة والحسد ونسيانها

عندما ننهي العلاقة أو الزواج، تكون ردة فعلنا هي الغيرة. إضافة إلى كونها شوكة في جانبنا، تمنعنا الغيرة من مشاركة غيرنا بفرحة حظه السعيد، وعلى الرغم من أن الغيرة تحجر على مقدرتنا أن نحب إلا أن المهم التعرف عليها حتى نستطيع شفاؤها.

تأتي الغيرة والحسد من عدة طرق، وإليك بعضاً منها:

حينما نكتشف ان رفيق حياتنا السابق سعيد ويُمضي أوقاتاً طيبة، نجدنا فجأة منفعلين مُثارين او مزعجين، وانزعاجنا هذا مصدره الغيرة.

\* عندما ينطق اطفالنا او أطفال الآخرين بكلمات لطيفة عن شريكنا السابق فقد نبدأ بالشعور بعدم الراحة. مصدر هذا الشعور هو الحسد.

\* عندما نتخيل أن شريكنا السابق يُمضي اوقاتاً سعيدة مع غيرنا، نشعر بالأذى ونشعر أننا مُبعدين. مصدر أذانا ذاك هو الغيرة.

\* سعادتهم تلك تجعلنا نُعساء في حين أن بؤسهم يجلب لنا البهجة. وما مصدر بؤسنا ومهجتنا إلا الغيرة.

\* إذا ما رأينا اثنين في حالة حب نبدأ بالتفكير ان تلك الحالة لن تدوم. إن مصدر موقفنا التهمكي هذا هو الحسد.

للغيرة تعابير وطرق متعددة تجعل حياتنا تعيسة. بدلاً من معاناة أعراض الغيرة، نستطيع استخدامها لشفاء أنفسنا؛ فهي مؤشر واضح أننا نرفض احتضان رغبات غير مستحباب لها وأنا نتجاهل مشاعر غير مبتوت لها.

---

عندما نكون حمودين، تجعلنا سعادة غيرنا تعساء في حين أن تعاستهم تجلب لنا البهجة

---

تبرز الغيرة عندما يمتلك الغير ما كنا نريده ونرغب بامتلاكه ، وبدلا من الشعور " نعم، هذا لي " فاننا نستتكر ونقاوم امتلاك غيرنا له. وينبع الحسد عندما نقول لأنفسنا أننا سعداء بما لدينا بينما نحن في الحقيقة غير ذلك، أي لسنا سعداء ونريد المزيد، فالحسد كاللوشر الذي يساعدنا على اكتشاف ما نخبي عن أنفسنا. فاذا حسدت غيري على نجاحه أكون عند ذلك راغبا بمزيد من النجاح لنفسي، واذا ما شعرت بالغيرة من غيري لكونه محبوبا أو مشهورا أكثر مني أكون عند ذلك راغبا في أن أحب أيضا، فالغيرة والحسد يكشفان ما نريده في سرنا. عندما نريد شيئا مع اعتقادنا بعدم قدرتنا على امتلاكه، فان إحدى طرق تجنب الشعور بالخيبة الأمل هي التقليل مما نطلب أو حتى رفضه، لنقل لأنفسنا بتعقل:- "إذا لم أكن قادرا على امتلاكه فهو حقيقة غير مهم ولا أريده على أي حال" فاذا كان هناك جزء من خبايا أنفسنا لازال راغبا بذلك الشيء وحصل عليه شخص آخر، عندها نكون غياري. ما لم نكن قادرين على مشاركة الآخرين سعادتهم ونجاحهم، تتناقص وربما تختفي احتمالات شعورنا بالسعادة، وكلما كنا غياري أو حمودين فاننا نكون حقيقة قد أبعدنا عنا كل ما نريده في الحياة. والحسد هو اشارة واضحة أننا نرفض احتمالات توضيح ما نريده في الحياة.

---

طالما نحن نشعر بالحسد، فاننا في الحقيقة نبعد عنا كل ما نريده في الحياة.

---

تعتم الغيرة واحدة من أكبر الضغوطات العاطفية المؤلمة، ومثلها مثل المواقف السلبية الستة الأخرى، كلما شعرنا أكثر بالغيرة كلما زاد ألمها وإيلامها، وهي خلافا لأحاسيس الشفاء

الأربعة:- "الغضب، الحزن، الخوف، الأسف"، فان مجرد الشعور بالمواقف السلبية لا يحميها. تقول لمة من لمسات الحسد:- "امتلكت أنت ما كنت أريده" الا أن الغيرة المولمة تقول:- "امتلكت ما أريد وأنا متألم لأنني لم أحصل عليه". الحسد حقا هو مرشد عظيم يكشف لنا الخلل في داخل أنفسنا وما نحتاج هو ممارسة شعورنا والتخلص من المنا. اذا لم نواجه هذه المشاعر العميقة ونشفيها، فسوف نبعث دون علم منا، أو نغرق ذات الحب والسعادة والنجاح الذي نريده. بدلا من أن نجد أنفسنا محاصرين في قبضة الغيرة، نستطيع استخدام هذا الموقف السلبي للشعور بأحاسيس الشفاء العميقة. دعنا نفترض أنك تشعر بالغيرة لأن شريكك السابق قد تزوج ثانية، لذا بدلا من أن تغاري أو تشعرى بعدم الراحة والاستنكار والفقد، كان بإمكانك أن تستكشفى أو تكثي الأنواع التالية من الشعور:-

### استكشاف مشاعر الغيرة المخفية:-

#### ١. الخوف:

- \* أخشى أن لأجد الشخص المناسب لي.
- \* أخشى أني لا أعمل الأشياء الصحيحة.
- \* أخشى أني لست جيدا بما فيه الكفاية.
- \* أخشى أن يفكر الناس أني كنت المشكلة في زواجنا.
- \* أخشى أني لأعرف ماذا سأفعل لايجاد الحب.
- \* أخشى أني أرتكب خطأ كبيرا.
- \* أخشى أن لا يرغب بي أحد.

#### ٢. الحزن:

- \* أنا حزينة لأنني لن أتزوج مرة أخرى
- \* أنا حزينة لأنني لن أكون سعيدة في حياتي .



- \* أنا حزينة لأن زواجنا تحطم.
- \* أنا حزينة لأن لا أحد يريدني.
- \* أنا حزينة لأنني لست سعيدة الآن.
- \* أنا حزينة لأنني لم أتزوج بعد.
- \* أنا حزينة لأنني لم أجد لي أحد بعد.

### ٣. الغضب:-

- \* أنا غاضبة لأنني لا زلت عزباء.
- \* أنا غاضبة لأن زواجنا انتهى.
- \* أنا غاضبة لأنهم سعداء وأنا تعيمة.
- \* أنا غاضبة لأنني لا زلت أبحث عن الحب.
- \* أنا غاضبة لأن عليّ البدء من جديد.
- \* أنا غاضبة لأنهم يستلججون اهتمام الغير وأنا لست كذلك.
- \* أنا غاضبة لأنه أثناء الزواج كان غير منفتح.

### ٤. الأسف:

- \* أنا آسفة لأنني لا أستطيع أن أكون سعيدة من أجلهم.
- \* أنا آسفة لأنني لا أستطيع الوثوق بالحب.
- \* أنا آسفة لأن زواجنا فشل.
- \* أنا آسفة لأنني لست الذي سأتزوج.
- \* أنا آسفة لأنني لا أجد الشخص المناسب لي.
- \* أنا آسفة لأنني لا أجد من يحبني بتلك الطريقة.

### ٥. أريد الزواج ثانية:

- \* أريد أن أجد الحب.

- \* أريد مسامحة شريكى السابق.
  - \* لأرید أن أكون غيرورة أو انتقادية جدا.
  - \* أريد أن أحب ثانية.
  - \* أريد الوثوق بالحب.
  - \* أريد الزواج.
  - \* أريد أن أشعر بالسعادة ثانية.
٦. أحاسيس التسامح والظهم والامتنان والثقة الايجابية:

- \* أسامح شريكى السابق على ايلامى.
- \* أسامح شريكى السابق على خيانه لي.
- \* أسامح شريكى السابق، على تغيره وعدم حبه لي بعد الآن.
- \* أسامح كافة أصلقاتي لحيهم له أيضا.
- \* أدرك أنه يستحق أن يشعر بالسعادة.
- \* أدرك أننا لم نكن ناسب بعضنا.
- \* سأكون ممتة اذا وجدت فرصة للحب مرة أخرى.
- \* أنا ممتة للحب الذي عشته في حياتي.
- \* أنا شاكرة لعائلتي وأصلقاتي.
- \* أنا متأكدة أني سأجد الحب مرة أخرى.
- \* أنا واثقة أني في سبيلي للحصول على كل ما أحتاج.
- \* أنا واثقة أني سأجد الحب الذي أريده.

في هذا المثل يستطيع المرء أن يتعمق أكثر ويشعر بالعواطف العميقة المحشورة داخله بدلا من أن يعلق في مشاعر الغمرة. بعد استكشاف المشاعر السلية، عندها يكون أمام المشاعر الايجابية المحشورة فرصة للظهور أيضا.

## شفاء ماضينا:

بدلا من حصر أنفسنا ضمن السمة مواقف السلبية سابقة الذكر، نستطيع استخدامهما في اكتشاف المشاعر غير المبثوث في أمرها بعد في قلوبنا ثم شفاءها. وطالما كنا عالقين ضمن أي من تلك المشاعر السبعة، فلن نكون جاهزين للدخول في علاقة جديدة. لتحرية احتمالات السعادة والحب غير المحدودة والجاهزة، يجب أن نكون قادرين على شفاء جراح الماضي، وعندما نستطيع أخيرا التخلص من المأ المتصل بما حدث في الماضي، نستطيع أن نفتح على ممارسة الاحتمالات الايجابية التي يمكن أن نواجهها فعلا. عندما نستطيع أخيرا أن نحتفل بانتهاء علاقة ما ونكون ممتنين للدروس التي تعلمناها، نكون قد شفينا قلوبنا تماما. واذا كنا قد تعرضنا لسوء المعاملة خلال علاقتنا السابقة، بالتأكيد لن نكون راضين عن أي سوء معاملة الا أننا سنكون شاكرين للقوة والتعقل الذي اكتسبناهما نتيجة لسياننا ثم لشفاء قلوبنا.

في الباب التالي، سوف نستكشف بتفصيل أكثر ديناميكية نسيان الأذى والألم.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامه**

## تجاوز الأذى ونسيانه

يمكن أن يكون الطلاق أكثر الخسائر صعوبة وأكثرها مأساوية، فهو أكثر تعقيدا من موت الزوج أو الزوجة . عندما يموت الزوج ، نضطر الى القبول بعدم قدرتنا على استرجاعه وتكون نهاية تلك العلاقة الزوجية نهائية لاشك فيها، ونميز بوضوح أنه لم يعد بوسعنا الاعتماد على حب الشريك المتوفى أو دعمه. لدى امتسلامنا لهذه الحقيقة نكون قادرين وبشكل كامل على التأسي على الخسارة. بعد الطلاق يكون شريكنا لازال حيا، وعليه يكون التأسي على الخسارة أكثر صعوبة من حالة الموت لأننا قد نستمع بالشعور بالأذى ، قد نقاوم الطريقة التي يعاملنا بها شريكنا السابق /شريكنا السابقة ونستكرها، وقد نشعر بالفيرة لما قد نحصل عليه شريكنا السابقة من الحب والدعم من قبل شخص ما، كما قد نلومها لعدم تقديمها لنا المساندة الكافية وقد نقاوم اضطرارنا لاستمرار التعامل معها.

---

**قد لستم بالشعور بالأذى إلى الدرجة التي نشعر فيها أن معاملتنا قد أسيت.**

---

يعتبر الشعور بالأذى علامة بأننا لم نبلغ بعد درجة نسيان حاجتنا إلى الدعم العاطفي لزوجنا أو زوجتنا السابقة. فمثلاً لن يكون غريباً أن نعطي من أنفسنا متوقعين أن يرتد إلينا ما نعطيه على صورة حب ودعم. وإلى الدرجة التي لم نسترد فيها ما نستحقه، فإن جزءاً منا لا زال يتوقع شيئاً في المقابل، قد نشعر أنه لا زال يمتلكنا، ولكن في مكان ما داخل نفوسنا لا زلنا نتوقع شيئاً في المقابل، وإلى أن نتوقف عن الاعتماد عليه، سوف نستمع بالشعور بالأذى من قبله.

.....  
الشعور بالأذى بعد الانفصال هو إشارة إلى عدم تخلصنا من حاجتنا إلى الدعم العاطفي الصادر عن شريكنا السابق.  
.....

علاوة على كون الأذى سبباً لعدم الرضا، فإن الشعور به مؤشر واضح على أننا نبحث عن الحب والدعم في الاتجاه المعاكس أي في غير المكان الصحيح. كل يوم نتمسك فيه بالأذى فإننا نفقد الفرص المواتية لتلقي الحب والدعم الذي نحتاجه. يحررنا التخليص من الأذى لكي نبدأ من جديد ونجد الحب الذي نستحقه، وطالما استمرينا في الاعتماد على الدعم العاطفي لشريكنا، فإننا بدلاً من شفاء أذانا فإننا نزيده. لا بأس بالاستقلال العاطفي عندما تتوفر المساندة، وعندما لا تتوفر حب الشريك ومساندته يجب التخلي عن استقلالنا.

.....  
طالما استمرينا في الاعتماد على شريكنا لتزويدنا بالدعم العاطفي ، فإننا لا نعمل إلاّ على زيادة أذانا  
.....

لا نستطيع معالجة عظم مكسور الا اذا اعترفنا أولاً أنه مكسور. باستمرار اعتمادنا عاطفياً على شريكنا فإننا نكون غير معترفين بالكسر، وبالأحرى نكون واضعين شعورنا بخانة الانتظار منكرين أسفنا أننا لا نستطيع بعد الآن الحصول على ما نحتاجه منهم، ومع أننا قد نجد العزاء الموقت، نبدأ في النهاية استنكار عدم رغبة شريكنا بالتعاون معنا لتحقيق ما نريده. عندما لا تتحقق توقعاتنا ونشعر بالخراب نبدأ بالشعور بأننا ضحايا، وطالما أننا نشعر أن شريك حياتنا السابق يقف في طريق سعادتنا، سوف نتمتع بالشعور

أنه يولنا، ولما نصبح مدركين كيف أنا هيأنا أنفسنا للشعور بالجرح، نصبح متحررين قادرين على تغيير مواقفنا.

إليك بعض الأمثلة العامة من مشاعر الجرح والأذى إضافة إلى التفكير المخفي الذي يلجأ إليه الضحايا والذي يخلد جرحنا:

### مشاعر الأذى والكار الضحايا

#### فكر الضحية

#### شعور الأذى

- أشعر بالأذى لأنك لم تحاول أكثر \* لو كنت حاولت أكثر لكنت اليوم أصلاح الأمور. سعيدة.
- أشعر بالأذى لأنك لم تفكر في طلب \* لو كنت حصلت على مساعدة لكنت العون. اليوم سعيدة.
- أشعر بالجرح لأنك لم تتغير من أجلي. \* لو أنك تغيرت لكنت اليوم سعيدة.
- أشعر بالجرح لأنك لم تهتم بي. \* لو اهتممت بمحاجاتي لكنت اليوم سعيدة.
- أشعر بالجرح لأنك تغيرت كثيرا. \* لو كنت تغيرت لكنت اليوم سعيدة.
- أشعر بالاستياء لأنك رفضتني. \* لو أنك أحيتني ثانية لكنت اليوم سعيدة.
- أشعر بالأذى لأنك أحيت غمري ولم \* لو أنك أحيتني لكنت اليوم سعيدة. تحبيني.
- أشعر بالأذى لأنك تجاهلتني. \* لو اهتممت بي لكنت اليوم سعيدة.
- أشعر بالأذى لأنك ختني ولم تحافظ على \* لو أنك حافظت على وعدك لكنت اليوم سعيدة. وعدك.
- أشعر بالأذى لأنك انتقدتني. \* لو أنك ساندتني لكنت اليوم سعيدة.

• أشعر بالأذى لأنك اعتبرتني امرأة نافهة • لو أنك احترمتني لكنت اليوم سعيدة.

حمقاء.

• أشعر بالأذى لأنك هجرتني. • لو أنك استمررت بالعيش معي لكنت

اليوم سعيدة.

باستكشافنا لمشاعر قلبنا استطعنا تمييز مواقفنا الملائمة لها لأن بإمكان هذه المشاعر المخبأة أن تمنعنا وللأبد من نسيان الشعور بالأذى؛ وبدلاً من التخلص من ألنا فإن موقف الضحية يعزز الحاجة لاستمرار الشعور بالألم.

**العيش في الوقت الحاضر:**

إذا ما أردنا التخلص من ألنا، يجب أن ندرك أننا لا نستطيع الاعتماد على شريك حياتنا. عندما تنتهي العلاقة علينا أن ندرك أنها انتهت ولم يعد شريكنا مسؤولاً عن ألنا. حصل ما كنا نخشاه وحدثت الإصابة، والأمر الآن بيدك وليس بيده لتجعل الأمر يسير بشكل أفضل بالنسبة لك. نعم! قد يكون تسبب بآلمك إلا أننا مطالبين الآن بشفاء جرحنا وشعورنا، إننا نحن المسؤولين عن شفاء قلبنا الجريح وليس هو. عندما تدرك أنك لم تعد معتمداً على شريكك لتكون سعيداً أو مستجاب المطالب، فلن تستطيع هي الاستمرار بإذائك، ولما لم نعد نتعرض لأذاها حالياً، إذن فنحن أحرار للتخلص من الأذى الذي لا زلنا نحملة معنا أينما حللنا. وهذا مفهوم بسيط جداً ولكنه راسخ لاشك فيه. إذا لم يكن هناك ما أقلق عليه أستطيع التخلي عما يقلقني وأتوقف عن القلق، وإذا لم يكن هناك ما يجرحني أستطيع عندها نسيان الأذى والتوقف عن الشعور به، وإذا كنت الآن لا أتألم فأنا أكثر قابلية لطرح ألم الماضي المرهق الذي أشعر به ونسيانه.

بادراكنا أننا لم نعد معتمدين على شريكنا السابق فلن نستطيع/

تستطيع الاستمرار بايذائنا.

إذا ما استمرت شريكنا السابقة بعمل أشياء من شأنها أن ترعجنا، يجب أن ندرك أنها بذلك العمل لا تمطم قلبنا فقد تمطم وانتهى الأمر. وهذه علامة فارقة واختلاف مميز. دعونا نتخيل أننا نستطيع قياس الألم بمقياس مدرج مثلما نقيس درجة حرارة الجو، ولنفترض أن الازعاج يبدأ بدرجة دنيا مقدارها ٥ درجات فيما أن مقياس كسر القلب هو ١٠٠ درجة، فإذا شفي قلبك ولا زال شريك حياتك السابق يضايقك، قد يكون المقياس قد أشار الى ٥ درجات من الألم، ولكن إذا كان قلبك لا زال مجروحاً ومكسوراً ولا زال شريكك السابق يضايقك فلن يشم المقياس الى مجرد ٥ درجات، وبدلاً من ذلك قد يضطرك الى الشعور ب (١٠٠) درجة من الألم عن كسر قلبك اضافة الى ٥ درجات اضافة أخرى.

مالم نكن قادرين على ترجمة الفرق بشكل صحيح، سنعتقد في كل مرة تضايقنا فيها شريك حياتنا السابقة انها تكسر قلبنا مرة أخرى. وعلى الرغم من أننا نشعر أن ألمانا بلغ ١٠٥ درجات فاننا في الحقيقة لم نزد على التواصل مع ألمانا السابق غير المتوت بأمره بعد. الاعتقاد خطأ بأن شريكنا السابق لا زال مستمراً بكسر قلبنا بضاعف من ألمانا، فإذا لم نأخذ الوقت الكافي لشفاء قلبنا المكسور فسوف تبدو لنا الأشياء الكثيرة التي ضايقتنا أو أزعجتنا أنها عصبية على الاحتمال؛ و طالما اعتقدنا أننا ضحاها في الوقت الراهن فسوف نستمر بالشعور بالأذى، وسيكون من الصعب علينا أن نعيش في وقتنا الحاضر مع علمنا أن الألم الذي نسعى الى نسيانه قد حصل في الماضي.



نستطيع طرح النا ونسيانه بتمسكنا باعتقادنا أننا كنا ضحايا ولكننا لم نعد كذلك الآن

لشفاء عظم مكسور يجب علينا، بعد الاعتراف أولاً أنه مكسور فعلاً، ان نحمله من الكسر مرة ثانية. لا نستطيع إعادة ترتيب العظم باستقامة اذا واصلنا كسره، وبالمثل لانستطيع إعادة ترتيب قلبنا من خلال التسامح والتفاهم والامتنان والعرفان بالجميل والثقة عندما نستمر باعتقادنا أننا لا زلنا ضحايا كما كنا من قبل.

إذا منحنا شركاءنا القوة لكسر قلوبنا مرة بعد مرة عند ذلك لن نشفى أبداً

- فيما يلي بعض الأمثلة لاطلاق موقف الضحية بواسطة العيش في الوقت الحاضر:-
- \* نعم، تعرضت لخيبة الأمل والخيانة، الا أنني الآن حر في تغيير رغباتي وتوقعاتي.
- \* نعم، حرمت من الحب، وتم رفضي وهجري ولكني الآن حر لايجاد في مكان آخر.
- \* نعم، أنا متألم ولكن الألم لم يعد يترد عليّ.
- \* نعم، كان قلبي منكسراً لكني الآن مسؤول عن علاج ما حدث.
- \* نعم، أشعر بالدمار ولكني مع الوقت سأجد الحب مرة ثانية.
- \* نعم، قد أكون أضعت وقتاً ولكني تعلمت دروساً قيمة كثيرة. أستطيع الآن شفاء قلبي الجريح وتخفيف نفسي لايجاد حب صادق دائم .

يدي الشفاء:

هناك أساساً يدين اثنين للشفاء، وكلاهما مطلوبتان لشفاء قلوبنا. باليد الأولى يجب اعطاء أنفسنا اذننا في الشعور بما نشعر، وبالأخرى يجب أن نتخذ موقفاً غير موقف الضحية. لشفاء قلوبنا يجب الاحتفاظ بموقف غير الضحية في الوقت الحالي ، وبمنفس الوقت علينا معايشة الشعور بمشاعر الضحية الذي اصطبغ فيها ماضينا.

لشفاء جرحنا علينا أن نشعر به ولكن أيضا علينا التمييز أنه ينتمي الى ماضينا

يمكن أن يفهم هذا الوقف الشفائي على أفضل نحو بتخيل والد يحمل ولده بين ذراعيه والطفل يصيح: " أنا حزين جدا، لن يجيني أحد أبدا ". الوالد لا يقطع ولده ولكنه يقول له " هذا كلام سخيف ، أنت محبوب الآن وستظل محل الحب مستقبلا ". يواصل الأب العطف حمل طفله ويفهم ألمه وحزنه ، وبعد ذلك يؤكد له أنه لا زال محل حبه. بنفس الطريقة ، عندما نشعر كالضحايا ، يود جزء منا أن يكون أبا إيجابيا مسرورا، الا أن الجزء الآخر يود أن يكون الطفل الذي هو مجرد حزمة من المشاعر التي تحتاج الى التعبير عن نفسها. كوننا أبا، نبقي راسخين في موقف غير الضحية وهذا المنظور يجررنا لاحقا للمواظبة على نسيان وطرح مشاعر الضحية التي توالي الظهور.

لطرح الآلام، يجب علينا أن نتعلم كيف نحافظ على موقف غير الضحية وبنفس الوقت نعبّر عن مشاعر الضحية لنا.

لنحصل على فهم راسخ صلب لما مثله هذه العملية،خذ ما يلي على سبيل التجربة. خذ دقائق من وقتك للتمرين على عمليتين مختلفتين بنفس الوقت،استخدم يدك اليسرى لترسم على معدتك دوائر باتجاه عقارب الساعة واستخدم يدك اليمنى للنقر على رأسك بنفس الوقت. ابدأ الآن ، انها متعة، لن تأخذ من وقتك سوى دقائق، اطرح الكتاب الآن جانبا ولا تواصل القراءة حتى تتقن التمرين، فاذا كان ذلك سهلا، جرب تبديل عملية اليدين أو ارسم الدوائر على المعلقة بعكس عقارب الساعة. متحد مع تمرين قليل، انها غير صعبة،الآن انها بلا شك ليست آية. ستأخذ منك انتباها واهتماما مترويين. وبالمثل فان

التعامل مع المنا العاطفي ليس صعبا في الحقيقة، انه أيضا يحتاج الى انتباه مترو. اذا استطعنا أن نعرف بذات الوقت أننا لم نعد ضحايا "النقر على الرأس" ولكننا أيضا نشعر بشعور الضحية"، رسم دوائر على المعدة"، عندئذ نكون قد أوجدنا الموقف الشفائي المطلوب.

**خلق موقف شفائي:**

لا يعرف معظم الناس كيفية خلق موقف شفائي، فهم اما أن ينكروا مشاعرهم التي تشبه مشاعر الضحية أو أنهم يضيعون فيها ولا يعرفون المخرج ولا يعرفون كيف ينسوها ويتخلصوا منها. ونتيجة لذلك يحتضنون حالات من العواطف غير المحمودة، ويتلون بعودة شعور الألم والغيرة والبغض واللوم والامبالاة وفقدان الأمل وعدم الأمان والذنب... طالما أنهم لم يشفوا قلوبهم فلن يستطيعوا ايقاظ مشاعر الحب والتعقل والاستجابة للابداع اللذين لديهم. ما لم تستطع الحفاظ على موقف شاف، فان مجرد الكلام عن مشاعرنا قد يجعل الأمور أسوأ. واذا ما وافقنا المستمع لنا على المنا ببساطة، قد تنتهي بشعور المرارة والاكتئاب أو بلاذة الحس، فالكلام ليس بكاف لشفاء القلب، أحيانا تؤدي الفضفضة الى راحة مؤقتة، الا أنه لا وجود لشفاء حقيقي دائم.

من جهة ثانية، فان الغضب والشكوى لا يكفيان ما لم نبحث عن التسامح أيضا، ولن يتج عن الشعور بالأذى والحزن سوى وجع الرأس اذا لم نبادر الى البحث عن فهم أعمق وقبول لما حدث. ان استكشاف مخاوفنا وقلقنا وشكوكنا سوف لن يحقق شيئا سوى زيادة عدم الأمان اذا لم نشكر الله على ما أولانا من نعم، كما أن فضح شعورنا بالخجل والقبول والحزن سيزيد فقط من شعورنا بعدم الكفاية وعدم الأهلية والذنب ما لم نتعلم مسامحة أنفسنا أيضا. نستطيع خلق موقف شفائي لشفاء قلوبنا بأخذ الوقت الكافي لاستكشاف مشاعر ماضينا وتعزيزها بقصد التسامح وزيادة التفهم وتقلم الشكر والثقة مرة ثانية.

## "مبدأ التسعين الى عشرة"

غالباً ما يكون الألم الذي نشعر به الآن مرتبطاً بالأم ما ضينا . عندما يولنا شيء ما الآن، تقفز آلام ماضينا المشاهدة أمامنا ونستحضرها. من شأن مشاعر طفولتنا المكبوتة والمشاعر الناشئة عن علاقات ماضية لازالت معلقة، أن تضاعف مشاعر الأسى التي نعانيها من خسارتنا الحالية. في كثير من الأحيان فإن ٩٠% من الأسى الذي نشعر به الآن له علاقة وثيقة بماضينا في حين أن ١٠% فقط من ذلك الأسى له علاقة بما نعتقد أننا مزرعين منه الآن. عندما لانستطيع التخلص من مشاعرنا المولمة واطلاقها، فإن سبب ذلك في الغالب يعود الى أننا غير مزرعين للأسباب التي يظهر أننا مزرعون منها.

١٠ % فقط من الما له علاقة بما نظن أننا مزرعون منه الآن.

نمر بمبدأ التسعين الى عشرة كثيراً في حياتنا، فإذا ما مررنا يوم صعب وكان الناس جافين غير ودودين معنا، أو إذا علقنا في أزمة مرور أو عانينا من الصداع فإنا ننقل هذه المشاعر غير المحلولة معنا الى البيت ، فإذا كانت شريكة حياتنا جافة معنا، فإنها قد تتحمل عبء عمل البيت إضافة لمشاكل ذلك اليوم بكاملها. وتكون معاملتها الجافة لنا هي القشة التي قصمت ظهر البعير.

نززع من شريكنا عندما يكون لمعظم هذا الانزعاج فعلاً علاقة بالحوادث الأخرى التي حدثت ذلك اليوم، فإذا كان يومنا رائعاً وكان شريكنا أو شريكنا جافة معنا، فسيكون التعامل مع ذلك الوضع أكثر سهولة. فقد نصبح آلياً أكثر تفهماً لأننا مررنا يوم حسن ولا نحمل عبء مشاعر غير مبتوت بها تتصل بيومنا. ينطبق هذا المبدأ على المشاعر المكبوتة التي تمتد حتى طفولتنا، عندما نحس بالدمار من خسارتنا، فإن الخسارة تجتذب

مشاعر الامتعاض من الماضي، وعندما نعلق بمشاعر سلبية كالامتعاض واللوم واللامبالاة والذنب وعدم الامان وفقدان الأمل والغيرة فهذا مؤشر واضح على أن ٩٠% من أساناله ارتباط بالماضي وأن ١٠% فقط لها ارتباط بما يجري في الحاضر.

عندما يكون من الصعب إثارة مشاعرنا السلبية، فهذا بشكل عام مؤشر على أنه يجب علينا ربط مشاكل حاضرتنا بمشاعر ماضيتنا، كما أن عملية الشفاء تصبح أكثر سهولة إذا استطعنا احياء مشاعر ماضيتنا غير المتخذ بها قرار بعد. من السهل دائما التعامل مع أحداث الماضي بشكل أكبر من التعامل مع الأحداث الجارية، لأننا عندما ننظر الى ماضيتنا يكون لدينا ميزة اضافية هي معرفة ما آلت اليه الأمور ويكون لدينا هدف أكبر للأستماع بتعاطف بوجود موقف شفائي. جزء منا يعاني الألم بينما يلعب الجزء الآخر دور الصديق المهتم أو الشريك المحب.

.....  
عندما نشفي ماضيتنا، تكون لدينا ميزة اضافية تتمثل في معرفة ما آلت اليه الأمور.  
.....

بشعورنا بالأمان والمشاركة بالأنفتاح والتأقلم مع ما يستجد من ظروف الحاضر، يمكننا أن نحدد آلام الماضي آليا ونربط بينها وبين آلام الأوقات الأخرى التي عانينا فيها شعورا مشابها من الألم، بذلك سيتوفر لنا التفكير العميق والأسس الثابتة التي نستطيع الاعتماد عليها للتخلص من الألم ونسيانه. لم يساعد هذا المدخل آلاف العملاء والمشاركين في حلقات الشفاء التي أقمتها فقط بل ساعدني شخصيا أيضا عند انتهاء زواجي الأول.

شفاء الماضي وسيلة لشفاء الحاضر:

عندما قابلت زوجتي بوني لأول مرة وقعت بالحب بسرعة، وبعد عام تخله عدة لقاءات بينا فكرت أن أتزوج بها الا اني لم أكن مستعدا بعد. كان هناك جزء ما مني لم

يكن متأكدا بعد ، لقد أحببتها حقا إلا أنني كنت في مكان وسط بين الأقدام على الزواج والأحجام عنه ولم أدرك في ذلك الوقت أن التردد جزء من عملية التردد. باختصار، قرر كل منا إنهاء العلاقة. خلال الثلاث سنوات التالية تزوجت من امرأة أخرى كانت صديقة قديمة لي، كنا معا نتابع دراستنا لنيل درجة الدكتوراه في الفلسفة. بدأنا نعطي دروسا مفتوحة في العلاقات، كنا نحب بعضنا وقررنا الزواج أخيرا. بمتابعتنا العيش في ظل الحب، تقاسمنا كثيرا من الدروس التي كنا نعلمها أثناء محاولتنا انجاح علاقتنا. بعد زواجنا بستين، بدأنا الانفصال واختفت مظاهر الانجذاب والعاطفة ، وبدأنا بالتساؤل فيما اذا كنا مناسبين لبعضنا وأخيرا قررنا الانفصال. من خلال شفاء قلبي، تمكنت من إنهاء الزواج مع الحب وبعد ذلك عرفت أن بوني هي الزوجة المناسبة لي.

**يوم الانفصال :**

لا زلت أذكر ذلك اليوم بوضوح. ومع أنه كان القرار المناسب، إلا أنني كنت خائب الأمل جدا. لم أصدق أن الأمور آلت الى هذه النتيجة، كنت حزينا بانتهاء علاقتنا، وعلى الرغم من أن إنهاء الزواج كان قرارا مشتركا، فلا زال جزء مني راغب بشريكتي ، كنا مرتبطين جدا وقريبين جدا من بعضنا ، وكانت هي محطمة أيضا؛ لقد أحيينا بعضنا البعض إلا أننا أدركنا أننا لسنا مناسبين لبعضنا البعض. خرجت وحيدا وبكيت لساعات. قادت سيارتي واستمعت فيها للأغاني التي طالما استمتعنا سويًا بسماعها. ذرفت كثيرا من الدموع ولم أعرف الى أين سأنتجه أو ماذا سأفعل. شعرت أن حياتي قد تحطمت تماما ونهاوت أمامي ، شعرت أنني فاشل بزواجي وبعملي أيضا؛ كيف من كان يمكنني طلب المشورة من غيري أو تدريس العلاقات في الوقت الذي فشلت فيه بعلاقتي؟

كنت محطما جدا حتى أنني اتصلت بالوالدي . كنت أتصل بالوالدي عادة للاطمئنان على أوضاعها فقط أو لاقاسمها أخبارا مبهجة سمعتها أو مرّت بحياتي . ربما مرّت بي أكثر من عشرين سنة منذ آخر مرة بكيت فيها أمامها أو شاركها أحزاني. عندما كلمتها

هاتفيا سألتها اذا كان بإمكانها القدوم عندي في كاليفورنيا. كنت أعيش في مدينة لوس أنجلوس وكانت هي في تكساس ، وأجابت رأسا بالايجاب. قالت لي أن شنتها جاهزة لأنها كانت تنوي زيارة أحفادها وأما كانت على وشك الاتجاه للمطار وما عليها سوى تغيير تذكرة الطائرة والقدوم اليّ. أثناء انتظاري لها في المطار، بدأت بكتابة كافة مشاعر خسارتي، فقد عرفت ضرورة ذلك، فهي لن تساعدني على المدى الطويل فقط بل أنها تمدني براحة لا حدود لها. أثناء عملية كتابة مشاعر حزني، سمعت تلك المشاعر اللطيفة العميقة في داخلي تقول: "أرجوك لا تتركني، أرجوك لاتذهب". مع تلك المشاعر أتت لي ذكرى من طفولتي كنت قد نسيتهـا.

**رابط الحاضر بالماضي:**

عندما كنت في السادسة من عمري، سافرت عائلي في عطلة من تكساس الى لوس أنجلوس، وركب جميع أفراد العائلة (السبعة) في السيارة وقطعنا البلاد بطريقنا الى لوس أنجلوس، وكنت الأصغر سنًا فيهم، كنا قد استأجرنا بيتا على الساحل لمدة شهر وكنا نتوقع زيارة أقارب لنا كانوا يعيشون بالقرب من المكان. كنا جميعا بغاية الاثارة لأننا سنزور "ديزني لاند" مدينة الألعاب الأسطورية. بعد وصولنا ، زارنا أقاربنا ودعوا من يريد منا الى زيارتهم . همس لي أذني أحد أخوتي أن أقاربي يعيشون قرب ديزني لاند تماما. حسنا، تطوعت حالا لزيارتهم ظاننا أن الجميع سيأتوا. عندما وصلت منزل أقاربي، أصبت بالدهشة اذا لم يأت أحد من أفراد أسرتي. لدى استعادتي لأحداث الماضي أدركت أني أمر بصلمة؛ لم أصدق أن والدتي ليست هناك، كنت وحيدا بين غرباء، وأمضيت أسبوعا ولم أدخل ديزني لاند خلاله أبدا.

**لا يترك الأطفال الفرص المتاحة أبدا وينتهي بهم الأمر الى الشعور بالعجز.**

خلال السبعة أيام لم يخطر ببالي أن أطلب من عمي "ابني" أن تطلب من أمي المهني لتأخذني معها، ظنت أن عائلتي نسيتمني وأني ربما لن أعود إليها. تذكرت أبي في أحد تلك الأيام شعرت بالغضب الشديد؛ في تلك الأثناء كنت في السادسة من عمري، سرت حتى نهاية صف الابنية وأنا مصمم على مغادرة هذا السجن وإيجاد عائلتي، ولدى وصولي نهاية صف الابنية أدركت اني لم أعرف الى أين سأجده ، لدى شعوري بالهزيمة طأطأت رأسي وعدت أدراجي.

### العودة إلى البيت:

في اليوم السابع كان أحد أبناء عمي يضايقني فبدأت أبكي. نظرت الي عمي قائلة " أنت تريد والدتك". في تلك اللحظة انفجرت بالبكاء. لم يكن أحد منهم يدرك مدى انزعاجي من ابتعادي عن عائلتي. قالت عمي بعد سنوات أنها لم تشاهد طفلا في نوبة غضب مثل التي مرت بي حينذاك. قررت عدم اخبار أمي عما حدث حتى لا أزعجها. عرفت أمي بحالة عدم الأمن التي كنت أعانيها فأضمت كامل اليوم التالي بقربي. تذكرت في اليوم التالي عندما كنت أتجول على الشاطئ أنظر الى هنا وهناك، كم كنت أشعر بصغر نفسي؛ كان العالم بالنسبة لي واسعا جدا و كنت صغيرا جدا وتعجبت في نفسي من كل هؤلاء الناس الى أين كانوا ذاهبين ولم يذهبوا، وتساءلت فيما اذا كنت سأتمكن يوما ما من شق طريقي في هذا العالم. استمر معي هذا الشعور منذ ذلك اليوم ، جزء مني شعر دائما أنه صغير غير آمن وفيما اذا كنت سأتعلم مع العالم. ظنت أن هذا الشعور سوف يختفي عندما أكبر، ومع اني كنت في الثلاثينات كان لا يزال جزء مني يفكر أنه طفل صغير مهجور علم القدرة على بلوغ المنزل. أطلقت كتابة مشاعر ألمي عندما كنت أنتظر والدتي، هذه الذكرى الماضية في عقلي الماضي، وحتى تلك اللحظة في حياتي استطعت تذكر مسيري مع والدتي على الشاطئ ولكنني أقفلت مماما ذكرى مكوثي سجيننا لمدة أسبوع مع أقاربي . لم تعد لي فكرة الشعور بأن مهجور.



## بعث الحياة في الذكريات والعواطف المكبوتة:

أهبطت الخسارة المدمرة الناشئة عن واهي الفاشل مشاعري المكبوتة. أثناء انتظاري لوالدتي ، بدأت بكل همة ونشاط كتابة مشاعري التي نسيته وربطت بين مشاعر الماضي والحاضر وأعدت احياء التجربة بكتابة مشاعري وعززت التجربة بتلقيين الطفل ذو الستة أعوام بداخلي بالكلمات وأمدته بالقوى لكي يربط ألمه بكل من عواطف الشفاء الأربعة، أعطيت المشاعر صوتا لم يسمع ولم يعبر عنه بالكامل أبدا من قبل. هناك بالمطار انهمرت الدموع من عيني على خدي عندما فقد ذلك الطفل المسكين أمه ، شعر بأنه وحيد ومهجور جدا ومجروح جدا غير واثق مما يعمل وخائف جدا من أن لا يرى عائلته ثانية أبدا.

عند استعادة الأحداث الماضية والتأمل فيها ، من السهل اسقاط هذه المشاعر وعدم الاعتراف بها لدى ادراكنا أن الطفل لم يكن في الحقيقة مهملا أو مهجورا، إلا أن الطفل الصغير لم يكن يعرف ذلك؛ شعر كما لو انه كان وحيدا ولم يكن هناك أحد يهتم أو يعتني به. كان حزينا أنه ترك وحيدا؛ وكان خائفا أنه نسي ولم يعد محبوبا وكان أسفا أنه لم يعد باستطاعته العودة لبيته، شعر أنه غير مناسب ضائع فاقد الحيلة. بعد أن كتبت ذكرياتي المؤلمة على هذا الشكل شعرت أنني أفضل كثيرا. في ذلك الوقت وصلت طائرة أمي؛ حيثها بشوق كبير واحتضنتها طويلا وشكرتها على القدوم. بعد أن أوضحت لها باختصار أنني تركت زوجتي قلت لها : " اني حتى لا أعلم أين سنقيم ". ودون أن تعلم مشاعري التي كتبتها للتو ، قالت: " تلك ليست مشكلة ، نستطيع الاقامة عند عمك اني " ولم أصدق ما أسمع؛ لم اوقف فقط هذه المشكلة السابقة لأشفيها ، بل أتاحت لي الفرصة لأعود الى عمي "انني" وأعيش معها ثانية ، ولكن هذه المرة مع أمي.

## إحياء الماضي :

مكثت والدي معي كامل الأسبوع في منزل عمتي ، ذهبنا الى ديزني لاند مرتين. لا زلت محطما إلا أني كنت قادرا على تقاسم مشاعر خسارتي مباشرة مع شخص أحبّه ، والدي. كان ذلك الأسبوع طويلا جدا الا أني كنت محظوظا بوجود والدي. لا زلت لا أستطيع النوم ليلا وكانت تتابني رعشة وبرد، كنت حزينا جدا ولكنني قدّرت وجودي مع أمي حق التقدير. كنت فعلا أشعرأنا ترعى جرحي كطفل عمرة ست سنوات. بنهاية السبعة أيام، وفي آخر ليلة أمضتها والدي معي ، دعاني أحد عملائي المعروفين اجتماعيا الى حضور حفلة وداعه حيث كان يعاني من السرطان وعلى وشك الموت ، فدعا كل أصدقائه ليودعهم ويحتفل معهم بالحب الخاص الذي أولوه آياه. (توفي بعد شهر من تلك الحفلة). تم تقديمي الى الكثير من الشخصيات الهامة التي حضرت ذلك الحفل. على العموم ، شعرت بعلم الأمان بوجود هذا العدد من المشاهير، وفي ذلك المساء بالذات كان الأمر مختلفا فقد كنت على وشك الانتهاء من أسبوع من العذاب وبدا أن ذلك سهل. أتذكر أني كنت واقفا قرب والدي عندما تم تقديمي لأحد نجوم المجتمع، وبينما كنت أقدم والدي اليه نظرت اليها فأدركت لأول مرة في حياتي أني أطول منها.

.....

**بعد أسبوع من الشفاء ، أدركت لأول مرة في حياتي أني أطول من أمي.**

.....

شعرت دائما كما لو كانت أمي أطول مني ، كما شعرت لأول مرة في حياتي أني كبرت وتوفرت الفرصة لأبن الست سنوات بداخلي لأن يكبر، ومع أن عمري كان أربعة وثلاثين عاما ، شعر جزء مني دائما أنه مثل ابن ست سنوات يسير على الشاطئ مع أمه ممسكا بيدها متسائلا كيف يمكنه أن يتدبر أمره ويعيش بشكل مناسب في هذا العالم الكبير.

كيف تلم شعث نفسك وتصبح سليما كاملا مرة أخرى:

من السخرية أني بسماحي لنفسي بالشعرر بمشاعر وأفكار الطفل المروح ذو الست سنوات، تمكنت من أن أكبر. اذا لم يتمكن الأطفال من التعبير عن مشاعرهم وأن يسمع صوتهم بكل حب وتعاطف عندما يمرّون بتجربة مؤلمة، تكبت مشاعرهم وتبقى كذلك الى أن تنمرها حادثة في المستقبل عند ذلك يستيقظ ألم الماضي وتتوفر لدينا الفرصة لشفائه ونصبح أموياء سليمين تماما. بعد هذا الشفاء أدركت أني كنت منحذبا الى زوجتي الأولى ليس من خطأ أو سوء حكم بل لأن جزءا مني كان لا زال مكبوتا ويحتاج ال شفاء. بعد أن شفي ماضيّ أصبحت حرا لايجاد الحب الدائم في حياتي. بعد عام من شفائي أدركت أن "بوني" هي الزوجة المناسبة لي، واستمر زواجنا ناجحا منذ ذلك الوقت. في الباب التالي سوف نستكشف بتفصيل أكثر عملية شفاء ماضينا.

**\*\* معرفتي \*\***

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**

**منتديات مجلة الإبتسامه**

## التعامل مع نقاطنا الساخنة

أحد أسهل الطرق واقواها لشفاء القلب والتخلص من الألم، إضافة الى تعلم كيفية التعامل مع أحاسيس الشفاء الأربعة، هي ربط ألم الماضي بألم الحاضر. يربط ألم مشاعر الماضي التي لم تحل بعد نستطيع التعامل مع نقاط ماضينا الساخنة والتحرر من الألم الذي نحس به حاليا. يعتبر هذا المفهوم أساس كل أشكال المعالجة النفسية والشفاء في العالم أجمع. بالحديث عن ماضينا نستطيع تذكر المنا وليس الشعور كأننا لا زلنا نتألم. وكلما استطعنا تذكر المنا أكثر كلما كانت قدرة هذا الألم على الامساك بنا في الوقت الحالي أقل. هناك فرق كبير بين الشعور أني "كنت أقاسي الألم" والشعور بأنني "أقاسي الألم حاليا". الا أن هذا لا يعني اننا يجب ان لا نشعر بالمنا، بل يعني أن مجرد العيش مع المنا المضي لا يفيدنا أبدا. بدلا من ذلك علينا استخدام مشاعر الألم لدينا كعارضة تقفز من عليها للفروض الى بركة عواطف ماضينا التي لا زالت معلقة. علينا أن نشعر بالألم الآ أن علينا أن نشعر أنه مجرد مؤشر على أن عواطفنا المتعلقة بحادثة معينة حدثت لنا في الماضي لا زالت معلقة ولم تمح من ذاكرتنا. علينا استخدام مشاعرنا المولدة بشكل مثالي لتعودنا الى الألم الذي لا زلنا بحاجة لشفائه.

### خطوات الشفاء الثلاثة :

لائمام شفائنا علينا اتباع ثلاث خطوات:

**الأولى:** نحن بحاجة لربط مشاعر حاضرننا بمشاعر ماضينا، فاذا كان لدي شعور بأنني اليوم مرفوض عندها علي أن أتذكر متى كنت مرفوضا بالماضي.

**الثانية:** احياء الحادثة. بعد تذكر الحادثة للمرة الأولى تخيل أنك عدت بفكرك للماضي متصورا كيف حدثت.

**الثالثة: تعزيز الحادثة.** أثناء احياء الحادثة، امنح نفسك فرصة الاستفادة من المصادر المتاحة لك الآن ولم تكن متاحة بالماضي. تخيل أنك تستطيع مشاركة والديك وأصدقائك أو حتى ملاك من السماء بمشاعرك وعامل الملك من خلال التعامل مع تمرين الشعور بالأفضل ذي الثلاثة أجزاء.

بدلاً من الشعور بالأذى لأنك مرفوض، اربط هذا الأذى بالأذى الذي شعرت به في الماضي بتذكر ما حصل وجعلك تشعر بأنك مرفوض، بعد ذلك أعد بث الحياة في الحادثة بتذكر أنك مررت بهذا الرفض في الماضي ، الا أنك هذه المرة تستطيع منح نفسك الوقت لتعزيز التجربة. أثناء بث الحياة في التجربة، تستطيع التوقف في أية لحظة لتعزيز تجربتك باستكشاف كافة الأوجه العميقة الخاصة بها والتي قد تكون نسبتها. تستطيع في أية لحظة اختيار التعامل مع أي شعور محدد بعمق أكبر، وحاول إيجاد التسامح والصفح والتفهم والامتنان والثقة. يشبه إعادة احياء أية حادثة الى حد كبير مشاهدة شريط فيديو. نستطيع أثناء مشاهدة الفيديو ، وضع أية صورة نريدها على وضع السكون أي الثبات والتحميد وكذلك عند تذكر ظرف محدد نستطيع تثبيت تجربتنا عند أية لحظة مولمة نذكرها ثم نشفي ألهما. باستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة، نستطيع معرفة حدود قدرتنا على تعزيز التجربة باستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة بشكل أكثر عمقا وكذلك منح أنفسنا الدعم الذي لم نحصل عليه في ذلك الوقت.

### **مشاركة الغير لنا في آلامنا**

بساعدنا اقتسام ألمنا مع صديق أو مستشار متخصص أو مجموعة دعم على التحرك ضمن خطوات الشفاء الثلاث. أثناء الحديث عن ماضينا، تكون مشاعرنا متصلة معه فنستطيع البدء ألياً بإعادة احياء الحادثة الى الدرجة التي يستطيع بها الآخرون الارتباط بألمنا. تقاس قدرتنا على تعزيز شفاء ألمنا بالمدى الذي وصله الآخرون في معاناتهم وشفائهم لألمهم. هذه الحالة نكون قد احتضنا عملية الشفاء التالية بشكل كبير من

خلال مشاركة الآخرين بالآمان. يمكن لدعم الآخرين لنا أن يسهل شفاءنا كما يمكنه أيضا أن يعرقله. اذا ما أعطانا هؤلاء كثيرا من النصائح بأكثر من استماعهم لنا، قد نبقي مرتبطين بمشاعرنا الحقيقية وعالقين لا نستطيع الفكك منها. كما أننا نشعر بالآلم يجب أن نشعر أيضا بالآمان. لا نستطيع أن نكون مهمومين مشغولي البال بأن أحدا ما سيقبل من مشاعرنا أو يصدر حكما عليها أو يستعملها ضدنا بأية طريقة.

يجب أن نكون متأكدين من أن أي شيء نقاسمه غيرنا أن يظل سرا بيننا، وعندما تتحقق هذه الشروط تكون عملية الشفاء سهلة بشكل كبير. تعتبر السلامة في مشاركة الآخرين شعورنا أكبر عناصر الشفاء. كبالغين، نكتب مشاعرنا خاصة لأننا كصغار لا نستطيع البوح بما لعدم توفر السلامة لنا بالكامل، كما أن الطرق الآلية التي نتكيف بها ككبار مع عواطفنا نكون في الحقيقة قد تعلمناها في سن مبكرة جدا من عمرنا ، فعندما لا يتوفر الأمن والسلامة لنا في طفولتنا للتعبير عن عاطفة معينة ، نتعلم التأقلم مع أوضاع نكتب فيها ما نشعر به. كأطفال ، غالبا ما تظهر مشاعرنا في أكثر الأوقات ازعاجا . لا يكون هناك بشكل عام ، لدى آبائنا أو أقربائنا أو أحد أفراد عائلتنا أو من يسهروا على رعايتنا الوقت أو المهارة لسمعونا خلال موقف يتميز بالقابلية للشفاء. وبغياب الشعور بالأمن فلن نستطيع التعبير عن عواطفنا واستكشافها كأطفال. من ناحية أخرى، لن نتعلم بشكل كامل التحرك خلال أحاسيسنا السلبية لايجاد الأحاسيس الإيجابية من تسمع وتفهم وتقبل وامتنان وثقة. أما ككبار، نستطيع اختيار خلق مناخ مساند لشفاء المناء؛ نستطيع اختيار أصدقاء ينصتون لنا دون إصدار أحكام وممتشارين منخصصين أو جماعات مساندة ودعم يستطيعون مساعدتنا في اكتشاف واستكشاف ما نشعر به. لن يكون الوقت متأخرا أبدا على تعلمنا كيفية تحويل العواطف السلبية الى عواطف إيجابية، وبرؤية واضحة لما هو مطلوب لشفاء القلب الكسير، لن نستطيع فقط العيش بعد الخسارة بل نستطيع النمو والازدهار بشكل رائع أيضا .

## طبقات الشفاء الكثيرة:

من المحتمل أن نصاب بنكسات بمجرد تجاوزنا للخسارة، وبعد أن نتحسن قد نعرض ثانية لأي من أعراض الكبت الأساسية كالأذى أو الامتناع أو اللوم أو اللامبالاة أو الذنب أو انعدام الأمان أو خيبة الأمل أو الغيرة. ومع أننا نحرز تقدماً، فقد تظهر أي من هذه الأعراض وغيرها بشكل متكرر ما لم يتم شفاء قلوبنا بالكامل من خلال عدة طبقات، فهو يشبه تقشير قطعة بصل، بعد أن يتم تقشير الطبقة الأولى من قلوبنا تواجهنا الطبقة التالية التي تحتاج إلى نزعها. بالمعنى العملي، فإننا بعد الشعور بالحب والتسامح لمدة من الزمن، فقد نبدأ الثانية بالشعور بالغيرة أو الامتناع.

## شفاء القلب عملية تدريجية تتم برع طبقة بعد أخرى

بعد الشعور بالثقة والاطمئنان من أننا سنجد الحب، قد نصبح قلقين متشككين أو حتى قد نصل لدرجة أن نبدأ نفتقد شريك حياتنا، كما قد نشعر بالذنب وعدم الكفاية والأهلية للحب بعد أن نبدأ الشعور بالتحسن فعلاً. وفجأة كما لو لم يكن هناك سبب على الإطلاق، قد نبدأ الشعور بالانفصال عن مشاعر الحب الدافئة ومن ثم نعاني من الفراغ وتبلد الأحاسيس. كل هذه المشاعر ليست بالواقع انتكاسات بل نماذج للتقدم باتجاه الطبقة الثانية من الشفاء. يأخذ الشفاء الكامل من الخسارة وقتاً، وقد تأخر خطوة واحدة، كلما تقدمنا خطوتين. وعلى الرغم من أن الأمور قد تبدو انتكاسة أو تراجع، إلا أنه ليس كذلك بالفعل، كل ما في الأمر أننا نصل إلى مستوى علاج أعمق.

في كل مرة نظن أننا انتهينا من العلاج، نكون فعلاً قد شفينا طبقة واحدة.

من المهم أن ندرك هذا النمط من الشفاء - طبقة في كل مرة - والا قد نسين  
ترجمة تقدمنا، وقد نصبح غير متشجعين ونستسلم ونتخلى عن عملية استكشاف مشاعرنا  
بشكل متعمد، وبدلاً من التكيف مع خسارتنا من خلال علاج مشاعرنا. قد نفتش عن  
عزاء مؤقت عن طريق كبت مشاعرنا، ولكننا نتيجة لذلك سوف نعاني طوال حياتنا من  
الكبت.

### إيجاد مشاعرنا المفقودة:

يعود السبب في معاناتنا من عوارض الكبت إلى كبتنا لواحد أو أكثر من عواطف  
الشفاء الأربعة وهي الغضب والحزن والخوف والأسف. لشفاء قلوبنا يجب أن نقاوم عادة  
طويلة راسخة من مشاعر معينة وإيجاد المشاعر المفقودة. عندما نكتب مشاعر معينة منذ  
الطفولة، قد يكون صعباً جداً علينا إمامة اللثام عنها وكشفها بأنفسنا. في وقت سابق من  
هذا اليوم، أغلقت الكمبيوتر بعد أن أنهيت كتابة عدة صفحات في هذا الموضوع، الآ  
أني بالخطأ لم أحفظ آخر صفحتين كتبتهما فلم يحفظهما الكمبيوتر وضاع جهدي الذي  
بذلت في كتابتهما سدى. الآ أنه لحسن حظي أن لدي في الكمبيوتر نظام حفظ قادر على  
استعادة أي معلومات في أي ملف قد تضيع أو تمحى، ودون نظام الاستعادة ذلك، قد  
تضيع أي معلومات لا تحفظ. بنفس الطريقة، عندما نكبر نمحي ردات فعل عاطفية أو  
ملفات معينة، وما لم يكن باستطاعتنا استردادها فإن قدرتنا على شفاء المنا تظل محدودة.

---

لدينا جميعاً أنظمة استرجاع لتتد بواسطتها ذكرياتنا

الضائعة التي هي بحاجة إلى الشفاء.

---

مثلاً، إذا كان لدي منذ طفولتي الميل إلى الشعور بالغضب فإن قدرتي على الشعور  
بالغضب وإطلاقه والتخلص منه ستكون محدودة، وهذا مما قد يتسبب في التصاقني



بالخوف أو الأسى أو الحزن طول حياتي وعدم قدرتي على التخلص منه. نتيجة لذلك قد أعاني أحيانا من الشعور بالغيرة أو الذنب الى حد ما تجاة أي خسارة حالية بنفس القدر الذي كبت فيه مشاعري الغاضبة. وينطبق على التحليل نفسه بشكل متساو على كبتنا لأي من عواطفنا. وما طلب المساعدة الا كاستعمال نظام الاستعادة لايجاد أي تجارب محوة أو مفقودة، كل ما نريده هو وجود شخص لاشعال فتيل ذاكرتنا. اكتشف جراحو الدماغ أنهم باستشارة أجزاء من الدماغ يجتذبون بشكل عشوائي ذكريات ماضية كان المريض قد نسيها تماما الا أنها لا زالت حية نشطة في دماغه. لحسن الحظ فان بإمكاننا اطلاق مشاعرنا المخفية التي لازالت معلقة دون الحاجة الى جراحة في الدماغ.

### بشارك الغير في آلامنا، فان بالامكان استعادة ذكرياتنا المخبئة

تم كبت مشاعرنا لأن الأمن والحاجة لم يتوفرا في الماضي ولم يتم التعبير عنهما، وطالما تمسكنا باعتقادنا أننا لن نستطيع اشراك الغير بأفكارنا ومشاعرنا وورغباتنا فان باستطاعتنا الجزم أن في داخل أنفسنا هناك أيضا مشاعر تم كبتها. لانستطيع دون شك اشراك أبا كان في مشاعرنا لنا من الحكمة الاحتفاظ بعالم أفكارنا ومشاعرنا، آمالنا وأحلامنا الداخلية عند عدم وجود مساندة لنا من قبل شخص ما.

عند تأسيس علاقة شفائية مع مستشار أو مجموعة دعم فانك في النهاية ستشعر بالأمان الكافي للروح بما لديك.

إذا أردنا اكتساب القدرة على فتح قلوبنا بالكامل للحب والحكمة والابداع، عند ذلك تكون مسؤوليتنا ايجاد وضع آمن لاستكشاف واشراك الغير بمشاعرنا الحاضرة والماضية.

**كيف نتعامل مع ماضينا:**

يربطك الألم الذي تعانيه الآن مع ألم الماضي، باستطاعتك بكثير من الفعالية اطلاق أية مشاعر ماضية مكتوبة تحد من قدرتك على الشعور بالألم حاضرا ثم التخلص منه. مثلا إذا لم تتخلص من خوفك المحتبس داخلك والناشي عن تجربة حدثت في الماضي، فإن ذلك سيمنعك من التخلص من خوفك الحاضر، وإذا كنت لاتقدر الآن على التعبير بالكامل عن شعورك بالخوف والتخلص منه، عند ذلك ومن خلال أفكارك السلبية قد تعلق في قدرتك على التحرك للتعبير عن أفكارك الايجابية.

**سوف يمنعك الخوف الناشيء عن تجربة في الماضي من اطلاق مخاوفك الآن.**

لاستخدام قوة التذكر، استخدم هذا التمرين ليساعدك بربط شعورك الحالي بشعورك الماضي، أدر المسجل على موسيقى ذات خلفية هادئة، اجلس واسأل نفسك هذه الأسئلة، اصغ للموسيقى واجب بما يتبادر الى ذهنك، خذ أي ذكرى واستكشفها حتى اذا لم تكن الاجابة مناسبة للسؤال. اذا كان السؤال مثلا :- "متى شعرت بالحب؟". قد تتذكر متى لم تحب، وهذا طبيعي ومتوقع ومتى ما ظهرت ذكرى مؤلمة، تمسك بها وتتبعها.

**"كيف تتذكر؟"**

خذ وقتا كافيا لاعادة احياء الذكرى في مخيلتك ثم عززها باستخدام "تمرين الشعور بالأفضل". لاضرورة لتذكر الأحداث أو محاولة رؤيتها بوضوح بحيث يكفي فقط صورة ضبابية غير واضحة تماما. ولدى حصولك على فكرة عن الوضع، تخيل ما يمكن أن يكون

عليه شعورك عند ذاك، تخيل أنك شعرت عند ذاك بنفس شعورك الآن وعندما تتفن ذلك، فسوف تصبح تلك الحالة صديقك الوفي بدلا من أن تخاف أو لا تتمكن من تذكر ماضيك.

### حتى أن الذكرى الباهتة غير الواضحة كالفية لعرض ماضينا

لا تظن مطلقا أنك لن تتمكن من عرض حادثة ما، ومن المفيد استخدام حادثة محددة مرة بعد أخرى، لأننا في كل مرة لانفتح جرحا قديما بل نزيد من قدرتنا على التخلص من الألم اضافة للتسامح والتفهم والعرفان بالجميل والثقة. بالرجوع الى الخلف وتذكر ما هو صعب المسامحة، وبعد ذلك ايجاد التسامح فانك تقوي قدرتك عليه. عد بالذاكرة للمرة الثانية، بعد أن تكون قد وجدت المسامحة فعلا، عد الى ما قبل ايجاد المسامحة وخض التجربة مرة أخرى. في كل مرة تعيد العملية فانك تزيد من قدرتك على التسامح والتخلص من الألم بواسطة مشاعرك الايجابية.

شفاء المشاعر الماضية تقوي قدرتنا على التسامح وتمكننا من الشكر والثقة في الحاضر.

عندما يكون من الصعب التسامح عن شيء ما في الحاضر ناهيك عن مجاهدة، عد بمخيلتك للوراء الى حادثة حدثت في ماضيك كان من الصعب عليك التسامح فيها واستعرضها، برهطك ألمك الحالي بتلك الحادثة الماضية ثم احياءها مع المسامحة، فسوف تتخلص من ألم عدم السماح الآن، وعندما تعود للحاضر سيكون من السهل عليك ايجاد التسامح، علاوة على ذلك فاني أنصح أن تكون منفتحا على ذكريات جديدة. وبشفائك ذكرى من الماضي تكون قد سحبت ألما آخرًا كان محتاجا للشفاء وطرحته من الحساب.

إذا لم تستطع تذكر طفولتك، ابدأ بتذكر شيئاً حدث منذ عدد قليل من السنوات أو في أي وقت ، فعندما تتذكر أي شيء ستبدو بالظهور ذكريات أخرى بالتتابع أيضاً. لمساعدتك في هذه العملية، أخرج ألبوم صور وانظر الى الصور الموجودة فيه لمساعدتك في الضغط على زناد ذكرياتك ليس مهما مدى دقة تلك الذكريات، فإذا لم تستطع التذكر مباشرة تخيل ما يمكن تذكره إذا استطعت، على الرغم من أنها قد لا تكون دقيقة، فأنما ستودي الغرض بشكل جيد وما ستذكره سيربطك بماضيك.

### البحث عن ذكريات ايجابية:

تبحث معظم أسئلة الاستعراض عن تجارب ايجابية، وبطرحك أسئلة ترمي من ورائها استشارة تجارب ايجابية فانك ستعود الى ماضيك، في نفس الوقت فانك ستتذكر آليات تجارب موملة تحتاج الى الشفاء. عندما طلبنا من ليزا أن تتذكر متى شعرت أن والدها أحبها ، تذكرت عندما لم يف والدها لها بوعده وأذى شعورها نتيجة لذلك.وعندما طلبنا من كيفن أن يتذكر متى شعر بحب والدته، تذكر أولاً عندما كانت بصحبه وهو يقود السيارة في طريقهما الى مطعم لتناول طعام الغداء، شعر بأنه يقضي وقتاً مميزاً خاصاً معها.وبعد استكشاف السؤال مرة أخرى ،تذكر انتظاره لها لساعات طويلة لتقله من المدرسة الابتدائية الى المنزل. في هذا الوقت بالذات بدأ سيل من المشاعر الموملة يظهر عليه. كان حينذاك قادراً على ربط مشاعر المحر والتخلي الحالية مع الحزن الذي شعر به عندما نسيت أمه أن تقله من المدرسة الى البيت. ان نتيجة التعامل مع المشاعر المعلقة من الماضي هي ذكرى عظيمة الشأن ورابط مهم يربطنا بمشاعرنا الايجابية التي كتبت مع مشاعرنا السلبية.

---

كلما زادت قدرتك على كشف الذكريات السلبية ، كلما أصبحت الذكريات  
الاجيابة أقوى وأوضح.

---

بعد ما شفي كيفن من حزنه لأنه كان منسيا، ومن شعوره بالخوف والأسف والغضب، كان حينذاك قادرا أيضا على الشعور بالحب الخاص الذي شعر به في ذلك الوقت. لا شك أن تذكره للوقت الذي أحب به والديه بشكل كامل واحتاجهم، قد فتح له الباب واسعا للشعور بمزيد من الحب والدعم في الوقت الحاضر. ومع أنه أحس أن شريكه السابقة قد رفضته، أحس بشكل أفضل بمساندة أهله واصدقائه. بعد عرض النقطة الحارة في ذكرياتها ومسامحة والديها، كانت ليذا قادرة على تذكر براءة شعورها ومدى ثقتها. بمسامحة والديها ازدادت قدرتها على مسامحة نفسها؛ وعلى الرغم من شعورها الحالي بالذنب لأنهاء علاقتها فانها تجد العزاء وبطريقها للشفاء عن طريق البراءة التي شعرت بها كطفلة. بعرضها للنقطة الحارة في حياتها الماضية، كانت قادرة على التخلص من شعورها الحالي بالحنج والذنب وعدم الكفاية. بتذكرنا تجاربنا الموجبة وعرض النقاط الساخنة لدينا نستطيع ربط أنفسنا مع كافة مشاعرنا الإيجابية التي يمكن أن تكون قد كتبت؛ نستطيع التذكر أننا كنا محبوسين حاضرين بالكامل ومغممين بالحب والبهجة، ليس لأننا نريد أن نعود أطفالا من جديد، لكننا كأطفال نحن كبارا مسؤولين وعلى اتصال بقدرتنا على الحب والبهجة والأبداع. عندما نستطيع استعادة مشاعر براءتنا الإيجابية وأن نكون كبارا مجريين عقلاء، نكون قد جمعنا شعث أنفسنا واكملنا واستعدنا لرحلة الحياة القادمة. لا نحتاج الى تطوير نواح إيجابية من السلوك، بل ما نحتاجه هو كشف مواقف إيجابية تتصل بما كنا عليه ثم استعادتها. بشفاء ألم ماضينا يكون لدينا فائض كبير من الحب لشفاء ألمانا الحاضر.

**خذ كل ما يظهر:**

بعد أن تسأل سواليا، تعامل مع أي شيء بطراً على بالك، لا تتعامل مع أي موضوع لا تريد التعامل معه، وتابع التقدم هكذا وبكل بساطة ثم اطرح على نفسك السؤال التالي. لن نحتاج التعامل مع كل شيء رأساً، وفي النهاية بعد شفاء قلبك،

ستمكن وبكل سهولة من التعامل مع أي شيء قد يظهر ثم تشفيه. ليس القصد من هدر الأسئلة هو استخراج الذكريات المرّة، فإذا كنت في حالة جيدة من الشعور بالسعادة، فلا تتعب نفسك بالبحث في الماضي لأن الهدف هنا هو مساعدتك على نسيان ألم الحاضر بربطه بتجارب ماضيك، ولهذا تم تصميم هذه العملية. بتذكرك للحظات الإيجابية التي بواسطتها واجهت تحديات ماضيك وتغلبت عليها، أنت الآن قادر على نسيان الألم وعلى مواجهة تحديات الحاضر.

---

ليس الهدف من هذه الأسئلة هو استخراج الذكريات المؤلمة بل استقطاب الدعم من

#### نجاحات ماضينا.

---

بمعنى أننا أصبنا عصفورين بحجر واحد، فنحن نعالج أية مواضيع من الماضي قد تؤثر أو تضاعف من شعورنا في الحاضر، هذا من جهة، ومن جهة أخرى، أننا نربط أنفسنا بمشاعر ماضينا الإيجابية نكون قادرين على اجتذاب الدعم لحل مشاكلنا الحاضرة. بالأمكان أيضا استخدام قائمة الأسئلة التي ستبج بعد قليل في جلسات استشارية أو جلسات مصارحة جماعية ، ومن خلال كلا الطريقتين نستطيع تشكيل مجموعات يتألف كل منها من شخصين يتبادلان طرح أسئلة من القائمة على بعضهما البعض ويتكلمان عن الذكريات التي ستظهر لهما. عندما يكتشف أي منهما أن لدى الآخر نقطة ساخنة أو ذكرى ذات شحنة عاطفية ، يمكنهما التوقف عن طرح الأسئلة ومناقشة تلك النقطة عن طريق عرض تمرين " الشعور الأفضل ". نستطيع عن طريق الاستشارة أو حلقات الدراسة المفتوحة بعد عرض النقاط الساخنة في ماضيك ، أن تثرى تجربتك بواسطة استكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة والتعبير عنها. بعد ذلك يستطيع طبيبك أو شريكك أن يسأل أسئلة طبقا لنموذج تمرين " الشعور الأفضل " ونموذج " رسالة الرد " ونموذج "

الرسالي التكميلية ". بالأمكان تجنب الخروج عن صلب الموضوع والمناقشات غير ذات الصلة عند الالتزام بالنماذج أعلاه؛ والنقاش مناسب لكن بعد العملية.

بإستطاعتك إعادة احياء نقطة ساخنة في ماضيك ثم علاجها من خلال الاستشارة أو  
في حلقات النقاش المفتوح.

تظاهر أنك تعيش في الماضي؛ أغلق عينيك وأجب عن الأسئلة المطروحة ، وسمى انتهيت، قد يكون من المفيد إعادة عرض ردة الفعل التي تريد سماعها، بعد ذلك يقوم شريكك بطرح الاسئلة ترجمة أو عرضا لردة الفعل تلك ، كل ذلك وأنت مغلق عينيك وعندما تسمع الكلمات التي أنت بحاجة لسماعها، تخيل كيف يمكن أن تكون قد شعرت؛ تظاهر أن ذلك قد حدث فعلا واسمح لنفسك بالشعور بردة الفعل للحب الذي استحقته. بسماحك لهذا الحب بالدخول، تكون ألبا قد كشفت عن المشاعر الإيجابية التي كانت مكبوتة أيضا.أنا لا نستطيع تغيير الماضي الا أننا نستطيع اعطاء أنفسنا التجربة الحقيقية لنوع الأحساس الذي يمكن أن نشعر به لو أن أحدا ما أصغى لنا وكان موجودا هناك من أجلنا. لا نستطيع تغيير الماضي من أجل شفاء قلوبنا ؛ كل ما نحتاجه هو توفير الحب والدعم اللذان كانا مفقودين لأنفسنا، لكي نستطيع كشف مشاعرنا الإيجابية كالحب والثقة والبهجة والتقدير والأثارة والحماس وغيرها التي كانت مكبوتة مع المشاعر السلبية.

**تطوير مهارات مهمة :**

إضافة لمساعدتنا على كشف مشاعرنا الإيجابية، تقدم لنا معالجة نقاطنا الساخنة والتعامل معها القدرة على القيام بتمارين مهارات هامة وتطوير ما لم يكن قد تطور منها.

فيما يلي أعرض بعضاً من المهارات التي تحتاج الى تطوير أثناء فترة الطفولة:

- التسامح
- التسامح مع النفس
- احترام الغير
- احترام النفس
- عرض المساعدة
- طلب المساعدة
- مشاركتنا للغير بمشاعرهم بشكل صحيح
- توضيح أفكارنا ومشاعرنا وما نريد
- سماع الغير بتعاطف كبير
- الصبر
- تصحيح أخطاء الذات
- التأني في اظهار الرضا والبهجة
- التعاون
- مشاركة الشاء
- مشاركة الآخرين بنجاحهم
- استقبال الاعتراف بالجميل والجائزة عليه
- تقديم الاعتراف بالجميل والجائزة عليه
- الأقدام على المخاطر المحسوبة
- الضمير الحي والتميز بين ما هو جيد وما هو رديء
- الأمانة
- ادراك أهميتنا وتقدير الغير



● حل المشاكل بشكل ابداعي

● القبول بما لا يمكن تغييره

● التفكير بقلوبنا لصالح أنفسنا

● تولي مسؤولية أفعالنا ومشاعرنا

● عدم اعطاء كل شيء لأنفسنا ووضع حدود صحية.

بعد قراءة هذه القائمة، ستعرف أن معظم البالغين لم يتعلموا هذه المهارات، ومع ذلك لم يفتهم الوقت. سوف تحصل على منافع اضافية بتطويرك لهذه المهارات المهمة في الحياة أثناء أخذك الوقت لشفاء قلبك. كذلك مع أخذك الوقت لشفاء ماضيك أثناء شفائك لخسارتك الحالية ، سوف تكشف استعدادك لتطوير كل هذه المهارات؛ وتنفيذك التمارين المرة تلو المرة، ستكون في الواقع بطريقك لتطوير المهارات أعلاه.

### تمارين للتذكر

اسأل نفسك هذه الأسئلة وخذ الاجابات التي تظهر. بعد تذكرك لحادثة ما ، تذكر بداية ووسط ونهاية كل تمرين ثم عد بناكرتك للخلف أكثر وتذكر حادثة سابقة وأعد السؤال مرتين وثلاث مرات وعندما لا تظهر أية اجابة ، انتقل الى السؤال التالي. لا شك أن تذكر العواطف الايجابية بهذه الطريقة يعزينا ويهدئ خواطرنا عندما نكون متألمين، واذاما بدأت العواطف السلبية أو المولمة بالظهور ، رحّب بها أيضا.

هربط الألم الذي تحس به الآن بذكرى ماضية تستطيع علاجه بفعالية أكبر. متى ما تم التعرف على النقطة الساخنة أو الذكرى الأليمة ، يكون الوقت قد حان للتعامل معها بواسطة تمرين "الشعور الأفضل".

في كل مرة تكرر فيها السؤال عد بفكرك للوراء أكثر، وفي النهاية حاول أن تتذكر أقدم ذكرى. اذا كان السؤال "تذكر ذهابك للمدرسة"، عد بناكرتك في النهاية الى اليوم الأول الذي ذهبت فيه الى المدرسة. لا تحصر نفسك في أي جزء من القائمة، بإمكانك



وثق بك الغم	"	"	"
كنت محل طلب أو رغبة	"	"	"
أعجب بك شخص ما	"	"	"
أخذت صديقا	"	"	"
كنت مصمما جدا	"	"	"
ممت مسامحتك على خطأ ارتكبه	"	"	"
قاومت اغراء ما ونجحت	"	"	"
كنت مريضا وشفيت	"	"	"
كان أحد ما سعيدا برؤيتك	"	"	"
كنت سعيدا مع نفسك راض عنها	"	"	"
كنت غم عارف ماذا سضعل ولكنك في النهاية أدركت ما عليك عمله	"	"	"
انقلبت كل الأمور لصالحك	"	"	"
زرت مكانا جديدا	"	"	"
ذهبت للتسوق وأجيت فعلا ما اشتريته	"	"	"
حصلت على مساعدة لحل مشكلة ما	"	"	"
هكيت فشعرت بتحسن	"	"	"
شعرت بالاحراج ثم انتهى كل شين لهابة حسنة	"	"	"
احتفظت بسر	"	"	"
ارتكبت خطأ وتعلمت منه درسا	"	"	"
تخلصت من شعورك بعدم قيمتك	"	"	"
لم تحصل على التشجيع ولكنك تصرفت على كل حال	"	"	"
تأخر الآخرون وانتهى الأمر بسلام	"	"	"

- " وصلت الى مكان ما في الوقت المحدد " " "
- " عبّرت عن مشاعرك وآرائك " " "
- " تكلم أحدهم وعبر عن مشاعرك وآرائك " " "
- " ثم تقدّر شخصيتك " " "
- " كان الغير بحاجة اليك وساعدته " " "
- " ثم خداعك وتعلمت من ذلك درسا " " "
- " أخلف أحدهم وعدا قطعه لك ثم حصلت على ما أردت " " "
- " قضيت وقتا لطيفا مهيجا مع جماعة " " "
- " كنت تتدرب على قيادة السيارة " " "
- " نجحت في فحص القيادة " " "
- " انتهالك من قراءة كتاب ما " " "
- " زيارتك لمكتبه ما " " "
- " مشاهدتك للتلفزيون حتى وقت متأخر جدا " " "
- " استبقائك مبكرا جدا " " "
- " تحدّثك وقتا ما لألها عمل شيء " " "
- " اجتماعا ما أو لم شمل " " "
- " استلامك هدية " " "
- " حفلة أقيمت لك أو على شرفك " " "
- " سقوطك على الأرض ثم هبوطك " " "
- " عندما نجحت في عمل شيء ما أو لم تسيء التصرف " " "
- " تعلمك شيئا جديدا عن الجنس " " "
- " صدّقك من قبل شخص ما " " "

" تقبلك لشخص ما	"	•
" بدأك بعمل شئ ما	"	•
" خسارة رضيت بها في النهاية	"	•
" عندما مات أحد ما وشعرت بالامتنان للوقت الذي عرفته فيه	"	•
سباحتك مع آخرين	"	•
قفرك	"	•
اصابتك بمرض ما ولت العناية بك	"	•
" كنت في مستشفى قيد العناية	"	•
" تم نقلك في السيارة لمكان ما	"	•
تناولك لوجبة عند أحد ما	"	•
حضورك احتفال ما	"	•
تمتعك برؤية جيدة	"	•
سفرك لمكان ما	"	•
اكمالك لمشروع	"	•
حصولك على جائزة	"	•
أنك سرقت أو سرى بمجهودك ولكنك حصلت على ما تريد	"	•
المئاتك لعراك	"	•
" كنت محل اعتبار وتقدير	"	•
" قلّمت تضحية لشخص ما	"	•
اقامتك لصداقة جديدة	"	•
" أتبع ما أملاه عليك قلبك	"	•
تحليك عن أدمان ما	"	•

- • تجنبك لاغراء ما " "
- • " سمعت نفسك على خطأ ارتكبته " "
- • " أكلت ما رغبت فيه " "
- • " وجدت طريقك أخيراً " "
- • " كان عليك أن تكون مصرّاً " "
- • " نخطبت حدودك و كنت فخوراً بذلك " "
- • " قدت سيارتك لعدة ساعات وأخيراً استرحت " "
- • " بقيت مستيقظاً طوال الليل " "
- • " استيقظت بشعور طيب جداً " "
- • " تلقيت مساعدة خلال ظرف طارئ " "
- • " زارك أحد ما خلال مرضك " "
- • احضارك زهوراً لشخص ما " "
- • حضورك متأخراً وتم الأمر بسلام " "
- • اكتشافك لأشياء تبين لك أنها ليست بذلك السوء " "
- • قيامك بمرحلة خاطئة ثم انتهت الأمور على خير " "
- • استعداد شخص ما لتقديم مساعدة لك " "
- • عندما كنت تظن أنك مصيب في حين أنك كنت على خطأ " "
- • تعلمت درسا مهما " "
- • توقعك لجائزة " "
- • اكتشافك أنك لم تكن محذوعاً " "
- • توقعك أنه تم لك النفع مرة أخرى " "
- • تطلعك للأمام فعلاً إلى شيء ما " "



- تسجيلك لنقطة في مباراة
- فوزك بجائزة
- متى كنت سعيدا من أجل غيرك
- مشاركتك في شيء ما
- استيقاظك مبكرا للعمل شيء ما
- كنت فخورا بنفسك
- متى كان شيئا ما مناسب لك تماما
- كنت قلقا وتلقيت مساعدة
- هروبك الى السلامة والأمن
- عدم انتظارك حتى لا يلاحظ الغير وجودك
- اصلاحك لخطأ
- تمت مساعدتك على تأخير
- تم تذكرك
- تقديمك للغير
- كنت تلعب منفردا
- " " مع صديق
- " " نرعى حيوانا مريضا
- " سعيدا بمساعدتك لغيرك
- لم يكن أحد حقيرا معك
- تغلبك على مشكلة في سيارتك أو نفاذ وقودها
- اعتذر أحد مامتك
- أخبرك أحد ما سرا



- " كُسر شيئا ما احتفظت به طويلا
- " طلب منك كتمان سر
- " خروجك من مأزق
- " كان عليك أن تكذب لتحمي شخصا ما
- " أصبحت حرا بعد كبت طويل
- " متى تمكنت أخيرا من عمل الشيء الصحيح
- " متى أحجبت لدعاياك وصلواتك أخيرا
- " متى كان العالم مكانا سحرها
- " التمانك للغير على سر لك
- " مقابلتك لغير وارتياحك اليه
- " متى أصبحت أقوى
- " شعرت بالتحسن بخصوص أمر ما
- " قبلت بالمخاطرة بخصوص أمر ما وكنت محل إعجاب الغير بسبب ذلك
- " وثق بك أحد ما
- " اتخذت القرار المناسب
- " أصبت بالدهشة
- " جعلك شخص ما نشعر أفضل
- " صلتك شخص ما
- " لم تعاقب
- " لم يقاطعك شخص ما
- " قلت كل ما كنت تشعر به
- " تم تفهم موقفك فعلا

- " اتهمت لصورة
- " أثارك شيء ما
- ظلما تم تصحيحه
- متى تمت حمايتك من خطر ما
- تغييرك موقف شخص ما
- تغييرك لموقفك
- تغييرك رأي شخص ما
- زراعتك نباتا ما
- تركك علاقة غير مساندة
- رفضك لشيء ما مع احتفاظ الغير بحبك
- اتخاذك رأيا مخالفا لرأي شخص آخر مع احتفاظه بحبك
- تخطبك لأمر ما تبينت فيما بعد فائدته لشخص آخر
- تخطبك لحفلة
- رؤيتك لنفسك في صورة
- اتخاذك وضعاً معيناً لأخذ صورة
- طلب منك أحد ما أن تعمل شيئا مفيدا لنفسك
- " كنت مهتاجا حبال موقف ظالم
- استجارك شخصا ما لأداء عمل لك
- نفوبضك غيرك في تولي مسؤولية ما
- متى عملت عملا كان من المفروض أن تعمله
- معارضتك لشخص ما كنت تحبه
- متى كنت واثقا

شعورك بحب أهلك	•
شعورك بحب أمك	•
قضائك وقتا خاصا مع أهلك	•
" " " " أمك	•
منى استشارتك والدتك	•
استشارك والدك	" •
منى قام والدك بمساعدتك	•
" قامت والدتك "	•
" " " " بمحملك	•
" قام والدك "	•
" خدملك والدك "	" •
منى خدعتك والدتك	" •
منى أردت اسعاد أمك	" •
" " " " أهلك	" •
منى شعرت بموافقة أمك على أمر ما	" •
" " " " أهلك "	" •
منى تم احبارك بقصة	" •
منى شعرت بحزبك بالتحول	" •
امتلاكك لمكان سرى تخفي فيه أشياءك	" •
عندما كنت غاضبا وقوبها	" •
" " " " حزينا غير سعيد	" •
منى كنت محل اهتمام كبير	" •

ربحت معركة ما	"	"
شاركت مجموعة في سفر	"	"
نظفت شيئا ما	"	"
أهيت مشروعاً ما	"	"
ساعحك والدك	"	"
ساعحتك والدتك	"	"
حماك أبوك	"	"
حمتك والدتك	"	"
شيئا ما علمك إياه أبوك	"	"
شيئا ما علمتك إياه أمك	"	"
طعام افطارك المفضل	"	"
عناية والدتك بك	"	"
عناية والدك بك	"	"
اهتمام قريب أو نسيب بك	"	"
مضى ضعت ثم عشر عليك	"	"
مضى كنت سعيداً فعلاً لرؤية أحد ما	"	"
تمت دعوتك لشيء ما	"	"
شعرت بشيء خاص	"	"
شعرت أنك مختلف ولكن بشكل جيد	"	"
قولك لا	"	"
عندما كنت خائفاً ولكن واثقاً	"	"
عندما كنت أسفاً ولكنك تشعر بشعور طيب	"	"

- " كنت ضعيفا ولكن مؤمنا
- " بجمالك من حادث
- " سماعتك أخبارا طيبة
- " قولك لأحد ما " وداعا ، مع حي "
- " استئنافك الحياة وإيجادك للحب.

عندما تعاني الألم في الحاضر، فسوف تحصل على دعم إضافي باستكشافك تجاربك الإيجابية الماضية، فإذا كان الألم الذي تعانيه الآن مربوطا بالماضي، فسوف تكون الفرصة متاحة لاية مشاعر سلبية غير مقررة أن تظهر عندما تسأل نفسك هذه الاسئلة الإيجابية. باخذك الوقت الكافي لربط آلام الحاضر بالأم الماضي ، ستكون قادرا على إيجاد العزاء والسلوى حالا وتشفي قلبك. كن حرا ولا تتردد في استخدام قائمة الاسئلة السابقة مرة بعد مرة .

## دائماً تذكّر الحب

ليعتبر تذكّر الحب دائماً أهم عنصر من عناصر البدء ثانية. عندما نقصد فعلاً أخذ الوقت الكافي لتذكر اللحظات الخاصة التي تقاسمناها مع شريك/ شريكة حياتنا ، نستطيع شفاء قلوبنا بكفاءة أكثر ، وفي النهاية سوف نكون قادرين على تذكّر الحب وليس الشعور بالألم. إذا لم نتذكّر الحب فإن جزءاً كبيراً من قلوبنا سيكون مغلقاً لباقي حياتنا . على الرغم من أن عملية تذكرنا للحب قد تسبب في بكائنا في البداية ، فإن دموعنا هي دموع الشفاء وستجعلنا نشعر بالتحسن في النهاية. عادة ما يكون من الأسهل لنا أن نتذكر الحب في حالة وفاة شريكنا أو في حالة أملنا أن نعود للعيش معا بعد انفصال مؤلم أو طلاق. قد نكون مستائين أو غاضبين جداً من شريكنا السابق لدرجة أننا لا نريد تذكّر الحب، إلا أن هناك طريقة للالتفاف على هذا الوضع.

---

بعد انفصال مؤلم أو طلاق، قد نكون مستائين جداً بحيث أننا لا نريد أن نتذكر الحب.

---

إذا كنت مستاء من شريكك السابق ، تخيل أنه قد مات! اعرف أن الشخص الذي ظننت أنه شريك حياتك قد مات ، فإذا كنت سعيداً بالتخلص منه ، عد بذاكرتك وتذكّر الشخص الذي كانه وتخيل أنه قد مات. بهذه الطريقة ستكون قادراً مرة ثانية على الشعور بالجزء الذي يستطيع فيك أن يحب. من ناحية أخرى، إذا عشت على أمل لم الشمل ثانية وعودة الشريك ليعيش معك، فإن باستطاعة ذلك الأمل أن يمنع الشعور بالخسارة. إذا كنت تعيش على ذلك الأمل، فمن المهم أن تتخلى عنه مؤقتاً ، وإذا كانت المصالحة والتوفيق ممكنين فعلاً فسوف تكون مستعداً بصورة أفضل .

لا تستطيع التآسى على الخسارة عندما تكرون آملا بعودة الشريك ليعيش معك.

مع هذا التحضير لاعادة الارتباط بـجـبك، فأنت جاهز لتجربة هذه التصورات الشفائية. انتظر حتى تجد الوقت للراحة واحراء التمرينات. اختر أحد التصورات لتجربتها أسبوعيا لأول اثني عشر اسبوعا، وأعد العملية كل يوم ولمدة أسبوع ثم انتقل لتصوّر الأسبوع التالي، وهكذا. اقرأ التصورات ببطء، انتظر عشرة ثوان على الأقل بعد كل سؤال وسؤال ثم انظر الى ردة فعلك وتجاوبك الداخلي عليه قبل الانتقال الى السؤال التالي. إن قراءة سؤال ما قد يستغرق عشرة دقائق . بعد اتمام الأثني عشر اسبوعا، بإمكانك العودة لتكرار الأسئلة التي تفضلها. قد تفضل سماع موسيقى أثناء قراءة الأسئلة أو قد تفضل سماعها من مسجّل، استلق وأعط نفسك المجال وهذه بالذات طريقة دافئة للنوم ليلا. اذا رغبت، تستطيع طلب تسجيلات جاهزة لهذه التصورات أو شرائها.

### تصوّرات لتذكّر الحب:

قبل كل تصور، خذ وقتا لراحة جسدك. كر حذرا من اختلافات أجزاء بدنك وما عليك سوى ترك العنان له. تخيل أن باستطاعتك التنفس بعمق مع كل قسم واسترح مع كل زفير. عندما يكون جسمك كله مرتاحا، ابدأ باستكشاف ردود فعلك على الأسئلة؛ وعند اكمالك للتصورات، أعد نفسك الى الوقت الحاضر بعمل اجراءات الاسترخاء السابق ذكرها.

كرر العبارة التالية لحوالي عشر مرات لكي تؤكد وضعك لنفسك في الوقت الحاضر: "في الوقت الحاضر من حياتي أنا بصدد عملية....." وأكمل العبارة لآخرها، مثلا قد تقول :

" أنا الآن بصدد شفاء قلبي "

" أنا الآن بصدد الشعور بشكل أفضل عن نفسي "

" أنا الآن بصدد التحرك للأمام لأيجاد الحب مرة أخرى "

" أنا الآن بصدد مسامحة شريكى السابق "

" أنا الآن بصدد التحضير لمواجهة يومي "

### الأسبوع الأول:

(( فيما يلي وحتى نهاية هذا الجزء سأوجه كلامي الى الرجل الأ أنه بنفس الوقت موجّه اليك يا سيدي ، فعندما أقول " تذكّر... " فان ذلك يعني أيضا " تذكّرني " والعكس صحيح ، وهكذا.... ))  
"كيف التقيتما؟" :-

تذكّر أول لقاء لك، كيف التقيتما؟ وأين؟ متى شعرتما أول مرة بالرومنسية؟ ماذا أردتما أن تقولوا ولم تقولاه؟ ماذا قلتما؟ ماذا قالت؟ ماذا فعلت؟ ما هو الشيء الفريد أو الخاص ؟ تخيل أنك عدت بالوقت الى الوراء وانظر في عينيها واشعر بحبها في قلبك، ماذا كان شعورك؟ ما هو الشيء الآخر الذي جعلتك تشعر به؟ أثناء استكشافك لمشاعرك، ركّز على الحب أثناء استمرارك النظر في عينيها، اشعر بألم فقدانها، اشعر بمدى شوقك اليها. أثناء ظهور الألم، ركز بضا على الحب الذي تشعر به تجاهها، ركز على الحب فالحب بشعرك بالتحسن فهو لمين. الحب متفتح ومقبول والحب الذي تشعر به سيشفى ألم خسارتك. يوما ما ، وهو قريب وستلاشى ألمك ويبقى الحب.

### الأسبوع الثاني:

ميعادك الأول: تذكر أول موعد رومانسي لك، ماذا فعلتما معا؟ تذكر أول لمسة لك ، تذكر أول قبلة، تذكر أنك أحببتها وأنت أحببت أن تمضي كل حياتك معها. عد بذكريتك للماضي وتذكر شعورك عندما حضنتما بعضكما. اشعر بالأسى على خسارة عدم وجودها قربك أثناء استلقائك. أشعر ببراءة ارتباطك، أشعر بأمالك ورغباتك، اشعر



بذلك الجزء منك الذي أحبها بعمق والذي ارادها أن تكون سعيدة. تذكر أملك أو اعتقادك أن كل شيء سوف يسر على ما يرام وستعيشان سعيدين الى الأبد. تذكر احتضانك لها، اشعر برباطك الخاص بها ودفء قربك منها، وأثناء ظهور ألم فقدما استمر بالتركيز على حبك وقربك منها. ركز على الحب لأن الحب يشعر بالأمان والأطمئنان والراحة ويشعرك بكيانك وما تحب أن تكون عليه. يومًا ما سيذهب الألم ويبقى الحب، وهذا اليوم قريب.

### الأسبوع الثالث :

لحظة مودة: تذكر لحظة قرب ومودة، لحظة مشحونة بالحب الذي تقاسمتاه. تذكر بناء الحب وعواطف الانتماء وما الذي اشتملت عليه هذه المناسبة الخاصة، ماذا حصل وأين كنت؟ تذكر الحرارة، تذكر عبير النسيم، خذ نفسا عميقا وتذكر أنك هناك، تذكر العاطفة التي شعرت بها في قلبك وجسدك. تذكر رغبتك المشتعلة. اشعر بشوق شريكك اليك وبرغبتك في الذوبان بها لتكونا شخصا واحدا. أذكر رغبتك في الأستسلام عندما كتتما معا تحلقان في أعلى قمم السعادة والمتعة، في لحظات الاتحاد المتعة، كتتما في أحضان بعضكما البعض تشعران بالسلام والرضا والاطمئنان. والآن في الوقت الحالي، اشعر بالفراغ في حياتك وقلبك وبالشوق اليائس لأن تشعر ثانية بذلك الرابط الخاص بما بروحها وجسدها، اشعر بألم الانفصال أثناء تذكرك النشوة الغامرة وللحب الخاص الذي تقاسمتاه معا. دع الألم الذي تشعر به يمتزج بنشوة الحب. اشعر بذلك الحب ودعه يشفي جرح نفسك، الحب مسالم ورائع. جد السلام في ذكريات حبك، يوما ما سيتلاشى الألم ويبقى الحب، وهذا اليوم قريب وسيبقى السلام الذي يهتدي به حبك .

### الأسبوع الرابع :

الشعور بالمساندة والدعم: تذكر عندما كانت شريكك موجودة من أجلك ، احتجتها فوجدتها قربك مساندة جدا لك. تذكر ما حدث. ماذا قلت وما قالت؟ وماذا

فعلت؟ وماذا فعلت لك ايضا؟ وماذا فعلت لها؟ أثناء أخذك نفسا عميقا ، تخيل أنك تعود بالوقت الى الخلف، تخيل أنك تشعر بنفس هذه الاحتياجات، اشعر بحاجةك للحب والقرب والقبول والثقة والاهتمام، أشعر كم هو جميل أن تشعر بالانتماء وأن تكون جزءا من علاقة حب حانية. اشعر بالعرفان بالجميل لدعمها، أشعر باضطرارك لتحمل أعباء الحياة وحيدا. دع قلبك يمتليء بالامتنان، وأثناء شعورك بعبء العيش وحدك وضغط ذلك عليك، استمر بالتركيز على عرفانك بالجميل. اشكرها مرة ثانية على ما فعلته، اعرف ماذا أنت ممن منه ،أشعر بالمشارة ولكن بنفس الوقت اشعر بالامتنان أيضا بشكل ما لما قدمته لك. يوما ما سيتلاشى ألمك وسوف تمتليء حياتك مرة أخرى بفيض من الحب والمساندة ، وذلك اليوم قريب .

#### الأسبوع الخامس:

الأشياء البسيطة: تذكر الأشياء البسيطة التي اعتادت شريكك أن تقوم بها. أشياء كالتخطيط والتنظيم والتسوق والطبخ وقيادة السيارة وحمل صندوق ودفن فاتورة أو ارسال رسالة بالبريد. أيا من هذه الأشياء كانت تعملها لك خاصة ؟ ما الأشياء الصغيرة الأخرى التي اعتادت عملها لك؟ ما هي تصرفاتها الغريبة أو الفريدة؟ أشياء لم يكن غيرها يفعلها، ربما طريقة لفظها لأحرف معينة أو طريقة عطاسها. تذكر الطريقة التي كانت تنظر بها اليك. خذ نفسا طويلا عميقا وتخيل انك معها مستغرقين في لحظة سعيدة. اشعر بعاطفتك الدافئة لها وتقديرك لاهتمامها وعنايتها. لا شك أننا نشعر شعورا طيبا لدى اهتمام الغير بنا. عندما لا نكون وحيدا فذلك يعني لشخص ما أنك محل اهتمامه الخاص. اشعر بحبك الخاص كما تشعر ألم كونك وحيدا اليوم ودع روحك تسعد بذكريات حبك الخاص. عندما تسعد بألمك ركز على الحب، اشعر بحب شريكك بفلفك وبمحيط بك، تخيل نفسك مغلفا متدثرا تماما بلطف حبها. الحب أبدي وغير محدود، دعها تعرف دائما

أما على البال غير منسية وأنتك ستجيبها دائما. سيتلاشى الألم في يوم ما وستواصل الشعور بمحبك الخاص، وهذا اليوم قريب.

### الأسبوع السادس:

تقاسم الحظ السعيد: تذكر نشوتك بسعادة شريكك، تذكر أنك كنت سعيدا لسعادتها. ما الذي جعلها سعيدة هكذا؟ كيف ساعدتها على تحقيق ذلك؟ تذكر سرورك باقتسامك الحظ السعيد معها ، تذكر أول مرة كنت قادرا على بعث السرور في نفسها، تذكر شعورك بالرضا أن أوجدت فرقا في حياة شريكك وكيف شعرت بقيمتك لاهتمامك بها. تذكر وقتا كنت فيه ناجحا وكانت فخورة بك وسعيدة فعلا من أجلك، أرادتك أن تنجح وسعادتك جعلتها سعيدة. كيف كان شعورك باقتسامك بنجاحك مع شخص تحبه؟ تذكر أوقاتا سعيدة أخرى مرّت بكما. ماذا حصل؟ ما الذي سبب لكما السعادة؟ أثناء تذكرك مسانلتها الحانية لك، دعها تخفف عن نفسها ألم الفراغ. أثناء شعورك بالعرفان بالجميل على مسانلتها لك، دع شعورك ذاك يهدئ روحك ويساعدك على تحمل ألم وحدتك. دع حبها يواسيك ويساعدك على بلوغ الحب والدعم مرة ثانية. اشكرها على تأكيدها لك أنك تستحق أن تحب، وهذا الدعم اعزم على الحصول على الدعم الذي تحتاجه في هذا الوقت الذي بعد أحلك أوقات حياتك وأكثرها أهمية. سيتلاشى ألمك يوما وسوف تتقاسم قلبك مع الغير مرة ثانية، وذلك اليوم قريب .

### الأسبوع السابع:

قوة الحب: تذكر يوما كنت فيه حزينا أو خائب الأمل، ما الذي حصل؟ ما الذي لم يحصل و كنت تودّه أن يحصل؟ تذكر كيف أن حبها خفف عنك الألم وجعله احتملا. تذكر العزاء الذي جعلك تتخلى عن حارسك وتشاركها جانبك المعرض للحرق والأذى. تذكر السكينة والراحة اللتان منحك إياهما حبها. خذ نفسا عميقا وتخيل أنك رجعت بالزمن الى الخلف ، تخيل أنها وصلت اليك وعانقتك، تذكر قبول شريكك وتفهمها

الرفيق لوضعك. اشعر بجزية اشراك غمرك بجزنك. اشعر بالراحة لأنك غير مضطر لتحمل أعبائك لوحده. اشعر بجزنك على خسارتك اليوم معزيا نفسك بمساندتها الودودة، اشعر بالشوق في قلبك لأن تكون معها ودع حبها يواسيك في حزنك كما فعل في السابق. اشعر بقوة قبول شريكك وتفهمها ودع ذلك الحب يلم شعئك مرة ثانية. لا تهرب من الحب ، خذ الوقت الذي تحتاجه واحصل على الدعم الذي تستحقه. يوما ما سيتلاشى ألمك وستشعر مرة ثانية بكامل قوة الحب في حياتك، ولن يكون هذا اليوم بعيدا .

### الأسبوع الثامن:

عندما تكون هشاً سريع التأثير معرضاً للحرج: تذكر وقتاً كنت فيه غير متيقن وكانت شريكك مؤمنة بك واثقة فيك. ما الذي كنت خائفاً منه؟ ما الذي حدث ولم تكن ترهبه أن يحدث؟ كيف كان شعورك حينذاك؟ تذكر مساندتها لك في ذلك الوقت عندما كنت معرضاً للحرج فعلاً وكانت متواجدة هناك لدعمك وتقول لك " اطمئن سيكون كل شيء على ما يرام". خذ نفساً عميقاً وتخيّل أنك عدت بالزمن الى الوراء. اشعر بالقوة التي منحك اياها حبها في أحلك اللحظات. اشعر بذلك الجزء منك الذي كان بحاجة ماسة للطمأنينة والثقة والتشجيع. اشعر بالتقدير العميق لدعمها الودود. تذكر دعمها وهشاشة موقفك بغياب ذلك الدعم. اشعر بمخاوفك من أن أحداً لا يحبك الآن أو أنك لن تحب ثانية أبداً. اشعر بمخوفك بأن الشمس لن تشرق على حياتك مرة ثانية. لدى شعورك بمخاوفك تلك ، تذكر القوة التي منحك اياها دعمها يوماً ما. قدر الآن تلك القوة عن طريق اعطاء نفسك الوقت الذي تحتاجه لعلاج هذه الخسارة. لا تخفي حبك بعيداً بل اظهره ودع الآخرين يتواجدون حولك ومن أحلك وقت حاجتك إليهم. أعط نفسك وعداً بأن تذكر هذه القوة وأن تشعر بذلك الدعم عند بدئك فصلاً جديداً من حياتك. شرف شريكك بتقبل هداياها واستمر باستخدام

تلك الهبات. دعها تعرف أن حبها ودعمها لن ينسيا أبدا. في يوم ما سوف يتلاشى الألم وستشعر ثانية بقوتك. ذلك اليوم قريب.

### الأسبوع التاسع :

سحر التسامح: تذكر وقتا ارتكبت فيه خطأ ساحتك عليه شريكك. ماذا حصل؟ ماذا كان خطوك؟ كيف نسيت بأذاها او خيبة أملها؟ كيف كان أثر حبها وتفهمها وقبولها غير المشروط على شعورك؟ والآن خذ نفسا عميقا وتخيل نفسك أنك تعيش في ذلك الوقت . أشعر باخلاص بالأسف لتسيبك بمرحها. ما الذي لم تقله وما الذي تود قوله الآن؟ اشعر بندم الحب الذي يهمس بأذنك قائلا لها: أحبك وأنا آسف على ما حصل". اشعر بالقوة الشفائية لحبها غير المشروط لك.

بعد أن تشعر بدعمها المحب، اشعر بألم حزنك بأن لا شيء يمكن أن يعيد اليك شريكك. أثناء شعورك بألم الحسرة والتفجع ، اشعر بالأثر المهدئ لحبها وتسامحها ، اشعر بمسامحتها لك، اشعر بما تقول لك " أعلم أنك أحببتني، فعلت ما في استطاعتك وهذا كل ما قد يطلبه أي انسان". اشعر بمدية حبها. اشعر بنفسك وقد استحمت بضوء حبها وتسامحها. اشعر ببراءة روحك تفتح لأشعة حب رفيقتك. في الوقت الذي تشعر به بهذا التجدد اشعر ايضا بالامتنان لقوة الحب الشفائية. اعرف أن وقت انتهاء ألمك قد اقترب وستحب ثانية بكل حرية .

### الأسبوع العاشر:

عندما تكون محل تفهم: تذكر وقتا كنت فيه محل تفهم، ماذا حدث؟ ماذا قالت أو فعلت شريكك؟ تذكر وقتا آخر عارضك فيه آخرون لكن شريكك وقفت الى جانبك. تذكر كيف كان شعورك عندما كنت محل دعم ومساندة، تذكر كيف كان شعورك لدى علمك أن شريكك فهمت الصراع الذي كنت تخوض غماره. خذ نفسا عميقا وتخيل أنك عدت بالزمن الى الوراء، تذكر كيف كان شعورك عندما علمت أنها تفهمت

فعلا ما كنت تعانیه. لقد قدرت شريكك الجهود التي كنت تقوم بها لعمل الشيء الصائب. عرفت كامل القصة وعرفت ألمك. خذ نفسا اشارة الى راحتك لدى تذكرك تعاطفها معك ومساندتها المتفهمة. يتمثل جزء من ألم خسارة شخص ما في الشعور أن لا أحد يفهم ما نعانیه. نشعر بأن لا أحد يفهمنا. عندما تشعر بهذا الألم تذكر الدعم الذي شعرت به لوجود شريكك الى جانبك. اشعر بالرضا والطمأنينة والسلام الذي يأتي عندما يرانا ويفهمنا ويميز جهودنا ومحاولاتنا ومحتنا واتجازاتنا شخص ما. تذكر الطعم الحلو الذي تركه في نفسك تفهم شريكك؛ ذلك الطعم الذي يأتي فقط عندما تتقارب روحان وتتحدان معا في الحب ويقتسمان تجاربا وأحلاما عديدة معا. تذكر ألم وحدتك الممض ودع روحك تطمئن بتذكرها التجارب التي مررت بها أنت وشريكك. شارك الآخرين آلامهم وتفهمها واعرف أنهم ايضا يستطيعون الوصول الى أعماق الأسى الذي نعانیه. يوما ما سيزول ألمك ولن تكون وحيدا، وهذا اليوم قريب.

### الأسبوع الحادي عشر:

عندما يحتاجك الغير: تذكر وقتا شعرت فيه فعلا أن غيرك بحاجة اليك. كنت جزءا من حياتها وهي جزء من حياتك. تذكر وصولها اليك طالبة مساندة و كنت قادرا على تقديمها لها بطريقة ما.

خذ نفسا عميقا وعد بالوقت الى الوراء. تذكر كيف جعلك حبها تشعر بالبهجة لما قدمت له حياتها. تذكر المعنى الذي أعطته لحياتك. اشعر بارتباطها بك، فقدتها بالنسبة لك كفقدك لأحد أطرافك، جزء منك، عضو لا يفصل عنك، جزء مكرم خاص لا يمكن فصله. أثناء أساك على هذه الخسارة، اشعر بالحزن والأسف واشعر أيضا بالعرفان بحميل ما أهدتكم اياه ولكافة الذكريات الخاصة. تذكر حاجتها واعتمادها على حبك. في قلبك و دعها تعرف أنها لن تنسى أبدا. تذكر البهجة الحلوة والمرّة التي تنشأ عن معرفتك أنها ستكون دوما جزءا من حياتك. يمكنك دائما أن تذكرها وتشعر بحبها الخاص، واعلم أن

الأم سيقبل مع مرور الوقت وأن حبها المكنون في قلبك سيشفني جروحك، وستجدد معه  
وتمتلئ حياتك بكامل الحب.

### الأسبوع الثاني عشر :

هبات الحب: تذكر هبات الحب التي أدخلتها شريكك الى حياتك، وتذكر كيف  
أثرت عليك. تذكر كيف حسنت حياتك، تذكر كيف كانت حياتك قبل أن تدخلها  
شريكك. كيف أضاءت حياتك، كيف أعطتك القوة التي كنت بحاجة لها، تذكر كم  
كنت سعيدا بمصورك عليها واجتماعك لها. تذكر أوقات مرحكما معا. تذكر عندما  
كانت تعطيك ما كنت تطلبه بالضبط. تذكر شكرك لله على حب شريكك. خذ نفسا  
عميقا وعد بالوقت الى الوراء وتخيل مرة أخرى بمحتك بوجودها معك. انعم بشمس  
حبها. أشعر بجلاوة حبك لها. أشعر كم أنت سعيد لو عدت ولو لبضع لحظات لحياتك  
قبل أن تتركك. أثناء شعورك بالأم خسارتك، تعزى بتذكر السرور الذي أدخلته شريكك  
لحياتك. دع ذكرى شريكك العطرة المحببة لنفسك تغسل ألمك. كانت شريكك  
استجابة لصلواتك وليست مجرد حظ أعمى، فالله يجبك ولن يهجرك. مع أنك لا تستطيع  
تخيل ذلك الآن، الا أنك ستتمو بشكل أقوى وستكون قادرا أكثر على استقبال الحب  
وتقدمه أكثر من أي وقت مضى. لم تنس ولا زلت محبوبا وستحب ثانية. سيأتي عليك  
يوم يزول به ألمك وستحرب حب الله ونعمته مرة ثانية. ذلك اليوم قريب

## مئة طريقة وطريقة لشفاء قلوبنا

هناك عدة طرق و عمليات مختلفة تذكر بها شركاءنا مع جينا لهم لمساعدتنا على شفاء قلوبنا، كما أن أي شيء يساعدنا على استكشاف ومقاساة عواطف خسارتنا سيساعدنا في العملية، وليس هناك مسلك أفضل من مسلك فالكل سواء طالما يقودنا في النهاية الى الحب والتفهم والتسامح والشعور بالعرفان والثقة. هناك (١٠١) طريقة تستطيع من خلالها تذكر من تحبه، وبدلا من الشعور بالعجز عن عمل أي شيء لتشعر بتحسّن، استخدم الاقتراحات التالية لعمل شيء واحد كل يوم لتعزيز عملية الشفاء الطبيعية، استخدم هذه الاقتراحات لتساعدك على تذكر شريكك مع الحب لتبقى على اتصال بمشاعرك. كما أن هذه القائمة تساعدك على نسيان علاقتك التي انتهت بالطلاق أو الفرقة أو الانفصال ، فاذا انفطر قلبنا لأي من الأسباب سابقة الذكر وكان شريكنا في تلك العلاقة لازال حيا، فاننا من أجل شفاء قلوبنا، نحتاج لعرف أن الشخص الذي كان، أو الذي ظننا أنه كان، أو الذي ظننا أنه كان موجودا قد ذهب كما لو كان مات. باستخدام هذا المنظور، تستطيع على الأرجح أن تتأسى على خسارتك:-

١. استمع أكثر من مرة الى الأغاني أو الموسيقى التي تلمس روحك.
٢. أحضر أفلاما سينمائية أو شاهد أفلاما بالفيديو تجعلك تبكي.
٣. اقرأ كتابا من النوع المفضل لديك أو انضم الى نادي الكتاب لتناقش كتابا.
٤. اذهب في مغامرة حتى ولو ليوم واحد، وخذ وقتا لخلق تجربة جديدة لنفسك لتجرب نفسك بطريقة جديدة.
٥. اذهب للرقص أو اعمل شيئا مفرحا مسليا، لايحيي التأسي أن تظل ساكنا مخدرا طول الوقت. نحتاج وقتا لعمل أشياء ترفع من معنوياتنا بوجودنا قرب غيرنا من الذين يستمتعون بوقتهم. لا بأس اذا ماجلبت هذه التصرفات مزيدا من الألم.



٦. قد سيارتك حول الأمكنة التي اعتدت أن تقضي بها وقتا ممتعا خاصا مع شريكك أو زر المكان الذي قابلتها فيه أول مرة.
٧. أقرأ الرسائل التي تلقيتها أو أرسلتها الى شريكك.
٨. تخيل أن شريكك أمامك وبع لها بكل مشاعرك ظانا أو متخيلا أنها تستطيع سماعك والرد عليك. بالأمكان عمل ذلك بالطلب من صديق لك أن يلعب دور شريكك، وكل ما عليه أن يفعل هو أن يمسك بيدك ويصفي اليك.
٩. شاهد أفلام فيديو كنت قد صورتها عن حياتكما معا.
١٠. في كل ذكرى من ذكرياتها، أستمع باشعال شمعة من النوع الذي يستغرق وقتا طويلا في الاشتعال أو اشعل شمعات من الذي يطلق روائح معينة لتذكرك بحلاوة حبا.
١١. انظر الى اليوم صور كما لوحدك أولا ثم مع أصدقائك. اختر صديقا مختلفا في كل مرة بهذا سوف تثرى التجربة، واسرد عليهم قصصا من ذكرياتك مع شريكك.
١٢. اجمع كتابا عن حياة شريكك لتره للأصدقاء.
١٣. احتفظ ببعض حاجاتها وأشياءها الشخصية حولك.
١٤. احتفظ بصورتها قرب سرير نومك وألق على الصورة نجمة الصباح ونجمة المساء.
١٥. اروي لأصدقائك قصة خسارتك أو انفصالك. في كل مرة أنت تزع طبقة من طبقات أملك وتلقي بها جانبا وتفتح قلبك لمزيد من الحب.
١٦. انضم الى مجموعة واحك لها قصتك واصنع الى قصص حب الآخرين وشاركهم فيها، عند سماعك لألهم تشعر بالملك، وفي كل أسبوع شارك بتحاربك التي أدت الى تحسنتك بالتدريج.
١٧. انضم لمجموعة استشفاء لأن عملية الشفاء تكون دائما أسهل بمساندة الآخرين.

١٨. أخرج مع مجموعة نشاط أو في عطلة أو نزهة لأن في اشتراكك يمثل هذه الفعاليات والنشاطات الجديدة مساعدة لك في رعاية تكوينك الجديد وشارك في العمل الجماعي والخيري.

١٩. أكتب قائمة بأفضل صفات شريكك وأطلع عليها أصدقائك، واحدا في كل مرة. شارك في الدردشة عن طريق الأنترنت. قد يؤدي كونك مجهولا الى أن تكون متحررا جدا وتستطيع أن تخلق في الفضاء، ولكن حاول أن تكون أمينا جدا في استخدام الحرية الجديدة.

٢٠. تعلم شيئا جديدا على شرف شريكك، تعلم درسا في مادة أو علم جديد كانت شريكك مهتمة به.

٢١. أشر هدية لنفسك وتحميل أنها هدية من شريكك. فكر بما يمكن أن تودك شريكك أن يمتلكه ليعزبك ويونسك في وحدتك وأساك ثم احصل عليه لنفسك .

٢٢. تذكر سلوكا كانت شريكك تحبه كثيرا وتابع عمله لتذكرها.

٢٣. ضع زهورا على قبرها أو قرب صورها ولمدة أسبوع ثم مرة في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر ثم مرة في الشهر لمدة سنة ثم مرة في السنة في عيد ميلادها ما دمت حيا.

٢٤. حضر لائحة بالأشياء التي ساهمت فيها بحياتك وبجياة الآخرين واطلب منهم عمل نفس الشيء أيضا.

٢٥. عبّر من خلال رسالة عن امتنانك وعرفانك بجميلها.

٢٦. أكتب رسالة على لسانها تشجعك فيها وأرسلها على صندوق بريدك.

٢٧. خصص جزءا من حديقة المنزل لها وعلى شرفها

٢٨. أشر شيئا جميلا وضعه على حافة الموقد بذكرك لها.

٢٩. أكتب رسالة مسامحة تسامحها بما عن كل خطأ تذكر أنها ارتكبتة بحقك واطلب من طيبك النفسي أو من صديق لك أن يلعب دورها أثناء قراءتك للرسالة، وفي نفس الوقت تخيل أنها تصغي لك.

٣٠. أكتب رسالة اعتذار تعترف بما بكل خطأ نطن أنك ارتكبتة وليأخذ طيبك أو أي صديق دور الشريكة.

٣١. أكتب رسالة اعتذار على لسان شريكك تصفح فيها عن ذنوبك بحقها، ثم عنونها وأرسلها الى نفسك لتستلمها في وقت لاحق. وليمثل دورها طيبك أو صديق لك. أغلق عينك وتخيل طيبك يقرأ عليك الرسالة.

٣٢. أكتب رسالة اعتذار لها وأرسلها الى عنوانك وليقم بالأدوار من قاموا بها سابقا واطلب من الطيب قراءتها. عبّر عن سماحك لها وعن أية مشاعر اخرى تريد التعبير عنها، كل ذلك وعيناك مغلقتين.

٣٣. فكر بمؤسسة خيرية أو بمشروع خيري كانت شريكك تهتم بها وأرسل لها تبرعا باسمها خاصة اذا كان هناك اهتمام عام مرتبط بهذا التبرع كوجود كارثة صغيرة أو حدث مؤسف من نوع ما.

٣٤. أوجد وقتا خاصا ، ساعة واحدة يوميا مثلا، لعمل تمارين شفاء أو استمع الى اشرطة تحوي دروسا لشفاء القلب واعمل تمارين تخيلية واختر موسيقى خاصة تعزف في كل مرة تناسى فيها على الخسارة.

٣٥. أخبر أصدقائك أن التآسي يجعلك تشعر بشعور أفضل؛ ومع أن الأمر مؤلم، إلا أننا نشعر بتحسن عندما نشعر بحب شريكنا، سيكون أصدقاؤك غير صبورين عليك عندما تناسى كثيرا على خسارتك. فاذا لم يكونوا على اطلاع على وضعك مع شريكك فانهم ببساطة لن يستطيعوا الفهم.

٣٦. خذ الوقت الكافي لسماع قصص الآخرين الذين فقدوا حبههم لأنك بوضعك نفسك في مكانهم تكشف أنك لست وحدك ويتناقص شعورك بوحدتك .

٣٧. اذهب لمكان جديد وقابل أناسا جدد لأن التجارب الجديدة تجلب معها دائما خبرة جديدة.

٣٨. اقتن حيوانا مدللا لتعتني به لأن العناية بالحيوان قد تطمئنك وتميوك لشفاء قلبك، كما أنها تشعرك أنك لازلت صغير السن.

٣٩. أخرج واطلب دعم أصديقاتك وسيقدموه لك بكل سرور. أطلب منهم أن يدعوك الى عشاء وإذا شعرت أنهم يتجنبوك فهم اما لا يعرفون ما سيقولون أو كيف سيتصرفون. أنهم يجبروا أن يعرفوا ما الذي سيقدموه لك .

٤٠. لا تتعجل عملية الشفاء، خطط لأن تستغرق عملية شفائك من ٣-٩ أشهر ثم حدد العدد. اذا لم تخطط لذلك فقد لا توفق خلال هذا الوقت للشفاء. من خلال هذه النافذة الخاصة المتاحة للشفاء فقد تسرع به. وستكون هذه أكثر الذكريات خصوصية في حياتك.

٤١. ركز على الحاضر. باستخدام الطقوس التالية: صباح كل يوم عندما تستيقظ من النوم، انظر الى المرأة وقل بصوت عال: "أنا الآن أخوض تجربة ....." وأكمل الجملة في كل مرة بأي شيء يخطر على بالك. أعد ذلك عشر مرات.

٤٢. تخيل شيئا خاصا تود القيام به خلال هذا الأسبوع كما لو كانت شريكك لا زالت معك، ثم اعمل ما تخيلته.

٤٣. تخيل كيف ستشعر اذا ما اعتقدت فعلا أن ما حدث كان هو الحل الصحيح.

٤٤. عتد الأشياء المباركة في حياتك. عندما تناسى على خسارتنا فاننا غالبا ما لا نقدر ما نمتلكه.

٤٥. كن صبورا مع نفسك. وبدلا من أن تصاب بأحباط عندما تواجه بتراجع ما، امنح نفسك جائزة من نوع ما.

٤٦. اذا كنت مكتبا استاجر عشرة اشربة فيديو هزلية وشاهدتها في يوم واحد.

٤٧. اطلب من اصديقاتك أن يأخذنك بالأحضان؛ عندما نغمر مصدر عاطفة في حياتنا، فلا زال باستطاعتنا الحصول على اللمسة التي نريدها بطلب احتضاننا. قل بساطة " هل لك أن تحتضني؟".

٤٨. اعمل مساج مرة في الأسبوع لأن اللمسة البدنية مهمة كالحب تماما. لكي نشفي قلوبنا علينا ايضا العناية بأجسامنا.

٤٩. اسمح لنفسك بالشعور أن الحياة ليست عادلة. ارجع بناكرتك الى الأحلام والأهداف التي أملت أن تشترك بها أو أن تحققها مع شريكك. اشعر بخيبة الأمل واكتب رسالة تعبر بها عن شعورك.

٥٠. لا تحاول أن تظهر أمام اصديقاتك أن وضعك رائع وأن مزاحك ممتاز وأن حالتك النفسية حسنة. اسمح لنفسك أن تصل الى القاع لأن بقبولك أمواج الأسى تستطيع فقط أن تشفي قلبك ، وباحترام عملية الشفاء سيزول الألم والى الأبد .

٥١. اذا كنت في القفس فقد تزور الأقصى أو كنيسة القيامة وهي أماكن تشارك فيه الغمر أساهم. ما يعادله هنا هو الأشتراك في حلقة نقاش مفتوحة موضوعها شفاء للماضي أو الحزن على فقد المحبوب .

٥٢. اذا لم تستطع وداع شريكك بالطريقة التي رغبت بها، اجلس أمام طبيبك أو صديقك الذي سيلعب دور شريكك، خذ يديه وأغلق عينيك متخيلا أنه شريكك وأن الفرصة قد هيأت لك لوداعها بالطريقة التي تحبها. بذلك الأودار وتخيل ما يمكن أن تقوله شريكك.

٥٣. اذا كنت تشعر بالذنب بسبب شيء قد تكون فعلته، شارك صديقك أو طيبك هذا الأحساس. للمساعدة على مسامحة النفس، أصلح ما تظن أنه خطأ ارتكبه؛ الزم نفسك بعمل شيء صالح لشخص ما يكون بحاجة للمساعدة. ساعد نفسك بنفس الطريقة التي ترغب فيها مساعدة الغير. قدم هدية حب ودعم الى شخص ما يكون بحاجة لها، مساعدتنا لغيرنا تساعدنا دوماً على التخلص من الذنب أو من العار.

٥٤. عد الى الواقع ثانية. تمش صباحاً واذا كان الطقس مناسباً سر على العشب حافي القدمين. تنفس هواء الصبح المنعش.

٥٥. اذا شعرت بحاجة للابتعاد لشفاء نفسك، خذ اجازة من عملك بأسرع وقت ممكن، سوف يتفهم زملاؤك أو رؤساؤك في العمل وضعك.

٥٦. اقطع الجزء من الجريدة الذي ورد فيه نعي شريكك وقرأها لبضعة أيام.

٥٧. استعمر جهاز فيديو من صديق لك وسجل عليه مراسم الجنازة ثم شاهدتها فيما بعد أو استمع لمراسم التأبين على مهل كلما شعرت أنك بحاجة للسلوان.

أحيانا نكون في حالة صدمة أثناء الجنازة، وقد يمر أيام بعد الجنازة حتى يظهر المناء، عندها سنحتاج الى كل مساندة ودعم حقيقة. أطلب من صديقك الذي أعارك جهازه الفيديو أو المسجل أن يطلب من الآخرين قول الأشياء التي كانوا يجربونها في شريكك الفقيدة، أطلب من كل منهم رواية قصة قصيرة عن كيفية لقائهم بالفقيدة وكيف كانت تصرفاتها ومشاعرها... الخ. ثم شاهد الشريط أو اسمع التسجيل فيما بعد.

٥٨. كرر لنفسك " سأجتاز هذه الأزمة وسأنتقل عليها ". تذكر أن هناك أناسا مروا بمثل هذه الأزمة وسيزول الألم .

٥٩. تذكر أول لقاء بينكما واكتب رسالة شكر وامتنان الى الشخص الذي قدمك الى شريكك وأرسلها له.

٦٠. اكتب رسالة شكوى الى " دائرة شكاوى الكون " وبث فيها كل مشاعر الغضب والألم والرفض التي تكتنّها ثم استكشف المشاعر الأخرى الكامنة فيك كالخزن والخوف والأسى، ثم اكتب رسالة جوابية من الله أو من ملاك عنونها باسمك وأرسلها لنفسك.

٦١. اطلب من صديق أو صديقة لك أن يأتيك لتخرجنا في مجرد جولة، واخبره أن ليس عليه أن يقول شيئا أبدا. جرّب مجرد اجتماعكما معا دون قول أو فعل شيء مطلقا. لا تلفزيون ولا تحضير طعام ولا قراءة. فقط اخرجنا بمشوار أو اجلسا وشاهدا بزوغ القمر أو غياب الشمس. ان السلام الذي ستشعر به سيغذي روحك ويعزّزها.

٦٢. امنح نفسك الفرصة لأن تعود طفلا. فاذا أظهرت لك خسارتك مواضيع من الماضي لا زالت عالقة، اذهب مع صديق أو مع أحد أفراد عائلتك الى حديقة الحيوان أو الى مجموعة تمثيل هزلية تجري عروضها في متزه مثلا. كن برفقة الأطفال الذين يمضون وقتا مرحا.

٦٣. اذهب الى حفلات زواج فان احاطتك لنفسك بمظاهر الفرح والحب هو أفضل علاج. صحيح أنّها ستظهر بعض الأسى الا أنّها شافية.

٦٤. اذا كنت ممن يستمتع بالرياضات التنافسية فلا تحرم نفسك من الاشتراك بها لان تلك المنافسات تمنح الانسان فرصة لان يكون على اتصال بمشاعره الحيه ورغباته .

٦٥. اذهب الى دور العبادة وصل لله من اعماق قلبك. اشركه في مشاعرك واشعر بنعم الله تحيط بك من كل جانب و ترعاك في ظلمة ليل روحك.

٦٦. ضع نفسك على اول سلم اهتماماتك فهذا وقت الرعاية بك. تخلص من اية التزامات قد تجعل حياتك شعبة بمحونة، فانت تمر بمرحلة أسى على الخسارة وامامك اشياء اخرى عليك انجازها اولاً.

٦٧. اذا لم يسالك اصفاؤك عن شعورك، ابلغهم انك بحاجة لمن يسأل. ابلغهم "أشعر بكثير من الآسى، أريد ان أشعر بأسفى على نفسى ولو لمدة ١٠ دقائق، كل ما عليك عمله يا صديقى هو ان تلزم الصمت وتسمعنى وسأشعر انى افضل، كل ما اريده هو التخلص". ومتى ما وافق الصديق على ذلك، تكلم عما تذكره من اوقات قضيتها مع شريكك، ودع ذلك يظهر اثناء حديثك .

٦٨. لا تحبس دموعك فلا بأس من البكاء، قد يحتاج بعض الناس خلوة ليكونوا ولا بأس بذلك ايضا فالبكاء جيد للروح. من أجل بكاء حقيقى، اصغ الى موسيقى هادئة.

٦٩. كن حذرا من شأن تقليل الصراع أو من تجنب القتال فيما يتصل بتقسيم الممتلكات. فاذا رغب أحد أفراد العائلة في القتال، فحاول أن تتذكر أن كل ما يهمه ويشغل باله فعلا هو الخسارة. عندما يأتى وقت التعامل مع تسوية الموجودات بعد الطلاق، ابتعد لمدة طويلة حتى يتم لك أكبر قدر من الشفاء قبل أن تقرر البدء بتسوية أوضاع الطلاق الفعلية.

٧٠. عندما تكون متألما لا تحافظ على سرية هذا الألم؛ فهذا هو الوقت المناسب للخروج وتنقية روحك.

٧١. بعد وفاة أو طلاق، لا تطلب من أطفالك أن يحافظوا على رباطة جأشهم ويكونوا أقوياء، ولا تقاسمهم كل أساك. بدلا من ذلك كن متواجدا قريهم ومن أجلهم أطول وقت ممكن.

٧٢. تعامل مع أساك عندما لا يكونوا قريك، في المدرسة مثلا أو عندما لا تكون أنت قريبا منهم. لا تنظر اليهم لتستمد منهم السلوان والتعزية لأن عملك ذاك سيمنعهم من النظر اليك ليستمدا منك السلوان والعزاء .

٧٣. لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه. من الخطأ تشجيع أطفالك على عدم الآسى، كما أنه خطأ وبنفس القدر أن تشعرهم بأن الخسارة أكبر مما يتصورون؛ فقد يحتاجوا الى



مرور بعض الوقت حتى يستطيعوا التعامل مع مشاعرهم؛ وقد يشعروا بالانزعاج الشديد من أمور أخرى. أفضل طريقة هنا هي الاستماع اليهم وتكرار السؤال " ما الشيء الآخر الذي يزعجك؟".

٧٣. عندما ترى آخرين متحايين وتبدأ الشعور بالأسى على حالك، مارس عملية الغضب. عندما تنظر الى المرأة عبّر للقيقتين عما أنت غاضب بشأنه ثم عبر في عدة دقائق عما تريده ثم أكد ما تستحقه بصوت عال لعدة دقائق أخرى وستجد نفسك أحسن حالا.

٧٤. عندما يتم مدح شريكك السابقة وتشعر بالغضب لذلك، خذ وقتك واكتب قائمة بمخاوفك السرية، مخاوف مثل " لن أحب ثانية " أو " أنا لست جيدا " وأكمل التمرين بالتعبير عما أنت ممن له .

٧٥. قم ببعض نشاطات الخدمة الاجتماعية خاصة حول الناس الذين يقننرون ما تقوم به.

٧٦. أسأل نفسك كيف يمكن أن تشعر اذا علمت بالتأكد أن حياتك ستنتهي بالحرب خلال ستين وأنت ستكون سعيدا مرة أخرى، ثم تصور ذلك وأنت مغمض العينين. تصور نفسك أنك في المستقبل وصف بصوت عال لطبيك أو لصديق لك كيف تشعر. ارسم مشاعرك الإيجابية باستخدام الجمل التالية:

" أشعر بالامتنان ل... " ، " أشعر بالسعادة ل... " ، " أشعر بالثقة أن... "

٧٧. قد سيارتك حتى تبلغ قمة جبل تطل على بحر أو نهر ثم قم ببعض الطقوس الوداعية. اجعلها تستغرق مسيرة نصف يوم. تتم معظم العلاقات خلال الرحلات. أنثر ورودا بكل الأنحاء كقرايين وتعبير عن حبك.

٧٨. اتصل بكافة صديقاتها وأخبرهن بالتفاصيل التي أحاطت بموتها. واذا كان أساك نابعا من طلاق أو فراق، اشرح لأصدقائها وصديقاتها الجهود التي بذلتها لكي تكون

علاقتك مع شريكك السابقة ناجحة واذكر لهم أنكما لم تكونا مناسبين لبعضكما، حاول أن تخبرهم أشياء عن محاولات شريكك الجادة لأبجاح العلاقة حتى لو لم تكن مؤمن بها أنت .

٨١. حاول أن تسمع دائما. أفضل شيء قيل حول هذا الأمر هو ما قاله السيد المسيح عندما كان على مفترق الطرق، قال: "أبت، ساعهم لأنهم لم يعرفوا ماذا يفعلون". وما قاله النبي محمد: "رب اغفر لهم فهم لا يعلمون" أكثر الطرق سهولة للصفح هي عندما نعرف أن شريكنا لم يعرف فعلا ماذا كان عليه أن يفعل.

٨٢. أعلم أن الألم الذي تشعر به اليوم سوف يحضك أن تكون متواجدا مع الآخرين مستقبلا. بشفائك لأملك، ستطور تعاطفا وحبا رائعين للآخرين عندما يعانون من الألم. ستعلم دروسا قيمة عليك نقلها للآخرين.

٨٣. ركز على ما تريد عندما تكون متألما حتى تعرف مدى حاجة الآخرين لك في آلامهم. ان مجرد وجودك بجانب من يتألمون حتى وان لم تعمل شيئا أو تتكلم بشيء، يعني الشيء الكثير لهم. في أحلك الأوقات نحتاج الى شعورنا بوجود الآخرين الى جانبنا.

٨٤. وطّد العزم على أن تكون أفضل شخص تستطيعه. غالبا عندما نشعر بالنا ونصرف بعضه نكون ملهمين لعمل ذلك. في تلك اللحظة من الألهام، اكتب قائمة من الصفات التي تود حياتك المقبلة أن تتسم بها.

٨٥. احتفظ بسجل لأول شهر من رحلة شفائك سجل فيه كل يوم أفكارك ومشاعرك ونجاربك.

٨٦. اكتب قصيدة أو اقرأ كتاب شعر.

٨٧. اتجه الى الله تعالى لطلب السلوان. أحيانا ما تكون أحلك اللحظات في حياتنا هي أنسب الأوقات لتواضع أمام الله. اغتنم هذا الوقت لتقييم معتقداتك الروحية وتصحيحها.

٨٨. لا تحدد وقت سلوانك كل يوم. كل شخص يختلف عن الآخر وكل يوم يختلف عما بعده. كن مرنا وخذ ما تشاء من الوقت.

٨٩. اركب أمواج المشاعر، لا تقبل أن تكون في أعلاها كل الوقت ولا في أدناها كل الوقت. لا تحسبن أن أخذك لحظات من البهجة هو خيانة لشريكك لأن أسانا ليس اعلانا عن جناب بل هو عملية نسيان ألم؛ ومع تفريغ كل شحنة من شحنات أسانا نشعر بالبهجة والسمو بشكل رائع.

٩٠. جد الطريق المثلى للتأسي. بعض الناس مفعمين بالحركة والشعور والآخرين مشبطون مقيدون أكثر. فإذا كنت مفعما بالحركة والحيوية، تأكد أن هناك أوقاتا للشكر والشعور بالتحسن، أما اذا كنت مشبطا تأكد من أن لا تكبت الألم داخل نفسك.

٩١. لا تتوقع أن يعرف الآخرون ماذا تحتاج. غالبا ما نشعر بالخرج من طلب المساندة، دع أصدقاءك وأقاربك يعرفون ما تحتاج ولا تتوقف عن الطلب.

٩٢. قم بزيارة الى مستشفى الولادة في منطقتك لأن بعد الخسارة والفجعة، من الجيد أن تكون على اتصال بالمشاعر الحانية البهيجة المتصلة بأفراح الولادة وأنت مقبل بشكل ما على حياة جديدة.

٩٣. تذكر أن الفجر الجديد يأتي بعد ليل حالك الظلام. قد تزداد الأمور ظلاما وسوءا ولكن ضوء الحب والمواساة سيأتي لا محالة.

٩٤. كن نشطا خلال جزء من كل يوم، استخدم جسمك بطريقة تجعلك تنفس بعمق. التنفس والحركة مهمان جدا لأعطاء الحافز وتنشيط الجهاز اللمفاوي الذي ينقي الجسم خلال ظروف الشفاء الشاقة.

٩٥. ازرع شجرة أو نبتة على شرف شركتك وتعهدها نموها.  
٩٦. اشتر قطعة جواهر أو ذهب والبسها لتذكرك بجمال حبك.  
٩٧. ضع خيطا أسود على رسفك لتقر أنك تمر بمرحلة تأس.  
٩٨. كل يوم أكتب بلفتر مذكراتك ثلاث ذكريات عن علاقتك .  
٩٩. حضر قائمة بكل الأشياء التي سوف لن تعملها مطلقا لتذكرك أنك مميت لو استطعت تنفيذها .

١٠٠. خلال التأسى على خسارتك هذه ، ستمكن في النهاية من تقدير الوقت الذي قضيته مع شريكة حياتك حق التقدير، ثم كن مستعدا للتحرك الى الأمام.

١٠١. عندما تكون شاعرا بالألم ، خذ الوقت الكافي لممارسة أحاسيس الشفاء الأربعة بربط الملك بالماضي واعادة احيائه واثراء التجربة. اعمل تمرين " الشعور الأفضل" لتشفي الملك. بدوام اتصالك متعمدا بحبك ومشاعرك خلال هذا الوقت العصيب من شفاء قلبك، سيصبح وقتك رائعا بحق على الرغم من أنه قد يكرن من الصعب عليك الاعتقاد أن كل ما تعانیه الآن سوف يتلاشى. استنهض ثانية وممارس الحياة بكل روعتها. تخيّل أنك تمر بفصل شتاء بارد.

استخدم هذه الطرق والأساليب المختلفة للتأكد من أنك ستبقى محميا تماما ودافئا متمتا بالصحة. على الرغم من أن هنا قد يبدو لك فصلا طويلا الا أن عليك أن تتذكر أن البرد سرحل عما قريب وأن دفء الربيع وحيويته قريبان جدا.

## الباب الثاني المرأة تنهض ثانية

يختلف نهوض المرأة ثانية اختلافا واضحا عن نهوض الرجل ؛ وكل منهما يواجه تحديات مختلفة جدا. ما هو مناسب للرجل قد لا يكون مناسباً للمرأة وما يمر به المرأة وتعتبره عائقا أو حائلا قد لا يكون كذلك للرجل. وعليه سيكون من السهل تقدير المسار الصحيح عندما نأخذ اختلافاتنا بعين الاعتبار. عندما نكون في حالة من الألم ليس من الحكمة دائما اتباع غرائزنا ، وما يبدو أنه الشيء الصحيح الذي يجب القيام به ليس هو دائما الاختيار الصحيح. بعد الخسارة نجد أنفسنا فجأة أمام حياة جديدة واختيارات متعددة ولذا من الصعب معرفة ما يتوجب عمله، وما نقرره قد يؤثر علينا لبقية حياتنا، وبدون الفهم الصحيح لعملية الشفاء ، قد يلقي كل من الرجال والنساء بفرص إيجاد الحقيقة والحب الدائم بعيدا دون أن يدركوا ذلك. في الباب الثاني، سوف نستكشف واحدا وعشرين تحديا عاما تواجهها النساء عندما يستأنفن حياتهن.

ثم في الفصل الثالث سوف نستكشف أيضا واحدا وعشرين تحديا يواجهها الرجال عندما يستأنفون حياتهم بعد انفصال أو طلاق أو وفاة شريكة العمر. سوف نعينك الرؤى المبثوثة في ديناميكيات البدء ثانية على إيجاد الحب مرة ثانية. على الرغم من أن هذان الفصلان مكرسان لمواضيع المربخ والزهرة (الرجل والمرأة) المختلفة كل على حدة ، إلا أن هناك كثير من التداخلات والتشابكات فيما بينهما مما يفيد كلا الطرفين عند قراءتهما والعمل بهما. لدينا ادراك باحتمال وجود أخطاء حينما نتعرض بالتحليل لهذه المواضيع الشائكة ، ومع ذلك ستكون ماهرا في تجنب أي ألم غير ضروري. سوف يمدك هذا الترتيب بالقوة والمهارة اللازمين لتحمل مخاطر إيجاد الحب مرة ثانية وستكون مستعدا لها. بتسامحك الى درجة شفاء قلبك وإيجاد الحب مرة ثانية ، ستواصل الطريق وسوف تعبر عن أعلى احتمالات النجاح والسعادة في الحياة.

## تحضير قائمة طويلة

في العادة تحمل المرأة قائمة من الطلبات لتحمي نفسها؛ قبل أن تفتح على الرجل متخضعة الى الامتحان وعليه الاستجابة لكافة شروطها وطلباتها قبل أن تبدي رغبة في الانخراط معه في علاقة.

إذا كانت مشاعرها غير مستقرة بعد، ستكون القائمة طويلة جدا لسوء الحظ. وبدلا من فتح قلبها للارتباط بعلاقة محبة، فأنها ترفضها، بهذا تضمن سلامتها إلا أنها ستكون وحيدة. عندما نكون لا زلنا مجروحين من خسارة ما ، فإن ميلنا لحماية أنفسنا يكون أكبر بالطبع؛ ونكون بذلك مبالغين في الحماية وهذا مناسب وصحيح. كما أوضحنا سابقا، عندما يكون الجرح بطريقه الى الشفاء فإنه بحاجة الى حماية خاصة، وبعد شفائه تماما نعود ثانية الى الحماية العادية طبعا ، وإذا لم نشف ذلك الجرح فقد نظل والى بقية حياتنا نمارس نوعا من الحماية الحذرة أكثر من اللازم.

### أثناء شفائنا نبالغ في حماية أنفسنا وهذا مناسب وصحيح.

عندما تكون المرأة مبالغة في الحماية ، تميل قائمتها الى الكبر أكثر فأكثر، والحماية نفسها من أن تصاب بالأذى مرة أخرى تتجاوز الحد للعقول بنقد العلاقة الجديدة المحتملة والحكم عليها والطلب منها. بتعبير أسهل، تصبح المرأة صعبة الأريضاء ولن يكون أي رجل مناسب بنظرها. بغض النظر عن محاولاتها الجادة في أن تكون منفتحة ومقبولة ، سوف ترفض ما يمكنها الحصول عليه وستطلب ما لا يمكنها الحصول عليه. في عقلها أن كافة الرجال للناسين قد تم الحصول عليهم من قبل نساء غيرها ولم يتبق لها منهم أحد مناسب.

فيما يلي بعض الأمثلة على الطرق التي قد تحكم المرأة على الرجل من خلالها.

كيف تختار المرأة الرجل وتقيمه وتحكم عليه:

- (١) اذا كان متزوجا من قبل:
- (٢) يا ترى ما ذا حدث وبماذا أخطأ ؟ لم يتحدث عن زوجته الأولى كثيرا، لماذا انتهى زواجهما؟ أنه يخفي شيئا ما...
- (٣) أني أتساءل هل سيتصل بي عندما يقول أنه سيتصل ؟ اذا لم يتصل فلن أستطيع الوثوق به.
- (٤) أراهن أن ما يريد هو الجنس فقط وليس مهتما ببناء علاقة حقيقية.
- (٥) لرى اذا كان سيأتي في الموعد المحدد. لن أرتبط بأنسان يضعني في أسفل قائمة اهتماماته.
- (٦) لا أعتقد أبدا أنه سيقدم التزاما بأي شيء؛ لقد سبق له أن واعد الكثيرات.
- (٧) عمره فوق الخامسة والثلاثين ولم يسبق له الزواج:
- (٨) من الأرجح أن يكون مجرد رجل آخر يخاف كفه من العلاقة الحميمة لن أضيع وقتي معه.
- (٩) أنه مغلق على نفسه ولن يفتح قلبه لي مطلقا. اذا قدر لي وارتبطت فاني أريد رجلا يفتح لي قلبه.
- (١٠) أنه لا يقدر المسؤولية تمام التقدير، ربما كان من أولئك الرجال الذين لن يكبروا أبدا. لأريد أن أكون أما له .
- (١١) اذا لم يكن طبعه مرحا ومسليا فسوف أغادر؛ سبق لي وأن دخلت بعلة علاقات كنا فيها بغاية الجد.
- (١٢) لا أحب طريقة لبسه ، اذا كان لا يعتني بنفسه فلن يعتني بي.

- (١٣) لا يعني بصحة بالطريقة التي أعني بها بصحتي. أريد شخصا يفكر بالطريقة التي أفكر بها.
- (١٤) أنه يشاهد كثيرا من النشاطات الرياضية. أريد شخصا يحب الأشياء التي أحبها؛ لا أريد أن أكون أرملة الرياضة .
- (١٥) ليس مرتبا ولا منظما ، يحتمل أن تقتصر حياتي معه على التنظيف ورائه وتنظيم حياته . مررت بذلك ولا أريد تحمل المسؤولية مرة ثانية .
- (١٦) أنه جذاب جدا وساحر ، فكيف لي أن أتق باخلاصه لي الى الأبد؟ قد تريده كثير من النساء.
- (١٧) أنه غارق في عمله، لا طريقة أمامي أستطيع بها المنافسة والفوز ويكون عمله دائما أهم مني عنده .
- (١٨) أنه متعلق جدا بأولاده ، وقد لا أشعر مطلقا بحبه لي وخصوصيتي عنده.
- (١٩) لقد بلغ من العمر حدا لا أستطيع تغييره فيه وقد تكون صفاته متأصلة فيه. لا أريد ربط نفسي به.
- (٢٠) من الواضح أنه منحذب الى النساء الأصغر مني سنا ولن يقتنع أبدا بالعيش مع امرأة كبيرة السن.
- (٢١) أتساءل كم دخله؟ فإذا كان لا يستطيع العناية بنفسه والصرف عليها فكيف سيصرف عليّ؟ أريد رجلا لديه بعض المال. ربما يريدني أن أصرف عليه وأهتم بطلباته.
- (٢٢) ليس لدينا الكثير من الصفات المشتركة. وما لم يكن لدينا عدد كاف من المصالح المشتركة فلن نكون مناسبين لبعضنا البعض.
- (٢٣) ماذا سيظن به والديّ وأصدقائي؟ أعرف أنهم قد يظنوا أنني سأرضى بما هو أقل.



لا أشك بصحة اصدار حكم على شخص ما لأن من المهم أن نتأكد من أن شريك حياتنا المقبل سيقى باحتياجاتنا ورغباتنا الفريدة. لكل شخص أولوياته. تصبح قائمة المرأة من اصدار الأحكام واجراء الفحوصات مشكلة فقط عندما تمنعها تلك القائمة من الخروج بمواعيد مع الرجل ومن اعطاء الحب فرصة. لدى تعرفها على كثير من الشركاء المحتملين، ستكتشف المرأة أن بعضا من اهتماماتها وما قد يسبب لها القلق قد تلاشى وأن حاجتها لبلوغ الكمال قد انخفضت. وفي النهاية ستتمكن وبوضوح من تحديد الرجل المناسب لها. وبدلا من البحث عن الكمال، ستجد الرجل الكامل والمناسب لها تماما.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

### تمجيد ماضينا

مع أنه من المعروف أن تحمل المرأة معها قائمة طويلة من الطلبات اذا كانت قد جُرحت في الماضي أو أساء رجل ما معاملتها في الماضي ، الا أن ذلك يمكن أيضا أن يحصل عندما تكون محل حب ورعاية. عندما يتوفى المحبوب ، من الطبيعي أن نحدّد صفاته الحسنة لدرجة أن لا يمكن لأي رجل أن يرقى الى مستوى تلك الصفات. حتى اذا انتهت العلاقة بالطلاق، فقد تواصل المرأة تمجيد صفات معينة في شريكها السابق. يقوم الجميع ، رجالا ونساء ممن لا زالوا يعيشون في الماضي ، بتضخيم ميل النساء هنا الى تمجيد الماضي بحيث لن يتمكن الشريك الجديد مهما عمل، من الوصول الى درجة الشريك السابق . ما لم نتخلص من ارتباطنا بالماضي فلن نتمكن من تقدير كل ما يمكن أن يقدمه الشريك الجديد حق التقدير.

---

الى الدرجة التي لا زلنا نعيش فيها في الماضي، لن نستطيع تقدير الفرص المتاحة لنا في الوقت الحاضر حق التقدير.

---

للتغلب على هذا الميل للمقارنة لا نحتاج الى مقاومته بل الى احترامه . ليس من المستحيل نسيان ماضينا حالا ألا أن ذلك يأخذ منا وقتا. علينا أن ندرك تماما ، عندما نبدأ نخرج في مواعيد، بأن لا نتوقع من أحد أن يأخذ مكان شريكنا السابق أو يرقى الى مستوى صفاته عند المقارنة. بدلا من ذلك علينا أن ندرك أن هذا سوف يتغير مع الوقت. على الرغم من أننا لا زلنا نقارن داخل أنفسنا ، إلا أننا اذا خففنا من غلوائنا واكتفينا بالمواصلة فقط من أجل عقد صداقات جديدة وصحبات آنية وليس من أجل ايجاد قرين روحي أو علاقة حميمة فقط، فأننا لن نلجأ الى عقد مقارنات بتلك الدرجة. نحن أحرار

في تقدير ما لدينا، وبالتأكيد لن يكون الشريك الجديد "أفضل" بل يمكن أن يكون مختلفا. من قصر النظر وضيق الأفق التفكير أن قلوبنا صغيرة بحيث لن نحب الا شخصا واحدا فقط أو يجنبا شخص واحد لا غير. لدى شفاء قلوبنا سيكون فيها حيز واسع للحب ثانية.

---

من ضيق الأفق أن نظن أن ليس في الكون سوى شخص واحد فقط يمكن أن يجنبا .

---

يكمن الخطأ الذي يقع فيه كل من الرجال والنساء في رفض فرص إقامة علاقات بحجة أن الشريك الجديد ، وبكل بساطة ، قد لا يرقى الى مستوى الشريك السابق، ومن قصر النظر أيضا الاعتقاد بأن الشريك الجديد لن يعث فينا نفس الشعور الذي كان يعثه الشريك السابق لأن هذا سوف يتغير مع الزمن، والمسلك العاقل الحصيف يدعوا الى الاستمرار باللقاءات والمواعيد حتى ننسى تماما. مع تجارب الحب والصلقة الجديدة التي نعقدها في الحاضر يكون من السهل علينا نسيان الماضي.

### "البقاء رهينة الأسي"

البقاء ملتصقة بالحزن والأسى هو طريقة أخرى تلجأ إليها المرأة بشكل عام لحماية نفسها من أن تصاب بالأذى مرة أخرى. على الرغم من وحدتها إذا لجأت لهذا الخيار، إلا أنها تعتقد أن ذلك أسلم لها من مواجهة احتمال دخولها في علاقة مرة أخرى، وعندما تثبت بأساها لتجنب مواجهة مخاوفها، تنقلب مرارة الأسي وحلاوته إلى يأس وفقدان أمل، ومع أنها قد تحاول التحرك، إلا أنها تبقى وبشكل غامض أسيرة اكتئابها. عندما لا تمنح المرأة نفسها أذنا بالغضب من خسارتها والثورة عليها، فقد تخاطر بعرقلة عملية شفائها؛ وستكون بحاجة إلى الشعور بعواطفها الأخرى كي تتجاوز أساها. عندما لا تمارس الغضب ثم تتخلص منه، فقد يتسبب ذلك في أن تبقى أسرى حزننا وخوفنا من التحرك؛ هذا ينطبق على النساء تماما كما ينطبق على الرجال.

---

أن شعور المرأة أولا بالغضب ثم التخلص منه يولد لديها مشاعر التسامح والعرفان بالجميل مما يساعدها على التقليل من مخاوفها.

---

عند عودتها عزباء مرة ثانية بعد وفاة الزوج، من الصعب عليها أن تشعر بالغضب كما أنه من الصعب لوم أحد إذا ما كانت الوفاة ناتجة عن حادث أو مرض مستعصم. من جهة أخرى، قد يكون أسهل على المرأة أن تشعر بالغضب أو الانفصال الآ أن نسيانها الأمر مصحوبا بالتسامح والامتنان أو العرفان بالجميل قد لا يكون بنفس السهولة. سوف نستكشف في الفصل العشرين وبتفصيل أكبر كيفية مواجهة هذه التحديات والتغلب عليها.

## خيالة الحب مرة أخرى

من الطرق الأخرى التي تلجأ لها المرأة لإبعاد الحب عنها هي عدم السماح لنفسها بالحب مرة أخرى. قد تشعر كما لو أنها تخدع شريكها السابق، خاصة في حالة وفاته اذا ما بدأت علاقة جديدة. أثناء شفاء القلب، يصبح من الواضح أن الشريك المتوفى لم يجب بحال من الأحوال حرمان شريكه الحي من الحب. فاذا لم نسمح لأنفسنا بالحب سوف نبقى ملنصقين بالأسى . غير، بشكل جميل، فيلم "السيدة براون" عن هذا الشكل من الالتصاق بالأسى . لكي نحب ثانية علينا أن نسمح لأنفسنا بالتعبير عن مشاعرنا الإيجابية والسلبية أيضا، فنحن بحاجة للسماح لأنفسنا بالحب مرة أخرى. فيما يلي ثلاثة اعتقادات عامة مقيّدة نحتاج للبحث ثم التخلص منها:

"يجب أن لا أحب ثانية فقد يشعر شريكي بالألم وأنا نخته". ليس صحيحا أبدا أننا نخون شريكنا عندما نحب ثانية. اذا كان الشريك المتوفى هو المرأة فأنا تريدنا أن نكون سعداء وأن نعيش حاضرا ونتحرك للأمام. لا نستطيع إيجاد الحب مرة ثانية ونتمسك بحب خاص تجاه شريكنا المتوفاة بنفس الوقت. من جهة أخرى، لن يوجد شعور بالغيرة . اذا مت ، هل نحب أن يعيش شريكك طوال حياته دون حب؟

"اذا كنت سعيدا عندئذ لن أكون قد أحببت شريكي فعلا" اذا أصبحت سعيدا فهذا لا يعني أنني لم أحب شريكي المتوفى. تتحقق السعادة عندما نحصل على ما نريد ونحتاج . وكل منا يحتاج الحب. ان تلقي هبات الحب ونعيمه في الوقت الحاضر الذي نعيشه لا يعني بأي شكل كان أننا لم نعد نحب شريكنا السابق. لا بأس من أن نكون سعداء مرة أخرى وهذا يجد ذاته ليس شيئا يكوننا سعداء باختفاء شريكنا السابق وذهابه الى الأبد. نحن سعداء لأسباب أخرى مختلفة؛ سعداء لأننا في سبيلنا للحصول على ما نحتاجه ونستحقه في الحياة.

"إذا لم أتحسر على الخسارة ، عند ذلك لن أكون قد افتقدته واشتقت إليه حقيقة". نحن لا نتأسى على الخسارة لأننا أحيينا شخصا فقط بل لأننا لا زلنا مرتبطين معه بمشاعر كثيرة؛ ومن خلال تأسينا على الخسارة فإننا في الحقيقة نتخلص من ارتباطاتنا تلك؛ ولا يعني ذلك أننا نتخلى عن حبنا للفقيد. بعد تخلينا عن ارتباطنا فإن شريكنا لا زال يعيش في قلوبنا ، وعندما نشفي قلوبنا فسوف نكون قادرين على الشعور بالحب لشريكنا ولا زال الأطلال على خسارتنا من حين لآخر يجلب لنا بعض الحزن إلا أنه حزن ممتزج ببهجة حبه وليس ألم فقده. يبدو أحيانا كما لو أن الحب يؤلم إلا أنه ليس كذلك ؛ لأننا نشعر بشعور طيب جدا إذا أحيينا أحدا ما ونكون بذلك أسعد، إنما المولم هو فقد الحب ، وعندما نفقد شخصا نحبه فإننا نتألم لأننا نقاوم خسارتنا وليس لأننا نحبه . لم نصل بعد الى حد قبولنا حقيقة أنه غادرننا ولن يعود ، فاذا ما استطعنا قبول تلك الحقيقة ، يتلاشى الألم ولا يعني تلاشي الألم أننا توقفنا عن حب شريكنا بل يعني عكس ذلك تماما. عندما يشفى ألمنا نستطيع الشعور بحلاوة الحب الذي شعرنا به نحوه قبل وفاته .

## الجنس واحترام الذات

خطأ عام آخر ترتكبه المرأة عند بدئها الحياة مرة أخرى هو ممارسة الجنس مع أي كان لكي نبي احتراماً وقيمة لنفسها. قد تبحث المرأة عن عطف الرجل واهتمامه لكي تشعر بمقدارها للحب خاصة اذا كانت مهملة رومانسيا خلال علاقتها الأخيرة. من الصعب أن تشعر أنك على ما يرام عندما يتجاهلك الشخص الذي تعيش معه أو يعتبرك شيئاً مسلماً به. أما الأصعب من ذلك وهو أن تكشف أن له علاقة مع شخص ما أو أنه منجذب الى ذلك الشخص. لكي تشعر المرأة أنها شيء مميز ، فإنها تميل وبسهولة لاستخدام ما منحها الله من مقومات الجمال اضافة الى الجنس كطريقة لكسب اهتمام وعطف شخص آخر. لسوء الحظ أن هذا المدخل يعطي عكس النتائج المرجوة لأنها يبحثها عن الحب خارج نفسها تؤكد أن مقدار أهميتها واحترامها لنفسها تعتمد على عطف واهتمام رجل آخر. رغم انه من الصحيح الاعتماد على الرجل كحافز رومانسي، إلا أنه من غير الصحي الاعتماد عليه للشعور بتلك الأهمية واحترام الذات. والشئ النموذجي بالنسبة لها هو أولاً أن تشعر بقيمة نفسها داخل نفسها ثم بعد ذلك تحصل على حب الرجل واهتمامه. اذا ما شعرت انها جديرة بالحب بعد الحصول عليه فسوف تبقى معتمدة جدا عليه. بدون شك أن هذه الحاجة غير الصحية ستبعد الرجل عنها وستصاب بالأذى مرة أخرى.

---

الشئ النموذجي هو أن لا يأتي احساس المرأة بقيمتها من اهتمام الرجل لها أو حبه لها .

---

من الأفضل لها أن تركز على شفاء قلبها دون الاعتماد على لفت انتباه الرجل أو اهتمامه وحبه، بالنسبة للرجل والمرأة على السواء فإن أسس الحصول على علاقة صحية

هي أولا حب الذات والشعور بمجدارتنا للحب، ثم نستطيع بعدها أن ننحذب الى الغير الذي يستطيع تقدير حبنا بالشكل الذي نستحقه..عندما يأتي احساسنا بمجدارتنا من داخلنا، نكون مستعدين للاعتماد على الآخرين للحصول على الحب والدعم ، وعندما نشعر باحساس قوي بمهيتنا، نستطيع عندها الارتباط بغيرنا دون أن نفقد احساسنا الصحي بمجدارتنا.

أن نأخذ وقتنا كافيا للتعامل مع مشاعرنا التي لم نقرر بها شيء بعد بدلا من المواعدة ، له نفس تأثير استرداد شعورنا بقيمة أنفسنا. عندما نستطيع الشعور بالغضب بدلا من مجرد الشعور بالحزن على الطرق التي تم بها اهمالنا في الماضي، فاننا نكون قد أكدنا جدارتنا آليا ، عندما نستطيع الشعور بالغضب ثم التخلص منه ومسامحة المخطئ، نكون جاهزين للبدء بالمواعدة مرة أخرى. ان أخذ الوقت الكافي لشفاء قلوبنا هو أكثر الطرق قوة لرفع احترامنا لأنفسنا الى درجات عليا.



## الجنس والالتزام وقيمة الذات

الطريقة الأخرى التي تبعد المرأة الحب عنها هي شعورها بوجوب ممارسة الجنس. غالباً ما ترفض المرأة هدايا الرجل إليها لأنها تشعر أنها ملتزمة برد جمائله وأفضاله عن طريق الجنس. أحياناً عندما أقترح على امرأة ما بأن تخرج مع صديقتها في مواعيد والسماح له بدفع ثمن وجبتها، وليس السماح له بممارسة الجنس، يكون ردها: -"لم يود الرجل الخروج معي إذا لم أمارس معه الجنس؟ وماذا يعني له الأمر غير ذلك؟" للأسف إن هذه هي ردة الفعل بصفة عامة، إنها إشارة إلى انتهاء احترام ذاتها وتلاشيها، إنها لا تعرف ما تعنيه للرجل، ولا تعرف مقدار احترامه لها. عندما تشعر المرأة بهذه الطريقة، فإن هذا النمط من التفكير، يوحي غالباً أنها تشعر بالالتزام باشباع حاجة الرجل وغرائزه الجنسية لأنه وبكل بساطة خرج بها لقضاء أمسية لطيفة ودفع عنها ثمن عشائها سوف ترفض المرأة عرض رجل ما للدفع ثمن عشائها لأنها لا تريد أن يشعر أنها ملزمة بأي شيء. بأية طريقة كانت، وهذا النوع من التفكير يتم بل يظهر مدى تدني مستوى احترام الذات، وهذا شائع للأسف. على المرأة أن تتعلم استقبال هدايا الرجل دون الشعور بالترامها رد جميله بالجنس. هناك الكثير من النساء ممن يتمتعن باحترام ذات رفيع المستوى في مجال العمل والتجارة، أما عندما يأتي الأمر إلى العلاقات، يقعن فريسة الظن بأن قيمتهن عند الرجل تنحصر في اشباع رغباتهم الجنسية.

لاميز المرأة أن الرجل يتعلق بشكل أساسي بهذه الفرصة ليكون برفقتها ويعمل أشياء لطيفة لها ويجعلها سعيدة هذا هو الأمر بكل بساطة. لاشك أن ما يبدو على السطح هو أنه قد يكون ينظر إلى الجنس ولكن إذا نظرنا للأعلى قليلاً فإننا نراه يبحث عن الحب تماماً كما تبحث هي عنه. تقع النساء فريسة الظن بأن قيمتهن عند الرجل تنحصر فقط في اشباع رغباتهم الجنسية. من الصعب على المرأة أن تعرف قيمتها. عمر التاريخ كان معيار

تقيم المرأة هو عملهن المتزلي بشكل مبدئي، أما اليوم فقد تغيرت الأمور، ولم تعد المرأة مجرد معيلة لأسرتها، كما لم يعد الرجل يبحث عن مجرد أم لأولاده. لأننا نعيش في وقت تغير فيه القيم باستمرار فالرجال والنساء يبحثون عن الحب والرومانسية والعاطفة.

تركز أهمية المرأة في نظر الرجل بشكل أساسي في ماهيتها وفي ماهية الحب الذي تود مقاسمته فيه. أنه يستمتع بالطرق الكثيرة الرائعة التي يمكنها مسانده من خلالها، إلا أن جوعه ونهمه الحقيقي ينصب على الحب، وليس الجنس فقط. عندما تتقدم العلاقة وتتطور يصبح الجنس بالنسبة لها طريقة توصل بها حبهما له إلا أنها بالتأكيد ليست الطريقة الوحيدة. الجنس بالنسبة للرجل هو الزواج بالنسبة إلى المرأة، أنه أعلى جوائز الحب. والتفكير بأن الرجال يريدون الجنس فقط هو تماما كالقول أن النساء يردن الزواج فقط. مع أن هناك بعض الحقيقة في كلا العبارتين إلا أنها حقيقة قاصرة محدودة، فالرجال أيضا يريدون الزواج إلا أن هذه الفكرة تأتي فيما بعد، بالمثل فإن النساء يردن الجنس إلا أن هذه الرغبة تأتي متأخرة. عندما يهتم الرجل بامرأة، على الرغم من أنه يريد الجنس، إلا أنه أيضا يريد أن يقضي معها وقتا فقط، وعندما تهتم المرأة بالرجل ما فقد تريد في النهاية أن تزوج منه ولكنها تتمتع أيضا بمحرد قضاء وقت معه. أنها لا تتظاهر بالسعادة لكي تتزوج، وبنفس الوقت أنها لن تكون مخطئة بأملها أن يتزوجا، كما أن الرجل، وبنفس الشكل لن يكون مخطئا بأمل حصولهما على الجنس.

إذا ما خرجا معا لتناول العشاء، فلن يشعر الرجل بالالتزام بالزواج من المرأة التي يرافقها، وبنفس الشكل، لا يجب على المرأة أن تشعر بالتزامها مبادلته الجنس لمجرد أنه دفع لمن عشاتها، ولا تدب له إلا بالانسامة وكلمة شكر فقط. انه خطأ جسيم أن تشعر للمرأة بالالتزام بتقديم الجنس لرجل ردا على هدائها. لا يشعر الرجل بالالتزام بالزواج بعد خروجه في موعد مع امرأة، فلم يجب على المرأة أن تشعر بالالتزام بتقديم الجنس له؟ إذا انتهى وجود الجنس، فلأزال الرجل الذي يهتم بامرأة ما، يرى أنه يود الخروج لقضاء وقت

لطيف معها، فهو ل ازال يرى أن يعطي الحب ويستقبله ليس لأنه ينتظر الحصول على شيء ما في المقابل لاحقا. قد يكون آملا في الحصول على شيء ما لاحقا، الا أن ذلك ليس الدافع الوحيد. لدى رفض الرجل والمرأة اشباع رغباتهم الجنسية حالا، يكون لديهما الفرصة لمعرفة السبب الحقيقي لانجذابهم لبعضهم البعض، وهو الحاجة الى الحب. للأسف فان الوضع بالنسبة للرجل اذا لم يحصل على الجنس فسوف يظن أنه الوحيد في العالم الذي لا يحصل عليه، ليس الرجل هو الوحيد الذي يشعر بالضغط الحضاري لممارسة الجنس حالا، بل هناك هرموناته التي تضغط عليه كذلك. تبدأ النساء بالشعور بالرغبة والحاجة الماسة لممارسة الجنس بعد سن السابعة والثلاثين تقريبا. انها بالطبع تستمتع بالجنس قبل هذه السن ولكنها في سن السابعة والثلاثين تصبح أشبه بشاب ينتظر الجنس كل الوقت. ومن السخرية أن رغبة الرجل الجنسية تتضاءل بعد السابعة والثلاثين، في حين أن مستوى هرمون "التستوسترون" الجنسي يرتفع لديها وينخفض عند الرجل. في الوقت الذي ينخفض مستوى هرمون التستوسترون الجنسي لدى الرجل بعد سن السابعة والثلاثين، فان الرغبة الجنسية تزداد عند المرأة.

أينما ينظر الرجل يظهر كما لو أن الجميع -غوره- يمارسون الجنس متى أرادوا، لذا فهو يتساءل، لم لا أمارسه أنا؟ من الصعب عليه في مثل سنه أن لا تستجيب امرأة ما للرغبة الجنسية، بنفس الوقت، فهي غير مسؤولة عن هذا الأمر، انه بحاجة لايجاد قيمة نفسه دون الاعتماد على الاتصال جنسيا بامرأة. ومع ذلك فان المرأة برفضها للرجل تسدي خدمات كثيرة او تسهل الأمور عليه، وبمجرد إثارة واضحة منها أنها تواعد شخصا آخر وتخرج معه تجعل الأمر سهلا جدا عليه ويستقبله بصدور رحب حيث أنه سيفهم بكل سهولة أنها لا تريد جرح شخص آخر، فاذا كانت تخرج مع شخص آخر غوره، فانه يحفظ ماء وجهه، فانه في الحالة هذه، بدلا من شعوره أنه فاشل، فانه عند ذلك يواجه التحدي بسرور، لأنه يكون رجلها اذا كان فعلا مهتما بها.

## "توقع هزة أرضية"

لثة وسيلة أخرى تلجأ اليها المرأة لابتعاد الحب من حياتها وهي توقع العاطفة أو الحب رأسا في علاقة عاطفية. اذا لم تتوقع اهتزاز الأرض، تكون عند ذلك غير مهتمة بالعلاقة فكلاهما مهتمان فقط في الانهماك في علاقة اذا شعرا باتقاد العاطفة. عندما لا تسمح المرأة لنفسها بالشعور بخسارتها، فهي تقضي على قدرتها بالاحساس. انها تتوق للاحساس الا أن ما تعتقده خطأ، أن الرجل المناسب سوف يفتح قلبها ، إنها لا تترك أن الشعور الذي تفتقده مكبوت داخلها، والى المدى الذي لا تستطيع فيه الشعور بالعاطفة داخلها، فانها تتوقع أن يشعل رجل ما عواطفها الرومانسية.

"عندما لا تسمح المرأة لنفسها بالشعور بخسارتها، فهي تقضي على قدرتها بالاحساس" عندما لا تتعامل المرأة مع مشاعرها المكبوتة، فان الخروج مع شخص جيد جميل مهم لها لا يساعدها كثيرا. انها بحاجة أن تكون "ضمن خطر علاقة" لكي تشعر انها حية، يجب أن يتوفر لها نوع من توتر الأعصاب ما تبقي لتكون على صلة مع مشاعرها، فاذا توفر الحظ فسوف تستيقظ. قد يكون هذا الحظ مادي ولكنه عاطفي، وهذا مستمر بتحربة احتمال فقد جيبها. بعض النساء بحاجة لأن يكن ضمن "خطر العلاقة" قبل أن يشعرن بالحياة مرة أخرى. علاوة على كونه أحد أعراض الشاعر المكبوتة، فان هذا الجوع المبالغ به للرومانسية والعاطفة يلقى التشجيع أيضا في الأفلام السينمائية والتلفزيون، فاذا ما شاهدت المرأة بطلها المفضل يتعامل مباشرة مع عاطفة فلم لا تستطيع هي عمل ذلك؟ نجح بطل الفيلم في عمل ذلك، فلم لا تنجح هي في حياتها؟ سوف تستمر النساء اللواتي يعتمدن على رجل ما في جيبهن للحياة في العيش في خيبة الأمل، ربما استطاعت النساء في الفيلم التحول رأسا ولكن ليس في الحياة الحقيقية، لأن ذلك يأخذ وقتا ويحتاج الى اتصالات ودبة. في الحياة الحقيقية، فان تطوير الحب والتفاعل معه يأخذ وقتا .

الا أن الأمر ليس هكذا مع الرجل، فقد يشعر الرجل بشوقه للجنس منذ البداية، فهو من نسيج مختلف، فهم أولا يشعرون بمجاذبتهم الجنسية التي تتطور تدريجيا الى عاطفة وشعور ووجدان ثم اهتمام، في حين أن المرأة تتعامل مع الاهتمام أولا ومن ثم المجاذبة الجنسية وهن أبرع من الرجال في تحول عقولهن. عندما تجرب المرأة جاذبيتها الجنسية حالا فهذا علامة واضحة على أنها تتخيل في عقلها أنها تعرف الرجل تماما، وعندما تعرفه في النهاية تصاب بخيبة الأمل لأنه ليس كما ظنته. عندما تشعر المرأة بالانجذاب الجنسي حالا فهذه اشارة تحذير واضحة. عندما تنهض المرأة ثانية، فأنها تهرب بالاتجاه الآخر اذا قابلت رجلا أشعل فيها الحب. عندما تنجذب المرأة باتجاه ايجاد الحب، فأنها تعيش في عالم من خيبة الأمل. والرجل الذي يشعرها بذلك الانجذاب هو بشكل ما خطر. مثلها مثل متسلق الجبال الذي يشعر بحاجة بالشعور بالخطر، وسائق سيارة السباق الذي يحتاج للسرعة، وشارب الخمر الذي يحتاج الى شرب كأس وهي أيضا بحاجة لرجل خطر، انها بحاجة لرجل يستطيع ابناءها بشكل ما.

## "الأفلام والحياة الواقعية"

الطريقة الأخرى التي تلجأ إليها بعض النساء للدفع الحب بعيدا عن حياهن هي التمسك بتوقعات غير واقعية، وشجعت هوليود والأفلام والمسلسلات هذا الميل، والفرق الكبير بين الحياة الواقعية والأفلام السينمائية هو أن ليس لدينا في يوتنا كتاب محترفون يعملون لأشهر لمساعدتنا في التكلم بشكل صحيح، ووالدنا ليسا ممثلين محترفين قادرين على اعطاء الشعور والتعبير المثالي. ليست لدينا امكانيات أخذ الأوضاع ولفظ السيناريو وتعديل النص والأضواء مرة بعد مرة، وهؤلاء الممثلون والكتاب لا يمكنهم مطلقا في الحياة الواقعية أن يستحيوا كاستجاباتهم في الأفلام. "والدنا ليسا ممثلين محترفين قادرين على قول الأسطر المنوط بهم قولها بشكل كامل وصحيح في الوقت المناسب تماما".

لا يقتصر الأمر على كون مسودة السيناريو والممثلين أنفسهم ليسوا حقيقيين بل ان الظروف مبالغ فيها ومقولة لخلق جو متميز من الاثارة والتوتر لا يمكن أن يسفر إلا عن جو عاطفي ومتحرر، في الأفلام هناك نوع من بناء الأحداث لا يتأتى في الحياة الواقعية. لما كنا قد تدفقتنا نشوة العاطفة في الأفلام، فاننا نقول:- "أريد مثل ذلك"، نعود الى منازلنا ونجد أنفسنا ثانية محاطين بأعمال دنيوية روتينية ويتلاشى السحر فجأة. ننظر الى شريكنا في الحياة ولا نرى شيئا جديدا ونترق الى السحر الذي رأيناه في الفيلم.

---

"في المرل، لا معارك ولا أبطال محارقين ولا مآسي ولا علاجات محربة خارقة للعادة

تستثير عواطف الحب ومشاعره".

---

مع أن الأفلام غير واقعية، إلا أن ما نشعره فيها واقعي. من الممكن الشعور بالحب والعاطفة في فيلم ما والا سخرنا منه. لدينا تلك العاطفة في قلوبنا، وهي بانتظار الخروج، نستطيع الأفلام مساعدتنا على ايجاد ما ليس لدينا الا أنها لا تعلمنا كيف نجد الحب في حياتنا اليومية. فاذا كان علينا ايجاد تلك العاطفة، يجب علينا أن نتعلم كيف نشفي قلوبنا ونستبعد مقدرتنا على الشعور بالحب بشكل كامل، فضلا عن ذلك، نحتاج أن نأخذ وقتا لتعلم مهارات جديدة في عمل العلاقات وخلق الرومانسية فيها.

### "اجذاب الشريك الخطأ"

كثيرا ما ترتبط المرأة بشخص ما ويقول لها أصدقاؤها: - "احذري"، علاوة على ذلك فهي تتجاهل المؤشرات الواضحة أنه ليس هناك شخص موهل عندما تحتاجه. وبدلا من الابتعاد عنه فأنها تتوق للفوز بحبه فتكون بهذا قبيء نفسها للألم، والى الحد الذي تكون فيه معتمدة على تثبيت حبه، فأنها لن تكون منجذبة الى الرجل الذي يهتم بها أصلا ويحترمها. هذا الميل للانجذاب الى الشخص غير القادر على اعطائنا ما نحتاج هو النتيجة المباشرة للارتباط بسرعة وبشكل مبكر جدا. عندما نأخذ وقتا لنشفي قلوبنا، فسوف نتجذب آليا الى شريك أقرب لما نريد ونحتاج. عندما نواصل التمسك بالأذى نميل الى جذب الناس الذين سيؤذوننا ثانية، إن الانجذاب هذا صحيح تماما بالنسبة للرجال والنساء على السواء. الى المدى الذي نهرب فيه من مشاعرنا غير المقررة بعد، فسوف نجذب أو نتجذب الى الأشخاص والمواقف التي نشعرنا ثانية بأحاسيسنا غير المقررة. فإذا كنا ما زلنا نشعر بالأذى فقد نتجذب الى شخص ما فيشعرنا بالأذى مرة ثانية. ومع أنه الشخص غير المناسب لنا فإنه الشخص المناسب لربطنا ثانية بمشاعرنا غير المقررة، فإذا استخدمنا هذا الوقت للشعور بمشاعرنا فسوف نحرر أنفسنا من نمط الوقوع بالأذى مرة بعد مرة. عندما نشفي أذانا سوف نتوقف عن جذب الشخص الخطأ.

## تجاوز الرومانسية والافراط في الخيال

الطريقة الأخرى التي تبعد المرأة الحب عنها هي الشعور المبالغ به بالرومانسية والخيال فهي تقرأ روايات رومانسية وتشاهد أفلاما رومانسية وعروض أوبرالية ثم تتوقع الوقوع في تجربة هذا النوع من الرومانسية في الحياة الواقعية لها تتوقع الكمال في الرجال. "ما لم تعد توقعات امرأة الى أرض الواقع، فلن يتمكن رجل من ارضاء آمالها وتخيلاتها الرومانسية". انهن يردن ان توفر في الرجال كل شيء وكل الصفات ومع ذلك يرفضن التفاهم والاذعان. يردن الرجل الذي يحسن الاستماع ولكنهن يردنه أيضا أن يفتح قلوبهن ويشاركهن في مشاعره. يردنه غنيا وملتزما بعمله ولكن لديه وقتا كبير ليقضيه معهن برومانسية، يردنه رجل يشار اليه بالبنان في المجتمع ولكن بنفس الوقت ناثرا، يردنه جريئا مجازفا لكنه ثابت آمن. له الكثير من الاهتمامات والنشاطات، ومتقل معتمدا على نفسه ومتمرد على الآخرين ومع ذلك تريده دائم الدعم لها فيما تطلبه. انه مستقل وذاتي بشكل حاد جدا ولكنه لا يستطيع دون حبه، أنه جاد في الوقت المناسب ولكنه لعوب تلقائي ومسل للآخرين. انه فاس عدم الاحساس ولكنه يستطيع أيضا أن يكون عطوفا حساسا. لديه الصفات الرائعة التي تجمعت في انسان واحد. عندما تقرأ هذه القائمة، أمل أن يكون جليا لك استحالة وجود مثل هذا الرجل. الخيال الواقعي موجود فعلا ويمكن الا أنه لن يخلق نتيجة لوجودك مع شريك يتمتع بكل المزايا الرائعة، بل يحصل عندما تستطيع احتضان احتياجات شريكنا الخيالية والعناية بها ولا تحتاج الى الكمال مطلقا. ما تطلبه هو أن تتعلم مهارات رومانسية معينة ونطبقها، وأهم من ذلك كله أننا نتطلب أن نكون على اتصال بمشاعرنا

.....

**"الرومانسية الحقيقية الدائمة لا تتطلب كمالا"**

.....



عندما لا تكون المرأة على اتصال بمشاعرها، أو أن تكون مشاعرها غير مستقرة من علاقة سابقة فلن يكون كاف لها أن لا تهتم بما سيفعله شريكها. المشاعر غير المستقرة تجعل الرجل والمرأة غير قانعين بما لديهم، وبدلاً من طلب الممكن من شريكنا فإننا نتطلب ما هو غير واقعي وتنتهي بمشاعر مخيبة للآمال. لا خطأ من طلب المزيد في أية علاقة لأننا لا نريد أيضاً أن نكون قانعين مكثفين بما نحصل عليه. والى الحد الذي نكون فيه غير ممتنين لما حصلنا عليه نكون لا زلنا كاتبين مشاعر غير مستقرة، وعندما تكون قلوبنا مفتوحة، نكون قادرين على الحب مقتنعين بما لدينا ونطلب المزيد. يصبح طلب المزيد مشكلة فقط عندما يكون الذي نتوقع الحصول عليه ونطلب مستحيلاً وغير واقعي.

## تسمى المرأة وراء الرجل الحساس

طريقة أخرى لدى المرأة لدفع الحب جانباً وابعاده من حياتها هو طلبها من الرجل ان يكون كالمرأة بشكل أكبر. خلال الثلاثين سنة الأخيرة من عمر المرأة يكون طلب أكثر النساء في الرجل "أن يكون حساساً". ومع ذلك عندما يحصلن على رجل بهذه الصفة فلن يكون ذلك كاف. كنت أسمع النساء وبشكل متكرر يدعين أنهن يردن رجلاً يكون على اتصال مع مشاعره، ولكن عندما يحصلن عليه فلن يكن قانعاً. كذلك قابلت وعملت مع رجال كانوا بغاية الغضب يقولون أنهم كانوا كما يفترض أن تتطلب النساء في الرجال تماماً إلا أنهم رُفضوا لأنهم:- "غير جديرين".

عندما تحصل المرأة على علاقة مع رجل "حساس" فإنها تنذر أحياناً وتشتكي من أنه:- "حساس جداً"، وهذا لا يعني أنها لا تحبه بل ان ذلك مجرد نقطة غيظ تتركها فهي بشكل عام تشعر كما لو أنها أم له ثمشي على البيض فلا تكسره وتستدير بعيدة عنه بسبب احتياجاته ومتطلباته. كون الرجل حساساً لا يعني وجود خطأ فيه لأن كل ما يطلبه هو أن يتعلم كيف يتعامل مع حساسياته بطريقة تسمح لها بالحصول على احتياجاته، من جهة أخرى، فهي بحاجة أن تتعلم كيف تصل الى مشاعرها دون الاعتماد عليه.

.....

**"عندما تنوق المرأة الى لطف الرجل، فإنها في الحقيقة تسمى لايجاد اللطف فيها".**

.....

عندما لا تكون المرأة على اتصال بمشاعرها، فإنها تسمى بشدة، كأنها جائعة لايجاد الرجل الذي على اتصال بمشاعره. انها تعتقد، خطأ أن الرجل اذا استطاع فتح قلبه، فإنها تتمكن من الانفتاح والاتصال. لسوء الحظ فان هذا الاعتماد والاستغلال غير صحي،

فهو لن يتسبب بفتح قلبها، لأن الرجل كلما انفتح أكثر كلما شعرت المرأة أنها مسؤولة عنه أكثر، تشعر أنه لم يعد في العلاقة سوى مجال صغير تشعر فيه بكيانها.

عندما يتعرض رجل للاستشارة وتشتكي المرأة من أن زوجها غير منفتح، تكون المشكلة أنها لا تشعر بالأمان عندما تنفتح لزوجها. لا يمكن الحل هنا في مساعدة الرجل على الانفتاح بل في احترامه لمشاعرها حتى تستطيع الانفتاح. لاشك أن الرجل يستفيد أيضا من الانفتاح على مشاعره. وأول خطوة في علاج العلاقة هي خلق الأمان للمرأة في أن تشعر وتشارك زوجها في مشاعرها؛ بدون ذلك مهما يفعل الرجل فلن يكون كافيا لها. من الجيد أن يكون الرجل حساسا ولكن عليه أيضا أن يكون قويا قادرا على وضع مشاعره جانبا عندما تحتاجه الشريكة أن يستمع لها ويكون متواجدا من أجلها.

---

**"عندما لا تشعر المرأة بالأمان في الصبر عن مشاعرها، فلن يكون كاليا أبدا لها مهما عمل الرجل".**

---

كثيراً من النساء اشتهن لي أفهن يشعن أن أزواجهن من الزهرة أي على شاكلتهن، ويتنمرون أن أزواجهن يريدون أن يقوموا بكل الحديث وليس لديها الوقت أو الاهتمام بالحديث؛ يريد أن يصلح علاقتهما في حين أنها تريد مجرد الابتعاد، يريد دائما أن يشاركها للمشاعر وتريد هي أن تحمل المشكلة فقط، وهذا النوع من تبادل الأدوار يخلق مشاكل خاصة به تحتاج الى حل ، ولكن الحل أخيرا هو في إيجاد توازن.

لا زال هنا الرجل من المربخ أي رجلا ، كل ما في الأمر أنه لم يشاهد رجلا أبدا قدم لامرأة ما-بنجاح- ما تحتاجه؛ لدى تعلمه كيفية الاصغاء أولا وأن يكون محبا للحلال، يشعر بوجود قوة رجولية تجعل شريكته تشعر أكثر بانوثيتها. مع أن ذلك صعب

في البداية عندما كان في سبيله لبناء قدرته "لاحتواء مشاعره، والسيطرة عليها فانه يجد في انصاته واستماعه لها قوة وقدرة".

"باصفاته وسيطرته على مشاعره، يستطيع الرجل بناء قوته العضلية لجعل شريكته تشعر بأنوثتها أكثر".

لكي تزدهر العلاقة وتتوثق، تحتاج المرأة للمساندة لتشعر بأنوثتها. والمجتمع يكيف المرأة لتكون كالرجل؛ فعندما تعود المرأة من عملها بعد يوم طويل شاق إلى أعمال المنزل والعناية بالأسرة دون معين فالحاجة لبعض الدعم لتعود إلى مشاعرها كأنثى، ولا شيء أكثر أهمية عند المرأة لتشعر بأنوثتها ثانية من وجود شخص بجانبها يشد من أزرها ويهتم بها ويستمع ويتفهم لما تمر به وتعانيه. لا يكمن علاج هذه المشكلة بالضرورة في إيجاد الرجل الحساس. ما تحتاجه المرأة اليوم في العلاقة هو رجل يحترم مشاعرها، وبدلاً من أن يكون حساساً تجاه مشاعرها، يجب أن يكون نداء الرقعة والتزواج المثالي خلال الثلاثين سنة قادمة هو:- "تسعى المرأة وراء الرجل الذي يحترمها".

### "التركيز على السليات"

الطريقة الأخرى التي تلجأ لها المرأة لابعاد الحب عن حياتها هي التركيز على السليات ، بعد الطلاق أو الانفصال المولم ، قد تجمع المرأة أسبابا وقصصا مختلفة لتبرير عدم ارتباطها ثانية. وطالما لا يوجد من يتمتع فعلا بعلاقة حب، فهي في الحقيقة لم ينقصها شيء. لدى شعورها بالرضا من هذه "الحقائق" لن يكون لزاما عليها مواجهة مخاوفها من أن تتعرض للأذى ثانية. اذا كان ٥٠% ممن يتزوجون سنويا يتطلقون فلن يكون الانفصال هذه الأهمية كما نظن. والرجال أيضا يمكن أن يفعلوا فرسة هذا النمط من التفكير. مع أن هذه الاحصائيات صحيحة، الا انها لا تنطبق على ملايين الأزواج الذين لا زالوا سعداء بزواجهم أو آلاف الرجال الذين يتزوجون ويسعدون، والجدل ضد الزواج يستند في الحقيقة على أسس ثانية عندما يتعرض للامتحان. فاذا كان ٥٠% من الناس أغنياء فلن يتوقف محاولاتهم لأن تحصل على المال وتكون غنيا.

---

"ان نسب النجاح في الزواج ممتازة فعلا. تحليل اذا ربح ٥٠% من الناس الذين يذهبون الى لاس فيجاس الجائزة الكبرى".

---

طالما لم نكن راغبين في شفاء مشاعرنا السلبية المتصلة بشركاء الماضي وعلاقاتنا، فقد يكون لدينا سلوكا سليا تجاه الجنس الآخر. وهذه الحالة يمكن للمرأة أن تزدهر على القصص التي تثبت عقيدتها القائلة:- "بأنه ليس بالامكان الثقة بالرجال وأن الأمر أفضل بكثير دون وجودهم في حياتها" وسوف يميل الرجل الى الاعتقاد بأن النساء لسن جذيرات بالجهود التي يبذلونها لأهم مهما فعلوا فلن يكفون أبدا. كلا الاعتقادين خاطئ وغير نساء لايجاد حب دائم. كلما تعددت القصص التي يسمعاها هذا النوع من الرجال والنساء

ويروونها كلما شعروا أنهم أفضل حالا. اذا لم تعالج المرأة قلبها مباشرة فسوف تبدأ بالشعور بالسلبية. ومما يبعث على السخرية أن المرأة بتركيزها على السلبية فإنها تشعر فعلا بالراحة، الا أنها راحة مؤقتة، لأنها أي السلبية تغطي ألم وحلتها، ولايجاد الراحة الحقيقية الدائمة عليها معالجة الجراح التي تحملها في قلبها.

مع أن الانضمام الى فرق المساندة دائما ما يساعد، الا أن هذا النوع من الناس قد يستخدم تلك الفرق في بقاءه عالقا في السلبية، والمرأة بصفة عامة قد تستفيد أكثر اذا ما عملت مع أخصائي علاج أو اتبعت ممارين شفاء الذات. علاوة على ذلك، من المساعد لها أن تتعرض وتستمع الى قصص ايجابية عن العلاقات. وتجنب التركيز على الكلام الذي ينتقد العلاقات ويبين كم يمكن أن تكون سيئة، فهذا النوع من البرمجة قد يعزز العادة السيئة بالتركيز على السليات.

### "من التي تحتاج الرجل؟"

عندما تنتظر المرأة طويلا لتقيم علاقة جديدة، قد تصبح مكثفة ذاتيا بشكل مبالغ فيه فتبعد الحب عنها دون أن تدري، وبعد السماح لنفسها أن تحتاج الآخرين وتعتمد عليهم، فانها تغلق الباب أمام تقبلها الحب والدعم. انها غالبا ما تكون خائفة من أن تنصرف بشكل يفهم منه انها بحاجة ماسة لشيء ما ولذا فانها تعرض ذلك بعدم حاجتها لأي كان في عقلها فهي تفرق بين حاجتها للآخرين وبين ضعفها وعليها لكي تفتح قلبها على الحب أن تكون قابلة لتلقي دعم الآخرين. والرجال أيضا يمكن أن يكونوا معرضين لهذا النمط ولكن ليس بالقدر الذي عليه النساء. يشعر الرجل بحاجته لحب امرأة أكثر من حاجتها هي إليه، وعندما تستطيع الوفاء بحاجاتها الجسدية دون الاعتماد على الرجل فقد يتهي بما الاعتقاد الى ان مجرد العنور على رجل قد يسبب لها العناء أكثر مما يستحق؛ بعد ذلك تؤكد لنفسها انها ليست بحاجة إليه.

### "يشعر الرجل بحاجته لحب امرأة أكثر من حاجتها هي إليه."

يشعر الرجل بحاجته الى الجنس ثم يعود الى المواعدة ولدى شعوره بالانجذاب الجنسي الى امرأة ما، يبدأ بفتح قلبه ويشعر بحاجته للحب، والنساء من جهة أخرى لا يشعرن بالانجذاب الجنسي عامة ما لم تفتح قلوبهن أولا. والانجذاب الى الجنس لا يفتح قلوبهن رأسا لأن من المهم بالنسبة للمرأة هو الاتصال مع مشاعرهن ليقين على اتصال مع قابليتهن واستيعابتهن. تتضمن المشاعر الزاعة لتقبل الثقة والقبول والامتنان، فعندما تنكر المرأة حاجتها للحب تفقد الاتصال بهذه المشاعر الثقيلة وسرعان ما تصبح قاسية ومنغلقة على تقبل الدعم، وقد لا تدرك ذلك، الا انها ترسل اشارات واضحة بانها: -"قوية ولست

بحاجة للمساعدة"، والى جانب كونها وحيدة فإنها تفقد التواصل مع قدرتها بالتمتع بالحياة بشكل كامل. بالنسبة للرجل الذي ينحذب الى امرأة، يحتاج الى الشعور بقدرته على احداث فرق، عندما تنفصل المرأة عن مشاعر التقبل لديها بانكار حاجاتها، فلن يكون هناك ما يمكن أن يجذب رغبة الرجل اليها لأن تلك المشاعر تتضمن الثقة والتقبل والتقدير. فاذا ما أنكرت المرأة احتياجاتها فإنها ترسل رسالة مفادها أنها غير نزاعة للاستقبال.

### "مشاعر التقبل التي تجذب الرجل هي الثقة و التقبل والتقدير".

يجانب دفعها مساندة الرجل بعيدا، فان المرأة تبعد كامل الدعم أيضا، فاذا ما قدّم لها الدعم العاطفي فإنها ترفضه حالا معتبرة اياه ليس مهما ولا ضروريا، ولكن المفارقة أنها غالبا ما تقدم دعمها ومساندتها للآخرين. والمشكلة تكمن في قدرتها على استقبال المساندة لنفسها. اذا لم تركز مباشرة على شعورها بالألم بعد الخسارة والتخلص من هذا الشعور فإنها سوف تنكر حاجاتها لكي تتجنب الألم بعد الخسارة مما يجعل الأمر أكثر صعوبة عليها لاستقبال الحب، وفي كل مرة تتحرك بها الى حالة التقبل متبدأ في الشعور بأحاسيس الألم غير المستقرة بعد، اذا كان احتياج الحب يسبب الألم فما على المرأة الأ التوقف عن احتياج الحب لتحتث الألم، وبدلا من الاعتماد على الآخرين أو الأمل في تحقيق ذلك فسوف تلجأ المرأة الى العناية بنفسها وبحاجاتها، واذا ارتدت ثانية الى الحاجة للحب فسوف تضطر الى الشعور بالأذى غير المستنفذ لديها. اذن فاستقبال الحب مولم لأنه يتسبب في شعورها ثانية بالأذى المخزون لديها.



---

"اذا سبب احتياج الحب اذى لدى المرأة، فسوف تتوقف عن تلك

الحاجة لاجتثاث الألم".

---

للخروج من هذا النمط السلبي، على المرأة أن تفهم أن الحب لا يعني الألم. تحتاج الى ربط  
الها بماضيها ثم شفاؤه. تحتاج الى ايجاد طبيب مختص لعلاج خسارتها. انها بحاجة للبحث  
في ماضيها وتذكر متى كانت بحاجة فعلا للحب ولم تحصل عليه عند ذلك. عندما يكون  
لدى المرأة البالغة مشاكل تتعلق بالثقة، يظهر أن تلك المشاكل نابعة من مواضيع تتصل  
بطفولتها؛ اذا كانت المرأة مكفية ذاتيا الى حد بعيد ولا تريد مراجعة طبيب مختص،  
تستطيع عند ذلك البدء باستخدام تجربة ممارين مساعدة الذات حتى تفتح على استقبال  
مساعدة طبيب مختص، لأنها في الحقيقة تكون قد أكدت حاجتها للمساعدة اذا بدأت  
بمقابلة طبيب لدى بدئها الثقة بفوائد العلاج المتخصص وتقديرها، تكون قادرة عند ذلك  
على البدء بفتح قلبها ثانية.

بالتأكيد ليس هناك خطأ أبدا في أن تكون المرأة مكفية ذاتيا بشكل موثوق، الا  
أن هناك بعض المخاطر، فالنساء اعتمدت تقليديا على الرجال من ناحية الدعم المالي  
والبدني والحماية، وعندما تصبح المرأة معتمدة على ذاتها ماليا وجسديا فانها غالبا ما تصل  
الى تقاطع طرق، انها لم تعد بحاجة لرجل فيما يتصل بذلك الدعم، فلم اذن تحتاج الرجل؟  
هكذا تتساءل.

---

تصل بعض النساء الى تقاطع طرق، فهن لم يعدن بحاجة الى الرجال لدعمهن ماليا للدا

يتساءلن: لم تحتاج الرجال؟

---

ما لم تدرك المرأة لِمَ هي بحاجة للرجل، فسوف تغلق الباب أمام دعمه لها، وإذا كانت فعلا صادقة بعدم حاجتها اليه فلن تكون هناك مثل هذه المأساة. أمّا الحقيقة فهي: -"كلما زاد شعور المرأة المكتفية ذاتيا من الناحيتين المالية والجسدية، كلما بدأت بالشعور أنّها بحاجة لدعم الرجل عاطفيا، وكلما زاد جوعها للصحة لتستقبل الدعم العاطفي وراحة البال". ذلك الادراك يمثل تحديا للمرأة. بعد نضالها وكفاحها لكي تصل الى الاكتفاء وعدم الحاجة الى دعم الرجل المادي، فإنها تدرك أنّها بحاجة اليه لدعمها عاطفيا. ولما كان ذلك لا يوافق الصورة التي رسمتها بمخيلتها لنفسها فإنها تلجأ الى اخفاء هذا الجزء من نفسها في خزانة.

بإمكان استكشاف المرأة مشاعرها من خلال مجموعة هذه النواحي أن يساعدها في إيجاد ذلك الجزء منها الذي هو بحاجة للعون والدعم أيضا. برويتها لغيرها من النساء اللواتي يفتحن قلوبهن ويتقبلن الدعم يشجعها على عمل المثل.

### "النساء اللواتي يعملن كثيرا"

كثير من النساء ينحين الحب والدعم جانباً عن طريق اشغال أنفسهن بأشياء كثيرة جدا، يفعلن أنفسهن بالكامل ويشغلنها بحاجات الغير لدرجة أنهن لا يجدن الوقت للتفكير بحاجاتهن الذاتية، أنهن لا يشعرن بالراحة لدى سؤالهن ماذا يردن أو يجتهدن ولا يقدرن على رفض ما يريدن الآخرون لأنهن يشعرن-بشكل مبالغ فيه- أنهن مسؤولات عن الآخريين في حين أنهن لا يسمحن للآخريين بالوفاء بحاجاتهن الشخصية.

على الرغم من أن العمل كثيرا جدا محبط، إلا أنه أيضا يأتي بمردود عاطفي، أولا يكون المرأة مشغولة باستمرار، تستطيع أن تقول للآخريين كلما كان ذلك ضروريا دون الشعور بالذنب، ثانيا، لما كانت تعمل كل ما بإمكانها عمله، فإن لها الحق، بشكل أكبر أن تطلب المساعدة، وثالثا وأخيرا، طالما كانت مشغولة جدا عن الشعور بما تحتاجه فليس عليها الشعور بالأساها.

تستطيع المرأة تجنب الشعور بالمها باشغال نفسها بالشعور بالأساها والآخريين والسهر على راحتهم. من المؤكد أن خدمة الآخريين شيء جيد، إلا أن الانسان يجب أن يجد الوقت للحصول على الدعم الذي يريدن هو. بانشغالها الزائد عن الحد تفقد المرأة اتصالها بذاتها وحاجات نفسها، ومقاسمتها الغير بشعورها يساعدنا بالعودة الى ذاتها وبشعورها بحاجاتها الشخصية.

---

"بالاستغراق جدا في العمل، تفقد المرأة اتصالها بذاتها وحاجات نفسها".

---

غالبا ما تقاوم المرأة التي تعمل كثيرا النصيحة بمشاركة الغير في مشاعرها. ستقول انها مشغولة جدا بحيث لا تجد وقتا للحديث عن مشاعرها ولا وقت لديها كاف لذلك.

سنستمر هذه المشكلة حتى تترك المرأة أن ذلك مشكلة فعلا. لديها مشكلة وهي تحتاج الى وقت لتختلي بنفسها وتعني بحاجاتها ومن ثم خلق وقت لاستكشاف ألها. وأفضل ما يمكن عمله هذه الحالة هو أن تجد طيبا تحدثه عن مشاعرها التي تظهر بين الحين والآخر. مع أنها مشغولة طول الوقت الا أنها في الحقيقة وحيدة جدا داخل نفسها، انها تعطي ولكنها لا تأخذ ما تحتاجه مقابل ذلك، والأهم من ذلك أنها لاتعطي لنفسها، فعندما تعطي المرأة وتعطي الكثير للآخرين ولكنها لا تشعر أنها مسنودة في حياتها تصبح في النهاية مكتبة.

---

### "في النهاية ينشأ الاكتئاب عن العطاء كثيرا".

---

شعور المرأة بالعزلة هو المصدر الرئيسي للاكتئاب، وكلما كثر ابعاد المرأة للحب، كسر شعورها بالعزلة، وبالنهاية تتلاشى قدرتها على الشعور بالحـب والبهجة والتقدير والثقة، ولتجنب الاكتئاب تحتاج المرأة أن يسمع صوتها أولا، وعندما يسمع ألها تتلاشى مشاعر العزلة لديها ويكون لمشاعرها الايجابية الفرصة للعودة. عندما تعمل المرأة كثيرا، تتعرف على ألم الآخرين ولكن لن يتعرف الآخرون على ألها ولن تجد قريبا أحدا، ومع أنها تحسن بشكل خاص معرفة ما يحتاجه الآخرون، الا أنها لاتحسن طلب ما تحتاج؛ كل ما يفترضه الناس أنها قوية ولا تحتاج عوناً أو أنها تحصل على العون؛ واستمرارها وقتها طويلا على تلك الحال تفرق أكثر وأكثر في الاهتمام بتفاصيل الحياة، هناك الكثير الذي يتوجب عمله وتشعر ألها لا تستطيع عمل ذلك كله بنفسها.

---

### "المرأة التي تعمل كثيرا تعرف آلام الآخرين ولكن لا أحد يعرف ألها".

---

عندما يكون الرجل مكتئبا غالبا ما يكون ذلك واضحا عليه؛ لا تكون لديه الطاقة لعمل شيء، لا يكون لديه حافظا ويكون منقبض الصدر فاتر المهمة، وبشكل جوهري يكمن مصدر انقباضه وكآبته في عدم شعوره أن أحد ما بحاجة اليه. أما المرأة فهي من جهة ثانية تشعر بالاكتئاب عندما لا تستطيع الحصول على ما تحتاج. وعندما يستوطن الاكتئاب في نفسها تصبح حادة الذهن جدا في ادراكها لحاجات الغير؛ وبدلا من أن تصبح غير متحفزة، فانها تشعر بتحفز شديد أو حتى ملزمة لأن تتواجد من أجل الغير.

تشر المرأة أن عليها أن تتواجد من أجل الغير لأنه ليس هناك من يتواجد لهذه المهمة، فاذا وجدت وقتا لعمل علاقة ما، فانها تقيمها مع رجل يحتاج لها وغالبا ما يكون محبطا، وهكذا لن تقيم علاقة من أجل نفسها. واذا كان ذلك الرجل لم يبلغ بعد درجة الاكتئاب فقد يلفها بوجوده معها لأن الرجل لا يمكنه أن يتعش ويزدهر ما لم يشعر أن المرأة قادرة على تقدير ما سيوفره لها؛ والمرأة التي تعمل كثيرا تستطيع امداد الرجل بالقوة والحيوية، وبشكل مشابه، يستطيع الرجل الذي لا شيء لديه يقدمه للمرأة أن يلفها للعمل كثيرا.

### "عندما تعمل المرأة كثيرا جدا، تستطيع مصادرة قوة الرجل وهزيمته"

تميل المرأة التي تصيها الحياة بالاكتئاب الى العمل أكثر فأكثر على عكس الرجل تماما حيث يميل هذه الحالة الى امتلاك طاقة أقل لا تفي لعمل الكثير. قد يكون لدى الرجل المكتئب طاقة على العمل ولكن عندما يعود لمزله لا يعود له طاقة ويلتصق بالأريكة ولا يشعر بأية طاقة أو حافظ. تميل المرأة المكتئبة في الحياة الى العودة للمزول بشعور أن هناك ملايين الأشياء بحاجة لانجاز ولا تستطيع اراحة عقلها أو نسيان بواعث قلقها،

وكلما زادت في التركيز على العمل دون الشعور، كلما كان لديها دافع لا يقاوم لأن تعمل؛ تنظف أكثر، تساعد أكثر وتقلق أكثر؛ وفي النهاية تستنفذ طاقتها وتصبح منهكة تماما.

### تعلم أن تعمل أقل

من الواضح أن الرجال والنساء مختلفين جدا في هذه النقطة. هناك رجال قلائل عليهم أن يتعلموا كيف يعملون أقل، باستطاعة المرأة أن تتعلم كيف تعمل أقل ولكن هذا لا يحدث بين ليلة وضحاها بل تحتاج المرأة لذلك أن تمر بالأربعة مراحل التالية:-

(في المرحلة الأولى):- تحتاج المرأة أن تتكلم عن مشاعرها وعن ألمها. تحتاج الى الشكوى بانفتاحها وباشراكها الغير بكل ما تفعل فالها تربط شعورها بالانهاك بحاجتها لأن تعمل أقل. يمكنها المشاركة من الشعور من انها ليست مضطرة لحمل أعبائها كاملة لوحدها، وسيساعدها ابصالها شعورها أخيرا من الاسترخاء والعمل الأقل.

(في المرحلة الثانية):- فالها تحتاج بترو وتعهد لأن تعمل أشياء أكثر لنفسها مثل عمل مساج أو مراجعة طبيب مختص أو التسوق لنفسها أو الذهاب في اجازة قصيرة، الى جانب اعطائها لنفسها فرصة للاسترخاء والتمتع بحياتها، فالها تحتاج الى أن تفهم أن الأرض ستستمر بالدوران وأن العالم يتقدم دون الحاجة لجهودها؛ ولن تسقط السماء على الأرض اذا لم يتم عمل الأشياء التي يجب أن تعمل.

أحيانا ما ترفض المرأة هذه النصيحة قائلة:- "نعم، لكن اذا أخذت وقتا لنفسى، عند ذلك سيكون أمامي مزيدا من الانتظار عندما أعود". هذا صحيح بالتأكيد، ويعزز مقولة ألا ألها لا زالت بحاجة للاستراحة وأخذ نفس. وبالنهاية سوف ترى كيف تخلق حالة طارئة وكيف ألها بعد ذلك تغير الأشياء.

(في المرحلة الثالثة):- تحتاج المرأة الى البدء بتعلم فن طلب المساندة.بعد التحضير لهذه المرحلة تصبح الآن قادرة أكثر على معرفة ما تحتاج، لذا تبدأ طلب المساندة، وبدون هذا التحضير فانها في الواقع لا تعرف حتى ما الذي ستطلبه.

في الواقع سوف تجبرها الاستراحة (المرحلة الثانية) على طلب المساعدة، وبدون هذه الاستراحة قد لا تشعر بالحاجة لطلب المساعدة. في عقلها يبدو لها أن طلب المساعدة أو الاعتماد على الغير هو أصعب كثيرا من قيامها بعمل الشيء، وقد غطيت بكثير من التفاصيل هذا الموضوع أو طلب الدعم في الفصل الثاني عشر من كتابي السابق "الرجال من المريخ ، والنساء من الزهرة".

(في المرحلة الرابعة):- تستطيع وبكل كياسة ولطف، أن تقول "لا" رافضة تلبية حاجات الآخرين وطلباتهم. ان أحد أكبر ما يعترض المرأة لأن تفعل أقل هو أنها لا تعرف كيف تقول لا بمودة ورفق. تستطيع بالتأكيد أن تقول لا وترفض الأ أنها لا تعرف كيف تقولها بكياسة وراحة، بتعلمها طلب المساندة ستصبح بالنهاية مرتاحة أكثر لرفضها طلبات الآخرين. بتعلمها بتأن وتعلم فن الرفض، ستصبح الأمور سهلة أكثر عليها، وكل ما عليها قوله:- "أنا آسفة جدا، لا أستطيع"، فاذا كانت لا زالت تشعر بعدم الراحة بالرفض ولا زالت تواصل كثير من العمل، يجب عليها عند ذاك النظر بشكل أعمق في مشاعرها وتخلق تغييرا.

غالبا ما تأتي مقاومة المرأة في قول "لا" من مشاعر غير محلولة بعد تجاه شخص ما رفض الاستجابة لحاجاتها فلن تكون قادرة على رفض الآخرين. فاذا كانت تعرضت للهجر ولا تريد هجر أحد آخر، ولكي تغير هذا النمط فهي بحاجة لشفاء ألم من الماضي لا زال مستقرا لديها. الى الحد الذي لا زال لديها مشاعر غير محلولة من الماضي، ستواجه صعوبة في الرفض وفي الطلب أيضا. سوف تتجنب طلب المزيد لأنها لا تود المرور بمعاناة ألم الشعور بالرفض، كما أنها ستواجه صعوبة في الرفض لأنها لا تريد جرح الآخرين.

.....  
"لما كان ألم المرأة الماضي غير محلول، ستكون حساسة جدا تجاه حاجات الآخرين"  
.....

بدلا من شعور المرأة بأن ألمها مرتبط بحاجاتها للمساعدة وتعرضها للرفض فانها تفضل عمل كل شيء بنفسها، وطالما بقي ألمها دون علاج وشفاء، فان خوفها من أن تجرح أو تعرض غيرها للحرج سيمنعها من طلب المساعدة مع شعورها بالراحة و سيمنعها كذلك من رفض القيام بأعمال أكثر، ستشعر أنها مسؤولة عن حاجات الآخرين حتى أنها قد لا تجد الوقت للراحة، وهذا الشعور في غير محله. لشفاء ماضيها تحتاج المرأة الى تذكر الأوقات التي لم تكن طلباتها محل اهتمام ولم يكن أحد ليلتفت اليها أو ينفذها. بأخذ الوقت اللازم لاستكشاف مشاعرها ستتمكن في النهاية من الشعور بالغضب واللوم اللازمين ثم التسامح، عليها رغم ذلك أن تكون حذرة ولا تسامح بسرعة بل تفهم. ليس غريبا أن نكتب بمشاعرنا بترديد عبارات مثل:- "لا عليك، لا بأس، أعرف أو أتفهم".

من ناحية أخرى، فان هذه العبارات هي عبارات شفاية قوية ومؤثرة.

.....  
"يمكن للتصرف المتسم بالتسامح والظهم، أن يكون طريقة سهلة أحيانا لتجنب الحقيقة  
المؤلمة في أننا مجروحين ومتألين".  
.....

عندما تكون المرأة غير أنانية جدا فهذا يعني أنها قد تعرضت لجرح مشاعرها في الماضي من قبل شخص أناني جدا، متطلب أو بكل بساطة غير مسؤول. ولكي تطور احساسا صحيا بالمسؤولية فهي بحاجة للشعور بالحزن لأنها لم تستطع الحصول على ما أرادت وأيضا هي بحاجة للادراك أنها كانت غير مسؤولة.



والى أن تشفى هذا النمط، فقد تبقى وبكل بساطة عزباء منفردة دون سند، وفي عقلها اذا لم يتوفر لها الوقت لنفسها فلن يتوفر في حياتها وقت للرجال. هذا ما تفكر فيه. اذا توفر هذا الميل لدى المرأة في نهاية علاقة ما فانه عادة ما يكون موجودا لديها منذ طفولتها. قد يشوه هذا الميل رغبتها في الدخول في علاقة حميمة مرة ثانية. اذا لم يكن لديها وقت كاف لنفسها في علاقتها السابقة، اذن لن يكون لديها صورة عن الروعة التي يمكن أن تكون عليها علاقة الحب؛ وما لم تحصل على صورة ايجابية أكبر عمّا هو ممكن، فقد تقرر عدم الانخراط مطلقا في علاقة جديدة.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامه**

### "العناية بالآخرين"

من الطرق الشائعة التي تتبعها المرأة لإبعاد فرص إيجاد الحب هي الانهماك حتى درجة الضياع في خدمة الآخرين الذين هم بحاجة أكبر. ومع أن خدمة الآخرين شيء طيب إلا أنها طريقة لتجنب شعورها بحاجاتها، فمن الصعب الشعور بالأسف على نفسك إذا وجدت أن الآخرين يواجهون مشاكل أكثر من تلك التي تواجهها أنت.

لا أوحى هنا أن على المرأة أن تشعر بالأسى على نفسها لكنها فعلاً بحاجة إلى وقت لتحزن على خسارتها وتتوجع عليها؛ فعندما لا تشعر المرأة بالأمان في مشاركة غيرها في مشاعرها عندئذ تبدأ بالأسف على حالها، ولتفادي غوصها في أعماق رثاء للنفس والاشفاق عليها فإنها تساعد الآخرين.

من الجيد مساعدة الآخرين لكن ليس على حساب تجنبها لمشاعرها هي.

### "لتفادي غوصها في أعماق الاشفاق على النفس، تسعى المرأة لمساعدة الآخرين"

من المساعد حقاً للرجل المروح أن يساعد الآخرين الذين هم بحاجة للمساعدة. لأن مساعدتهم تساعده على الشعور بألمه الشخصي وعمل شيء من أجله، وكلما شعر الرجل أكثر أنه بحاجة للمساعدة كلما كان قادراً على تحطيم ألمه الشخصي وعلاجه؛ وبشعوره بألم غيره يصبح الرجل فعلاً على اتصال بمشاعره وحاجاته، يصبح نتيجة لذلك أكثر قوة للايفاء بحاجاته. ولعل هذا صحيحاً بالنسبة للمرأة؛ فالنساء يضيعن أنفسهن أثناء مساعدتهن للآخرين. تحتاج المرأة خلال عملية شفاء حاجات قلبها أن تكون حريصة بشكل خاص أن لا تتولى مسؤوليات جديدة. يجب أن تأخذ وقتاً لتشعر بحاجاتها وتفي بها. والآن تتمكن أبداً من شفاء ألمها وتعتمد إلى العناية بالآخرين لتهرب من ألمها.

## الرغبة في المحاب أطفال

عندما تصبح المرأة عاجزة عن الحصول على الحب الذي تحتاجه، قد تشعر برغبة (قبل أوأفها) لانجاب أطفال لتستمد منهم الحب كغيرها من النساء. من السهل جدا الحصول على الحب من الأطفال. تسعى المرأة للحصول على الحب من الأطفال فهو أسهل عليها من مواجهة مسؤولية خلق علاقة مع رجل بالغ. ان فكرة انجاب الأطفال تطمئن المرأة على قدرتها أن تُحِب وتُحَب. بالامكان اشباع هذه الرغبة بشكل أصح عن طريق تربية حيوان مثلل والعناية به بدلا من انجاب طفل والشعور بضغط المسؤولية. ذلك بالطبع لا يوحى بأن رغبة المرأة بانجاب أطفال هي دائما لهذا السبب، فاذا كانت صغيرة وعزباء وترغب بالأطفال، فقد يكون السبب هو تجنب اقامة علاقة حميمة، بالبحث عن حب الأطفال دون الحاجة لمواجهة تحديات اقامة علاقة حميمة، اما انجاب أطفال قبل شفاء قلبها فلن يمنعها فقط من الحصول على الحب الذي تحتاجه بل انه أيضا ليس عدلا للأطفال. بدلا من البحث عن الأطفال للحصول على الحب، تحتاج المرأة الى الحصول على الحب من الأصدقاء والعائلة ومن ثم من شريك. فاذا امتلأت من العلاقات مع البالغين تستطيع حينئذ أن تفيض بحبها غير المشروط وانجاب أطفال.

## "خوف المرأة من الارتباط بعلاقة حميمة"

الى الحد الذي تكون فيه المرأة خائفة من اقامة علاقة حميمة، تكون منحذبة الى رجل غير متواجد. انما تريد الحب في أعماق قلبها الا انما أيضا خائفة من أن تُجرح ثانية. إن الرجل المهتم بما غير متواجد ولا جاهز لها، يمنعها الخوف بسبب ذلك من أن تنحذب. وتبدأ بالتفكير بالأسئلة اللاشعورية: - "حسنا، لا أريد أن أرتبط، لذا أوجد لي أسبابا لم لا أريد أن أكون مع هذا الشخص". هذا يحدث أوتوماتيكيا. وفجأة حينما تقترب أكثر تصبح أكثر انتقادية لاصدار أحكام بسبب مخاوفها. فاذا كانت متواجدة مع رجل ليس جاهزا لها، تصبح فجأة آمنة لأن تحب. وتظهر مشاعر الحب المكبوتة لديها والمفارقة هي اذا ما أصبح الرجل الموجود حرا، قد تتلاشى مشاعر الانجذاب لديها فجأة وتظهر مخاوفها وبالتالي ترفضه.

بالامكان شفاء مخاوف المودة هذه تدريجيا. من جهة، تحتاج المرأة الى المواءمة ولكن على مهل، ومن خلال تأكدها انما لا تبحث عن شريك زواج أو شريك علاقة جنسية، تستطيع البدء بمعالجة مخاوفها المتصلة بالصدقة الحميمة المودية الى الجنس. من جهة أخرى، تحتاج المرأة الى استكشاف مشاعرها غير المحلولة بعده المترسبة من علاقتها الماضية، وخلال استكشافها ومحاولة حل مشاعرها تلك من المفيد جدا أن تربطها بما مرت به سابقا وبأبعد من ذلك، لأن بعودتها تلك تستطيع شفاء مستويات خوفها الأعمق التي تنجم عادة عن مناسبات يكون فيها شريكنا السابق قد آذانا أو خاننا أو خيب أملنا فيها بطريقة ما. بالتعامل مع خوفها الناشئ عن الهجر والاهمال أو الرفض ستتحذب أخيرا الى الرجال المناسبين.

## "أطفالي بحاجة لي"

تُبعد المرأة الحب عنها عن طريق وضع حاجة أطفالها على أعلى درجة من سلم أولوياتها وحتى قبل حاجاتها الشخصية. بعد الطلاق أو الوفاة تشعر المرأة بالحاجة لأن تصبح لرجل وتعرف أن الطفل يحتاج أبوين لذا فهي تعوِّض وتحاول أن تعطي أكثر. مع أن هذه لفظة نبيلة إلا أنها تمنعها من الوصول للخارج والحصول على الحب الذي تحتاجه من بالغ آخر. إذا كان في خضم ألم من خسارتها، تعزز أكثر هذا الميل الطبيعي الى التضحية من أجل أطفالها، وقد أوضحنا سابقا أن المرأة تميل للهروب من ألمها عن طريق الاعتناء بحاجات الغير. إذا لم تأخذ الوقت الكافي لشفاء ألمها اذن فان احتضان أطفالها والعناية بهم قد يكون المهرب المثالي من ألمها. تستطيع المرأة تجنب مواجهة مخاوفها الناشئة عن البحث عن الحب مرة أخرى بتركيزها على حاجات أطفالها؛ وباشغالها نفسها بالأعمال المتصلة بالأطفال والعناية بهم، تستطيع المرأة أيضا كبت حاجاتها الخاصة بالعلاقة الوثيقة والحب. مع أنها قد تشعر أنها مكفية بالعناية بأطفالها، فانها بذلك تكون قد دفعت بالحب بعيدا عن حياتها، وهذا ليس صحيحا لها ولا لأطفالها.

---

"وباشغالها نفسها بالأعمال المتصلة بالأطفال والعناية بهم ، تستطيع المرأة أيضا" كبت حاجاتها الخاصة بالعلاقة الوثيقة والحب."

---

مع أن الأمر يبدو وكأنها تعطي الكثير لأولادها، فسوف ينتهي بهم الأمر الى الشعور بنقل العبء والمسؤولية عليهم لجعلها سعيدة. يجب كافة الأطفال جعل أمهاتهم سعيدات إلا أن للمرأة حاجات لا يستطيع الأطفال الوفاء بها. لديها حاجة الكبار الى الود والعلاقة الحميمة والمشاركة والتفهم والتعاون والصحة والعطف والأمان والتشجيع والرومانسية

والحب؛ فاذا لم تتول المرأة مسؤولية مواجهة هذه الاحتياجات اللازمة للكبار، فسوف يشعر الأطفال أوتوماتيكيا بعبء مضاف وسيبدأون بالشعور بالضغط الذي تحاول هي تجنبه والهرب منه؛ وسيحملون احساسا في غير محله بمسؤولية الايفاء بحاجاتها كامرأة بالغة.

### "أكثر ما يحتاجه الأطفال هو الايفاء بحاجات أمهاتهم"

سيفضل الأطفال في محاولات جعل أمهم سعيدة لأنهم لا يستطيعون الوفاء بحاجات امرأة بالغة. ومما كانت تحب أولادها فأنهم سيمرون بمشاكل كثيرة وسيعانون منها عندما يكبرون اذا لم تتول مسؤولية الوفاء باحتياجاتها. في أكثر الحالات شيوعا عندما يتولى الأطفال كثيرا من مسؤوليات سعادة أحد والديهم فسوف يصبحون مصدر سعادة وترفيه عن الناس. لأنهم كأطفال عليهم أن يعطوا جزءا من أنفسهم لاسعاد أمهم؛ وهذا الميل سوف يكبر معهم حتى بلوغهم، وسيواصلون التضحية أكثر وبمرحلة لاحقة سوف يكبرون أنهم لم يحصلوا على ما كانوا يحتاجوه؛ وسيواجهون أوقاتا صعبة وهذا ما يشعرهم بعظم مسؤوليتهم تجاه الآخرين؛ وبالنهاية سينتهي بهم الأمر أن يعطوا الكثير.

"غالبا ما يصبح أطفال النساء اللواتي لا يحصلن على كفايتهن، مصادر ترفيه عن غيرهم وكل مهمتهم أن يعطوا الكثير".

الطفل الذي يشعر بثقل المسؤولية بعمر مبكر قد يشعر بذلك الضغط وينطوي على نفسه. وبدلا من محاولة ارضاء أمه واسعادها، فإنه وببساطة يتجه الى الاتجاه الآخر ويتوقف اهتمامه، هنا صعب جدا على طفل لأنه متى ما انفصل من رغبته الجامعة الأساسية لإرضاء والديه فإنه يفقد اتجاهه في الحياة. ولما كان لا يدرك ما يريد، يصبح تحت تأثير

الآخرين بكل سهولة، مثل هواء الأطفال يتواءمون عادة مع الحشد ويريدوا ما يريد الناس أو ما يشاهدوه على التلفزيون. المهم لا يدرون ماذا يريدون. عندما لا يستطيع الطفل أن يسعد والدته يصبح أكثر احباطا عندما يكرر ويرى رفيقته غير سعيدة لأي سبب كان؛ وبدلا من أن تكون ردة فعله عطوفة تكون دفاعية ويصبح أكثر كبتا أو عدوانية وغضبا، انه لا يتحمل فكرة وجود امرأة أخرى لم يستطع اسعادها أما البنت الصغيرة فهي اما أن تصبح كأمرها أو تنكر حاجاتها الداخلية. فهي لا تريد أن تحمل شخصا آخر ما حملتها اياه أمها. لسوء الحظ فان انكارها لاحتياجاتها ستربك رفيق حياتها المقبل وسوف لا يشعر بأنه يستطيع الارتباط بها، وكلما حاول أكثر كلما زاد ابتعادها عنه أكثر، وستواجه وقتا صعبا لتسأل ماذا تريد لأنها لا تريد أن تكون عبأ على الآخرين، ولدى ربطها نفسها بهذه المعايير تكون الأمور صعبة جدا عليها وعلى الآخرين.

### العلاقة الصحية بين الأب والأم والطفل

يكن السر في العلاقة الصحية بين الطفل واهله أو أبيه في الحب غير المشروط حيث يكون الأبوين مانحين والأطفال متلقين. عندما يكون الحب غير مشروط يشعر الأطفال بعدم التزامهم برد الجميل بشيء مقابل، فهم غير مسؤولين عن آباءهم، نتيجة لذلك يتعلم الطفل أن يعطي ليس لأن ذلك لزاما عليه بل لأنه يريد ذلك، وطالما لا يشعر الأطفال بمسؤوليتهم تجاه آباءهم يستطيعون عند ذلك اسعادهم بطريقة صحيحة.

عندما يكون الأطفال ناجحين في ارضاء آباءهم، فاهم عندما يكبرون لا يكره معهم شعورهم أنهم مجرد مسعدين لغيرهم من الناس، بل يكون لديهم احساس قوي بمهامتهم اضافة الى رغبة صحية لخدمة الآخرين. لا بأس اذا لم يكن الأبوين سعداء طوال الوقت أو لم يكن ما يحتاجونه مهيا لهم بعض الأوقات، طالما لا ينظر الوالد الى أبنائه إلا أنه يتحمل مسؤولية حاجاته كبالغ يكون الطفل في حل من شعوره بعبء المسؤولية. تساعد هذه الرؤية للهمة أية أم "عزباء" على تعديل أولوياتها بطريقة صحيحة؛ فبدلا من وضع احتياجات أطفالها على أول سلم أولوياتها، يكون عليها وضع احتياجاتها الشخصية عند أول درجة في سلم الأولويات ثم تأتي بعد ذلك احتياجات أولادها.. إلا أنه يجب أن

لا يفهم من هذه الرواية اهمال أطفالها ولكن يعطيها الحكمة الضرورية والاذن بالاهتمام باحتياجاتها أولا.

### المواعدة والاب/ الام العازبين

غالبا ما يشعر الاب/ الام العازب/ العازبة بالذنب عندما يخرج/ تخرج مع اخرى/ آخر في مواعدة، تشعر المرأة أن عليها أن تقضي وقتا أطول مع أولادها فهي تحس أنهم يريدون الكثير، فتحس بالذنب لخروجها وتركهم، وما لا يدركه الأب العازب والام العازبة أن أطفالهم لا يريدون المزيد حتى وان كانا (الأب/ الام) لازالا متزوجين.

من طبيعة الطفل أنه يريد الكثير ومن صميم عمل الأبوين أن يضعوا حدودا معقولة، والحدود المعقولة تعني أن على الأبوين أن يتأكدا أنهما لا يضحيان باحتياجاتهم من أجل أطفالهم .

---

"إذا لم يضع الأبوين حدودا معقولة، عندها سوف تصبح طلبات الأطفال واحتياجاتهم غير معقولة".

---

سيستمر الطفل بممارسة الضغط لتحقيق طلباته حتى تضع الأم حدودا له. ان أعطاك الكثير أو وفى باحتياجاتك الشخصية قد يشعر كأنه حب، الا أنه حقيقة لا يدعم طفلك. لاشك أننا أحيانا نقوم بتضحيات محبة الى نفوسنا من أجل أطفالنا الا أن علينا موازنة الأشياء وأخذ وقت لأنفسنا، فاذا أنكرت الأم احتياجاتها فلن يحصل الطفل أبدا على مثل يحتذى بدله على كيفية وضع حدود في حياته هو. ان أحد أعظم التحديات في حياة الأب/ الام، الأعزب/ العزباء، هو استمراره/ استمرارها مراعاة احتياجاته/ احتياجاتها كبالغ/ كبالغة.

هذه الرواية لما يريد الأطفال فعلا، يستطيع الأبوين العازبين اتخاذ القرارات الصحيحة لأنفسهم ولأطفالهم.



## "لكن أطفال غيرين"

عادة ما ينحى الأبوين الحب جانبا لشعورهم المبالغ به بالقلق من أن يشعر أطفالهم بالغيرة أو القلق اذا ما بدأ علاقة جديدة مرة ثانية. نعم سيصبح أبنائهم غيري لكن ذلك ليس سببا لتجنب الحب بل العكس تماما فهو في الحقيقة سبب آخر عليهما الانخراط في علاقة جديدة. عندما ينخرط أي من الوالدين العازبين في علاقة جديدة فان ذلك يساعد الطفل على مواجهة خسارته أيضا، كما يحرره من شعوره بالمسؤولية تجاه والده/ والدته. علاوة على حماية طفلها من الغيرة، تحتاج المرأة العزباء الى التركيز على مساعدة أطفالها للتعامل مع غيرهم وهزيمتها عندما تظهر.

---

"علاوة على حماية طفلها من الغيرة، تحتاج المرأة العزباء الى التركيز على مساعدة أطفالها للتعامل مع غيرهم وهزيمتها عندما تظهر".

---

عندما ينخرط الوالدين العازبين بعلاقة غرامية حادة أو يخطبا أو يتزوجا، غالبا ما يحميا أطفالهما من الغيرة بتخفيض حرارة عبارات المحبة والألفة بينهما وبين شركائهما بحضور الأطفال على الرغم من أن ذلك قد يبدو فكرة حسنة، الا أنها ليست كذلك، بدلا من ذلك عليهما أن يوجدتا متعمدين موقفا خاصا يدافعا فيه عن شريكهما الجديد.

---

"علينا التعبير بتعمد ووضوح أمام أطفالنا عن حنا وعواطفنا تجاه شركائنا الجدد بدلا من اخفائها أو تخفيض لونها".

---

يحتاج الأطفال الى سبب ليحبوا هذا (المتطفل) الداخلى الجديد في حياتهم، فهم لم يخرجوا

ويلتقطوه، وعادة ما يكون الأطفال سعداء جدا عندما يكون الأب أو الأم الأعزب/العازبة لهم فقط، اما اذا سمعوا أو عرفوا أو شاهدوا بطرق مختلفة أن الشخص الجديد جعل أمي/أبي سعيدا/سعيدة فسوف يرحبوا بهذا القادم الجديد.

”سحب كل طفل بالنهاية أن يكون أباه أو أمه سعيدين“.

عندما يستكر أو يقاوم الطفل تدخل أباه البديل ، يكون ذلك الوقت هو الوقت المناسب لأمه أن تخلق وقتاً خاصاً مخصيه مع الطفل بغياب الأب البديل. وكما أن للزوجين وقتا خاصا بقضياته معا، للأطفال الحق بالشعور أن لهم وقتا خاصا على آباؤهم أو أمهاتهم أن يقضيه معهم. غالبا ما يجعل الآباء والأمهات الأطفال محور حياتهم سواء كانوا مغلقين أم لا، ولكي نحارب هذا الليل علينا بذل جهد خاص لوضع احتياجاتنا كبالغين في بداية سلم أولوياتنا.

### النوبات العاطفية والفتحات الغضب

في ردة فعله على وجود شريك جديد، قد يلجأ الطفل الى نوبات الغضب والغيرة لمواجهتها يستطيع الشريك الحكيم أن يستمع بصبر وتعاطف لأنه أي الشريك الجديد أو الشريكة الجديدة يتفهمان ألم الطفل، كما يفهمان أن التعبير عن هذه المشاعر هو موازنة طبيعية ضرورية وإنما مستمر. بعض الأطفال بطبيعتهم أكثر دراماتيكية من الآخرين وأكثر منهم قدرة على التعبير عن مشاعر الآلام الداخلية.

” عندما لا يحب الطفل الشخص الجديد، على هذا الشخص أن يفهم أن ذلك ليس في الحقيقة مسألة شخصية لأن الطفل ما زال غاضبا لأن والديه تطلقا وأن الغضب يجب أن يُصرف الى شخص آخر جديد، والى أن يشفي ألم الطفل وغضبه وخوفه فقد لا يجب أي شخص قد يختاره أي من والديه كشريك جديد، وبدلا من أن تحاول إقناع الطفل أن

بإمكانه أن يحب الشخص الجديد، على هذا الشريك أن يركز أكثر على مساعدة الطفل لابتداء شعوره والتعبير عنه.

"بدلاً من أن تحاول القناع الطفل أن بإمكانه أن يحب الشخص الجديد، على هذا الشريك الجديد أن يركز أكثر على مساعدة الطفل لابتداء شعوره والتعبير عنه"

إذا واجهت الشريكة الجديدة صعوبة في تفعيل شعور الطفل وتصحيحه، عليها أن تتذكر أن الأمر لم يكن باختيار الطفل أو بقراره لأنه لم يخرج ويختار الشريكة الجديدة لوالده وليس عليه بالضرورة أن يحبها أو يميل إليها. عندما ينضم شخص حبيب من الخارج إلى العائلة، فهو متطفل ومصدر تهديد، إنه شخص ما أتى ليحل بين الطفل وأحد والديه. شاهدت في حلقاتي الدراسية مرات ومرات أكثر من أي شيء آخر، أطفالاً يريدون لآباءهم وأمهاتهم أن يجبروا بعضهم البعض، وعندما أطلب منهم رسم ما يجعلهم سعداء فانهم يرسمون دائماً وأبداً أمهاتهم وآبائهم وهم يجنون بعضهم لأن العائلة الواحدة الكبيرة تجعلهم أكثر سعادة وأكثر أماناً. وعندما يدخل في الصورة شخص آخر، فسوف يكونوا محزين على إدراك أن آباءهم وأمهاتهم لن يجتمعوا مرة ثانية ويضطروا إلى مواجهة شعورهم بالخسارة. وسوف يظل أطفالك يأملون بإعادة المياه إلى مجاريها بينك وبين أمهم إلى أن تأتي بشريكة جديدة.

### توقع الغيرة

عندما نكون جاهزين للانخراط بعلاقة جديدة ثانية، علينا أن نتوقع غضب أطفالنا ومنصباب بالدحشة (الباعثة على السرور) لذا حصل عكس ذلك. حتى ولو كان الوالد/الوالدة جاهزاً، فقد يكون الطفل كذلك فممازج لديه مشاعر معلقة. علينا بساطة أن نتوقع منه أن يفارق، وإلى الحد الذي لازال فيه الطفل لم يتعامل مع مشاعر خسارته،

فسوف يفار بطريقة ما من القادم الجديد. بمساعدتنا لأطفالنا للتعامل مع مشاعر الغيرة لديهم، نكون قد ساعدناهم على مواجهة أحاسيسهم بالخسارة والتعامل معها. ستظهر مشاعر الألم والفضب والخوف أوتوماتيكيا، وكما نحتاج الى شفاء ألم خسارتنا، على الأطفال ايضا مواجهة مشاعرهم، واذا واجهنا مشاعرنا فسوف يساعدهم ذلك بدرجة كبيرة. غالبا ما يعبر الطفل عن مشاعره لكافة الأطفال الآخرين، وطريقتك للتعامل مع طفل واحد سوف تؤثر كثيرا على غيره من الأطفال لذا يجب أن نكون حذرين أن لا نُدلي بتعليقات الطفل أو نقلل من شأن مشاعر طفل آخر. كما قد يدلي طفلا غير غيور بتعليقات يقلل منها من شأن مشاعر طفل آخر، لذا من المهم أن نصصح مشاعر الجميع.

### "غالبا ما يعبر الطفل عن مشاعره لكافة الأطفال الآخرين"

اذا لم نستطع الصبر على مشاعر أطفالنا، فهذا يعني في الغالب أن لازال لدينا مشاعر غير مشبوت بها بعد. نقاوم مشاعرهم لأننا لازلنا نقاوم مشاعر لازالت في داخلنا. الى الحد الذي نكبت فيه مشاعرنا المتصلة بالانفصال فان أطفالنا سوف يشعرون ويمارسون تلك المشاعر. لهم بالتأكيد مواضعهم الخاصة ولكن ما نشعر به مضاف الى ما لديهم.

### "سيعبر الأطفال عن مشاعر لا زالت مكبوتة في داخلنا"

هذا لا يعني أن علينا أن نشارك أطفالنا مشاعر ألنا لأن ذلك غير مناسب أبدا ولا يجب أن يكونوا لوحات نطبع عليها ألنا، فاذا استخدمناهم بهذا الشكل يشعرون أكثر أنهم مسؤولين عن احتياجاتنا، وبدلا من أن يشعروا بطفولتهم ويكبروا بعد ذلك بشكل طبيعي فان احتياجاتنا ستحيرهم ان يكبروا قبل الأوان.

مشاعرنا لن تغير أطفالنا طالما تولينا التعامل معها كما أنها لن تغيرهم اذا دمرتنا  
خسارتنا طالما لن يكونوا مسؤولين عنا بأية طريقة. لا بأس من أن يرونا محزونين أو قلقين  
ولكن الى حد معين حيث يجب أن نتذكر أنهم حساسين وسيبدأون الشعور بالمسؤولية  
عنا. ستشعرهم مدى رعايتنا لأنفسنا بالنهاية انهم غير مسؤولين عنا، عندما نتولى مسؤولية  
مساعدة أنفسنا عن طريق الحصول على دعم العائلة والأصدقاء ومجموعات الدراسة  
والطبيب المختص، سيتخلص أطفالنا من حمل أعبائنا.

### "اظهار المشاعر وتصريفها أولى من التواصل"

قد تلجأ النساء بعد الخسارة الى ابعاد الحب عن حياتهن بتصريف مشاعرهن. فبدلاً من أخذ الوقت اللازم لاستكشاف مشاعرهن وايصالها للغير فانهن غالباً ما يعبرن عنها من خلال سلوكياتهن. ابراز المشاعر والتعبير عنها بهذه الطريقة هو قرار اضطراري قسري وليس قراراً واعياً.

### "متبدأ المرأة في ابراز مشاعرها وتصريفها حين تشعر بعلم الأمان للتعبير عنها".

اذا شعرت المرأة من خلال علاقتها السابقة انها كانت مهملة ومحل تجاهل، فانها تلبس ملابسها بطريقة تقول للمشاهد:- "انظر الي، أنا لست جذابة، لن يجيني أحد ما أبداً". قادتها مشاعرها المكبوتة للتوقف عن العناية بمظهرها وبنفسها. اذا ما اعتنت بنفسها كما في السابق عن طريق تنظيم حمية أو انقاص وزن متواجه مشكلة صعبة في مواصلة برنامجها. ستكون لها مشكلة في العناية بنفسها بقدر المدى الذي تشعر فيه أن لا أحد مهتم بها، وتحدث هذه المبالاة عندما تميل المرأة الى لوم نفسها كثيراً، لم تعط لنفسها تصريحاً للشعور بالفضب من خسارتها ونتيجة لذلك فهي تلوم نفسها، بغياب وجود أحد ما نصب لومنا عليه فانا نلوم أنفسنا، وما لم تكن قادرة على تغيير هذا الميل فان غضب المرأة المكبوت هو الذي يشعل لامبالاتها وفتور شعورها.

### "اذا لم تعط المرأة لنفسها تصريحاً للشعور بالفضب فانها تلوم نفسها"

تقع المرأة فريسة الشعور بالأسف على نفسها عند عدم وجود من تلومه، ولدى استمرارها باهمال نفسها، فسوف يتعزز اعتقادها الخاطئ بأن الذنب ذنبها، وبالتأكيد ما من أحد يلام إذا أسرفت هي في الطعام وعدم العناية بنفسها وأساءت معاملتها، كما أن إبراز مشاعر المرأة يعزز مشاعرها بعدم أهميتها كما ستحط من نوعية حياتها. تستطيع المرأة تحطيم هذا القالب والتحرر بالسماح لنفسها بالغضب من خسارتها، وربط مشاعرها الحالية بمشاعر ماضيها، تستطيع التواصل مع مشاعرها المكبوتة بشكل أكثر فاعلية.

### فقدان السيطرة

عندما توقف المرأة اعتناءها بنفسها، غالباً ما تكون تُظهر مشاعر الضعف لديها. سوف تشعر بالضعف التدريجي من الخروج لايجاد الحب والدعم الذي هي بحاجة اليه. إذا لم يكن باستطاعتها اشراك الغير في مشاعرها عندئذ فانها تظهر للناس كما لو أنها كانت تقول: - "أنا فاقدة السيطرة على نفسي، أنا مجردة من القوة وأحتاج المساعدة".

---

**"عندما لا نستطيع التماسي على حزننا، فاننا نعي عن عجزنا بطرق كثيرة أوتوماتيكياً"**

---

بدلاً من فقدانها السيطرة في مرحلة بلوغها والشعور بمشاعر عجزها وعلاج ذلك، تستطيع المرأة تذكر كونها طفلة عندما كانت عاجزة فعلاً عن الحصول على الحب والدعم الذي كانت بحاجة اليه. بأخذها الوقت لاستكشاف الحوادث التي كانت فيها عاجزة فعلاً عند ذلك تستطيع التخلي عن ميلها لفقدان السيطرة في مرحلة بلوغها.

### التخلص من الاستياء

السبب الآخر الذي تتوقف من أجله المرأة عن العناية بنفسها هو اظهارها مشاعر الاستياء الهبوسة داخلها.

بعد سنوات من العناية بشخص آخر وعدم حصولها على شيء بالمقابل؛ تشعر المرأة بالفراغ ولم يعد لديها ما تعطيه. لقد بذلت كل ما في وسعها وأعطت مقابل أن تحصل

على الحب الا أن ذلك لم يعد عليها بأية فائدة، لذا تشعر الآن بالاستياء والانهاك وترفض الآن الاستمرار بمحاولة الحصول على الحب، وتوقفت عن عمل أي شيء قد يرافق جذب الحب الى حياتها. وبروح من التحدي والاستخفاف تتوقف بشكل جلي عن العناية بنفسها حتى لا تكون جذابة أو جذيرة بحب أحد أو مودته. كما أنها وعن سابق نية وتصميم ترفض المحاولات التي يديرها الغير لمساعدتها. من الواضح أن استخفافها ذاك لا يعني سوى أنها لا تثق بالحب وأنها لن تقع أبدا فريسة خداعه مرة ثانية، لقد قررت أنها ليست بحاجة للحب ولن تفعل شيئا للحصول عليه. تلك هي طريقتها للتعبير عن شعورها.

---

" من الواضح أن استخفافها ذاك لا يعني سوى أنها لا تثق بالحب وأنها لن تقع أبدا فريسة خداعه مرة ثانية"

---

بكل بساطة سوف تتفاهم مشاكلها، ما لم تشعر المرأة بأحاسيس ألم استيائها وتتخلص منها. قد يعني خروجها وحصولها على العون والدعم أنها تريد أن تجد الحب مرة ثانية الا أن مجرد تفكيرها بذلك قد يجلب لها مشاعر مؤلمة من الأذى والرفض والخيانة والحرمان، وما لم تفكر بالدخول في علاقة جديدة أو الاعتماد على الحب، فليست المرأة مضطرة لمراجعة هذه المشاعر.

الثأر لا يساعد أحدا

عندما تشعر المرأة بالاستياء والعجز، فقد تظهرها عن طريق الثأر اذا لم تستطع ائصال مشاعرها تلك لأحد ما، الا أن الثأر لا يساعد أحدا. الى الحد الذي تسعى اليه المرأة للثأر، سوف تصدر قرارات خاطئة وتبني اختيارات غير محمودة ستؤثر عليها بقية حياتها. بسعيها وراء الثأر فانها تظن، خطأ أنها ستجد الرضا والراحة. أما عندما يسعى الرجل الى الثأر فانه يريد من أحد ما أن يشعر بالألم الذي يشعر به هو.



لقد شعر بالأذى ويريد أن يدفع أحد ما الثمن. هو يشعر: - "أريدك أن تشعر بالأذى الذي سببه لي". بالتأكيد قد تشعر المرأة بنفس هذه الطريقة ولكنها بدلا من أن تنتظر من زوجها السابق أن يتالم كما تتالم هي، فإنها تريد بشكل أكثر عمومية أن يتالم جدا لما فعله. ثأرها مختلف حتى عندما تريد بوضوح أن يتالم فإن حاجتها المخفية هي أن تشعره بأنه مسؤول عن الأضرار بها وجرحها.

---

**"تسعى المرأة وراء الثأر أو الانتقام بأن تريد من زوجها السابق أن يتالم كثيرا بسبب ما سببه لها من ألم"**

---

عندما يسعى الرجل الى الانتقام بقوله أو بعمله أشياء خبيثة، فهو يريد متعمدا من زوجته السابقة أن تتالم بنفس الطريقة، أما المرأة عندما تعمل أشياء دنيئة أو تقول كلمات خبيثة فإنها تريد أن تخرب العالم كله ان زوجها السابق رديء. انها تشعر: - "أريد من كل واحد أن يعلم ما فعله زوجي السابق". وبشكل أساسي فهي تريد منه ومن كل شخص آخر أن يشاركها شعورها أن زوجها السابق رديء فعلا، تكمن حاجتها الحقيقية في أن تسمع صوتها للجميع، تريد من الآخرين أن يتسامعوا بألمها. ويقرروا عليه، انها بحاجة الى شفاء الجرح الذي تشعر به بداخلها، وحاجتها الى ابلاغ العالم عن زوجها السابق هي محاولتها غير المباشرة لابلاغ العالم بماذا تشعر، فهي تترك: - "اذا عرفت ماذا فعل، فأنت اذن تعرف بماذا أشعر"، وهذا المدخل غير المباشر يزودها براحة مؤقتة الا أنه لا يشفي. لشفاء جرحها فهي بحاجة الى الشعور به وصياغته بكلمات ومشاركة الغير فيه و ثم ابلاغه لهم.

---

**"يخفي الحاجة الى مشاركة الغير لنا في أننا نخلف الانتقام"**

---

ان السعي وراء الانتقام انما يجعل الأمور لنا أسوأ. عندما يريد رجل أن يجرح شخصا ما فانه علاوة على أنه سينتهي خلف القضبان، فانه يجرح نفسه فقط لأنه ينفصل عن أنبل غرائزه وفضل ما تشعر به روحه. وأفضل ما يكون عليه الانسان هو في سعيه ليكون في خدمة الناس وحميتهم. وطالما يكون دافعه هو ايقاع الأذى بالآخرين فانه ينفصل عن أنبل غاياته. عندما تسعى المرأة لتشعر رجلا بذنبه أو أنه سيء بسبب ما فعل ، فالها تنفصل عن قدرتها في تقدير الفرص المتاحة لها للتحرك للأمام وتكون سعيدة، وعندما تركز على جعله يشعر بالذنب، عليها التأكيد مرة ثانية كيف انه دمر حياتها ولكي تحصل على التعاطف لما تريد، يجب عليها الاستمرار بوضعها كضحية.

**"لجعل الآخرين يشعرون بشعور سيء، علينا أن نستمر بوضعنا كضحايا"**

اذا تركها زوجها ليعيش مع امرأة اخرى، على المرأة لكي تحصل على التعاطف، أن تبقى وحيدة محرومة غير سعيدة، فاذا ما تزوجت فجأة من أمير أنيق ساحر المنظر ليس لديها ما تشكومه بعد ذلك. واذا أحببت أن تتحرك وتكون سعيدة، فقد يعني ذلك أن الله أكرمها بانتهاء علاقة وأن ذلك شيء رائع، لتبرر التعاطف الذي تسعى اليه، فقد تعيش بقية حياتها رافضة أن تكون سعيدة.

**"اذا ما قابلت امرأة ما وتزوجت أميراً ساحر المنظر، فلن يكون لديها سبب للشكوى"**

تدمر المرأة قدرتها على ايجاد الحب اذا رفضت أن تكون سعيدة لتفرغ للانتقام. وطالما تمسكت بمرحها لتشعر زوجها السابق بالسوء فلن تستطيع نسيان استيائها ولا تستطيع المسامحة، ولدى كونها عالقة في مشاعر جرحها فلن تستطيع الوثوق من قدرتها على ايجاد الحب مرة أخرى. على الرغم من ألها قد تشعر ألها بذلك تعاقب زوجها السابق، فان الحقيقة هي ألها تعاقب نفسها.

### "تعلمي أن تكوني سعيدة وأنت وحيدة"

تم تدريب المرأة منذ صغرها على إخفاء مشاعرها غير السارة. تم تعليمها أن تكون مرغوبة لا أن ترغب. هذا الشعور ينعكس على شعورها بالخسارة. يقول لها تكوينها وتكيفها: -"إذا أردت الحب كوني سعيدة" إلا أن حاجتها الحقيقية الأصلية هي مشاركتها للغير في أحاسيسها المولدة. بعد الخسارة، تخفي ذلك الجزء منها الذي يتوق للحب أكثر من أي جزء آخر فيها وينتهي بها الأمر إلى كبت مشاعرها في أن تكون محل حب. لسوء الحظ، مهما يكن مقدار الحب الذي قد تحصل عليه، فإنها لن تشعر بالحب مطلقاً بهذه الطريقة.

لتحصل المرأة على الحب تنكر مشاعرها السلبية وتحاول أن تكون سعيدة. إنما لا تعرف أن مشاعرها الصادقة بالخسارة لا تجعل منها بأية طريقة كانت امرأة غير محبوبة، ولكي تكون محل حب تتظاهر بالسعادة على حساب ذاتها، والباعث على السخرية هنا إنما بمحاولتها الحصول على الحب تنتهي لأن تكون وحيدة. لدى محاولتها أن تكون سعيدة وإيجابية حيال خسارتها، تكبت المرأة شعورها بالألم وترفضها مما يؤدي إلى عرقلة عملية الشفاء، وبالنهاية تبعد عنها فرص إيجاد الحب. يريد جزء منها أن يكون إيجابياً إلا أن جزءاً آخر منها يريد فقط أن يلوي ذراعاً آخر، ذلك يتعارض مع كل ما تعلمته.

---

"عندما تكون المرأة أحوج ما تكون إلى الحب، قد لا تتمكن من كشف مشاعرها التي تكون بحاجة أن تسمع لكي تحب"

---

المرأة متقبلة، ودودة، دافئة، مسؤولة، مأنحة، متأقلمة وسعيدة وإذا لم يكن لديها شيئاً جميلاً تقوله اذن عليها أن لا تقول شيئاً أبداً. يجعل هذا التكيف والبرجمة من الصعب

جدا على المرأة أن تكون أمينة في مشاعرها، بعد سنوات من تعلمها وضع مواد تجميل لكي تكون مرغوبة تصبح خبيرة في الاخفاء، حتى أنها قد تتخدع نفسها أحيانا.

**"بعد سنوات من تعلمها وضع مواد تجميل لكي تكون مرغوبة تصبح خبيرة في الاخفاء، حتى أنها قد تتخدع نفسها أحيانا"**

تخبر المرأة الآخرين بأنها على خير ما يرام وهي تعتقد أنها كذلك، بدلا من أخذها وقتا كافيا لتشعر بجزئها لما فقدته فأنها تقول لنفسها أن كل شيء على ما يرام، ولكي تتجنب الشعور بألم خسارتها تبدأ بالنظر الى الأشياء الايجابية وتعطي حياتها شكلا مثاليا وتركز على أن تحيا حياة أكثر سهولة وسعادة لوحدها دون شريك.

**كونك سعيدة دون شريك**

عندما تجرب المرأة العيش حياة سعيدة دون شريك، يجب أن تكون حذرة وعليها أن تتعامل بأمانة مع جرحها، من السهولة بمكان عليها الانفصال عن حاجتها لرجل. فاذا ما نجحت المرأة في أن تكون قانعة بعدم وجود رجل وأن تأخذ أيضا وقتا للتعامل مع مشاعر خسارتها غير السعيدة، عندئذ تكون أبواها مشرعة لايجاد علاقة حميمة مرة أخرى. كما قلنا سابقا، فإن أحسن وقت ندخل فيه بعلاقة جديدة هو عندما نكون قانعين بحياتنا دون وجود شريك. تأتي أغلب الاحتمالات بايجاد شريك عندما لا نكون نبحت عن أحدهم بشكل يائس ولا نكون معتمدين على أحدهم لنكون سعداء. على النساء بشكل خاص أن يكن حذرات من أن قناعتهم حقيقية وليست تغطية لتجنب شعورهن بالغضب أو الحزن أو الخوف أو الأسف.

**"الفضل وقت للحصول على شريك مرة ثالثة هو الوقت الذي نكون**

**فيه قانعين دون شريك"**

عندما تصبح المرأة غير مرتاحة في حالة انكارها لمشاعرها، فأنها تخاطر بالبقاء وحيدة لما تبقى من حياتها، وباستمرارها كبت مشاعرها الجريحة فان جزءا من ذاتها الانثوية الذي

يريد الحب يصبح مكبوتا في النهاية، ويتقدم جزؤها العضلي ليلى احتياجاتها متخفا  
دور الرجل في حياتها.

عندما تكرر المرأة كبت مشاعرها الجريحة فان تلك المشاعر تختفي في النهاية، وتجد  
راحة موقفة ولكن دون شفاء، وقد يمر وقت لاتشعر فيه بالألم ولكن لذلك لئلا لها لن  
تشر بالسعادة تماما عندما تكون سعيدة.

---

"الى الحد الذي فيه لكبت المنا، فان مقدرتنا على الشعور بأي شيء ستكون محدودة"

---

تصبح المرأة مرتاحة بحياتها ولا تشعر بالحاجة الى شريك، قد تشعر أنه سيكون من المبهج  
أن يتواجد معها شخص ما يشاهدان فيلما معا أو يخرجان بزهة أحيانا، ولكن هذا هو  
كل شيء، حيث سيكون الجزء الذي يتوق الى الحب فيها ملفونا. الى أن تشفى  
جروحها، فسوف يستمر جزءا منها في العيش دون حب، والأنكى أئلا لن تعرف ما  
ينقصها. عندما تقرر فعلا الدخول في علاقة جديدة، قد يكون صعبا عليها جذب رجل  
ما، وما لم تواجه ذلك الجزء منها الذي يتوق الى الحب ويحتاجه من الصعب على أي رجل  
أن ينحذب اليها.

---

"عندما تكون المرأة راغبة في فتح باب قلبها، عند ذلك يدق الرجل الباب"

---

تحتاج المرأة أن تسمح لنفسها بعدم السعادة، فاذا كان ذلك صعبا عليها، تستطيع التنحي  
جانبا وتجلس منفردة لوقت قصير كل يوم كي لا تكون سعيدة، واذا لم تشأ لأحد أن  
يعرف ذلك، تستطيع أن تشرك غيرها من الخارج في مشاعرها السلية عن طريق الكتابة  
في جريدة مثلا. وفي النهاية عندما تصبح مرتاحة أكثر للنظر في مشاعرها الجريحة، من  
المناسب لها عند ذلك أن تنضم الى مجموعة مساندة أو إيجاد طيب مختص تستطيع مع أي  
منهما اقتسام هذا الجزء من حياتها.

## "الكل أو لا شيء"

تدفع بعض النساء الحب بعيدا عن حياتهن بطلب كل شيء حالا. انهن لا يرغبن بأخذ الوقت الضروري للمواعدة ليتعرفن على أحد ما يبطء. هذا النوع من النساء يردن الحصول على كل شيء حالا ولا يردن لعب أية ألعاب. لا تتظاهر المرأة من هذا النوع تقول أحب هذا كما هو، وهذا كل شيء. فاذا لم يستطع الرجل التعامل مع توجهاتها وما تريد فهذا سيء جدا ولا تريده وليست مهتمة به ومن الخير له أن يرضى بما كما هي أو أنها ستركه. اذا لم يستطع الرجل التعامل معها كما هي فانها عندئذ تفضل أن تكون وحيدة، هذا التصرف قد يجعلها تشعر بالقوة الا أنه غير محب لنفسها ولن تجد الحب المبني على التفاهم وتبادل ووجهات النظر بل سيكون حبا صارما قاسيا غير متزن. قد يبدو تدخلها هذا مشرا للاعجاب ومرغوبا فيه ولكن لا ينحج. على الرغم من أن قوتها تبدو موثوق بها الا انها ليست كذلك لأن القوة الحقيقية تكمن في المقدرة على الحصول على ما تحتاج مع انها تريد أن تكون قوية ومحبوبة فانها لا تعرف ماذا يعني ذلك. انها تريد الحب كما يريده كل شخص الا أن خوفها يمنعها من أن تعطي العلاقة فرصة ما، لايجاد الحب الحقيقي والدائم عليها أن تترك ان تصرفها الداعي الى امتلاك الكل أو لا شيء يحدد اختياراتها واختيارات الغير أيضا.

"غالبا ما يخفي مظهر المرأة الخارجي امرأة غاية في الحساسية والجرح"

تعتبر عدم رغبتها في التكيف مع رجل ما وملاطفته اشارة إلى انها في الماضي حاولت ذلك بكل ما وسعها الا انها لم تنجح، كما ان نقص المسؤولية الواضح لديها يبي فعلا على

سنوات من محاولاتها أن تكون مسوولة ، لأنها تعتبر نفسها ألها أعطت الكثير في ماضيها وليست مستعدة الآن أن تتزحزح انشا واحدا.

تشعر ألها أمضت عبثا سنوات من عمرها في ارضاء الآخرين ولم تحصل على مقابل، وتريد أن تقتسم كل شيء حالا لأنه لم يعد لها سوى القليل من المقدرة على المسرة والابتهاج. لذا فالها تحب الحصول على كل شيء والا فالها غير مهتمة. هذا الاحتياج العاطفي يشبه تصرفات الاطفال، فالطفل يريد كل شيء ويريد ألها الآن حالا.

لشفاء هذا التصرف الصياني فيها، تحتاج المرأة أن تتعلم كيفية تأجيل الرضا والتشبع من أبة علاقة قبل الاستسلام والتخلي عن الأمر. سوف تتطور قدرة المرأة على تأخير الرضا عندما تأخذ وقتا لشفاء جروحها. فهي تتوق الى وضع مشاعرها على الطاولة أي اظهارها للجميع لأن ألها يصبح بأعلى صوته ليمسعه الجميع بمجرد بدء علاقة جديدة ليس المسلك المناسب لشفائها، ويجب أن تحذر من الخلط بين دخولها في علاقة حميمة وبين الحصول على علاج متخصص. قبل أن تكون جاهزة لعلاقة تحتاج الى أخذ وقت في مراجعة طبيب متخصص أو الاشتراك في مجموعة نقاش ودعم لتراجع مواضيع ماضيها مع الرجال وتشفي قلبها.

### المخراطنا في علاقة جديدة ليس هو المسلك المناسب لشفاء علاقتنا الماضية .

ارادة المرأة للمشاركة حالا بكل شيء تشبه ارادة الرجل لممارسة الجنس حالا، فنجيل كم يكون الرجل غيباً وسطحياً عندما يقول " اريد ان امارس الجنس حالا ، واذا لا تستطيعي التعامل مع ذلك فاني سأخرج، اريد تحقيق ما اريد واذا لم احصل عليه حسب شروطتي وما اريد، اذن انس الامر ". والمرأة التي تسمى الى علاقة عاطفية حميمة رأساً هي امرأة متهوررة ومنفعة غير راشدة مثلها مثل الرجل الذي يطلب الجنس ، وادراكها

لحاجتها في ضوء ما سبق سوف يساعدنا في عدم تزيده. يكشف تهور المرأة وانفعالها نقصاً في ادراكها لكيفية نمو الحب، ورؤيتها للمواعدة محدودة جداً وقد يفيدنا كثيراً ان نتعلم شيئاً عن مراحل المواعدة الخمسة التي وضعتها في كتابي " زحل وفينوس يتواعدان "، لدى ادراكها بوضوح لكيفية نمو الحب ستكون قادرة على التعرف على احتمالات ايجادها للحب الصادق الباقي .

تكشف العلاقة نفسها على مراحل وبدرجات، عندما تزرع بذرة فانها تحتاج الى وقت لتنمو فلا تتوقع نتائج حالاً، يحتاج الناس الى وقت ليعرفوا بعضهم، فاذا استعجلنا العملية فقد نخرج علاقة مثالية عن خط سيرها ونفسلها. عندما تستعجل المرأة علاقة حميمة، يشعر الرجل بالغالب بشعور مفاجيء يدفعه للهرب، وتراجع الرجل يشعل فيها عوزها فتدفعه بعيداً عنها. بقيام المرأة بمواعدة رجال مختلفين في البداية وعدم حصرها برجل واحد او جعلها حميمة حالاً، تستطيع كبح جماح هذا الميل وايقاله عند حده والاندماج بعلاقة حميمة مع رجل واحد. وعلى الرغم من انما ستشعر ان هذا الاندماج شيء طبيعي وأنه ما تريد، الا انما يجب عليها ان تكبح جماح نفسها اذا ما ارادت لهذه العلاقة ان تثبت وتستمر فالحب لا ينمو عندما نغطيه بحميمية زائدة رأساً او بوقت مبكر.

---

قيام المرأة بمواعدة رجال مختلفين في البداية وعدم حصرها برجل واحد او جعلها حميمة حالاً ، تستطيع كبح جماح هذا الميل وايقاله عند حده والاندماج بعلاقة حميمة مع رجل واحد.

---

على المرأة ان تتأكد عندما تريد الدخول في علاقة حميمة، ان لا تتأثر حياتها و تبقى سليمة. تميل المرأة المحتاجة الى جعل الرجل محور تفكيرها وحياتها وتطالبه بالوفاء بكافة احتياجاتها، ومع انه قد يشعر بالاطراء الا انه اخيراً سيفر منها الى اقرب جبل فمن غير



الواقعي أن تتوقع من رجل أن يلبى كافة رغبات امرأة ومتطلباتها، بالحكمة والصبر وبكبح جماح الرغبات تستطيع المرأة في النهاية أن تغلب على عوزها العاطفي.

**جعل المرأة الرجل محور تفكيرها ومركز حياتها:**

على المرأة لكي تغلب على عوزها العاطفي، أن لا تجعل الرجل محور تفكيرها ومركز حياتها، فهي تستطيع أن تتعلم كيف تحتوي حاجتها بالحذر والتقدم ببطء والتأكد أنها مستمرة بتلقي المساندة من علاقاتها مع أصدقائها وعائلتها، أنه من الخطأ الفادح أن نلقي بعيدا بكل شيء ونتخلى عنه من أجل علاقة حميمة برجل. ان حب ومساندة أصدقاء المرأة وعائلتها مهم بنفس أهمية حب رجل حتى أنهما بطريقة ما أكثر أهمية من ذلك، لأن حب أصدقائها ومساندة عائلتها هيء لها الأسس السليمة لبناء علاقة مع الرجل وهذه القواعد من المساندة لا تحتاج المرأة أن تطلب الكثير من الرجل كما لا تميل الى اعطاء الكثير أيضا.

---

**ان حب أصدقاء المرأة ومساندتهم لها يشبه طبق غداء مرلي شهبي، أما حب الرجل فهو طبق الحلوى الذي يعقب الغداء.**

---

بدون احساس عام متاصل في حكمه كيفية نمو الحب يكون من السهل على المرأة اتباع غريزتها ثم تصاب بخيبة أمل. عندما يخبرها أصدقاءها كيف تحصل على حب رجل واهتمامه، فإنها تقاوم ذلك، فهي لا تريد أن تلعب أية ألعاب لأنها لا تدرك أن الثاني في مثل هذه الحالة ليس مناورة بل هو حكمة.

بدون رؤية نافذة داخل مختلف مراحل المراجعة فلا فائدة في جهودها ، لا تشعر المرأة أنها تحب التروي لذا فهي تمخوض التجربة بتهور وباسم الرومانسية تتبع المرأة نبضات قلبها دون كايح.

تخيل أن أحد ما يشرب كثيرا أو ينفق أمواله باتباعه هذا المدخل، فإنه ما دام يتبع غريزته و نبضات قلبه فسوف تستمر حياته في الانحدار، وستفرغ جيوبه.

لكي نتجح في النهوض ثانية، علينا ان نكون حذرين في أن لا نمر اضطرابنا العصبي باسم وثوقنا من أنفسنا، كما أننا حينما نحترم عملية المواعدة لايعني أننا نلعب. بالنهاية فإن كونك واثقا هو ما سوف يتسبب بنجاح العلاقة الا أن عليك أن تكشف كل ما لديك على مهل.

**لعب الألعاب:-**

مع أن لعب الألعاب لاينجح الا أن الحكمة نتجح عندما تقاوم المرأة "بمجرد اللعب" بصلاية ، ويكون السبب بصفة عامة اما أن تكون قد جربت تلك الطريقة في الماضي ولم نتجح واما أن يكون قد تلاعب بها أحد ما وتسبب بمرحها ، فاذا كانت لا زالت مجروحة فإن مقاومتها تلك ردة فعل على ماضيها ولا تريد أن تمنح العلاقة فرصة ما .

---

**عندما تقاوم المرأة بعناد لعب الألعاب لانها ترمي بالطفل وطشت حمامه معا .**

---

غالبا ما يحتوي لعب الألعاب شنرات من الحقيقة، لأن معظم الألعاب التي تلعبها المرأة لاستمالة الرجل واغرائه مبنية أساسا على حكمة عملية ، فالحكمة تسهل نمو الحب بينما ألعاب الاغراء تهر الخداع.

وفي الغالب عندما تستخدم المرأة الخداع للحصول على رجل، فانها بعدما تجده بعد جهد، تفقده وعندما يكشف حقيقتها فقد يكشف أيضا أنه لم يكن يحبها فعلا.

فيما يلي بعض الأمثلة على ألعاب المناورات التي لن يكتب لها النجاح مرفقة بنصائح ناجحة.مع أنها قد تبدو متشابهة الا أن نصها يختلف:-

## مناورات وتلاعب

## نصائح مفيدة

❖ لا ترددي على مكالماته الهاتفية وسوف يرغب فيك أكثر.  
❖ لا تجعلي من الرجل مركز حياتك ردي على اتصالاته ولا تكشفني له عن كل شيء.

❖ أخف مشاعرك الحقيقية وابق هادئة ومتحفظة لا تكوني متلهفة.  
❖ اكبحي رغبتك في مشاركته في كل مشاعرك حالاً، كوني حذره من استعمال الأشياء، دعني الزهرة تفتح ورقة بعد ورقة.

❖ لا تستدعي أي رجل أو تبدي اهتماماً متزايداً به.  
❖ لا بأس من استدعاء رجل ولكن لا توقعي أن يكون لديه الكثير ليقوله فإذا كان لديه ما يقوله اظهري له دهشتك بابتهاج لا تسألي كثيراً وشاركه مشاعرك وأفكارك.

❖ واعدني بدون تحديد لشعره بالفيرة.  
❖ بمواعيدتك لرجال دون تحديد لكن دون ممارسة الجنس معهم فان ذلك يحسرك من الحاجة إلى اهتمامهم .

❖ لا تكوني دائماً جاهزة تحت أمره قولي أحياناً انك مشغولة.  
❖ تأكدي انك غير منتظرة اتصالاً منه اشغلي حياتك حتى لا تكوني بحاجة ماسة.

❖ البسي، تكلمي، ابتسمي اعبني غازلي  
❖ كوني حذره من إغواء الرجل بأكثر مما يغويك لأن من واجبه هو استمالتك إلا أن واجبك اجتذاب اهتمامه، من السهل على المرأة إغواء رجل إلا أنه من النادر أن تلتزم.

## الرجال من المريخ والنساء من الزهرة

على الرغم من أن من المعقول والجيد أن تكون مباشراً وأن تكشف كافة أوراقك إلا أن هذا التصرف يكشف عن تلبد الشعور تجاه الآخرين وتجاه احتياجاتهم ، غالباً ما لا تختمل المرأة هذا النوع من التصرف فهي تظن أن طريقتها هي الصحيحة وأن على الرجال أن يفكروا ويشعروا ويتصرفوا بنفس طريقتها . تحتاج مثل هذه المرأة أن تقرأ كتابي " الرجال من المريخ والنساء من الزهرة " ، كما تحتاج أن تميز وتعرف أن الرجال مختلفين عن النساء وهكذا يجب أن نكون .

في الفصل التالي سوف نستكشف كثيراً من التحديات الفريدة التي يواجهها الرجال أثناء فحوضهم ثانية ، ومع أن الأمثلة موجهة إلى الرجال إلا أن التداخل لا زال موجوداً ، فقد تجد النساء أيضاً أنماطاً أو أجزاء من أنماط يتعرضن لها ، تستطيع المرأة بأخذها الوقت لفهم وجهة نظر الرجل ، أن تأخذ نظرة سريعة عما يعانيه عندما يبدأ النهوض ، مما سوف يساعدها على فهم تجاربها واتخاذ القرارات المناسبة لتسهيل عم الحب في حياتها .

## الباب الثالث

### المريخ ( الرجل ) ينهض ثانية

عندما ينهض الرجل ثانية يجد أمامه تحديات فريدة من نوعها ، يكون فيها كمن يسير في حقل الغام ، بعضهم يخالفهم الحظ وينحون إلا أن البعض الآخر ينفون ويقطعون أشلاء، يساعدك سماعك لأخطاء الآخرين على اتخاذ القرارات السليمة لنفسك، وبنفاد بصيرة أكثر ستوفر لك الثقة والحكمة للتقدم للأمام دون ارتكاب نفس الأخطاء التي ارتكبتها الغير قبلك .

في كل من الأمثلة الاثني عشر وعشرين ، قد تجد أحدها أو جزء من أحدها ينطبق عليك، باتصالك بالتحديات التي واجهت الآخرين ستكون لديك رؤية أفضل لما هو مطلوب منك عمله لشق طريقك أثناء فوضك ثانية على الرغم من أن تلك التحديات قد تكون مختلفة من بعض النواحي عن التحديات التي ستواجهك .

بمصولك على الدعم الذي تريده واتخاذ القرارات الصائبة متمكن من استخراج أفضل ما فيك وتختبر كامل الحب والقوة المنبعثة من علاقة ذات معنى .

## مع الرجل خلال فترة هوضه من علاقة انتهت بالإخفاق

أحد أكبر الاختلافات بين لهوض الرجل ولهوض المرأة هو ميل الرجل إلى الانخراط في علاقة ما أسرع من المرأة ، بينما تأخذ النساء وقتاً طويلاً لعمل ذلك ، ينتقل الرجل خلال هوضه من علاقة إلى علاقة ولا يدرك أثناء عمله ذلك أن الفرص تفوته لشفاء قلبه . دون علم الرجل كيف يتأسى على خسارته ، يشعر بكل بساطة بألمه فيخرج من يته ويحل المشكلة ، فالرجال حللوا مشاكل ولا يشعرون بالراحة بالجلوس " والشعور بمشاعرهم " إذا شعر الرجل بألم عدم وجود النقود فإنه يخرج ويحصل على بعضها ، وإذا شعر بألم فقدان حب امرأة فإنه يخرج ويجد من تحبه .

---

عندما ينخرط الرجل بعلاقة حالاً ودونما ترو فإنه يفقد فرصة شفاء قلبه .

---

لا يدرك الرجل الذي يمر بمرحلة النهوض إن حب امرأة أخرى لن يشفي قلبه ، حبها سوف يسكن روحه ويهدئها ويكشف كذلك عن مشاعره المولمة التي تحتاج إلى علاج ، يجب عليه أن ينهض بمسؤولية الشعور بألمه لا الهرب منه ، يجب عليه الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة حتى يتلاشى ألمه ، وبنفس الوقت لا يعني ذلك أن عليه حملها وحيداً بل عليه أن يسعى إلى لقاء أصدقائه وعائلته ليستمد منهم العون والدعم .

أفضل وقت للرجل أن ينخرط ثانية بعلاقة حميمة عميقة ، هو الوقت الذي لا يكون فيه مضطراً لذلك ، طالما يشعر أن من الواجب عليه أن ينخرط بعلاقة ليفر من ألمه فلن يكون مستعداً للالتزام ، عندما يعطي الرجل خلال مرحلة هوضه التزاماً فإن من الصعب عليه الوفاء بذلك الالتزام ، وفي النهاية سوف يتساءل إما : لِمَ لم يتخذ قراراً وإما

أن يقرر وبوضوح أن شريكه لا تناسبه ، للعلم فإن أكثر العلاقات التي تقام خلال فترة النهوض لا تدوم .

---

من النادر أن يحترم الرجل التزاماً أعطاه لامرأة أثناء فترة نهوضه .

---

عندما يكون الرجل جائعاً فإنه يأكل كل شيء تقريباً ، وبعد أن يشبع جوعه يكون قادراً بعد ذلك أن يكون انتقائياً صعب الإرضاء. لأنه لا يتصور جوعاً، يمكن أن يقع في حب من تقدم له فتات الحب، وطالما تشبع رغبته وينال حاجته يصبح أكثر تمييزاً ، وكما يصح وصف حاله أنه استيقظ من أحلام الاقتان والخيال يصح وصفه أنه فحاة لم يعد مهتماً ، من الصعب جداً على الرجال هذه الأيام أن يلتزموا. من شأن الدخول في علاقة عميقة خلال مرحلة النهوض أن يعقد المشكلة ليس إلا .

---

يمكن أن يقع الرجل خلال فترة نهوضه بحب من تقدم له فتات الحب .

---

بعد انتهاء العلاقة قد يشعر الرجل بأنه فاشل ، وللرهنة على رجولته أو كفايته كرجل ، قد يبحث في الخارج عن امرأة تقدم له الجنس ويسجل بذلك هدفاً ، في حين أن ذلك يشعره بالرضا إلا أنها أيضاً فرصة ممتازة لشفاء مشاعره التي تتوارد عليه آلياً ، قد يشعر حب امرأة ما بالرضا عن نفسه وبذلك يدعم عملية شفائه ، إلا أن عليه أن يكون حذراً بأن لا يعطي وعوداً ، عندما تنتهي العلاقة يحتاج الرجل إلى وقت لتحرير نفسه من تقدم التزامات ، تركز قوة الرجل ونجاحه في المستقبل على قدرته على الشعور بالرضا عن نفسه دون الاعتماد على الأمان الذي توفره له علاقة ملتزمة .

## الارتباط بعلاقة في الوقت المناسب

الوقت المناسب للرجل لأن يبدأ علاقة جديدة هو عندما تكون رغبته في العطاء أكبر من حاجته للأخذ والتلقي . مما يضعف الرجل هو دخوله في علاقة يستقبل فيها أكثر مما يعطي لأن ذلك يجعله محتاجاً أكثر ومستهلكاً لنفسه ، وعليه أن يكون حذراً ومدركاً مما أنه يدخل في علاقة من مركز قوة وعليه أن يشعر أن لديه القوة ليزود المرأة بالسعادة وليس مجرد تحقيق كفايته ، وعندما يمارس الجنس قبل أن يكون مستعداً للالتزام ، عليه أن يوضح قصده أنه يمر بمرحلة فحوض وأنه ينشد الراحة في حب امرأة وأنه ليس مستعداً للالتزام .

### ..... مما يضعف الرجل هو دخوله في علاقة يأخذ فيها أكثر مما يعطي .....

على أي حال فإن المرأة هي على الغالب التي تشعر بألم هذا الخطأ أكثر من الرجل، يظهر الرجل في حياتها ويمطرها بدفء تقديره وامتنانه وجهه ثم بعد ذلك يسحب جميع ذلك ، ويأتي يوم تنفخ فيه مشاعره فحاة بدون أسباب واضحة مع أن مشاعرها لم تنفخ ، ولما لم يعد مشتعلًا بالحرمان ، فلا حاجة له بالعرفان بحميلها وتقديرها ، ومثلما دخل حياتها بقوة فعلاً ، فإنه يفقد هذا الاندفاع بنفس السرعة ، وهذا النمط ليس مناسباً لها ولا يلي رغباتها كما أنه ليس جيداً له .

على المرأة العاقلة أن تكون حذرة فقط من ممارسة الجنس مع رجل يمر بمرحلة النهوض إذا لم تكن لديها توقعات بالتزام طويل الأمد ، عليها أن تستعد وتتوقع قطع الاتصال بها في أي وقت ، أما إذا اختارت ممارسة الجنس معه عليها أن تترك أن مشاعرها تجاهه موقنة ، عندها لن تجرح ، بدون هذه الرؤية عندما يقطع الرجل علاقة بها ، عليها أن تتعامل مع الألم وإحساس الخيانة كما أن عليه أن يتعامل مع الشعور بالذنب. ولكي



يتجنب الشعور بالذنب بلعاً الرجل إلى كبت مشاعره السلبية والدخول في علاقة ثانية ويستمر مع هذا النمط دون شك إلى أن يتوقف وبأخذ الوقت المطلوب للتعامل مع ألمه ، وما لم يمتنع من إعطاء الوعود أثناء فترة نهوضه فلن يجد الحب الدائم أبداً .  
تميز الرجل المناسب :

لمنعنا مشاعر الألم والذنب المعلقة من القدرة على رؤية ومعرفة الشخص المناسب لنا.

من شأن الانخراط في علاقة عميقة خلال فترة النهوض أن يؤكد لنا أننا سننخرط مع الشخص الخطأ ، وكلما زاد شعوره بالذنب ( أو الكبت ) في أنه تسبب بخيبة أمل امرأة كلما زاد أمد انتظاره لتميز المرأة المناسبة له.

---

### من شأن الانخراط في علاقة عميقة خلال فترة النهوض أن يؤكد لنا أننا سننخرط مع الشخص الخطأ

---

عندما يشترك الرجل في علاقة مع امرأة ما من موقف ضعف وحاجه ، سيبقى ، على الغالب ، في حالة سعي دائم لايجاد امرأة أخرى أثناء شعوره بقوته واستقلاله ، ومن خلال حالته القوية الجديدة سيكون راغباً في العثور على المرأة التي سيستطيع منحها كفايتها والصرف عليها وليس على أم ترعاه ، سيكون راغباً في العثور على امرأة ترى قوته وتقديرها وليس ضعفه، ليس مهماً عنده إذا ما ضحت امرأة ما بنفسها من أجله أو أعطته أجمال سنين عمرها ، إذا لم تكن مناسبة له ستركها ويبحث عن غيرها بفض النظر عما تكون قد قدمته له فذلك لا يجعل منها امرأة مناسبة له ، يستطيع الرجل أن يحفظ بانجذابه إلى المرأة فقط إذا كانت مناسبة له ، ثبت في أكثر الحالات أن المرأة التي يرتبط بها الرجل خلال فترة نهوضه لا تكون مناسبة ولا يكون هو مناسباً لها أيضاً ، قد تكون المرأة

مناسبة للرجل في الوضع السابق ، إلا أنه لا يستطيع رؤية ذلك أو الشعور به لأن الارتباط بتلك الفترة يمنعه في الواقع من معرفة أنها مناسبة له كشريكة ، فإذا كانت المرأة متواجدة من أجله خلال فترة انتكاسته ، سوف يشعر كلاهما أن لها فضلاً ومنة عليه وديناً عندما يبدأ بالنهوض والمعاودة ، سيمنعه هذا الإحساس بالدين والالتزام من حبه لها وسيبدو له أن العشب أكثر خضرة ونضرة على الجانب الآخر من السياج .

---

**لا شك أن الارتباط في فترة النهوض يمنع الرجل من معرفة أن شريكته ستكون الشريكة المناسبة .**

---

إحساس الرجل بأن لامرأة ما فضل عليه يمنعه من اختبار العلاقة بحريته ، فعندما يشعر أنه " يجب " أن يكون معها وعلى علاقة بها لأن لها الفضل عليه فلن يستطيع غالباً أن يكون معها لأن دينها يكون كالأغلال حوله، إن فكرة الارتباط بشريك جديد هي الخروج من السجن بصحيفة يضاء دون أية سوابق ، ولا شك أن البدء ثانية دون صحيفة سوابق مفرّجاً .

### ادامانات إيجابية

إذا لم يتمكن الرجل خلال أوقات الشفاء العصبية من خلق فرص لاقتسام مشاعره مع غيره فسوف يعاني ، ولكي يهرب من المعاناة فإنه يسعى وراء المراساة والراحة من خلال ادمانات ، وأكثر تلك الادمانات انتشاراً وشيوعاً بالنسبة للرجال هو الجنس ، ثم يأتي بعده ادمان الكحول والمخدرات وغيرها ، وأي سلوك قد تلجأ إليه المرأة يكون فيه تجاوز للحد قد يستخدم كوسيلة لكبت الشعور .

#### للهرب من معاناتنا ننشد الراحة من خلال ادمانات .

بصفة عامة يصبح الرجال ملتمنين عمل خلال فترة شفائهم العصبية ، ومع أن الإفراط بالعمل قد يكون ادماناً ، فإنه أقل الادمانات عرقلة لعملية الشفاء ، أنه ادمان إيجابي أكثر من غيره وقد يسهل عملية الشفاء إذا كان الرجل يتلقى دعماً أيضاً من استشارات طبية أو مجموعات مناقشات مفتوحة ، ويركز بنفس الوقت على عمله فقد يمنحه ذلك قدرأ كبيراً من الراحة الشافية ، ويصبح عمله ، وليس علاقة حميمة بامرأة ، طريقة يشعر من خلالها بالاستقلال والحيوية مرة أخرى .

في الوقت الذي يكون فيه تركيز الرجال على أعمالهم خلال فترة الشفاء شيئاً صحيحاً إلا أنه ليس كذلك بالنسبة للنساء لأن لديهن ميلاً لتجنب مشاعرهن بإعطاء الكثير من أنفسهن . بتركيز المرأة على عملها أو إعطائها من نفسها فقد تصبح مسرولة عن الآخرين بشكل مبالغ فيه ونتيجة لذلك فأما تكبت مشاعرها وحاجتها ، لذا عليها أن تكون حذرة من أن لا تفقد نفسها في عملها .

---

بالنسبة للرجال يمكن أن يكون العمل إدماناً إيجابياً ، إلا أنه قد يعرقل عملية الشفاء  
بالنسبة للنساء.

---

يساعد العمل الشريف الرجل على شفاء قلبه وطالما ينجح في مساعدة الآخرين فإن  
التقدير والقبول والثقة التي يمنحها هؤلاء له تلمده فعلاً بالقوة والقدرة للنظر بعمق في  
مشاعره وشفائها ، أي ما يعمل الرجل خلال فترة شفائه الصعبة ، لمساعدة الآخرين أو  
ليكون مستقلاً وحيوياً أكثر سوف يسهل عملية شفائه الداخلية .

بالإمكان أيضاً أن تكون ردة الفعل إدماناً إيجابياً للرجل ، من الجيد له أن يخرج  
ويعمل أشياء جيدة تشعره بالتحسن سواء كانت لنفسه أو لغيره ، فمثلاً إذا كان بحاجة  
إلى سيارة فهذا هو الوقت المناسب لشراؤها ، وإذا كان يريد شراء ستيريو فهذا هو الوقت  
المناسب للنهاب للتسوق ، لا شك أن الاستمتاع أو الهدف المبالغ به قد يكون إدماناً إلا  
أنها قد تكون ادمانات إيجابية إذا مورست باعتدال، وطالما كان لدى الرجل أموالاً يريد  
انفاقها فهذا هو الوقت المناسب لذلك، وطالما أن أطفاله يحصلون على ما يحتاجونه وهو  
يواجه مسؤولياته ومتطلبات عمله بكفاءة، فهذا هو أنسب وقت في حياته لأخذ إجازة  
والانطلاق والحصول على المتعة والبهجة، وهو أيضاً الوقت المناسب لعمل الأشياء التي لم  
يكن باستطاعته عملها أثناء زواجه.

### العمل والمال والحب

لا زال من السهل على الرجل أن يدفن نفسه كثيراً في عمله لدرجة أن يتجاهل مشاعر خسارته ، إلا أنه إلى الدرجة التي يكبت فيها مشاعر حزنه وضعفه فإنه قد يخلق في عمله مواقف من المستحيل حلها والتدبر فيها ، وسيتولى أعمال تفوق طاقته وعندها سيشعر بالعجز عن تحقيق أهدافه .

إذا تطلب الشريك السابق كثيراً ولم يتعامل الرجل مع غضبه ، فقد يبدأ هو التطلب كثيراً من نفسه لأن غضبه المكبوت سيجعله كثير الطلبات مثل شريكته السابقة فعلاً ، وسيضع لنفسه أهدافاً تطلبه غير واقعية تستهلك منه كل وقته وطاقته ، لذا عليه أن يضع لنفسه أهدافاً واقعية وإلا سيخلق لنفسه ضغطاً هائلاً ليطمئني مع معايير غير الواقعية ، وهذا الضغط الذي يتطلب منه جهداً كبيراً لن يمنحه إلا أقل الفرص لشفاء ذات الألم الذي يشعل هوسه غير الصحي .

---

يرتب الرجل على نفسه ضغطاً هائلاً ليطمئني مع معايير غير الحقيقية .

---

أعرف رجل أعمال قرر بعد انفصال مؤلم أن لا يدخل في علاقة مره أخرى حتى يجمع عشرة ملايين دولار ، هذا النوع من الضغوط ليس صحيحاً ، بعد شفائه من انفصال، على الرجل أن لا يشعر أن عليه أن يحقق أي شيء أكثر من طاقته لكي تكون له علاقة محبة جديدة ، لأن المرأة المناسبة له لن تحبه لأجل ماله بل لأنه الرجل المناسب لها .

---

عند وضع أهداف مالية كشرط أو مطلب مسبق لعلاقة ما ، يكون الرجل قد أولى النقود أهمية كبيرة جداً .

---

قد يتوصل الرجل أيضاً إلى فهم مفاده أنه إذا كان عليه الاستمرار بمجته فقد يكون من الأفضل له أن يستمر دون وجود شريكه ، هذا إذا كانت علاقته السابقة بشريكه سلبية وغير مساندة ، في حين أنه من النموذجي للرجل أن يكون قادراً على الاهتمام باحتياجاته الخاصة قبل الدخول في علاقة حميمة ، هذه الحالة لن يكون عليه الانتظار حتى يتمكن من " تحقيقها " .

بخلق التوازن بين الحب والعمل تتوفر للرجل فرصاً كبيرة من النجاح والمحافظة على هذا النجاح أيضاً ، وإيجاد أسس متينة لعلاقة حب ستساعده بشكل كبير على تحقيق أهدافه .

في حياتي الخاصة اعتدت على الشعور أن عليّ أن أكون ناجحاً جداً لأكون أهلاً للحب ، والعمل الجاد ليس التحول مفكراً بأن عليّ أن أكون ناجحاً أكثر أو أن لن أحب . في عقلي الواعي شعرت بضغط هائل لكي أكون ناجحاً ولم أكن أهدأ مكثفياً بما حققت ومهما عملت لم يكن كافياً .

---

غالباً ما يكون المحرك لضغط الرجل على الإنجاز هو الشعور الخاطي القائل : إذا أردت أن تكون محبوباً يجب أن تكون ناجحاً أكثر .

---

على أي حال فإنه من يشمل هذا الضغط هو العقل اللاواعي حيث يقول له إذا أردت أن تكون محبوباً عليك أن تجمع مالا أكثر ، وطالما فكرت بهذه الطريقة فلن تكون فقط أقل نجاحاً بل لن تكون قانعاً أبداً . عندما تزوجت زوجتي " بوبي " تغير كل ذلك .  
خلال سنتين جربت قوة الحب الشافية ، عندما استمرت في حيي عرفت أن ليس عليّ أن أعمل أكثر أو أحصل على مال أوفر لكي تحبني ، أكثر ما كانت تحبه هو الوقت

الذي نقضه معاً وهذا ما غير نظرتي إلى العمل بشكل شامل أثناء مرحلة البدء ثانية بدلاً من بذل جهد أكبر وساعات أكثر في العمل ، حاول أن تعمل لساعات أقل من السابق وركز أكثر على حاجتك للصدقة والاستحمام ، وذلك ليس كفيلاً فقط بتوفير الدعم لشفاء قلبك بل أيضاً يجذب نجاح أكبر .

تعلمت في حياتي الخاصة كيف أوازن بين حاجاتي العاطفية فازداد نجاحي وأستمر بالازدياد، وفي كل يوم توفرت لدي الفرص التي كانت تغريني بالعمل أكثر بل وتجاوز الحد إلا أنني كنت أبحج نجاح نفسي بتذكر أسس نجاحي .

عندما أروي جنور نجاحي فسوف يستمر في الازدهار كالتبته تماماً، عندما يعمل الرجل ليقى قلبه مفتوحاً فإنه بذلك يرعى أسس نجاحه في العمل ، وعندما يكون محل حب وثقة أصدقائه وعائلته، فسوف يثق به العالم أيضاً، الحياة المتوازنة تشبه المضاطيس الذي يقرب الفرص لنجاح أكبر .

**\*\* معرفتي \*\***

**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**

**منتديات مجلة الإبتسامة**

## " الحب لا يكفي "

يرتكب كل من الرجال والنساء خطأ بافتراضهم أن الحب كافٍ لأطالة أمد الحب. يحدث أحياناً أن يحب اثنان رجل وامرأة بعضهما البعض إلا أنهما ليسا مناسبين لبعضهما البعض ، قد يجبان بعضهما جداً ولكن ليس الى درجة كافية للزواج وان تزوجا فلن يعمر زواجهما .

في مجتمعنا نتمسك عموماً بفكرة أننا إذا أحبينا شخصاً ما ويجب أن نتزوجها لا محالة ، على الرغم من أن الحب مطلب أساسي سابق لزواج يدوم إلا أنه لا يضمن أن تكون من تتزوجها مناسبة لك .

اختيار النصف الثاني في الحياة مشابه لاختيار عمل ، فهناك أعمال كثيرة نستطيع القيام بها إلا أن علينا البحث داخل أرواحنا عن العمل المناسب لنا ، نستطيع أن نجرب لنعمل أعمالاً كثيرة ولكن علينا في النهاية أن نركز على اختيار واحد، بنفس الطريقة ، قد يكون هناك آلاف الأشخاص الذين نستطيع حبهم إلا أن القليل منهم يصلحوا لأن يكونوا شركاء دائمين في حياتنا ، وعلينا أن نبحث جيداً في أرواحنا لنكتشف الشخص المناسب لنا من تلك المجموعة القليلة .

عندما نحاول إصلاح بعضنا البعض ننتهي بخلق مشاكل ، فإما أن نفر أنفسنا كثيراً لنفي بمحاجات شركائنا أو يحاولوا هم كثيراً . لأنجاح الزواج نحتاج أن نشعر بكينوتنا أكثر وليس أقل ، فإذا حاول أحد الشريكين فقط معرفة من هو ليسعد شريكه فلن ينجح ذلك.

---

مهما تكن درجة حبك لشخص ما فانك لا تستطيع وضع قطعة

مربعة في حفرة مستديرة.

---



في محاولتنا البقاء معاً قد نفرض لولياً حتى نتوقف أخيراً عن حب بعضنا البعض وفي الحقيقة فقد توقفنا عن حب الوضع الذي آل إليه حالنا. يكمن جزء من مكوّننا في حالة حب في التواصل مع الشخص الذي أصبحنا عليه خلال العلاقة ، وكل علاقة نقيمها تظهر جزءاً من ماهيتنا والشخص المناسب هو الذي يظهر أفضل ما فينا ، وعندما يكون الشريك ليس الشخص المناسب لعلاقة حميمة فإنه / فإنها تظهر أسوأ ما فينا ، وبدلاً من أن نكون محبين أكثر وحكيّمين ومتلقّين وخلاقين مبدعين فأنا نتوقف عن النمو والتطور .

مما يدعو للسخرية أن يستطيع شخصان يجبان بعضهما البعض إثناء علاقتهما مع التسامح لدى علمهما أنّهما لهما مناسبات لبعضهما البعض وحب ، لأنهما يستطيعان أن يكونا صديقين مقربين لبعضهما طالما لا يحاولان ربط بعضهما بعلاقة رومانسية حميمة ويحافظا على تلك العلاقة .

دون الإدراك أنه من المستحيل أحياناً إنجاح علاقة ما ، فقد يبقى أحدهما أو كلاهما عالقان وفي نهاية العلاقة قد يشعر أحدهما أو كلاهما بالذنب لأنه أو لأنها لم يستطيعا إنجاحها ، لتجنب هذا الذنب قد يبقى أحدهما في العلاقة لمدة طويلة بعد أن يدرك أن وقت ذهابه قد حان فقط بعد أن يتفاهم الوضع سوءاً نشعر فعلاً أن علينا فك العلاقة والذهاب لوجود مبررات لذلك .

ولسوء الحظ طالما مكثنا أكثر طالما زادت خيبة أملنا وحتى أننا قد نولم بعضنا البعض ، وهكذا سبتراكم مزيد من الذنب الذي علينا معالجته والتخلص منه .

---

**لتجنب الشعور بالذنب على الشخص أن يبقى في العلاقة لمدة طويلة بعد أن يدرك أن وقت ذهابه قد حان .**

---

إن إدراك مقدرة شخصين على حب بعضهما البعض مع أنهما عاجزين عن إنجاح علاقتهما الحميمة هو الأساس لنسيانها دون الشعور بالذنب ونسيانها كذلك مع المسامحة ، بوجود هذه الرؤية يكون لا زال بمقدورنا القول " أحبك ولكننا لسنا مناسبين لبعضنا " نستطيع الفهم أننا بدلنا ما في وسعنا إلا أننا لم نكن مناسبين لبعضنا وأن شريكنا أيضاً بذلت ما في وسعها . بالحفاظ على قلبنا مفتوحاً بهذه الطريقة ، فإن فرصنا لاختيار شريك مناسب في المرة القادمة سوف تتحسن بشكل كبير .

عندما نبحث عن علاقة جديدة ونحن نشعر أننا لسنا على ما يرام وأنا مذنبين أو غير مناسبين أو فاشلين ، فسوف يكون الأمر أكثر صعوبة علينا لإيجاد الشخص المناسب . من جهة أخرى فإن إنهاء العلاقة مع جنبا لشريكنا السابق ومع إدراكنا انه ليس الشخص المناسب لنا يشير لنا أوتوماتيكياً إلى الاتجاه الصحيح الذي علينا سلوكه لإيجاد شريك مناسب أكثر لنا .

تعطينا مشاعر الذنب اشارة أننا بحاجة إلى شفاء أكثر قبل أن نكون جاهزين للتحرك إلى الأمام .

## التعلم من أخطائنا

إحدى الطرق التي يلجأ إليها الرجل لكبت مشاعر خسارته هي لوم شريكه السابقة بكل بساطة ، كان بإمكانه عندما أدرك أن شريكه غير مناسبة له أن يكبت مشاعره الطبيعية بالخسارة أو ببساطة ، وبطردها خارجاً يقول لنفسه كان من الخير أننا أنهنا العلاقة إلا أن هذا التعقل والتبرير ينقص من أهمية أية مشاعر بالخسارة ، ليس لأن ذلك يمنعه من فتح قلبه مرة ثانية فقط بل أيضاً يمنعه من النظر في كيفية إسهامه بالمشاكل أثناء العلاقة التي هي ليست خطأ طرف واحد بأية صورة من الصور ، ليس كافياً أن تقول " تورطت بعلاقة مع الشخص غير المناسب "

---

يمكن جزء من قدرتك على إيجاد الشريك المناسب في المستقبل لي تعلمك من أخطائك خلال العلاقات السابقة .

---

عندما يجتمع شخصان لا يناسبان بعضهما و يحاولان إقامة علاقة ناجحة بينهما يكشف كل منهما للآخر وبشكل لا يمكن تلافيه أسوأ ما فيه ، من جهة أخرى كونك مع الشخص المناسب لا يمحو كافة المشاكل بشكل محوري .

سواء كنا مع الشخص المناسب أو غير المناسب فأننا نساهم بصنع مشاكلنا ولكي نتأكد من أننا لن نعيد أنماطنا، نحتاج عندما ننهي علاقة ما إلى أن نكون مسؤولين عن الجزء الذي ساهمنا فيه في المشاكل ، ولدى نظرنا إلى الطرق التي ساهمنا فيها بمشاكل علاقاتنا الماضية نستطيع التأكد أننا سنكون أكثر محبة في علاقاتنا المستقبلية .

عندما نتعلم من ماضيها نكون أكثر قدرة على إيجاد ما نريده في المستقبل ، لها لوم شريكنا السابق على كل المشاكل فهو إغفال لفرصة التعلم والتطوير للأفضل وبذلك

الحالة لن نستمر بارتكاب نفس الأخطاء آلياً بل أيضاً سنظل ننجذب لنفس النوع من الأشخاص .

---

عندما نتعلم من ماضيها نكون أكثر قدرة على إيجاد ما نريده في المستقبل .

---

من السهل على الرجل أن ينسى إلا أن النسيان ليس بنفس سهولة التسامح ، عندما يدخل في علاقة جديدة وتظهر نفس المشاكل السابقة التي ظهرت أمامه في علاقته السابقة، فإن الرجل بدلاً من التعامل معها من جديد يميل إلى إظهار قلة الاحتمال قبل التحرك للأمام من المساعد جداً للرجل أن يستكشف ليس أخطاء شريكه السابقة وتقصيرها فحسب بل أخطائه هو أيضاً ، وبأخذ الوقت لمراجعة سلوكه سيكون مساعماً وليس مجرد ناسياً لما حدث .

### ليس علينا التوقف عن الحب

على الرغم من معرفة الرجل أن شريكه السابقة غير مناسبة له إلا أن ذلك لا يعني أن عليه التوقف عن حبها ، وغالباً ما يشعر الرجل أن عليه أن يتوقف عن حب شريكه ليقول لها مع السلامة ولم يميز أن بإمكانه أن يقول لها : " أنا أحبك وأدرك أننا لسنا مناسبين لبعضنا وستفاهم أكثر ونتجح كأصدقاء " ، من المؤكد أن حبه لها قد تغير ولكن ليس عليه إغلاق قلبه لكي ينفصل عن علاقة ويتركها .

عندما ينفصل عن علاقة ما ، نحتاج إلى وقت نتذكر فيه الحب الذي تقاسمناه في بداية تلك العلاقة ، وهذا جانب هام جداً من جوانب إعادة ترتيب القلب الكسير .

### حب لا يعرض

يميل الرجال إلى اعتبار التحدي حافزاً لهم. عندما نريد شيئاً ولم يكن من السهل الحصول عليه فأننا نرغب فيه بشكل أكبر ، بالنسبة للرجال فإن التحدي يخلق العاطفة ، عندما نريد حب امرأة وننجذب إلى حبها ولا نستطيع الحصول عليه ، عندئذ يمكن أن يزداد هيب العاطفة بشكل كبير .

عندما تنتهي العلاقة أحياناً يتوق الرجل لحب امرأة توقاً شديداً مرححاً ولا يستطيع أن يصدق أنها لا تريده وهذا وحده يجعله يريدتها أكثر ويشعل عنده ألم فراق لا يمكن احتمالها ، وهذا الشعور بالحب الذي لا يمكن تركه أو تعويضه يساعد على إيجاد مشاعر الحزن لديه ، إلا أن هناك مشاعر أخرى عليه استكشافها أيضاً . عندما يعاني الرجل ألم حب لا يعرض أو ينسى ، فإن الألم الممض الذي يشعر به الحبيبان اللذان تقاطع طرفهما ولا يستطيعان الالتقاء واستئناف علاقتهما هو مؤشر واضح على أن لا زال لدى الرجل مشاعر غير مستقرة مترسبة من ماضيه، وهذا الميل إلى عدم قبول الرفض أو تألمه على فقد حبه يبدأ عادة في مرحلة متقدمة من عمره .

---

إن الألم الممض الذي يشعر به الحبيبان اللذان تقاطع طرفهما ولا يستطيعان الالتقاء واستئناف علاقتهما هو مؤشر واضح على أن لا زال لدى الرجل مشاعر غير مستقرة مترسبة من ماضيه .

---

لتحرير نفسه من قبضة ألم الحب الغاضبة ذلك الحب الذي لا يعرض ، يحتاج الرجل إلى ربط ألمه الحاضر بألم الماضي ، يحتاج إلى البحث في ذاكرته عن أوضاع بدأ فيها المواعدة وقبل ذلك عن وقت شعر فيه بالرفض أو الإهمال بطريقة ما من قبل والدته .

بالنسبة للرجل غالباً ما تكون عدم قدرته على النسيان مرتبطة بمشاعر غير محلولة  
تصل بحب والدته وتعاملها معه كطفل ، إذا ما كان قد أجزى على سرعة التخلي عن  
احتياجه لأمه قبل أن يكون مستعداً لذلك ، فإن جزءاً منه لا زال متمسكاً بتلك الحاجة ،  
قد تكون أمه قد ماتت عندما كان صغيراً ، أو أنه عندما كان صغيراً كان مقرباً جداً من  
أمه أو إلى فرد ما في العائلة : أخ أو أخت ، يربطه لمشاعره المولمة حالياً بمشاعر ماضيه  
يستطيع البدء بتحرير نفسه من قبضتها .

من الطبيعي جداً أن يشعر هذا الرجل أن لا وجود لأي امرأة أخرى تسمو أو حتى  
تضارع منزلة أمه عنده عندما تركته وأنه لن يجد السعادة أبداً ، تلك هي الأفكار التي  
تشعل ألم الحب الذي لا يعوِّض ، فإذا تمكنا من اختراق المستقبل وكشف حجه ومعرفة  
ما يجبه لنا من حب أفضل عندئذٍ لن نكون مترعجين أو محزونين هكذا .

ولما لم يكن باستطاعتنا معرفة المستقبل فسوف نبقي نعاني الألم ، وإذا تعاملنا مع  
حالة من حالات الحب الذي لا يعوِّض من ماضينا ، عندئذٍ سنعرف من فرصة حاضرة  
مواتية أننا سنجد حباً أعظم .

بإصغافنا في حاضرتنا إلى مشاعرنا الماضية ، نستطيع تعزيز استكشافنا لألم ماضينا  
بهذه الفكرة المطمئنة .

## تحمل مسؤولية التغلي والنسيان

أحياناً لا يستطيع الرجل التحرك إلى الأمام لأنه لم يتول مسؤولية النسيان ، فهو يشعر أن المرأة تركته إلا أنه يتمسك بفكرة ألها مخطئة ، لذا فإن لومه لها بهذه الطريقة يمنعه من التقدم للأمام والشعور أنه أحسن مرة ثانية .

عندما تنتهي علاقة ما بقرار مشترك من الطرفين فهذا نموذجي ولن ينتهي الأمر بأحدهما لأن يشعر بأنه ضحية .

في نقطة ما على الرجل أن يقرر داخل نفسه أنه وشريكه لم يكونا فعلاً مناسبين لبعضهما ، ربما كان بإمكانهما إنجاح العلاقة لو كانت الظروف والتوقيت مختلفين ، ومن خلال هذا المنظور الأكثر إيجابية يستطيع التسامح والانفتاح لخلق حياة جديدة رائعة لنفسه .

عندما يشعر الرجل أنه ترك وأنه لا زال يريد شريكه ، يمكن عند ذلك أن يعلق بسهولة في اللوم وإصدار الأحكام ، وإذا كان لديه أطفال قد يرتكب خطأ جسيماً آخر عندما يعتبر أن الأم أنانية وأنها لا تهتم بأي أحد ، عليه أن يحتفظ بهذه الأفكار لنفسه ولا يطلع عليها أحداً سوى طبيه المعالج .

علينا كأباء أن نكون حذرين جداً أن لا نصدر أحكاماً قاسية تعسفية أو نتقد نصفنا الآخر أمام أطفالنا ، ذلك صعب عليهم لأنه يخلق كافة أنواع المشاكل خاصة عندما يضطر الطفل إلى أخذ جانب أحد والديه ضد الآخر .

إذا شعر الرجل بحب شريكه، خاصة إذا لم تكن قد تركته فإنه يعرف ما هو الحب الحقيقي ، وإذا كان يحبها فعلاً عليه حينذاك أن يساعدنا في عمل ما تراه مناسباً لها ومن الخطأ أن يعاملها كأنها طفل وجزء من أملاكه لأن ذلك ليس حياً وإذا أراد منها فعلاً العودة فالأفضل له أن يتخذ موقف النسيان .



## التعامل مع الرفض :

ليس من الحقيقة في شيء أن نعتبر شخصاً مناسباً لنا ونحن لسنا مناسبين له ، فإذا لم تردنا المرأة ، فهذا يعني بوضوح أنها ليست مناسبة لنا ، وإذا ما اعتقدنا عكس ذلك معناه أن نبقي ضحايا ونستمر في تمسكنا بالألم والخسارة .

---

لكي نسي علينا أن نفهم أنها قد تكون أقرب امرأة مناسبة لنا إلا أنها ليست كذلك .

---

لن يخدمنا قبوله امرأة لا نريدها ، من هذا المنظور نستطيع أن نرى أن الأفكار التالية متضاربة منطقياً :

- " كنا مناسبين جداً لبعضنا لو أني لم أرتكب ذلك الخطأ "
- " نحن مناسبان جداً لبعضنا لو أنها انتقلت لتعيش معي "
- " كان يجب أن نكون معاً لو أنها لم تقابل ذلك الشخص "
- " ربما نكون مناسبين لبعضنا لو أني التقيت بها في وقت أبكر "
- " ربما نكون مناسبين لبعضنا لو أنها لم ترتبط بغوي "

إذا كانت مناسبة تماماً لك ربما كان عليها أن تسامحك على خطأك وتتقبل لتعيش معك ، ولكنك قابلتها في الوقت المناسب ، ولم يكن عليها أن تقع في حب الرجل الآخر، ولكنها موجودة من أجلك ولم ترتبط بأخر ... الخ .

إذا كان علينا أن نتمسك بفكرة أن شخصاً ما مناسب لنا ، عندئذ علينا أن نعرف معنى " مناسب تماماً " بشكل صحيح خاصة في ما يتصل بكونها متواجدة من أجلنا

---

من أوهام اللسان أن نعتقد أن الشخص الذي لا يحبنا ولا يرغب لنا ولا يريدنا مناسباً لنا .

---

يجب على الرجل لكي ينسى المرأة التي لا تريده ويتخلى عنها ، أن يدرك أنها لا تريده ، لا شك أن هذا الاعتراف مؤلم إلا أنه يساعد الرجل على مواجهة الحقيقة واستيعابها في أن المرأة لا تحبه لدرجة أن تعيش معه ، فهي لا تريد العيش معه ، في الوقت الذي يكون فيه هذا الاعتراف مهما فليس من المساعد التركيز على الأسباب المحددة التي جعلتها لا ترغب فيه ، عند التركيز على الأسباب المحددة لعدم رغبة المرأة في رجل ما قد تقول أنه ليس غنياً بشكل كافٍ أو ذكياً أو مثقفاً أو محنكاً كفاية أو أنه معقدٌ أو أناني أو متهور أو غير حساس أو غير ذلك من الصفات ، كل ذلك مجرد شروط سطحية لأن السبب الحقيقي هو أن الشخص غير مناسب لها ، فإذا كان مناسباً لها فلن تؤثر هذه الأشياء ولن تكون لها أهمية . عند التركيز على هذا النوع من الاشتراطات يستطيع الرجل أن يرد قائلاً : ولكنني أستطيع أن أتغير ..... وهذا ما سيقوده إلى الطريق الخطأ .

**عملية تكميلية :**

إذا اجتمع زوجان في جلسات استشارية عند انتهاء علاقتهما فقد تكون هذه العملية التكميلية مفيدة جداً لهما ، يطلب منها الطبيب المستشار كطريقة يتبعها لمساعدة زوجها السابق على التخطي والنسيان ، أن تردد خلفه الجمل التالية مرات ومرات وسوف يساعده شعوره بأن خسارته مباشرة على النسيان أخيراً ، ما عليها سوى أن تردد العبارات التالية ببساطة :

- " لا أريد أن أعيش معك "
- " لم أحبك بالقدر الذي ظننت "
- " لست الشريك المناسب لي "
- " أريد أن أعيش مع شخص آخر "
- " سأظل دائماً أحبك لكن ليس ذلك كافياً لأعيش معك "
- " أعرف أنك لست الشخص المناسب لي "

لدى سماع الرجل هذه العبارات مرات ومرات ستكون لديه الفرصة لنسيان الأمر. بعد قيام الرجل بهذا التمرين على الطبيب أن يطلب من المرأة مغادرة الغرفة وأخذ وقت لاستكشاف أحاسيس الشفاء الأربعة مع شريكها السابق .  
ولإكمال التمرين على الرجل أن يقول نفس العبارات لشريكه حتى ولو لم يكن قد وعاهما وشعر بما بعد ، لأنه بترديدها تكون لديه فرصة لمعرفة الحقيقة التي ستحرره من القبضة الخيالية لألمه .  
إذا لم تكن المرأة متواجدة في غرفة الاستشارة مع زوجها السابق ، يمكن للرجل أن يتبادل الدور مع طبيبه المعالج بحيث يلعب الطبيب دور الزوجة السابق ويردد تعابير الرفض " الصادقة والأمانة " تلك ، بعد ذلك تكون أمام الرجل فرصة الشعور بالمشاعر التي ستظهر عليه كردة فعل ثم التعامل معها .  
بعد أخذ الوقت لاستكشاف المشاعر التي ستظهر ، بإمكانه إكمال التمرين بالتشديد على نفس العبارات ثانية .

### الأخلاء ليسوا كاملين

أحياناً يكون الرجل قادراً على تقديم التزام لأنه يقارن شريكه الجديدة مع امرأة خيالية كاملة من صنع أحلامه قد يجب امرأة ما إلا أنه يسأل نفسه إذا كان قد اتخذ القرار الصائب بأن يعيش معها ، يريد أن يتأكد من أنه حصل على أفضل امرأة يمكن الحصول عليها ، ويبدأ بالقلق والظن فيما إذا كانت هناك امرأة أخرى في مكان ما هي أفضل له ، بتوقعه كمال رفيقته لم يعط نفسه الفرصة لإيجاد الحب الحقيقي الدائم .  
يلجأ هذا الرجل إلى تقديم التزامات لأنه يتوقع الكمال ، يتخيل أن خليلته كاملة ، بهذا لا يكون لديه منظور واقعي عن العلاقات والناس . الأخلاء رجالاً ونساء ، ليسوا كاملين ولا وجود لشخص كامل إلا بنظره فقط .

---

### الخليل ليس كاملاً وأن كان بنظرنا كذلك .

---

يتم إدراك الرجل أن خليلته هي توأم روحه بعد أخذه وقتاً ليعرفها تماماً ، ومن غير الواقعي أن يتوقع هذا الإدراك حالاً . تأخذ قلوبنا وقتاً لكي تفتح لغيرنا على مصراعها ، عندما يكون الشريك مناسباً ينمو الحب وهذا الإدراك لا يأتي من جهة العقل أو تقديره ، أنه معرفة طبيعية .

أرواحنا وليست عقولنا هي التي نتعرف على الشخص المناسب لنا ، الروح لا نحسب الأشياء إنما نتعرف فحسب " أن هذا الشخص مناسب لي " إذا حاولنا معرفة أن هذه المرأة مناسبة أم لا عن طريق سلسلة من الحسابات ، عندئذ نكون قد حكمتنا عليها من خلال عقلنا ، من هذا المنظور لن تكون مناسبة أبداً لأن عقلنا سوف يجد فيها قائمة

طويلة من عدم التناسب والمهتات لذلك لكي نختار خلية روح ، على روحنا أن تفعل ذلك .

---

لا نستطيع اختيار خلية روح مناسبة عن طريق سلسلة من الحسابات .

---

أما الشيء النموذجي فهو أن علينا استخدام عقولنا لنحسب كيف نستطيع أن نعطي ونتلقى الحب والدعم بأفضل الطرق وأكثرها فاعلية ، كما نجحنا في عملية المواءمة باستخدام عقولنا فسوف تبدأ قلوبنا بالافتح ، وبقلب منفتح تستطيع روحنا إرشادنا في أن نستمر في مسيرتنا أو ننفصل .

أحياناً عندما تفتح قلوبنا نكتشف أن شريكنا غير مناسب لنا، كما قلنا سابقاً فإن الحب لا يكفي ، لا يعني مجرد حبنا لشريكنا أنها مناسبة لنا ، لأن خلية الروح هي امرأة نشعر من أعماق قلوبنا بأننا نتوق إليها لكي تشاركنا حياتنا ، كما أننا قد نجذب شخص ما ولكننا لا نريده أن يشاركنا حياتنا .

### عندما تكون متعجلاً

عندما يكون الرجل في عجلة من أمره قد تفوته الفرصة لكي يحب ، أنه رجل في مهمة ، فإذا لم يعرف بالتأكيد أن امرأة ما هي المناسبة ، ما عليه سوى التحرك للأمام وتركها ، لا يريد أن يتورط أكثر لأنه لا يريد إضاعة الوقت ، والوقت لمين ، والرجل يفكر أنه بإضاعة وقت طويل جداً في علاقة واحدة فقد يفوت على نفسه الفرصة لأيجاد امرأة مناسبة .

برؤية أعمق في ما يتصل بعملية إيجاد خليله ، يستطيع الرجل أن يستريح وبالأخذ وقتاً كافياً ، فإذا كان يجب امرأة ما ولكنه لا يعرف على وجه التأكيد إذا ما كانت هي المرأة المناسبة فلن يكون يضيع وقته .

---

باستمرار الرجل في علاقة حتى يعرف على وجه التأكيد أن شريكته مناسبة أو غير مناسبة ، يكون على طريق اعداد نفسه لأيجاد خليله.

---

إذا استمر في حب شريكته واكتشف لاحقاً أنها ليست المناسبة له ، فلن يكون قد أضاع وقتاً لأنه يكون قد أنفق ذلك الوقت بحكمة في فتح قلبه وتطوير قدرته ليعرف ويميز خليله روحه ، وبأخذه وقتاً كافياً للناسي على علاقة له أنتهت ، فإن فرصته في إيجاد شريكته جديدة في المرة القادمة تزداد بشكل كبير .

مع أنه قد يكون علق لبعض الوقت فلن يكون قد أضاع الوقت . أن فرصة لبناء بيت سعيد ترتفع كثيراً ، ضرب "يب روو" الوقت القياسي في طول الوقت والانتظار لاتخاذ قرار نهائي الا أنه ايضاً صاحب الرقم القياسي في عدد العلاقات ، تمكن من التمسك بالرقم القياسي لأنه كان دائماً يعطي الكثير من نفسه .

### تمييز الخليله ( الزميلة الروحية )

غالباً ما نقلق كثيراً بخصوص اختيار الشريك المناسب ، مع أن كل امرأة فريدة في نوعها وتمتع بصفاتنا الخاصة بها . أن ما يمكننا تلقيه من خلال أية علاقة، له صلة بما يمكننا تقديمه.

إذا استطاع رجل أن يقيم علاقات مع عدة نساء فإن ما يمكن أن يتلقاه من كل امرأة يكون مشابهاً جداً تقريباً لما قد تتلقاه من أي امرأة منهن كل على حده . عندما تميز روحنا خليلتها فلن نعرف أن هذه المرأة أفضل من الأخريات بل يميز واحدة منهن يستطيع أن يعيش معها بالحب طول الحياة .

---

ما نخرج به من علاقة ما له علاقة كبيرة بما قدمناه ، ولا علاقة له بالشخص الذي قدمناه له .

---

عندما نتعرف على خليلتنا نشعر كما لو أننا وجدنا الشخص الذي ستقاسم معه حياتنا لأنه اختيار روحنا ، ومع أن مميزنا له يبدو كأنه فعل القدر إلا أنه لا زال اختياراً ، ومن قصر النظر الاعتقاد أن هناك شخص واحد فقط مقدر لنا ، لأن هذا النوع من التفكير قد يجعل الإنسان عصبياً بشأن اختياراته .

---

ومن قصر النظر الاعتقاد أن هناك شخص واحد فقط مقدر لنا.

---

غالباً ما يرتكب الرجل خطأ إذا ظن أن هناك امرأة واحدة فقط مناسبة له أكثر من كل الأخريات ، لأن ذلك يجعل اتخاذ القرار صعب جداً عليه لسبب بسيط هو عدم وجود مثل تلك المرأة ، قد يكون هناك مئات النساء يصلحن لرجل واحد ويستطيع اختيار واحدة منهن ، غالباً ما يقول لي الرجال " كيف لي أن أختار واحدة ؟ كلهن رائعات وهناك الكثيرات وهن مختلفات جداً " ، للإجابة على هذا السؤال هي أنك لا تقرر عن طريق عقلك ، ما عليك سوى اختيار واحدة تبدو لك أفضل من الجميع واعط العلاقة فرصة ، فإذا نمت العلاقة في ظل الحب الذي قدّمته خلالها ، يستطيع قلبك أن يفتح بالكامل وعندما يفتح القلب تحصل على القدرة اللازمة لتعرف فيما إذا كانت هذه المرأة هي المناسبة لك وإذا لم تكن مناسبة فأنك تكون قريباً جداً من إيجاد المرأة المناسبة لك في المرة القادمة .



### العيش خارج المخيلة

عندما يكون الرجل جاهزاً للبدء ثانية ، غالباً ما يطارد المرأة التي تطابق " الصورة " التي رسمها في مخيلته فقط . يتحول الرجل حاملاً صورة معينة في عقله عن المرأة النموذجية التي يود الارتباط بها ، الا أنه يثبت في معظم الأحيان أن المرأة التي تظهر في النهاية هي المرأة المثالية له ولا تتطابق أبداً مع الصورة التي يحملها ، انها مفاجأة تامة .

عندما يطارد الرجال النساء اللواتي يتطابقن مع الصورة التي يحملوها فقط فإنهم يوحلون فرص إيجاد النساء المناسبات لهم ، غالباً ما يحضر الرجل حفلة ما ويتم صدّه من قبل مختلف النساء ، على أي حال سيتجاهل مشاعر الانجذاب لديه لأن المرأة التي يراها أمامه لا تبدو بالمظهر الذي يظن أنها يجب أن تكون عليه .

---

سيتجاهل الرجل مشاعر الانجذاب لديه ما لم تظهر المرأة بصورة محددة يفكر بها .

---

اذا ما أبعد الرجل الصورة لفترة بسيطة فقط وواعد النساء اللواتي يحسن بانجذاب اليهن فقد تتوفر له فرصة أفضل ليحدد المرأة المناسبة ، وبدلاً من التركيز على مظهر المرأة ، قد يكون من الأفضل له أن يركز على الشعور والأنطباع الذي تتركه تلك المرأة عليه .

لا شك أن الانجذاب المادي يتلاشى بسرعة كبيرة ، وبإمكان العاطفة أن تبقى وتعمّر فقط عندما يركز الانجذاب على شيء أكبر من مجرد مظهر المرأة المادي الجسدي .

والخليل هو ذلك الشخص الذي نشعر بالانجذاب اليه على أربعة مستويات وهي :

الجسدي والعاطفي والعقلي والروحي .

تجذب الى المرأة جنسياً ، نحن نحبها، نجعلها ممتعة مثيرة وتلهمنا أن نظهر أفضل ما لدينا ، ولكي نحبها طويلاً مع الحب وليس مجرد بضعة اسابيع أو أشهر أو سنوات ، يجب أن تجتمع لدينا كافة المستويات الأربع .

بإمكان العاطفة أن تبقى وتعمر فقط عندما يركز الألبان على شيء أكبر من مجرد

### مظهر المرأة المادي الجسدي .

كنت أشعر بالدهشة والأستغراب عندما تشكو دائماً لي بعض زبوناتي اللواتي يظهرن بغاية الجمال كنجحات السينما أو عارضات الأزياء أن أصدقائهن أو أزواجهن لم يعودوا منجذبين لهن ، اذا لم يكن على علاقة فغالباً جداً ما يكن خائبات الأمل من الرجال الذين يريدوهن ثم يفقدوا أهتمامهم هن بسرعة ، ليس السبب في ذلك أمن لسن أهلاً للحب بأية طريقة كانت ، بل لأمن دخلن في علاقات مع الرجال غير المناسبين المهتمين بالمظهر فقط والمنجذبين الى المستوى الجسدي لا غير ، اذا أردنا أن نكون سعداء وأن نُحب ونُحب طوال الحياة ، فلا يجب أن يحكم الرجل على الكتاب من غلافه ، لا زال لدى الرجال بعض الصعوبة من هذه الناحية ، فهم لا يستسلمون أو يقطعون الأمل بأن يجدوا المرأة المثالية البارعة الجمال ، ومع ذلك عندما يجدوها يظهر لهم بعض الخسر والتصدعات.

ان التركيز على الجسد كثيراً لن يكون مقنعاً أو كافياً لفترة طويلة ، قد يساعد

التحليل التالي الرجل في التخلص من الصورة التي رسمها خياله :

عندما ينظر الرجل الى امرأة فاتنة ، ما الذي يجعلها رائعة جداً ؟ انها جميلة جداً وحرية جداً بالنظر اليها والتمتع بمظهرها ، وبسبب ذلك تجعله يشعر بالغبطة فعلاً ، انها تدير رأسه وتجعله يرغب بلمسها وعندما ينجح ذلك تشعر هي بالتحسن والغبطة كثيراً ، اللمس يثير كليهما .

تظهر ردة الفعل هذه أن ما يسعد الرجل هو ما جعلته المرأة يحس ، يجب أن تكون

أولى متطلبات الرجل هي كيف تجعله المرأة يشعر عندما ينظر اليها وليس مجرد مظهرها .

أحياناً يتمسك الرجل بخيالاته وأوهامه لنفس السبب الذي يجعله يتشبث

بشريكة السابقة فهو مرتبط ، وكما أسلفنا ، لكي يتخلى الرجل عن ارتباطه عليه أن

يأسى على خسارته بالكامل ، فاذا كان الرجل متمسكاً أو مرتبطاً بصورة ما، فإن ذلك

يشير وبكل وضوح الى أن هناك شيئاً ما في علاقته السابقة لا زال لاصقاً به ولم ينسه

بعد.

## لا نستطيع العيش معهم ولا بدونهم

بعد سلسلة من العلاقات الفاشلة يستسلم بعض الرجال ويوقفوا المحاولة ، يبحثون عن صحة النساء ولكن عندما تبدأ المشاكل بالظهور يتركوهن ، وبدلاً من التعلم من تجاربهم السابقة فإنهم يلجأوا الى التعميمات السلبية المحدودة ، ليس لدى هؤلاء الرجال مفاهيم ايجابية لادراك الفرق الواضح بين الرجال والنساء ، أنهم يحبون النساء ولكنهم استنجزوا أنهم لن يستطيعوا العيش معهن ، يحبوا أن يقيموا علاقات ولكنهم لا يهتموا بالزواج .

لدى مثل هؤلاء الرجال توقعات غير صحيحة عن الطريقة التي يتوجب على النساء التكيف بها مع الأوضاع وردود أفعالهن حيالها ، عندما لا تستجيب المرأة بالطريقة التي قد يستجيب بها الرجل ، يواجه احباطاً هائلاً ويبدأ بأصدار أحكام عليها ويحاول تغييرها والأحرى به أن يفكر بتغيير مدخله ومنهجه ، يحدث الاحباط بين الرجال والنساء في مجال الاتصال بشكل خاص ، فهي تريد الحديث عندما لا يكون هو راغباً بالحديث ، يريد أن يخلو بنفسه وهي تريد وقتاً للاجتماع به ، تريد أن يستمع لها ، ولكن عندما يتقادم بحل تتجاهل نصيحته ويشعر بعدم تقديرها له ، يحاول جهده ولكن يبدو أن كل ذلك غير كافٍ لها أبداً ، لذا من الصعب جداً على الحب أن ينمو في ظل تناطح الرؤوس الدائم .

---

عندما يقدم الرجل حلاً للمرأة قد تصبح حتى أكثر احباطاً .

---

عندما يستمر الرجل في التعامل مع نفس المواضيع مرة بعد أخرى يحتاج الى النظر الى كيفية مساهمته بالمشاكل بدلاً من الاستتاج أن هناك شيئاً ما خطأ في النساء ، عندما يعدل مدخله وطريقة تعامله مع المرأة بعض الشيء يستطيع أن يعيش تماماً مع ما يريدته وبأمله من علاقة ودودة؛ بأخذ الوقت اللازم لتعلم الطرق المختلفة التي يتواصل الرجال والنساء من خلالها، ويستطيع الرجل عند ذلك تغيير نمط اتصاله بشريكته .

أحياناً ما يكون هذا الموضوع أعمق مما يفهمه عن الجنس الآخر ، اذا كانت مشاعر الرجل التي نشأت من علاقة سابقة غير محلولة بعد فقد لا يشعر أبداً أن أي امرأة جيدة بشكل كاف، وفي الوقت الذي يبدأ الرجل فيه من الأقتراب من امرأة والشعور بالحب الطبيعي والأخلاص لها ، يظهر جزء متألم من نفسه قائلاً له " قف مكانك ، قمت بخوض ذلك من قبل ولم ينجح وانتهى بك الأمر بالشعور كالأحمق ، هذا مؤلم .... "

---

### اذا بقي شعور الرجل دون حل فلن يشعر مطلقاً أن امرأة ما قد تكون جيدة بشكل كاف

---

اذا شعر أي جزء في أعماق الرجل أنه تعرض للألم أو الرفض أو عدم الكفاية فسوف تطفو هذه المشاعر على السطح كلما أقترب من امرأة ، عندما تظهر هذه المشاعر فإنها لا تعرف عن نفسها كمشاعر من الماضي ، وبدلاً من ذلك قد يشعر الرجل أن هناك شيئاً ما خطأ في شريكته ، عندما يشعر الرجال بعدم الكفاية يبادرون حالاً الى الدفاع عن أنفسهم بلوم الآخرين ، اذا شعر الرجل بعدم قيمته من الصعب عليه تقييم شخص آخر قد يقيمه هو ، وهذا التصرف شيئاً بنكته " قد لا أنضم الى أي ناد قد يقبلني عضواً فيه " .

عندما تتسلم المرأة بسهولة لمقدمات الرجل ، قد يبدأ بالتساؤل عن مدى ارادته لها ورغبته في إقامة علاقة معها ، بعد ذلك عندما تظهر مواضيع فسوف يواجه مشكلته في تقييم العلاقة ومدى قولها في تخطي العقبات .

## " البحث الذي لا ينتهي "

يتصف بعض الرجال بدوام البحث ، ولا يقتنعون بأمرأة واحدة وهم في بحث دائم عن المرأة المناسبة ويعلمون الحب باستمرار مفترضين أن هناك في مكان ما امرأة ليست صعبة المنال .

عندما يواجه الرجل التحديات العادية التي عادةً ما تظهر في كل علاقة تقريباً ، يستنتج بسذاجة أنه يقيم مع الشريكة الخطأ ويفترض خطأ أنه مستمر في الحصول على التفاهات أو الفاشلات " على ليمون حامض " .

من السذاجة بمكان أن نتوقع دائماً الانسجام في علاقة ما أو أن نحصل منها على كل ما نريده ، لكل علاقة مد وجزر ، لحظات سعيدة ولحظات غير ذلك ، في العلاقة الجيدة يحاول الطرفين مواجهة التحديات معاً وينتهي بهما الأمر لأن يكونا أقرب من ذي قبل ، وسيتمكنان من النظر الى الماضي وبضحكا على احباطهما وخيبات أملهما .

في غياب التوقعات الواقعية للطرق التي تعمل بها العلاقات ، لن يتمكن الرجل في النهاية من استنتاج أنه لم يكن بوسع عمل شيء لانجاح العلاقة ، وعندما تشتكي شريكته من شيء ما فإنه يستسلم اذا لم يحصل على ردة الفعل التي يريدها من شريكته بعد أن يكون قد عبر عن وجهة نظره ، على الرغم مما يبدو على شريكها من عدم الاهتمام حسب ظنها الا أنه فعلاً لم يكن يعرف ماذا سيفعل ، عندما يحسب الرجل أن بإمكانه حل مشكلة ما ، عندئذٍ سيحس بالطاقة والحيوية للاحتقائها والبقاء معها حتى يحلها ، ام اذا أستنتج أنه لا يعرف ماذا سيفعل فإنه يستسلم ، مثلاً على ذلك اذا تعطل جهاز الكمبيوتر الذي يملكه فإنه سيقتضي ساعات طويلة في اصلاحه ، والفرق بين الكمبيوتر وشريكته أنه يعلم أن من المفروض بالكمبيوتر أن يتعرض لمشاكل فنية وأعطال تقنية ، وسوف يفترض أيضاً أنه بقراءة كتيب الأستعمال اليدوي أو ارشادات استعمال

الكمبيوتر فسوف يتمكن في النهاية من النجاح في اصلاحه ، وتوقعات كهذه في النجاح  
تشعل اهتمامه وتمده بالقوة .

### مواضيع المرأة وشكاويها :

إذا استتج رجلاً ما " خطأ " أنه اختار المرأة غير المناسبة له ، عند ذلك سيقبل  
اهتمامه في محاولة حل المشاكل والمواضيع التي ستظهر على السطح ، يدمر الرجل فرصه  
بإيجاد حب دائم عند عدم توقعه ظهور مشاكل وصعوبات في أوقات مختلفة من عمر  
العلاقة ، هل يفترض الرجل أن يخلو عمله دائماً من أية مشاكل وأن يكون مجرد عمل  
سهل ممتع ؟ الحياة موازنة بين العمل والحب ومن السذاجة أن نتوقع أن تكون العلاقة غير  
ذلك .

### يلتزم الرجل فرصه بإيجاد الحب بتوقعه خلو العلاقة من المشاكل .

بعد اجراء استشارات مع آلاف الرجال والنساء ، توصلت الى استنتاج واضح جداً  
مفاده أن النساء بصفة عامة يواجهن نفس المشاكل مع الرجال ويشرن معهم نفس  
المواضيع ، وعندما كن يحدثني كن يفكرن أن مشاكلهن فريدة في علاقتهن ومقصورة  
عليهن فقط ، ولم تكن عندهن فكرة أنني طوال كل أسبوع أسمع نفس القصص .

لا شك أن لكل مشكلة خصوصياتها ومقوماتها الفريدة الا أن هناك أنماطاً ومواضيع  
وشكاوي وسوء فهم متعددة الأشكال تحدث في كل علاقة حميمة تقريباً ، وبعد قراءتهن  
لكتابي " الرجال من المريخ والنساء من الزهرة " يقلن لي ، " لا بد أنك كنت محتاً تحت  
سريرنا وتسمع مناقشاتنا مع شركائنا " .

وتشعر النساء بالراحة خاصة عندما يعرفن ألهن لسن لوحدهن وأن هناك آخرون  
يعانون ما يعانين ، كما يُعزى جزء من راحتهم أيضاً الى معرفتهن أنه " إذا كان هناك  
أناس آخرون يعانون ما أعاني فأنا لست استثناء " .

يشعر الرجل في بحثه اللامتهي أنه امتثناء بطريقة ما ، وهذه الرؤية الجديدة  
يستطيع أخيراً أن يسترخي ، بغض النظر عن مختار فسوف يحصل بالنهاية على نفس  
ردات الفعل التي كان يحصل عليها دائماً في السابق ، أنه لن يجد أبداً امرأة ليست امرأة ،  
الا أن ذلك لا يعني أن الرجل لا يستطيع الحصول من العلاقة على ما يريد ، بدلاً من  
ذلك فإن العلاقة تعطيه فرصة إيجاد حب حقيقي ، من السهل أن تحب الكمال، والحب  
الحقيقي هو أن تتعلم حب امرأة بكل ما فيها من هفوات واختلافات .

---

بدون النظر عن المرأة التي يختارها الرجل فسوف يحصل بالنهاية على نفس أصناف  
ردود الفعل التي كان يحصل عليها دائماً .

---

لم يكن الرجل يحصل على " ليمون أو مرارات " كل ما الأمر أنه لم يعرف كيف  
يجلي الليمونه ويعمل منها شراباً حلواً ، لقد استتج أن لمشاكله علاقة مع اختياره المرأة  
غير المناسبة ، هذا كان محطناً ، يستطيع الان أن يشعر بالراحة والعزاء بمعرفة أن مهمما  
كانت المرأة التي يجدها فإن عليه دائماً أن يتعامل مع نفس المواضيع ، تأسيماً على أن من  
المستحيل تلافي مواضيع محددة . يستطيع الرجل أن يميز أن للاجباط الذي مر به علاقة  
بالمدخل الذي اتبعه أكثر من علاقته بالمرأة التي اختارها .

كما تستفيد المرأة أيضاً من هذه الرؤية ، مع أن المرأة تميل أكثر الى التمييز أن كل  
العلاقات تنطوي على مشاكل الا أنها دائماً تقاوم ميول الرجل الفريدة ، ودائماً ما تبغني  
النساء أنهن بمعرفتهن طرق اختلاف الرجال قد ساعدن على قبول أزواجهن بدلاً من  
محاولة تغييرهم ، عندما تكون ردة فعل الرجل مختلفة أو عندما يرفض عمل شيء ما قد  
تذكر المرأة عمله ، فأما غالباً ما تعتبر ذلك مسألة شخصية جداً لدى فهم المرأة  
وإدراكها أن الرجل مختلف وأنه من المريح تستطيع أن تضحك.

## ° التراجع °

إذا لم يأخذ الرجل وقتاً للتأسي على خسارته فقد يعد فرصة الحب دون أن يدرك ذلك ، وعندما يحين الوقت له ليبدأ بالمواعدة فإنه سوف يتوقف عن تقديم التزام ما إذا لم يكن قد أخذ الوقت الكافي ليتخلص من مشاعره السلبية ومساعدة شريكه السابق .

لا شك أن التوقف قليلاً بعد انفصال العلاقة مباشرة هو شيء صحي . قبل البدء بالدخول بعلاقة جديدة ، من المهم للرجل أن يستفيد من أحاسيسه باستقلاله وثقته بنفسه مرة ثانية ، إذا لم يأخذ الوقت الكافي للأمتناع عن تقديم التزامات وعهود ، عند ذلك متى يدخل في علاقة فلا مناص من عدم التزامه بأي عهد يقطعه .

إذا فشل الرجل في إسعاد شريكه في الماضي فلن يندل جهداً مضاعفاً الآن لإسعادها حتى لا يخاطر بحرق نفسه مرة أخرى ، وسوف يتخذ الموقف الذي يريد لتجبه المرأة كما هو وليس لما يفعله . أنه الآن حريص جداً على عدم إعطاء الكثير من نفسه أو تقديم أية وعود .

هذا النوع من كبح الجماع ليس بندي فائدة للرجل ، فإذا كان على وشك الدخول في علاقة فإن عليه أن يحضر نفسه ويعطي أفضل ما عنده .

بما يساعد الرجل هو شعار " إذا كان العمل يستحق القيام به فاعمله على خير ما يمكنك وإذا لم يفعل أفضل ما يستطيع فإنه سوف يخسر .

---

إذا كان العمل يستحق القيام به فاعمله على خير ما يمكنك .

---

يفخر الرجل وترتفع معنوياته عندما يشعر بنجاحه في مساعدة الآخرين، واحترامه لنفسه ينبع من تقديمه العون للآخرين ونجاحه في ذلك ، كما أنه ينمو ويزداد من خلال



اعطائه وعوداً أو بذل ما في جهده للمحافظة عليها ، عندما لم يكن في الماضي يتلقى التقدير على جهوده ، لا يقع الخطأ على نواياه اسعاد الآخرين وتقدم ما في وسعه لمساعدتهم بل في نقص التقدير الذي يتلقاه .

إذا لم يتلق الرجل التقدير الذي يستحق ، عليه أن لا يتراجع عن تقدم العون بل يقدم العون الى من يقدره .

أهم تحدٍ يواجهه الرجل هو نقل قدمه للأمام ومتابعة مسيرته عندما لم تجد جهوده من يقدرها في الماضي ، قد يجرب ثانية الا أنه قد يتردد في تقدم افضل ما لديه لأنه يحاول أن يحمي نفسه بهذا التردد ، وإذا ما فشل فسوف يجد بعض الراحة في قوله لنفسه " لقد حاولت فعلاً " وما لا يدركه أنه في تراجعه سيفصل عن قوته ومقدرته الداخليتين .  
الرجال يتراجعون والنساء يعطين الكثير:

أثناء مرحلة البدء ثانية ، يميل الرجل الى التراجع ويميل المرأة الى اعطاء الكثير. ما لم تُشفَ القلوب أولاً ، تشعر النساء بحاجة خاصة لأن يكن محبوبات بالشكل الذي هن عليه دون أن يضطرن لعمل ما يستحق هذا الحب ، لا شك أن المرأة تستمتع بعمل أشياء للناس وتلقى التقدير على ما تعمل ، الا أن احساسها بقيمتها يتوقف على أن تكون محل الحب دون أن تضطر لأن تتواجد من أجل الغير ، أولويات المرأة هي أن تحب لأنها أكثر من أن تحب لما عمله أو لما تقدمه.

عندما تعتمد المرأة كثيراً على حب الناس لها لما عمله ، فأنها تميل الى الافراط في العطاء .

---

أولويات المرأة هي أن تحب لأنها أكثر من أن تحب لما عمله أو تقدمه.

---

لا شك أن كلاً من الرجال والنساء يجب أن يجبوا لما هم عليه وليس لما يقدموه الى العلاقة ، الا أن للرجال أيضاً حاجة خاصة ، فهم أولاً يحتاجون أن يجبوا لما عملوه ، فاذا كان الرجل محبوباً لأنه رجل فقط فلن يكون ذلك كافياً له ، فهناك شيء ما ناقص، فهو لكي يتلقى الحب بشكل كامل يحتاج الى الشعور بأن الحب الذي تلقاه هو نتيجة جهوده وإنجازاته ، ليس فقط لأنه شخص طيب محبوب .

يشعر الرجل بشكل أفضل عن نفسه عندما تستطيع أفعاله أن تحتضن وترعى حاجات الآخرين ، فاذا لم تكن أفعاله كافية في الماضي ، عند ذلك سوف يتراجع ما لم يشف ذلك الألم ، وما لم يستطيع مسامحة شريكه السابقة سيكون مقتصرأ على ما يستطيع تقديمه بحريته مستقبلاً ، وقبل أن يقطع وعداً أو يعطي التزاماً مره أخرى يجب عليه أن يتأكد أنه جاهز للتقدم وليس للتراجع .

### " الكينونة مقابل الفعل "

من السهل على الرجل أن يصبح مشوشاً ويتوقف عن ارادته اسعاد امرأة ، قد يطلب بكل جراءة أنه يريد أن يحب لما هو عليه أي كرجل وليس لما يفعل فهو لا يريد أن يكون عبداً لأحد ، يعمل داخل البيت ليصرف على المرأة ويزودها بما تحتاج ، ثم يبدأ بالشعور أنه مجرد آله عامله تقاس قيمتها بالكم الذي تنتجه ، فهو يريد أن يحب كرجل ليس لما يعمل ، في الوقت الذي تصدق فيه كل هذه الأفكار العاطفية الا أنها أعراض لأم لم يشف بعد ، أنها ردود فعل رجل لم يقتر حق التقدير لما يستطيع عمله أو لما فعله في الماضي ، لقد أوقف هذا الرجل محاولاته لاسعاد امرأة لأنه يشعر أن جهوده السابقة كانت عدماً وصفرأ ولا شيء بالمرة ولم يتم الاعتراف بأهميتها ، لذا لم يهتم ثانية ؟

على الرجل بدلاً من أن يتوقف عن عمل أي شيء لاسعاد امرأة أن يتعلم كيف يكون ناجحاً في اسعادها ، ولتحقيق ذلك فإن أمامه تحدٍ مضاعف ، أولهما أنه يحتاج الى أن يعرف أنه يستطيع بأرادته ارضاء امرأة ولكن ليس الشعور بأنه مسؤول عن سعادتها ، وثانيهما انه يحتاج لاعادة النظر فيما ينجح ولا ينجح ، وبدلاً من الأمتناع كلياً يستطيع وبمحكمه أن يمتنع فقط عن انجاز الأعمال التي لن تنجح .

---

يحتاج الرجل لأن يعرف أنه يستطيع العمل على ارضاء المرأة دون أن يكون مسؤولاً  
عن سعادتها .

---

عندما يفرط الرجل بشعوره أنه مسؤول عن سعادة امرأة ، فإنه يشعر بأنه مهزوما وفاشلا عندما لا تكون سعيدة ، والوضع النموذجي له هو ان لا يجب أن يشعر بمسؤوليته عن سعادة امرأة لأن الرجل العاقل يدرك أن المرأة هي المسؤولة عن مشاعرها ،

أنه مسرور فقط عن الأوقات التعبة التي لم يقدم لها العون لها ، فإذا أخذ على عاتقه الكثير من المسؤولية فإنه يشعر أنه ضرب على رأسه بعضا غليظة .

هناك عالم واسع من الفرق بين عمل أفضل ما تستطيع لاسعاد امرأة وبين عمل ما تستطيع ثم بعد ذلك مطالبتها لأن تكون سعيدة حالاً. لكي يفهم المرأة يحتاج الرجل أن يعرف أن الطريق لجعلها سعيدة هو التعاطف معها عندما لا تكون سعيدة . عندما تشعر المرأة بالنعاسة فإن آخر ما تريده هو رجل يحاول حل مشكلاتها لجعلها تشعر بالرضا ، وبدلاً من تقديم الحل فهي تريد منه أن يشعر بما تشعر لفترة ما ثم فهمه لما تعانیه.

---

إذا أخذ الرجل على عاتقه الكثير من المسؤولية فإنه يشعر أنه ضرب على رأسه بعضا غليظة .

---

بدلاً من عدم تقديمه المساعدة بالمرّة ، يحتاج الرجل لأن يعرف أن أفضل طريقة للمساعدة أحياناً هي أن يتواجد قرب المرأة مستعداً للمعاونة ، وهذه الحالة فإن مجرد وجوده يعني لها الشيء الكثير ، بتعمق في فهم الطريقة التي تفكر وتشعر بها النساء يستطيع الرجل فعلاً أن ينجح في علاقته ، كما يستطيع أن يقدم دعمه دون أن يضطر للشعور بالمسؤولية عما تشعر .

يستطيع أن يقدم أقل ويكون أكثر دعماً ومساندة ، عندما يعطي الرجل كثيراً جداً ينتهي به الشعور بمزيد من الاعتماد على ما يكون قد قدمه ، وبأعطائه بقدر معلوم وحساب صحيح ، ليس عليه التوقف عن العطاء بل بدلاً من ذلك يعطي ما يستطيع وبالمقابل يحصل على التقدير الذي يحتاج .

### " الأكبر هو الأفضل "

من المفروض أن لا يشعر الرجل أن قيمته تقاس بما يتج ، ويجب أن لا يكون عبداً لعمله أو أن يشعر بالضغط لينجز حتى يكون محبوباً ، بل يجب عليه أن يعمل وينجز ويقدم لأنه يريد أن يعمل . للضغط الذي يشعر به الرجل علاقة بنفسه أكثر مما له علاقة بامرأة تحب أن تسعد وتبتهج ، قد يشعر أنه لكي يحب ويقدر عليه أن يعمل أكثر مما يستطيع عمله أو عمله الآن .

في أكثر الحالات عندما يقاوم الرجل تعريف نفسه كمزود فإنه يتوقع الكثير جداً من نفسه وبدلاً من التمييز أن ما باستطاعته عمله يستحق أن يحب عليه ، أنه وبشكل خاطئ يخضع لضغط المجتمع الذي يطلب منه أن يعمل أكثر وينجز أكثر ويمتلك أكثر ليكون جديراً بحب امرأة ، ويعلق في الاعتقاد أن الأكبر هو الأفضل .

أثناء الجلسات الاستشارية وجدت باستمرار أن ما يحتاجه الرجال أكثر هو التخلي عن تركيزهم على عمل الأشياء الهامة الكبيرة والتركيز أكثر على عمل الأشياء الصغيرة ، وهذا ما ترحب به المرأة لأنها لا تعتمد على عمل الرجال أعمال كبيرة وليس عليه أن يعمل أعمال كبيرة لجعلها سعيدة ، يستطيع أحياناً أن يقلل من أعماله الكبيرة ويزيد من أعماله الصغيرة وهذا يغير العلاقة تغيراً كاملاً .

---

ترحب المرأة بالأشياء الصغيرة التي يعملها الرجل لأنها لا تعتمد على الأشياء الكبيرة.

---

تحب بعض النساء من الرجال أن يقوموا بعمل أشياء كبيرة ، ولكن عندما تكشف الأشياء الصغيرة التي يستطيع الرجل أن يزودها بها على شكل موكد ، فالها تكشف أهمية

التعبير الصغيرة الناشئة عن اهتمامه بالعناية بها ومساندتها ، أكثر النساء تعرف ذلك الا  
أن الرجال هم الذين يظنوا أن عليهم أن يملكوا أكثر ويعجلوا أكثر وينجزوا أكثر .  
ماذا تريد النساء حقاً :

حتى عندما تشتكي المرأة أثناء العلاقة أنها تريد أكثر ، فأما في الحقيقة تريد اتصالاً  
وعناية واهتماماً وتفهماً أكبر ، عندما يسمع الرجل أن المرأة مزعجة من الأشياء  
الصغيرة، فإنه يفترض حالاً وهو مخبط في ذلك أنها لا تقدر الأشياء الصغيرة التي يعملها  
ويزودها بها ويستنتج أنه يجب عليه القيام بأشياء كبيرة لتكون سعيدة ، عليه أن يجمع  
نقوداً أكثر أو يخطط لاجازة طويلة أو يشتري بيتاً .... وهكذا .

بفكر الرجل : اذا عملت عملاً جيداً فعلاً أساعد به شخصاً آخر ، فسوف  
تغاضى المرأة عن أية أخطاء صغيرة قد ارتكبتها كعبر منها عن تقديرها لما عملت .  
عندما يرتبط الرجل بعلاقة مع المرأة فإنه يفترض اذا ما تدمرت من الأشياء الصغيرة  
أما لا تقدر الأشياء الكبيرة ، ويشعر بضغط كبير ليعمل أشياء كبيرة مما يتسبب في تجاهل  
الأشياء الصغيرة أكثر فأكثر .

---

يفترض الرجل أن المرأة اذا ما تدمرت من الأشياء الصغيرة فأما  
لا تقدر الأشياء الكبيرة .

---

عندما تشكو المرأة من الأشياء الصغيرة يكون السبب الحقيقي أن للأشياء الصغيرة  
عندها نفس أهمية الأشياء الكبيرة ، بدلاً من معارضة واساءة ترجمة هذا الميل الأنثوي  
يستطيع الرجل أن يستفيد منه جداً ، فاذا اراد اسعاد شريكه وكفاتها ، عليه عند ذلك  
أن لا يركز على الأشياء والانجازات الكبيرة بل على الأشياء الصغيرة .

## الأشياء الصغيرة مهمة عند النساء بأهمية الأشياء الكبيرة .

اسعاد المرأة أسهل مما يظن كثير من الرجال ، للرجل أن يفهم أن المرأة تحبه وتقدره على الأشياء الصغيرة التي يعملها ، وكونه محل تقدير على الأشياء الصغيرة التي يعملها يمكن فعلاً ان يحرره من ضغط المجتمع لأن يعمل أكثر وينجز أكثر ويكسب أكثر .  
فيما يلي بعض الأمثلة من الأشياء الصغيرة التي يستطيع الرجل بما أن يزيد رصيده عند المرأة .

أعمال صغيرة يمكن للرجل أن يسجل بها نقاطاً مهمة لدى المرأة .

- كن رقيقاً حنوناً والمسها عدة مرات في اليوم .
- أصغ باهتمام عندما تتكلم .
- خطط للمستقبل وضع جدولاً لمواعيد رومانسية أو طلعات خارج البيت .
- لا تتوان عن اطرائها .
- قدم لها زهوراً .
- احمل عنها أشياء .
- ساعدها في مسؤولياتها عندما تكون متعبة .
- اعرض عليها المساعدة دون أن تطلب .
- أكتب لها ملاحظات من وقت لآخر لترك لك رسالة .
- شجعها أن تأخذ وقتاً لنفسها .

ليست الأشياء الكبيرة هي التي نحافظ على نجاح العلاقة ، بل الصغيرة ، على الرغم من أن الأشياء الكبيرة هي في الغالب التي تسبب الاختلافات بين الزوجين ، الا أن الأداء الناجح للأشياء الصغيرة هو الذي يسمح للمرأة أن تقدم للرجل الحب الذي يحتاجه ليستم في تقديم أفضل ما لديه لها .

## "خلق التوازن"

بعد الانفصال أو الطلاق غالباً ما يلجأ الرجل الى الحكم على شريكه السابقة من خلال الطريقة التي اتبعها للانفصال . قد تصبح المرأة نشطة أكثر في ترتيب مواعيد في الوقت الذي يشعر فيه الرجل بحاجة الى التراجع عن اقامة علاقة ما ، وقد يسبب تصرفها ذلك ألماً له خاصة اذا شعر أنه مرفوض ، قد يساعده فهم أكبر لما تحتاجه المرأة على عدم أخذ اهتماماتها الجديدة بمنظور شخصي .

قد يسيء الرجل ترجمة سلوك المرأة لأن حاجاته بعد الانفصال تختلف عن اهتماماتها وحاجاتها ، اذا ما كان قد أعطى الكثير من نفسه وشعر بأنه مرفوض رغم ذلك ، فقد يفكر الرجل بالأعتزال قليلاً للحفاظ على التوازن في حياته ، باستغلاله لهذا الوقت بالذات قد يستطيع استكشاف مشاعره ويستعيد إحساسه بالاستقلال والكفاية الذاتية والحيوية ، هنا هو الوقت المناسب ليكون وحده ويقضي وقتاً مع أصدقائه وعائلته وليس لأقامة علاقات ملتزمة . بالتراجع بهذه الطريقة يكون قد اتبع الأ.نوب المناسب لحياته .

---

باستغلاله لهذا الوقت بالذات قد يستطيع الرجل استكشاف مشاعره ويستعيد

إحساسه بالاستقلال والكفاية الذاتية والحيوية .

---

في حين أن للمرأة حاجة مختلفة من خلال عملية التحسن ، حيث أنها تجد التوازن باستعادتها إحساساً صحيحاً بالطمأنينة الذاتية والرشاقة والكيافة والأستقلالية المتبادلة مع الغير ، فاذا لم تكن تحصل على ما تحتاجه قد تخرج في اجازة مع إحدى صديقاتها ، وما قد يحكم عليه الرجل بأنه تصرف أناني هو بالذات ما قد تحتاج المرأة عمله ، كما أنه



ليس خطأ من جانبها ان تتصرف كعازبة وتستمتع بعلاقات مع الرجال ، لأن الطمأنينة التي تحصل عليها من حبهما لها نساؤها خلال عملية الشفاء .  
غالباً ما تجد المرأة التوازن بالابتعاد عن المسؤوليات والسماح للآخرين بالاعتناء باحتياجاتها ، ومع انه من الجيد لها التمتع باهتمام الرجال الا أن عليها عدم التورط بعلاقة جدية مع واحد منهم لأنها بعلاقة واحدة قد تبعد عن أخذ وقت مناسب لكي تشعر بحاجاتها وتمت بتحقيقها ، وأفضل نصيحة أقدمها لها هي مواصلة الكثيرين وعدم إعطاء وعود .

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

### " اختيار المرأة المناسبة "

احدى الطرق التي يلجأ اليها الرجل الذي يمر بمرحلة النهوض لأبعاد الحب بعيداً عن حياته هي عدم توصله الى قرار ، فهو يواجه صعوبة في اختيار امرأة واحدة ويبدأ بأقامة علاقات متعددة لكنه لا يكمل أية علاقة منها . قد يقوم بمواعدة ثلاث أو أربع نساء بنفس الوقت وعندما يفكر بتقدم التزامات لأي منهن فانه لا يستطيع لأنه يبدأ فجأة بتذكر كل الصفات الحسنة في النساء الأخريات اللواتي بواعدهن .

سيبدو للرجل أن امرأة بعينها جيدة الا أنه بعد ذلك ينتقل لغيرها ، وكلما اقترب من امرأة جديدة سيبدو له أنه يرغب أكثر في المرأة التي واعدتها سابقاً فيعود اليها ثم فجأة تظهر في حياته امرأة أخرى تبدو له أفضل ممن هو على علاقة معها الآن ، وهكذا سوف يستمر في التنقل ما بين امرأة جديدة وأخرى سابقة .

لا يستطيع تقدم التزم لأن أي من تلك النساء ليست مناسبة له تماماً ، فهو يفكر بكل الصفات الحسنة التي تتمتع بها كل واحدة منهن ويريد امرأة واحدة تشكل منهن جميعاً ، وتتمتع فيها كل صفاتن الجيدة ، وكلما ازداد عدد النساء اللواتي بواعدهن كلما أصبحت توقعاته غير واقعية وازدادت صعوبة اتخاذ لقرار محدد ، لا يستطيع هذا الرجل فتح نفسه على تقدير علاقة واحدة واحترامها بالكامل لأنه لا زال متمسكاً بماضيه .

---

يفكر الرجل بكل الصفات الحسنة التي تتمتع بها كل واحدة منهن ويريد امرأة واحدة تشكل منهن جميعاً .

---

بإمكان الرجل دائماً أن يسيطر بشكل جيد على هذا النمط المحدود عن طريق تغيير طريقة مواعده ، عندما لا يستطيع الرجل الاستقرار فهو اما يكون لا زال لديه مشاعر

من الماضي غير مستقرة أو لأنه لديه كثير من العلاقات الجنسية، هكذا ببساطة ، وأحياناً باحتفاظه بعدة علاقات جنسية ، سيكون من المسحيل عليه عملياً تمييز خليله منهن يقي على علاقتها .

لن تتوافر للرجل خلال ثلاثة شهور مثلاً الشروط الضرورية لتمييز " أ " كخليله إذا كان قد أتصل لتوه جنسياً مع " ب " فاذا أتصل جنسياً مع احدها بعد أن يكون قد أعطى عهداً لأخرى بالالتزام يكون عهده قد انفسخ آلياً وعليه البدء من جديد .

---

### بحاج تمييز شقيقة الروح الى توليفة من العزم والأيمان توضح مفهوم الزواج من امرأة واحدة .

---

من المسحيل على الرجل أن يعرف فعلاً ذلك دون حصر نفسه ضمن علاقة منفردة بواحدة لعدة أشهر يكون خلالها صادقاً مع نفسه ومعها ، وخلال تلك المدة قد تزداد رغبته الجنسية ولكنه بعد أن يكون صادقاً ويكبح جماح نفسه فسوف يستطيع أن يعرف مشاعره ويدرك أن الأخرى غير مناسبة له وعليه أن يلفي كافة ارتباطاته ومواعده الأخرى.

## " تعلم أن تقول وداعاً "

بينما يواجه بعض الرجال صعوبة في الموافقة على إقامة علاقة يواجه البعض الآخر صعوبة في الرفض . بعد خسارة الحب يرتبط الرجل بامرأة ما لكنه بعد أن يعرف أنها ليست المرأة المناسبة له فإن يجد صعوبة في تركها فهي تحبه ولا يود أن يسبب لها المأ برفضه لها .

لهذا السبب من الشائع جداً أن لا ينجح الزواج الثاني ، فالرجل يشتبك بعلاقة دون مرور أي وقت وتصبح علاقته مع شريكه الجديدة حميمة ثم يتزوجا لأنهما معاً انجرفا تحت تأثير حاجة الرجل المنطفعة بأن تكون تلك المرأة له الآن وعليهما أن يتزوجا حالاً ولا يستطيعان الانتظار ، وهذا يجد ذاته خطأ .

### عادة ما يفشل الزواج الثاني لأنه علاقة أليمت خلال مرحلة نفوس .

عندما يتزوج تبدأ شكوكه بالظهور ويشعر أنه وقع في الشبك ، ويستيقظ من حالة الأفتان الحاله ليكتشف أن شريكه ليست امرأة أحلامه وأنه وقع في وضع مؤلم ، ولكي يكون صادقاً مع نفسه فهو يحتاج الى الفرار .

عندما يفصلان بعد الزواج ، فإن الألم والجرح يكون وللأسف أكثر وأعمق من الألم والأذى الذي يشعر به لو أنها رفضت الزواج به ، فكلما طال انتظاره ازدادت الحالة صعوبة والمأ ، وكان بإمكان الرجل أن يوفر على نفسه وشريكه هذا الألم المضاف لـ أنهما لم يتزوجا ، حتى أن الوضع سيكون له أفضل لو لم يقدم الترامات على الفور ، أنه بحاجة لوقت ليكون فيه حراً ويشعر به بذاته ومن ثم مزيد من الوقت ليبدأ مواعدة نساء

كثيرات ، لأنه بمواعده نساء كثيرات بهنّ نفسه وبنجاح لايجاد المرأة المناسبة والوقت المناسب .

عندما لا يستطيع الرجل رفض امرأة لأنه يحترم مشاعرها ، فهناك سبب داخلي لديه ، فهذا الميل ينبع من مشاعر ألم غير محلوله داخله ، فاذا كانت امرأة ما قد رفضته وسييت له جراء ذلك ألماً ، فإنه ولنفس السبب لا يريد التسبب لغيرها بالألم ، وعدم القدرة هنا على إنهاء علاقة ما هو اشارة واضحة له على أنه يجب أن يعمل شيئاً لشفاء ألمه قبل أن يدخل في علاقة جديدة ، بالنهاية عندما يسمع شريكه الجديدة التي تبيت له بالجرح سيكون بعد ذلك قادراً على الانسحاب من علاقته الجديدة دون أن يشعر بالذنب .

#### كتابة رسالة وداع :

سواءً أكان هناك شعور بالذنب أم لا ، عليه أن ينسحب من علاقته اذا شعر بضرورة لذلك لأن ذلك الانسحاب سيكون أفضل هدته يمكنه أن يقدمها لشريكه التي يخاف عليها ان تجرح . اذا لم يشعر الرجل بالراحة عند الهائه علاقة ما ، يستطيع ان يكتب ما يريد قوله ويقرأ ما كتبه ، بالإمكان تبسيط الأمر بهذا النموذج :

عزيزتي ....

أود منك ان تعلمي أنني أحبك وأهتم بك ، إلا أنني لا أشعر أنني يجب ان أرتبط بعلاقة الآن ، لم أمنح نفسي وقتاً لتخطي آلام علاقتي السابقة ، أدركت أن عليّ أن أواعد كثيراً من النساء قبل أن التزم كما فعلت معك .

من الصعب عليّ قول ذلك لأنني لا أريد أن أتسبب لك بأي ألم ، يجب عليّ عمل ذلك من أجل نفسي وأشعر بالحزن لانهاء علاقتنا .

أخشى أنني لا أحسن قول هذا وأسبب لك جرحاً فانا لا أريد أن أرحك ، أعرف أنك تحبيني ولذا أدرك أن هنا قد يجرحك كثيراً ، انا أسف لأنني لم أستطع أن أقدم

لكِ ما تريدن أو أحبك من هذا الألم ، إلا أنني أعلم بوضوح أن عليّ أن أنهي هذه العلاقة .

أشكرك على الأوقات الجميلة وسأذكر اللحظات الخاصة والحب الذي أقتسمناه معاً ، أنت رائعة وأنا واثق أنك ستجدين الشخص المناسب لك .

مع حبي

بعد كتابه هذه الأفكار والمشاعر والنوايا الواضحة باستطاعته قراءتها على شريكته ، وليس من الجيد إرسالها لها بالبريد لأن المحادثة شخصياً مهمة جداً حتى يستطيع الشعور بردود أفعالها ، ويجب عليه أن يتأكد من أن لا يضعف وعليه أن يتمسك بما قرر من إنهاء العلاقة ، وعليه كذلك ان يكون محباً ولكن حازماً .

ستسأل الشريكه " لماذا ؟ " والرد الوحيد على هذا السؤال يمكن أن يكون " أنا أحبك إلا أنني أدركت أنك لست المرأة المناسبة لي ، فإذا لم تكوني مناسبة لي فإني إذا أعلم اني لست الرجل المناسب لك " .

إذا كان قد أنخرط بهذه العلاقة بدافع الشفقة ، عند ذلك ستطلب منه منحها فرصة أخرى أو مزيداً من الوقت ، وقد تعده أنها سوف تتغير أو تطلب منه أن يتغير ، كل ذلك تخريف أو مجرد تحويل لأن السبب الحقيقي لإنهاء علاقة هو نفس السبب الذي خططنا للزواج من أجله ، ونعرفه في أعماق قلوبنا فقط ، أما عندما يكون حبنا محرراً من أي قيد أو شرط فلن تكون هناك أسباب ، والأسباب التي قد نشعر من أجلها أن نكون مع أحد أو لا نكون قد تكون ثانوية بالنسبة لما نشعر به في داخل قلوبنا من إيجاب أو رفض. حتى وان لم يكن هنا الرجل في مرحلة النهوض ، فلا زال يشعر بصعوبة في إنهاء علاقة حميمة، وإذا تأكد الرجل ان المرأة التي يواعدها ليست مناسبة له ، يستطيع عند ذلك كتابة رسالة لها مثل هذه ثم يقرأها :

عزيزتي ....

أريدك ان تعلمي أنني احبك واهتم بك كثيراً ، وأكتب لك هذه الرسالة لأنه من الصعب علي أن أقول لك هذه الكلمات شخصياً ، لا أريد أن أحرك فانت انسانيه مميزة تستحقين الأعجاب والحب. أدركت ، على الرغم من أنني أحبك كثيراً ، أنك لست المرأة المناسبة لي وأريد الانفصال .

أسف اذا جرحك تصرفي هذا كثيراً ، أريدك ان تكوني سعيدة وأن تجاب كل رغباتك وادرك جلياً اني لست الرجل المناسب لعمل ذلك ، أمل أن تجدي الحب الذي تستحقه وسأتركك لأجد المرأة المناسبة لي .

كان الوقت الذي أمضيته معك خاصاً ومميزاً جداً وسأظل أذكره .

الحب .....

لا شك أن الانفصال مؤلم جداً لبعض الرجال ، ولدى تغلبهم على هذه الصعوبة سيتمكنون من مساعمة كافة النساء اللواتي رفضنهم في الماضي ، ان مجرد رفضنا للعلاقة التي ثبت بوضوح أنها ليست مناسبة لنا هي تحضر قوي للقدرة على ايجاد ومعرفة الشخص المناسب لنا في المستقبل ومعرفة معرفة دقيقة.

### " الميول المدمرة للذات "

عندما لا يتمكن الرجل من الشعور بمشاعر خسارته وشفاتها فقد يقع أسيراً لميول تدمير الذات ، فيميل الى جرح نفسه بالقدر الذي لن يتمكن فيه من التعامل بشكل بناء مع شعوره بالأذى ، قد يقع أسير مواد الأدمان ، وقد يهرب ويبدأ حياة جديدة ، وقد يخاطر بنفسه وقد يلقي بقوى حياته جانبا وقد يصل به الأمر الى انهاء حياته .

---

عندما يفقد السيطرة ، تستمر حياته بالتردي حتى يصل الى الحضيض ويطلب العون .

---

سوف لن يصل الرجل الى طلب المساندة دون فهم واضح لطريقة بديلة للتعامل مع ألمه ، وفي النهاية عندما تسوء حياته أكثر وأكثر قد يدرك انه لا يستطيع مساعدة نفسه لوحده . يعتقد الكثيرون أن الرجل ما لم يصل الى الدرك الأسفل فلن يتحسن ، يجب ان لا يكون الأمر على هذا النحو ، فاذا كان أمام الرجل خيار فلا حاجة لديه لأن يصل الى الحضيض ، والرجل المحتاج يستطيع استخدام قواه العقلية ليعرف قيمة الدعم وكيف يحصل عليه ، ذلك عندما يفهم عملية الشفاء.

---

عندما يعرف الرجل أن لديه الخيار فلا حاجة به لأن يصل الى الحضيض .

---

حتى عندما يبدأ وحده في التدريب على عملية الشفاء المذكوره في هذا الكتاب فسوف يتحسن ، ولدى بدء تفتح قلبه ثانية فسوف يبدأ تقدير قيمة الأشتراك بمجموعة مساندة أيضاً ، عليه أن يدرك ان السبب بشعوره بميول دمار الذات هو أن لديه بعض المشاعر المكبوتة وبدون مساعدة الغير من المستحيل تقريباً أن يشفى بالكامل .



## التدخل :

عندما يقع شخص نجه في قبضة ميول تدمير الذات ، فإن هناك الكثير من المستشارين الخبراء الذين يستطيعون المساعدة بتدخلهم حتى لو لم يخرج للبحث عنهم ، مع أن الرجل يجب أن يكون مسؤولاً عن رعاية نفسه الا أن تدخل الأسرة والأصدقاء لمساعدة هذا الشخص للتغلب على ميول تدمير الذات قد تحدث فرقاً كبيراً .

قد لا يكون مناسباً أن نلقي عليه محاضرات بما يجب وما لا يجب عليه عمله لكن من المناسب لهم أن يعرفوه أن تصرفه قد يؤثر عليهم وسيء لهم ، أنه أيضاً الوقت المناسب لأفراد الأسرة أن يقوموا بتمارين " الشعور بالأفضل " وأن يقرأوا بصوت عال رسائلهم التي تعبر عن مشاعرهم بالقبض والحزن والخوف والأسف والحسب والتفهم والرغبة والثقة ويدعوه ليعرف كيف يشعروا دون ان يملوا عليه ماذا يفعل ، وهذا مما يساعده ويقويه جداً على الشفاء .

---

ليس من المناسب عند التدخل أن نملئ على الشخص ماذا عليه أن يفعل لكن من المساعد أن نشاركه مشاعره .

---

بسماعه للمشاعر الصادقة الصادرة عن الناس الذين يؤلمهم، سيجد القوة لعمل التغييرات التي يحتاج عملها ، اذا ظن أنه لا يوجد من سيتأثر من رفضه ، فسوف يكون من السهل أن ينحدر الى مهاوي اليأس ، دائماً ما يلهم الرجال لأداء العمل المناسب اذا ما احتاج الآخرون اليهم ، لدى سماع الرجل مشاعر الآخرين يمكنه أن يجمع قوته ويتخطى محتته ، ومع انه قد لا يجب ذلك الا انه فيما بعد سيشكر أصدقائه وافراد عائلته على مسانلتهم له .

شفاء ماضيه :

تمتد ميول تدمير الذات الى الحد الذي يميل فيه الرجل الى كبت مشاعر معينه ، اذا ما أظهر الرجال أو النساء ميولاً تدمر الذات ، من المهم لهم أن يعلموا انهم لن يتحسنوا لوحدهم ، وحالتهم تستدعي مساعدة ودعمًا خارجيين ، وإذا ما أدت أوضاع خارجية تعود الى طفولته الى كبت شعوره ، اذن يلزمه مساعدة خارجية لفتحه على مشاعره وهذا يستدعي أكثر ما يستدعي وجود مستشار أو مجموعة دعم لمساعدته .

### تسبب المشاعر المكبوتة في خلق ميول لتدمير الذات .

اذا ما كان قد نشأ في بيئة تلحقاً للعقاب ، سيكون ميالاً لتدمير الذات بشكل خاص، فعندما يظهر عليه الخزي من الفشل فانه يعاقب نفسه لكي يتحرر أخيراً من ميله للعقاب، يحتاج أن يتذكر الأوقات التي لا زالت عالقة من ذلك الماضي من حياته ، عند ذلك يستطيع كسر هذا النمط والتحرر منه .

الهروب عن طريق الكحول والمخدرات :

لكي يجعل الحياة محتملة له قد يلجأ الرجل الى الهروب من الله عن طريق شرب الكحول أو تعاطي المخدرات بشكل مبالغ فيه ، فاذا كان متبعاً لنمط من الشرب أو تعاطي المخدرات فمن الصعب ان يقاوم تلك العادة خلال فترة الشفاء المتأزمة أصلاً ، وبإيجاد حالة عقلية معنكة يستطيع تجنب مشاعره الحقيقية ، ومن شأن مواد تعديل العقل أن تبذل أحاسيسنا المؤلمة مؤقتاً الا انها تحجر على العقل وتفرض عليه بالقوة حالة من الاعتماد على الغير . أكثر الفترات التي نكون فيها معرضين لتعاطي مواد الادمان هي الفترة التي تعقب الخسارة مباشرة ، عندما يكون قلبنا متألماً فان جسمنا يكون متألماً ، ولكي نتأقلم مع الألم يبدأ الجسم بإفراز مادة الأندروفين الطبيعية ليسكن الألم .

من شأن عمليات التآسي الموصولة في هذا الكتاب أن تحفز الأنتاج الطبيعي لمادة الأندروفين المخففة للألم .

كذلك من شأن الكحول والمخدرات تحفيز الجسم على أنتاج الأندروفين المسكنه للألم إلا أن مشكلة مواد التحفيز الخارجية هي أن الجسم يتوقف عن إنتاج الأندروفين بنفسه ، عندما نخلق في الأعالى أو نكون تحت تأثير تلك المواد نعرض الجسم الى تباريح ألم توقف التعاطي وهذا شيء مؤلم جداً لأن الجسم يكون قد توقف عن توليد المواد الطبيعية التي تشعرنا بالتحسن والتي تسمح لقلوبنا وعقولنا بالتفتح ونكون بسلام .

بتجنب مواد الإدمان سيكون الإنسان مضطراً لمواجهة ألمه الا ان هذا الألم سوف يكون قليلاً جداً إذا ما قورن بالألم الجسدي والعاطفي المرص الناشئ عن الانقطاع عن تعاطي المخدرات .

عند تسحيل الملمن نفسه في برنامج من برامج الشفاء من المخدرات أو مجموعة محاربة السموم والمخدرات سوف تتوفر له الفرصة التي يحتاجها قبل أن يتردى إلى الحضيض .

**هروب الرجل في سيارته :**

قد يشعر الرجل بتبؤد هائل في أحاسيسه أو أن حياته مقفرة عندما يفقد شعوره بعواطفه ، ولكي يشعر بخيبات أمله ثانيه قد يشعر برغبة ملحة في الخروج والهرب ؛ قد يستقل سيارته ويخرج لهرء مشاهدة غروب الشمس ، في حالته تلك لن تكون لديه فكرة الى أين يتوجه ، كل ما يعرفه أنه يريد الهروب .

شعره قيادته لسيارته والخروج لها كما لو أنه ترك لله ومشاكله خلفه وسوف يكشف في النهاية أن مشاكله ترافقه كظله فهي لا تفارقه أو تختفي من حياته عندما يترك

بلده أو يغير مكان تواجده . على الرغم من أنه يجد الراحة ، الا أنه يجب أن يكون حذراً من أن لا يحرق الجسور أو يتعد عن المساندة القيمة التي يقدمها له أصدقاته وعائلته .

### مشاعرنا العالقة غير المحلوله تصاحبنا كظننا ولا تفارقنا عندما نغادر مدينتنا

طالما يجب عليه أن يقود سيارته بأمان فهذا عظيم ، لكن بدلاً من قيادة السيارة والبقاء بعيداً عليه أخيراً أن يعود ، لكي يشفي قلبه فهو يحتاج الى مواجهه مشاعره وليس الهرب ، أما تركه لمن يجبههم وفراقه لهم فهذا ميل آخر من ميول تدمير الذات . يهرب الرجل لأنه يشعر بعدم قيمته أو جدارته للمسانده ، أما بمواجهته لأصدقاته فسوف يتعلم واحداً من أهم دروس الشفاء الرائعة التي لا تقدر بثمن في حياته كلها ، سوف يتفاجأ بأنه موضع حب حتى عندما يشعر أنه ليس أهلاً للحب أبداً.

### المخاطرة بحياته :

أحياناً عندما يكبت الرجل مشاعره فإن الطريقة الوحيدة التي تشعره أنه حي بنظره، هي أن يخاطر بحياته أو أن يكون متهوراً بطريقة ما ، بعد الخسارة قد يذهب الى سباق سيارات أو تسلق الجبال ، وطالما يبقى سالماً بشكل معقول فلا بأس من المخاطرة والناس تقوم بذلك كل يوم ، لا بأس بخروجه الى البريه وتسلقه جبل فهذا جيد من ناحية أنه يساعده بالشعور بمزيد من الاستقلالية والحيوية ثانية .

عندما يخاطر الرجل بحياته بعمل شيء ما فإن ذلك يجبره أن يركز كل طاقاته بطريقة تحافظ على بقاءه ، وعندما يكون مهتماً بمواضيع تتصل بالحياة والموت فانه ينفصل ولو مؤقتاً عن حاجته الى أن يُحب أو يُحَب ، ويصبح ألم فقدته للحب ليس بتلك الأهمية مقارنة بفقدته لحياته ، ولكي يبقى حياً عليه ان يبقى عقله مركزاً بالكامل على اللحظة التي يعيشها وخلال ذلك الوقت يشعر بانتعاش وبيهجة كونه متصلاً بمشاعره بالكامل .

## يكتب ألم فقدان الحب آلياً عندما نواجه الخطر .

مع أن هذا هرب إيجابي إلا أنه لا يشفي مشاعره الجريحة ولا يصحح ميله الى كبت مشاعره ، عيشنا في اللحظة يجررنا مؤقتاً من الماضي إلا انه لا يشفيه ، وما لم نكن في خطر فسوف تظهر مشاعرنا غير المحلولة لكي تشفى ، وقبل اندفاعه في مغامرة خطره فإنه يحتاج الى سر غور مشاعره .

غالباً ما يتساءل الناس لم يركز العلاج كثيراً على مواضيع الماضي اذا كان هدفها الحقيقي هو اللحظة الحالية . ان النظر الى الماضي هام لأن تجارب الماضي غير المكتملة هي التي تجرنا الى اللحظة الحالية ، وعندما نأخذ وقتاً لسماع ماضينا فهذا لا يعني أنها تغزو الحاضر أو تتطفل عليه ، والشيء التودجي هو أن تكون حاضراً في اللحظة لتشعر بالحياة وتكون على اتصال بمشاعرك دون أن تكون في خطر .

### فقدان طاقة حياته :

عندما يكون قلب الإنسان مغلقاً قد يصبح مهووس جنسياً بنساء لا يكون هن اي شعور عاطفي ، وتسعى الطاقة المنحبسة في قلبه الى الإفراج عنها من خلال مخرج هو الجنس الذي يسمح له بالشعور ثانية . يستطيع الرجل تخفيض التوتر العاطفي الذي يشعر به عن طريق لفراغ طاقته الجنسية ، وبوجود الحوافز الجنسية الكثيرة سيتمكن الرجل من تفريغ طاقته مؤقتاً إلا أنه لن يشعر بالتحسن بعد ذلك لأنه جنس دون حب ، ينحذب الرجل اليه مع البغايا وبائعات الجسد . في غياب علاقة حميمة أنصح بحمام بارد وبالتمارين الرياضية والأكل وحضور الدروس والأفلام غير الجنسية فهي مفيدة لتعنب المثرات الجنسية الكثيرة .

## الانتحار :

أقصى درجة من درجات الميل الى تدمير الذات هو محاولة الانتحار ، في الوقت الذي تحاول فيه النساء الانتحار بنسبة أكثر من الرجال الا ان نسبة النجاح فيه حقيقة هي أعلى عند الرجال . يفكر الرجل بالانتحار عندما تصبح الحياة عنده لا تطاق ، وفي الحقيقة فأن الخجل والعار مصحوباً بالفشل هو ما يدفعه الى الموت ، فهو يفضل الموت على مواجهة أصدقائه وعائلته والاعتراف بعدم كفايته وأهليته ، وهو أيضاً لا يقدر قبول دعمهم حق التقدير لأنه يشعر أنه ليس أهلاً لذلك ولا يستحقه ، قد يقتل الرجل نفسه لأنه لا يعرف شيئاً آخر يفعله ، فاذا كان لا يستطيع حفظ ماء وجهه ، يجب عليه أن يموت .

أما عندما تلجأ النساء الى الانتحار ، يكون ألم عدم حصولهن على ما يردن أعظم بكثير مما يحتملن ، إضافة الى أنهن لا يعرفن شيئاً آخر يفعلنه، وغالباً ما تخبر المرأة غيرها بنيتها للانتحار كطريقة تلجأ اليها للتعبير عن حاجتها للمساعدة .

---

حفظ ماء وجهه بعد مخزي الفشل ، فقد يشعر الرجل أن عليه أن يموت .

---

عندما يتحرر الرجل فأن ذلك يعود الى أنه لا يعرف ماذا سيفعل غير ذلك ولأنه يؤمن أن وجوده سيزيد الوضع سوءاً بالنسبة للآخرين ، أنه يفضل الموت على مواجهة تداعيات الفشل وما يتبعه ، انه لا يستطيع تحمل فكرة خيبة أمل أولئك الذين يحبهم . عندما يبدأ بالتفكير أنه ببقائه حياً سيحتمل الأمور أسوأ بكثير وقله نفسه يصبح طريقة يستطيع من خلالها حل المشكلة التي أوجدها .

هناك سبب عام للانتحار ينطبق على الرجال والنساء معاً هو رغبتهم في الموت لوقف شعورهم بالألم وتركه خلفهم .

.....  
ما يخفي تحت الألفاظ الى الموت هو حقاً الرغبة في التخلص من الألم والشعور  
بالمعادة ثالية وإيجاد السلام والسكينة .  
.....

هناك طريقة لتغيير الميل نحو الانتحار ، هي التسليم بشعور " أريد ان أموت " ثم  
الذهاب أبعد من ذلك وأعمق وأسأل " لماذا أريد ان أموت ؟ " والجواب سيأتي دائماً  
توكيداً للحياة حيث يأتي على ما يشبه " أريد أن أتحرر من الألم ، أريد إيقاف ألمي وألم  
غيري ، أريد أن أترك كل ذلك خلفي ، أريد أن أكون حراً ، أريد راحة البال ، أريد أن  
أحيا " .

بعد أن تتواصل مع هذه النوايا الايجابية المحببة خلف نزعتنا للموت ، يبدأ  
الشخص ممارسة احساس الشفاء الأربعة ، وبتواصلنا برغبتنا في الحياة من السهل بعدها  
الاتصال بمشاعر الغضب والحزن والخوف والأسف . في الوقت الذي يمكنك فيه فعل  
ذلك ، وحق ترمع فيه ، من الجيد أن تستشير مستشاراً ليشاركك هذه المشاعر .

## القدرة على العطاء

بعد فقد الحب يجد الرجل نفسه بمواجه كافة أنواع مشاعر عدم الطمأنينة والأمان، ومع أنه قد يكون واثقاً جداً من عمله إلا أنه من الطبيعي جداً أن يواجه الخوف عندما يجد نفسه وجهاً لوجه أمام وجوب المواعدة مرة أخرى ، بغض النظر عما سوف تنتهي به هذه العلاقة إلا أن بدء المواعدة ثانية شيء مريب ومخيف .

عندما يتجاوز الرجل سن الأربعين عاماً فقد يشعر بالخرف والارتباك وعدم البراعة، وإذا لم يمر وقت طويل على زواجه قد لا يعرف من أين يبدأ أو أين سيقابل الناس ، لقد تغيرت عادات المواعدة بشكل دراماتيكي ، وللنساء اليوم احتياجات جديدة وتوقعات مختلفة وقد يأخذ الرجل وقتاً للعثور على ثقته بنفسه ويتواءم مع عملية المواعدة.

---

تغيرت عادات المواعدة بشكل أساسي وأصبحت الآن أكثر تعقيداً من ذي قبل .

---

لأنه يقوم بعمل لنفسه بدون عجلة من أن يقيم علاقة ملتزمة أثناء فترة نموضه ، سيتمكن الرجل تدريجياً من إيجاد موطن قدم سهل له ، وبالنهاية سيطور ثقة داخلية فيه وإحساساً بقوته وقدرته على العطاء .

عندما يشعر الرجل أن لديه القدرة على اكساح المرأة وتحقيق نصر ساحق عليها فسوف يحقق نجاحاً كاملاً في إيجاد المرأة المناسبة له .

وبعد ذلك ...

مواجهة مفترق في الطريق :

عندما يبدأ كل من الرجل والمرأة حياتهما من جديد بعد الخسارة ، فأنهما يقفان على مفترق طرق ، أحد تلك الطرق يقود للأعلى الى الضياء والحب والأمن ، فيما ينحدر الطريق الآخر الى الظلمة واليأس والفراغ . الطريق الأول يبدأ صعباً ويتطلب الشعور بأننا وتعلم طرقاً جديدة للارتباط ويتطلب كذلك تمحدي أنفسنا لأن نكون



بأفضل حال نستطيعه ، أما الطريق الثاني فهو الأسهل الا أنه ينتهي لأن يكون أكثر صعوبة وإيلا ما أنه يعد بالراحة الا أنه لا يشفي قلوبنا ولا يعيدنا الى بيوتنا .

بتحملك مخاطر الحب ثانية لن تكون أقوى فقط ولكن أكثر حياً أيضاً ، وبسموك الى تحدي شفاء قلبك ستقدم لإيجاد حياً أعظم ، وبقلب مليء بالحب ستعبر عن أعلى إمكانياتك بنفس الوقت الذي تفي فيه بأعمق أهداف روحك : أن تُحِب وتُحَب .

لست الوحيد المستفيد من هذه النعمة فأطفالك يستفيدون أيضاً ، وطالما أن والديهم يتألمان فإن جزءاً منهم يتألم ، يتساءل الآباء دائماً ماذا يستطيعون أن يعملوا لأطفالهم ، وأعظم هدية يمكنهما أن يقدمها لأطفالهم هي أن يكونا مثالاً للحب والمواساة. في الوقت الذي تشفي فيه قلبك ، يترعرع أطفالك في الحب أو مماثلياً ، وفي الوقت الذي تتخلص فيه من ألمك فإن ذلك يخفف حملهم أيضاً .

أما الألم الذي لا تشفيه فستركه خلفك ليحملة أطفالك ، وعندما يصبح حملك ثقيلاً وتشعر أنك على وشك الاستسلام ، تذكر أنك تحمل ثقل حملك تخفيفاً عنهم ، فأنت لا تساعد نفسك فقط ، بل تبعد أطفالك عن طريق الألم وتنقلهم الى الأمن والطمأنينة ودفء الحب .

بأخذك الوقت لقراءة هذا الكتاب ، فقد عبرت عن التزامك باكمال عملية شفائك والعودة الى قلبك ، قد يكون هو اكثر الأوقات ايلاً طوال حياتك كلها ، فسوف تنظر للخلف وتكون شاكرًا للنعم التي أنيها شفاؤك ، ومن خلال شفاء قلبك الكسير ستكون أقوى من أي وقت مضى ، سير هذا الألم وستعيش حياة جديدة ملوها الحب الرائع والتفهم والعطف بأبعد ما كنت تتصور .

حتى وأن مر كثير من السنوات منذ خسارتك فلن يكون الوقت قد فات على عودتك وشفاء قلبك ومن ثم التقدم للأمام لإيجاد الحب الحقيقي الدائم ، واذا كنت قد ارتكبت بعض الأخطاء التي ذكرتها في كتابي هذا ، فيوف تكون لديك فرصة لإيجاد الحب مرة ثانية .

## تعلم التجاوز والنسيان :

مر على زواج ريتشارد ثلاثة وعشرون عاماً قبل طلاقه ، كان تزوج وهو صغير السن وأدرك بعد ثلاثة وعشرون عاماً أنه كان يعيش مع المرأة غير المناسبة له ، بدلاً من اخذ الوقت الكافي لشفاء قلبه، واصل البدء بعلاقات كثيرة وارتركب تقريباً كافة الأخطاء التي ذكرها في هذا الكتاب .

كلما كان على وشك الالتزام مع امرأة ، كان يتراجع فجأة ويتواعد مع امرأة أخرى ، بعد ثلاث سنوات ارتبط خلالها مع ست نساء بعلاقات حميمة ، لم يستطع عقد العزم على الالتزام ، وكانت كل واحدة من النساء اللواتي عرفهن تتمتع ببعض الصفات التي كان يأمل أن يجدها ، وبدلاً من اختيار واحدة منهن فكر حتى بطرح فكرة الارتباط بعلاقة ما جانباً.

بعد أن اشترك في مناقشات الجماعة المفتوحة ضمن مؤسسة المريخ والزهرة ، تمكن ريتشارد من البدء ثانية ولكن بنجاح أكبر هذه المرة ، أدرك أن لا يستطيع تناسي علاقاته الجديدة لأنه لم ينس زوجته بعد ، وبعد أن عالج احساسه غير المحلولة تجاه شريكه السابقة ، تمكن من تغيير خبرته في المواعدة وبإكمال زواجه ، تمكن أخيراً من إكمال علاقاته الأخرى أيضاً .

## إنقاذ السامح :

تعرضت لوسي للخيانة أثناء زواجها ، حيث وقع زوجها في حب سكرتيرة وتركها ، المهارت الزوجية ، ولتعيد بناء ثقتها بنفسها لجأت الى مواعدة الكثيرين من هنا وهناك ، ومع انها شعرت بتحسن وانها محل الإعجاب الا أن ذلك لم يكن كافياً لأنها لا زالت تحت تأثير مشاعر غير محلولة تتعلق بزواجها ولم تعرف كيف تصرف ألمها وتشفي جرحها .

لررت في النهاية أن تركز على عملها وأطفالها وأن لا تعير العلاقات أي اهتمام ، بعد تسع سنوات كانت مكثفة بشكل معقول لكن كان ينقصها شيء ما .

بعد اشتراكها في برنامج من برامج المريح / الزهرة ، اكتشفت انها لا زالت تتمسك  
بمشاعر ألم غير محلولة ، ولدى تعلمها الشعور بأحاسيس الشفاء الأربعة تمكنت من ايجاد  
التسامح والشعور برغبة صحية بالدخول في علاقة حميمة .

مع أن لوسي ظنت انها لن تجد الحب مرة أخرى وأدركت أن امامها فرصة لذلك  
بعد أن أخذت الوقت الكافي لشفاء قلبها . أخذ هذا التغيير في الموقف منها ستة شهور  
قابلت رجلاً تبين فيما بعد أنه الرجل المناسب تماماً لها ، وبشفاء قلبها تمكنت من البدء  
ثانية ووجدت الحب الدائم .

اختيار الحب مرة أخرى :

بعد أن تسلحت بالرؤى البسيطة المبثورة في هذا الكتاب ، لديك الآن فرصة النجاح  
في أي طريق سلكت ، لديك خريطة تفودك في رحلتك ، أمل أن يساعدك هذا الكتاب  
كمعلم عاقل في ايجاد الأجوبة التي تطلبها ، وكأي صديق طيب أمل أن يكون رفيق  
سفرك ، وكملك من السماء أرجو أن يمنحك السلوى والعزاء في الأوقات التي تكون  
فيها بأشد الحاجة اليهما وأن يذكرك بأن هناك من يحبك وانك لك تنسى أبداً وأن  
صلواتك قد أجيبت .

في طريق عودتك لبيتك ، ستجد المساندة التي تحتاجها لتواصل خلق الفرص ، تذكر  
عند أي مفترق طرق لدى اختيارك شفاء قلبك أنك تعيد حب الله إلى هذا العالم ، تذكر  
أن تحب ليس من أجل نفسك فقط بل من أجل أطفالك وأصدقائك وحق للعالم ، تذكر  
دائماً أن هناك من يحتاج الى حبك .

أشكرك على سماحك لي بمشاركتك رحلتك وشكراً لك لسماحك لي إحداث فرق

في حياتك.

## النهاية

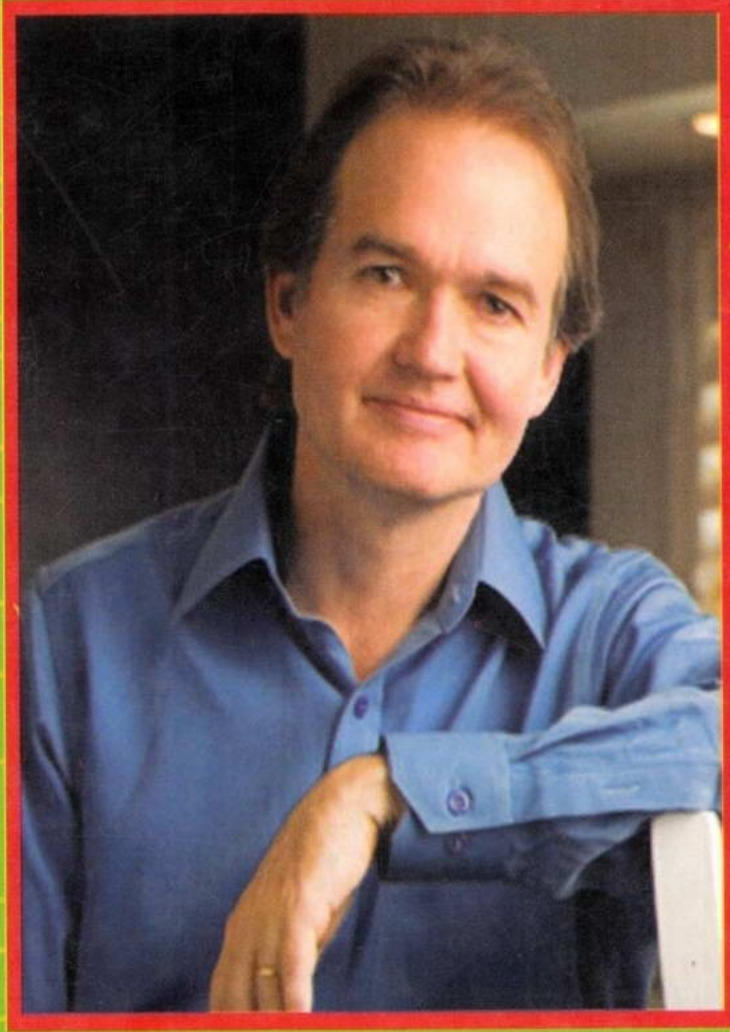
**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

**\*\* معرفتي \*\***

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

منتديات مجلة الإبتسامة

# الزهرة والمريخ



JOHN GRAY, Ph.D.

دليل علمي لإيجاد الحب مرة أخرى  
بعد انفصال مؤلم أو طلاق أو وفاة الزوج

التوزيع داخل جمهورية مصر العربية دار **كنوز** للنشر والتوزيع

٣٧ شارع قصر النيل ت: ٧٧١٧٧٩٥ / ٠١٢





Exclusive

For

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