

د. أحمد أبو الوفا

مكتبة

t.me/soramnqraa



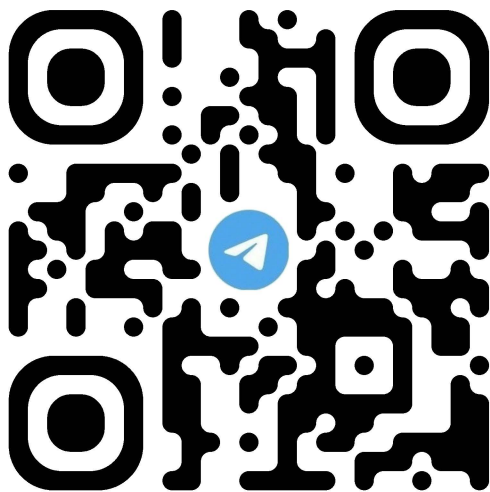
# دليل النجاة الفردية

خريطة نجاتك النفسية الآن،  
من آثار تاريخك الشخصي مع أهلك.

عصير  
الكتب

انضم لـ مكتبة .. اصحح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط



telegram @soramnqraa

دليل  
النجاة  
الفردية



إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- المؤلف: د. أحمد أبو الوفا
- تدقيق لغوي: سيد فتحي
- تنسيق داخلي: معتر حسنين علي

● الطبعة الأولى: يناير / 2023م

● رقم الإيداع: 27090 / 2022م

● الترقيم الدولي: 8-180-992-977-978

مكتبة  
t.me/soramnqraa

# المحتويات

- 11.....مقدمة
- 13.....لماذا خلق الله المشاعر؟
- 13.....لماذا نتوجع إذا كان من الممكن ألا نحس؟
- 21.....لماذا نحتاج إلى أب أو أم؟
- 25.....فاقد الشيء يستطيع وصفه
- 43.....نعمة الأم العادية
- 43.....أن تكون في علاقة آمنة مع شخص يخطئ
- 49.....أنت لست أنت وأنت كبير
- 55.....لا تترك أسد الغابة يهزمك
- 57.....اختصار ما فات وتمهيد لما هو آت
- قاعدة النجاة الفردية صفر
- 59.....تجنب المواجهات غير الضرورية.. وفر طاقتك لنفسك
- 65.....صندوق حماية الأهل
- 67.....لماذا هناك أشخاص غير ناضجين عاطفياً؟
- 71.....«بشاميل» الحاجة

# مكتبة

t.me/soramnqraa

- 79.....العلاقة مع الأهل غير الناضجين
- 81.....السلوكيات غير الناضجة
- 119.....الدين والأخلاق
- 127.....الخلافات الأسرية
- 135.....أنواع الأهل غير الناضجين
- 161.....القاعدة 1: تفعيل وضع النجاة (Survival Mode)
- 165.....القاعدة 2: عقلك ليس دائماً في صفك
- 171.....القاعدة 3: النجاة فردية
- 175.....القاعدة 4: لا تنتظر ما لن يأتي
- 179.....القاعدة 5: النجاة للداخل وليست للخارج
- 183.....القاعدة 6: لا أحد يتغير برغبته
- 185.....القاعدة 7: ليس كل ما تظنه طبيعياً يكون صواباً.. راجع كل ما تظنه متوقَّعاً..
- 189.....القاعدة 8: كن عادياً.. العادي جيد
- 193.....القاعدة 9: احكِ قصة أنت بطلها
- 197.....القاعدة 10: لقد عرفت ما عرفت، ورأيت ما رأيت، وسمعت ما سمعت

- 199..... القاعدة 11: أنت الحكاية.. أنت الراوي
- 203..... القاعدة 12: الفيل في الغرفة
- 207..... القاعدة 13: تذكر فرانك سيناترا (who did it his way)
- 211..... القاعدة 14: اللي فات ما ماتش
- 215..... القاعدة 15: مبروك صار لك أب / أم
- 219..... القاعدة 16: العب العب العب.. آه يا سيدي
- 223..... القاعدة 17: اسمح لغيرك أن يساعدك.. بعض الوقت
- 227..... القاعدة 18: اهتم بنفسك.. Please
- 231..... القاعدة 19: ما اكتسبته من مهارات.. حقك يا زميلي
- 235..... القاعدة 20: الألم دليل تعافٍ
- 239..... القاعدة 21: أنت أكبر من أهلك أحياناً
- 243..... القاعدة 22: انتم إلى أي شيء
- 247..... القاعدة 23: مكان آمن
- 251..... القاعدة 24: لا يوجد مزاليم.. احتفل بإنجازاتك البسيطة
- 255..... القاعدة 25: خائف - متكرر - خائف - غضبان - حزين - أمان
- 259..... القاعدة 26: ألم البصيرة (Pain of insight)
- 263..... القاعدة 27: ما فات.. فات
- 267..... القاعدة 28: الإيقاع الداخلي
- 271..... القاعدة 29: الخبرة الإصلاحية
- 275..... القاعدة 30: الاستحقاق يحتاج إلى تصديق
- 279..... القاعدة 31: You did alright kid
- 283..... القاعدة 32: فن الإنصات الداخلي
- 287..... القاعدة 33: النجاة ليست فعلاً دفاعياً.. عزيزي أنت أيضاً غير ناضج

- القاعدة 34: ما لم يأتك ربما يأتي لغيرك.. لا شأن لك ..... 291
- القاعدة 35: النجاة فعل متكرر.. الانتكاس جزء من الرحلة ..... 295
- القاعدة 36: قد تكون أنت أيضاً غير ناضج بما يكفي ..... 299
- القاعدة 37: العذر لا يعني المغفرة.. التطبيع لا يعني الاستسلام ..... 303
- القاعدة 38: بعد انتهاء الحرب تبدأ مرحلة إعادة الإعمار «المملة» ..... 307
- القاعدة 39: النجاة فردية.. ووحدة النجاة مجموعة ..... 311
- القاعدة 40: It's ok أن تحب ولا تنال ..... 315
- خاتمة ..... 319
- ما بعد الخاتمة ..... 321
- المراجع ..... 327





## على سبيل الإهداء

فتاة سوداء أمريكية اسمها ويلما رودولف، تصاب الفتاة بشلل الأطفال وتفقد قوة ساقها اليسرى، وينتهي بها الأمر إلى كونها أسرع امرأة في العالم، وتحصل على ثلاث ذهبيات في بطولة أولمبية واحدة بعد فوزها بذهبية سباق 100 و200 متر عدو وسباق التتابع.

كيف حدث هذا؟ تقول ويلما رودولف ببساطة بديعة: «أخبرني الأطباء أنني لن أستطيع السير مجددًا، لكن أمي قالت إنني سأستطيع، فصدقت أمي». في وقت لم يكن لدى الأفارقة الأمريكيين أي دعم طبي، كانت ويلما الطفلة رقم 22 لنفس الأب. وُلدت ويلما مبكرًا، وعانت من العديد من الأمراض، ولكي تستطيع السير مجددًا كانت أمها تقوم برحلة أسبوعيًا من مدينة إلى أخرى لكي تلقى الرعاية الطبيّة، كما كانت تقوم بعمل مساج لها 4 مرات يوميًا، بالإضافة إلى كونها ارتدت داعمًا للساق اليسرى حتى سن 12 عامًا.

قصة عظيمة لأم مكافحة وبنت لم تخيب ظنّها، إلا أن هذه القصة لم تسترِع انتباهي حتى فاجأتني ابنتي ذات السنوات الثماني بسؤال عجيب جدًا. في إحدى المباريات المهمة للنادي الأهلي، وأنا حرفيًا أقفز أمام التلفاز وفرقتي مهزومة ولا أستطيع فعل شيء، قالت لي ابنتي: «بابا، إنت ليه مش بتلعب معاهم وتجيّب أجوان عشان تكسب؟!»، كان السؤال بريئًا وصادقًا إلى أقصى حد، نسيت المباراة وبدأت إعطاء ابنتي أحد دروس الحياة القاسية؛

عزيزتي، آسف لإحباطك، لكن والدك لا يستطيع فعل كل شيء، هو ليس لاعب كرة أصلاً ولن يستطيع إنقاذ فريقه. كانت ابنتي محبطة للغاية، أدركت أن بطلها الخارق ليس بالكلية سوبر مان.

ماذا لو كانت أم ويلما أخبرتها أن المرض هو أفضل ما يمكن أن تصل إليه، أو أنها لعنة على عائلة بها 22 طفلاً؟ ماذا لو أخبرت ابنتي أنني أستطيع تغيير نتيجة أي لقاء، إلا أن حظي بالحياة سيئ ولم أصل إلى الملعب أصلاً؟ هل كان الواقع سيتغير؟

معرفتي بقصة ويلما وحديثي مع ابنتي جعلاني أدرك قوة معتقد الأطفال في أهلهم ومقدمي الرعاية لهم في السنوات الأولى من الحياة، وهنا بدأ الرعب يدب في داخلي مرة أخرى؛ ترى ماذا قلت لابنتي الاثنتين وصدقته؟ هل أساعدهما حقاً أم أقدم لهما تصورًا خاطئًا عن الحياة؟

لماذا يصدقني هذان الكائنان؟ لماذا يأخذان كل ما أقوله كمسلّمات عن الحياة؟ ماذا لو أخبرتهما بأشياء خاطئة؟ هل سيصححانها في يوم ما؟ هل ستكون لديهما الفرصة؟ كم من الوقت سيحتاجان إلى ذلك؟

أسئلة عصفت بدماعي كأب قبل أن أكون معالجًا وطبيبًا نفسيًا.

لهذا، أهدي هذه السطور إلى بتول ومنيرة، لولاكما لما كان هناك داعٍ لكتابتي، وما كان هناك هدف أسعى إليه.

شكرًا لما أضفتماه إلى حياتي وأنا عاقل راشد أستطيع أن أفند الأمور وأخذ منها ما يناسبني، وسامحاني على ما أضيفه إلى حياتكما وأتمنى لكما الوقت والعقل والبيئة المناسبة لتغيراه، وتضيفا إليه، أتمنى لكما النجاة من كل قلبي.

## مقدمة

ماذا لو قلت لك إننا وصلنا لكل أسباب القلق التي يمكن أن يعانيتها كل البشر؟ الجملة عظيمة، ونظرة الدهشة في عين شخص تعلّم وفهم هي لحظة تستحق الوقوف عندها، لكن ماذا لو أن الجملة اكتملت بأن هذا القلق للأسف لا حل له، ولا يمكن تجنب تلك الأسباب؟

قد أصبحت تعرف أسباب القلق، لا يمكن محو هذه المعرفة، لكن أعتذر إليك، لا حل. هل كنت سترغب ساعتها في المعرفة؟ أم أن المعرفة حينئذ ستصبح عبئاً ثقيلاً؟!

المعرفة بلا نتيجة تتبعها، وأثر حقيقي نحسه واقعاً في حياتنا هي نوع من المعاناة. الوعي بما حولك دون قدرة على التغيير هو وعي مؤلم.

ماذا لو أخبرتك أن مديرك في العمل يحبك جداً؟ سيتولد لديك شعور بالأمان، أليس كذلك؟ لكن ماذا لو أكملت الجملة بأن هذا المدير الذي يحبك لا يمتلك أيّ صلاحيات، أو أنه ضعيف، أو أنه لا يحضّر للعمل أصلاً، أو أنه لا يحسن التخطيط وأغلب قراراته كارثية؟ والأصعب من كل هذا أنه لا ينوي أن يغير من نفسه! هل سترغب حينها في مواصلة العمل؟

المحبة دون قدرة على الحماية والرعاية، تشبه كلمات العزاء الصادقة، مهما كانت كلمات عظيمة لكنها لن تحيي الميت، أو كما قال صلاح جاهين: «لا تجلب مالاً ولا تصون عرضاً».

المعرفة والمحبة ككل الصفات التي نزلها جيدة في المطلق، لكن الحقيقة لا تكون مفيدة على الدوام، مهما كانت نية صاحبها، وثمة جملة توضح هذا: «النيات الطيبة والأفعال الطيبة من أشخاص مخلصين لا تعني بالضرورة عدم وقوع الأذى».

هذا الكتاب هو محاولة لوضع خطة لما بعد المعرفة، لمنح قدرة على الرعاية بعد المحبة. هذا الكتاب لنفهم، ولا نكتفي بممارسة العادة الذهنية بفرحة الفهم، بل هو محاولة حقيقية لممارسة الحياة بدلاً من تخيلها أو البكاء على فقدانها، لأنك إن لم تعيش حياتك فلن يعيشها أحد نيابة عنك.

# لماذا خلق الله المشاعر؟

## لماذا نتوجع إذا كان من الممكن ألا نحس؟

في فيلم «فوتوكوبي» يسأل هيثم دبور مؤلف الفيلم على لسان شخصيته الرئيسية سؤالاً مهماً: «لماذا انقرضت الديناصورات؟»، سؤال مفصلي للفيلم، ويأخذ طوال الفيلم صبغة حزينة، الحزن الذي لا يقل -بل ربما يزيد- عن الحقيقة التي أقرها جورج وسوف ببساطة في أغنيته الشهيرة «كلنا مجاريح»، يخبرنا وسوف بهدوء وبصوت العالم بيوطن الأمور أن كل البشر في إحدى مراحل حياتهم «مجاريح».

عند كل حزن أو غضب أو خوف نتمنى التخلص من المشاعر الضاغطة فوراً ونهائياً، لكن هل نريد حقاً التخلص من المشاعر، أم فقط نريد التخلص من المعاناة الآن بسبب هذا الشعور، والرغبة في التحسن فوراً؟

هناك مقولة شهيرة هي «Even this will pass» «حتى هذا سيمر»، وأغلب الظن أن صاحب المقولة لم يكن يعني حدثاً أو ظرفاً بالمرور، بل كان يعني الشعور المصاحب للحدث أو الظرف، لتكون المقولة بشكل أكثر

وضوحًا: «حتى لو استمر الظرف، سيتبدل شعورك مع الوقت». المشاعر مهما كانت قوية الآن ستخفت وتتغير مع الوقت.

الشعور الواحد، أو المشاعر المختلطة المصاحبة لحدث ما تكون قاتمة ضاغطة، إلا أن الحدث والظرف المسبب للشعور يكون أحيانًا خارج دائرة معرفتنا، لكن هذا لا يعني أن الشعور غير صحيح، أو أنه ليس من حقنا أن نشعر به. تقول سو جونسون مؤسسة العلاج المتمركز حول المشاعر: «لقد رأيت آلافًا من الأفكار غير الصحيحة، لكني لم أر قط شعورًا غير صحيح».

فالأفكار قابلة للمراجعة والتحقق. كم مرة قادتنا عقولنا للحكم على أحدهم بأنه شرير، ثم ثبت أنه شخص طيب؟ نزن أن اليوم هو الإثنين ثم نكتشف أنه الخميس! لكن إن شعرت أنك حزين، أو شعرت بالخوف فهذا يعني أنك خائف، ولا يعني أنك مخطئ لأنك خائف ولا وجود لما يستدعي الخوف. مشاعرك حقيقية حتى لو كنت تجهل أسبابها.

لماذا نتألم إذا كنا نستطيع أن نمارس حياة لطيفة بلا منغصات؟ هذا سؤال أجاب عنه العلم على عدة محاور، المحور الأول والأكثر أهمية، والذي يفسر الكثير من السلوك البشري، أن المشاعر مسئولة عن بقائنا، فمن دون المشاعر ما كان الإنسان ليستطيع مواصلة الحياة على الأرض.

تخيل معي لو أن البشر فقدوا قدرتهم على الإحساس بالخوف، ماذا كانوا سيفعلون وهم يحيون في الغابات وسط الحيوانات المفترسة. تخيل لو أن البشر لا يغضبون، ماذا كانوا سيفعلون أمام ما يتهدهم؟ تخيل لو أنهم لا يتقززون، ماذا كانوا يفعلون مع الأطعمة الفاسدة؟ وهكذا فإن كل شعور مهما كان ضاغطًا أو يبدو قاسيًا إلا أن له ضرورة حياتية، ومن دونه لا يستطيع الإنسان النجاة.

حتى لو كان لكل شعور وظيفة مستقلة، فإن المشاعر تعمل مع بعضها مثل أوركسترا، لتتفاعل بشكل أكثر تعقيدًا من عمل كل شعور منفردًا. إذا تخيلت مثلًا عمل آلة الكمان والجيتار والبيانو فستجد أن كل آلة منها يمكنها تقديم موسيقى منفردة، لكنها مجتمعة ستقدم موسيقى أجمل وأكثر ثراءً، هكذا هي وظائف المشاعر، هناك وظيفة لكل شعور وحده، لكن فصله عن باقي المشاعر مجتمعة يخل بهذه الوظيفة.

مثلاً قد يجتمع الخوف والغضب معاً في حالة شخص يتعارك، لو أن الخوف وحده كان المسيطر فسيحاول الهرب، ولو أن الغضب هو المسيطر فإنه سيكمل معركته حتى لو كان خصمه أكثر قوة أو كان يواجه عدداً كبيراً، أما اجتماع الخوف مع الغضب فهذا سيجعله قادراً على المناورة والتفكير الواقعي للوصول إلى الحل الأفضل في موقفه، والذي قد يكون في حالته هو التوصل لهدنة أو حل المشكلة بهدوء بعيداً عن الهروب أو استمرار العراك.

وكما أن وظائف المشاعر ضرورية للحياة واستمرارها، فإنها كذلك ضرورية للحفاظ على جودتها. تخيل الحياة من دون سعادة أو حماس أو فخر! أو تخيلها من دون حب أو تواصل عاطفي بينك وبين من يشاركوك هذه المشاعر!

ولفهم وظائف المشاعر سنقوم بتقسيمها لوظيفتين كبيرتين؛ الأولى: هي النجاة. والثانية: هي التواصل. وسنربط بينهما في النهاية. لكننا سنمر على ذلك سريعاً لأن المشاعر ذاتها ليست هي موضوعنا هنا، لكن الاحتياج إليها هو ما يمثل موضوعنا.

## أولاً: وظيفة النجاة:

كي تساعدنا المشاعر على النجاة من المخاطر، فلا بد أن نقوم بعدة خطوات، سنوضحها في الآتي:

### 1 - التجهيز للحركة.

«لا توقف محرك السيارة، حتى نهرب سريعاً بعد سرقة البنك.»  
المشاعر أصلها كيميائي، بمعنى أن كل شعور يتسبب فيه خليط من الناقلات العصبية يختلف عن بقية المشاعر، وهذه العملية الكيميائية لا تؤثر في أدمغتنا فقط، بل لها تأثير في جسدنا بأكمله، فعند الخوف تزيد ضربات القلب، وعند التحمس يزيد ضخ الدم إلى العضلات، وهكذا فإن المشاعر تجعل أجسادنا جاهزة للحركة والاستجابة السريعة.

عند حدوث الاستثارة العاطفية، وليكن الحماس أو الخوف، تُنشط العواطف أنظمة جسدية مثل الإدراك والانتباه والتعلم والذاكرة وترتيب الأولويات والتحفيز وتحديد الأهداف، وتجعل الأنظمة الحركية جاهزة للعمل وقادرة على اتخاذ القرارات.

المشاعر تُعد أجهزة للحركة وتغلق أجهزة أخرى، حسب الشعور المسيطر. مثلاً الخوف يحفز الجهاز الحركي والإبصار ويغلق الجهاز الهضمي، فلهذا تجد الخائف كثير التعرُّق بينما يشعر بجفاف حلقه.

ولو أن الشعور المسيطر هو البهجة مثلاً، ينشط الجهاز الحسي وتثبط أجهزة التركيز، لأننا لا نكون في حاجة إلى التركيز في هذه الأوقات.

## 2 - السرعة قبل الهدف.

«هقتك.. موتِّي؟ أنا آسف».

في المشاهد الكوميدية المتكررة، يجري أحدهم كما لو أن ثمة خطراً ما، ويصيح بصوت عالٍ «غوريلاً» مثلاً. الفعل الأول عند كل الناس سيكون الهرب، وبعد قليل يدركون أنه لا توجد غوريلاً، فيقفون. المشاعر هنا تؤدي إلى سلوك وحركة أسرع كثيراً من الأفكار، وهذا مهم لتحقيق النجاة، لأنه لو أن هناك أسداً يطاردك لن نفكر حينها هل هذا الأسد يمثل خطراً أم لا. سنجري بأقصى سرعة وبعد ذلك يمكننا أن نفهم حقيقة الوضع.

فالمشاعر هي المسؤولة عن كل القرارات السريعة. مثلاً لو شربت عصيراً فاسداً، قبل أن تدرك أنه فاسد سيمنعك الشعور بالقرف عن بلعه. في الحياة، تحديداً وقت الخطر، التفكير وحسابات الصواب والخطأ والمكاسب والخسائر ربما تكون رفاهية لا نقدر عليها.

## 3 - المشاعر والذاكرة العاطفية تحدد أفكارنا وسلوكياتنا.

«أفتكرلك إيه يا بصلة وكل قطعة بدمعة!».

استحضر أي موقف تعرضت له، واربطه بمشاعر قوية صاحبتة، هكذا سيُحفر الموقف في ذاكرتك إلى الأبد. ليس ذلك فقط، بل سيغير من طريقة



تفكيرك، ويجعلك تتجنب ذلك الفعل مستقبلاً ولا تحاول تكراره، حسب طبيعة المشاعر المصاحبة للموقف إيجابية كانت أم سلبية. هكذا تعمل الذاكرة العاطفية، بمجرد تذكُّر الموقف يتم اجترار جميع المشاعر التي صاحبته سابقاً. والغرض من الذاكرة العاطفية هو تقليل الوقت والجهد لاتخاذ القرارات في المواقف المتكررة أو المتشابهة. النار خطر، مرة واحدة تلسعنا وتسبب لنا ألماً كبيراً، توجَّعنا فأدركنا، فلا نحتاج إلى تكرار الدرس. رؤية الحبيب مبهجة، لذا نسعى إلى تكرار التجربة مرة بعد مرة، وهكذا.

طبعاً هذا له دور كبير في الصدمات النفسية، إذ إنه قد يجعل الشخص يتجنب كل ما يمكن أن يؤدي إلى تكرار الحدث المؤلم، حتى لو تم تجاوزه ولم يعد يمثل خطراً، مثل السير في طريق معين تعرضت فيه للسرقة، أو قيادة السيارة بعد حادث صعب، وسنتناول ذلك بالتفصيل خلال فصول الكتاب القادمة.

يمثل ما سبق الوظائف التي تقوم بها المشاعر، والتي تساعدنا على النجاة الفردية، وهناك وظائف أخرى للمشاعر دورها تحقيق النجاة أيضاً، لكن يصاحب ذلك دور آخر وهو تحسين جودة الحياة، وهي الوظائف الخاصة بالتواصل.

## ثانياً: وظيفة التواصل:

التعبير عن المشاعر ليس فقط عبر الكلمات، ثمة طرق أخرى مثل تعبيرات الوجه ولغة الجسد، وإيماءات وتنغيمات الصوت وإشارات اليد، نحن نظهر مشاعرنا عبر التواصل مع من حولنا، وهؤلاء بدورهم يستقبلون مشاعرنا، ويثقون بما يستقبلونه من مشاعرنا أكثر من ثقتهم بأفكارنا.

فالمشاعر تنقل للآخرين إحساسنا، حتى الجسدي منه مثل الألم أو البرد، نيأتنا وأفكارنا، جودة العلاقة مع الأشخاص أو مع البيئة المحيطة، فالمشاعر تعد الأداة الأهم لتأمين جودة العلاقات بين البشر مهما كانت درجة القرب أو القرابة.

ولكي تكتمل وظيفة التواصل، يحدث ذلك من خلال التعبير عن المشاعر، والذي يحقق مجموعة من الأغراض، هي:

## 1 - التعبير عن المشاعر يدل على جودة العلاقة.

«لو بعنتني قولِّي.. خدعتني قولِّي.. ما تسينيش أصعب عالناس وعينهم تيجي تقولِّي». بهاء سلطان.

الكلام وتعبيرات الوجه يخبران مَنْ نتعامل معه بمدى جودة علاقتنا به، وهذا ما يحدث أيضاً مع الأطفال عبر الأحضان والقبلات.

التعبيرات العاطفية لا تدل فقط على جودة علاقتنا، بل تمثل مؤشراً لنوع العلاقة مستقبلاً، في أحد الأبحاث اللطيفة تم فصل مجموعة من الأزواج لمدة 24 ساعة، ثم اجتمعوا وتحدثوا على نحو ودي في القضايا اليومية ومناطق الخلاف، ثم تمت متابعة هؤلاء الأزواج على مدى سنين، وكانت التعبيرات المنفصلة عن الأزداء من الرجال، والتعبير عن القرف من السيدات في حديثهم في ذلك اليوم دليلاً على أن هذا الزواج في المستقبل قد ينتهي بالطلاق.

## 2 - التعبيرات العاطفية تطلب من المستقبل سلوكاً محدداً.

«ضحكت يعني قلبها مال، وخلص الفرق ما بيننا اتشال». عمرو دياب.

التعبيرات العاطفية، خاصةً بالوجه، تجعل الأشخاص المستقبلين لتلك التعبيرات يتصرفون على نحو معين. مثلاً الأشخاص الذين يظهرون تعبيرات وجه خائفة، تجعل مَنْ يتعامل معهم يحاول الاقتراب منهم وطمأنتهم، بينما تعبيرات الوجه الدالة على الغضب، تجعل الأشخاص الذين يستقبلون تلك التعبيرات يسعون إلى تجنب الشخص الغاضب.

الشخص الذي يستقبل المشاعر ليس فقط يقوم بسلوك معين إزاءه، بل يقابله بشعور مناسب له، فمثلاً شعوري بالخوف يجعل المستقبل يظهر تعاطفه، وغضبي يدفع الآخرين للخوف، والغيرة تدفع الآخر للقلق، وهكذا.

يعد مبدأ المرجعية المجتمعية (Social referencing)، خاصةً في الأطفال حديثي الولادة، أحد أهم المبادئ المعتمدة على هذه الوظيفة؛ وظيفة التواصل. يؤكد هذا المبدأ أن الأطفال يحددون كثيراً من المفاهيم والقواعد مثل ما هو الشيء الآمن أو الخطر، وما يصح وما لا يصح، من خلال مراقبتهم

لتعبيرات وجوه أمهاتهم. في إحدى التجارب التي تؤكد هذا المبدأ تم وضع جرف مغطى بالزجاج بحيث يسمح للأطفال بالمرور عليه دون خطر، وجعلوا الأم على أحد طرفي الجرف بينما الطفل في الطرف الآخر، وتم وضع لعبة في منتصف الزجاج بحيث تكون قريبة من الطفل في المنطقة التي قد يسقط فيها الطفل لو لم يكن هناك زجاج يحميه من السقوط. كانت أعمار الأطفال في التجربة تتراوح بين 12 و18 شهرًا، بدأ كل الأطفال بلا استثناء في الزحف ناحية أمهاتهم، وبعد ذلك بدأت الأمهات في إظهار تعبيرات معينة لوجوههن تم الاتفاق عليها سابقًا؛ بين الخوف والغضب والحزن والبهجة. حركة الأطفال والنتائج كانت مختلفة جدًا حسب الشعور الذي أظهرته الأم على وجهها، لم يستطع أي طفل أن يعبر للجهة الأخرى عندما أظهرت الأم تعبير الخوف، بينما 6% فقط عبروا عندما أظهرت الأم الغضب، 33% عبروا عندما أظهرت الأم الحزن، مقابل 75% عبروا عندما أظهرت الأم البهجة والحماس.

**الخلاصة؛** المشاعر هي ما يدفعنا للفعل والتفكير والتواصل مع من حولنا، بل هي ما يمنحنا الوجود بمعناه الحرفي، ولهذا قد يكون في ذلك إجابة سؤال فيلم «فوتو كوبي»: لماذا انقرضت الديناصورات؟ ربما لأنها لم تكن تشعر. ولهذا كان منطقيًا ما قام به بطل الفيلم في النهاية، حين قرر أن يعيش مع شخص آخر تربطه به مشاعر، حتى لا يتعرض للانقراض مثل الديناصورات.

الأطفال حديثو الولادة يتمتعون بغريزة البقاء، وهذه الغريزة تستخدم المشاعر لتحقيق أهدافها، فإن هذا الطفل لو أراد أن يهرب من خطر أو أن يتغذى أو يجلب الدفء لنفسه، فإنه لن يستطيع فعل ذلك نظرًا لعدم اكتمال قدراته الجسمية والعقلية، ولذلك ليس أمامه إلا استخدام المشاعر لجذب شخص كبير يستطيع أن يقوم بهذه الأفعال نيابة عنه ليحقق له النجاة، حتى يكتمل نموه ويستطيع القيام بها بنفسه، وفي الوقت ذاته يستخدم هذا الشخص الكبير في التعرف على العالم والبيئة المحيطة به ومواطن الخطر فيها.

تخيل للحظة لو أنك في موضع هذا الطفل، وحاول أن تحس بشعوره حين تلح عليه غريزة البقاء لتحقيق النجاة مع غياب هذا الشخص الكبير أو عدم تفاعله معه عاطفيًا!



# لماذا نحتاج إلى أب أو أم؟

في لحظة تقارب وارتياح، حدث اتصال جنسي بين ذكر وأنثى، أدى إلى وجود خلية نمت وتكاثرت حتى أصبحت جنينًا، وبعد تسعة أشهر حلت أنت بهذا العالم.

وعن طريق المصادفة القدرية أصبح هذا الذكر وتلك الأنثى هما والداك. هل أنت من اخترتهما بنفسك؟ الإجابة: لا. هل اخترت جيناتك التي أعطاك كل منهما نصفها؟ الإجابة: لا.

وليد عمره دقائق، خرج من بيئة الرحم الآمنة التي تقدم له كل احتياجاته دون جهد أو طلب، ليجد نفسه في عالم جديد، يحتاج إلى أن يشهق ويزفر ليحصل على أنفاسه، ويحتاج إلى أن يلتقم صدر أمه ليحصل على غذائه، وتفصيل كثيرة ليستطيع أن يمارس وظيفته على هذه الأرض كإنسان.

الوظيفة الأصلية والأساسية للإنسان هي النجاة، أن يظل على قيد الحياة، فهذا الوليد لا يستطيع النجاة منفردًا، وأصبح من الضروري وجود كائن آخر قادر على أن يقدم له الاحتياجات الأساسية؛ الأكل ودرجة الحرارة والنظافة والحماية من الكائنات الأخرى، وكلها وظائف لا يستطيع الوليد الذي لا يكف عن الصراخ أن يقدمها لنفسه.

بالنظر إلى ما سبق، نجد أن وجود علاقة بين هذا الكائن الجديد وبين الأنثى والذكر اللذين أنجباه هو أمر ضروري. هو لم يخترهما ولا يعرف عنهما

شيئاً، لكنه بحاجة إليهما لتحقيق النجاة، وسيظل ممتناً لهما طول عمره، حتى يشعر هو نفسه بالميل إلى فرد من الجنس الآخر، لتتكرر نفس المعضلة بوجود كائن جديد وظيفته أيضاً تحقيق النجاة، وهكذا.

الأمان بالنسبة إلى شخص يبحث عن النجاة يبدأ بالمعرفة التامة والقدرة على توقع البيئة الحاضنة، البيئة التي تمثل له إما الحنان والرعاية وإما ساحة المعركة، أو كليهما. يمكن تصور البيئة على صورة من ثلاث: حديقة جميلة يقوم عليها بستاني يسقي أزهارها، أو غرفة ممتلئة بالثعابين والفئران يحرسها جندي مشغول بهاتفه النقال، أو حقل ألغام لا يوجد به أحد.

إذا كنت في الحديقة، فستتحرك بحرية وتتعرف على كل جزء فيها، دون خوف من المخاطر، لأن البستاني بجوارك دوماً. أما إذا كنت في غرفة الثعابين والفئران فستشعر بالذعر طول الوقت، ولا تتوقف عن الهرب خوفاً من أن يلدغك ثعبان أو يعضك فأر، وستظل طول الوقت تشعر بالغضب الشديد من الجندي المشغول عنك بهاتفه. أما إذا كنت عالقاً في حقل الألغام، فستأكد من كل خطوة قبل أن تخطوها، ولن تأمل في أحد أو تغضب منه، لأنه لا أحد بالجوار يمد لك المساعدة، أو كما قال الشاعر:

لقد أسمعت إذ ناديت حياً      ولكن لا حياة لمن تنادي  
ولو ناراً نفخت بها أضواء      ولكن أنت تنفخ في رماد

الحالة الأولى لا خطر. والثانية الخطر محتمل ومتوقع بشكل مفاجئ، الأمر يعتمد على حظوظنا من الحماية الخارجية. أما في الحالة الثالثة فإن الخطر شبه مؤكد، ولو أن أحدهم بجوارك فسيزيد احتمال الخطر، لأنه قد يدوس على أحد الألغام.

الطفل حديث الولادة ليس مسئولاً عن تأمين بيئته، والعلاقة الأولى في حياته هي علاقته بمقدم الرعاية، وهذه العلاقة تمثل كل بيئته، فهو لا يرى ولا يشعر إلا بها، هذه العلاقة هي الحديقة والثعبان واللغم.

ومقدم الرعاية الرئيسي -وهو غالبًا الأب أو الأم- هو المسؤول عن هذه البيئة، إما أن يكون البستاني الراعي، وإما الجندي المشغول، وإما الشخص الغائب. مقدم الرعاية -الأب أو الأم- هو الوسيلة الوحيدة لنجاة هذا الطفل. هذا الطفل لا يملك أن يتأكد من هذه الحماية الوالدية إلا من خلال المشاعر، ووجود مشاعر مريحة معناه طفولة سعيدة، ووجود مشاعر ضاغطة لوقت طويل معناه طفل تعرض للإساءة الوالدية.





# فاقد الشيء يستطيع وصفه

هناك مثل شهير يقول: «فاقد الشيء لا يعطيه»، أحياناً تكون المقولة صحيحة، وفي أحيان أخرى تكون على العكس من ذلك تماماً، إلا أن الأکید من وجهة نظرنا أن فاقد الشيء هو أكثر شخص يحس بقيمته، وعندما يكون قادرًا على التعبير، فإنه يكون أفضل من يصفه ويصف تأثيره.

العالم البريطاني والأب المؤسس لنظرية «التعلق» جون بولبي، كان فاقدًا تمامًا في الطفولة ما يمكنه أن يتعلق به؛ طفل رابع من ستة أطفال، بلا أي تميز أو حظ جيد في الترتيب وسط إخوته، فلا هو الكبير المعتمد عليه ولا الأصغر المحتاج إلى الرعاية، في أسرة إنجليزية من الطبقة المتوسطة العليا، وكعادة الأسر الإنجليزية في ذلك الوقت كانت الأمهات يعتقدن أن القرب العاطفي من الأطفال والاهتمام بهم يفسدهم، وقد يصنع منهم كائنات رخوة. لطبيعة هذا الزمن ولظروف أسرية كان من يقوم فعلياً بتربية الطفل جون هي مربيته ميني، ميني كانت الأم الحقيقية لجون وليست أمه بالولادة زوجة السيد بولبي، في عمر 4 سنوات للطفل جون تركت المربية الأسرة، وتعامل الطفل جون مع هذا الفقد كفقدان فعلي للأم، هي بالنسبة له ليست مجرد مربية تركت العمل، بالنسبة له كان الأمر كما لو أن أمه ماتت. بعد المربية ميني جاءت المربية فريند، وقد كانت قاسية وساخرة من الأطفال في معظم

الوقت. من يتعامل مع الأطفال يعرف أن السخرية منهم أحياناً تكون عقاباً أشد من الضرب أو العنف اللفظي المباشر.

في عمر سبع سنوات قررت الأسرة أن يترك الطفل جون البيت إلى مدرسة داخلية. يقول جون بولبي شخصياً عن هذه الخطوة من حياته في كتابه «قلق الانفصال والغضب»: «إنها كانت فترة رهيبة».

طفل غير مميز، في أسرة غير مراعية، والشخص الوحيد الذي يرباه تركه، ومن جاء بعده قاسٍ وغير مراعي، وبعدها بعدة سنوات تم نفيه بعيداً عن البيت في أجواء المدارس الداخلية.

في نفس الكتاب السابق يقول جون بولبي: «لم أكن لأرسل كلباً بعيداً عن منزله إلى المدارس الداخلية في السابعة من عمره».

هذا الكتاب صدر في عمر كان فيه بولبي تجاوز الخامسة والستين، ونفس الشخص قبلها في كتاب له في عمر أكبر قليلاً من الأربعين قال إنه أمر طبيعي أن يذهب طفل للمدرسة الداخلية في سن 8 سنوات.

بعد قراءات عديدة لبولبي نفسه سجد أن بولبي لم يكن تجاوز أزمة عدم وجود رعاية كافية له في الصغر حتى في عمر الأربعين، فكان يرى بما أنه حي وحقق نجاحاً كونه طبيبياً ويؤلف كتباً، إذن فإن كل شيء تم على وجهه الأكمل والأصوب. لكنه بعد ذلك بأكثر من 20 سنة كأن بولبي أصبح يكتب للتعافي الشخصي، وفي طريق تعافيه أسس نظرية من أهم نظريات علم النفس، والنظرية المفسرة لكثير من السلوك الإنساني، حتى أن تطبيقاتها تستخدم في كثير من العلاجات النفسية المعروفة.

بولبي الطفل الفاقد تماماً للاهتمام والرعاية الكافية من وجهة نظره، وفاقد تماماً للعاطفة الحقيقية المتبادلة، ومن ثم فاقد تماماً للأمن، عندما كبر أصبح العالم الفيلسوف الذي يرى أن الأمان والتواصل العاطفي للطفل في شهوره، بل أيامه الأولى، سيتترك فيه أثراً طول حياته، ربما هذا الأثر لا يمكن محوه.

في أوائل القرن الماضي، العالم العبقري جان بياجيه تكلم عن مراحل التطور العقلي للأطفال. لم يقل بياجيه إن ما يحدد التطور العقلي في مراحل العمر تلك هو الغذاء الجيد، ولا فترة الرضاعة، ولا ذكاء الأهل، بل قال إن ما يساعد الطفل على التطور العقلي هو قدرته على الحركة.

كلما استطعت التحرك بحرية أكبر فإن عالمي سيكبر وتزيد معطياته، وهذا يضع الطفل في تحدٍّ أمام مكونات هذه البيئة الجديدة، وإذا لم يستطع التفاعل مع هذه المكونات فسيصبح في موقف خطر، ولذلك لا بد أن ينمو عقله وتزداد قدراته المعرفية حتى يستطيع مواصلة تحركه.

الطفل في تطور قدراته المعرفية والعقلية لديه مجموعة من المعتقدات الثابتة، هذه المعتقدات يظل محاولاً الحفاظ عليها في تفسير كل ما يحدث حوله، وكلما كان قادراً على تفسير المعطيات الجديدة بمعطياته القديمة فهو في حالة من التوازن.

وعندما تعجز معتقداته القديمة عن تفسير المعطيات الجديدة، فإنه يسقط في حالة من عدم التوازن، ولا بد من تصنيع معتقدات جديدة كي تفسر العالم من حولي، لأن الخطر ليس فقط في وجود شيء مهْدَد، لكن الخطر هو غياب التفسير المنطقي لما يحدث حولي أيضاً. كلمة «منطقي» هنا مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالطفل نفسه، فمنطق الطفل في سن عام غير منطقه في سن عامين، غير سبعة أعوام، بل إن أكثر من طفل في نفس العمر قد يكون لكل منهم منطق مختلف.

بالنظر إلى المعطيات السابقة يمكننا استنتاج أن الكبار أيضاً لهم منطقتهم المختلف، ولديهم معتقدات راسخة تفسر لهم العالم وعلاقتهم به، حتى لو كانت هذه المعتقدات هشة وغير فعالة ومعطلة لحياتي، لكن وجودها في حد ذاته يُعد درجة من درجات الأمان، وكلما كنتُ قادراً على تجنب اختبار صحة هذه المعتقدات، فأنا في حالة من التوازن. والتوازن بالضرورة معناه قلق أقل، وكما يقول المثل المصري: «وقوع البلا ولا انتظاره»، و«قطمه أحسن من لحامه»، و«نص العمى أحسن من العمى كله»، حتى لو كان هذا التوازن

سيسبب لي بعض الخسائر، لكن الخسارة الأكبر بالنسبة لي هي التغيير واختبار ما هو غير ممكن توقعه.

يقول جون بولبي في نظريته عن التعلق: إنك كطفل لديك أحد وضعين:

- إما أن تكون قادرًا على الإحساس بالأمان، فتستطيع التحرك والابتعاد عن مصادر أمانك بالتدريج، فيكبر عالمك، وعندما يصيبك الخوف تعود لمصدر أمانك فتجده بانتظارك، فتستمر في حركتك من جديد، وهكذا. اعتقادك أنك آمن واعتقادك أن البشر يمكن التعامل معهم وأن العالم مكان يصلح للعيش، هذه المعتقدات تجعل قدراتك العقلية والمعرفية تزداد وتستمر في النمو، وكذلك على المستوى العاطفي والسلوكي.
- الوضع الآخر أن تكون معتقداتك الراسخة أن العالم مكان غير آمن، وأن البشر يمثلون خطرًا، وأنت غير كفاء للتعامل مع معطيات حياتك. هنا تكمن المشكلة.

بولبي يفترض أن ما تصدقه في المرحلة الأولى من حياتك، غالبًا ستظل تصدقه طول عمرك، وإن الأمان من وجهة نظره هو القدرة على النجاة، والنجاة في هذا العمر لا بد لها من علاقة عاطفية مع مقدم رعاية مهتم ولديه مشاعر حقيقية وصادقة ناحية هذا الكائن «الطفل». جون بولبي يقول إن الإنسان المكابد البائس يبدأ رحلته في النجاة الفردية منذ بدء تكوينه كائنًا حيًا حتى قبل ولادته، ولهذا فالنجاة وقدرتك عليها هي المحدد الوحيد لجودة حياتك. ولكي تنجو لا بد من علاقة مع شخص كبير، هذه العلاقة تسمى «تعلق»، وهذه العلاقة لا تحدد فقط نجاتك أو عدم نجاتك، بل إن نوعها يحدد كيف سيصبح تعاملك مع نفسك والعالم والناس من حولك. ونمط هذه العلاقة هو ما يحدد نمط التعلق الخاص بك، والذي يظهر غالبًا في كل سلوكياتك وتصرفاتك، ويجعلك تتوقع بشكل أكبر من قدرتك الشخصية على التوقع. هذا التعلق وأنماطه المختلفة هو «السيناريست» الذي يكتب حواراتك في كل أجزاء مسلسلك.

نظرية التعلق التي أسسها بولبي بسيطة في فهمها، لكنها متفرعة جدًا لدرجة يصعب تصورها من غير العاملين في المجال النفسي. سنحاول هنا وضع الأساسيات التي يمكن أن تساعدنا في فهم النظرية جيدًا، وبناءً على هذه الأساسيات يمكن لكل أحد تصور التفرعات في كل مجالات الحياة.

الطفل سيتعلق بأمه من أول يوم في حياته، ثم بأبيه لاحقًا، إذا كانت علاقة هذا الطفل بوالديه آمنة فسيكون مطمئنًا إلى نفسه وإلى الناس من حوله، ويستطيع التحرك في العالم بسهولة وراحة وهدوء بالنسبة لنفسه وللآخرين من حوله.

## العلاقة الآمنة تعتمد على توفر مجموعة من الصفات في مقدّم الرعاية، سنذكر منها هنا أهم صفتين:

1 - منتظم: أي أنني أعرف أين هو، وكلما ذهبت إليه وجدته في مكانه، فلا أفترده مثلًا عندما أجوع، فأجده مرة ولا أجده مرات أخرى، عندما أبكي أجد من يحملني. الانتظام هنا معناه ببساطة أن مقدم الرعاية متوفر ومتوقع.

2 - كفاء: والمقصود أن أجد الشيء حينما أحتاج إليه. فإذا جعت أجد طعامًا وليس هدهدة، وإذا احتجت مشاعر لا أجد وجهًا متجهماً أو مهملاً، إذا أردت الدفء أجد الغطاء وليس تلاًلاً من الشوكولاتة، فالمشكلة هنا ليس فقط إن كان الغطاء موجودًا أم لا، لكن في نوعيته وتوقيته، الكفاءة هي تلبية ما نحتاج إليه في وقت مناسب لهذا الاحتياج.

الأداة الأصلية المستخدمة من الطفل للتأكيد على هذه العلاقة - «التعلق» - هي المشاعر، بمعنى أن الطفل الصغير لا يملك أي مهارات في الحياة غير أنه محبوب، فلو أن هذا الطفل أحس أنه غير محبوب، سيشتك في أن احتياجاته موجودة بشكل منتظم أو موجودة أصلاً.

في حال وجود الصفتين الأخيرتين فإن لدينا قاعدة آمنة، ملجأً من الخطر يمكننا أن نستعين به عند الحاجة وستتم حمايتنا. أما إذا غابت إحدى الصفتين أو كلاهما فسيكون لدينا نمط من التعلق، اسمه التعلق غير الآمن.

الطفل لن يتوقف عن حب أسرته، لأن هذا يمثل خطرًا، فسيظل يرى أنهم جيّدون وأن المشكلة فيه هو، لأنهم هم المسؤولون عن حمايته، وإذا كان المسؤول عن حمايتي هو شخص غير منتظم أو غير كفء، فإن هذا يمثل رعبًا أكبر من قدرتي على الاقتناع بذلك، ومن ثم فإن الأسهل أن أصدق أن المشكلة بي أنا، حتى أتخلص من ذلك الرعب ويظل لديّ أمل.

### وللتعلق غير الآمن ثلاثة أنواع:

1 - لو أن الصفة الغائبة هي **الانتظام**، فإن قناعة الطفل أن الأمان موجود لكنه يحتاج إلى البحث عنه كثيرًا وأن يجعله موجودًا طول الوقت، لأن الطفل يشعر بقلق شديد حيال مسألة وجود أمانه في كل مرة يبتعد عنه. وهذا ما نسميه بـ «التعلق القَلْب».

2 - أما إذا كانت الصفة الغائبة هي **الكفاءة**، فهذا يعني وجود شخص يحبني لكنه غير كفء. وفي هذه الحالة لا بد أن أتولى بنفسني حماية نفسي، بل حماية الشخص المفترض به حمايتي. فتتكون علاقة غير مستقرة، تتردد بين الشعور بالحب نحوه لأنه يمثل أسرتي كما أنه قام بحمايتي لمدة قبل أن أكتشف أنه غير كفء، وبين شعوري بالكراهية نحوه لأنني أعرف أنني وقت الخطر لن أجده في حمايتي، بل سيمثل عبئًا إضافيًا. وهذا نمط غير مستقر يسمى «التعلق غير المنظم».

3 - أما إذا غابت الصفتان، حيث لا يوجد أحد أصلًا، فلا هو موجود ولا هو كفء، فهو والعدم سواء. وفي هذه الحالة يعتمد الطفل على نفسه كليةً، وستصبح مشاعره مستقلة عن الجميع، ولديه خوف شديد من دخول أي شخص في حياته، لأنه يخاف أن يتخلى عنه أو يكون غير كفء. وهذا التعلق نسميه «التعلق المتجنب».

صفات هذه الأنواع الثلاثة سنتناولها كثيرًا خلال محاولات وصف أنواع الإساءات التي يتعرض لها الأطفال من ذويهم المفترض بهم حمايتهم.

كما قلنا سابقًا إن المشاعر هي وسيلة التعلق، وهي اللغة الرسمية بين الطفل وأهله، وأهم مظهر للتعبير عن المشاعر هو التلامس الجسدي عبر العناق أو ملامسة اليد والمداعبات بين الطفل وأهله، فكل ذلك ضروري لإثبات المشاعر.

البحث العلمي أثبت في مواضع كثيرة جدًا أن الشخص الذي لديه تعلق آمن بأهله يستطيع تحقيق نجاحات دراسية ومهنية واجتماعية أكبر من بقية الأشخاص الذين عانوا من الأنماط الأخرى للتعلق.

ومما تؤكد الأبحاث العلمية أن التلامس الجسدي بين الطفل وأهله ضروري، ليس فقط بين البشر، بل بين سائر الكائنات الحية، وسنتناول ذلك من خلال تجربتين أثبتتا ذلك بشكل كبير.

التجربة الأولى أجراها العالم الأمريكي هاري هرلو على القروود، والتي تعد من أقسى وأكثر التجارب عنفًا على الكائنات البريئة في التجربة، وربما تكون هذه التجربة قد أفقدتها براءتها.

في النصف الأول من القرن العشرين كان علماء النفس يعتقدون أن المشاعر بين الأم وطفلها ليس لها دور، بل إنها ربما تكون مفسدة، بل إن الأمر وصل إلى نصيحة مباشرة للأمهات بتجنب إظهار المشاعر للأطفال. يقول العالم السلوكي جون واتسون في ثلاثينيات القرن العشرين، موجّهًا كلامه للأمهات: «عندما يغريك إظهار الحنان لطفلك، تذكري أن حب الأمهات أداة خطيرة».

ولأن السائد في العلم في هذا الوقت أن الغاية تبرر الوسيلة أحيانًا. وفي عصر ممتلئ بالتجارب اللاإنسانية، مثل تجربة سجن ستانفورد مثلًا وتجارب أخرى، قرر هاري هارلو أن يعلمنا أن نُظهر الإنسانية لأطفالنا، لكن طريقته في إثبات وجهة نظره كانت هي ذاتها غير إنسانية.

أقام هارلو تجاربه على «قردة رايسس» والتي تتميز بشبه كبير بالإنسان، وبدأ تجاربه ليدرس فقط قدرة هذه القرده على التعلم، لكنه اكتشف حاجته

الضرورية لعدد أكبر من القردة. مصدره الأول للحصول على القردة كان عبر حديقة الحيوان، لكنه اكتشف أنه يحتاج لعدد أكبر، فقرر أن ينشئ حظيرة للقردة، حيث يربّيها بنفسه ويزيد من عددها لاستخدامها في تجاربه. تعتمد هذه الحظيرة على إبعاد القردة منذ ولادتها عن أمهاتها، ويعتني بها هو وفريقه على مستوى الاحتياجات الضرورية للحياة، لكنه لاحظ هو وفريقه بعد فترة من الوقت أن القردة الرضيعة التي تربّت بعيدا عن أمهاتها يختلف سلوكها عن القردة التي تربت وسط الأمهات. هذه الفروق كانت في القدرات الاجتماعية بشكل أساسي، إذ كانت منعزلة وتعاني عجزاً اجتماعياً واضحاً، فتنشبت بحفاضاتها المصنوعة من القماش، أما القردة الرضيعة التي نشأت مع الأمهات فقط دون رفقاء من نفس العمر فكانت شديدة الخوف والعنف.

من هنا سأل هارلو سؤاله البحثي الأهم: ما دور الحب (التعلق) في السمات الشخصية للأطفال الذين سيكبرون في وقت ما ويكونون أشخاصاً فاعلين في أي مجتمع؟

فصل هارلو كل القردة الرضع عن أمهاتها منذ لحظة الولادة، وابتدأ بوضعها في أقفاص معزولة وبها أشكال مصنوعة على هيئة أمهاتها، ولم تكن هذه النسخ من الأم متماثلة. وجعل كل قفص في التجربة الأولى به أم ملفوفة بقماش فقط، والأخرى من السلم المعدني معلقاً بها رضاعة بها حليب، واحدة تقدم الدفء والأخرى تمنح الغذاء. وجد هارلو أن القردة تقضي اليوم كله بجوار الأم الملفوفة بالقماش، عدا وقت الحاجة للغذاء، فكانت تذهب للأم المعدنية من أجل الحليب.

من هنا استنتج هارلو أن علاقة الطفل بأمه لا تقوم فقط على الغذاء أو الرضاعة، إنما على الحنان والدفء والتلامس الجسدي بوصفه العنصر الأهم لتبادل المحبة والثقة بوجودها.

دفع هالو فضوله العلمي إلى استكمال تجربته، فجاء بجهاز صغير مخيف للقردة، عبارة عن روبوت يصدر أصواتاً عالية وأضواء مبهرة، وعرض القردة على هذا الجهاز، فوجد أن جميع القردة هرولت نحو الأم القماشية، وتمسكت بها وهي مرتعبة لوقت معين، ثم هدأت القردة بعد فترة عندما اكتشفت أن



الجهاز لا يمثل خطرًا حقيقياً، بل أصبحت تقترب من الجهاز وتهاجمه في بعض الأحيان.

توصل هارلو بعد التجربة إلى أن الأم الحنون تستخدم كقاعدة أمان نلجأ إليها وقت الخطر، ومن خلالها يتم استكشاف العالم واكتساب الثقة إلى درجة مهاجمة مصادر الخطر حين يتطلب الأمر ذلك.

قرر هارلو أن يختبر أثر عزل القردة حتى عن الأمهات الجوامد، فقارن بين مجموعة من القردة في عزل جزئي ومجموعة من القردة في عزل كلي.

العزل الجزئي كان بوضع القردة وحيدة في أقفاص مفتوحة، لكنها ما زالت قادرة على سماع أقرانها والتواصل البصري معها، لكن دون أي قدرة على لمسها، أما العزل الكلي فكان بوجود القردة في غرف معزولة تماماً.

تراوحت فترات العزل بين 3 أشهر، 6 أشهر، 12 شهراً و24 شهراً، وفي إحدى الورقات البحثية ذُكر أن بعض القردة ظل في العزل الجزئي 15 سنة.

بعد هذه التجارب القاسية وجد هارلو أن العزل الجزئي أدى إلى أضرار نفسية جسيمة، وأن محاولات إعادة دمج هذه القردة في مجتمعات القردة مرة أخرى كان أمراً صعباً وفرص نجاحه قليلة، أما قردة العزل الكلي فكان نص كلامه عنها:

«لم يمت أي قرد في أثناء العزلة، لكن عند بدء خروجها من العزلة الاجتماعية الكاملة، فإنها عادةً ما تدخل في حالة من الصدمة العاطفية، التي تتميز بحالة من التوحد في صورة هز وتأرجح منعزلة عن باقي المجموعة». يقول أيضاً:

«رفض أحد القروود الستة التي عُزلت لمدة 3 أشهر تناول الطعام بعد إطلاق سراحه، وتوفي بعد 5 أيام، وأرجع تقرير التشريح الموت إلى فقدان الشهية العاطفي. وكانت آثار 6 أشهر من العزلة الاجتماعية الكاملة مدمرة ومنهكة، لدرجة أننا افترضنا في البداية أن 12 شهراً من العزلة لن تؤدي إلى أي أذى إضافي، ثبت أن هذا الافتراض خاطئ؛ 12 شهراً من العزلة كادت تقضي على الحيوانات اجتماعياً تماماً».

## خلاصة تجربة هارلو:

- 1 - القردة التي نشأت بين أم حنون وأقران للعب كانت قادرة على تعلم المهارات الاجتماعية واللعب ببهجة.
- 2 - القردة التي نشأت مع أم صناعية قماشية كانت أبطأ في تعلم تلك القدرات، لكنها استطاعت أن تلحق بالنمو الاجتماعي في غضون عام.
- 3 - القردة التي نشأت مع أم فقط من دون أي أقران أو قردة أخرى، كانت عادةً ما تُظهر الخوف الشديد والعنف البالغ غير المناسب للموقف.
- 4 - القردة التي نشأت في عزلة بلا أم ولا أقران، كانت معاقة اجتماعياً بشكل كبير، ليس هذا فقط، بل عندما كبرت هذه القردة لم تستطع أن تندمج في المجتمع، لم تستطع أن تتزاوج، وعدد قليل منها ممن صار له أطفال أهملهم تماماً، ولم يكن يُظهر أي اهتمام أو رعاية لهم.

تجارب هارلو كانت قاسية جداً، وغير إنسانية، لكنها كانت أولى التجارب الملهمة لإثبات أن الحب والتواصل الجسدي ضروريان لتعلم الحب أيضاً. إذا لم تتلق الحب فلن تمنحه، إذا فقدت الأمان ستظل متمسكاً بالمربع الأول ولن تغادره لتتواصل مع شخص آخر، إذا تلقيت الحب من مصدر وحيد فستعد كل ما عداه يمثل خطراً إلى حد ارتعابك منه أو ممارسة العنف ضده.

القرود والبشر يحتاجون إلى أم حانية وبيئة آمنة كي يستطيعوا تقديم الحنان والأمن لغيرهم حين يكبروا. هذه التجربة أثبتت أن الحب والتعلق ضروريان في القردة. التجربة الثانية كانت على أطفال البشر، لكنها طبعا لم تكن بتلك القسوة، وكانت أصلاً لتحديد نوع المحبة، أو الأذق نوع التعلق، بين الطفل ووالده.

قامت بالتجريب على الأطفال العالمة الأمريكية ماري إينزورث، لدراسة نوع التعلق في الأطفال قبل مرحلة الذكاء الكامل، فإذا كان التعلق يتطلب أن يكون الطفل قد كبر وامتك الإدراك كي يكون هو المسؤول عن هذا التعلق، فإن هذا يعني أن الأطفال في عمر عام أو عامين تكون بالضرورة نوعية تعلقهم بأهم واحدة، لكن هذه التجربة أثبتت شيئاً مختلفاً. اسم التجربة: «تجربة الموقف الغريب» (Strange Situation Experiment).

إن مشكلات علاقاتنا بالأهل ليست سبباً ولا مبرراً لتوقف قدرتنا على الحياة، لكن إدراكها وتجاوزها يعد سبباً مهماً وأساسياً في تطور حياتنا، إن المشكلات مع الأهل أشبه بمادة الرياضيات، ممتلئة بالألغاز والمسائل الصعبة وتحديات لعقولنا، لكنها ليست كل المنهج. فقدرتك على حل المسائل الرياضية تضمن لك الحصول على الدرجات، لكن عدم قدرتك على حلها لا يعني رسوبك بالضرورة، لكنك ستحصل على درجات أقل، وفي الحالين تظل مادة الرياضيات هي أداة لتطويرك وليس إنقاص درجاتك.

عند قدرتك على حل المسائل الرياضية ستحس بالتفوق وبالقدرة على حل المشكلات، وإذا عجزت عن حلها قد تقوم بالانتقال إلى القسم الأدبي لتجنب المعادلات الرياضية، ويمكنك أن تحقق مكانة جيدة من خلال القسم الأدبي، لكن ربما تكون قدراتك الحقيقية تحتاج إلى التعامل مع المعادلات الرياضية كي تتحرر. مادة الرياضيات ومشكلاتنا مع أهلنا يمكن تجنب التعامل معهما، لكن مع الكثير من فقدان أشياء كان من المحتمل الوصول إليها.

فإذا أخذنا مثلاً «بولبي» الذي ابتعد عنه أهله تماماً إلى درجة الوحدة، فإن هذا أدى إلى تأصيله لنظرية «التعلق» التي نتحدث عنها. قد كان متألماً بدرجة شبيهة بماري إينزورث التي حظيت بعلاقة ممتازة مع والدها بينما كانت علاقتها بأُمها مشوبة بالكثير من الغيرة من جانب الأم. وهذه العلاقة الملتبسة مع الأم دفعتها لاستكمال عمل بولبي عبر تأسيس واحدة من أهم تجارب قياس نوع التعلق بين الأطفال وأسره. وهي ما نسميه بتجربة الموقف الغريب أو (Strange Situation experiment).

أخيراً وقبل تناول تفاصيل تجربة ماري إينزورث، علينا أن ندرك أن مشكلاتنا مع الأهل ومادة الرياضيات ليس من الضروري أن نقوم بحل كل معادلاتهما الآن، هناك معادلات نستطيع التعامل معها وأخرى لا نمتلك معها هذه الرفاهية، وما لا نستطيع حله يمكن تأجيله لوقت لاحق مهما كان بعيداً، المهم أن تكون لدينا النية على التعامل معها ذات يوم وحلها، ومع مرور الوقت ستكتسب المزيد من المهارات وتتطور قدراتك، بينما إذا قررت التوقف حتى تقوم بحل معادلاتك الصعبة، فقد تخسر الوقت كله ولا تستطيع حل معادلاتك. وبالمثل فإن مشكلاتنا مع الأهل والحياة يمكن حل ما نستطيعه منها، وما لا نستطيع يمكن تأجيله حتى يحين موعده.

السمة المميزة للتعلق الخاص بالرضع هي استخدام شخص واحد أو عدد قليل من الأشخاص بوصفهم قاعدة آمنة يمكن من خلالها الاستكشاف، وملاًناً آمناً عند الحاجة. هذا السلوك يحدث في أوقات مختلفة وعبر كل السياقات التي يتعرض لها هذا الرضيع. ولهذا، من الصعب جداً ومن المضيق للوقت محاولة تقييم التعلق الخاص بهذا الرضيع في المنازل والأماكن الخارجية غير المحكومة.

تجربة الموقف الغريب هي أشبه ما تكون بتجربة داخل معمل، بشكل شبه مقيد، يسمح لنا بتقييم نوع تعلق الأطفال الرضع الذين يستخدمون مُقدّم رعاية أساسي بوصفه قاعدة آمنة. التجربة تقيس ذلك بشكل فعال ودون احتياج لمراقبة منزلية مطولة.

التجربة لا تقيس إذا ما كان الطفل مرتبطاً بمقدم الرعاية أم لا، بل تقيس التجربة نوع (جودة) هذا الارتباط (التعلق). الفرضية الأصلية أن كل الأطفال ما بين عمر 12 و18 شهراً بالضرورة مرتبطون بمُقدّم الرعاية.

يشارك في التجربة ثلاثة أفراد، طفل بين عمر 12 و18 شهراً، مقدم رعاية هذا الطفل، غالباً تكون أمه، وشخص غريب مساعد لمنفذي التجربة.

والسؤال البحثي هو: «هل هذا الطفل الرضيع قادر على استخدام مقدم الرعاية قاعدة أمان لاستكشاف العالم واللجوء إليه عند الحاجة بكفاءة؟ أم أن هذا الطفل لا يثق بوجود مقدم الرعاية، أو لا يثق بكفاءته، فيكون غير قادر على استخدامه قاعدة أمانة؟».

## التجربة تتم في 21 دقيقة في مكان مجهز بالآتي:

- 1 - غرفة مريحة بها ألعاب يمكن للطفل أن يلعب بها في أي وقت.
  - 2 - الغرفة لها باب واحد مكانه واضح.
  - 3 - الغرفة بها شبك يسمح لمن يقف خارجه برؤية ما يدور بالداخل، والعكس غير صحيح (One way mirror).
  - 4 - الغرفة بها كرسي للأُم وكرسي لشخص آخر غريب عن الطفل.
- هذه هي مكونات معمل التجربة. التجربة عبارة عن ملاحظة سلوك الطفل في مواقف مختلفة يمر بها بشكل مقصود من مصممة التجربة ماري إينزورث، وتكون مراحل التجربة الثماني التي تراقب فيها سلوك الطفل كالاتي:
- 1 - الأم والطفل يدخلان غرفة الاختبار (دقيقة).
  - 2 - تجلس الأم على الكرسي الخاص بها وتترك الطفل يلعب بحرية لثلاث دقائق.
- يُسمح للأُم بالاستجابة لأي مبادرة من الطفل سواء باللعب أو التواصل العادي.
- 3 - يدخل شخص غريب (مساعدة أنثى في البحث)، تدخل الغرفة وتجلس بهدوء وتتحدث مع الأم لمدة دقيقة، ثم تنزل للأرض وتلعب مع الطفل لمدة دقيقة أخرى.
- المساعدة هنا تكون رفيقًا هادئًا صديقًا للطفل والأم، وليس لها أي دور في إزعاج أو تخويف الطفل.

4 - تخرج الأم من الغرفة وتقول للطفل «باي باي» كي يراها وهي تخرج، تترك الأم الرضيع مع الشخص الغريب وتذهب هي إلى النافذة الزجاجية (3 دقائق).

يمكن للأم إنهاء التجربة في أي وقت ترى فيه أن الطفل في كرب وضغط شديدين.

5 - تعود الأم إلى الغرفة، وتقف عند الباب فاتحة ذراعيها للطفل وتقول له في ترحاب: «أنا عدت»، وتحمله وتهدئه إذا طلب الطفل ذلك، وتحاول أن تجعله يلعب ثانيةً.

في هذه الأثناء تخرج المساعدة (الشخص الغريب) من الغرفة.

6 - بعد خروج الشخص الغريب، تخرج الأم مرة أخرى لمدة 3 دقائق، وفي هذه الحالة يكون الطفل وحيداً في الغرفة مع الألعاب، تذهب الأم لمراقبة الطفل من النافذة من دون أن يراها.

هذه المرحلة أصعب مرحلة على الطفل، ولو استمر في البكاء لمدة دقيقة ستعود الأم إلى الغرفة فوراً.

7 - يعود الشخص الغريب (الأنثى) إلى الغرفة ويحاول تهدئة الطفل، واللعب معه، لو لم يهدأ الطفل تجلس على المقعد الخاص بها وتنتظر الأم.

8 - تعود الأم إلى الغرفة، وتقف عند الباب فاتحة ذراعيها للطفل وتقول له في ترحاب: «أنا عدت»، وتحمله وتهدئه لو طلب الطفل ذلك، وتحاول أن تجعله يلعب ثانيةً.

المناطق الأهم في الملاحظة هنا هما الخطوتان (5) و(8)، الخطوتان اللتان ترجع فيها الأم للطفل، والتجربة تلاحظ رد فعل الطفل لرجوع الأم.

## إينزورث اختارت أن تراقب مجموعة من العناصر:

- 1 - بحث الطفل عن القرب من الأم والتواصل معها، خاصةً التواصل الجسدي.
- 2 - استمرار التواصل مع الأم.
- 3 - تجنب القرب والتواصل مع الأم والغريب.
- 4 - مقاومة التواصل ومحاولات التهدة.

إينزورث راقبت أيضًا سلوكيات الاستكشاف عند هؤلاء الأطفال، مثل المشي في الغرفة واستكشاف الألعاب، كما راقبت سلوكيات البحث عن الأم، مثل أن يمشي الطفل وراءها حتى الباب، أو أن يذهب للكرسي الخاص بها حتى لو كان فارغًا، كما قررت أن تلاحظ تعبيرات الطفل العاطفية من ابتسام وبكاء وما شابه.

إينزورث استطاعت أن تجد أربعة أنواع من الاستجابات، في البداية كانت ثلاثة، ثم تمت إضافة الرابع لاحقًا، هذا النوع الرابع هو ما كانت تقول عنه إينزورث في البداية إنه لا يندرج تحت أي من الثلاث الكبار.

### النوع الأول: التعلق الآمن:

كان الطفل يحس فيه بالضغط عندما تغادر أمه الغرفة، فلا يلعب مع الشخص الغريب في غياب والدته، لكنه كان قادرًا على اللعب معه في وجود الأم، ويفرح بعودة الأم ويلعب معها بسرعة مرة أخرى. هذا النوع يستخدم الأم قاعدةً آمان، فيستطيع من خلالها أن يستكشف العالم والغرباء أيضًا. هذا الطفل يثق بأن هناك شخصًا يحميه ويلبي احتياجاته طول الوقت، ولهذا لا توجد خطورة من الاستكشاف والانطلاق في العالم، فيستخدم مقدم الرعاية وقت الضغط فقط أو في الأوقات التي يوجد بها شيء يحتمل أن يكون مصدر خطورة بالنسبة له.

الأطفال الذين لديهم هذا النوع من التعلق غالبًا سيواصلون حياتهم بنفس النمط من التعلق مع كل الأشخاص في حياتهم وهم كبار، وسيكونون هم

أنفسهم مصدر أمان لأشخاص آخرين وخاصة أبناءهم عندما يصبحون آباء. وللحظ السعيد، هذا النوع كان يمثل غالبية الأطفال بنسبة تقترب من 70% في التجربة.

### النوع الثاني: التعلق غير الآمن من النوع التجنبي:

الطفل من هذا النوع، لا يظهر أي علامات للتأثر أو الشعور بالضغط في حالة غياب الأم، فهو يلعب مع الشخص الغريب بشكل طبيعي في وجود الأم وغيابها، ولا يظهر اهتمامًا كبيرًا بعودة الأم حين رجوعها، وتكون لدى الأم والشخص الغريب تقريبًا قدرة متساوية على تهدئة الطفل في حال تعرضه لشيء مفرع.

هذا النوع من الأطفال يكون مستقلًا عن مقدم الرعاية على مستويات جسدية وعاطفية، بمعنى أنه لا ينتظر أن يعانقه أحد أو يقوم بتهدئته، فهو يتصرف بنفسه، مستقل لأن علاقته بمقدم الرعاية تقوم على أنه ليس دائم الوجود على الأغلب، ولتوقعه هذا فإنه يقرر التحرك في العالم منفردًا. نسبة هؤلاء الأطفال كانت تقريبًا 15% من أطفال التجربة.

### النوع الثالث: التعلق غير الآمن من النوع القلق:

هذا الطفل يظهر لديه كرب شديد بغياب الأم، ويظهر خوفًا كبيرًا من الشخص الغريب في وجود الأم وفي غيابها، وعند عودة الأم يقترب من الأم لكن يتجنب التواصل معها، وأحيانًا يكون عنيفًا معها، وتصبح تهدئته، وفي هذا النوع نلاحظ أن الطفل يبكي أكثر من النوعين الآخرين، ولديه قدرة أقل على الاستكشاف، بسبب تعلقه المبالغ بالأم.

هذا الطفل تتناقض مشاعره تجاه مقدم الرعاية، ما بين التعلق الشديد والرغبة في وجوده لاحتياجه المُلح إليه، لكنه أيضًا يكون شديد الغضب منه في حال اختفائه. هذا الطفل لا يشعر بالأمان بعيدًا عن مقدم الرعاية، ومن ثم يجد صعوبة كبيرة في الابتعاد عنه لاستكشاف الحياة. وعندما يتعرض لضغط فإنه لا يستطيع أن يهدأ سريعًا حتى مع وجود مقدم الرعاية، لأنه



غالبًا عند احتياجه له يجده أحيانًا، وأحيانًا أخرى لا يجده، فتصبح علاقته بمقدم الرعاية خاضعة للاحتمالات. ولتقليل فرص الخطر فإن الطفل يحتاج إلى وجود لصيق من مقدم الرعاية، لأنه يشعر أنه ربما إذا غاب فلن يعود. يمثل هؤلاء الأطفل تقريبًا %15 من أطفال التجربة.

### النوع الرابع: التعلق غير الآمن المضطرب:

قالت إينزورث عن هذا النوع: إن الأطفال الذين أظهروا استجابة لا تستطيع هي شخصيًا أن تضعهم في أي من الأنماط الثلاثة السابقة. فردود أفعالهم كانت غريبة، مثل أن الطفل يخفي نفسه تمامًا، أو يظل محددًا إلى الأرض دون أي حركة، أو يظهر استجابة عكسية بالفرحة لغياب الأم والغضب لرجوعها، وسلوكيات أخرى تختلف حسب الطفل نفسه.

هذا النوع غالبًا لا يكون مقدم الرعاية ملجأً للأمن بقدر ما يكون مصدرًا للخطر بالنسبة للطفل!

وهذا النوع على الرغم من قلة عددهم فإنهم يمثلون أكثر الأطفال اضطرابًا عندما يكبرون.

تختصر إينزورث تجربتها بقولها إن الحساسية العاطفية للأم هي التي تحدد نوع التعلق للطفل، فإذا كانت الأم حساسيتها العاطفية جيدة، فستشعر باحتياجات طفلها وتلبّيها بشكل منتظم، ما يؤدي إلى قناعة هذا الطفل أن عالمه آمن، ومن ثمّ يتشجع على اللعب واستكشاف العالم.

أما إذا كانت الأم غير موجودة أصلًا أو حساسيتها العاطفية قليلة، أو غير ناضجة عاطفيًا وغير متوقعة، فهنا يحدث التعلق غير الآمن، وهذا نتيجة ما نسميه «صدمة الطفولة»، أو «الإساءة الوالدية».

كثير من الأبحاث أكدت بعد ذلك أن لجينات الطفل دورًا كبيرًا، بمعنى أن طباعه السلوكية المرتبطة بالجينات لها دور مع الحساسية العاطفية للأم. وأخيرًا أصبح العلم مقتنعًا بأن الجينات تحدد طباع الطفل، وتعامل الأهل بحساسية ونضوج مع هذه الطباع هو ما يحدد نوع التعلق.



# نعمة الأم العادية

## أن تكون في علاقة آمنة مع شخص يخطئ

في أوائل القرن العشرين، كان ثمة طفل قد كُسرت كتفه وهو في المدرسة الداخلية، هذا الطفل تمنى أن يكون طبيباً كي يستطيع معالجة نفسه، وبالفعل بدأ يدرس الطب، لكن دراسته توقفت بسبب الحرب العالمية الأولى. بعد الحرب أصبح هذا الطفل بالفعل طبيب أطفال، هذا الطبيب تعلم أن يستمع جيداً لمرضاه وبعد ذلك بدأ يستمع للأطفال وأمهاتهم، واستطاع الخروج بمصطلح مهم، لا يزال يستخدم بنفس المعنى إلى الآن.

دونالد وينيكوت الطبيب الإنجليزي أول شخص قال: إن العلاقات الآمنة للأطفال لا تكون مع أهل مثاليين، وإنما أهل عاديين، أهل يمارسون الأبوة والأمومة العادية بالطريقة العادية وبالأخطاء العادية، لكنهم قادرون على الاعتذار وتصحيح الخطأ كلما أمكن، لا يجادلون في الخطأ، مشاعرهم تظهر عليهم، وتغلبهم أحياناً، ويستطيعون تدارك مشكلاتهم، كما يجيدون اللعب مع أطفالهم، وربما يربحون أو يخسرون أمامهم، وهو ما سماه (The Good)

(Enough Mother) أو «الأم الجيدة كفاية»، أو «الجيدة بالكاد». وسنتكلم هنا عنها باسم «الأم العادية»، لأن هذا ما كان يقصده وينيكوت. التعلق الآمن هو العلاقة الآمنة مع مقدم رعاية يتميز بصفتين أساسيتين؛ منتظم، ويُعتمد عليه.

الصفة الأولى منتظم، أو بالأدق متوقَّع وليس فقط منتظمًا. الأمان -مثلما قلنا- هو القدرة على توقع تأثيرات البيئة علينا، فالطفل يحتاج لمقدم رعاية، غالبًا الأم، والأم هنا تمثل كل بيئة هذا الطفل.

قبل وصف نوعية تفاعل هذه الأم مع الطفل، فالأم أصلًا لا بد أن تكون موجودة وليست مختفية، أي أعرف كيف أستدعيها، إذا بكيتُ ستحضر، إذا ضحكتُ ستضحك لي، حين أصرخ سوف أحصل على الطعام أو الدفء.

متوقَّعة، في كل الحالات، أي أنني أستطيع أن أربط كطفل بدائي العقل بين تصرفاتي البسيطة وردود أفعالها، ردود أفعال عادية منتظمة لأفعال بسيطة تخرج من طفل عمره أشهر، دون أي نوبات اندفاعية ناحية هذا الطفل.

وأمر آخر بالغ الأهمية وهو وجود تواصل كافٍ من خلال مشاعر عادية بين الأم والطفل، المشاعر العادية التي تتميز بجزء جيد مثل السعادة والحماس والسلام، وبها جزء ضاغط مثل الغضب والقرف والإحساس بالذنب، وهذه المشاعر يتم توصيلها للطفل من خلال تلامس جسدي؛ أحضان وقبلات ونوم على صدر الأم، وهكذا، وتعبيرات وجه غاضبة أو حزينة أحيانًا.

الصفة الثانية الواجب توافرها في مقدم الرعاية أن يُعتمد عليه في تلبية احتياجاتي، يعني أولًا عنده القدرة على تلبية هذه الاحتياجات، القدرة الذهنية والجسدية معًا، حيث يفهم مقدم الرعاية دومًا ما أحتاج إليه، مع قدرته على التحرك لتلبية هذه الاحتياجات، لكن الأهم هنا هو القدرة العاطفية.

القدرة أو النضج العاطفي أو ما سميناه في الفصل السابق «الحساسية العاطفية»، معناها أن شخصًا ما لديه مشاعر، وقادر على التحكم فيها معظم الوقت، و«معظم الوقت» هنا كلمة مهمة، لأن التحكم في المشاعر طول الوقت يعد اضطرارًا في ذاته. تنظيم المشاعر معناه ببساطة أن المشاعر السلبية

لا تأتي بسهولة، ولا تجعلني أخسر مسؤولياتي ومهامتي العادية، وأستطيع الرجوع منها إلى الوضع العادي في وقت قصير، والمشاعر الإيجابية أيضًا لا تأتي بسهولة كبيرة، ولا تجعلني أندفع إلى قرارات قد تضر بحياتي العادية، كما أنني أستطيع المحافظة على هذه المشاعر الطيبة لوقت كافٍ، لا زيادة عن اللازم ولا أقل من اللازم.

الطفل الذي يتعلم الأمان العاطفي لديه مشاعر يحتاج إلى رؤية صداها في الأم التي ترعاه، هذه المشاعر لا يُشترط أن تكون كلها محبة وحنين، يمكن أن تكون غضبًا أو خوفًا، فهذا الطفل الذي يتعلم بالمراقبة سيتعلم أن مشاعره ليست عيبًا، وأنها تساعد، وأنها يمكن أن تكون زائدة في بعض الأوقات لكن ليس طول الوقت. الطفل يتعلم ذلك مع الأم من خلال ما تقوم به هي شخصيًا مع مشاعرها.

فمثلًا إذا وجد الطفل في حالة غضبه أن الأم غاضبة أكثر منه ولوقت طويل، وتحول الموقف لخلاف أشبه بالخلاف بين طفلين، فإن هذا الطفل لن يتعلم تنظيم شعور الغضب، وسيتعلم أن طبيعة الغضب أن يستمر لوقت طويل، وإذا وجد الطفل أنه مضطر لإظهار الغضب لوقت طويل كي يجد انتباهًا من الأم، لأنها دون ذلك لا تنتبه له، فسيتعلم أن الغضب هو الوسيلة التي يُنتبه له من خلالها، فيظل غاضبًا كي يراه الآخرون، وإذا وجد الطفل أن غضبه يقابله عقاب قاسٍ، فسيتعلم أن الغضب خطر، فيكبر وهو خائف من غضبه أو القدرة على إظهاره، وفي هذه الحالة لن يتعلم الطفل أيضًا كيف يكون غضبه مفيدًا، وكيف يمكنه تجاوزه.

التواصل العاطفي والجسدي مع الطفل هو ما يضمن العلاقة الآمنة معه، ويحقق التعلق الآمن الذي سماه وينيكوت «العلاقة العادية».

هذه العلاقة العادية التي يكون الطفل آمنًا فيها، تقوم بتغيير في كيمياء المخ ونموه بشكل صحي، فيكبر الطفل وهو قادر على التحكم في مشاعره، وقادر على أن يكون نفسه، وقادر على تحقيق أقصى ما يمكنه من التطور المتاح له من جيناته، وإذا لم يتعلم ذلك فإن هذا يؤدي إلى عدم نمو مناطق

في مخه بالشكل الكافي، ما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في بعض الوظائف النفسية والاجتماعية وهو كبير.

التعلق الآمن تم ربطه بكل معايير الصحة النفسية والجسدية في العلوم الاجتماعية في بحث عام 2016، هذه المعايير كانت هي: المقاومة النفسية للصعاب، التفاؤل، الثقة بالذات، احترام الذات، الفضول، قبول الاختلاف مع الآخرين، الانتماء، التعبير عن الذات، الحزم، تحمّل الغموض، تنظيم المشاعر الصعبة، وتقبّل وجهات النظر الأخرى والتعلم منها.

الشخص الذي يتمتع بتعلق آمن يتعرض لصدمات كأى شخص آخر، لا أحد لديه مناعة من الصدمات النفسية، لكن هذا النوع من التعلق ليس فقط يسمح لصاحبه أن يتجاوز تلك الصدمات، بل يسمح له أن يستخدمها لتطوره ونموه، فتجعله الصدمة يكبر ويتطور ويحولها إلى مادة للتعلم. الشخص الذي لديه القدرة على التعلم من خساراته وانكساراته هو الشخص القادر غالباً على رؤية أن ما يحدث له دوماً سبب منطقي، واستطاع أن يتجاوز حزنه وسعى لاستكشاف الفرص المتاحة للتغيير، بمعنى آخر لديه ثلاث أفكار رئيسية؛ العالم لا يتحداني أنا شخصياً، ولا يهملني أنا بالذات عن باقي الناس، ومشاعري من حقي وسأعبر عنها بلا زيادة أو نقصان وبلا كبت، والزمن يمكن أن يكون في صالحى ويسمح لي بالتعلم.

هذه الصفات الثلاث هي صفات التعلق الآمن الذي يتطلب أمماً عادية، لديها هي أيضاً أخطاؤها التي تقوم بتدراكها، وتتعلم من هذه الأخطاء، وتسمح لنفسها ولطفلها باستكشاف العالم.

كل ذلك يتحقق بطريقة عادية من خلال الأم العادية التي تربي طفلها العادي.

البديع في رؤية وينيكوت للأم الجيدة أنه يربط عملية الأمومة بالتطور المعرفي والعقلي للطفل، وتطور فهم الطفل للواقع الخارجي. في البداية، يتعامل الطفل مع الأم كجزء من نفسه، الطفل يحب والدته ولا يتعامل معها كشخص منفصل، ولكن كجزء من نفسه. مع مرور الوقت، يبدأ الطفل في

متابعة تصرفات الأم العادية في الحياة العادية بعيدًا عنه، أو في أخطائها معه، وهذا يمثل بداية معرفته أن هناك حياة وعالمًا خارجيًا غيره.

وإذا لم تتعد الأم عن الطفل نهائيًا، وظلت ملتصقة به، وتقوم بتلبية احتياجاته بشكل مثالي، فإن إحساس الطفل ومعرفته بوجود عالم غيره تقل، ويحيا الطفل لمدة طويلة في عالمه السحري الذي تتحقق فيه كل احتياجاته وبشكل فوري.

إن محاولة القيام بهذه اللعبة وبتلك الطريقة أمر بالغ الصعوبة، وضبط الأمر سيكون خطيرًا ومربكًا، الطفل يحتاج لأمه في أيامه الأولى لتلبية كل احتياجاته، ومع الوقت تبدأ في الابتعاد عنه تدريجيًا، فتقوم بعمل أشياء أخرى أو تتأخر عنه قليلًا، هذا التأخر يكون لفترة قليلة في البداية ويزيد مع الوقت، سيتعرض الطفل لقليل من الإحباط في البداية ويبدأ في مغادرة عالمه السحري، ويكتشف أن العالم ليس على مقياسه الشخصي، وبعد فترة يتعلم كيف يتعامل مع إحباطه، لأن معظم احتياجاته متوفرة، لكن قاعدة الأمان ليست متوفرة طول الوقت لأجله فقط، لكنها ستكون موجودة حين حاجته إليها فعلًا.

عملية ربما تكون صعبة جدًا، لكن كثيرًا من الأمهات يتعلمنها بتلقائية شديدة، يحدث ذلك عندما تسمح لنفسها بالتحلي بالصفات الثلاث المرتبطة بالتعلق الآمن، وهذا التعلق الآمن للطفل سيصنع منه أبًا أو أمًا قادرين على صنع التعلق الآمن بدورهما.

أخيرًا، ومن أهم ما كتب وينيكوت عن الأمومة الجيدة العادية، أنها تسمح للطفل أن يكون، فلا يقوم بقاعدة (To be not to do)، بمعنى أن إحساس الطفل بكيانه ووجوده ومشاعره وكونه جزءًا من عالم أهم مما يعمله هذا الطفل أو كيفية تعبيره عنه أو الأخطاء التي وقع بها.

الصفة الأهم والفارقة في كثير من أنواع الأهل، هل يعذر أهلك دوافعك، أم أنهم يقيسون أفعالك؟ وهذا هو منشأ تعبير النفس الحقيقية والنفس المزيفة.





# أنت لست أنت وأنت كبير

من أكثر الكلمات التي قد يسمعا طبيب نفسي في عيادته في أثناء جلسات العلاج النفسي هي: «أنا مش عارفني»، «أنا مين»، أو «أنا مش عارف أنا عايز إيه».

الإحساس بأن ما تشعر به ليس حقيقياً، وأن ما تفكر فيه ليس من أفكارك تماماً، والإحساس بعدم حقيقة الحياة، قد لا يكون إحساساً خاطئاً بالكلية، بل ربما يكون هو مدخلك الحقيقي لبداية طريق الوصول إلى نفسك الحقيقية. الطفل الذي يعيش مع أهله وهم المسؤولون عن حمايته، لا بد أن يحبوه كي يحموه، حتى لو كان ثمن هذه الحماية أن لا يصبح هو نفسه. لا يكون نفسه حقيقةً لا مجازاً.

لو أن غضبي غير مقبول وسيؤدي لتوقف الحماية فإنني سأخفي غضبي، لكن إذا أظهرت هذا الغضب وأدى إلى اهتمام من حولي بي وتلبية كل ما أطلبه، فسأظهر هذا الغضب طول الوقت. التفكير والمنطق ليسا هما ما يحدد القيام بهذه الخطوات، بل التجربة والخطأ هما ما يحدد ذلك. بمعنى أنني إذا لمست النار فأحرققتني فلن أكرر التجربة، وإذا وضعت يدي في الماء وشعرت بإحساس لطيف فسأظل ألعب في الماء، وهكذا. وهذا الأمر يبدأ من أول يوم في الحياة تقريباً، إذا كان المطلوب مني أن أظهر مشاعر عديدة تجاه أهلي كي ينتبهوا لي، فلا بد أن أظهر الكثير من المشاعر، وهكذا ظهر وأزید مما

يريدون أو مما يجعلهم مهتمين بي، وأخفي وأقلل مما لا يريدون أو مما لا يسترعي انتباههم.

الطفل الحقيقي، الذي سنسميه «الطفل الداخلي»، يختبئ وراء طبقات من الأفكار، والمشاعر، والصفات التي ستساعده على النجاة من خلال حب أهله له، أو على الأقل انتباههم، ومن هنا يظهر نوع من الانقسام قد يستمر العمر كله، انقسام شهير في علم النفس يسمى (True self Vs False self)؛ النفس الحقيقية في مقابل النفس المزيفة.

تعبير «النفس المزيفة» أنا غير راضٍ عنه، وكنت أتمنى أن يسمى «النفس الضرورية»، لأن من دونها الفناء أكيد في عقل هذا الطفل. الطفل الذي ما زال في طور تكوّن الأفكار يقول: إذا لم أقم بما يسترعي اهتمامهم ومشاعرهم فلن يقوموا بحمايتي، وسأعرض للفناء التام. هذا الطفل يعتقد أن هذه النفس ضرورية للحياة، فهي الصفات والأفعال والشخصية التي تسمح لي بالنجاة في البيئة التي لم أخترها، وهي بيئة هؤلاء الأهل.

هذه النفس بما تحمله من أفكار وسلوكيات ومشاعر، لها دور وهي ناجحة وتحقق المكاسب، فهذا الشخص الذي تقول له تلك النفس: «لازم تكون بتسمع الكلام وشاطر»، هذه الشطارة تكون حقيقية وتحقق إنجازات تكلفت الكثير من الجهد، ولو أن هذه النفس تقول إنك لا بد أن تكون مهذبًا ومحبوبًا من الناس، فإن ما نقوم به كي نحافظ على محبة الناس، يحقق بالفعل نجاحًا ملموسًا ويحقق محبة الناس لنا. ولذلك لا نريد أن نصم هذه النفس الضرورية أو نحكم عليها بأي حكم سلبي، لأن هذه النفس بأفكارها وصفاتها ومشاعرها وسلوكها هي أنت أيضًا، ولكنها أنت في ظروف مختلفة كثيرًا عن ما تعيشه الآن غالبًا.

في أثناء صناعة النفس الضرورية (المزيفة) تتكون أصوات بداخلنا، هذه الأصوات هي أصوات الأهل أو مقدمي الرعاية، وفي عمر أكبر من الطفولة قد تكون أصوات المدرسين والأصحاب والجيران وأي شخص كنا نتمنى وجوده في دوائر حمايتنا.

ولكي نكون منصفين، فإن هذه الأصوات التي سمعها هذا الطفل من الأهل أو تصورهما، حتى لو كانت دون أي كلام منطوق، فقد جرّب الطفل الكثير من الأشياء، وما أدى إلى شعوره بالرضا أو حقق نجاته من خطر داهم أو فسر له ولو على سبيل الخطأ موقفًا يحدث حوله، فإن الطفل يحوّل كل ذلك إلى صوت داخلي. هذه الأصوات على سبيل المثال مثل: «لازم تعمل حاجات كتير للي قدامك عشان يحبك»، «لو ما سمعتش الكلام هتتساب»، «ماحدث هيراعيك لو إنت في وضع مرتاح وسعيد، لو ما كنتش تعبان ومتألم إنت هتتساب لوحك»، «إنت ما تستاهلش المحبة ومشاعرك مش مهمة». وقد تتردد أصوات أخرى من نوعية: «كل اللي إنت عايزه لازم يحصل»، «مافيش حاجة ينفع تبقى مش بتاعتك»، «خد كل اللي تقدر عليه من غير ما تفكر في مقابل»، «إنت أهم من أهلك ومن كل العالم». وسواء كانت هذه الأصوات تقلل من قيمة الشخص الموجود في الحقيقة أو تزيد منها، في كلتا الحالتين يظل هناك صوت واحد خافت يتكلم على لسان الطفل الحقيقي، الطفل الداخلي، النفس الحقيقية أو أيًا ما كان المسمى، هذا الصوت يظل موجودًا طول العمر على أمل أن يُسمع في لحظة ما.

هذه النفس المزيفة أو الضرورية قد تظل موجودة معنا حتى الموت، وهي ليست بالضرورة فاشلة مجتمعيًا، بل على العكس تمامًا، في أوقات كثيرة تكون ناجحة ومتحققة، لكنها غير سعيدة، ولأن هذه النفس كانت ضرورية للنجاة في وقت من أوقات الحياة فالخوف من تغييرها أو فقدانها يمثل نوعًا من الرعب البدائي من الفناء والموت، هذا الرعب أصله مشاعر الطفولة والذكريات العاطفية التي حصلت بسببها أصلًا المعتقدات (الأصوات) الداخلية، والتي كانت بمنزلة المعاول التي نحتت تمثال النفس المزيفة وحبست بداخله النفس الحقيقية (الطفل الداخلي)، والذي إما أنه يواصل الخبط والضرب كي يخرج، وإما أنه متكور على نفسه في ركن التمثال حزينًا يتمنى أن يراه الآخرون، أو الاثنان معًا.

هذا الطفل الداخلي يخرج صوته في أوقات كثيرة ليعطينا إشارات تدل على أنه حي، قد يكون صوته مسموعًا في لحظات انبساط مفاجئة، أو تعب

جسدي غير مبرر، أو في لحظات بسيطة خارج خطة حياتنا اليومية نتفاجأ فيها براحة أو سلام غير متوقعين، أو غضب من فعل يبدو للناس بسيطاً لكننا نتفاجأ حينها برد فعلنا خوف غير مبرر من شيء أو شخص، والأهم في سماع صوت هذا الطفل الداخلي هو الأحلام المتكررة.

الطفل الذي بداخلنا -النفس الحقيقية- يحاول أن يعطينا إشارات عن نفسه، عن معركته، عن خوفه، من خلال أحلام متكررة تستمر معنا منذ الطفولة للكِبَر، وربما لا تستمر لكنها تظل في ذاكرتنا من غير سبب وجيه؛ لماذا هذا الحلم تحديداً؟

استخدمنا السوشيال ميديا وطلبنا من الناس أن يحكوا لنا عن أحلامهم التي ابتدأت منذ الطفولة واستمرت للكبير، في أقل من 24 ساعة كان لدينا أكثر من 2000 استجابة، وسننقل لكم بعضاً من هذه الأحلام، وحاولوا أن تفكروا ماذا يمكن أن يكون معناها على لسان الطفل الداخلي أو النفس الحقيقية.

من الأحلام المتكررة «أحلام التوهان»، سواء في طريق أو في سفر أو بحر، أو ببساطة البحث عن البيت وعدم القدرة للوصول إليه.

من ضمن الأحلام المتكررة حلم المطاردة أو الاختطاف، كثير من الناس يجرون وراءنا أو يختطفوننا، أحياناً يكتمل هذا الحلم بمحاولة الصراخ أو التحدث لمن حولنا، لكن صوتنا لا يخرج، أو نكتشف أن أفواهنا مغلقة.

حلم آخر هو حلم الامتحان؛ انتهى وقت الامتحان ولا أستطيع الحل، مر الوقت وتم سحب الورقة، مع كل مشاعر الفشل أو الضيق الموجودة بالحلم.

حلم آخر متكرر هو حلم الموت، أو المقابر أو الجنازة مع القبضة المصاحبة لهذا الحلم، وأحياناً يكون الشخص المتوفى هو الشخص نفسه الذي يحلم.

وبالتأكيد الأحلام المخيفة؛ ثعابين أو وحوش أو جن أو أشخاص مخيفون، تتكرر هذه الأحلام بكثرة، وكذلك أحلام انتهاء الحياة مثل يوم القيامة، الزلازل والبراكين، وهكذا.

من ضمن الأحلام التي لها معنى واضح في النفس الحقيقية والنفس المزيفة هي الحلم بأن شعري يتعرض للقص، أسناني تقع، جسدي عارٍ، أو أن وجهي يتغير لمنظر قبيح بشكلٍ أو بآخر.

بعض هذه الأحلام تنتهي عند حدوث واقعة واضحة ومعبرة عن الحياة ما قبل هذا الحدث، مثل شخص يحلم بموت والده، ويتوقف الحلم عند موت والده حقيقةً.

أو أن يحلم شخص بصعود سلالم لا تنتهي، وتوقف الحلم مع امتحانات الثانوية العامة.

الحلم المتكرر من الطفولة تكون له أحياناً رمزية تعبر عن مشاعر الطفل الداخلي، أو ما يحدث له فعلاً، أو أفكاره، فلو أن لديك حلمًا متكررًا فحاول أن تستمع إلى الصوت الذي يوجهه إليك.

كل الأصوات التي بداخلك اسمها «العالم الداخلي»، العالم الداخلي ممتلئ بأصوات كثيرة كلها تقرر أفكارًا ومعتقدات راسخة عنك، وعن العالم من حولك، وطريقة استقبال الناس لك، ومشاعرهم ناحيتك، هذا العالم الداخلي كله، فيه صوت واحد فقط يخص الطفل الذي كان في يوم من الأيام غير قادر على حماية نفسه، فاضطر إلى أن يتلون بلون من هم قادرون على إنقاذه في ذلك الوقت.

العالم الداخلي ليس به فقط أصوات تكلمك، لكن أحياناً هذه الأصوات تكون بداخلك كأنها مجموعة من الأشخاص من لحم ودم، إنها تمثيل لأشخاص حقيقيين كانوا في حياتك، أو متخيلين لم تقابلهم قط، أو لأشخاص حقيقيين في حياتك لكنك قررت أن تجعلهم بداخلك في صورة أخرى ربما على غير حقيقتهم.



## لا تترك أسد الغابة يهزمك

إذا ذُكِرَ في لحظة ما سيرة الأب أو الأم، فستكون صورة فوتوغرافية أو سينمائية لشخص ما هو والدك أو والدتك، لكن إذا راجعنا هذه الصورة مع الأب أو الأم الموجودين حالياً، فمن المحتمل أن تجد فرقاً بين الصورة والحقيقة، الصورة ستكون في مرحلة عمرية مختلفة لك ولهم، الصورة الذهنية للوالدين ستكون في مرحلة ما مشاعرنا مستثارة بشكل كبير بسببهم، وفي حالة وجود مشكلات في النشأة فستجد أن الصورة ثابتة عند مرحلة هما فيها أقوى من الواقع الحالي لهما، وأنت أضعف من واقعك الحالي.

إذا كنتَ في زيارة لمكان ما في صِغرك، وظل هذا المكان لسبب أو لآخر عالماً في ذاكرتك، وقررت أن ترجع لهذا المكان في وقت آخر من حياتك، فإن من المحتمل أن تجد تفاصيل مشابهة للمكان مع ما تحتفظ به في ذاكرتك، لكنك أيضاً ستجد تفاصيل أخرى قد اختلفت، الشقق والأماكن التي نجدها واسعة ونحن صغار، عندما نزورها في الكبر نجدها ضيقة، الألوان تبهت أو تتغير، لكنها تظل بداخلنا كما هي بأشكالها التي زُرَعَت فينا في لحظة ما كان شعورنا فيها طيباً.

الفقرتان الأخيرتان هما أصل معنى العالم الداخلي، الغابة التي بداخلك والتي أنت فيها الغزالة الصغيرة الخائفة، لكنك أيضاً أنت فيها المخرج ومصمم الديكور الذي يقرر الأماكن والأشخاص الموجودين فيها، كما أنك

تتوقع الأحداث الدرامية في هذه الغابة بناءً على خبراتك ومشاعرك التي أدت أصلاً إلى تكوين تفاصيل الغابة.

يؤكد العلم أن الذكريات العاطفية هي ذكريات قوية جداً. بمعنى آخر، استحضر حدثاً، وضح فيه مشاعر قوية؛ جميلة أو سيئة، فهذا الحدث بشخصه أصبح بداخلك للأبد، حُفِرَ في عالمك الداخلي، بل إن المشاعر القوية التي تفوق سيطرتك هي المسبب الرئيسي لكرب ما بعد الصدمة، وهذه المشاعر لا يشترط أن تكون قادمة من حدث كبير واحد، يمكن أن تكون قادمة من أحداث تبدو عادية، لكن هذه الأحداث العادية ظلت مستمرة وقتاً طويلاً، وهذا نوع الصدمات التي قد تأتي من الإساءة الوالدية، أو صدمات الطفولة، والتي هي باختصار «الغزاة الصغيرة في الغابة المولودة حالاً»، تظل تحت التهديد، والإهمال، أو التشكيك طول الوقت، فلا تتاح لها القدرة أن تتحول لغزاة كبيرة قادرة على حماية نفسها.

هذه الغابة الداخلية فيها بشر، جيدون وأشرار، فيها أماكن، خطر وأمان، فيها أدوات، نستخدمها وتؤذينا، فيها ليل وفيها نهار، وفيها نفسك في أوضاع مختلفة، أمان وخطر، قوي وضعيف، هذا العالم الداخلي قد يكون من الصعب تصوره في أوقات كثيرة، لكن المؤكد أنك فيه المُخرج الذي يقرر سواء بقاء الغزاة هشة ضعيفة، أو أنه بالتدريج ومع توالي حلقات حياتك يعطي الغزاة أدواراً أكبر وأقوى، ويغير بالتدريج جداً في شخصيات وأماكن هذا العالم.

التعافي من أي صدمة، أو التغيير الحياتي العادي، أو النضج بالسن، لا يأتي إلا بتغيير هذا العالم الداخلي. وسنتناول ذلك في فصل التعافي.

مكتبة

t.me/soramnqraa



# اختصار ما فات وتمهيد لما هو آت

بعد كل ما قدمنا دعونا نعيد صياغته في نقاط مباشرة وسريعة تمهيداً للجزء القادم والذي به تفاصيل ما حدث لنا في الصغر، كي نكون على وعي بتأثيره، ومن ثم القدرة على تغييره.

- 1 - الغريزة الأهم والأقوى لدى كل الكائنات الحية هي البقاء، وهذه الغريزة موجودة في كل الأحياء بما فيها الطفل الرضيع حال ولادته.
- 2 - يدرك الطفل حديث الولادة بشكل غريزي أنه لن يستطيع النجاة بمفرده في هذا العالم المختلف كلياً عن بيئة الرحم، لذا فهو مجبر على علاقة مع شخص آخر يستطيع أن يلبي احتياجاته الأساسية للنجاة.
- 3 - لذا منذ الولادة، يسعى الإنسان بشكل غريزي للقرب العاطفي والجسدي، هذا القرب يكون في صورة علاقة مع أشخاص. يتعامل المخ البشري مع هذه العلاقة على أنها غير قابلة للاستبدال.
- 4 - هذه العلاقة وهذا القرب أكثر ما نحتاج إليه في أوقات الخطر والألم والشك.
- 5 - العلاقة الآمنة لها تأثيرات جسدية وليست فقط نفسية وعاطفية، فهي تسهم في تنظيم الجهاز العصبي، ما يتيح تكثيف الإحساس العقلي والجسدي بالأمن.

6 - الإحساس بالأمن يجعل الراحة والطمأنينة ممكنتين، لذا الاستجابة العاطفية الناضجة من مقدم الرعاية في الطفولة - غالبًا الأم أو الأب - تضبط الجهاز العصبي على وضع أقل حساسية للمخاطر، وتصنع توقعًا بأن العالم آمن نسبيًا ويمكن التعامل معه.

7 - التوازن العاطفي الناتج عن الإحساس بالأمان ينتج عنه تكوين صورة جيدة عن الذات، مع الإحساس بالاتساق مع النفس والعالم، ومن هنا تكون سهولة التعبير عن الذات والاحتياجات لمقدم الرعاية ومحور الارتباط العاطفي البدائي، ونتيجة لذلك يكون من المتوقع إقامة علاقات على نفس الدرجة من الأمن مع آخرين وتكرار التجربة الناجحة في الارتباط.

8 - القدرة على الاعتماد الجسدي والعاطفي على شخص ما في الطفولة، تمنحنا قاعدة أمان ننطلق منها لاستكشاف العالم بحرية، وتمنحنا الفرصة لتطوير مهاراتنا العقلية والعاطفية، هذه العلاقة تكون مصدرًا مهمًا للقوة والمرونة النفسية، ولولاها لما نجح الجنس البشري في البقاء في هذا العالم الممتلئ بالمتغيرات وندرة الإحساس باليقين.

9 - العوامل الأساسية المحددة لجودة العلاقة (مدى كونها آمنة) هي: سهولة التواصل مع الطرف الآخر، وتوقع استجاباته، ووجود مشاعر وعاطفة في هذه العلاقة.

10 - إذا فقد أحد هذه العناصر في العلاقة البدائية مع مقدم الرعاية، لن يستطيع الشخص تكوين قاعدة أمان خاصة به بكفاءة، ما يعوق تطوره ويؤثر في أفكاره ومشاعره وسلوكه طوال عمره.

إذا فهمت هذه النقاط العشر، فأنت جاهز للتحرك نحو الجزء التالي من الكتاب، أما إذا كنت لا تزال تعاني من صعوبة الإلمام بها، فأنصحك أن تعيد قراءة ما فات مرة أخرى دون ملل قبل أن تبدأ في الجزء التالي.

# قاعدة النجاة الفردية صفر

## تجنب المواجهات غير الضرورية..

### ووفر طاقتك لنفسك

في أحد أفلامي المفضلة «The Croods»، يكون الأب هو المشكلة الكبرى في النصف الأول من الفيلم، الأب رجل الكهف الخائف، الذي يرى أن النجاة هي فقط أن نجد كهفًا آمنًا. القواعد الجغرافية للأرض تتغير لكنه لا يزال يرى أن النجاة فقط في أن يجد الكهف الذي كان يحميه طول عمره، وبعد ذلك تتغير الظروف بشكل غير قابل للتجاهل، فيُجبر بشكل أو بآخر على محاولة التغيير، إلى أن يتغير فعلًا في آخر الفيلم في نهاية سعيدة نادرًا ما تمنحنا الدنيا إياها، لكنها ممكنة.

الجزء الحقيقي في الفيلم ليس الحكاية ذاتها، الجزء الحقيقي هنا أن الأب يحاول أن يجعل العائلة كلها تنجو بالطريقة التي يعتقد أنها الصحيحة، وبالطريقة التي نجا بها هو شخصيًا، لكن مع تغير الظروف وحتمية التغيير للنجاة، هو نفسه كان مضطرًا لأن ينجو بمفرده بعدما اطمأن على عائلته.

نادراً ما تتغير الظروف في الحياة تغيراً كبيراً، ونادراً ما يصل الأب / الأم للمنطقة التي يطمئن فيها على أسرته بشكل كامل، أو على الأقل يعترف بهذا الاطمئنان.

الأهل، بوصفهم مصدرًا أساسياً للحماية والرعاية، يرون في أطفالهم أعلى ما يملكون، ومن ناحية أخرى مسؤوليتهم الأكبر، الأهل دومًا يرون أنفسهم «ساندرا بولوك» في فيلم «Speed»، تقود حافلة مزدحمة بأناس، وقد لُغمت الحافلة بقنابل ستنفجر لو أن الحافلة فقط قَلَّت سرعتها. أحياناً يرى الأهل في السلوكيات البسيطة والتغيرات البسيطة خطراً كبيراً؛ إذا غادرنا الكهف، الحافلة ستنفجر. التغيرات البسيطة في سلوك الأبناء معناها فناء القبيلة.

هنا نحن نفترض أن هؤلاء الأهل بالأساس لديهم القدرة على النجاة الشخصية، ويحاولون الوصول بعائلاتهم أو أطفالهم إلى مرحلة النجاة هم أيضاً، لكن في أوقات أخرى نكون مضطرين للنشأة مع أب وأم غير قادرين على النجاة، وينتظرون مَنْ يساعدهم هم شخصياً، حتى لو كان هذا المُساعد هو طفلهم الذي جاءوا به للعالم.

الفصول القادمة من الكتاب لا تهدف إلى الحكم على أشخاص كانوا أو ما زالوا مسؤولين عنّا أو يعتقدون أنهم مسؤولون عنّا، ولا تهدف إلى جعلنا غاضبين في المطلق ونقول إنهم هم السبب والمسؤولون عن كل ما وصلنا إليه، وإن كان الغضب في ذاته ليس خطراً، وقد يكون مرحلة مهمة في التغيير، لكن الوقوف عنده فقط، أو السماح له أن يحطم حياتي الحالية -التي وإن لم تعجبني إلا أنها ما زالت حياتي- هو الخطر.

كي نكبر عضلات النجاة الفردية نحتاج إلى أن نعذر هؤلاء الأفراد، ونكون واعين إلى أن لديهم سبباً عقلياً لأي شيء قاموا به، الأغلبية الكاسحة لم تكن سيئة النية ولا سيئة القصد، بل إن معظمهم كان يرى أن ما يلقيه لأطفاله هو خلاصة خبراته الحياتية، ومنتهى معرفته.

الفصول القادمة قد يكون فيها وصف إساءات تعرضنا لها، أو حتى صدمات، كلها من الأفراد الذين كانوا يحموننا ونحن أطفال، لن ننكر ما

تعرضنا له، سنقوله ونتكلم عنه بداخلنا، ويمكن أن نتحدث عنه على الورق في هذا الكتاب، ونقول إنه حدث، لكن من دون الدخول في صدامات كبيرة أو نزاعات مع الأشخاص الموجودين في حياتنا الآن، النجاة تقتضي تجنب المواجهات والصدامات غير الضرورية، ولهذا لدينا مجموعة من الافتراضات التي ستظل في بالنا مع كل شعور صعب قد نمر به في أثناء القراءة، مع كل ذكرى قد نستعيدها بشكل مفاجئ، مع كل فكرة في بالنا عن أنفسنا أو عن العالم تزيد مع القراءة، مع كل صورة ذهنية لموقف أو شخص أو وقت أو مكان كنا فيه في لحظة هشة نبحت عن الحماية، هذه الافتراضات ليست لحمايتهم، بل لحمايتك أنت.

### 1 - نحن لا نضمن النيات، لكن الأغلبية لم تكن نيتهم سيئة.

كما قلنا أعلاه: الأغلبية الكاسحة من الأهالي نيتهم أن يصلوا بأطفالهم لمنطقة أمان من وجهة نظرهم هم، وفي الطريق لذلك قد يرتكبون كل الأخطاء والكوارث، الهدف هو الوصول إلى ما نظنه الهدف، مهما كان الطريق، مهما كانت الخسائر، أن تكون في أمان أفضل من كونك سعيداً أو مرتاحاً.

### 2 - نزاعك ليس مع الشخص الموجود الآن.

الشخص الذي يضغط عليك، والذي آذاك غالباً لم يعد موجوداً الآن، والموجود الآن هو نسخة أضعف وأكثر هشاشة، الذي تتنازع معه صورته وصوته بداخلك، سنتكلم عن ذلك بالتفصيل فيما بعد، لكن الآن راجع الفرق بين الصورة التي بداخلك والشخص المائل أمامك، وستجد الفرق.

### 3 - حتى لو أن الشخص لم يعد موجوداً الآن بسبب البعد أو الوفاة، لكنه موجود بداخلك.

المشكلات لا تنتهي بالبعد أو الوفاة، كما قلنا من قبل؛ إن الشخص موجود بداخلك صوتاً وصورة، وكلامه لا يزال مسموعاً، فلا تنكر على نفسك حق الألم ولا حق الحزن.

#### 4 - مشاعرهم ناحيتك صحيحة.

لو في لحظة شعرت أنهم يحبونك، فهذا صحيح، مشاعرهم ناحيتك صحيحة، وليس معنى أن الأذى حصل أن المحبة غير حقيقية. هل تتذكرون القصة الشهيرة عن الدبة التي قتلت صاحبها، أو المقولة الشهيرة: «ومن الحب ما قتل»؟ من ثم قد يكون من باب المحبة أن أقتلك لتصوري أنك لن تستطيع النجاة فلا أريدك أن تتألم. أعرف أن بعض الأهالي ليس لديهم مشاعر أصلاً، لكن بالنسبة لهؤلاء وأطفالهم فقد تجاوزوا تلك النقطة.

#### 5 - طول الوقت لديهم دوافع صادقة، غبية لكنها صادقة.

القلق يجعل صاحبه أهوج، يجعله يتخبط ويتصرف من منطلق خوفه فقط، سواء بأفعال كثيرة أو بعدم الفعل مطلقاً، لكن الشخص القلق والخائف لا يكون طول الوقت شاعرًا بشيء أو باحثًا عن شيء غير الكهف الآمن، مثل فيلم «The Croods».

#### 6 - هم أيضًا يعانون.

صحيح أن النجاة فردية، ولسنا ملزمين أمام معاناة الآخرين، لكن من المهم أن نعرف أن ما حدث لم يكن عشوائياً بالكلية، له سبب لا علاقة له بنا، لكن له سبب.

#### 7 - هم أيضًا لديهم تاريخ.

نرى من أهلنا حاضرهم معنا، لكن الأذى متوارث من جيل لجيل، صحيح أن جزءاً من نجاتك هو نجاة للأجيال القادمة بعدك، لكن كوننا نتعامل مع شخص مسيء فهذا معناه بالضرورة أن لديه تاريخاً من الإساءات هو أيضاً، مع تأكيدنا على أننا لسنا مسؤولين عن ذلك، لكن الفهم سيساعدنا على تخفيف الضغط علينا.

## 8 - ما هم عليه جعلهم ينجون طول السنين الماضية.

من الصعب جدًا على أي شخص أن تقول له غير الطريقة التي منحتك الأمان، حتى لو كان هذا الأمان جزئيًا أو غير حقيقي إلا في عقله فقط. تغييرك الشخصي سببه رغبتك في النجاة، بل أحيانًا يكون التغيير ضرورة لنجاتك، لكن هم، من وجهة نظرهم، نجوا بالفعل، فأى مقاومة للتغيير مهما كانت عبثية وغير منطقية من وجهة نظرك، بالنسبة لهم (Life saving).

لأجل كل ما كان، وتوفيرًا لطاقتك التي أنت أولى بها في تعديل عالمك الشخصي، فاعلم أن العالم الخارجي على الرغم من صعوبة تغييره فإنه أسهل من تغيير العالم الداخلي، هذا التغيير ممكن، لكنه يحتاج كل طاقتك، فبدلاً من إهدار هذه الطاقة في دراما مع أشخاص يحبون الدراما أحياناً، أو لا يرونها أصلاً في أحيان أخرى، سنضع الأهل في مكان آمن. فربما لو أنهم أحسوا بالأمان، وأننا لن نكون أبداً مصدر خطورة عليهم، فقد يقلل هذا من ضغطهم علينا من ناحية، وضغطنا على أنفسنا بهم من ناحية، ويعطينا فرصاً للتغيير، الذي إذا ما تحقق لنا فبالضرورة سيغيرهم، ولكن هذا موضوع آخر سنتناوله في فصل آخر.





# صندوق حماية الأهل

كما ذكرنا سابقاً، ليس الغرض من الكتاب انتقاد الأهل، وإن كان بعضهم يستحق الانتقاد، إلا أن الأغلبية لم تكن تعني الضرر.

تخيل صديقي لو أن صديقاً لك زارك في المنزل، وبينما هو يشرب الشاي كسر -عن طريق الخطأ- كوب الشاي، وانسكب الشاي على السجادة الفاخرة. في أغلب الأحوال ستقول لصديقك: «لا بأس»، وستكتمل الزيارة على نحو هادئ، إلا أنك بعد مغادرته ستزيل الزجاج المنكسر من الأرض، وستنظف السجادة. هذا الكتاب ما هو إلا محاولة لتنظيف السجادة وكنس الزجاج، لا يسعى هذا الكتاب إلى أن يجعلك تتشاجر مع الصديق الزائر، ولا أن تجعله يشتري لك شايًا أو سجادة بدلاً من تلك التي تلفت، فقط يسعى إلى مساعدتك على معرفة ما حدث وتعديله.

المسؤولية في تنظيف الفوضى مسؤوليتك أنت وليست مسؤولية من قام بها، ففي أثناء قراءة المقبل من الكتاب، رجاءً ضع أهلك في صندوق للحماية، لن نقرب منهم بالانتقاد أو الغضب أو محاولة التعويض، نحن فقط نصف ما حدث لكي ننظفه؛ رحلة مرهقة لكنها ضرورية في معظم الأحوال.

## وللتذكرة والتأكيد تذكر الآتي:

- 1 - ليست خيانة أن تتحدث لنفسك عن مشكلات التربية التي قام بها أهلك معك.
  - 2 - ليس عقوبًا ولا سيعاقبك الله على محاولة نجاتك بطريقتك، أنت شخص جيد عندما تساعد نفسك وليس عندما تنكر ما حدث.
  - 3 - إنكار الفعل عن الأهل ليس حماية لهم، الحماية هي وصف ما حدث مع محاولة عذرهم والنظر إلى محدوديتهم وتاريخهم، وهذا لن يحدث بجودة كافية قبل نجاتك أنت شخصياً أولاً.
  - 4 - لا بد من أن تقرأ هذا الكتاب بوصفك ابناً أو بنتاً لأهلك أولاً، قبل أن تقرأه بوصفك أباً أو أمّاً لأطفالك.
  - 5 - هذا الكتاب ليس وسيلة لوصل أو انتقاد أشخاص آخرين، هو محاولة لوصف شعورك واستقبالك الشخصي من دون التأكيد أن هؤلاء الأشخاص بالضرورة سيئون.
  - 6 - كل الأشخاص يمكن أن يقوموا بفعل غير ناضج في لحظات عاطفية، لكن ما نصفه هنا هو السلوك والنمط المنتظم. لا يعني أنه حصل مرة أن يكون الشخص الذي قام به بالضرورة غير ناضج.
- أخيراً وليس آخراً، لا نطلب منك هنا أن تحب أهلك أو أن تبغضهم، في الحالتين كن بخير.

# لماذا هناك أشخاص غير ناضجين عاطفيًا؟

«Today we have to ask how a society can be created, in which a number of symptoms can be prevented, because once they are there, the chance of curing them is only a relative one, and furthermore as you know, today psychiatry and psychoanalysis are supposed to cure the ills and evil of the society, which is not what they are made for, so I would apply psychoanalysis in a different way, I would try to learn from psychoanalysis how man develops and learn to can make some contribution however small you know to a future world in which the ethics of the religion of the very generation are related to each other's in such a way that psychiatry is not so necessary».

«علينا أن نسأل اليوم كيف يمكن أن نبني مجتمعًا نستطيع فيه تجنب مجموعة من الأعراض النفسية، لأن هذه الأعراض بمجرد ظهورها تكون فرص علاجها نسبية، بالإضافة إلى أن الطب النفسي والتحليل النفسي، كما تعلمون، متوقع منهما علاج أمراض المجتمع وشروره، وهما لم يُخلقا أساسًا من أجل ذلك. ولهذا، فإني سوف أستخدم التحليل النفسي بطريقة مختلفة، سوف أحاول أن أتعلم من التحليل النفسي كيف يمكن للمرء أن يتطور ويتعلم

حتى يمكنه تقديم مساهمة للعالم في المستقبل، حتى إن كانت ضئيلة، حيث ترتبط الأخلاقيات التي يؤمن بها جيل بذاته، بعضها ببعض، فلا يكون الطب النفسي ضرورياً إلى هذا الحد».

هذه الكلمات على لسان إريك إريكسون، الشخص الذي نظر إلى التطور العاطفي الطبيعي للبشر، الشخص الذي قرر بدلاً من أن ينظر إلى علاج المرض أن ينظر كيف يتكون المرض وما هو الطبيعي. كثير من الباحثين عن الأمراض لكثرة تعاملهم مع المرض ينسون ما الطبيعي، لكن إريكسون ولأنه فنان رسام متجول قبل أن يكون عالماً في النفس البشرية، فبعين الرسام بحث عن الطبيعي قبل أن يبحث عن المرض، والمرض هنا ليس المقصود به أمراضاً عضوية وجسدية، إنما المقصود به أمراض النفس في أفكارها عن نفسها وعن العالم، الأمراض التي تتلخص في جملتين: «أنا مش كويس كفاية، فما أقدرش أثق في نفسي»، أو: «العالم مش كويس كفاية فما أقدرش أثق في العالم ولا في ناسه»، وإحدى هاتين الجملتين، أو للدقة كلتاهما، قد تعني عدم النضج العاطفي.

كلمة «عدم النضج العاطفي» كلمة واسعة وفضفاضة، ولو قلت لشخص: «أنت غير ناضج عاطفياً»، فقد يبدو هذا حكماً قاسياً. في هذا الكتاب لا نريد أن نكون قاسين مع أنفسنا أو العالم، لكننا نريد أن نصف ما حدث، نريد أن نصف كيف كان العالم من حولنا، كيف كانت الغابة أو الكهف الذي نشأنا به كإنسان أول، كيف بدأت تعريفاتنا عن نفسنا والعالم والأشياء، هل كان المعلم الذي يُدَرِّسُنَا ملماً بما يعلمنا إياه، أم أن هذا المعلم لم يتلقَّ هو شخصياً تعليماً كافياً ليعلِّم غيره. في بدء الخليقة، أول ما فعله الرحمن كان تعليم آدم الأسماء.

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ [البقرة: 31].

في الرواية الدينية الإسلامية ومعظم الأديان السماوية، خلق الله آدم في الصورة المكتملة، آدم الإنسان الأول لم يمر بمرحلة الطفولة والمراهقة، وإنما

وُجد في الوضع المكتمل، ولهذا كان نموذج آدم -من وجهة نظري- نموذج النضج العاطفي، وبالنظر إلى الآية فإن ما ميّز آدم عن غيره من الكائنات هو قدرته على تسمية الأشياء بالأسماء الصحيحة، هذا طبعًا بعد أن علمه الله إياها جميعًا.

فماذا لو فقد آدم تلك الخاصية؟ ماذا لو لم يستطع آدم أن يسمي الحزن والغضب؟ ماذا لو لم يستطع آدم أن يسمي الأمان والسلام؟ ماذا لو لم يستطع آدم أن يسمي الصديق والحليف والعدو المتربص؟ ماذا لو حدث ذلك من آدم أو أحد أبنائه؟

لعدم النضج النفسي علامات كثيرة، أهمها أن يفقد الشخص القدرة على تسمية أحد معطيات الحياة، فيطلق عليه اسمًا غير الذي عرفه آدم. فمثلًا، آدم الإنسان الأول رأى أن في الحياة على الأرض احتمالات للنجاة، وأنه على الرغم من الصعوبة فإن الأرض قد يكون بها بعض الفرص، فلو تغير المسمى إلى «يقين أن الأرض مكان غير آمن»، أو أن «الأرض مكان يتمتع بالأمان فقط ولا خطر فيه»، فكلتا التسميتين تُعدّان من علامات عدم النضج.

مثال آخر، لو اصطلح الناس على تسمية الحصول على درجة معينة بامتحان ما «نجاحًا»، وقرر شخص آخر أن يسمي هذا «فشلاً»، أو نسي عبور المرحلة وركز في أنه كان من الممكن أن يحصل على درجة أكبر، أو تخيل أن ذلك محض صدفة وأنه لم يقدّر بما يكفي للنجاح، فهذا ربما يعد أحد أشكال عدم النضج.

مشكلة الأطفال الذين يعيشون مع أهل غير ناضجين عاطفيًا، أن هؤلاء الأهل هم من يقومون بالتسمية لهم، فلو علمت أمك اسمًا ما، يظل هو الاسم العالق بذهنك ربما طوال العمر.



## «بشاميل» الحاجة

أسامة رجل في الثلاثينيات من عمره، كان يحكي عن علاقته بوالدته، يقول: «لم أكن أتخيل أن ما تقوله أمي لي غير حقيقي، لو أخبرتني أمي أن الأرض كروية فلا حاجة لي إلى كتب الجغرافيا لإثبات ذلك، هي مصدقة وما عداها محل شك. الآن أدرك أن أمي مخطئة في كثير من الأشياء، بل ربما معظمها، بدأ هذا الشك يتسرب إلى قلبي وأنكره على نفسي في المرحلة الثانوية، التي عندها أدركت أن طعام أمي لم يكن أشهى من مطاعم الوجبات السريعة التي طالما نهتنا عنها بقولها إنها ليست جيدة وغير شهية، عندما تسلت من الدرس وحصلت على أول وجبة سريعة لي في حياتي بضغط من الأصدقاء، كان عقلي يكذب بشدة ما تقوله حليمات التذوق في لساني، في الحقيقة لم تكن أمي تجيد الطهو، لكنها كانت دائمة الإصرار على أن طبخها جيد بالمقارنة بما تقدمه المطابخ الأخرى. مع النمو أدركت أن الوجبة الأفضل التي تعدها أمي وتسميها «كباب حلة»، والتي هي عبارة عن لحم مفروم وبصل وبقدونس في كرات تقلى في سمن في طاسة على النار، ليست كباباً ولا تُصنع في الحلة، وأن جمالها ليس إلا لكمية الدهون الكبيرة بها وليس لحرفة في الطبخ، أخيراً، كانت المكرونة البشاميل التي أثبتت لي أن ما تقدمه أمي لي من مسميات ليست ما تعارف عليه الناس. أمي تصنع المكرونة البشاميل في صورة صلبة، ربما تضع نشأ أو شيئاً آخر في

داخلها، أنا أصدق أمي ولا أصدق ما عداها، ولأخرج من تلك المعضلة فأنا لديّ الآن قناعتان؛ الأولى: أن هذه الكتلة الخرسانية التي أمامي تسمى «مكرونة بشاميل»، هذا لو كانت الخرسانة بيضاء اللون بالطبع. والثانية: هي أنني لا أحب البشاميل. في يوم من الأيام كنت في انتظار أحد مواعيد العمل في أحد المطاعم، وقال لي الجرسون إن لديه مكرونة فرن ممتازة، طلبت هذه المكرونة الفرن وأعجبتني بشدة، وعندما جاء الشخص لاجتماع العمل قال لي: إن هذا المطعم أشهر ما يقوم بصنع البشاميل. دوى داخلي صوت اعتراض قوي وألفاظ غير لائقة تقول: «هذا ليس بشاميل، بشاميل أمي أنا أعرفه ولا أحبه»، وعندما جاء الجرسون وقال لي: «يا رب يكون البشاميل عجبك»، هنا زاد الشك، اتصلت بأحد أصدقائي قائلاً له: «زوجتك تعد البشاميل؟»، قال: «نعم، هي بارعة فيه»، قلت له: «إذن أنا قادم لتناول الغداء عندكم العطلة القادمة، وأريد بشاميل»، ويا للمفاجأة، كان بشاميل زوجة صديقي مشابهاً لبشاميل المطعم، ومع تعدد البشاميل في حياتي أدركت أن ما أسمته والدتي «بشاميل» لم يكن بشاميل، وأنني أحب البشاميل، وأنه يناسب ذائقتي، لكنني على الرغم من كل ذلك قررت ألا أسميه بشاميل أيضاً، قررت تسميته «مكرونة فرن»، إكراماً لأمي التي اكتشفتُ بعد ذلك أن المطبخ لم يكن الشيء الوحيد الذي تسميه بأسماء خاصة بها دون الناس، فهي تسمى التغيير «خطراً»، والناس «أشراراً»، والعالم «غير آمن»، والكفنة الطاسة «كباب حلة».

موضوع الأسماء التي نتعلمها من بيئتنا يتجلى تماماً في فروقات التسمية في الخضراوات مثلاً بين البلاد بعضها بعضاً، وربما المحافظات أيضاً، مثل: «طماطم - قوطة - بندورة»، ويمكن أيضاً باختلاف البيوت. وربما أوضح مثال على ذلك الأسماء الخاصة بالأعضاء التناسلية لدى الأطفال.

ما نعرفه عن نموذجنا الناضج آدم أنه يعرف الأسماء، وأنه يمكن إغواؤه بأكل التفاحة، ويرتكب أخطاء، إلا أنه أيضاً لا يلقي باللوم على من قام بالإغواء؛ لن يلوم الشيطان ولا السيدة حواء، بل أيضاً يعتذر ويتحمل عواقب أفعاله ويمتثل للنزول للأرض، التي ربما على الرغم من صعوبتها فإنها ما



زالت بها فرص النجاة ويمكن التكاثر فيها، والأهم أنه يتعلم من أخطائه فلا يثق بإبليس مرة أخرى.

لو لم يكن آدم قابلاً للإغواء ولا يستمع لرأيي إلا لنفسه، لو كان آدم لا يعترف بأي خطأ، أو كان شديد القسوة على نفسه في التعامل مع الأخطاء، لو كان آدم لا يعتذر، ويلقي باللوم على آخرين في تلك الأخطاء، لو كان آدم غير قابل لتحمل العواقب، لو كان آدم لا يسامح في خطئه وخطأ شريكته، لو حدث كل هذا لما كنت عزيزي القارئ وصلت إلى الحياة وأصبح لديك هذا الكتاب.

كل تلك الأخطاء يمكن اعتبارها سلوكيات غير ناضجة، كما أنه يمكن اعتبارها أسماء خاطئة لواقع مختلف.

يرى إريكسون أن التطور الطبيعي للإنسان يمر بثمانية مراحل من الولادة حتى الممات، كل مرحلة بها أزمة نفسية، إذا أحسن تجاوزها فإنه يمر بأمان إلى المرحلة التي تليها، وإن لم يستطع تجاوزها بأمان فإنه يمر إلى المرحلة التي تليها بمشكلة نفسية ربما تظل معه طوال العمر. تلك المراحل الثماني منها خمس مراحل قبل سن 18 عامًا، لذا نرى أهمية الطفولة والمراهقة في تكوين إما حياة نفسية سليمة وإما أزمات تستمر طوال العمر، أو كما قال إريكسون نفسه في مقدمة هذا الفصل «فإن فرص علاجها قد تكون نسبية»، تلك الأزمات التي تجعلنا نرى أنفسنا والعالم بطريقة مختلفة، وتجعلنا نطلق أسماء تعلمناها أو اخترعناها على أشياء لا تحمل هذه الأسماء.

1 - إما أن تكون لديّ قدرة على أن أثق بالعالم من حولي، وإما أن أسمى العالم «غير أهل للثقة».

الفترة الأهم في تطور الإنسان تبدأ من لحظة الولادة حتى عمر عام ونصف، وبها يختبر الطفل العالم من خلال اختباره لمقدم الرعاية -تذكر معي الجزء الأول من الكتاب- إما أن أجد احتياجاتي الأساسية عندما أريدها من مقدم الرعاية في وقت مناسب فأثق به، ومن ثم أثق بباقي الناس والبيئة المحيطة فأتطور، وإما أرى أن مقدم الرعاية غير أهل للثقة، وأتشكك فيه، فيتكون لديّ قلق ضخم من قدرتي على النجاة، فلا أثق بمقدم الرعاية ولا البشر الآخرين،

ومن ثم لا أثق بالعالم ولا بالبيئة المحيطة، فأسمي كل المعطيات والبشر مسميات غير آمنة.

2 - إما أن تكون لديّ القدرة على الاستقلال، وإما أن أسمى كل أفعالي بالمشكوك فيها.

في المرحلة الثانية من مراحل إريكسون، تكون لدى الطفل رغبة واحتياج للاستقلال، الاستقلال هنا في سن ما قبل السنوات الثلاث يكون بأفعال بسيطة، مثل التحكم في الإخراج، واختيار الألوان في الملابس أو نوع الطعام. لو لم يصدق الطفل قدرته على الاستقلال، فإنه يرى نفسه محل شك طوال الوقت، ومهما قام بفعل جيد يرى أنه مشكوك فيه، كما يشعر بالخزي الدائم كما لو أنه هو المشكلة.

يعتمد الطفل في الاستقلال هنا على أمرين؛ أن يترك له مقدم الرعاية المساحة لأن يقوم ببعض المهمات، وذلك من دون أن يهمله كي يضمن أداء المهمة في آخر المطاف، وإلا فإن الطفل لن يرى أنه نجح في الاستقلال. لو قام مقدم الرعاية بالحماية المفرطة للطفل ولم يتركه يستقل، أو أهمله فلم تكتمل المهمات، أو انتقده بشدة، فسيكون الطفل غير قادر على تسمية نفسه «قادرًا على الاستقلال والاعتداد بنفسه»، مهما كانت لديه القدرة وكان جاهزًا لاستخدامها.

3 - إما أن أكون قادرًا على المبادرة وبداية الأشياء، وإما أن أسمى وأحكم على نفسي بأنني مذنب عند كل مشكلة.

في المرحلة الثالثة لإريكسون من سن ثلاث سنوات إلى ست سنوات، يكون الطفل قادرًا على الحركة وبدء الأنشطة وأخذ المبادرات، هذه المبادرات قد تكون مفيدة للأهل ومقدمي الرعاية، فتجلب للطفل الثناء والهدايا ومن ثم السعادة، لكن لو كانت هذه المبادرات غير جيدة أو غير مكتملة، ربما لنقص قدرات الطفل، وأهمل الأهل هذه المبادرات أو انتقصوا منها، يكون الطفل

حزينا لشعوره بالذنب من نقص قدراته، أو ربما عدم جلب السعادة والفرح لمقدم الرعاية.

مثلاً لو افترضنا أن الطفل (س) يحاول أن يرسم صورة لأمه كي يجعلها سعيدة، لكن لأن مهارات الرسم الدقيقة غير مكتملة فالصورة لم تكن مطابقة للأم. لدينا هنا مجموعة من الاحتمالات مبنية على استجابة الأم لذلك الرسم:

**الاحتمال الأول:** أن تنتقد الأم الرسم قائلة إنه ليس كصورتها.

**الاحتمال الثاني:** أن تهمل الأم الرسم تماماً.

**الاحتمال الثالث:** أن تصف الأم الولد بأنه غير قادر على الرسم.

**الاحتمال الرابع:** أن تعدل الأم الرسم بيدها.

**الاحتمال الخامس:** أن تشكر الأم الطفل على الرسم، وأن تخبره أنها سعيدة به وفخورة به وبمبادرته، وأنها ستعمل معه على تطوير مهارات الرسم لديه.

في الاحتمالات الأربع الأولى سيشعر الطفل بالحزن والذنب أنه لم يستطع إكمال مبادرته بالشكل الكافي، وسيسمي كل مبادرة لديه في المستقبل بالفاشلة وغير الجيدة، وسيسمي نفسه سبباً في كل شيء سلبي حوله، حتى لو كان هو شخصياً غير مسؤول عنه.

4 - إما أن أكون قادراً على الإنتاج مثل زملائي، وإما أن أسمى نفسي فاشلاً وأقل من الجميع.

بدأت المدرسة وبدأت معها المرحلة الرابعة من مراحل إريكسون، تلك التي يبدأ فيها الطفل مقارنة إنتاجه بإنتاج أصدقائه، إما أن أكون قادراً على المذاكرة وعمل الواجبات المدرسية مثلي مثل من حولي من الأطفال، وإما أن أسمى نفسي أقل منهم، إما أن أكون قادراً على جذب الانتباه والتقدير الاجتماعي من مدرسيي ومن زملائي وأصدقائي، وإما أن أرى نفسي غير جيد بما يكفي، وكل ما أفعله أقل من المطلوب، ويظل سؤال المرحلة: هل أنا كفاء، أم أنني سأطلق على نفسي مسمى «غير الجيد» مهما قمت بأفعال جيدة؟

الطفل في مرحلة إريكسون الأولى يختبر العالم؛ هل هو قادر على حمايته وإعطائه فرصًا للنجاة، أم أن العالم خطر؟ في هذه المرحلة يختبر الطفل نفسه أمام العالم، هل أنا قادر على حمايتي وإعطائي فرصًا للنجاة أم أنني أنا الخطر؟

## 5 - إما أن تكون لي شخصية وهوية مستقلة، وإما أن أسمى حياتي بلا هدف.

يمكن اعتبار المراهقة أو المرحلة الخامسة لإريكسون تكرارًا للمرحلة الثانية ولكن بشكل تمهيدي للحياة الناضجة، تمهيد للحياة في السن التي خُلِق فيها آدم.

في المرحلة الثانية يكبر الطفل بسرعة، ويمر بتغيرات جسدية كبيرة، وفي المراهقة أيضًا هناك تغيرات جسدية كبيرة معظمها هرموني، لا داعي لتفصيلها هنا، لكن يمكن اعتبار شارب وصوت الشاب وحيض وصدر الفتاة أوضح أمثلة للتغير السريع.

في المرحلة الثانية يحاول الطفل أن يستقل ويحاول كسر قواعد البالغين، وفي المراهقة لا فرق عن ذلك، ما زال يحاول الاستقلال وكسر قواعد البالغين. في المرحلة الثانية يشعر الطفل بالكفاءة عندما يمكنه المشي بعيدًا، وكذلك في المراهقة، يصبح الطفل فخورًا بقدرته على التحكم في الإخراج وتنظيف نفسه، كذلك في المراهقة أيضًا ولكن مجازًا، فكما يُقال في الإنجليزية: «has to control and clean his shit»، ويمكن هذا الإخراج هنا في المشاعر وعلاقته بالأصدقاء والجنس المقابل، إذ إن عليه أن يختار أين سيُخرج مشاعره الجامحة ومتى وكيف يتعامل مع إحباطاتها، وإلا ستفوح رائحته تمامًا.

الطفل الذي يحبو يدرك مع المشي استقلاليته عن العالم، والمراهق الذي نجح في حبوه من عالم الأطفال إلى عالم البالغين يدرك أيضًا استقلاليته عن عائلته وهو ما يسمى «شخصية»، أما إن لم يستطع ذلك، سيصبح دوره تجاه

العالم وتجاه نفسه غامضاً بالنسبة إليه، ولن يستطيع أن يسمي ما يحب وما يكره، ما يبغيه وما يجلب له القبول المجتمعي.

المراهقة هي عملية كالحبو تمامًا، إلا أنها تعتمد على المشاعر وليس على عظام الأرجل والعمود الفقري. وكمرحلة الحبو تمامًا، إن كبتنا المراهق لن يتعلم المشي، وإن أهملناه سيكسر هيكله العاطفي من كثرة الحوادث.

## 6 - إما أن أستطيع أن أرتبط في علاقة مودة وألفة، وإما أن أشعر بالعزلة التامة عن الناس.

في هذه المرحلة وبعد اكتمال الشخصية، (المفروض أن تكون قد اكتملت)، يصبح الشخص قادرًا على أن يدخل في علاقات حقيقية مع أصدقاء، زواج أو حتى علاقات مع أبنائه بعد الزواج، تلك العلاقات التي لا يخشى الشخص على نفسه من فقدان شخصيته فيها، فتصبح العلاقة متوازنة وبها الكثير من المودة والألفة مع شركائنا فيها، ولكن لو لم أستطع تكوين تلك الألفة فإنني سأسمي نفسي «معزولاً». ربما لا أكون معزولاً في الحقيقة، ولكني معزول شعوريًا عن حولي.

لو لم تكن رحلة الشخصية اكتملت في المرحلة السابقة، فعادةً ما يلجأ الأشخاص إلى الزواج في محاولة منهم للبحث عن شخصيتهم في شخص آخر، تلك المحاولة التي لم ولن تجدي نفعًا، وستؤدي إلى شخص معزول بالضرورة عاطفيًا عن حوله حتى أولاده.

تتبقى مرحلتان في مراحل نمو البشر كما وصف إريكسون، إحداها هي السابعة، التي لها علاقة بنقل العلم والمعرفة إلى الأجيال التالية أو الشعور بالركود، والمرحلة الثامنة هي إما الرضا عن الحياة وعن مشواري بها وإما اليأس من التغيير قبل الموت.

إلا أننا اكتفينا بسرد المراحل التي تؤثر في تربية الأبناء، وتوقفنا عند المرحلة التي نظن أن آدم خلق عليها، مرحلة الاستعداد للشريك وتربية الأبناء، أو المرحلة السادسة.

كل تلك المراحل السابقة في التطور العاطفي للأشخاص مبنية على احتياج للشخص، فإن لبي الاحتياج فقد نضج وعبرَ بسلام من مرحلة إلى أخرى، وإن لم يستطع هو أو مقدم الرعاية له تلبية هذا الاحتياج، فإن مشاعره وعواطفه لن تنضج، وسيصبح غير قادر على تسمية ما يحدث حوله بالاسم الصحيح. وبالرغم من كونه غير ناضج عاطفياً، فإنه عقلياً ومادياً ومجتمعياً مستمر في النمو، فسينهي دراسته ويعمل ويتزوج وينجب أبناء، وسيكون وقتها هو الشخص الذي نتحدث عنه في هذا الكتاب بشكل مفصل، والذي سنفصل سلوكياته غير الناضجة مع أبنائه في الصفحات القادمة، تلك السلوكيات التي ستجعل هؤلاء الأبناء إما أشخاصاً غير ناضجين يربون جيلاً جديداً من غير الناضجين أيضاً، وإما سيبدؤون رحلة النجاة، تلك الرحلة التي يجب أن يخوضوها بمفردهم، لأنها رحلة شخصية ذاتية للغاية، الناجي منها لن ينجو وحيداً، سينقذ على الأقل الجيل التالي له من تكرار المرض، وبالرغم من كونه لن ينجو وحيداً، فإن رحلة النجاة ما زالت فردية.

# العلاقة مع الأهل غير الناضجين

العلاقة مع أب أو أم غير ناضجين عاطفياً تكون مربكة إلى حد كبير، ففي أولها نحن ليس لدينا أي خيار إلا أن نحبهم ونثق بمحبتهم لنا، ليس لنا أي خيار في أن نصدقهم أو نرى العالم من خلال أعينهم، هم قبيلتنا الوحيدة، هم الحليف الذي لا حليف غيره، ومع التطور يبدأ الشعور التدريجي بأنه لا بد من وجود خطأ ما.

هذا الخطأ الذي نظن في بداية الأمر أنه فينا، ونمر بذلك سنوات طوال، بعدها نشك في أنه ربما ليس نحن، ربما المشكلة لم تكن في الأسماء، بل كانت في من علمنا الأسماء.

الارتباك والشك في ما أشعر وأفكر فيه، الارتباك والشك في قدراتي وأفعالي، الارتباك الذي يؤدي إلى كم كبير من المشاعر غير المعبر عنها، والمشاعر غير المفهومة في دوائري الوحيدة، والمشاعر التي أنكرها على نفسي، والمشاعر التي في كل أحوالها غير واضحة لي أو لمن حولي وتخرج عن سيطرتي.

في أكثر التعريفات اختصاراً للصدمة النفسية «هي أن يكون لديك شعور خارج قدرتك على السيطرة». هذا الشعور لم نستطع أن نسيطر عليه، ولم نجد من يساعدنا أو يهدئ من روعنا للسيطرة عليه.

لو افترضنا أن ذلك حدث بسبب حادث مروري، كارثة طبيعية أو حرب، فتلك أحداث جليلة تبرر لماذا لديك شعور طاغٍ، ما يسهل الأمر عليك قليلاً. لكن لو كان هذا الشعور بسبب أنه -على سبيل المثال- ليس من حَقك أن تحزن عند فقدانك حيوانك الأليف لأنه غير مهم، ما ستقتنع به في هذا الوقت أن هذا الشعور غير المرغوب فيه غير موجود، ستحاول أن تتجاهله، أو تحاول تصديق ما يقوله الأهل لتقليل الضغط الخارجي منهم والداخلي من مشاعرك، وربما كي لا يعيدوا كرتهم الانتقادية عليك.

لذا فالتعامل مع الأهل غير الناضجين عاطفياً يولد العديد من المشاعر التي تكون خارجة عن سيطرة الطفل والمراهق وقت النمو، وربما تستمر لما بعد ذلك.

سنوات وسنوات من المشاعر الخارجة عن قدرتنا على تنظيمها، الناجمة عن أحداث بسيطة من وجهة نظر مجتمعك، فتكون ليست صدمة واحدة، بل صدمات كثيرة متوالية ربما يومية، لتعطينا ما يسمى بالصدمة المركبة.

ذكريات تفوق قدرتنا على تجنبها، محاولات لتجنب كل ما يمكن أن يكون سبباً لتذكر تلك الذكريات، أعراض جسدية غير مبررة قد تصل إلى حد أمراض كبرى كالتهلوس المتعدد واضطرابات المناعة، ومشكلات كبيرة بالنوم.

في الفصل القادم سنتحدث عن تفصيل سلوكيات الأهل غير الناضجين عاطفياً، هذا التفصيل الذي قد يستدعي الذكريات، لذا لو وجدت نفسك في أثناء قراءة هذا الفصل في حالة شعورية بالغة، رجاءً توقف عن القراءة دقائق قليلة، ثم عد لتكمل ما بدأت.

أخيراً، وجب التوضيح أن هذه السلوكيات ربما يقوم بها الأهل مرات متفرقة على فترات بعيدة، إلا أن المقصود بالأهل غير الناضجين عاطفياً كل مَنْ يقوم بتلك الأفعال على نحو متكرر، ربما كل مرة تحدثت إليه، ربما يومياً، أو عدة مرات في اليوم، كل البشر يقومون بالنكوص مرة أو مرات على فترات متباعدة، لكننا هنا نتحدث عن نمط سلوك أساسي ومتكرر ومتوقع منهم.

بالتوفيق مع رجاء القراءة بحذر، فالقادم صفحات ملغمة.



# السلوكيات غير الناضجة

لمعرفة كيف تكون السلوكيات الوالدية غير كافية للطفل أو المراهق وتؤدي إلى مشكلة، يجب أولاً معرفة ما السلوكيات المطلوبة من الأهل للطفل، فالمشكلة لدى الأطفال -والبالغين أيضاً- تبدأ عندما يوجد احتياج خارجي (كالأكل والمسكن) أو داخلي (كالمحبة والاحترام) غير مُلبَّى.

الطفل، كما ذكرنا، يحتاج من الأهل إلى تأكيد احتمالية نجاته في هذه الحياة، ويكون ذلك من خلال القدرة على الحماية وتلبية الرغبات، وهنا سنسميها الكفاءة، ويتأكد الطفل من ذلك من خلال التواصل العاطفي، أي قدرة مقدم الرعاية على أن يرى ويستجيب.

الأب الكفاء سيطلب من نسله أن يكونوا على نفس الكفاءة، وسيتم ذلك بالقطع من خلال الإرشادات والتعليمات والنصح والأوامر والنواهي، وباقي طرق التوجيه.

الأب العاطفي سيكون دوره الأهم هو القدرة على معرفة شعور طفله وقدرته على الاستجابة لهذا الشعور.

الأب غير الكفاء لن يستطيع تقديم معاني الكفاءة لطفله، وهنا سيتترك الطفل لتعلم الكفاءة ومعانيها بنفسه ومن خلال باقي عناصر البيئة المحيطة.

الأب غير العاطفي لن يستجيب لمشاعر طفله ولن يدركها، وسيصبح على الطفل أن يتعلم عن مشاعره والتعامل معها وتنظيمها بنفسه ومن خلال البيئة المحيطة أيضاً.

### إذن للأمر أربعة احتمالات:

- أب كفاء عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب ذا السلطة الحانية».
  - أب كفاء غير عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب السلطوي الديكتاتوري».
  - أب غير كفاء عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب المتساهل».
  - أب غير كفاء وغير عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب المهمل».
- الأنواع الأربعة هي نموذج أنماط الأبوة التي نظرت له الاختصاصية النفسية والباحثة ديانا بومريند، وهي من أوائل من نظر إلى أن الأهل لديهم أنماط سلوكية متكررة، وجمعتها في تلك الأربع فئات، ورأت إن كل نمط ينتج أطفالاً متشابهين في صفاتهم وشخصياتهم، وأن الناتج الأفضل هو النوع الأول. سنتناول ناتج عملية التربية في فصل لاحق، لكن يمكننا القول إن «الأب الديكتاتور» و«الأب المتساهل» و«الأب المهمل» هم الأنواع غير الناضجة، والتي يمكننا في الشرح الآتي من خلال أنماط سلوكياتهم أن نربط بها أين وقفوا في نموهم النفسي الذي شرحناه في الفصل الماضي.

لكن سنضيف على هذه الأنماط الثلاثة غير الناضجة نمطاً آخر، هذا النمط غير منتظم في سلوكياته، الأكيد أنه قلق للغاية وممتلىء بالتقلبات، لذا سنسميه «النمط غير المستقر عاطفياً».

أربعة أنماط من الآباء، كل نمط منها قد تنتج عنه مجموعة من السلوكيات المزعجة جداً لأي شخص يتعامل معهم، فما بالك لو كان هذا الذي يتعامل معه باللهجة المصرية «حثة لحمه حمرا»، كائن تتكون رؤيته عن نفسه وعن العالم، ستخرج هذه الرؤية وبها خطأ مستمر، الرؤية كلها ستمر من خلال عدسة بها عطب ما، الحمد لله أن معظم هذه الأعطاب ثابتة، بمعنى أن الخطأ ثابت، فالخطأ الثابت يمكن مع التجربة قياسه، ومن ثم إصلاحه، بينما

الأخطاء المتغيرة لا يمكن قياسها، ولهذا فإن النمط غير المستقر ربما يكون أسوأ أنواع الأنماط الوالدية غير الناضجة.

على الرغم من الفروقات التي سنوضحها لاحقاً بين كل نوع وآخر، والفروقات في ناتج هذه الأنماط، فإن الأنماط كلها مشتركة في مجموعة من الصفات، هذه الصفات، أو بالأدق السلوكيات، التي تجعل كل الأطفال الذين يتعاملون مع الأهل غير الناضجين يمرون بأوقات صعبة، وليس فقط الأطفال طبعاً، قد يستمر هذا الوقت لعقود من العمر، لو أن الطفل نفسه لم يقرر أن يكبر ويأخذ القرار بالتخلي عن الأفكار التي جاءت من خلال التواصل المستمر مع هؤلاء الأهل. هذه الصفات أو السلوكيات توصل للطفل دائماً مجموعة من الأفكار عن نفسه أهمها: أنك مهما حاولت لن تكون محاولتك كافية، وأن وجودك ليس مهماً للغاية، وأن العالم مكان خطر ممتلئ بالأوغاد، كلهم أوغاد ما عدا أنا، فمن ثم أنت لست جيداً بما يكفي كي تنال الحب، والعالم ليس به أحد يحسن الحب أصلاً، غير محبتي لك لا شيء حقيقياً.

هذه السلوكيات سنحاول جمعها. لا أعتقد أبداً أن هناك محاولة جامعة لكل السلوكيات، لكن هذه المحاولة تجمع الأشهر قدر المستطاع من هذه السلوكيات، التي ليس بالضرورة أن تكون موجودة كلها في هؤلاء الأهل، لكن واحدة أو أكثر منها عندما تحدث بانتظام ويومياً، فإن الطفل والمراهق وأحياناً الشخص البالغ إذا لم يخرج من شبكة العلاقة تلك، فإنه يتحول بالتدريج لشخص يصدق معنى هذه السلوكيات، بل يبحث عنها في باقي علاقاته بالناس أيضاً.

**أهم هذه السلوكيات المتكررة:**

**1 - الله، الوطن، هما، وبالآخرى هما فقط**

لعل أول الصفات المرتبطة دوماً بالأهل غير الناضجين وأهمها أن طلباتهم واحتياجاتهم أهم من أطفالهم، قد يكونون غير متعمدين هذا، أو لا يتصورون أنهم يفعلون ذلك أصلاً، لكن وللأسف يكون هذا هو الواقع.

الأب أو الأم في هذا الوقت يتعاملان على أن كل ما يحدث هو بالضرورة عنهم ولهم، لا يوجد شيء أهم منهما أو مما يريدانه، لا يدركان أنه في سبيل تنفيذ طلباتهما قد يكون الطفل في حاجة إلى أمر آخر مهم له أيضًا، مثلًا: إغلاق لعبة على الكمبيوتر في مرحلة مهمة من اللعبة كي يساعد الطفل في المنزل أو يقوم للصلاة أو المذاكرة، في هذه اللحظة لا يكون الأهل مدركين أهمية اللعبة ومعناها العاطفي بالنسبة للطفل من حيث الحماس والفخر بالوصول لمرحلة معينة أو قدر التعب المبذول للوصول لهذه النقطة.

من ضمن هذه الأمثلة أيضًا: الإجبار على لبس معين أو مظهر اجتماعي معين، في سبيل تحقيق ما يريده الأب أو الأم من تقليل كلام الناس أو الحفاظ على المظهر الديني. لكن الأولاد والبنات في هذا الوقت يشعرون أنهم يخسرون الشكل الذي يحبونه أمام الناس.

هم لا يهتمون أبدًا بعلاقة مع الطفل تقوم على طرفين، يمكن أن يكونا متساويين في بعض اللحظات، هم دائمًا يبحثون فقط عن تنفيذ طلباتهم واحتياجاتهم، وأحيانًا تنفيذ أي شيء يفكرون فيه، حتى لو كانت رغبات متضادة.

هذه الأمثلة بسيطة لكنها تعطي للطفل رسائل أنه غير مهم طول الوقت. وقد تؤدي هذه الأمثلة لصعوبات كبيرة، لأن ما يبحث عنه الأهل أو يحاولون تجنبه، قد يمثل للطفل قيمة كبيرة.

تحكي ريهام وهي في الثلاثينيات من عمرها عن صعوباتها الكبيرة في تصديق أن شكلها مقبول أصلًا، بالرغم من أن كل من حولها يقولون إنها جميلة جدًا:

«وأنا في ابتدائي كان عندي مرض جلدي غير معدٍ بيخلي لون جلدي مختلف شوية، في الوقت دا أمي كانت بتصر بشدة على أنني ما أخرجش ألعب مع أصحابي بحجة إن شكلي وحش، وإن المرض مشوهني، وإني ما يصحش أبان كدا قدام الناس. الحقيقة إنني سمعتها وهي بتتكلم مع أبويا عن إن السبب الحقيقي إنها مش عايزة أمهات أصحابي ينتقدوها هي أو يكلموها

عني ويحسسوها بالتقصير. رغم معرفتي دلوقتي إن أمي بتحبني وإن هي بس بتخاف من مواجهة الناس، كان الأسهل تصديق فكرة إن شكلي مشوه، الفكرة اللي لحد دلوقتي عقلي بيقول لي مش حقيقية، لكن مش عارفة أصدق عقلي، وبصدق اللي اتعودت عليه».

أشخاص كثيرون مثل ريهام وصلتهم أفكار عن أنفسهم من أهلهم بسبب سلوكيات، في هذه السلوكيات لم يكن الأهل يقصدون ما وصل للطفل، لكنهم كانوا خائفين على أنفسهم أكثر مما يجب، أو يريدون شيئاً أكثر من اللازم، وأكثر من اللازم هنا معناها أكثر مما يجعلهم يرون تأثير ذلك على طفلهم، سواء كان هذا الطفل في عمر الطفولة فعلاً، أو كان هذا الطفل في عمر أكبر كثيرًا من عمر الطفولة.

## 2 - التواصل مستحيل.. وفي أفضل صورهِ صعب

كلمة «تواصل» معناها القدرة على إدارة حوار يشبه خط التليفون، توصل من خلاله وجهة نظرك للآخرين، وتستطيع أن تفهم أنت أيضًا ما يريدون إيصاله إليك.

من أصعب الأشياء التي يواجهها الأطفال أو المراهقون في التعامل مع الأهل غير الناضجين هو التواصل في الحوارات، فدائمًا إما أن ما يطلبونه منك غير مفهوم أصلًا أو غير مرتب، وإما أنك مهما حاولت أن توصل ما تريده إليهم لا ينتبهون له، تمامًا مثل خط الهاتف في وقت سوء الشبكة، إما أن الكلام لا يصل أصلًا، أو أنه يصل مشوهًا. هذا التواصل المشوه يظهر دومًا في أوضح صورة له عندما تريد أن تطلب منهم أي شيء هم لا يريدون تقديمه إليك، ولا يريدون في نفس الوقت أن يرفضوا طلبك بشكل مباشر. التواصل هنا يكون غير مفهوم وأحيانًا كثيرة مُحْبِط، لأنه مهما كانت الأسباب التي يطرحونها فهي لا علاقة لها بك، لها علاقة بهم هم فقط.

## حكاية «ما الذي جاء بي إلى هنا»

يروى محمود وهو في منتصف الثلاثينيات أنه ما زال حتى الآن لا يستطيع أن يطلب أي شيء من والده: «بابا عنده القدرة على تشتيتي، مرة كنت بطلب أشترى كورة جديدة، كنت محتاج كورة عشان ألعب مع أصحابي لأنهم مش بيرضوا يلاعبوني لأنني مش حريف قوي في الكورة. ابتدت الحكاية بأني عايز أشترى كورة، اتحولت لسؤاله: هو أنت أصلاً بتعرف تلعب كورة؟ كطفل معرفتش أرد، كمل الحوار أنه أصلاً مش بتعرف تلعب كورة ومهمل في الدراسة ومش بتساعد في البيت، وسيل من الانتقادات الكبيرة انتهى بأني قررت إنني مش عايز ألعب كورة تاني أصلاً، ومش لازم يكون عندي أصحاب من الأساس، وأن أي نقاش بيني وبين أبويا هو بالضرورة شيء خطر، لأنه مهما ابتدا من نقطة واضحة ليا هينتهي بيا في منطقة غير اللي أنا عايز أروح لها، وهاسأل نفسي سؤال: إيه اللي جابني هنا؟».

مشكلات التواصل في قصة محمود لها جزآن، جزء معنوي يتمثل في أن الأب لم ير أصلاً لماذا يطلب منه ابنه كرة. هو رأي فقط الطلب وتكلفته المادية، لكن أيضاً هناك جزء واضح ومباشر على مستوى سوء التواصل، هو تغيير الموضوع الذي بدأ به الحديث. أهم علامات سوء التواصل قد تكون:

### - فقدان الحماس وقت الكلام:

كثير من الأهل قد يبدوون الكلام مع أطفالهم باهتمام ثم يلتفتون إلى المسلسل، أو يكملون طهي الطعام، أو ينغمسون في عبادة أو أي شيء آخر، أو ينامون.

### - المقاطعة:

المقاطعة من أسوأ وأقسى الأشياء التي قد تحدث في أي حوار، ودوماً المقاطعة تحصل قبل الوصول للنقطة الأصلية أو الفكرة الأصلية التي يريد الطفل أو المراهق أو الشخص الكبير طرحها.

## - الحديث غير المباشر:

الكلام الملتبس يعطي عمومًا إشارات مختلطة، مثلًا الكلام عن بر الوالدين بغرض الضغط على طلب ما، أو استخدام الكثير من الكنايات والاستعارات والأمثال الشعبية غير المفهومة. الأهل هنا يصنعون حالة من الضبابية في فهم الأبناء، يجعلونهم إما خائفين مما لا يفهمونه وإما شاعرين بالذنب لعدم الفهم.

## - إنكار الحقيقة والكذب:

من أكثر المحبطات لأي تواصل أن شخصًا ما ينكر حدوث شيء قد حدث بالفعل، تكون هذه اللحظة قاسية جدًا ويكاد الشخص فيها أن يفقد عقله، ليس هذا فقط، فلو أن الطفل هنا عبر عن غضبه أو حتى وصف ذلك بالكذب، يتم نسيان الفعل الأصلي ويتم توجيه الدفة إلى أن ما قام به الطفل عيب أو غير لائق ويُنسى الموضوع الأصلي.

## - نسيان الوعود:

من المحبطات أيضًا، ومن علامات التواصل الصعب، المثال الأشهر هنا أن يتم وعدك بمكافأة عند فعل ما، وعند إتمام الفعل وانتظار المكافأة يتظاهرون أو ربما يكونون فعلًا نسوا ما وعدوا به، ويتم التفاوض من البداية على فعل جديد للحصول على نفس المكافأة.

## - تغيير نبرة الصوت:

نبرة الصوت من الأدوات المهمة في التواصل، أحيانًا تعطي معنى واضحًا متسقًا مع سياق الحديث، وأحيانًا لا.

يقول أحد الأصدقاء إن والدته قادرة على قول «صباح الخير» بخمسين طريقة مختلفة، كل طريقة منها لها معنى مختلف، وأنه ظل قرابة ثلاثين عامًا يخمن معنى كل طريقة، إلى أن وصل إلى فكرة نيرة، وهي أن يسألها عمًا تريده بتغيير نبرة الصوت، وكان الرد دائمًا: «ولا حاجة»، وما زال هذا

الصديق غير قادر على فهم أي طريقة من الخمسين تعني بها والدته صباح الخير حقًا.

### - إعادة فتح موضوعات مغلقة:

منطقة خلافية، تم الحديث فيها ووصلنا إلى نهاية، لكن بعدها بوقت قصير ربما يكون دقيقة واحدة وأحياناً أقل، نعيد فتح الموضوع مرة أخرى في دائرة لا نهائية، دائماً ما تصل إلى فعل ما يريدون من باب تجنب الإلحاح. مشكلات التواصل بين الطفل وأهله من أكبر مسببات الوحدة العاطفية، لا يحس أن المشكلة في الأهل، بل يحس أن المشكلة فيه هو. فهو مهما حاول لا يفهمه من حوله ولا يروونه، وهذه الفكرة مع تكرارها تتحول إلى عقيدة راسخة تستمر معه في الكبر، وحيد، لا يفتنح أن أحداً قد يفهمه، ومن ثم هو غير محبوب، وتصبح الطريقة الوحيدة لإمكانية فهم الآخرين له وتقديره هي تحقيق الإنجازات، فتصبح المذاكرة والتفوق هما موضع الحب، وليس الخوف أو الحزن أو بقية المشاعر، ولا حتى الأفكار الشخصية التي يعبر بها عن نفسه.

### 3 - الجمود في الرأي؛ دوماً لديهم الإجابة الصحيحة.. لديهم وحدهم

مهما حاولت، ومهما تغير الزمن، يظل الرأي ثابتاً، هذا الرأي ربما لا يكون فيك شخصياً، ولكن ربما يكون في أحد أصدقائك أو رأياً دينياً أو سياسياً، تغيير رأي الأشخاص غير الناضجين عاطفياً عن طريق النقاش أو التواصل العادي أشبه بمحاولة نقل جبل المقطم إلى المهندسين باستخدام جاروف بحر.

أحياناً ما يكون هذا الرأي صحيحاً أو فعلاً، فيصبح طريقهم واضحاً وناجحاً ولديهم دليل على أن الرأي الواحد صحيح. مثال على ذلك أن العمل الشاق هو الوسيلة الوحيدة للنجاح، فتجد أباً أو أمّاً دائمي العمل ومخلصين فيه تماماً، فيصبح لديهما قدر من النجاح المهني الواضح يستخدمانه كمثال



على أن هذا هو الطريق الوحيد، ينشأ الصراع هنا عند نضج طفلها قليلاً ومحاولته أن يكون لديه رأي مختلف، مثلاً محاولة أخذ إجازة أو إهمال مادة دراسية لا يحبها، لا يتحول الأمر هنا إلى احتمالية الوصول إلى الهدف من طريقين مختلفين، بل يكون دائماً طريقاً واحداً، هو الطريق الذي يرونه.

يصبح الأمر أكثر صعوبة عندما يكون الطريق الذي يرونه طريقاً هم أنفسهم لم يسيروا فيه، مثل الدراسة في كليات قمة أو شراء منزل بدلاً من الإيجار، فيصبح الطفل هنا فقط أداة لتحقيق حلم مؤجل.

لا يقتصر الأمر هنا على الآراء الكبيرة، ولكن الصغيرة والمتوسطة أيضاً، فعصير الطماطم في المكرونة أفضل من الصلصة، وسوبر ماركت حسين «حرامي» مهما قدم من عروض، والسياسة مهمة أم أنكم تريدون تضييع البلد، وشعرك الطويل أو القصير يجعل شكلك قبيحاً، والكمبيوتر هو سبب عدم تركيزك أو ضعف نظرك. أحكام قاطعة غير قابلة للتفاوض وغير قابلة للتغيير مهما حصل.

### «الفرنساوي سيئ.. تعلم الياباني»

تروي ميادة، وهي في الخمسينيات من عمرها، كيف أن والدها المترجم الشهير كان يرى أنها لا بد من أن تدرس الترجمة من اليابانية تقول: «أبوي كان شايف إن اللغة اليابانية مش كتير بيتكلموها، وإن الترجمة من اليابانية شيء نادر، فلو درست ترجمة ياباني هبقى مشهورة ومهمة وهيجيلي فلوس كتير، وكمان هسد فراغ ناقص في السوق العربي. أنا كنت بحب الفرنسية، ومش عايزة أبقي لا مشهورة ولا مهمة، كنت عايزة أدرس اللي بحبه، وبالفعل سجلت في قسم اللغة الفرنسية وبدأت الدراسة أسبوع واحد، بعدها تعبت بالتهاب رئوي ودخلت المستشفى، خرجت من المستشفى بعدها بأسبوع لقيت ورقي بقى في ياباني، ماחדش من الكلية أو الجامعة قدر يعارض والدي الشهير اللي شايف إن الياباني أحسن لي، كملت الجامعة واتعلمت ياباني و مترجمتش منه حرف بعد ما خلصت الجامعة، واتحججت بكل الحجج الممكنة لإقناع الجميع إنني أكون ست بيت ومربية لأطفالي أهم من أي

شيء، لكن في الحقيقة ولحد دلوقتي ما زلت أتمنى إنني أتعلم اللغة الفرنسية، بس كل ما أحاول أبتدي أكسل وأفكر الجامعة وأحس إنني مش قادرة، أنا مش عايزة أتعلم فرنساوي في المطلق، أنا عايزة أتعلم فرنساوي في الجامعة».

الأب هنا لم يرَ أن اللغة الفرنسية مهمة، ولا أن ابنته مهمة، هو رأى أمرين؛ احتياجه الشخصي أن تصبح ابنته مشهورة، فمن ثم تكون امتداداً لاسمه، وربما كان يحب عمله فعلاً ويصدق أن أي أحد لا بد أن يضحي مهما حصل، ويترجم من الأدب الياباني. دوافع الأب كانت مخصصة وصادقة ربما، لكن أفعاله كانت توصل لميادة أن النقاش ومحاولة تغيير رأيه أمر مستحيل.

في حكاية ميادة ليست المشكلة فقط في جمود الرأي، لكن أيضاً في الإكثار عليه، وهذا أحد السلوكيات التي تجعل الشخص المتعامل مع الأهل غير الناضجين عاطفياً يحس أنه مهما حاول لن يصل لشيء، وهو ما يؤكد الأفكار الرئيسية، أنت لست مهمماً، مهما حاولت لن تستطيع، ومن ثم أنت لست جيداً بما يكفي ولست كفئاً، ومهما فعلت لن تنال الرضا، ولن تنال الرضا إلا لو استمعت إلى كلامي.

وهذا ينقلنا للسلوك الرابع.

#### 4 - يطلبون التقليد وليس الابتكار

الأهل غير الناضجين عاطفياً لا يحتملون أن يروا كلامهم غير مسموع وغير مطاع، ولا يرتاحون لفكرة أن يقوم أبناؤهم بأمر مختلف عما كانوا هم أنفسهم يعملون.

لا يكون لديهم أي استعداد أو تقبل لأي سلوك من أولادهم غير الذي في عقولهم، السلوك الوحيد المقبول هو أن تقلدني، تقلدني أو تقلد ما أقوله. الطاعة هنا ليس لها بديل، وفي سبيل التقليد والطاعة قد نفعل أي شيء حتى لو كان سيضرك.

التقليد هنا ليس فقط في الأفعال، لكنهم يطلبون أيضاً التقليد في المشاعر، لا يصح أن تكون حزيناً وأنا سعيد، لا يصح أن تشعر بالخوف بينما أنا أرى

أنه ليس هناك ما يدعو للخوف، كما أنك لا يصح أن تكون مرتاحًا أو طبيعيًا بينما أنا حزين أو أشعر بالغضب.

التقليد ليس معناه الطاعة فقط، بل معناه توقُّع أن الطفل أو المراهق أو حتى الشخص البالغ سيتصرف وحده حتى دون أن أطلب منه شيئًا، واللوم يكون فقط على التصرف غير المتوقع، من دون أن أكون وجَّهته بشكل واضح.

## العصفورة

سيد في الأربعينيات من عمره، لديه مشكلات مهنية ويسترجع ذكرياته عن طفولته قائلًا: «زمايلي في الشغل بيتعاملوا معايا على إني عصفورة المدير، بمعنى الجاسوس، وإنه ما ينفعش يتكلموا قدامي في أي شيء يخص الشغل، وإني مع أي مدير يبجي أيًا كان مين. الحقيقة عندهم حق، أنا بعمل كدا من زمان، أنا ما كنتش أقدر ما أقولش لوالدي أي شيء بيحصل في البيت أو براه، من غير ما يسأل، كان بس بيبصلي وأنا بقول، كنت دايمًا بفكر في هو عايز إيه مني قبل ما يطلبه وأعمله، لا أتذكر أنني كنت أتعرض للضرب أو التعنيف بشدة، لكن ما كنتش أقدر ما أسمعش كلامه، وبالتالي المدرسين ودكاترة الجامعة ومديرين الشغل، يمكن وجود مدير ليا حتى لو ظالم بيخليني أحس إني متطمئن إني مش الكبير، أنا ما أقدرش أكون الكبير ولا المدير».

في سبيل التقليد والطاعة المطلقة هؤلاء الأهل يستخدمون مجموعة من التكنيكات مثل:

### - يهدونك بمحبتهم:

«لو معملتش كدا مش هحبك»، جملة قوية ومباشرة، والطفل فعلاً يربط بين أن يكون مطيعًا للأوامر بشكل فوري وإلا فإن أباه أو أمه المسؤولين عن رعايته واللذين يحبهما لن يحبَّاه.

تحدثنا في أول الكتاب عن الإحساس الفطري للطفل بأنه مهدد بفقدان قدرته على النجاة لو لم يحصل على علاقة عاطفية مع أهله، التهديد بالمحبة هنا ليس فقط التهديد بفقدان شعور من طرف شخص عزيز، بل هو تهديد

بفقدان القدرة على النجاة بشكل كامل في الحياة، إذا فقدتُ محبة أهلي كيف لي أن أتصرف أصلاً! حيرة ليس مثلها حيرة.

### - ينكرون محبتك لهم:

«إذا لم تفعل كذا فأنت لا تحبني»، «إذا كنت تحبني ستحزن مثلي»، «كيف تخرج وتسعد مع أصحابك وأبوك وأمك متخاصمان؟»، «لو أنك ابني حقاً لدافعت عني»، «هل هناك فتاة تحب أهلها وتفعل ما تريد؟!»، وسائر جمل الابتزاز العاطفي التي تجعل الطفل في حالة ربكة شعورية، بين ما يريد ويشعر حقاً وبين ما يطلبه الأهل.

### - التهديد من المستقبل:

«ما أقوله لك هو الصواب، وإن لم تفعل ما أمرك به فإن مستقبلك سيضيع، ستتسول، لن تجد ما تأكله، ستموت وحيداً»، تهديدات مستقبلية لا تترك الطفل في وضع جيد، بل تجعل الخوف والغضب والخزي أصدقاءه الدائمين.

### - التشكيك في نيات الناس ناحيتك:

عندما يجد الأهل أن لديك مصادر دعم ورأي غيرهم، يكون ذلك ضاغطاً جداً عليهم، فالطاعة في هذا الوقت تكون أصعب، لذا يكون من ضمن تكنيكات طلب التقليد تشكيكك في نيات هؤلاء الأشخاص، فلو كانوا إخوة أو أهلاً، يكون التشكيك مثلاً بـ«هيجبوك أكثر من نفسك يعني!»، أو «كل واحد عنده حياته وإنّ مش مهم في حياة حد»، ولو كان الدعم من مدرسين أو شخصيات عامة: «هما مش فاكرينك أصلاً»، أو «إنّ يعني أهم عندهم من ولادهم؟»، وتظل المقولة الشهيرة في هذا التوقيت: «ماحدش يهمله مصلحتك أكثر من أبوك وأمك».

يتجلى استخدام التهديد من المستقبل والتشكيك في نيات الداعمين في

حكاية شيماء:

## «ستخدامين زوجات إخوتك»

شيماء، عروس حديثة الزواج، تحكي عن مشكلاتها مع والدتها قبل الزواج قائلةً: «ماما كانت عايزاني أتجوز بأي شكل، كانت بتضغط عليا دايمًا إني أوافق على أي حد يتقدم لي مهما كان وحش أو أقل مني أو مش مرتاحة له، لما كنت باعترض كانت تبتدي وصلات مطولة من التهزيق والشتيمة والضغط، وكان اللي بيوقف جنبي في الوقت دا إخواني الولاد الأكبر مني، هي مش بتقدر عليهم لكن لما بيمشوا يروحوا بيوتهم كانت بتقول لي أكثر شيء ضاغط عليا في الوقت دا، كانت دائمة تكرر إن إخواني مش عايزيني أتجوز عشان أخدم مراتاتهم وعيالهم كل مرة بيزورونا، وإن مستقبلي كله هيروح في مساعدة ولاد إخواني وعمري ما هكون أم بجد، أنا بحب إخواني، وإخواني بيحبوني، لكن الضغط كان مهول، وأخيرًا لما جالي شخص مناسب حقيقي ووافقت عليه، أكثر شيء كان باسطني في الفرحة إن ماما طلعت غلط وإخواني فرحانين ليا فعلاً مش زي ما كانت بتقول، كانت فرحتي لحب إخواني الحقيقي ليا، زي فرحتي بالجواز».

### - التهكم:

سلاح فعال في إثناء أي شخص عن فعل أي شيء، إذا أردت منع شخص عن فعل شيء اسخر منه، مثل: «يا بتاع مراتك»، «شعرك زي المعيز»، «بتضحك على إيه يا بلياتشو؟»، وما شابه من انتقادات في صورة تهكمية. التهكم من الأهل على أطفالهم قد يجعلهم في النهاية يتوقفون عمًا يقومون به فعلاً، لكن بثمن باهظ، وهو تحطيم الثقة بالنفس.

### - استخدام الدين وأوامر الله أدوات لفرض الطاعة:

«ربنا ما بيرضاش عن اللي بيعصي أهله»، «هتخش النار»، «عقوق الوالدين من الكبائر»، «ربنا هيدخلك الجنة لما تعمل اللي بقوله»، والحقيقة أن الأديان ممتلئة بالنصوص التي تحث على طاعة الوالدين فعلاً، لكن الأهل غير الناضجين عاطفياً لا يريدون الطاعة فقط، بل يريدون التقليد الأعمى.

## - ربط الأحداث السيئة في الحياة بعدم طاعتهم:

أي شيء سيئ قد حدث في حياتك هو بالضرورة نتيجة أنك أغضبتهم، أو لأنهم غير راضين عنك، وبالقطع الأحداث الجيدة سببها رضاهم. يحكي أحد الأصدقاء أنه كان يخاف القيام بأي شيء على غير رغبة والدته وقت الامتحانات، لأن ذات مرة حين كان في المرحلة الابتدائية أجاب بشكل سيئ في امتحانه، فلما رجع من المدرسة، بدلاً من أن تواسيه أمه قالت له: هذا لأنك أغضبتني في الصباح قبل أن تتجه لامتحانك، اعتذر لي، وستجيب بشكل جيد غداً. وبالفعل أجاب بشكل جيد في اليوم التالي. ومن وقتها وهو يخاف من غضب أمه قبل الأحداث المهمة، وهذا دفعه لاتباع فقط ما تريده أمه وهو أن يصبح طبيبياً، على الرغم من أن ميوله كانت للدراسات الأدبية.

## - المقارنات:

نتذكر جميعاً تريند «ابن خالتك عمل كذا»، وما شابه، المقارنة بين الطفل وبين أي شخص هي خراب للنفس، تجعله يحس أنه في سباق، وأنه يحتاج دوماً إلى أن يركض ليصل إلى هدف ما، وحين يصل إليه يجد مقارنةً جديدة مع شخص جديد، وهكذا.

المقارنة هنا بالطبع لا تكون في المجلد، فهي تكون فقط في الشيء الذي يريد الأهل تحقيقه، ورجوعاً للنقطة رقم (2)، أي محاولة للنقاش معهم هنا ستكون غير موضوعية وغير مجدية ولن تثمر عن أي شيء.

## - الاستبدال:

من أصعب المواقف على الابن أو البنت لأهل غير ناضجين عاطفياً أن يستبدلهم أهلهم. الاستبدال هنا بمعنى التقليل من قيمة علاقتهم في مقابل علاقة أخرى، يعني كقولهم مثلاً: أنا لم أعد أكثر لك، تركيزي فقط مع أخيك / أختك، لأنهم يستمعون لي.

لا يشترط هنا أن يكون أحد الإخوة، أحياناً يكون الاستبدال بقريب أو طالب إذا كان الأهل يعملون في التدريس، أو مرؤوس في العمل لو كانوا مديرين في عمل ما أو حرفة.

الاستبدال رسالة واضحة مفادها: «أنت لست جيداً مهما فعلت، إلا لو قمت بما أريده منك بحذافيره، حتى لو لم يكن على هواك».

### - الثواب فقط على ما يريدون، والعقاب على غير ذلك:

الثواب هنا مختلف تماماً عن المكافآت السلوكية والمدعمات التي يستخدمها الأهل. قواعد المدعمات أنها واضحة، في مقابل فعل واضح تم الاتفاق عليه مسبقاً، وتكون لأشياء تخص الطفل، إنما هنا الثواب لا يكون بشكل مباشر في معظم الأوقات، أوقاتاً كثيرة يكون متوارياً في صورة حزن، أموال أكثر، كوب من الشاي، أي فعل مودة صغير، ويكون سببه المباشر أنك قمت بما يتوقعونه منك لأجلهم، أي أن السلوك المثاب عليه هنا يقع في صالح الأهل وليس الطفل، من غير أي خطوة أكثر أو أقل، وطبعاً إذا لم تقم بالسلوك المطلوب، فستختفي هذه المكافآت، ويحل محلها أنواع من العقوبات، مثل: نظرات العين اللائمة، التحفز في أي موقف لافتعال مشكلة، أو المخاصمة والغضب من غير سبب واضح تعرفه.

### للتوضيح:

هناك أهل اتفقوا مع طفلهم أنه لو ذاکر أو حصل على درجة جيدة في الامتحان سيأخذونه إلى الملاهي، حصل هنا اتفاق على سلوك واضح في صالح الطفل والمكافأة واضحة مرة واحدة، وإذا لم يحقق الهدف سيخسر المكافأة. هذا تدعيم سلوكي مطلوب ومفيد.

### المثال الثاني:

أم تشاحت مع الأب أمام الأولاد، فواحد منهم ذهب للنوم بجوار أمه، فتعد له شيئاً في اليوم التالي دون طلب منه، ودون إخوته الآخرين، ما حدث هنا هو مكافأة على سلوك لم يتم الاتفاق عليه، ومن دون أي تعبير شعوري من جانب الأم، والسلوك هنا كان في صالح الأم، فهذا يوصل رسالة لهذا الطفل أنه مفضل عند أمه، لأنه في صفها وليس في صف الأب.

ومن ثم، كلما زادت المعاني غير المنطوقة في التواصل بين الطفل وأهله، زادت فرص الضغط من أجل التقليد والطاعة.

### - يشعرونك بأنهم في غير حاجة إليك:

«مش عايز تعمل براحتك، بس إنت مش مهم أصلاً»، هكذا تبدو اللعبة، إن لم تفعل كل ما نريد، لا تفعل شيئاً، سنشعرك بالذنب لأنك لا تساعدنا، وسنشعرك بالضالة لأنك لا تفعل شيئاً، وسنشعرك بانعدام الأهمية لأن الأهمية في بيتنا مربوطة فقط بما تفعل، فإن لم تفعل أي شيء فلا أهمية لك.

التقليد الأعمى هو ما يطلبونه، وهو في نفس الوقت ما يجعل الطفل يشعر بأنه غير موجود على المستوى الإنساني، وتنقلص أدواره في ما يفعل، وهذا قادر على محو شخصيته تماماً، كما في حكاية «سيد»، أو تشكيكه في علاقاته بالكامل حتى مع الأقربين كما في حكاية «شيماء»، أو أنك مهما فعلت لن تكون جيداً بما يكفي كما في كل الحكايات.

### 5 - الشعور الوحيد الذي يرونه هو الغضب الظاهر، يرونه وينتجونه

يتعلم الأطفال التعبير عن المشاعر وتنظيمها من خلال مراقبتهم لأهلهم، يرون الأهل كيف يتعاملون مع مشاعرهم الشخصية، وكذلك استجابات الأهل لمشاعر هؤلاء الأطفال.

الأهل غير الناضجين عاطفياً غارقون في أنفسهم جداً، لدرجة أنهم يحتاجون كمّاً كبيراً من المشاعر والتعبير عنها لكي فقط ينتبهوا إلى أن ثمة أفراداً غيرهم موجودين في أي موقف، سواء الحزن أو الخوف أو الفرحة أو الذنب. وكثير من المشاعر يكون التعبير عنها بشكل هادئ، أو على الأقل ليس كافياً كي ينتبه إليه هؤلاء الأهل.

الغضب هو الظهير الشعوري لسلوك العصبية والزعيق والشجار، هنا فقط يمكنهم رؤية هذا الغضب، ويكون لهم رد فعل تجاهه، ردود أفعالهم لا تتمثل بالضرورة في رفض السلوك، بل في أوقات كثيرة يكون هذا هو السلوك



الوحيد الذي يجعلهم يتراجعون عن فعل ما، أو يوافقون على شيء لم يكونوا يريدونه.

## خدمة العملاء:

زياد يتكلم عن تجربته مع أهله وهو حالياً في الجامعة فيقول: «التجربة علمتني إن عشان أوصل للي عايزه في أي مكالمة مع أي خدمة عملاء إنني أظهر إنني غضبان، في الأول كنت بكون غضبان بجد، فخدمة العملاء بيحاول يراضيني وفي مرة إداني مكافأة كمان، فبقت دي اللعبة اللي بلعبها، أستنى لأي حد يغلط، وأمسك التلفون أكلّم خدمة العملاء، أغضب، أوصل للي أنا عايزه واللي أحياناً بيكون بس حد يهنّدلني. بعد تفكير اكتشفت إن مش لازم أكون غضبان بجد وأنا بكلّم خدمة العملاء، فيه غضب من صدري وبطني، دا وأنا فعلاً غضبان، وفيه غضب من زوري بس، ودا لما بحاول بس أظهر إنني غضبان. مشكلتي مع أهلي أصعب شوية من مشكلتي مع خدمة العملاء، الوسيلة الوحيدة اللي بيسمعوا كلامي فيها ويبطلوا زن هي إنني أزعق، والمشكلة أصعب لأنني مهما حاولت أعمل معاهم زي خدمة العملاء وأزعق بس من زوري ما بعرفش، لأنني دايماً غضبان بجد، مش بس غضبان على السبب اللي أنا بتخانق عليه، لكن غضبان لأنني مضطر أغضب، أنا عمري ما اتخانقت ولا غضبت على حد غير أهلي وخدمة العملاء.»

الغضب دون باقي المشاعر يجذب انتباههم، ربما لأن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً يحتاجون إلى شعور واضح ورد فعل واضح أبيض أو أسود، كي يستطيعون التعامل معه، والغضب والتعبير عنه يتميز بذلك دون باقي المشاعر.

الأشخاص غير الناضجين عاطفياً لا يستجيبون فقط للغضب، بل أيضاً في أوقات كثيرة يستفزون أولادهم للوصول للغضب الظاهر، هذا الاستفزاز في أوقات يكون مقصوداً من خلال منافسة مباشرة مثلاً على طلب، أو إجبار على فعل شيء، وفي أوقات أخرى يكون غير مقصود.

من أهم مسببات الغضب، أن يكون لدى الشخص مشاعر لكنه لا يعبر عنها بشكل كافٍ، إما من خوفه أن لا يتم الانتباه لمشاعره تلك، أو أنه عبر عنها فعلاً، لكن الشخص الذي يتعامل معه تجاهلها أو لم يفهمها وتعامل على أنها غير موجودة، الغضب هنا يكون ظاهرًا في صورة عصبية واضحة، وهذا ما يستطيعون رؤيته مثل حكاية «زياد». بل لأنه الشيء الوحيد الذي يلفت انتباههم فقد تدرب زياد على أن يكون الغضب هو وسيلته الوحيدة للوصول إلى ما يريد.

وهناك الغضب المكتوم أو الغضب الداخلي. الغضب الداخلي من أصعب المشاعر على الأطفال والكبار، شعور خانق بالغضب غير المعبر عنه، إما للقلق من عواقب الغضب، وإما لصعوبة البيئة الوالدية بشكل كبير؛ أن يكون الغضب موجودًا لكنه حين ظهر وأنا طفل كان رد الفعل عليه قاسيًا جدًا، لدرجة أن حدث ارتباط شرطي بين إظهار الغضب ورد الفعل ذلك. أتذكر شخصًا كانت لديه مشكلات كبيرة في أن يُظهر غضبه أو أن يثور على أي فعل غير مريح، وبعد رحلة علاجية طويلة هو شخصيًا اكتشف ذكرى كان قد نسيها، أنه في عمر 4 سنوات، حين غضب لأول مرة وصرخ في والدته أحرقتة بملعقة ساخنة، ومن ساعتها قرر أن يكون الغضب في الداخل فقط، ولا يخرج أبدًا في صورة أي فعل.

في حالة هذا الصديق الشعور بالغضب المكتوم كان محبوبًا بشدة خلف أسوار وطبقات من الخوف والصدمة النفسية، لكن في حالات أخرى يكون الغضب مثل الحمم البركانية، متقدًا وجاهزًا لأن يجد أي مخرج من دفاعاتنا النفسية كي يخرج، وحين خروجه يكون مثل البركان فعلاً، لا يمكن رجوعه مرة أخرى.

## أسطورة البنت المؤدبة

سماح فتاة من أسرة متوسطة، كانت شخصاً مثاليًا لهذه الأسرة طوال 17 عامًا، تقول: «لحد الثانوية العامة بالنسبة لأهلي كنت البنت المطيعة المؤدبة المحجبة اللي بتذاكر وما بتكلمش ولاد، وبيتزق لها لو اتأخرت في عمل الشاي، حرفياً كنت خيال بالنسبة لهم من كتر ما كنت باسمع الكلام، محدش واخد باله إني موجودة أصلاً، كل مرة كنت عايزة يبقى ليا مكان أو حد ياخد باله مني وما بيحصلش كنت بابقى متغاظة جداً، ومكانش فيه أي وسيلة إني أقول إني متغاظة، أصلاً محدش واخد باله، كمان البيت بتاعنا كان بيت صعب، وأي حد فيه هيعمل حاجة مش متوقعة بيتكدر، كنت محتاجة حد بس يحسني إني مهمة بأي شكل وأي تمن، عرفت ولد على الإنترنت قبل الامتحانات بـ6 شهور، ليالي طويلة بكلمه كل يوم ومحدش خد باله، وفي وسط الامتحانات أمني عرفت، سابنتي خالص لحد الامتحانات، وآخر يوم في الامتحانات أبويا ضربني قدام إخواني كلهم وفرج عليا الجيران، كانت أول مرة أزعق، ومن ساعتها بزعق في كل حاجة في الدنيا، وياللعجب بتجيب نتيجة، غضبت عليهم وبقيت بعمل كل اللي نفسي فيه، غضبت في الجامعة واتخانقت مع أساتذة وزملاء، اتخرجت واشتغلت واتخانقت مع مديرين وزمائل شغل، اتخانقت وما زلت بتخانق، كل ما أشوف أي حد مستني مني إني أسمع الكلام كل مشاعر الغضب اللي اتكتمت على مدار سنين تطلع في وشه، غضبي بيقل مع الوقت ودا مضايقني، أنا مش عايزة أبداً أي حد يصدق في أسطورة البنت المؤدبة».

سماح عاشت سنين من حياتها غضبانه غضباً واضحاً، وكبيراً وظاهراً، غضبانه من باب الاحتياط، غضبانه لأنها في الأصل خائفة من العودة إلى كتم غضبها مرة أخرى، وبين صديقنا الذي كتم غضبه تماماً، وبين قصة سماح، يقع الكثير من الكبار الذين كانوا أطفالاً لا يعرفون كيف يعبرون عن غضبهم، وعندما كبروا بدأ يظهر ما يكتمون في نوبات غضب أو عصبية أو ضغط في أوقات هم شخصياً لم يكونوا يتوقعونها، هذا بجانب التأثير السلبي لذلك على الجسم.

## 6 - السلوكيات غير المباشرة لمشاعر لا تخصصك

تقريبًا كل الأطفال لديهم ذكرى أو أكثر ليوم كان جميلًا لأن أحد الوالدين مر بظرف جميل، كما أن هؤلاء الأطفال لديهم أيضًا ذكرى ليوم سيئ بسبب أن أحد الوالدين مر بموقف ضايقه.

بداية دعنا نعترف أن هذا أمر وارد حدوثه دومًا، فجميع البشر يخضعون لحالتهم المزاجية التي تؤثر في سلوكهم، ولو أن ما يحدث من حولنا له تأثير كبير فينا، فمما لا شك فيه أنه سيبترك أثره على تغير سلوكنا بشكل غير متوقع.

قد يحدث ذلك مرةً في الشهر، أو حتى أقل، لكن عندما يكون هذا هو النمط السلوكي المتوقع والمتكرر الذي نحياه طول الوقت، هنا تكون المشكلة. أعود وأذكركم أننا هنا لا نتكلم عن سلوك يحدث لمرات معدودة، لكن نتحدث عن نمط حياة، فمن ثم وحرفيًا الحياة تكون لهذا الطفل هي محاولة لتجنب اللكمات في الأيام العصبية للأهل، ومحاولة الحياة بسلام أو بمكاسب في الأيام المشرقة لنفس الأهل، وفي الحالتين لا تكون للطفل أي علاقة أو سبب مباشر في كون الأيام سعيدة أو سيئة.

الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا لديهم قدرة ضعيفة على التعامل مع المشاعر، فمن ثم هم يشعرون بالعديد من المشاعر بقدر كبير من الحدة، مع صعوبة في عودتهم إلى الوضع الطبيعي في وقت مناسب، ليس هذا فقط، بل هم يقومون بالعديد من الأفعال الاندفاعية في معظمها، وذلك في محاولة منهم لتقليل المعاناة الشعورية، أو ابتهاجًا بالمشاعر الجيدة منها. في خضم هذه الحالات الشعورية الحادة، يكون هؤلاء الأشخاص منغمسين تمامًا في أنفسهم، لدرجة قد تجعل الطفل يشعر بأنه أصلًا غير موجود.

### زغرودة الثانوية

يحكي محمد عن والدته التي تحبه حبًا كبيرًا كما هو ظاهر للجميع، لكن هو يظن أن هذه المحبة لم تكن منصفة له: «اللي بيحب حد بيحب يبسطه، يفرح له بطريقة المحبوب مش المحب، والدتي بتحبني بطريقتها تمامًا،

اللي بتضغط عليا أكثر ما بتبسطني، بعيدًا عن كل محاولات إطعامي بالقوة، حتى مع معرفتها بمشكلات وزني ومشكلاتي الصحية، لكن أنا حبيبها اللي لازم يتعمل له اللي هو عايزه عشان هي تحس كويس، مش عشان هو يبقى كويس. فإكر يوم نتيجة الثانوية العامة، أنا عارف إنني جاوبت كويس في الامتحانات، ويوم النتيجة وأنا نازل أجيبها، ماما أصرت تيجي معايا، اتفقنا وإحنا نازلين إن أكيد هيكون فيه ناس جايبين درجات وحشة وناس جايبين درجة كويسة، فمهما حصل مش هيكون لينا رد فعل قدام الناس. عرفت نتيجتي ونتائج أصحابي وحد من أعز أصحابي كان موجود هو ووالدته وكان ساقط في مادة وبيعيط، فأنا جنبه وبواسيه، وإذا بأمي قدامنا إحنا الاتنين بترقع زغرودة اهتزت لها أركان المدرسة. الوضع كان محرج ليا جدًّا، محرج لدرجة إن فرحتي بنتيجة الامتحان اختفت وبسرعة بدأت أمشي بعيد عن المدرسة، لدرجة إنني وقعت والبنطلون اللي بحبه وكنت لابسه يومها اتقطع. علاقتي بأمي دايماً المحبة الطاغية الظاهرة عليها ليا، لكن كل أفعال المحبة دي تصب بشكل أساسي في رضاها مش في إنني أكون فعلاً أنا».

في حكاية محمد ومثلها من حكايات، مشاعر الطفل واهتماماته وأفكاره ليست موجودة في المنظومة بالكامل، ما يزيد من الشعور بالوحدة العاطفية، وتشككه الشخصي في معانٍ كبيرة مثل الحب والقرب والتضحية وما شابه.

قد تظن من السطور السابقة أن هذا الشعور خاص بالأمهات الخفيفة عاطفياً نوعاً ما، لكنه أيضاً قد يكون في أكثر الأهالي صرامة وحكمة ظاهرية. على سبيل المثال، الحكايات المشهورة لإجبار طفل على دراسة معينة، أو حتى إجبار بالغ على زوجة معينة، لأنه يرى أن هذه هي الوسيلة التي يشعر هو شخصياً بها أنه ناجح، أو ينافس جاره الذي يتحداه، أو أنه فقط لا يستطيع أن يشعر بوضع جيد إلا عند الطاعة كما ذكرنا سابقاً.

من أصعب المواقف التي يتعرض لها الأطفال بسبب هذا السلوك أيضاً هو أنه ليس كل مرة يُثاب على نفس الفعل، وليس كل مرة يُعاقب على نفس الفعل. كما ذكرنا سلفاً؛ الاتساق والثبات من علامات النضج، لكن لو قمت بفعل جيد بعد اتفاقنا عليه، ولأن مشاعري أو حالتي المزاجية سيئة اليوم لم

أثبك، ولو أتيت بفعل غير جيد عوقبت عليه سابقًا، لكن نظرًا إلى أن حالتي المزاجية اليوم جيدة، فسأترك من دون حتى لوم عليه، فهذا يعطل الطفل عن الربط بين سلوكه والعواقب، وبالاستمرار في ذلك ينشأ طفل غير قادر بدقة على تحديد عواقب سلوكه، فيكون إما خائفًا جدًّا من أي فعل، لأنه تربى على أنه يسير في حقل ألغام، لا يعرف في أي خطوة ستنفجر، وإما أن يكون لديه أمل دومًا أن كل فعل سيئ يقوم به هناك احتمال أن يمر من دون عقاب.

## 7 - صعب أن تصالحهم.. أو صعب أن ينسوا

الغضب أو أخذ موقف من الأهل غير الناضجين عاطفيًا ناحية أطفالهم أمر دائم، فكلمة «هازل منك» أو «زعلان منك» كلمة دارجة على لسانهم ويستخدمونها بكثرة للتهديد، المشكلة ليست في هذا فقط، المشكلة أنهم حين يحزنون، ونظرًا إلى ما ذكرناه في النقطة السابقة من أنهم يستغرقون وقتًا طويلًا بعد أي استثارة عاطفية للرجوع لما كانوا عليه، فإنهم أيضًا يستغرقون وقتًا كي يرجعوا طبيعيين بعد حزنهم من موقف ما.

مهما حاول الطفل إثناءهم عن الزعل أو المخاصمة، ومهما حاول أن يجعلهم أحسن، يكون الأمر أشبه بمحاولة إقناع سياسي أن يتنازل عن منصبه البرلماني مثلًا.

كل العلاقات الإنسانية مهما كانت قوية، ينتابها لحظات اهتزاز أو خلاف، أو بُعد بسيط، الأهل غير الناضجين عاطفيًا غير قادرين على إصلاح التوتوات البسيطة والخدوش البسيطة في العلاقات القوية الممتدة بسهولة، كل مرة تحاول أن تصالحهم يبدو الأمر كأنك تصالحهم من أول وجديد. الأمر لا يقف عند هذا الحد فقط، بل إنه عند تكرار الزعل يأتون بالقديم والجديد، فما تصالحنا عليه ما يزال موجودا في الذاكرة، وقادرون على إعادة إنتاجه بصورة جديدة.

تحكي لنا «نورا» عن كيفية حل خلافاتها مع والدها، فتقول: «بابا كثير الزعل كثير النسيان، الطريقة الوحيدة إن الزعل يروح إنه ينسى، كل مرة بيزعل بيفضل يتكلم كثير جداً عن قد إيه حظه وحش فينا، وإن مافيناش أمل، وكل مرة بنحاول نصالحه بنسمع نفس الأسطوانة بالكامل من الأول. بابا غير قادر على إنه يقول خلاص سماح، لكن لو قررنا نسيبه وما نصالحوش، نظراً لأن الصلح مستحيل، لوحده بعد دقائق بيتدي يسأل مين اللي عايز شاي، ويقوم يعمل شاي لكل البيت ويوصل كوباية الشاي لحد الشخص اللي مزعله، ولو اللي مزعله في اللحظة دي فكره بس إنهم كانوا زعلانين، بيتدي يمتدح قد إيه هو شخص طيب وإنه بيخدم كل الناس حتى اللي مزعلينه، وبيتدي يجيب أسطوانة الزعل من الأول. أنا بحب بابا جداً، ودلوقتي أنا حاسة إنني مش بس بخاف على زعله، لكن أنا كمان بخاف من زعله».

الوسيلة لتجاوز خلاف مع الأشخاص غير الناضجين عاطفياً مثلما تحكي نورا، هي أن يتجاوزوا الشعور بأنفسهم، وهذا يؤكد للطرف الآخر أن العلاقة أحادية بين الشخص غير الناضج ونفسه، وأنه لا توجد وسيلة لتطوير العلاقة ولا تعميقها ولا الإحساس فيها بالمشاركة العاطفية، ومن ثم الإحساس بالامتلاء العاطفي والرضا.

### 8 - التبرير.. التبرير.. التبرير

الشخص غير الناضج عموماً في أي علاقة دائماً له مبرر لأي فعل يفعله غير أنه أخطأ أو تسرع أو كان على غير صواب، دوماً هناك سبب آخر غيري لأي شيء سيئ يحدث، ودوماً هناك قصد خيرٍ مني في أي شيء جيد حدث، حتى لو لم يكن لي فيه دور غير الدعاء.

ويندرج هنا تحت بند التبرير العديد من الأفعال التي خلاصتها النهائية أن أي شيء سيئ ليس بسببهم، وأي شيء جيد لم يكن ليحدث لولاهم. أفعال مثل أن الظروف قد تعوقهم وتكون سبباً لأي شيء فعلوه، أما الطفل فلا يُقبل أن

يكون لديه أي ظرف من أي نوع، قد يكون أيضًا أي فعل يحدث منهم ما هو إلا رد فعل لفعل آخر منك، أو من أي شخص آخر.. الخلاصة؛ هم لا يخطئون. الطفل يتعلم منذ الصغر إما إمكانية أن يقع في الأخطاء ببساطة، وأن كل الناس تخطئ، وأن الاعتذار الصادق يمكن أن يكون حلًا في هذه الأوقات، فينتهي الموضوع، وإما يتعلم أن الخطأ في حد ذاته عيب، والاعتراف بالخطأ عيب أكبر، ومن ثم الاعتراف بالخطأ والاعتذار مستحيل.

هذا يجعل الطفل إما أنه يرى أن كل الأخطاء سببها هو فقط، وأما أنه هو أيضًا من المستحيل أن يعترف بالخطأ، أو الاثنين معًا، أي أن يكون داخليًا يرى أن كل ما يفعله خطأ، لكنه أيضًا سيكابر ويتعلم التبرير.

يقول محمود إن والدته لم يكن ضمن كلامها أنها تسببت في أي فعل قط، يقول: «ماما كانت شخص طيب وجدع ومراعي كل احتياجاتنا، لكن دايماً كلامها صح وتصرفاتها حكيمة من وجهة نظرها، من وجهة نظرها بس الحقيقة. فإنا وأنا طفل إني كنت مستني في لحظة أحس فيها إن ماما ممكن تعمل أي شيء غلط، تقول أي معلومة غلط، مرة مدرسة الإنجليزي بتاعتي كانت بتلومني على طريقة نطق كلمات، كانت أمي هي اللي علمتني الكلمات دي، ولما رجعت لماما قلت لها دا، ما كانش عندها رد غير إن الكلمات دي هي ما اتعلمتهاش، وإن الطريقة اللي هي بتعلمني بيها أحسن من المدرسة، وإن الكلمة ليها أكثر من نطق، وإن الإنجليزي له طرق نطق كثيرة في أكثر من بلد. أنا فإنا الكلمة لحد دلوقتي وسافرت بلاد كثيرة، وأقدر أقول إن ماما كانت بتعلمني الكلمة غلط وإنه عادي أنا مسامحها، هي كانت بتحاول، المشكلة مش في كلمة الإنجليزي ولا في أي موضوع بعينه، المشكلة إني دايماً حاسس إن اللي باعمله مش صح، فبدافع ضد أي انتقاد محتمل بكل الأسباب الممكنة والحقيقية والخيالية، أول ما بحس إن فيه غلط دماغي مش بتفكر إيه الغلط أو نصلحه إزاي، بتفكر بس إزاي ما ابقاش مسؤول عن الغلط دا وإيه المبررات والحجج اللي ممكن أقولها. في أول شغلي جات لي مديرة أكبر مني بعشرين سنة، كانت طيبة وبتحبني وأنا مصدق إنها بتحبني ومش عايزة تضرني، فضلت المديرة دي معايا سنة بالكامل تعلمني إن لما



حد يقول لك إنك غلطان، اسكت، ما تردش عليه، قول هافكر، وفكر فعلاً وشوف، مع دا بدأت أتعلم، مش بس أتعلم إنه عادي أغلط أو أعتذر، لكن بدأت أتعلم شغلي والحياة والعلاقات، بدأت أتعلم إنه أمان أكون بغلط».

إذا كنتَ في علاقة مع شخص لا يعترف بخطئه، وفي فترة من حياتك كنتَ مقتنعاً أن هذا الشخص هو المصدر الوحيد للمعرفة، فمن ثم ستراه دومًا على صواب، مما يعني أن أي خطأ في علاقتك به هو مسئوليتك أنت، وتظل هذه الفكرة لصيقة بك بسبب تكرارها، وتصبح على قناعة في أي علاقة مستقبلية أن أي خطأ في العلاقة هو راجع إليك أنت.

## 9 - من الصعب أن يشعروك بالإنجاز

من بين جميع السلوكيات التي يقوم بها الأهل غير الناضجين عاطفيًا، يأتي هذا السلوك الخفي ليكون جزءًا مهمًا في تكوين أفكار عدم الكفاية، والخوف من النفس، ونقص المحبة ومن ثم الوحدة الشديدة والإحساس بالعجز العاطفي.

كما ذكرنا في فصل «مراحل النمو النفسي»، الطفل لا بد من أن يشعر بالإنجاز والاستقلالية والكفاءة كي يمر بنجاح من مرحلة إلى أخرى في نموه النفسي والعاطفي. لأسباب مختلفة وبطرق مختلفة هؤلاء الأشخاص غير الناضجين، يقفون في طريق هذا النمو. إحدى أكبر الأدوات كفاءة في تعطيل نمو الطفل النفسي هي إحساسه بقله أو أحيانًا عدم الكفاءة.

## 10 - مهما فعلت، دومًا هناك تعديل

من الجمل كثيرة الاستخدام التي يستخدمها الأهل وأيضًا القائمون على تعليم أي شيء، عندما يعرض عليهم أحدهم عملاً قام به ويشعر بالسعادة لإنجازه، حينها يجد الرد عليه بجملة: «لا بأس، لكنك لو فعلت كذا لكان أفضل!»!

في أوقات يكون الطفل، المتدرب، الدارس، التلميذ، محتاجًا للتشجيع فقط وليس التعديل، لكنهم دومًا يرون أن الأمور لا بد أن تكون في وضعها المثالي،

كي يرضوا عنها. وهذه التعديلات هنا سببها الحقيقي هو قلق الأهل، وليس لأن التعديلات مهمة أو ضرورية.

هالة تحدثنا عن كتب التلوين الخاصة بها وهي صغيرة قائلة: «من فترة كنت بنقل من بيت لبيت، الموضوع مرهق ونقل كل حاجة في كراتين مش شيء سهل بالمرّة، وأنا بطّلع الحاجات القديمة لقيت كتب التلوين بتاعة الحيوانات بتاعة الأطفال، كنت بلوّن حلو قوي، لكن مع كل صفحة قادرة أشوف الخطوط اللي والدي رسمها بإيده، الأماكن اللي كمل التلوين مكاني، خطوطه موجودة في كل الصفحات، لكن الصفحة الأهم هي الصفحة اللي عندها أنا بطلت رسم وتلوين، فضلوا هواية لكنها هواية مش محببة، كنت لونت نص الفيل الفوقاني وفاضل رجلين الفيل، وهو جه بيسألني: أنت بتعملي إيه؟ فرديت: بلوّن. ووريته الكتاب عشان كنت مبسوسة بتلويني قوي، رد عليا وقال لي: إيه دا؟ ما لونتيش الرجلين. وخذ الكراسه وكمل تلوين الرجلين مكاني. ما أقدرش أقول إنني ساعتها كنت فاهمة دا معناه إيه، وعارفة إنه ما يقصدش إنني وحشة، لكن دا اللي استمر معايا، أنا مش كويسة كفاية في التلوين ولا في أي شيء، الحقيقة وأنا بابص على الكراسه دلوقتي فعلاً هو ملون أحسن مني بكثير، بس أنا كان عندي 7 سنين، وهو 42 سنة».

## 11 - لا وقت للاحتفال.. لدينا أمور أصعب

من ضمن الأمور التي تحدث بسبب القلق خوفاً من عدم الإنجاز لدى الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، أنهم لا يحتفون بأنفسهم أو بأبنائهم بشكل كافٍ، فبمجرد أن يحس أن الهدف الذي يسعى إليه قد اقترب من التحقق، فإذا به يضع هدفاً جديداً. مثلاً: طفل أدى أداء رياضياً جيداً في بطولة رياضية وحصل على ميدالية، فيسمع فور تحقيقه لهذا الإنجاز تعليقاً من قبيل: «برافو جيد، لكن يجب أن نحسّن الأداء في البطولة القادمة». ومن الأمثلة المشهورة أن الطفل المجتهد دراسياً ويصبح من الأوائل، بدلاً من أن نترك له الإجازة كاملة ليستمتع فيها باللعب احتفالاً بإنجازه؛ نجعله يبدأ في

المذاكرة استعدادًا للسنة الدراسية الجديدة في أثناء فترة الإجازة، ومع الوقت يتحول الأمر كما لو أنه عقاب على التميز!

## 12 - تحديد أهداف مستحيلة التحقيق

من السلوكيات التي قد تجعل أي فرد لا يحس بالقدرة على الإنجاز، أو لا يشعر أنه قام بعمل جيد؛ أن يكون الهدف صعبًا جدًا في تحقيقه. على سبيل المثال: شخص يدخل مسابقة مع منافسين أكبر منه أو أكثر منه خبرة في نفس المجال، ويكون هدفه التفوق على الجميع، دون تقدير للجهد الذي بذله في الإعداد وفي أثناء مراحل المنافسة، إذ إن رؤية من حوله: إما أن تحقق المركز الأول وإما نعدك لم تقدم أي شيء!

## 13 - الانتقاد على ما لم يتم الاتفاق عليه

كان الاتفاق أن يحفظ الطفل جزءًا معينًا من القرآن، وحفظه فعلًا، وبدلاً من شكره عليه، يتم انتقاده على أنه لم يحفظه مجودًا، على الرغم من أن هذا لم يكن جزءًا من الاتفاق. أو أن يكون الاتفاق أن يؤدي الطفل واجبه منفردًا، ويقوم بذلك، فبدلاً عن شكره، ينتقد على أنه لم يسطر كراسته. وهكذا، في كل مرة يحس فيها الطفل أنه أنجز شيئًا، يكتشف وجود طلب آخر لم يكن يتوقعه فيقلل من إنجازه أو يشوهه.

## 14 - المقارنة مع مَنْ هو في وضعٍ غير وضعك

المقارنة هنا لا تكون مع شخص قام بفعل أفضل منك في ظروف مختلفة فقط، بل تكون مع أشخاص أكبر منك عمرًا وخبرة، أو في بلد آخر، أو مع اقتصاديات مختلفة، أحيانًا المقارنات تكون مع شخصيات تاريخية كعمر بن الخطاب وأينشتاين ومايكل فيليبس.

## شخص أحسن مني

يحكي بيتر عن قصته مع تلك المعضلة: «الحقيقة أنني أنا الشخص الوحيد اللي دايمًا شايف إنني مش ناجح، كل اللي حواليا شايفيني ناجح ماديًا ومهنيًا ودراسيًا، لكن دايمًا أنا مش بصدق إنني ناجح، النجاح بالنسبة لي إن مفيش أي حد في أي حدة في الدنيا أحسن مني، ودي عمرها ما حصلت، الأهداف بالنسبة لي اتحولت من إنني أوصل لنقطة معينة، إلى إنني أكون أحسن من شخص ما، حرفيًا، أنا اتنافست جوايا مع كل الأشخاص اللي قابلتهم في حياتي، العربية، اللبس، الشطارة، العلم، القرب من الناس، الراحة، الجواز، العيال، وكل ما أكسب حد في منافسة، أحبه وأنسى المنافسة، لأنه بالنسبة لي ما بقاش هدف، وفي نفس اللحظة، يكون بقى عندي هدف جديد، شخص جديد، تقدر تقول إن أي مكان بروحه كنت دايمًا ببص حواليا على مين الحد الأحسن مني، لما بدأت أفهم إنني مش في منافسة فعلاً مع أي حد، حسيت بالخواء، كانت توهة، ما عرفتش أروح فين وأعمل إيه، المنافسة دي كانت مخلياني مجتهد جدًّا في كل حاجة، كانت تاعباني وقلقاني لكن كانت فايداني، خايف لو بطلت منافسة ما اعملش حاجة خالص، أنا عارف إن اللي علمني الحركة دي ماما، ابنتت في الرياضة وبعدين المدرسة، وأخيرًا في العيلة والكنيسة والشغل، ولما ما كانتش بتلاقي حد كانت بتقول لي تبقى زي يسوع في صبره، ومهما عملت كانت بتحسني برضه إن فيه شخص ما في مكان ما أحسن مني، وإن وجود هذا الشخص يخليني ما ارتاحش غير لما أبقى أحسن، أنا مش عايز أتنافس لكن كمان مش عايز أبطل اللي بعمله».

### 15 - تقليل قيمة ما تفعل

في فيلم (despicable me) المشهور بسبب شخصيات المنيونز، كانت شخصية الأم التي لديها طفل هو دكتور جرو، كلما عرض عليها إنجازًا له، إذ بها تمتعض وتشعره أنه لم يقم بشيء. في البداية طفل يشاهد «نيل أرمسترونج» وهو يهبط على القمر ويقول لها في يوم من الأيام سأصل للقمر، فترد عليه بشكل تسفيهي من أحلامه وتقول له: «لقد تأخرت كثيرًا،

ناسا قد توقفت عن إرسال القروء إلى القمر»، ثم بعد ذلك يعرض عليها رسمًا قام به، إذ رسم نفسه وهو يهبط على القمر، فلا تنظر الأم حتى إلى لوحته وتصدر صوتًا يدل على امتعاضها. وتكرر ذلك في كل مرة يعرض عليها عملًا قام به، حتى انتهى به الأمر في الفيلم إلى أن أصبح أكبر شرير في العالم، يخطط لسرقة القمر.

دكتور جرو في هذا الفيلم كان كل ما يريده هو فقط اعتراف أمه أنه جيد بما يكفي، لكنه حتى لو سرق القمر بالفعل لن تقر له بذلك.

بالمثل في الحياة العادية، كثير من الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا يسفّهون من الإنجازات الخاصة بأولادهم، ويتعاملون على أساس أنها أشياء عادية بل أقل من ذلك، وهذا يخلق لديهم شعورًا دائمًا بأنهم مهما فعلوا سيظلوا أقل من العادي.

هل تتذكرون المثل والمقولة الشهيرة «ياما جاب الغراب لأمه»؟ هم فعلًا في هذه اللحظة يكونون أمًا للغراب، لكن الطفل المُحبَط ليس غرابًا، الطفل المحبط هو شخص كامل الأهلية تمت إساءة معاملته عاطفيًا.

## 16 - إثابة الجميع على فعلك الجيد، وعقابك على فعل غيرك

الشخص غير الناضج عاطفيًا يرى الأشخاص كعجين أبيض، لا يستطيع أن يرى أطفاله كأشخاص مستقلين، بمعنى إذا كان لديه أكثر من طفل، فإنهم جميعهم شخص واحد اسمه «عياي»، في هذا السياق، لو قام أحد الأطفال بفعل جيد، فإنه يثيب جميع الأطفال على الفعل، ظنًا منه أن المساواة عدل، إلا أن في هذه اللحظة تحديدًا المساواة ظلم، الطفل الذي اجتهد يحتاج إلى أن يُرى بمفرده، يُرى اجتهاده وإنجازه بشكل مستقل.

واستمرارًا في الظلم، يعاقب الجميع على فعل واحد من شخص واحد، عملًا بمبدأ «المساواة في الظلم عدل»، ليصل إلى هؤلاء الأطفال أنهم مهما فعلوا لن يتم تقديرهم، ولن يصبح لهم كيان مستقل.

## 17 - الحماية المفرطة

الحماية المفرطة، أو ببساطة أن يخاف الأهل على طفلهم بشكل مبالغ فيه، وأن يقوموا بكل شيء بدلاً منه، يذكرون له، يهتمون بأكله ونظافته وعلاقاته بالآخرين سواء كانوا أقارب أو أصدقاء، حتى أن الطفل لا يتعلم كيف يقوم بأي شيء من هذا بنفسه.

هذا الطفل يمر بإنجازات يجد فيها احتفالاً مبالغاً فيه، لأن الأهل هنا لا يحتفلون بالطفل نفسه، بل يحتفلون بأنفسهم بشكل غير مباشر.

هذا الطفل لا تضعف شخصيته فقط وهو ينتظر من يقوم بأعماله نيابة عنه، لكنه أيضاً على المستوى العاطفي يحدث له أحد أمرين: إما أنه لا يصدق أنه قد شارك حقاً في تلك الإنجازات، لأنه يعلم أنه لم يقم بها، وفي هذه الحالة يظل موقناً أنه لن يستطيع أن يحقق أي شيء بنفسه. والاحتمال الآخر أن يصدق للأسف أن ما حدث هو بالفعل إنجاز الشخص، وهذا الطفل قد يتعرض لصدمات الواقع بشكل كبير بمجرد أن يعجز هؤلاء الأهل عن تقديم الحماية المفرطة مع تطور الحياة، مثل وصوله للعمل المهني أو الزواج، وهو ينتظر نفس نوع الحماية من المديرين والزوج أو الزوجة.

هذا السلوك يظهر دوماً من الأم تجاه ولدها، أو من الأب ناحية ابنته، ويؤدي إلى إعاقة حقيقية في أوقات كثيرة لهذا الطفل مع كبره وتدرجه في الدراسة والعمل والعلاقات الشخصية.

## 18 - دوماً لديهم طفل مفضل

في الحكاية الشهيرة لسيدنا يوسف، نتذكر العلاقة بين سيدنا يوسف وإخوته، لا لشيء لكن لاعتقادهم أن يوسف مفضل لدى الأب من دون سبب واضح لهم، وفي نهاية القصة عندما تبينت لهم الأسباب، زالت العداوة. حكاية سيدنا يوسف هي اختصار جيد لفكرة الطفل المفضل.

كثير من الأهل في أوقات عادية ومنطقية يكون لديهم طفل مفضل، مثل الطفل الرضيع حتى يقوى، المريض حتى يشفى، الابن وقت الامتحان أو حين

المشاركة ببطولة رياضية قريبة، هذا يعد وضعًا طبيعيًا ومقبولًا لأنه وضع غير ثابت، بمعنى أن الطفل المفضل اليوم، سيكون أخوه غدًا هو المفضل، وسيكون الوضع منطقيًا بالنسبة للأطفال، وله معنى وسبب واضح، أما الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا فيكون لديهم طفل مفضل طول الوقت، مهما تغيرت الظروف ومهما كان الوضع، سواء بالنسبة له أو بالنسبة لإخوته. كلمة «تفضيل» معناها أنهم يقضون معه وقتًا أطول، هدايا أكثر، كل شيء يقدمونه للطفل المفضل منه نصيب أكبر، ما يسمح له به لا يسمح بمثله لإخوته، رأيه يسري على كل إخوته، لا يتعرض للعقاب، وإذا حدث فبشكل صوري تافه، أما المشاعر الفياضة فهي دومًا تتجه نحوه فقط.

التفضيل لا يكون دائمًا بشكل فج واضح، أحيانًا يظهر من خلال سلوكيات بسيطة، مثل اختيار الطعام أو شراء الألعاب أو تحديد المواعيد ونوع الملابس، فيكون دومًا هناك شيء زائد بالنسبة للطفل المفضل دون إخوته.

العلاقة بين الطفل المفضل وأهله، أو الطفل الذي لا يتم تفضيله تكون دومًا علاقة مربكة جدًا لهذا الطفل، ولها آثار على المدى الطويل.

الطفل غير المفضل يعاني من الإهمال، ومهما قدم من مواقف سيكون هناك شخص آخر يحصد المشاعر الطيبة من دونه، فتتكون لدى هذا الطفل المهضوم حقه فكرة سلبية؛ أنه ليس جيدًا بشكل كافٍ مهما فعل أو قدم، وأنه غير جدير بالحب، وأن عليه أن يقدم الكثير من أجل فقط أن ينتبه له أهله، وبالتبعية لينتبه له العالم بعد ذلك. وبالطبع تستمر هذه الضغوطات مع الكبر لدى هذا الطفل، وتصبح جزءًا أساسيًا من شخصيته وتفاعلاته مع الآخرين. لكن علينا أن نعرف أن الطفل المفضل نفسه لن ينجو أيضًا من هذا الفخ، فخ الطفل المفضل.

## هل أنا محظوظة؟

في أوقات استرجاع لنا ذكرياتها تقول: «كل قرابيننا يقولوا إنني مفضلة عند أبوي، أنا ما كنتش حاسة دا، لحد ما كنا بنغير البيت وبقى لازم أنا وأختي وأخويا نتقسم على أوضتين، المنطقي إن البنيتين في أوضة والولد في أوضة،

بسبب أنا نيتي وقتها أصريت إني أكون في أوضة لوحدي وأخويا وأختي مع بعض عشان هما صغيرين، أبويا وافق، بل مشى كلامي، وقتها عرفت إني فعلاً طفلة مفضلة. دا دايمًا كان مخليني حاسة بالذنب إن التفضيل دا مش من حقي، ما عملتش حاجة مختلفة عن باقي إخواني، وكان مخليني خايفة طول الوقت إني أخسر هذا التفضيل، عشان إحنا بنتعلم إن العدل بيكسب في الآخر، وأنا في موقف غير عادل، وكمان كان بيحسني إني بعيد عن إخواني، هما أقرب لبعض مني رغم إن ما كانتش بيننا مشكلات كبيرة، التفضيل ما كانش بس في الأوضة، كان كمان في الأكل والاختيار الشهير ورك وللا صدر، أبويا بيحب الورك، وأنا دايمًا بأخذ الورك الثاني، الأكل اللي مش بحبه يتعمل ليا أكل مخصوص جنبه عشان ما ينفعش أصلًا يتعمل إلا كل فين وفين، مصروفي أكبر، الإحساس بالتفضيل خلاني أتوقع إن العالم يعاملني بنفس الطريقة، لكن العالم ما كانش كدا، خدت وقت طويل عشان أثور على أبويا وأمنعه من تفضيلي، ما عرفتش أعمل كدا غير وأنا في الثلاثينيات، التفضيل دا كان مخليني جوا البيت في صندوق إزاز، مافيش أي شعور بيوصلني من أبويا مصدقة إنه حقيقي أو من حقي، ومافيش أي شعور طيب من باقي البيت مصدقة إنه بجد، أكيد وراه شعور بالضيق بسبب إني المفضلة، كنت المفضلة الوحيدة في البيت، الوحيدة بمعنى إن كان فيه شخص واحد مفضل اللي هو أنا، لكن كمان الوحيدة بمعنى إني ما حسيتش أبدًا بونس حقيقي أو إني ينفع أشارك مشاعري دي كلها مع أي حد».

الأطفال غير المفضلين في بعض الأحوال ربما يكون حظهم أحسن من الطفل المفضل، الطفل غير المفضل سيعتمد على نفسه، وسيجد سببًا واضحًا لمعاناته ومبررات لغضبه، وتصبح مهاراته الحياتية أكبر، وقدرته على تقبل منغصات الحياة والمرونة النفسية أكبر، صحيح أن فرص إصابته بالاكتئاب أكبر، كما ترجح ذلك الكثير من الأبحاث، لكنه يستطيع تجاوزه عندما ينجو من البيئة الوالدية الداخلية له. لكن الطفل المفضل له نصيب أيضًا من تبعات التفضيل السلبية، فهو يكبر وقد اعتاد على أن الحظ بصفه دومًا، ومثلما حدث مع «لينا» يحتاج لوقت طويل كي يكتشف أن الحظ الذي كان يظنه جيدًا،



هو في الحقيقة حظ عاثر. الطفل المفضل يعاني من صعوبات كبيرة في تقبل الخسارة، وقلة في المرونة النفسية وتقبل المنغصات الحياتية العادية، بالإضافة إلى المشكلات الشخصية في العلاقات.

الحقيقة أن كلا الطفلين كان سيئ الحظ، الطفل غير المفضل يعاني والطفل المفضل لا يخلو من المعاناة هو الآخر. في بحث قامت به الباحثة الشهيرة في علم الاجتماع جيل سوتر، قامت بمقابلات مع الأمهات وأطفالهن الذين صاروا كبارًا، في الفترة من 2001 وحتى 2014، السؤال كان عن: مَنْ هو الطفل المفضل؟ وكانت الفروق صادمة، 60% من الإجابات كانت متعارضة، بمعنى أن الأم ترى أن هناك طفلًا مفضلًا، لكن أطفالها يرون أنه كان هناك شخص آخر مفضل.

الطفل غير المفضل يجتهد بشدة كي يجد الزر الذي يمكن عبر الضغط عليه أن يصبح مفضلًا، هذا الزر يظن الطفل أنه لديه هو، فيقتنع أن المشكلة فيه، ويظل يحاول بذل قصارى جهده كي يضغط على هذا الزر في كل علاقاته تقريبًا. أما الطفل المفضل لو لم ينجُ بمفرده من فخ التفضيل، فإنه يظن أن هذا التفضيل لشيء فيه هو، ويتحول هو نفسه لشخص غير ناضج في كل علاقاته أيضًا، ليكمل دائرة لا تنتهي من إنتاج الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا.

الأسباب كثيرة جدًا لوجود طفل مفضل عند الأهل من بين باقي أفراد الأسرة، وكل الأسباب ترجع إلى أن هذا الشخص (الأم أو الأب) لم يكتمل نموه النفسي بشكل كامل، وفي أغلب الأوقات يكون راغبًا في استكمال صورة ما في خياله عن نفسه، باستخدام هذا الطفل المفضل، مثل أن يطلب منه القيام بأمر هو شخصيًا عاجز عنه، أو أن يعوضه في علاقة عاطفية متاحة (الأب والبنت - الأم والولد) عن فشل العلاقة العاطفية في الزواج، مثل الطفل الأكبر الذي يستحوذ على كل مشاعر الأمومة والأبوة، أو في حالات أخرى يتم تفضيل الطفل المتماثل في النوع، مثل تفضيل الأب للولد أو تفضيل الأم للبنت، لكي يكون إما صديقًا في بعض الحالات أو امتدادًا له في حالات أخرى، وفي حالات

أشد تأثيرًا على الطفل يتم إعداد الابن أو البنت المفضلين لكي يرعوا الأب أو الأم مستقبلًا، ويعكسوا الأدوار.

## 19 - يقدسون الأدوار الاجتماعية ظاهريًا.. ويعكسونها وقتما يريدون

الأشخاص غير الناضجين يفضلون أن تكون الأمور واضحة، وصريحة، أي خلط أو ارتباك يسبب لهم صعوبات كبيرة، ولذلك فإن الأدوار الاجتماعية تقدم لهم كثيرًا من الحلول لمشكلات موجودة أو محتملة أو متخيلة فقط في أدمغتهم.

الأدوار الاجتماعية معناها أن الأب أب، والابن ابن، والزواج زوج، وهكذا، وطبعًا كل دور له شكل كلاسيكي لا بد أن نلتزم به ولا يمكن خرقه. فمثلًا هو يمزح معك وقتما شاء وبأي طريقة كانت، وحين تبادله المزاح يقول لك: «أنا أبوك / أمك، لا يصح أن تتعامل معي بهذه الطريقة»، وبالطبع يتبع ذلك نوع من العقاب.

الأدوار الواضحة السهلة بالنسبة لهم هي الحماية من أي ارتباك شعوري أو خوف من تطور العلاقة بين الأهل والأطفال إلى علاقة متكافئة، لأنهم يخافون من التكافؤ.

الأدوار بالنسبة إليهم ليست فقط أدوارهم التي يحافظون عليها، فكل شيخ أو رجل دين دومًا على حق، ولا يصح معارضة الزوج، وعلينا التجاوز عن أخطاء المديرين.

يمكن بسهولة أن نرى أثر تقديس الأدوار الاجتماعية في الحياة السياسية والدينية في مجتمعاتنا في الألفية الجديدة، خاصةً مع توالي الأحداث السياسية والفروقات بين جيل الأهل وجيل الأبناء في التعامل مع تلك المعضلات الاجتماعية والأخلاقية.

## مستر حسام! مستحيل! قطعاً أنت تتوهمين

تروي يمنى عن تجربتها مع إخبار أمها عن حادثة تحرش من أحد المدرسين، فتقول: «كان شخص لطيف وذكي، بيعرف يشرح كويس، ودرجاتي معاه اتحسننت فعلاً، في السنة الثانية للدروس الخصوصية ابتديت أنا جسمي يكبر، وهو ابتدى يقعد قريب مني جداً، ومع الوقت بقى يهزر معايا بالإيد، في الأول كنت ببقى مش مرتاحة ومتعاملة مع الموضوع بغرابة، وبعدين الهزار ابتدى يبقى مزعج، إيده دايمًا على كتفي ورجلي، وابتدت المكافأة على الإجابات الصح تتحول لما يشبه الأحضان، من كتر عدم راحتي استجمعت شجاعتي وطلبت من أمي إني أغيّر المدرس، وبعد إلحاح منها حكيت لها اللي حصل، فكان الرد إن مستر حسام مستحيل يعمل كدا، هو مدرس والمدرس أكيد همه مصلحتك، إنتي أكيد بيتهيألك. وقتها كملت الدرس مع مستر حسام لحد آخر السنة، وهو كمل يزودها، غيرته السنة اللي وراها، وابتدت تبقى عندي قناعة إن أمي مش هتصدقني، فبالتالي مش هتحميني، وإني عليا إني إما أحمي نفسي وإما أسكت، للأسف كان السكوت هو الخيار الوحيد المتاح في معظم الحكايات اللي زي مستر حسام».

الأم هنا كان الأسهل لها أن تحافظ على الشكل الاجتماعي للمدرس، على أن تتحمل الضغط العاطفي المتمثل في أن ابنتها تتعرض لأذى في صورة تحرش منتظم من شخص موثوق، أو تحتمل الشعور بالذنب عن اختيارها للمدرس، أو الخوف من مواجهة الشخص نفسه. صراع كبير مع المشاعر تريد أن تتجنبه، فيصبح الحل الأسهل عاطفياً أن تتعامل على أن الأدوار مقدسة، والمدرس لا يمكن أن يفعل مثل هذا، ولم يحدث شيء.

هذه القصة تتكرر كثيرًا، ولا بد أن أشخاصًا كثيرين مروا بها حولك، سواء عن طريق المدرس أو فرد من الأسرة أو العائلة الكبيرة أو صديق للأسرة، جار، مدرب رياضي، طبيب معالج، والحل الأسهل دومًا هو تقديس الأدوار، وإنكار أن شيئًا قد حدث.

على الرغم من تقديسهم للأدوار الاجتماعية بطريقة «ولد! لا يصح ذلك»، أو «بنت! عيب»، مع استخدام مستمر للأصبع السبابة في التوجيه والتخويف، فإنهم كذلك في أوقات كثيرة يقررون عكس هذه الأدوار على عدة مستويات، مثل أن يقول لك: أنت ابني ولا يصح أن تمازحني بهذه الطريقة الحميمة، لكن يصح أن تصبح مسئولاً عن رعايتي، أكلي وشربي ودوائي، وبتبادل الأدوار، فتكون أنت الابن ظاهرياً على مستوى الطاعة، والأب المسئول من غير إعلان على مستوى الرعاية.

القصة صعبة لكنها موجودة ومتكررة، وتظهر في صور كثيرة، منها العاطفي مثل الأم التي تشتكي لأولادها طول الوقت من معاملة أبوهم لها، وتتوقع منهم أن يساعدها.

هنا يظهر عكس واضح للدور، على هيئة أن يصبح الأبناء هم المسئولين عن حماية الأم. وعلى المستوى المادي والمهني، نرى كثيراً من المواقف يكون فيها الابن أو البنت هو المسئول عن الإنفاق على الأسرة، أو أنه يشارك والده أو والدته مهنتهما فيلقيان عليه بكل أعباء العمل، حتى يصبح فعلياً هو القائم بكل شيء، لكن وبالرغم من ذلك، يظل الأهل راغبين في المحافظة على شكل الدور الاجتماعي في السلوك الظاهري، لكن الحقيقة أمر مختلف.

اجتماعياً، نجد أن كثيراً من الأهالي غير قادرين على التواصل الاجتماعي مع من حولهم، ويعانون من كثير من المشكلات، مثل الخوف أو الخجل أو نقص المهارات فيعتمدون على أبنائهم في القيام بأدوارهم، أو أن يقوم الأبناء بتعليمهم القيام بتلك السلوكيات الاجتماعية.

بالطبع عكس الأدوار تكون عملية خفية، تحدث ولا نتحدث عنها ظاهرياً، فالقاعدة الأصلية: «ولد! لا يصح ذلك. بنت! عيب»، مع استخدام إصبع السبابة. حسين يحكي عن موقف حدث معه وهو في المرحلة الإعدادية، فيقول: «أمي شخص طيب جداً، جدع جداً، خدوم جداً، لا يمكنها أبداً أن ترفض أي طلب لأي حد، لكن أمي كمان غير منظمة ومبهدة قوي في نفسها، دا كان بيزعج أبويا، وفي يوم من الأيام بعد خناقة بينهم، لقيت أمي جات في حضني،

وحطت راسها على صدري وعيطت فوق الساعة، الساعة دي أنا ما كنتش عارف أنا المراهق اللي محتاج أهل في ضهره، ولا أنا اللي بقيت أبو أمي ولازم أخذ بالي منها! ضعف أمي الشديد في الوقت دا ظهري، لكنه ومن ساعتها استمر إنه يكون وسيلة تعامل أمي معايا، أنا مسؤول إنني أهون عليها قرف أبويا، أظن إنني عرفت أعمل كدا، لكن ما أظنش إنني عرفت ألقى الشخص اللي يهون عليا قرف أبويا برضه».

الحفاظ على الأدوار الاجتماعية وقتما يريدون، وعكسها وقتما يشاؤون يجعل الطفل يحس أنه مجرد أداة، عليه الطاعة في الظاهر، وتنفيذ المهمات دائماً، وليس له أي حقوق في الحماية أو الرعاية الكافية، ما يجعله يستمر في الحياة وكل دوره إسعاد الآخرين ورعايتهم، ويظن أنه لا يوجد شخص يستطيع أن يساعده أو يحتويه، فإذا كان المسؤولون عن رعايتي أنا من أراهم، إذن فلا أحد يستطيع أن يرعاني، أو في قول آخر، أنا غير قابل للرعاية.

## 20 - لن يسمحوا لك أن تصبح أكبر منهم بسهولة

هذه النقطة مهمة جداً للنجاة، تذكرها قبل قراءة فصل النجاة وطريقتها، لكن الشخص غير الناضج، حال كونه أباً أو أمّاً، لا يحتمل وجود شخص أكثر منه نضجاً، فيحاول طول الوقت أن يوقف نمو أولاده عند مرحلة أدنى منه هو شخصياً، سواء كان النضج في العلاقات، أو في تنظيم المشاعر، أو النضج في الرؤية للذات، أو الرؤية للأخطاء والتعامل معها، أو النضج في القرارات وطريقة أخذها، أو في العمل والتعاملات المادية. لن يسمحوا لك بالمرور من أنبوبة عدم نضجهم إلى غابة النضج.

في سبيل ذلك سيبدلون الغالي والنفيس، مشاحنات وترغيب وسد سُبُل وفتح أخرى وضغط من كل الأنواع، بالضبط هنا تحضرني أغنية محمود العسيلي ومحمد عدوية «إنت تقدر» حين يقول عسيلي: «هيقفوك، هيحاولو ييئسوك ويحبطوك ويكسروك» ليكمل محمد عدوية: «هيقطموك، وتملي يفشلوك ويبكتوك ويزهقوك».

الجيد في الأمر أنه لم يحدث أبدًا أن كنتُ شاهدًا على حكايةٍ كان فيها الأهل يقاومون أن يصبح ابنهم أو ابنتهم أكبر منهم، إلا وكان معنى ذلك أنه في هذه اللحظة تحديدًا قد أصبح أكبر منهم فعليًا.

«نسيم» رجل في أربعينياته يتذكر تاريخه الوظيفي في وقتٍ لم يكن يقصد التحدث فيه عن والده أصلًا، فيقول: «وأنا في تانية جامعة ما كنتش لاقى نفسي في أي حاجة، بادرس دراسة علمية في كلية قمة مش بحبها، وهوايتي بمارسها لوحدي في عالم الإنترنت وما حدش حاسس بيا، وفجأة بقت هوايتي دي مطلوبة لكذا مكان شغل، وبدأت أشتغل، وبقى فجأة عندي مرتب 15 ضعف مصروفي، في اللحظة دي أهلي اتجننوا، هما كانوا بيقولوا إنهم خايفين على الدراسة، لكن اللي كنت متأكد منه إنهم خايفين إنهم ما يقدروش يسيطروا عليا بعد كدا، خناقتي مع أبويا كانت دايمًا الفلوس، وبعد خناقات كتير لتوقيف الشغل، وصلنا لاتفاق إنني أنجح بتقدير، ولو دا ما حصلش هوقف شغل، كان تحدي صعب، وجبت جيد جدًّا في آخر السنة، وإن بأبويا بينسى كل خناقاتنا السابقة على الفلوس، وبيقول لي هاديك نفس مرتبك وبطل شغل، هنا اتأكدت إن الموضوع مش الدراسة، الموضوع إنني لازم أفضل مزنوق لهم، رفضت طبعًا بشدة، وشيلت مادة في سنة تالته، واستحملت كل التريقة والضغط الممكنين عشان أبطل شغل، قاومت بكل طاقتي إنني ما أوقفش شغل، وبعدين مكان شغلي قفل، فقلت لنفسي ما أعرفهمش وأستغل العرض وأقول لأبويا هابطل شغل ونفذ وعدك، طبعًا مماطلات كتيرة جدًّا استمرت لحد ما لقيت شغل تاني، ومن ساعتها ما وقفتش شغل ولا يوم من حياتي».

في حكاية «نسيم»، الكبر المادي والسيطرة بالمال واضحة، وكسر هذه السيطرة مسألة حياة أو موت بالنسبة للأهل غير الناضجين عاطفيًا، السيطرة بالمال ليست هي كل السيطرة، ولا الثراء هو الكبر الوحيد، لكنه الكبر الواضح، أن هناك نضجًا في التعامل مع محاولاتهم إشعارك بالذنب أو التقصير، أو أن يستبدلوك بأحد إخوتك أو شخص آخر حتى، لكن سيظلون طول الوقت يقاومون أن تكبر عنهم.

# الدين والأخلاق

الدين والأخلاق من العوامل المهمة جدًّا في الثقافة المصرية والعربية، كما أنهما من أكثر المواضيع الخلافية بين الأهل وأولادهم، ولأهمية هذه المسائل واستخدامها اليومي تقريبًا في الأحاديث بين الأهل والأطفال، كان من الأفضل وضعها بشكل مستقل عن باقي الأنماط السلوكية للأشخاص غير الناضجين عاطفيًا.

الدين والأخلاق ليسا من الأشياء الفطرية التي يولد الفرد مزودًا بها، بل هي من الأشياء التي يكتسبها الفرد ويمارسها ويتقنها مع العمر، فمن ثم قبل معرفة كيفية استخدامها من الأشخاص غير الناضجين، من المهم أن نعرف كيف تبدأ وتتطور.

كما أنه من المهم أن نفرق بين كلمتين في اللغة الإنجليزية هما (Morals) و(Ethics)، الكلمتان في العربية معناهما أخلاق، وفي أوقات كثيرة يُتعامَل معهما على أنهما مترادفتان، لكن الفرق البسيط الذي سنعتمد عليه في الآتي أن (Morals) هي الحدود الأخلاقية للشخص بينه وبين نفسه، أما (Ethics) فهي الحدود الأخلاقية التي اتفقت عليها مجموعة من الناس في مكان ما، مثل المجتمع ككل أو مجتمعات أصغر مثل العائلة والمدرسة والجامعة.

ما يعنينا في الجزء القادم هي الأخلاق الشخصية للفرد (Morals)، ولو أردنا أن نتكلم عن الأخلاق بوصفها سلوكًا مجتمعيًا فسوف أفسر ذلك في الجملة نفسها.

أهم نظريات التطور الأخلاقي وضعها العالم والباحث لورانس كولبرج في خمسينيات القرن الماضي، النظرية تقول إن التطور الأخلاقي يتناسب مع التطور العقلي، بمعنى إنهما يبدآن معًا، والمفترض أن يظلا مقترنين، لأن الأخلاق ببساطة هي مفاهيم للصواب والخطأ، أي أنها قدرة الشخص على وضع معنى عقلي يرضيه لما يجب أن يفعله وما لا يجب أن يفعله.

ولأسباب لها علاقة بالتطور العاطفي، وعلاقة الإنسان بنفسه وبالسلطة وبالأشخاص من حوله، يمكن للتطور العقلي أن يستمر بشكل جيد، لكن التطور الأخلاقي لا يسير بنفس الكفاءة، لأن التطور العقلي هو القدرة على استخدام الذكاء والمنطق، لكن القدرة لا تتساوى دومًا مع الأداء، فمثلًا قد تكون سيارة فيراري حديثة جدًا لكن قائدها لا تتجاوز سرعته 40 كيلو في الساعة، فالسيارة قدرتها ممتازة، لكن أداء السائق متوقف عند طريقة معينة، فقد تكون هناك سيارة أقل كفاءة وأقل قدرة لكن سائقها يستخدم القدرة مكتملة في القيادة، فيكون الأداء أفضل على الرغم من الفرق في القدرة الأصلية.

كولبرج يقول إن التطور الأخلاقي الشخصي يمر بثلاث مراحل كبرى، كل مرحلة منها لها خطوات متوسطة.

### المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل التفكير المجتمعي.

هذه المرحلة يكون الطفل فيها هو وحده محور حياة نفسه، وكما قلنا مرارًا إن الهدف الأصلي لأي كائن حي هو النجاة، فيكون ذلك هو المتحكم في المرحلة الأولى من التطور الأخلاقي، والتي تتمثل في الطفولة المبكرة. تكون هذه المرحلة كذلك محكومة فقط بعواقب الأفعال، بمعنى أن كل فعل أقوم به،



له عواقب إيجابية أو سلبية، بناءً عليها يصبح لديّ رد فعل عاطفي وسلوكي تجاه الفعل الأصلي الذي قمت به.

مثلاً، طفل بكى بشدة، فعبست أمه في وجهه ونهرته، فتكرر الطفل وأحس بشعور سيئ ناحية نفسه أو ناحيتها، فأصبح بالنسبة له البكاء عيب أخلاقي لا يجب تكراره.

ومثال آخر، طفل لا يستطيع المشي، حاول فاستطاع أن يمشي حتى وصل للعبة، فرح باللعبة فقرر أن يحاول ويحاول حتى يتعلم المشي، وأصبح المشي بالنسبة له فعل جيد لا بد من الاستمرار فيه.

الخطوة الأولى في هذه المرحلة هي تجنب العواقب السيئة، الكائن الحي حديث الولادة والذي يسعى فقط لأن يستمر على قيد الحياة، العقاب بالنسبة له خطر، وأهم من أي شيء آخر، فالطفل في هذه المنطقة الصواب والخطأ بالنسبة له مرتبطان فقط بما لا يجلب عليه أي ضرر.

الخطوة الثانية في هذه المرحلة هي البحث عن العواقب الجيدة، الكائن قد كبر وأصبح موقناً أن بقاءه على قيد الحياة ليس صعباً، فمن ثم يتحرك من منطقة تجنب الضرر، لمنطقة البحث عن المصلحة الشخصية، فيصبح الصواب والخطأ عند الطفل في هذه المرحلة مرتبطاً بما يسعده هو فقط.

هذه المرحلة تمثل الجزء الأكبر من الطفولة، ولا يكون المجتمع فيها قد أخذ دوره المتمثل في وضع النظام والأخلاق، فالمجتمع يتمثل لديه في مقدمي الرعاية ويكون فقط أداة لتنفيذ العواقب الجيدة وغير الجيدة. ومع دخول المجتمع كلاعب في مباراة الأخلاق تبدأ المرحلة الثانية.

### **المرحلة الثانية: هي المرحلة المجتمعية.**

وهي مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة وقد تمتد هذه المرحلة، وتكون فيها الأخلاق الشخصية للفرد مرتبطة بالقبول المجتمعي. ما هو رأي المجتمع وما هي توقعاته مني، سأفعل ما يتوقعه مني المجتمع سواء كان فيه ثواب وعقاب أو لا، القواعد صارمة، والالتزام ضرورة ولن أسأل أبداً هل ما أقوم

به مناسب فعلاً وعادل أم لا، كما أنني لن أحاول تغيير القواعد السلطوية، وسألتزم بها.

الرؤية الكاملة للنفس لم تكتمل، والرؤية الكاملة للغير لم تكتمل، فمن ثم وجهة نظر الناس عني -أو الذين أهتم بهم- هي المكون الرئيسي لرضاي عن نفسي.

**الخطوة الأولى في المرحلة الثانية،** فيها رحلة الشخص وسعيه لأن يكون محبوباً، فيقوم بكل ما هو متوقع منه، وكل ما عليه إجماع مجتمعي، كي يصبح محبوباً لا بد أن يتجنب الأخطاء، ومن ثم تُختصر الأخلاق فيما يجلب له المحبة.

**الخطوة الثانية،** أن أصبح المجتمع موجوداً داخل الشخص لا خارجه، ومن ثم أصبح الصواب والخطأ قانوناً، وقواعد، ونظاماً لمجتمع داخلي لا بد أن أتبعه، وكل من حولي يتبعونه ولو جبراً.

على الرغم من إن هذا المجتمع موجود بداخل الشخص، فإنه ما زال مجتمعاً خارجياً. مثال توضيحي؛ لو أن شخصاً يطيع أوامر والده على غير هواه الشخصي، وتوفي هذا الوالد، فستظل صورة هذا الوالد داخل الشخص، هذه الصورة هي ما يدفعه للاستمرار في اتباع أوامره، وعلى الرغم من أنها صورة داخلية تماماً لدى الشخص، فإن الرأي ما زال ليس رأيه، هو رأي خارجي للوالد الفقيد.

ولذلك يظهر في هذه المرحلة أن تصرفات الفرد نابعة منه، وأخلاقه كذلك، لكن الحقيقة أن ثمة مجتمعاً ما قد تكوّن داخل هذا الشخص على مدى السنوات، هذا المجتمع ليس هو الشخص نفسه ولا رأيه النهائي «الحقيقي». هذه المرحلة تحديداً هي ما يتكون فيها الجماعات المتطرفة بكل أشكالها، مهما كانت أفكارها، ومهما كان ما تسعى إليه أخلاقياً.

## المرحلة الثالثة: مرحلة ما بعد المجتمع.

يبدأ الفرد في هذه المرحلة يدرك أن له خصوصية داخل مجتمعه، وأن الناس ليسوا نمطاً واحداً، ولا هم ماكينات متشابهة، وتتحول الأخلاق إلى قيم، وتصبح القيم هنا أهم من الأخلاق المجتمعية (Ethics)، فيرى أن قيماً مثل الحرية والحق والعدل، أهم من وجهة نظر المجتمع في الصواب والخطأ، ويرى أن القواعد مرنة قابلة للتغيير لتتوافق مع القيم الإنسانية الشخصية، وليس العكس.

يرى بعض المنظرين أن الكثير من الناس لن يصلوا إلى هذه المرحلة من التفكير في الأخلاق، وأنها مرحلة متطورة من الرؤية الإنسانية لسلوكياتهم. النضج العاطفي، معناه نضج النظرة لنفسية، ومن ثم النظرة لما هو مناسب لي من صواب وخطأ، مريح وغير مريح، ما يناسب قدراتي وتوقعاتي أنا من نفسي، وليس فقط المجتمع المحيط.

لو أضفنا العامل الديني للتطور الأخلاقي نستطيع بسهولة أن نفسر الكثير من السلوكيات الدينية المحيطة بنا، ليس فقط في بيوتنا التي تربينا فيها، بل أيضاً في الشارع والجامعة والمجتمع ككل.

الدين هو المنظومة السلوكية للمعنى العاطفي للروحانية والتعامل مع الإله، فيمكن النظر إلى الدين من أكثر من وجهة نظر، سلوكية منفعية بحتة، مجموعة من السلوكيات التي تجلب العواقب الجيدة وغير الجيدة، الجنة والنار، وهذه هي المرحلة الأولى لكولبيرج، أو أن الدين هو قانون صارم جامد، وهذه هي المرحلة الثانية لكولبيرج، أو أن الدين هو خليط من السلوك والنظام مع العاطفة والروحانية المتعلقة بالقلب، وتلك هي المرحلة الثالثة لكولبيرج.

مهم وأساسي وضروري وفارق ألا نحكم على أي شخص بالأخلاقية أو عدمها، بالنضج أو عدمه، بالتدين أو عدمه، هذا في حد ذاته فعل غير ناضج، وغير بناء، محاولة إدراك الصعوبات التي يمر بها الآخر لعذره، وطريقة تفكيره لفهمه، ولوصف ما يحدث أو لا يحدث معنا، لكي نحدد تصرفنا على

أساسه. أرجوك لا تتخذ من هذه السطور أو هذا الكتاب أداة لتقييم غيرك، أو للحكم على غيرك، أنت فقط تصف لنفسك ما حدث معك وتجعل له معنى.

الأهل غير الناضجين عاطفياً لا يحبون الالتباس، ولا يحبون الأسئلة الوجودية الصعبة، مشاعرهم لا تحتمل المعضلات الأخلاقية، لهذا فهم يميلون إلى أن تكون الأخلاق والدين أبيض وأسود، أي المرحلة الثانية من مراحل النمو الأخلاقي لدى كولبيرج، فيكون استخدامهم للدين استخداماً مباشراً كأداة سلطة، صولجان في يد الحاكم، ويحاولون جعل امتداداتهم (أطفالهم) يشبهونهم في السلوك في هذه المنطقة.

استخدام الدين والأخلاق والضغط بهما له عواقب على هؤلاء الأطفال، سواء وهم أطفال صغار أو حين يكبرون. الدين والأخلاق شيء مكتسب، متعلم، يحتاج فيه الأهل إلى أن يسمحوا لأطفالهم أن ينموا ويكبروا فيه ويتعلموه بأنفسهم، باستخدام الأهل، وما هو متاح من مصادر للمعرفة، أما إذا قرر الأهل أن يستخدموا الدين والأخلاق العامة كوسيلة سيطرة وضغط للاستجابة للأوامر والنواهي والنصائح والانتقاد والثواب والتهديد، وباقي الاستخدامات المنزلية للدين، فالنتيجة أن يصبح لدينا شخص كل معرفته عن الدين مغلوبة، مهما كانت ظاهرياً صحيحة، فالشق السلوكي للدين هو فقط نصف الموضوع، وشقه النفسي العاطفي هو النصف الثاني، النصف الأهم، والنصف الذي يجعل للروحانية طعمًا، والتعبد غاية ووسيلة، والإله لا يفهم لكنه يُدرك، يُنقرب إليه ولا يُترك، الضغط بالدين والأخلاق يحولهم لأداة سلطة أو وسيلة عقاب، أو على الأقل يبطئ الوصول للمعنى العاطفي الروحاني لهم. كثير من الناس ينظرون إلى مفهوم «الإله» على أنه صورة من أبيهم أو أمهم -حتى لو على مستوى اللاوعي- أو يرون في الإله صورة الوجه المعاقب فقط، أو لا تراه أصلاً، هذا للأسف يعطل الرحلة الشخصية لكل فرد، رحلته في أن يرى رؤيته الشخصية لنفسه، والعالم، وسلوكه، والمجتمع، والكون ككل، والحياة عامة، والإله. فرحلة سعيدة حتى تصل إلى معنك الخاص بك أنت وحدك، مهما كان هذا المعنى متشابهًا مع أشخاص آخرين، ما دام مريحًا لك ومرضيًا لعقلك وقلبك، فهو معنك الشخصي.

الأهل غير الناضجين عاطفياً لهم سلوكيات متكررة في استخدام الدين أو الإكراه عليه مع أطفالهم، من هذه السلوكيات التهديد بالنار والعقاب الإلهي القاسي.

يقول أحد الأشخاص عن مدرسته إنها تتحدث عن النار بتفاصيل وصور حية، كأنها ولدت وتمت تربيتها هناك، التهديد بالنار، الثعبان الأقرع، عذاب القبر، الصراط وما شابه من مخيفات، أو التهديد بفقدان الجنة والخروج من الملكوت وما شابه من فقدان النعيم.

في غياب القدرة على المواجهة الفعلية بين رغبات الأهل وما يطلبونه من سيطرة على أطفالهم، قد يستخدمون الدين والأخلاق (يتخذونه درعاً ساتراً) لإكراه الأطفال على ما يريدون من سلوك -غالباً يُستخدم للحد من الحركة وتقليل السلوكيات التي لا يدركونها أو لا يريدونها- وليس فقط على الممارسة الفعلية للدين والأخلاق.

من السلوكيات المستخدمة للدين هو الإشعار بالذنب عند عصيان الأهل في أي من آرائهم ووجهات نظرهم في الحياة، ويكون ذلك باستخدام مصطلح بر الوالدين وطاعة الأهل لتبرير وتمرير الاستغلال العاطفي والسلوكي.

بر الوالدين ليس من ضمنه طمس الشخصية، أو منع التجربة الحياتية، بل بر الوالدين هو في الأصل المعنى العاطفي للقرب والرفق بهم، في الحديث «أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلْ بَقِيَ مِنْ بَرِّ أَبِيِّ شَيْءٌ أَبْرُهُمَا بِهِ بَعْدَ وَفَاتِهِمَا؟ قَالَ: نَعَمْ؛ الصَّلَاةُ عَلَيْهِمَا وَالِاسْتِغْفَارُ لِهَٰمَا وَإِنْفَاذُ عَهْدِهِمَا مِنْ بَعْدِهِمَا وَإِكْرَامُ صَدِيقِهِمَا وَصَلَةُ الرَّحْمِ الَّتِي لَا تُوصَلُ إِلَّا بِهِمَا».

والمعنى الأكثر رحمة لبر الوالدين هو أن تحب لهما ما تحبه لنفسك، وأن تبغض لهما ما تبغضه لنفسك.

من السلوكيات التي تعوق التطور الديني والأخلاقي للأطفال هو العقاب الشديد القاسي والإكراه على الطقوس الدينية من دون أي حديث عن معناها الديني والعاطفي للأطفال، أن تتحول الطاعات إلى فعل تجنب النار فقط، نار الأهل وليست نار الإله.

أخيرًا، ربما يكون الدين أداة للطاعة، وربما يكون الدين لدى الأهل وسيلة نجاتهم الشخصية وهم يحاولون تعليمك إياه قهراً، لكن في الحالتين، تذكر أنك مسؤول أمام نفسك عن حياتك الروحانية، وأن الرب الحقيقي بمعناه الديني والإنساني ربما يكون ليس ما علمه إياك أهلك، لكنه بالضرورة ليس العكس تمامًا أيضاً، عليك أن تجد طريقك صديقي العزيز.

## الخلافات الأسرية

الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، غير ناضجين في كل علاقاتهم، لذا فهم لديهم العديد من المشكلات العلاقتية ليس فقط مع أطفالهم، ولكن مع الأزواج، العائلة والأصدقاء أيضاً. ولأن الأطفال يتأثرون بشدة بتلك المشكلات، قررنا الاهتمام بذلك الجانب وإفراده في صفحات مستقلة، تلك المشكلات التي ربما لا يكون الأبناء طرفاً مباشراً فيها، إلا أنهم جزء منها في الصورة الكاملة للقصة.

يتعلم الطفل بالمراقبة قبل التلقين، فمهما حاولت أن تبعد الأطفال عن المشكلات والخلافات، فهم يتعلمون من مشاعرك التي تحاول أن تخفيها كيفية إخفاء المشاعر، ومن عصبيتك المفرطة التعبير عن الغضب، ومن انعزالك عن البشر كيف يمكن أن نتعامل مع الحزن، يتعلمون من قلقك المفرط وتعليماتك التي لا تنتهي كيفية التعامل مع الخوف، يتعلمون من حديثك عن خصومك التعامل مع الغيرة والمنافسة، هم يتعلمون ما لا يمكنك منعهم من تقليده، ويتأثرون بك أكثر كثيراً مما تظن أو تتوقع أو حتى تريد.

لذا فالتعامل غير الناضج مع المشاعر ومع العلاقات، يترك أثراً ربما دائماً في الأطفال الشهود على تلك العلاقات، وأكثر علاقة يتأثرون بها هي تلك العلاقة مع الوالد الآخر في المنظومة الوالدية، فالسلوكيات التي يقوم بها الشخص غير الناضج عاطفياً مع الزوج / الزوجة تؤثر بشدة في الأطفال،

والسلوكيات التي يقوم بها الأهل غير الناضجين عاطفياً بعد الخلافات مع الأطفال أنفسهم لها التأثير نفسه، ربما بعض تلك السلوكيات قد نراه عادياً تماماً ولكن له أيضاً أثر.

### - المنافسة على المحبة الظاهرية، ومن ثم المنافسة على الوقت

الكثير من السلوكيات ربما تبدو عادية، أو تبدو من باب المحبة، ولكن في باطنها وأصلها هي منافسة بين أحد الوالدين على الوقت الذي يقضيه الوالد الآخر مع الأطفال، يكون ذلك بطرق وتكنيكات مختلفة؛ مثل وضع المهمات المنزلية والدراسية والعائلية في الوقت المخصص للوالد الآخر، أو الترغيب بأنشطة أكثر إمتاعاً في الوقت المتنافس عليه، وقطعاً، كسر النظام الخاص بالسلوك والدراسة في الأوقات المتنافس عليها.

تذكرون بالتأكيد مشهد الولد المدلل في فيلم «على باب الوزير»، الذي كان يحصل على كل ما يريد في أوقات الخلاف بين والديه، بينما لا يحصل على أي شيء في أوقات تصالحهما.

لا يشترط أن تكون المنافسة حقيقية بين الوالدين، فعلى عكس المثل القائل «It needs two to tango»، هذه المنافسة قابلة لأن تُحدث نفس التأثير إذا قام بها أحد الوالدين فقط.

### - اللوم على حب الطرف الآخر

الطفل الذي يقع بين والدين مختلفين، يحب الطرفين، كلاهما والداه، في ذلك ارتباك في ذاته، هذا الارتباك يزيد عندما يرفض أحد الوالدين محبة الطفل للوالد الآخر، يكون ذلك ظاهراً عند اللوم المباشر، أو بشكل خفي في صورة مقارنات على شكل «بتحبه أكثر مني، بتقضي معاه وقت أطول، بتحب تلعب معاه، ما إنت شبيهه، ابن أبوك، أو ابن أمك، إنت مش شبهني وما بتديننيش حقي»، وهكذا جمل تزيد من الارتباك العاطفي.



الأصل في تأثير الأهل غير الناضجين عاطفياً في أطفالهم هو الارتباك في المشاعر، ما هو حقي وما هو ليس بحقي، هل من حقي أم أحب والذي الذي تلومني أمي التي أحبها على محبته؟ ربما يكون سؤالاً عويصاً.

تحكي ريهام قصتها عن والدها ووالدتها قائلة: «أمي شخص عاطفي جداً، كل حاجة كثير، حب كثير، غضب كثير، لوم كثير، رعاية كثير، أبويا شخص هادي ومنسحب، دلوقتي قادرة أشوف إنه هادي ومنسحب، كل اللي كنت بشوفه وأنا صغيرة إن أبويا مزعل أمي، وأمي بتزعل لما بنتاصل معاه عادي، فأبويا فضل بالنسبة لي شخص غريب ما أعرفوش لحد قبل ما يموت بسنتين، كأني اكتشفته، شخص هادي، ذو رأي، غير صدامي، وبيضل الصمت على المواجهة، اكتشفت إن أبويا بيحبنا جداً، وإنه مش مجرد شخص قاعد معانا في البيت، مش عارفة أفرح إنني اكتشفت أبويا أصلاً، ولا أعل إنني عرفت دا متأخر، بس الأكيد إنني بلوم نفسي وبلوم أمي جوايا كثير لى إنه كان بيبقى أوقات كثير قدامي مستني مني وإخواتي شوية وقت، وباحدش فينا كان مهتم، ربما خوفاً من أمي، وربما عشان كلامها عنه، الوقت فات، ومشكلاتي مع أمي زادت مشكلة؛ رأيها في الرجل الطيب الله يرحمه»

في حكاية ريهام، هي تلوم والدتها لأجل ما حدث، ولأننا لامت والدها في سرّها لسنوات طويلة، لكن الحقيقة أن الأب هنا لم يقد بدوره العاطفي بشكل كافٍ. من ضمن علامات النضج العاطفي القدرة على المواجهة، خاصة مع الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، لإظهار نموذج مختلف عن عدم النضج العاطفي.

## - الطلب من الطفل أن يأخذ جانباً من الجانبين

«ليس كل ما يُعرف يُقال»، تلك النظرية لا تصلح للأهل غير الناضجين، فهم قد يخبرون أبناءهم بكل أسباب الخلاف، ويطلبون من الأبناء أن يحكموا بينهم، «مين الغلطان؟ يرضيك كدا؟ عاجبك أبوك / أمك؟»، هذا النوع من الأسئلة والطلبات في هذا الوقت ليس له غير رد واحد، أن تأخذ صفه فوراً وإلا فأنت منحاز للآخر، مطلوب من الطفل هنا أن يكون على نفس القدر من حدة

المشاعر الموجودة عند الطرف الذي يستخدمه، حتى لو كانت مشاعره هو شخصياً ليست كذلك، ليس مطلوباً منه أن يستخدم عقله، أو يسأل أي أسئلة قد تصب في معرفة القصة كاملة بعيداً عن وجهة نظر هذا الأب / الأم فقط، المطلوب منه فقط أن يختار معسكراً، جانباً ويقف فيه، و فقط.

### - الأم / الأب الممتع.. الممتع فقط

الشخص غير الناضج لا يتحمل أن يتعرض للانتقاد، ولا يتحمل أن يكون أقرب الناس إليه؛ أولاده، على غير وفاق معه، لذا وفي إطار محاولة الوصول إلى ذلك، نجد أحد الوالدين يكون هو المسؤول عن الفسح والخروج واللعب والشراء والهدايا وما شابه من أنشطة، ولا يقوم بأي دور في النظام والمذاكرة والتعليم الأكاديمي والسلوكي، ويترك ذلك للطرف الآخر يقوم بها جميعاً، أو لا يقوم بها أصلاً، ويصبح بسهولة هذا الوالد /ة المفضل في أوقات الخلاف.

### - الذم في الوالد الآخر في أوقات الخلاف مع الأبناء

المشاعر دائماً ما تغلب الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، تغلبهم وتتحول إلى أفعال، والحياة لديهم دائماً إما أبيض فكل شيء على ما يرام، وإما أسود فالحال سيئة للغاية، وكذلك الأشخاص، عند الخلاف بين الزوجين وفي غياب أحدهما، يتحدث الحاضر بشكل سيئ عن الشخص الغائب، يذكره بما تحدثه به مشاعره لا بحقيقة الشخص، وقد يكون ذلك بشكل مباشر للأطفال، أو حتى أمامهم وقت الحديث مع أشخاص آخرين، في كل الأحوال الطفل يحب والديه، ويميل إلى تصديقهما، وهنا الوالدان أحدهما (وهو مصدق) يصف الآخر (وهو محبوب) بصفات سيئة، وتكون النتيجة بالقطع الارتباك العاطفي الشديد للطفل، والإحساس المتواصل بالذنب نتيجة هذا الارتباك، والخوف من أحد الوالدين ومن ثم الشعور بعدم الأمان وفقدان الحماية، والعديد من الأفكار عن نفسه وعن الأشخاص وعن الحياة، التي ربما نحتاج إلى تدوينات طويلة لسردها والحديث عن تفاصيلها.

## - الاعتماد العاطفي على الابن / البنت كمصدر للطمأنينة والشكوى

الأمر مختلف عن مجرد ذكر الوالدة بسوء، الأمر هنا أن يتحول الطفل أو المراهق إلى الشخص المسؤول عن طمأنينة الأب / الأم الغاضب، أو يواسيه، أن يحمل همه. أن يتحول الطفل إلى الشخص الأكبر في العلاقة، ويكون هو الأنضج عاطفياً لكي لا يرى أباه / أمه في وضع عاطفي منزعج. وبالقطع، أصعب تلك الأوقات التي يُطلب فيها من الطفل مساعدة الأهل عاطفياً هي أوقات الخلافات الأسرية.

ريم تحكي عن أحد الخلافات القديمة بين والديها، التي أثرت فيها بشدة: «بابا وماما الاتنين غلابة جداً، كان لازم أكون أنا اللي باخد بالي منهم مش العكس، في يوم بابا وماما اتخانقوا، مش دا الجديد، الجديد إن أبويا الراجل الكبير اللي المفروض إنه ياخد باله مني، جه في حضني وحضني جامد وعيط، كنت 13 سنة، مش عارفة أعمل إيه، لكن اللي كنت متأكد منه، إنه هس جداً، مش هيعرف يكون مسؤول عني، ومن ساعتها كان لازم أنا أكون مسؤولة عنه وعني وعن إخواني، وطبعاً عن ماما اللي هي كمان اختياراتها في الحياة مش مساعداها. بابا وماما غلابة جداً ومحتاجين اللي يراعيهم، وأنا اضطريت لدا، بس أنا من حقي كمان حد يراعييني، حد أصدق إنه يقدر يراعييني مش يعيط في حضني».

الاعتماد العاطفي من الأهل غير الناضجين، يضع الطفل في مسؤوليات عاطفية أكبر من قدرته، ما يربكه هو عاطفياً أيضاً، ويربك رؤيته لنفسه وللعالم، ورؤيته للقدرة على الاعتماد على الأشخاص الآخرين، فالطفل المسؤول عن أهله، يرى صعوبة في تلقيه المساعدة هو شخصياً في يوم من الأيام، فالأشخاص المنوط بهم الحماية والرعاية ليسوا فقط غير قادرين على تقديم ذلك، ولكن أيضاً يطلبونهما منه.

## - الإهمال التام للأطفال وقت الخلاف

«لا أستطيع السيطرة على مشاعري، أنسحب تماماً من كل مسؤولياتي، وأصبح ليس لدي أي قدرة على التواصل العاطفي مع أي شخص في هذا

الوقت، وأتوقف تمامًا عن القيام بأي أعباء». هذه هي حال بعض الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا في أوقات الضغط العصبي، يزيد هذا وقت الخلافات الوالدية، ما يجعل الأطفال في حيرة شديدة، هل يقتربون، هل يقومون بالمساعدة، هل يلومون الطرف الآخر لكونه السبب في ذلك الوضع؟ لتزداد دائرة الارتباك العاطفي والخوف من المستقبل لدى هؤلاء الأطفال.

طبعًا من ضمن تلك السلوكيات ترك المنزل، الذي يكثر في الأسر العربية.

في الأمثلة السابقة كان الخلاف والسلوك واضحًا، لكن في أوقات الخلافات الطفيفة المستمرة يكون ليها نفس التأثير، البيوت التي لا يكون فيها الأب والأم على وفاق، ولا يحاولان إصلاح الوضع، ويظل البيت بلا روح ويدعيان أنهما يصبران لأجل الأبناء!

قد يبدو الخلاف بين الوالدين سهلًا وبسيطًا، إلا أن وسائل التعبير مثل الانزواء بعيدًا (القَمَص)، الإشاحة بالوجه، إبعاد العينين وتجنب التواصل البصري، الرد ببرود، ممصصة الشفاه، حركات الجسد العدائية، على الرغم من كونها ليست عنفًا لفظيًا مباشرًا أو عنفًا جسديًا، ومع انتشارها في كثير من العائلات، فإنها قد تكون سببًا في الاضطرابات النفسية للأطفال كما يشرح بحث حديث في عام 2020.

يقول البحث إن الخلافات لا تشترط أن تكون خلافات بين الأب والأم عن علاقتهما الشخصية، ولكن خلافات سياسية، مادية، قرارات عامة للأسرة، نوع الطعام، وما شابه، تلك الخلافات المتكررة، عند حدوثها على نحو منتظم وثابت، فإن أطفال هذه الأسر يكونون أكثر عرضة للاكتئاب والقلق ومشكلات النوم والسلوكيات العدائية.

الأطفال الذين يمرون بتجربة هذا النوع من الخلافات، تتكون لديهم مجموعة من الأفكار التي تؤثر فيهم ربما طوال العمر، هذه الأفكار تتمثل في أن العالم غير آمن، لا أحد يستطيع حمايتي، أنا السبب في كل مشكلات الأسرة، أنا المسؤول عن أهلي، الغضب هو الوسيلة الأفضل لحل المشكلات،

الانفجارات العاطفية تأتي بنتيجة، الحياة غير عادلة، لا ينبغي أن أظهر مشاعري لأي أحد، أنا غير قابل للمحبة ولا أستحقها.

تلك الأفكار التي لا تنتهي عند نهاية الخلاف بين الأب والأم، بل تتكون لتبقى وتشكل باقي أنماط العلاقات بين الطفل الذي لم يعد طفلاً، وباقي العالم، والتي يحتاج بالتأكيد في وقت من أوقات حياته إلى مراجعتها ومراجعة صدقها ومطابقتها للواقع، ولكن تلك قصة أخرى.

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)



# أنواع الأهل غير الناضجين

في الفصل السابق تكلمنا عن أنواع الأهل غير الناضجين، وللتذكرة كان التقييم على محورين، محور الكفاءة والقدرة على الطلب الناجز من الطفل، أي وضع نظام والسعي إلى تنفيذه، المحور الثاني هو وجود مشاعر مراعية، وقدرة على رؤية مشاعر الطفل.

## باستخدام التباديل تنتج عن هذا أربعة أنواع من الأهل:

- 1 - أب كفاء عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب ذا السلطة الحانية».
- 2 - أب كفاء غير عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب الديكتاتوري».
- 3 - أب غير كفاء عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب المتساهل».
- 4 - أب غير كفاء وغير عاطفي، وهو ما سنسميه «الأب السلبي».

الكفاءة بالنسبة إلى الطفل تعني القدرة على الرعاية، والقدرة كذلك على الحماية، والأهم القدرة على وضع نظام ثابت منتظم للمنظومة المنزلية، ولو حدث ذلك في إطار من المشاعر المتبادلة، التي نراها ونحترمها ونراعيها ونتحدث عنها، حتى لو كان النظام يقتضي فعل عكس ما تطلبه هذه المشاعر، فالبيئة المنزلية في هذه الحالة تكون آمنة بما يكفي للطفل أن ينمو وينضج ويكمل نموه العقلي والعاطفي والاجتماعي بشكل جيد.

الأهل الذين يقومون بذلك يرتكبون أخطاء هم أيضاً، لكنهم يرتكبونها في أوقات متفرقة فلا تمثل نمط حياة، وكذلك عندما يدركون أنهم أخطؤوا فهم يعتذرون، ويصلحون الخطأ ويتحملون عواقبه، والأهم أيضاً أنهم يسألون أنفسهم: هل أخطأنا أصلاً؟ هم غير متأكدين من سلوكهم، لكنهم على الرغم من ذلك يقومون بما يظنونهم صائبًا، ويسألون هل كنا فعلاً على صواب أم لا. قد تكون صفة الشك الصحي من علامات النضج العاطفي، سواء كان ذلك في التعامل مع الأبناء أو أي علاقة أخرى.

ربما يكون الأهل من النوع الأول ذي السلطة الحانية أقرب أنواع الأهل إلى تلك الممارسة الصحية.

الشك الصحي مختلف تمامًا عن انعدام الثقة بالنفس أو الشك في قدراتي، الشك الصحي ببساطة أن تكمل ما تراه صائبًا، مع ترك مساحة لاحتمالية تغيير وجهة نظرك بناءً على معرفة جديدة، أو ردة فعل مختلفة لفعلك، أو تغير في وجهات النظر، بينما الشك في القدرة ونقص الثقة بالذات معناه أنني أميل إلى أن ما أقوم به ليس كافيًا وأنه بالضرورة به خطأ ما.

الشك الصحي هو نتاج البيئة الأسرية الآمنة التي تسمح بالخطأ ولا تراه نقیصة في حق صاحبه، بينما الشك في النفس ونقص الثقة بالذات هو نتاج البيئة الأسرية غير الناضجة عاطفيًا والتي قد تنتج ذلك، أو تنتج شخصًا لا يشك في أي من سلوكياته أو صفاته إطلاقًا مهما كان ما يفعله خطأ على نحو واضح.



## أول أنواع الأهل غير الناضجين عاطفياً هو الأب / الأم الديكتاتوري / ة

كلمة «ديكتاتوري» ربما تعطي انطباعاً بالشدة والقسوة والسيد أحمد عبد الجواد، هذا صحيح، ولكن ليس في معظم الأحوال، فالأب الديكتاتوري ربما يبدو طبيعياً جداً، ولا يظن أحد أنه جامد خالٍ من المشاعر.

يمكن اعتبار هؤلاء الأهل قاطرة تجر كل من حولهم نحو أهدافهم الشخصية، تلك الأهداف تبدو ظاهرياً جيدة ومفيدة للأطفال فعلاً في بعض مراحل حياتهم، كالدراسة والعمل والعلاقات ونوعها.

هم لا يقبلون أبداً أن يتدخل أي شخص غيرهم في مسار القاطرة ومن تجره، هم دائماً يسعون إلى الكفاءة التامة وإتقان كل شيء، ونادراً ما يلاحظون أن بجانب النتائج والأهداف، هناك مشاعر لدى هؤلاء الأطفال.

يحكي وائل، الذي يعمل مهندساً، عن ذكرياته مع والده المهندس الشهير: «بابا ما كانش بيشوف البشر غير نوعين، مهندسين وفشلة، فبالتالي أنا أصلاً ما فكرتش كنت ممكن أكون إيه غير مهندس، وإني أتجوز مهندسة، وبالقطع لازم كمان أخلف مهندسين، الحياة بالنسبة لي كانت مذاكرة وبس، ما كانش أبداً مسموح لي أفكر في اللعب والهزار والصحاب، وأنا في ثانوي اكتشفت المزيكا، اختراع الجيتار بالنسبة لي كان بمثابة اختراع العجلة الحربية لأحمس، بابا خاف من الجيتار على مستقبلي، وبدل ما يواجهني بدا بشكل مباشر، ابتدى يتريق عليا في كل مرة يسمع صوت الجيتار حتى لو كان في سابع نومة، تريقة ورا تريقة وضغط ورا ضغط لحد ما سبت الجيتار، الحقيقة الجيتار هو اللي سابني، ما استجدعنيش، وكملت هندسة، وبقيت مهندس مش مبسوط بي فكر يرجع يلعب جيتار بعد ما الجيتار سابه بـ20 سنة».

وائل كان مهندساً ناجحاً بنجاح والده، حياته تبدو مستقرة، لكنه ليس سعيداً، لا يؤمن بأن له فضلاً حقيقياً في أيِّ مما يفعل، هو كان بالنسبة لنفسه مجرد أداة تنفيذ لما يراه والده صواباً، وليس لأن وائل يرى ذلك بالضرورة صواباً، بل ليتخلص من الضغط العاطفي للوالد.

هؤلاء الأهل يتدخلون في حياة أولادهم بطريقة مباشرة، وفي كل التفاصيل، وهم أيضًا لديهم مجموعة من السلوكيات الخاصة بهم.

## - أنا أقوم بهذا من أجلكم

دائمًا ما يُرجعون كل ما يفعلونه إلى يقينهم (ما بيشكُّوش أبدًا) أن ما يفعلونه هو الصائب ولا شيء عداه، هم يرون طريقة واحدة للنجاة، هي الطريقة التي يعرفونها، وهم يريدون نجاة أطفالهم، لذا فإن كل ما يفعلونه يظنون أنه فعلاً من أجل أطفالهم، وهو في الحقيقة من أجل أن يتجنبوا مشاعر القلق على هؤلاء الأطفال، أو مشاعر الخوف من أن يُعصون، لكنهم يحتاجون إلى قدر كبير من الوعي كي يدركوا ذلك، هم يرون ويصدقون أن ما يفعلونه هو من أجل أطفالهم، ليس ذلك فقط، هم بالقطع متأكدون من أنهم يعرفون أكثر.

## - كل يوم جديد تقييم جديد

الأهل من هذا النوع يضعون أولادهم دومًا تحت التقييم، بمعنى أنك إذا لم تذاكر اليوم فهذا يعني أنك مقصر، لا يفترضون أنك ربما تكون قد ذاكرت بشكل جيد في الأيام الماضية، أو أنك لا بد أن تؤدي صلاتك أمامي، وإلا فأنت لم تصل، أو لم تؤدِ صلاتك بشكل جيد، لا بد أن تقوم بكل شيء أمام عيني حتى أشير لك إلى الصواب والخطأ أولاً بأول، فيظل التقييم دائمًا ومستمرًا ولا يمكن تجنبه.

## - يهتمون بكل التفاصيل وقد يقومون بها بدلاً منك

لا مهرب لك في الصغر أو الكبر، التفاصيل الصغيرة التي كنت تُجبر عليها في صغرك وقررت التخلي عنها عندما كبرت، يقومون هم بها نيابة عنك، دفع فواتيرك، تجديد رخصتك، طلب منحة أو قرض، هم أصحاب كافة التفاصيل، في البداية إجبارًا، وإذا صممت فسنقوم نحن بها، وفي الحالتين الاختيار ليس لك.

## - مثل الأطفال إذا لم تطع أوامرهم

بالرغم من أنهم يظهرون أقوياء ومتحكمين، فإنهم في اللحظة التي تكسر فيها قواعدهم يتحولون إلى سلوك الأطفال فيغضبون ويتذمرون، ولو كانوا في عمرٍ متقدم أو موقف كبير ربما يبكون، ليس لأن النتيجة سيئة أو خطيرة، بل لأنه في تلك اللحظة قد خسر قدرته على النجاة والتأقلم، وأن العالم لم يعد يسير على هواه.

يحكي أحمد عن اختياره تخصصًا معينًا في كلية الطب بعد التخرج، قائلاً: «مama كانت عايزاني أتخصص أي حاجة غير التخصص بتاعي، في الأول كانت بس بتعرض، بعد كدا بدأت تتريق، ولما لقت دا مش جايب معايا، ابدتت تزعق وتتخافق، أنا بلغتھا بالتخصص من وأنا في سنة تالته طب، فضلنا بعدها في صراع شبه يومي لحد وقت اختيار التخصص بعدها بـ6 سنين، وفي الآخر لما لقت إني مصمم جابت كل أفراد العيلة يكلموني أفرادًا وجماعات، ولما بدأت التخصص فعلاً كانت بتعيط قدامي كل يوم، دلوقتي بعد 10 سنين من بداية شغلي، واطمئنناها إني كويس فعلاً والحياة ماشية، بتعديلي الحياة، بس كل كام شهر تبص لي وتقول لي مش كنت طلعت جراح أحسن! أنا دلوقتي باضحك على الموضوع، بس أنا فاكر وقتها إني كنت على وشك إني أسيب الكلية أصلاً من كتر ما أنا كنت فاكر إنه مستحيل أوصل إني أعمل اللي عايزه».

هذا النوع من الأهل له حكايات كثيرة، ربما لا يسعنا سردھا، إلا أن هؤلاء الأهل بالرغم من عدم قدرتهم على رؤية مشاعر أطفالهم والتعامل معها، فهم أحيانًا يفيدون أطفالهم عندما يكونون أكفاء فعلاً أو أن تكون اختياراتهم فعلاً لها فائدة مادية، مثل الوظيفة أو الشهادة، أو زيادة الوصلات الاجتماعية بأناس من صانعي القرار، ومن ثم شكل حياتهم من الخارج يصبح مميّزًا. لكن هؤلاء الأهل في أوقات أخرى تكون اختياراتهم ورأيهم في الحياة ليست جيدة أصلاً، ومع ذلك يجبرون أطفالهم عليها، وهنا تتحول الحكايات من مؤلمة لمأساوية.

العديد من الاختيارات الحياتية الكارثية في نوع الدراسة، والزواج، والأعمال، وأماكن المعيشة، التي تم إجبار الأبناء عليها، كانوا يعرفون أصلاً أنها اختيارات غير صائبة، لكنهم قاموا بها لأنه تم قتل قدرتهم على الاعتراض والاستقلال منذ الصغر.

شخص قدراته محدودة في الاختيار، يربي شخصاً أذكى منه، ومع ذلك فإن الشخص الأقل ذكاءً يجبر الشخص الأكثر ذكاءً على أن ينفذ تعليماته ورغباته بشكل مباشر، ولهذا نقول إن الحكايات هنا مأساوية.

تحكي سعاد عن قصة زواجها: «أمي ذوقها وحش في الرجالة، اتجوزت 3 مرات كل مرة بتجيب لنا مصيبة أعرض من اللي قبلها بما فيهم أبويا، هذا الشخص اللي بيختار جوازاته بالشكل دا قررت إن الشخص اللي متقدم لي دا مناسب ولازم أتجوزه، أنا متأكدة إنه لو اتقدم لأمي هي شخصياً هنتجوزه، بتجوزهولي عشان بس ذوقها، وبعد محاولات اعتراض كثير مني وتبويض للجوازة وأنا في أوائل العشرينات فشلت جميعها اتجوزته، اتضربت ودراستي باظت وخلفت عيلين مش عارفة أحميهم، وأنا في أوائل الثلاثينات اكتملت قدامي الرؤية وأنا بشوف إن جوزي شبه جوازات أمي، لكن أنا مش هي فمش عارفة أتصرف، فقررت أنهي الجوازة دي بأي تمن، ودلوقتي بابتدي حياتي بدراسة مش كاملة، شغل متعب وعيلين، ومطلقة بعد 10 سنين كلهم صدمات بس».

الخسارة فادحة، هذه الحكاية تتكرر مئات المرات، في الزواج، العمل، وحتى تربية الأبناء، ما تفعله بصعوبة قد يفسدونه لأنهم ببساطة يرون أن هذا وحده هو الصواب.

هؤلاء الأهل غير الأكفاء في مظهر الشخص الكفاء، لا يدرك الأطفال أبداً أنهم غير أكفاء إلا بعد وقت طويل، وقد يمر عمر طويل حتى يدركوا هذا.

الحقيقة أنه سواء كان هؤلاء الأهل أكفاء في الحياة المادية والمهنية والاجتماعية أو لا، فإن لهم صفتين: الأولى أنهم أكفاء فعلاً في تقديم الرعاية لهؤلاء الأطفال؛ أكل، شرب، لبس، مدارس، حماية بدائية وهكذا. الثانية؛ أنهم

غير أكفاء تمامًا في الجزء العاطفي المتعلق بمشاعر الأبناء، حتى إن كانوا يُظهرون محبة مفرطة، ولكنها ليست قائمة على تواصل عاطفي حقيقي، هي قائمة على مشاعرهم فقط.

أبناء هذا النوع من الأهالي تصبح لديهم مشكلات تبدو أنها شخصية ونابعة منهم، لكن الحقيقة أنها ناشئة من التربية الصارمة الخالية من المشاعر.

### - نقص في الثقة بالنفس وصعوبة في الاستقلالية

هؤلاء الأطفال يقومون بمعظم الأشياء عن طريق التوجيه الآلي، ينتظرون دومًا تعليمات الأهل في البداية، ثم تقييمهم بعدما يقومون بما طلبوه منهم، ومن ثم تقل جدًا قدرتهم على المبادرة، وكذلك قدرتهم على تقييم أنفسهم، ويصبحون في حاجة ملحة لشخص يقوم بدور الأهل في التعليمات والتقييم.

### - الكفاءة الظاهرية

هؤلاء الأطفال قد يظهرون متفوقين جدًا على المستوى الدراسي، أو مهذبين اجتماعيًا، ولكن الحقيقة أن سبب ذلك أنهم لا يستطيعون فعل شيء غير هذا. هذه الكفاءة الظاهرية هم أنفسهم لا يفتنون أنها حقيقية ويتشككون فيها طول الوقت، وأحيانًا في فترة من فترات نموهم يسعون للثورة عليها.

### - صعوبة في التعامل مع المشاعر

هذا الطفل ليس لديه أي مساحة للتعبير عن مشاعره، ومن ثم فهو لا يتعلم كيف يتعامل معها، فيكون الشعور الغالب عليه معظم الوقت هو شعور سلبي، لكنه غير قادر على وصفه، خليط من الخوف والحزن والغضب، وأحيانًا يكبت هؤلاء الأطفال مشاعرهم تمامًا، حتى يتولد لديهم شعور دائم أنهم لا يحسون بأي شيء.

## - المشكلات السلوكية الخفية

السلطة الأبوية صارمة وقوية جداً، فلا أستطيع أن أمارس رغباتي وشهواتي أمامها، فلا أجد مخرجاً إلا أن أقوم بشيء أحبه في الخفاء، بالطبع هذا يؤدي إلى زيادة هذا النوع من السلوكيات، وقد يصل إلى العادات الإدمانية، ليس فقط على مستوى المخدرات، لكن ربما في سلوكيات مثل الأكل أو الجنس أو الشراء أو ما شابه ذلك.

## - الثورة العارمة في المراهقة

في لحظة ما يعجز الطفل عن اتباع النظام ويضيق به، فينفجر ويقوم بعكس ما كان يطلبه هذا النظام الخالي من المشاعر والاستجابات العاطفية. فإذا كاوا يطلبون مني أن أذاكر، فإنني أتوقف عن المذاكرة، يطلبون مني ممارسة الرياضة فأتوقف عنها، يطلبون أن أكون مهذباً، فأقوم بكل شيء عكس مفهوم الأهل عن الأدب، هناك مقولة كثيراً ما نسمعها في السياق العلاجي: «سأفسد لهم مشروعهم الذي كانوا يريدون تحقيقه في».

## - التحول إلى نسخة رديئة من الأب

قد يكون هذا المآل أسوأ ما يمكن أن يصل إليه هذا الطفل، نسخة مقلدة من شخص هو لا يريده، يتعلم الطفل خلال رحلة حياته أن هذا الأب دائماً على صواب، ولا بد من فعل الصواب دائماً، لذا لا بد من أن أكون الشبيه المثالي له، فأفعل أفعاله، وأقول ألفاظه، تماماً مثل اللوحات المقلدة، أو شرائط الكاسيت المنسوخة، وما يزيد الأمر صعوبة، أن هذه النسخة المقلدة غالباً ما يراها من حولها مقلدة أيضاً.

## - مشكلات في العلاقات

لا يرتاح أطفال هذا النوع من الأهل إلا في أحد وضعين، إما أن يكونوا هم مكان الأب المتسلط في علاقاتهم، وإما أن يكون شريكهم في العلاقة هو الديكتاتور الذي عليهم إرضاءه، وفي الحالتين لا تكون العلاقة صحية.

## - صعوبة في الشعور بالسعادة

لو طبقنا أيًّا مما سبق، نجد أن الشعور النادر لأطفال هذا النوع من الأهل هو السعادة، هم إما خائفون وإما غاضبون، وتعريفهم عن السعادة يكون في قلة الشعور بالغضب والخوف وليس الإحساس الأصلي بالفرح.

### النوع الثاني: الأب / الأم المتساهل / ة

قد يبدو هذا النوع من الأهل أنه الطفهم على الإطلاق، هذه النوع لا يغضب ولا يصدر الأوامر. هذا النوع ببساطة غير كفاء، بل في الحقيقة هو نوع يبحث عن مَنْ يقوم برعايته هو شخصياً، سواء كان في زوج أو زوجة مستبدين، أو في أولادهم الذين يدفعونهم من خلال نقص كفاءتهم أن يكبروا قبل أوانهم، لأنه لا بد من وجود شخص كفاء وإلا سنتعرض جميعاً للفناء.

هذا النوع من الأهل شديد المحبة للأطفال، يُظهر لهم كل أنواع الحب والعطف والقرب الجسدي، لكنه في مقابل هذه المحبة لا يطلب أي نظام، وليس لديه توقعات من الطفل، لا دراسية ولا اجتماعية، كل ما يحدث من مشكلات يمكن أن يمر ببساطة، بل يبحثون هم بأنفسهم عن مبررات لسلوك لطفل.

وهذا النوع بالرغم من طبيته الشديدة، وعدم قدرته على إحداث أي أذى بالفعل المباشر، فإن الأذى يحدث لأن الطفل كان بحاجة إلى تحقيق بعض الاحتياجات ولم تتحقق. تخيل مثلاً أمًّا تحب طفلها بشكل كبير جداً، لدرجة أنها لا تستطيع معارضته فيما يطلبه، أو تمنعه عنه، وهذا الطفل يحب المتلجات، وقرر أن تكون المتلجات هي أكلته الرئيسية، هذه الأم وبسبب مشاعرها الكبيرة ونقص كفاءتها، لن تستطيع وضع نظام للمتلجات، وسيصبح تعاملها مع طفلها تعامل العاجز المتوسل، وليس تعامل الأم التي تمثل سلطة على الرغم من كل شيء.

الأذى هنا ليس سببه أنها ضايقته، الأذى أنها لم تضايقه، لم تضع نظاماً، الطفل في لحظة تناوله للمتلجات كان سعيداً وراضياً عن الحياة وكذلك أمه،

لكن بعد سنوات من هذه اللحظة ستصبح لديه مشكلات كثيرة، ربما لأنه لم يتعلم أن لا يأكل المتلجات إلا في وقتها، وأنه يحتاج إلى تناول أطعمة أخرى. لهؤلاء الأهل كذلك مجموعة من السلوكيات الخاصة بهم، ربما بعضها لا يكون ظاهرًا إلا في مواقف معينة.

### - هم ليس لديهم القدرة على وضع نظام.. عليك وعلى غيرك

المقصود هنا أن هؤلاء الأهل بالرغم من الوجود العاطفي الكبير لهم مع أولادهم، فإنهم لا يستطيعون وضع نظام لا على أبنائهم ولا على البيئة المحيطة. فلو أن أحدهم متزوج من شخص قاسٍ يؤذي الأبناء، فإنه لن يستطيع معارضته، وإذا حدث أي تعدي من أي مدرس أو صديق أو جار على الأطفال، فإن هؤلاء الأهل سيظلون قليلي الحيلة، فيصل إلى الطفل أن الحماية غير مكتملة، وأن عليه الاعتماد على نفسه في ذلك.

### - يظهرون أصحابًا لأولادهم أكثر من اللازم

من العلامات الجيدة للعلاقة الوالدية هي القدرة على إقامة نقاشات تظهر كأنها بين أصدقاء، لكن الحقيقة هنا أن ذلك ليس ما يحدث، الحقيقة أن الصداقة هنا هي فعلًا صداقة بين أشخاص في نفس السن والقدرة والمسؤولية، وتكون هذه الصداقة الظاهرية هي درجة من درجات الاعتمادية على الطفل عاطفيًا من جهة، أو محاولة لتسريع عملية نمو الطفل كي يكون هو المسؤول عن المنظومة العاطفية للعلاقة بينهما، وأحيانًا المادية والاجتماعية أيضًا.

### - ليس لديهم غير المشاعر لوضع أي نظام

لو أن الأهل من هذا النوع أرادوا أن يجعلوا الطفل يقوم بأي مهمة، فإنهم لا يجدون غير المشاعر لاستخدامها في الأوامر والنواهي، بمعنى؛ هم أكثر أنواع الأهالي الذين يُشعرون الطفل بالذنب، وربما يحدث ذلك دون قصد منهم، لكنهم يتأثرون عاطفيًا لمخالفة الأبناء لهم. الطفل أو المراهق أو حتى الشخص الكبير في منظومة مع أب / أم من هذا النوع يصدق مشاعرهم لأنها



حقيقية، حتى المشاعر غير الناضجة هي مشاعر حقيقية، ويكون ذلك سبباً ضاعطاً ليقوم في النهاية بما يريدونه، وإلا فإنه يظل أسيراً لشعور دائم بالذنب.

إحدى المشاعر التي يستخدمونها بكثرة في المحاولات البائسة لوضع نظام هي الترغيب المتواصل بأشياء مادية، أي لو أنك فعلت كذا فسأفعل لك ما تحبه، لو أطعت ما أطلبه منك الآن فسأتركك لتفعل كذا، ودوماً يكون الثمن الذي يغري به الطفل هو كسر لنظام آخر كان معمولاً به.

مثلاً اتفقوا على عدم لعب الـ«بلاي ستيشن»، ثم يأتي موقف لا يريد فيه الطفل أن يتناول طعامه، فيقال له: لو أنك تناولت وجبتك فسأتركك تلعب الـ«بلاي ستيشن». أو أن يقال لمرهق لا يريد المذاكرة: ذاكر دروسك وسأتركك تخرج مع أصدقاءك. هؤلاء الأصدقاء الذين قالوا له سابقاً إنهم رفقاء سوء! وهكذا.

## - طفل واحد يكبر، والبقية يظلون مثلي

للأسف هذه إحدى المشكلات الكبيرة عندما يكون بالأسرة أكثر من طفل والمسؤول عن الأسرة شخص من النوع المتساهل وكفاءته الحياتية قليلة، من بين هؤلاء الأطفال يتم تقديم طفل واحد على أنه المسؤول عن الأسرة بما فيها الأب / الأم، وبقية الأطفال يتحولون لنسخ صغيرة من هذا الأب / الأم، في المشاعر الحانية الفياضة وأيضاً في نقص الكفاءة الحياتية.

فنجد أن هذا الطفل المسؤول يحس دوماً أن العائلة كلها مسئوليته، فيتحول إلى العائل وتتحول الأسرة كاملة إلى شخصيات اعتمادية.

## أول سيجارة في البيت

تحكي مرام عن تجربتها كعائل للأسرة بعد وفاة والدها: «أول مرة عرفت فيها إنني راجل البيت لما أمني دخلت عليا الأوضة ولقيتني بشرب سجائر، وما علقنتش، وبعدها بساعة عملت لي شاي عادي عشان أكيد أنا تعبانة من الشغل. القضية هنا إن دا حطني في وضع مريح وزى ما أكون سلطة في

البيت كذا في نفسي، دا كان معناه اتفاق ضمني على إني هاشيل البيت في الفلوس والشغل والدنيا، أنا وماما وأخويا، وفي مقابل دا أعمل اللي أنا عايزاه تمامًا. كنت في أول العشرينيات، أظن إني كنت محتاجة في أوقات حد يقف لي، يقول لي عيب أوغلط، أو حد أخاف منه شوية، أنا كويسة وعديت من كل المشكلات اللي عديت بيها لوحدي، وهي مشكلات كبيرة جدًا، لكن المشكلة مش إني وقعت فيها، المشكلة إني كنت وما زلت مقتنعة إن مافيش حد هيقدر يساعدني فيها، أنا راجل البيت دا».

تقول دكتورة ليلي قاسم، معلمتي ومشرفتي: «يوجد احتياج إنساني داخل كل منا إلى وجود هذا الشخص الذي يستطيع إيقافه عن ارتكاب حماقة، وجود هذا الشخص ربما يكون ضاغطاً في أوقات، لكنه حماية أيضاً في أوقات أخرى، فمن يستطيع إيقافي يستطيع حمايتي»، وفي هذا النمط من العلاقات الوالدية، لا حدود ولا حماية، والأمر متروك للقدر، وللقدرات الشخصية للأطفال.

## - في أوقات الضغط الشديد تتحول العاطفية إلى سلبية

هذا النوع من الأهل قرييون عاطفياً من أبنائهم، يحاولون ويفعلون لأجلهم كل شيء، إلا أنهم في أوقات الضغط يتحولون لأطفال بلا حيلة، يصبحون سلبيين للغاية القسوى، كثير من المواقف يكون فيها كلا الأبوين غير ناضجين عاطفياً، لكن أحدهما يكون ضاغطاً وعنيفاً ومؤذيًا، ويكون الآخر مصدرًا للحنان والتعاطف، هذا يحقق نوعًا من التوازن في البداية، لكن مع نمو الطفل وتطوره في هذه البيئة، فإنه لا يغضب فقط من الشخص الذي آذاه، بل يتوجه جزء من غضبه نحو الطرف الثاني الذي لم يدافع عنه، لأن الطفل في هذه الحالة ربما كان يحتاج فقط إلى التأكيد على أن ذلك وضع خاطئ، أو أن من حقه أن يثور عليه. فتكون هنا سلبية أحد الوالدين معوقة في نقطتين، الأولى أنه لم يقدم تأكيدًا أن الأذى الواقع على الطفل هو أذى حقيقي، وأنه يجب أن يتوقف، والإعاقة الثانية هي عدم قدرة هذا الطفل أثناء

نموه على الغضب من الأب / الأم السلبي، لأنه هو الحنون العظوف الذي يفعل ما أريد.

النجاة تكون من خلال المرور بالغضب بسلام ومن دون خسائر بالطبع قد تكون هذه السلبية مادية، أو اجتماعية، وقد تكون في أي وضع تكون فيه المشاعر هي الطاغية، وخارج قدرة هذا الأب / الأم على التعامل معها، فتنحول إما إلى إنكار تام للموقف، أو الصمت والشلل في الفعل، أو الهروب والاختفاء.

### كما تعقدت فإن الله سيحلها

يحكي عمر عن موقف والدته بعد وفاة والده، فيقول: «أمي طيبة قوي، عمرها ما كانت بتعرف تعمل أي حاجة غير إنها تراعينا في الأكل والشرب والنضافة، أبويا كان شايل كل المسؤوليات المادية في البيت، ولما مات ما عرفناش هناكل إزاي، شغله ما حدش يعرفه، وأنا عندي 19 سنة وبدرس، أمي ما كانش عندها أي حلول، غير إن ربنا زي ما عقدها هيحلها، كنت ما باعرفش أنام بالأيام من الضغط، الفلوس اللي سابها بابا بتخلص، مافيش معاش، ما حدش بيشتغل، إخواني هياكلوا منين؟ وكل ما أكلم ماما كانت بتقول لي الجملة الوحيدة، إن ربنا زي ما عقدها هيحلها، وتتعامل عادي كأن مافيش حاجة. مع تكرار الجملة أدركت إن أمي ما عندهاش أي قدرة على التفكير في حلول، وإنها مش عارفة تعمل إيه فبتصبرني وخلص، بعد شهور من التخبيط، مسكت شغل أبويا وسببت الدراسة، البيت ماشي الحمد لله، وربنا زي ما عقدها حلها، لكن ربنا حلها بيا وحياتي أنا دلوقتي اللي واقفة، لا مني عارف أعيش حياتي وأنا مسؤول عن بيت بعدد قرب النصف دسنة أنا مصدر رزقهم الوحيد، فلما بعطل في «يا ترى إمتى هعيش حياتي أنا كمان؟» بقول لنفسي ربنا زي ما عقدها هيحلها، بقولها وأنا في نفس وضع أمي بالظبط، لا في أيدي حاجة، ولا عندي خطة، ولا كمان متأكد من الحل».

## - يستعينون بالأطفال في القرارات الكبيرة

مشاركة الأطفال في قرارات بسيطة بالمنزل أمر إيجابي ومفيد، لكن الأهل المتساهلين ليست لديهم القدرة على أخذ أي قرارات كبيرة، وعندما لا يكون لديهم من يستعينون به في اتخاذ هذه القرارات، فإن الأطفال يكونون هم الشخص الذي يستمع لكل المشكلات وخلفياتها، وأحياناً يُطلب رأيهم بشكل مباشر وقبل قدرتهم على ذلك الدور، وهذا يؤدي لإرباكهم، وقد يولد لديهم شعور التكبر، والأهم أنه يحملهم مسؤولية قرارات ليست من شأنهم بالأساس. أحياناً يتقمصون هذا الدور طول الوقت ويتعاملون على أنهم كبار، وأحياناً تجعلهم المسؤولية الكبيرة يحسون بالذنب والخزي إذا كانت تلك القرارات خاطئة، لكن المؤكد في كل الحالات أنه قد فاتتهم مرحلة من عمرهم لم يعيشوها كما هو مفترض بهم كأطفال.

والخلاصة في هذا النوع من الأهل، أنهم لا يمتلكون قدرة على فرض النظام، لكن لديهم مشاعر فياضة وحقيقية، هم يحبون أطفالهم كأنهم إخوتهم، أو الكبار المسئولون عنهم، فيقومون بخدمة الأطفال في الأمور التي لا تستدعي مشكلات عاطفية مثل الطعام والنظافة والنفقة، أما ما يعجزون عن القيام به فإنهم يدفعون أطفالهم للقيام به، أو في الأغلب يفعل هذا أحد الأبناء.

الشخص الذي كبر قبل أوانه يصل بعد جهد لأن يكون كفوًا في الأمور التي تنقص الأب / الأم، لكن ذلك يحدث بعد تجارب مريرة، إذ إنه لم يجد له مرشدًا خبيرًا.

الطفل الذي لم ينضج في وجود هذا النوع من الأهل -وأحياناً الطفل الذي تحمل المسؤولية أيضًا- تصبح لديه صعوبة في تكوين عادات مفيدة، أو وضع نظام لحياته، وصعوبة في اتخاذ القرارات بحكمة، وقد يصل به الأمر إلى إدمان المخدرات أو المعاناة في علاقاته كلها.

أطفال هذا النوع من الأهل أيضًا لهم سمات مميزة، ليست طبيعتهم، لكنها نتيجة نوع النشأة:

## - صعوبة في التحكم في النفس

الأصعب من أن لا توجد قواعد إطلاقاً، أن تُكسر القواعد ويكون هذا هو الطبيعي، أي يكون طبيعياً أن توجد تعليمات ولا أنفذها، نظام ولا أتبعه، هذا يحرم هؤلاء الأطفال من أهم مهارات الإنجاز، وهي القدر على التحكم في الذات (Self Control – Self regulation)، فنحن نستخدم هذه المهارة كي نقوم بالمهام الصعبة وغير المستساغة، أو مذاكرة الدروس المتأخرة، أو اتباع حمية غذائية، أو ممارسة الرياضة، تلك المهارة التي تجعلنا نبذل جهداً في أمر لا نحبه لنحقق نتائج جيدة.

## - صعوبة في اتباع القواعد خارج المنزل أيضاً

كل ما هو على غير هواي صعبٌ، مهما كان بسيطاً، مواعيد شغل، مواعيد تسليمات، مدير يعطي تعليمات، لم أنشأ على أن هناك نظاماً غير قابل للاختراق بناءً على ما أريده الآن، فمن ثم يؤدي ذلك إلى صعوبات كبيرة في التعامل مع الحياة العادية.

## - صعوبات في العلاقات

العلاقات تحتاج إلى نظام، وهنا القدرة على اتباع النظام تكون ضعيفة نسبياً، لذا فإنه في علاقاتهم دائماً ما يحتاجون إلى شريك متساهل هو أيضاً، ما يجعل مستوى الرضا في العلاقة متأرجحاً.

أحد أنماط العلاقات أيضاً لهؤلاء الأشخاص أن يكون هو المتساهل تماماً مع الشريك، بحيث تتحول علاقاته إلى علاقات مبنية فقط على كونه لا يجبر شريكه على أي نظام، ما يؤدي أيضاً إلى اختلال العلاقة وإحساسه بالظلم في العلاقات بسبب ذلك.

## - الكفاءة المهنية مع مستوى قليل من الرضا عن الحياة

في أحد أحوال هؤلاء الأطفال، يكونون هم المسؤولين عن أهلهم كما ذكرنا سابقاً، ومن ثم ليس لديهم أي خيار سوى العمل والعمل والعمل، وبالرغم من

كونهم يميلون دائماً إلى كسر القواعد، فإنهم في هذه الحالة يجبرون أنفسهم جبراً على الالتزام بقواعد العمل وإلا خسروا مصدر دخل مهمّاً ربما يكون هو الدخل الوحيد للأسرة المكونة من الأب / الأم المتساهل /ة مع باقي الإخوة غير الأكفاء، فتكون النتيجة أننا لدينا شخص على قدر من الكفاءة المهنية، التي تكون شديدة الصعوبة عليه نتيجة عدم قدرته على الالتزام بنظام، ولكنه لا يستطيع التخلي عنها، فينتج شخص غير قادر على الإحساس بالإنجاز أو الاستمتاع بما أنجزه هو شخصياً.

## - الاعتمادية ونقص القدرات الحياتية

الأب / الأم المتساهل /ة يلجأ دائماً إلى الحلول السهلة وغير المكتملة، فإذا توافر لديه طفل كبير ليصبح مسؤولاً عن المنزل، فلن يجبر باقي الأفراد على أي شيء، فينتج أشخاص اعتماديون على أحد أفراد الأسرة (أخ - أخت - الوالد الآخر) في كل حياتهم، سواء كانت اجتماعية أو مهنية أو مادية، وفي هذه الحالة يكبر هؤلاء الأطفال دون أن تكبر قدراتهم معهم، ليكتشفوا في وقت ما أن عمرهم الزمني يكون ربما أضعاف عمرهم العاطفي والمهني والاجتماعي.

## النوع الثالث: الأب / الأم السلبي /ة

الفرق بين الأب الديكتاتور والأب السلبي، أن الأب الديكتاتور متداخل في تفاصيل حياة كل أفراد الأسرة، إنما الأب السلبي ببساطة لا يعبأ بما قد يحدث، المهم أن لا يزعجه أحد، لا يزعج راحته، لا يطلب منه شيئاً يجعله يبذل مجهوداً في أي شيء له علاقة بالأطفال أو الأسرة.

هو ليس بالضرورة أباً كفتاً في حياته المهنية، وليس لديه بالضرورة حياة اجتماعية، الأهم أن البيت وأطفاله هما إزعاج بالنسبة إليه، والأطفال يحسون أنه ربما كان الأفضل لهم لو كانوا غير موجودين. هذا النوع من الأهل يوصل للأطفال كما لو أن وجودهم أصلاً خطأ، وأنهم يحتاجون طول حياتهم أن يعتذروا عن هذا الخطأ.

ليس هؤلاء الأهل أشرارًا دومًا، وأحيانًا في الأوقات الصعبة تظهر لهم مشاعر، لكن الغالب في معظم الأوقات أنهم لا يعرفون أي شيء عن أطفالهم، إلا الضروري وعن طريق المصادفة، وبالمثل لا يعرف الأطفال شيئًا عن مشاعر هذا الأب.

عندما نتصور المستبد فإننا نستحضر صورة «السيد أحمد عبد الجواد» في ثلاثية محفوظ، لكن الحقيقة، السيد أحمد عبد الجواد لم يكن ديكتاتورًا، هو لم يكن موجودًا، لا يعرف أي شيء عن أسرته أو ما يقومون به، إلا إذا كان ذلك سيؤثر في روتينه الحياتي اليومي والاجتماعي، ما يعنيه فقط أن لا يفسد أحد روتين يومه من إفطار وعمل وسهر، وكذلك روتينه الاجتماعي المتمثل في أن لا يكسر أحد قراراته التي تدور كلها حول نفسه، وأي شيء يهدد صفاء هذا الروتين هو شيء يواجهه بعنف أو شدة.

السيد أحمد عبد الجواد ليس ديكتاتورًا، هو سلبي، وسلبي قوي.

ولهذا النوع أيضًا مجموعة من السلوكيات البسيطة في طبيعتها للتعامل مع الأطفال، وأي شيء يحدث في حياتهم قد يجعلهم يتواصلون عاطفيًا، هذه السلوكيات كلها تدور حول دفع الأشخاص الذين ربما ولو عن بعد يصبح بينهم أي تواصل عاطفي، أو يعكس صفو نظام أو روتين يومي لهم، هذا الدفع الذي يصل إلى حد العنف البدني واللفظي أحيانًا. ومن هذه السلوكيات:

### - تجنب التواصل البصري

قد أعطيك أوامر، أو أسمع منك أخبارًا، سنتكلم في الكرة أو المسلسلات، لكنني لن أنظر إليك، نادرًا ما تلتقي أعيننا.

الأشخاص السلبيون لا يتجنبون فقط رؤية مشاعر الآخرين، بل هم يرفضون أيضًا أن يرى أحد مشاعرهم، والتواصل البصري هو أهم أنواع التواصل التي تنقل المشاعر، فمن ثم هم يتجنبونه معظم الوقت.

## - الشغل.. البيت.. غرفتي

الأشخاص السليبيون دومًا لهم مكان مخصص في البيت، لا أحد يدخل عليهم إلا بإذن، أو لا أحد يدخل مطلقًا، خلوة، عزلة، غرفة، وكل من يحاول اقتحام هذا المكان لا بد أن يشعر فورًا أنه غير مرحب به.

طبعًا كل الناس يحق لهم وقت للراحة اليومية، أو فترة عزلة في الأوقات الضاغطة، لكن هذا النوع من الأهل يجعلون ذلك نمطًا دائمًا ومستمرًا.

## - لا يعرفون التفاصيل التي تتقاطع معهم

من أكثر الجمل التي تتردد عن الأهل السليبيين أنهم لا يعرفون في أي سنة دراسية أنا، أو إن كان هناك ما ينقصني من الملابس، أو هل أخذت الدواء أم نسيته. هم لا يكثرثون لأي شيء يخرج عن دوائر عزلتهم.

في إحدى الحكايات المؤلمة في تأثيرها، يحكي حسين بتهكم ما حدث له منذ أكثر من خمسين عامًا: «وأنا طفل، كنت الرابع من 8 أطفال، وفي يوم جيراننا اللي بلعب معاهم كانوا مسافرين مع أهلهم البلد، سافرت معاهم من غير ما حد يعرف، فضلت خمس أيام مسافر ورجعت متخيل إنني هاتطحن ضرب، رجعت اكتشفت إن أصلًا ماحدث خد باله إنني سافرت ولا حد خد باله إنني رجعت».

حسين -طبعًا- كان يحكي ذلك بتهكم، لأن الحكاية مؤلمة جدًا له، فحاول أن يخفف من تأثيرها فيه.

الطفل في المواقف المشابهة، يحس أنه ليس فقط غير مهم، بل هو أصلًا غير موجود، فأني طلب يطلبه حتى لو كان أساسيًا مثل المأكل والمشرب والملبس فهذا ليس من حقه، ولذا لا يطلبه كي لا يكون عبئًا ثقيلًا.

## - ليس لديهم أي توقع أو متطلبات

نتوقع دومًا أن الأهل لديهم توقعات ومتطلبات من أولادهم، مثل أن يحصلوا على درجات مرتفعة في الامتحان، أو ينجحوا في مهمة ما، أو يتناولوا طعامًا مفيدًا، أو يتعاملوا بشكل مهذب مع الأكبر منهم، أو يصاحبوا أصدقاء مؤدبين،



وما شابه من طلبات عادية منطقية يدور حولها الكثير من الصدمات داخل البيوت في العالم كله. الأهل المهملون ليس لديهم أي توقعات أو متطلبات من أطفالهم، المهم أن لا يكون لدى الأطفال أيضاً أي متطلبات منهم.

## - النوع الأقل من بين الجميع في التواصل الجسدي

من بين جميع أنواع الأهل غير الناضجين عاطفياً، هذا النوع هو الأقل بينهم جميعاً في التواصل الجسدي، نادر التربيته أو الأحضان والقبلات، ربما يكون من أنواع الآباء في الأنواع الأخرى من لا يتواصل جسدياً، لكنه يظل من الممكن أن يفعل، أما هذا النوع فمن الصعب عليه جداً التواصل الجسدي، كما لو كان جسده طارداً لأي أحد يقترب منه.

مشكلات الأهل المهملين مع أطفالهم ليس الضغط الذي يمارسونه على الطفل، إنما في غياب أي ضغط من أي نوع، في غياب أي تواصل من أي نوع إلا في ما يخص احتياجات هؤلاء الأهل، يتوقعون من الأطفال أن يقوموا بكل شيء بأنفسهم، فيصبح لدى هؤلاء الأطفال مجموعة من المشكلات التي يحتاجون إلى رعايتها بأنفسهم حين يكبرون، مثلاً:

## - الأطفال لم يتعلموا أساسيات الحياة:

أحياناً لكثرة الإهمال تكون النظافة الشخصية، أنواع الأكل، نظافة الملابس وتناسقه، التواصل الاجتماعي السليم، وباقي الأساسيات، هي أمور لم يعلّمها الأهل لأطفالهم أصلاً، فيكبر الطفل وهو لا يعرف ماذا يفعل، ولماذا هو غريب عن بقية من حوله.

يحكي أحد الأشخاص عن أهله أنهم لم يعلموه قط ماذا يفعل بعدما ينتهي من قضاء حاجته، وهذا جعله يشعر بالحرج حتى بعدما كبر في كل مرة يحتاج فيها إلى دخول الحمام خارج البيت.

## - الإحساس الدائم بكونهم عبئاً أو ثقلاً على غيرهم:

كما قلنا، إن أي وجود لهم مع أهلهم فإنهم يُشعرونهم أنهم عبء ثقيل. الطفل في هذه الحالة لا يشك أن المشكلة في الأهل، فيقول لنفسه: «أنا المشكلة، أنا عبء على الآخرين»، ويظل يحمل هذه الفكرة مستقبلاً.

## - الاحتياج الدائم لأي رؤية عاطفية:

هؤلاء الأطفال حتى بعدما يكبرون يصبحون في حاجة ماسة لأي شخص يشعرهم بأن وجودهم حقيقي، وأنهم ليسوا عبئاً، فربما على سبيل ذلك يقومون بأي شيء ويقدمون أي تضحية في سبيل الحفاظ على هذا الشخص، وتصبح خسارته مؤلمة جداً، لهذا فهم يتجنبون دوماً الدخول في أي علاقات خوفاً من التعرض للألم المحتمل، أو التضحية بكل شيء في مقابل الاستمرار في العلاقة، وغالباً تكون علاقة مسيئة أو مؤذية.

## - صعوبة كبيرة في التعبير عن مشكلاتهم:

لو أن الأساسيات تمثل عبئاً، فمن الأولى إذا وقعت في مشكلة أن لا أظهرها، فأنا في كل الحالات عبء، فيتعاملون مع مشكلاتهم على أنها تخصهم وحدهم، دون نية أو حتى استعداد لتقبل أي مساعدة ولو بالاستماع لهذه المشكلات. هؤلاء الأطفال يؤمنون بأنهم لو لم يعالجوا مشكلاتهم بأنفسهم فلن يعالجها أحد.

## - صعوبات دراسية وأكاديمية ومن ثم مهنية:

اعتادوا أنه لا أحد يتوقع منهم شيئاً، ومن ثم لا مشكلة لو لم يؤديوا دراسياً بشكل كافٍ. كل الأطفال يمرون ببعض الصعوبات الدراسية أحياناً، فعندما تكون هذه الصعوبات غير ملحوظة ولا أحد يساعد الأطفال فيها، تصبح فرص حلها أقل، ومن ثم تكون النتيجة ضعف النتائج الدراسية أو التسرب الدراسي أصلاً، ما يعقبه منطقياً ضعف في الحياة المهنية والتطور المادي والوظيفي.

بقي نوع رابع من الأهل غير الناضجين عاطفياً، هذا النوع ربما لا يقع في أي فئة مما سبق، بل يجمع بينها كلها، هذا النوع سنسميه «النمط غير المنتظم».

### النوع الرابع: الأب / الأم غير المنتظم / ة

من بين كل أنواع الأهل غير الناضجين ربما يكون هذا النوع هو الأسوأ، الأصعب في التعامل معه، وصاحب أكبر تأثير في الأطفال الذين يربيههم، وفي أوقات كثيرة يظل هذا التأثير طول العمر.

هذا النوع من الأهل غير متوقع، وقدرته على الانفجار ومدى انتشار هذا الانفجار كبيرة للغاية، بمعنى أنه يكون في بعض الأوقات هادئاً بلا مشكلات، وفي أوقات أخرى شديد العاطفية لدرجة تصيب كل من حوله بالشلل وقلّة الحيلة والحيرة الشديدة في كيفية تهدئة هذه المشاعر التي تحرق الشخص وتحرق من حوله.

معظم الأفراد في هذا النوع مصابون بأحد الاضطرابات النفسية التي تكون غير مشخصة، فمن ثمّ ليس لديهم أي فرصة للعلاج، وفي بعض الأحيان هم شخصياً يرفضون العلاج، فتظل السلوكيات الانفجارية بلا حلول لكل المنظومة المسؤولة عن رعايتهم.

مشاعر هؤلاء الأهل في الأوقات الانفجارية طفولية بدائية، يتحول الأهل في هذه اللحظات إلى أطفال في عمر السنتين والثلاث سنوات، وكلمة «لحظات» ليس معناها وقتاً قليلاً أو دقائق، فهي أحياناً تطول لأيام وأسابيع وأحياناً تظل مستمرة.

الصفة الأساسية في أي شخص يحاول أن يتغير أو يحسّن من نفسه هي البصيرة، بمعنى أن يكون مدركاً أن هناك مشكلة، وأن هذه المشكلة مؤثرة في حياته وحياة من حوله، ومن ثمّ يسعى لحلها، وإذا عجز عن حلها فإنه يعتذر عن تأثير هذه المشكلة ويحاول أن يتحمل جزءاً من هذه المسؤولية، هؤلاء الأهل هم العكس الحسابي التام للجمل الفائتة، هم غير مدركين أن بهم

مشكلة، ولا يرون تأثير ما يحدث في حياتهم أو حياة من حولهم، وليس لديهم نية للاعتذار، ولا استعداد لتحمل المسؤولية.

المحيطون بهذا النوع من الأشخاص، لا يعرفون متى سيحدث الانفجار، فيتحولون إلى أشخاص يسرون في حقل ألغام، يتحسسون لكل خطوة، وحين يحدث الانفجار تذهب كل طاقتهم في محاولة احتواء آثار هذا الانفجار وتهدئته وتقليل ضرره، لتتحول الحياة إلى فقط التعامل مع مشكلات هذا الشخص، وما يمكن أن يُسمى حياة فعلاً، تتحقق على الهامش.

الدراسة، الرعاية، العمل، الأصدقاء، الحياة الاجتماعية عموماً، جميع ذلك يحدث على هامش محاولات التعامل مع مشكلات هذا النوع من الأهل.

تحكي أمنية عن مشكلاتها مع والدها، فتقول: «المشكلة ما كانتش في كونه بيشر ب كحول، المشكلة في إنه بيشر ب كحول كل يوم، بمجرد ما الخمرة بتتوه بيتحول إلى كائن طفولي عيل، شديد العصبية، عنيف لفظياً وبدنياً علينا، ما بنعرفش نستخبي منه ولازم نسمع كلامه وإلا هتحصل كارثة، ولما يروح خالص بنبقى إحنا مسؤولين عن نضافته ونومه وتغيير هدومه، في الأوقات القليلة اللي ما بيشر ب فيها بيكون أب عادي، بيحاول يعني يكون أب عادي، بس ما حدش فينا كان بيصدق إن الأب العادي دا هيستمر أكثر من ساعتين تلاثة. طبعاً بسبب دا عمر ما كان عندي أصحاب أدخلهم بيتي أو أعرفهم على أبويا، مش فارقة أوقات عصبية في أوقات امتحان ولا مذاكرة ولا أعياد، طول الوقت إحنا بس موجودين عشان نخدم على أبويا والخمرة بتاعة أبويا اللي هي أهم من أهم شيء في حياتنا».

المخدرات والكحوليات من أكثر العوامل التي تجعل الأشخاص في وضع فاقد السيطرة تماماً على مشاعره، مهما كان في الأوقات العادية قادراً على التعامل مع المشاعر والمواقف الضاغطة، إلا إنه وقت التعاطي أو وقت البحث عن المادة المتعاطاة يكون فيها طفلاً رضيعاً يبحث عن ثدي ولا يرى في العالم غيره.

الاضطرابات الذهانية كالفصام، والاضطراب الوجداني ثنائي القطب، واضطرابات الشخصية كاضطراب الشخصية الحدية أو النرجسية، والاضطرابات العصابية كالاكتئاب والقلق، كل ذلك قد يؤدي إلى نوبات فقدان سيطرة شديدة بها الكثير والكثير من المشاعر غير المنتظمة التي تجعل كل من حولها يعاني.

أصحاب هذه الاضطرابات يعانون هم أيضًا، لكن ما يجعل الحياة محتملة، والضرر أقل كثيرًا، هو اعتراف هذا الشخص بمرضه ومحاولة تقليل آثاره وتحمل عواقب ومسؤوليات ما حدث. أما في حالة إنكار المرض، أو رفض العلاج، فإننا أمام وضع مربك للأطفال حتى إن كبروا وتجاوزوا مرحلة الطفولة، هذا الوضع يجعل التعامل مع صاحبه يسأل سؤالاً مهمًا؛ هل أنا السبب في ما يحدث؟ هل أنا المسؤول عما يحدث لأهلي؟ هل أنا مسؤول عن احتوائهم أو تغييرهم؟ وتكون الإجابة عن هذا السؤال من الخطوات المهمة في النجاة، ولكن هذا ليس مجاله الآن.

تأثير هذا النوع من الأهل في الأطفال شديد القسوة وشديد العمق، فهو المسبب الرئيسي والأهم لصددمات الطفولة أو اضطراب كرب ما بعد الصدمة المركب، فالطفل يمر بحالات عاطفية شديدة، لوقت طويل، من دون وقت هادئ كافٍ لتجاوز هذه الحالات، ومن دون نمو كافٍ للتعامل مع مشاعر هذه الحالات، ومن دون نموذج ناجح في التعامل مع مثل هذه الحالات، ليصبح الجهاز العصبي لهذا الطفل عرضة للكثير والكثير من التقلبات الكيميائية نتيجة المشاعر المختلطة الجامحة التي تفوق قدرة عمره ونموه على التعامل معها.

أهم سمات هؤلاء الأطفال التي هي نتاج التنشئة وليست سمات أصلية فيهم هي:

- عدم الاكتراث بما يحدث لي.. فأنا لا أستحق إلا ما أجد

لقد مررت بأوقات عصيبة، وخسرت الكثير مما أريد، ولم يهتم أحد بي، بل كنت أنا من يهتم بهم جميعًا، لذا فأني وضع، مهما كان ظالمًا أو قاسيًا أو

غير عادل، هو وضع محتمل وعلى الأرجح فإنه أقل قسوة مما عانيت منه في المنزل، كما أنني لا أستحق أكثر مما أجد من سوء معاملة.

### - مهما فعلت فأنا غير جيد بما يكفي

مهما فعلت من خير ومساعدة وأداء جيد في الحياة، فأنا غير جيد بما يكفي، لو كنت جيدًا لتوقفت انفجارات أهلي، ولكن هذا لم يحدث، إذن أنا فاشل.

### - عدم القدرة على تعريف «الوضع الطبيعي»

الشخص الذي يعيش مع المرض طول الوقت ولا يعرف غيره، يصبح هذا المرض هو كل ما يعرفه عن كل الدنيا، ويتحول مع الوقت إلى وضع طبيعي، ومن ثم يكبر هؤلاء الأطفال وهم غير قادرين على التمييز بين العادي والقاسي أو الظالم أو غير العادل أصلًا، وتكون معرفتهم بالطبيعي أو معرفتهم بحقوقهم في الحياة من أصعب ما يمكن، الصعوبة هنا ليست فقط أن يعرفوا ما هو الطبيعي، بل أن يعرفوا كذلك أنه حق لهم.

### - يحكمون على أنفسهم بلا رحمة

كما ذكرنا هم غالبًا يظنون أنهم السبب وأنهم مسؤولون عن تلك الانفجارات العاطفية، لذا يرون أنهم بالضرورة مخطؤون ومذنبون ومسؤولون عن كل ما يحدث من الناس حولهم، ما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في عمل علاقات قائمة على المساواة، فهم دائمًا يبذلون قصارى جهدهم لجعل الطرف الآخر «هادئًا» مهما تكلف الأمر.

### - لا يثقون بأحد إلا نادرًا

هؤلاء الأهل أكثر من يعد ويخلف، غير متوقع انفجارهم كما ذكرنا، لذا فإن أطفالهم يجدون صعوبة كبيرة في تصديقهم والثقة بهم، وإن لم أستطع الثقة بأهلي فإن المنطقي أن العالم كله لا يوجد به من أستطيع أن أثق به.

## - الخوف الشديد من الغضب وأن يغضب منهم أي أحد

إذا قمتُ بشيء خاطئ فهذا معناه غضب عارم في وجهي، لذا فكل خبرتهم عن الغضب هي انفجارات كبيرة وقاسية، ما يجعلهم يتجنبون كل ما يمكن أن يجعل أي شخص في محيط تعاملاتهم غاضباً، مهما تكلف الأمر من تنازلات، ولكي نصبح في أمان أكثر، فلنتجنب أيضاً مجرد الضيق لكل من يتعامل معنا.

## - التحول إلى مرضى لا يبحثون عن المساعدة هم أيضاً

التعامل مع هذا النوع من الأهل يزيد جداً من فرص الإصابة بالاضطرابات النفسية المختلفة كالقلق والاكتئاب والإدمان، ولأننا نظن أن المشكلة فينا نحن، فلن نسعى للعلاج، وسنظن أننا أشخاص فاسدون ولا نستحق المحاولات العلاجية لا من أنفسنا ولا من أي معالج.

## اختصار ما فات، وتمهيد لما هو آت:

- 1 - الأهل غير الناضجين عاطفياً قد يكونون مصدر أذى لأطفالهم، هذا الأذى هم لا يتعمدونه، لكنهم سبب له، هذا الأذى لا ينتهي بمجرد توقفه، لكنه يترك الطفل/ الكبير في حالة أشبه بالمدن بعد الحروب، تحتاج إلى الكثير من التنظيف وإعادة الإعمار.
- 2 - الأهل غير الناضجين عاطفياً لهم سلوكيات متشابهة، هذه السلوكيات قد تقع من أي أهل عاديين ناضجين، لكنها حين تحدث مع الأهل الناضجين فإنها تكون بشكل بسيط وعلى فترات متباعدة، ويتم التعامل معها بمسؤولية حين تقع.

ما يجعل الأهل موصومين بمسمى «غير ناضجين عاطفياً»، عندما تكون هذه السلوكيات منتظمة ومستمرة وشبه يومية، ولا يُتعامَل معها على أنها مشكلة.

3 - الأهل غير الناضجين عاطفياً عدة أنواع، كل نوع له سماته وتأثيره في الأطفال بشكل مختلف، لكن ناتج الأنواع هذه الأنواع يتمثل دوماً في صعوبات في شخصية أطفالهم.

4 - الأطفال الذين يخرجون من أهل غير ناضجين عاطفياً يمكن تقسيمهم إلى قسمين، نوع يحاول إصلاح الأمور، ونوع يكمل مسيرة نفس الأهل، وكلاهما يعاني.

5 - النوع الذي يحاول إصلاح الأمور، مشاعره دائماً غير معبر عنها بما يكفي، ويحمل نفسه مسؤولية ما حدث له وما يحدث حوله، يحاول إصلاح الكون بالرغم من ثقته القليلة بنفسه، كما تكون قدرته على التعامل برفق مع نفسه ضعيفة، دائم الانتقاد لنفسه، ولا يمكنه أن يعطي نفسه حقها ولا يعبر عن احتياجاته بالرغم من محاولاته أن يعطي كل الناس أكثر من حقهم ويرى احتياجاتهم قبل حتى التعبير عنها، ويكون هو الشخص الذي يحاول دائماً إرضاء كل الناس، وينتهي به الأمر أنه شخصياً غير راضٍ، كما أنهم يميلون إلى اختيار علاقات يكون فيها الطرف الآخر هو أيضاً صعب إرضاءه وغير ناضج عاطفياً.

6 - النوع الذي يكمل مسيرة عدم النضج العاطفي لأهله يكون شبيهاً لهم، مشاعره دائماً معبر عنها على نحو فج صارخ، يرى نفسه محور الحياة، وتكون لديه صعوبة في رؤية احتياجات ومشاعر الآخرين، خاصةً المقربين منه. يرى العالم مكاناً غير عادل وأنه لا بد من أن يحصل دائماً على ما يريد، يلوم الآخرين على كونه غير سعيد، كما أنه يرى أن الخير دائماً ما يحدث للناس بسبب حسن حظهم، وأنه غير مسؤول عن حظه العثر.

بالتوفيق في المستقبل.



# القاعدة 1: تفعيل وضع النجاة (Survival Mode)

التعامل مع الحدث الخطر المهدد للحياة اسمه نجاة، في أول الكتاب تكلمنا عن أن الطفل القادم للعالم يبحث عن «النجاة»، والوسيلة الوحيدة لنجاته هي البيت وأفراده، أو ما يمكن أن نسميه البيئة الوالدية، فلو أن هذه البيئة الوالدية هي مصدر الخطر، أو كانت سبباً للتقليل من قدراته، فإن عقل هذا الطفل يتعامل مع هذه البيئة على أنها خطر فعلي مهدد للحياة، وكذلك هي نفسها الطريقة الوحيدة للتعامل مع الخطر، ومن ثم لا توجد وسيلة للتأقلم غير الوصول لمواءمات مع نفس أفراد هذه البيئة.

إذن فالنجاة هي عملية بدأت فعلياً بشكل غير واعٍ من أول يوم في الحياة، وما تحتاج لفعله الآن هو أن تُفعل وضع النجاة بداخل عقلك، تحوّل فعل النجاة من فعل تلقائي لا إرادي إلى قرار عقلي واعٍ، تتحول من كائن بدائي يحاول تمرير الأيام، إلى شخص لديه خطة واعية مقصودة. الفرق هنا مهم، لأنه سيساعدك على رؤية سلوكياتك البسيطة التي كنت تظنها مشكلاتك، على أن لها قيمة.

نحن لا ننجو من الحرب عند انتهائها، بل عندما نصدق داخلياً أنها انتهت، عندما تصدق أنه لم يعد هناك عدو، فتترك سلاحك وتعود إلى بيتك. فعملية

النجاة بكل أحداثها ومخاوفها تبدأ من الاستعداد للحرب وحتى لحظة وصولك إلى البيت من دون سلاح، وفي هذا الوقت نبدأ في التعامل مع أضرار الحرب وعواقبها، نتعالج ونتعافى ونتجاوز الجروح والإعاقات، لذا فلا يمكن حدوث التجاوز أو التعافي إلا بعد تحقق النجاة فعلياً. التعريف الشخصي للنجاة بالنسبة إليّ ليس فقط زوال الخطر، بل هو تصديق داخلي وقناعة بزوال هذا الخطر، أو على الأقل تحييده، وأنه لم يعد يمثل خطراً حتى لو كان لا يزال موجوداً.

النجاة هي اللفظ الذي اخترته لوصف العملية من البداية للنهاية، لأن البيئة الوالدية الصعبة، ربما تكون أشد خطراً من حرب انتهت، البيئة الوالدية الصعبة تترك أثراً في روحك، ربما لا تدركه أبداً قبل تفعيل وضع النجاة. تقول العزيزة ليلي قاسم، ويوافقها العديد من المتحدثين في علم النفس: «كل عرض ما هو إلا حل لمشكلة كانت موجودة وقت بدايته».

### ولشرح ذلك يمكن أن نقدم مثالاً:

لنفترض أنني أتعامل مع شخص مغرور وأنا، ولا يقر أبداً بخطئه، وهذا الشخص يمتلك القدرة على تحقيق نجاتي في الحياة، فإن ضعف شخصيتي أمامه أو قلة ثقتي بنفسي، تُعد حلاً طبيعياً للتعامل مع هذا الشخص كي أتوافق معه وأحقق النجاة.

هو بمكانة اتفاق ضمنى غير مكتوب: نحن في غابة، خطر البيئة من حولي كبير، أنت الوحيد الذي تمتلك نجاتي بالرغم من أنك جزء من هذا الخطر، أنت مغرور لكنني لن أواجهك بذلك كي لا تحطمني أو تتركني للخطر، ولذلك سأمحو شخصيتي أمامك مقابل قيامك بحمايتي.

يكون هذا الفعل في الطفولة المبكرة، قبل أن نفكر أو ندرك أي موقف تحديداً قد أدى لهذه القناعة.

## مثال آخر:

الطفل الموجود في بيئة مهملة وغير مراعية تمامًا، كالوجود في البيئات شديدة الازدحام، أو إذا كان مقدم الرعاية غير كفاء ولا يحسن رعاية طفل، والخطر موجود، وهو يحتاج إلى الوجود داخل هذه البيئة للحماية، لكن هذه البيئة لا تقدم أي مساعدات لنجاته من الخطر، فلم يعد يريد من هذه البيئة إلا أن تتركه بداخلها، فأخذ يعتمد على نفسه كلياً ولا يقترب من الناس، كان هذا هو الحل بالنسبة لهذا الطفل هو وسيلة النجاة والحل الوحيد للتعامل مع هذه البيئة. هذه البيئة تتعامل معه على أنه عبء، ولكي يتركونه يحيا بينهم في أمان فهو بتلقائية طبيعية بدائية يحاول ألا يكون اتكالياً، حتى يصل إلى أخف درجات الوجود، وبالأحرى «غير موجود»، فالبعد عن الناس والاعتماد على النفس فقط هنا كان وسيلة التأقلم والحل لتفادي خطر الدنيا من خلال هذه البيئة.

وهكذا يمكن تفسير معظم السمات الشخصية، بل الأعراض النفسية، كحلول لأزمات داخلية للأفراد، فقلة الثقة بالذات وضعف الشخصية في المثال الأول، والبعد عن الناس وعدم الثقة بهم في المثال الثاني، بالرغم من أنها مشكلات في الشخصية في الكبر، فإنها في الأصل كانت أدوات النجاة المبكرة.

ربما يكون انتهى الموقف أو البيئة التي أدت إلى تلك الحلول / الأعراض، لكن الأعراض استمرت لأننا مكثنا في وضع النجاة بشكل تلقائي، لم نصدق أن الحرب انتهت أو الخطر زال، فمن ثم استمرت الحلول لتلك المشكلات التي انتهت خارجياً، لكنها ظلت موجودة بداخلنا غير مصدقين لانتهائها.

وضع النجاة المقصود، يعتمد في أوله على عدم تغيير أي شيء، لكننا ننتبه لما يحدث ونسميه بأسمائه.

- ما يحدث لي بشكل مستمر أسميه «بيئة صعبة».
- الاضطراب الداخلي الذي يربكني أبحث عن أقرب اسم يمثله شعورياً (يمكن أن نستخدم دائرة المشاعر لتحديد أي شعور نمر به، ويمكن أن يكون أكثر من شعور في نفس اللحظة).

- السمات التي تضايقني أسميها «حلولاً مؤقتة لمشكلة انتهت أو في طريقها للانتهاء»، وهذه الحلول ستتغير.

وهكذا، نسمي كل ما مررنا به بأسمائه الحقيقية من غير إضافات أو أفكار أو رأي منا في الأول، وسنفرد لذلك قاعدة مستقلة، لأن في وضع الخطر الداهم عقلك لا يكون دائماً في صفك، بل في معظم الأحيان يكون عقلك وسيلة فنائك، لأن عقلك معتاد على ما تعلم داخل البيئة التي يحتاج لأن ينجو منها، ومن ثم يصبح المطلوب الآن هو المراقبة، الملاحظة، الوصف الخالي من الرأي، ومحاولة تسمية ما حدث بأسماء واقعية حقيقية للحدث وليس لأسبابه أو دوافعه أو أعذاره.

## القاعدة 2: عقلك ليس دائماً في صفك

ليس على الدوام يلعب عقلك لصالحك في محاولة النجاة، بل إنه أحياناً بسبب محاولاته المضنية للنجاة يتمزق، يتعطل مثل لاعب كرة تصلبت عضلاته.

عند التعرض لخطر مفاجئ، غالباً يفشل عقلك في القيام بالتصرف المنجى، وهناك عدة أسباب لذلك، سنفصلها تباعاً، لكن دعنا الآن نضرب مثلاً لذلك.

في تجربة تمثيلية ذكرت في بحث عام 2002، وُضعت مجموعة من السيارات في نفق وأُطلق جرس الإنذار. لم يتحرك الناس من أماكنهم، وظلوا بداخل سياراتهم، بالرغم من أن الدخان كان يحيط بهم. وبالرغم من أنها كانت تجربة تمثيلية، فإنه لم يقرر أحد أن يستكمل سيره للخروج من النفق، ظلوا جميعاً في أماكنهم لظنهم أن السيارة بيئة آمنة، على الرغم من أنها لم تكن كذلك.

أما على مستوى الأحداث الحقيقية: فقد حدث حريق في بار جوتنبرج سنة 1998؛ وكان البار مكتظاً بالمحتفلين، توفي منهم 63 شخصاً وأصيب 213، منهم خمسون بإصابات خطيرة، لنفس السبب، ظل الجميع في مكانه،

فصارت هناك صعوبة كبيرة في إخلاء المبنى، حتى فاقت خسائر الحريق القدرة على السيطرة. لم يتحرك أحد حتى صار الدخان أسود من حولهم.

وفي بحث مثير للاهتمام سنة 1981، يرجح الباحث أن الشخص في البيئة الخطرة يكون إدراكه للخطر المحتمل من بيئته أقل كثيرًا من المتوقع. في هذا البحث استخدم الباحث سكان مدينة قريبة من جبال سانت هيلين بعد بدء النشاط البركاني لهذه المنطقة، وعلى الرغم من الخطر الذي كان العالم كله يدركه، فإن السكان المقيمين في محيط الخطر بالفعل لم تكن لديهم معلومات كافية عن مخاطر البراكين.

البركان الذي انفجر فعلاً سنة 1980 كان أكبر البراكين دمارًا في تاريخ الولايات المتحدة.

نفس الأمر تكرر في أستراليا في الثمانينيات من القرن الماضي، في سنة 1983 أعلنت السلطات الأسترالية احتمالية كبيرة لحدوث حريق في الغابات، ولم يتحرك الناس، وقد حدث الحريق فعلاً، والسبب الرئيسي للوفيات كان محاولات الفرار في اللحظة الأخيرة من الحريق باستخدام السيارات.

عقلك على طبيعته وتلقائيته لا يكون في صفك في محاولات النجاة. لناخذ حادثة أستراليا كوسيط بين أن عقلك حين تعطله قد تتعرض للموت، وبين عقلك حين يعمل فقد يكون أيضاً سبباً للموت، فالنجاة غير مضمونة على أي حال، لكن تظل احتمالاً، وهذا الاحتمال يحتاج إلى الموازنة بين كفتي الحركة والسكون.

في حادثة أستراليا تحرك الناس متأخرًا، وهذا رفع من معدلات الوفاة، لكن في بيرو سنة 2002 حدث حريق في البار وحاول الناس إطفاءه بالكحول، وهذا جعل المعركة مع الحريق مستحيلة.

عقلك سيلاعبك، وسيحاول أن يضلِّك أحياناً. الحقيقة أنه لا يفعل ذلك بغية إضرارك، فعقلك في لحظات الخطر يحاول النجاة لحظة بلحظة، هو يريد أن ينجو الآن تحديداً ولا يكثرث لما بعده في الغد أو بعد سنوات، النجاة هنا

والآن، أو بالمثل البلدي: «احييني النهاردا وموتني بكرة»، ولهذا تكون هناك مجموعة من الحلول الجاهزة التي يحاول العقل أخذها.

الحل الأول: الهروب، أو الحركة السريعة غير المنظمة (Fright)، إذا كنت قادرًا على الهرب افعل ذلك، مثل التدافع أو محاولة الهرب وسط الغابة المحترقة.

الحل الثاني: هو القتال. أخرج كل طاقتك المتوفرة ضد ما يحدث، هنا يخبرك عقلك بأن هناك فرصة ضئيلة للنجاة حتى لو كانت يائسة أو غير مضمونة، مثل هؤلاء الذين حاولوا إخماد حريق باستخدام الكحول.

الحل الثالث: التوقف تمامًا عن الحركة (Freeze)، عندما يكون الخطر أكبر من قدرة العقل على إيجاد حلول، وأكبر من قدرتك على الهرب أو محاولة المقاومة، هنا يفقد القدرة على التصرف، مثل أهل المدينة حول البركان أو السيارات في النفق.

العقل في الحالات الثلاث يتصرف التصرف الأمثل للنجاة اللحظية من وجهة نظره.

النجاة الفعلية محتملة وممكنة لو بدأت في التفكير بأن اليوم هو جزء من طريق طويل اسمه عمرك، الحياة لن تنتهي اليوم وأنت تقرأ تلك الأسطر، لكن تصرفك بعدها هو ما قد ينجيك لسنوات طوال.

تعالوا لنرجع إلى الطفل الوافد إلى الحياة، ويكبر في بيئة قد تكون في ذاتها مصدر خطر. هذا الطفل قد يتصرف مثل الذين كانوا حول البركان وينكر وجود الخطر، أو يظل بلا حراك حتى تأتي لحظة الخطر المؤكد، فيحاول الهرب بعدما يكون قد فات الأوان، أو أن يتصرف بحمق عقله المندفع، ويتخبط ولا يكمل خطته للنهائية.

الأطفال في البيوت المؤذية يتصرفون بنفس الطريقة التي يتصرف بها الكبار في الحوادث والكوارث الطبيعية، الطريقة التي غالبًا لن تؤدي إلى

نجاتهم في المستقبل، لكنها قد تنجيهم في لحظتها فقط؛ دعونا ننجو اليوم،  
وغداً يوم جديد بمشكلة جديدة، ومحاولة نجاة جديدة.

**تقول العزيزة ضي رحمي في إحدى ترجماتها:**

«الكذبة ببساطة كذبة،

تستمد قوتها من الإيمان بها

لا تصدق ما يجرحك».

الكذب ليس ضعيفاً دائماً، بل في أغلب الأوقات عندما تصعب الأمور  
وتصبح النجاة محل شك، لا يكون عقلك في صفك، بل إن عقلك هنا يميل إلى  
تصديق ما هو معتاد بالنسبة إليه، فكما تقول المقولة الشهيرة: «الأمان هو ما  
اعتدته» (Safety is Familiarity)، ولهذا نحن دائماً ما نميل إلى تصديق ما  
اعتدناه حتى لو كان العالم كله يرى عكس ذلك.

التصديق هنا مهم جداً في لحظتها، كي تستطيع أن تكبر وتصل للمرحلة  
التي تشك فيها في هذا التصديق، وكون عقلك الجديد المتغير أهم مما اعتدته،  
يتضاءل العقل المعتاد وينتهي، وتحتاج الآن إلى عقل جديد ومعرفة جديدة  
ورؤية جديدة لك ولمن حولك، وهذا العقل الجديد يمكن أن تثق به.

عندما تعيش في بيئة خطيرة، تعادها وتكون النجاة منها عبر إخبار  
نفسك بعدة أمور:

- 1 - هذه البيئة خطيرة وليست آمنة مهما تظاهرت بعكس ذلك.
- 2 - عقلي يحاول أن ينفي الخطر وينكره، اجعل عقلك الثاني يكذب عقلك الأول.
- 3 - ما تخبرك به البيئة عن نفسك كذب، ولو أخبرتك أنك رائع ومتميز فهذا كذب، وإن أخبرتك أنك فاشل ومهما اجتهدت لن تنجح فهي أيضاً تكذب.



4 - فرص النجاة موجودة وليست معدومة، لكنها تحتاج إلى عمل ذهني ضد القناعات الراسخة التي أمدتك بها تلك البيئة.

ولهذا، فالنجاة من البيئات المسميئة فعل فردي، فلا يمكن أن تكون نبياً والغابات تحترق، فإذا انفجر البركان وفاض الطوفان فأنت مسؤول عن نجاتك، نجاتك أنت فقط، فإن نجوت وقتها ربما يتبعك الباحثون عن النجاة، ولكن بعد النجاة، أنت لا تريد مريدين، فقط تريد أن لا تضطر إلى فعل النجاة مرة أخرى.



## القاعدة 3: النجاة فردية

كلنا نتمنى في أوقات أن نكون جماعة واحدة سعيدة، وكما قال الأستاذ سمير الإسكندراني في أغنيته: «يا رب أهلي وحبائبي والمجتمع والناس»، لكن المثل المصري الأصيل يقول: «إن جاك الطوفان حط ابنك تحت رجلك». النجاة ليس بها أهلي وأحبابي ولا المجتمع والناس، وليس فيها أن تستغل شخصًا آخر قريبًا أو بعيدًا، النجاة هي أن تكون ببساطة أهم فرد لديك، وأن تدرك أن الرحلة للخروج من البيئة الصعبة هي رحلة تحتاج إلى كل مجهوداتك كي تعبر إلى الجهة الأخرى، لذا لا يمكنك أن تنتظر أناسًا آخرين تختلف قدراتهم، أو يواجهون صعوبات مختلفة، أو حتى تشتركون في الصعوبات ذاتها، لكنهم غير جاهزين الآن.

النجاة في حالة البيئات الوالدية الصعبة فعل عقلي أولاً، أي أنني سألاحظ ما يحدث لي، وأسمي الأشياء بمسمياتها، وبالتدريج سأحاول أن أغير قناعاتي، وهذا يتطلب أن أقوم به في وقت مناسب، وبسرعة مناسبة، وبوسائل مساعدة متاحة لي ومناسبة، إضافة أي أحد إلى هذه المنظومة قد يكون سببًا كافيًا للعلطة وتأخير الوقت واستهلاك المصادر.

النجاة فردية، وهذا لا يعني إطلاقًا الأنانية، هذا معناه أننا نبحث فقط عن ما يناسبنا نحن في المقام الأول، نبحث عن شخص واحد يمكنه الوصول،

لأنها الوسيلة الوحيدة التي يمكن من خلالها أن يصل بها أفراد آخرون من نفس البيئة.

كل شخص في الحياة له إيقاعه المختلف، هذا الإيقاع هو ما يحدد سرعة تعامله مع الأحداث من حوله، فإذا انتظرتِ إخوتك أو أباك وأمك المسيئين، أو أي أفراد آخرين كي يتحركوا وتنجوا معًا في رحلة خيالية جميلة، فعليك أن تعلم أن الحقيقة للأسف ليست بهذه الرومانسية، الحقيقة أن إيقاعهم المختلف إما أن يستعجلك أو يعطلك، وفي الحالتين لن ينجو أحد، بل إن فرص نجاتهم ستزيد جدًا لو استطعتِ أنت أن تنجو بمفردك، وجعلتهم يرون أمرين مهمين؛ الأول: فكرة أن النجاة ممكنة. والثاني: الطريق الواجب قطعه لهذه النجاة.

للأسف فكرة النجاة الفردية، على الرغم من قسوتها، هي الفكرة التي تحتاج إلى تصديقها كي توفر الوقت، وتزيد من استخدام مواردك، ولأجل أن تنصب الجسر حين وصولك للجهة الأخرى ليعبر عليه كل من قرر أن ينجو هو أيضًا.

الخبر الثاني السيء في هذه القاعدة: أنه ليس كل من نحبهم سيقربون النجاة، فإن بعضهم ليس عاجزًا عن التجهز الآن، بل ربما لن يتجهز أبدًا، لكن تذكر أن هذا، وبالرغم من ألمه، فإنه ليس مسئوليتك، نعم نحن نحبهم ونتمنى لهم الخير لكن أقدامنا لن تحمل سوانا للسير.

راجع التاريخ والأديان، ستجد حكايات كثيرة لنجاة كان لا بد أن تكون فردية، وأن لا نربط أقدامنا بأقدام من لا يريد النجاة لنفسه، ابن نوح، زوجة لوط، عم النبي محمد صلى الله عليه وسلم، قال تعالى: «إِنَّكَ لَا تَهْدِي مَنْ أَحْبَبْتَ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ».

عزيزي، أعلم أن أهم أضرار ما عانيت منه هو الوحدة العاطفية، وهأنذا أنصحك بالفردية وقت البحث عن مخرج من هذه الوحدة، إلا أن هذه الفردية لا تعني أبدًا استمرار الشعور بالوحدة.

الوحدة شعور داخلي قائم. الفردية معناها أنك مسؤول عن نفسك  
مسؤولية كاملة، وأنت لا تسمح لأي من محبيك أو رفقاءك أو الأفراد الذين  
تتمنى سلامتهم أن يعوقوك عن هذه الرحلة، فالنجاة فعل غير انتحاري وغير  
حربي عسكري، النجاة فعل به الكثير من الحياة العادية، وللأسف نحن  
مضطرون إلى التعامل مع الظروف غير العادية للوصول إلى تلك الحياة  
العادية.

علمت الآن أن النجاة فردية، إذن بالتوفيق في باقي القواعد.



## القاعدة 4: لا تنتظر ما لن يأتي

لو كنتَ طفلًا لأهل غير ناضجين عاطفيًا، فهذا معناه أنك لم تأخذ كفايتك من المحبة والرؤية في طفولتك، المحبة المشبعة لك لم تتحقق، وعلى الرغم من أنهم في كثير من الأوقات يظهرون الحب ويصدقونه، لكنه لم يكن بالطريقة الكافية لك.

الرؤية المطمئنة معناها أن يروا مشاعرك وأفكارك واحتياجاتك ويقدرونها، لا أن يروا فقط وجودك الجسدي واحتياجاتك المادية، هذا إن رأوها بالأساس. عندما نمر بتجربة مشابهة لهذا فإننا نتمنى لو تغير ما حدث، وأنه سيأتي يوم أتواصل فيه مع أهلي تواصلًا يرضيني، وأحس بالمحبة تملؤني، وأن لا أخاف من رؤيتهم لي. لكن الحقيقة أن الأمور لا تسير على الدوام بهذا الاتجاه. من خطوات النجاة أن لا تنتظر احتياجاتك العاطفية وال نفسية منهم، وأن لا تحاول كثيرًا ما دامت محاولاتك السابقة الكثيرة باءت بالفشل، وأن تقر باحتياجاتك في تواصل إنساني مثمر، لكن ليس مع نفس الأشخاص الذين لا يمتلكون القدرة على ذلك.

ليس من الحكمة أن تطلب من فيل الطيران، الفيل كائن لا يطير، كل ما يستطيع أن يفعله الفيل من أجلي هو أن يمشي أسرع قليلًا، كذلك الأهل غير الناضجين عاطفيًا، ليست لديهم القدرة على تلبية احتياجاتك العاطفية، وهذا ليس بالضرورة لأنهم لا يريدون ذلك، ولكن هذا خارج نطاق قدرتهم.

الكثير من الأهل غير الناضجين عاطفياً هم غير ناضجين بوصفهم وسيلة نجاة وتكيف مع ما مروا به، عدم النضج العاطفي لهم ما هو إلا وسيلة تأقلمهم مع تاريخهم، ولا يمكنك أن تطلب من شخص أن يتخلى عن طريقته في التأقلم مع مخاوفه، لكنك تستطيع أن تبحث أنت شخصياً عما يناسبك.

الأهل غير الناضجين عاطفياً لا يستطيعون تلبية احتياجاتك النفسية قبل نجاتك، ربما بعدها وبعد أن تكون أنت في موقف أكثر نضجاً، ستجد بعض -وليس كل- هذه الاحتياجات، ولكن هذا يبدأ بعدم انتظار هذه الاحتياجات منهم هم شخصياً.

الأطفال الذين نشؤوا في بيئات والدية صعبة دائماً تكون لديهم خيالات وأحلام بأن العلاقة مع نفس الأهل ستتحسن، وأنهم -أي الأهل- سيشفون من عدم النضج العاطفي ويتحولون إلى أشخاص ناضجين حكماء قادرين على علاج ورأب الصدع العاطفي الذي نشأ بينهم طوال سنوات التنشئة.

هذه الخيالات ربما لأن هؤلاء الأهل كانت لديهم أوقات من التواصل الجيد مع هؤلاء الأطفال، فالأسوأ من أن تكون سيئاً على طول الخط فأستطيع تسميتك بالشرير في قصتي الشخصية، أن تكون سيئاً فقط معظم الأوقات، وتأتي في أوقات أخرى وتُشعرنني بأن ما أبحث عنه موجود، ثم تسحبه مرة أخرى لأشعر بالاشتياق لما تذوقته، فكما يقول المثل العربي: «من ذاق عرف»، لكن المعرفة هنا تزيد من صعوبات النجاة لأنها غير ثابتة ولا يُعتمد عليها، ولا تأتي إلا لأسباب لها علاقة بالأهل أنفسهم وليس بما يفعله الطفل نفسه.

ربما تكون هذه الخيالات أيضاً سببها أنك شخصياً تنضج، فعندما ننضج نميل إلى أن نشكر من ساندونا في النضج، وليس أقرب لنا من أهلنا، لذا أحياناً نُرجع الفضل لهم في ذلك وهم لم يقوموا بشيء، بل بالعكس، كان نضجك أنك تخليت عما تعلمته منهم في ما يخص التواصل وما يخص شخصيتك.

هم بالقطع قاموا بأشياء جيدة، ولم يكونوا سيئاً النية، لكن لا بد من أن تتعلم أن تفصل بين شخصيتك وما بنيته بنفسك وبين شخصيتهم وما قاموا به لأنفسهم.



أيضاً ربما يكون سبب أحلام العلاقة الناضجة مع الأهل هو أن رؤية الحقيقة أمر شديد الصعوبة، فلو أن شخصاً أُجِبَ قام بفعل سيئ تجاهي، الأفضل أن أحاول أن أقنع نفسي أن ذلك لم يحدث أصلاً، فإنكار المؤلم قد يكون خطوة طبيعية قبل الاعتراف وتحمل الألم، فلا تجعل تلك الفترة تأخذ أكبر من حجمها.

أخيراً، ربما يكون سبب هذه الأحلام والخيالات أنك تريد أن تجد معنى لما حدث، نهاية درامية تماماً كأفلام شكسبيرية تظهر فيها الحقيقة جلية في نهاية ما تنتظرها أنت، وربما أنت فقط، أعلم أن هذا مؤلم لكن هذه النهاية لا توجد إلا في خيالك، وربما لا تأتي أبداً.

من أهم خطوات النجاة أن تتخلى عن فانتازيا أن يُشْفَى أهلك، وأن تقبلهم أنت كما هم، وتراهم كما هم، وترى محدوديتهم، ولا تتوقع منهم ما لن يفعلوه، الفيل لن يطير، الفيل ربما يمشي أسرع قليلاً، وحتى ذلك يحتاج إلى الكثير من التدريب.



# القاعدة 5: النجاة للداخل وليست للخارج

الضرر الذي لحق بالأشخاص الذين نشؤوا في بيئات والدية صعبة ربما لا يكون ضررًا منظورًا بالعين المجردة للمتفحص، ولكنه ضرر داخلي، ضرر بالأفكار والمشاعر والآراء، رأيي عن نفسي ورأيي في العالم ومعتقداتي عما أستحقه من الحياة والأشخاص المحيطين.

مجموع الأفكار والمشاعر والآراء والمعتقدات هو ما سنسميه «العالم الداخلي»، هذا العالم الذي كان في يوم ما مكانًا مثاليًا يصلح للحياة، ولكن مع محاولات النجاة في البيئة الصعبة تم تحويل هذا المكان إلى أرض معركة بها خنادق وحروب وأسلحة واحتماليات للفناء.

مثلًا، الطفل في بداية حياته يرى نفسه كائنًا حرًا، والعالم مكانًا آمنًا، ويمكن استكشاف هذا العالم بالحركة في حماية شخص أكبر منه، هنا يكون العالم الداخلي للطفل في صورة حديقة مزهرة، يراها جميلة وآمنة، ولا يرى أي خطر في أن يلعب ويتجول في هذه الحديقة.

لكن إذا تحول الشخص البالغ الذي يحميه إلى مصدر خطر، صارت الحماية محل شك، وإذا تحولت حركته التلقائية إلى مصدر لوم وخزي، صارت الحرية مقيدة، وصارت رؤيته عن نفسه أنه غير كفء أو عبء أو أنه مصدر

للتعب والمشقة على من حوله، وتتحول الحرية إلى شعور بالوحدة، وهنا يتغير العالم الداخلي من حديقة إلى غابة، والشخص البالغ مصدر الحماية إلى حيوان مفترس، وخطواتي التلقائية المرحية إلى حركات مذعورة لا بد من أن تكون محسوبة بعناية.

العالم الداخلي هو ما نحتاج إلى مراجعته وتغييره، ربما تكون البيئة الصعبة لم تعد صعبة، ولكننا ما زلنا نراها كذلك لأن عالمنا الداخلي لم يتغير، ربما نكون أصبحنا قادرين على مواجهة البيئة الصعبة، ولكننا ما زلنا نرى في أنفسنا العجز، لأن عالمنا الداخلي لم يتغير، ربما يكون حولنا أشخاص يمكن الوثوق بهم ومحبتهم وإقامة علاقات آمنة معهم ولكننا ما زلنا نخاف من الارتباط بآخرين، وإذا سعينا إليهم بكل ما أوتينا من قوة ربما نفقدهم أصلاً، لأن عالمنا الداخلي لم يتغير.

في كثير من الأحيان يغير الأشخاص البيئة الخارجية، يتركون مصادر عدم التقدير، يبنون بيوتهم الشخصية، يغيرون بلدًا وربما قارة الإقامة بالكامل، ربما يقاطعون الأشخاص أنفسهم، وربما يتوفى الأشخاص أيضًا، ولكن ذلك لا يزيد من رضاهم عن أنفسهم أو عن حياتهم، ولا يقلل من الوحدة العاطفية ولا معدلات الكآبة، ذلك لأن البيئة الخارجية ليس لها الدور الأكبر في الإصلاح. وتكون النجاة والإصلاح في تغيير البيئة الداخلية ومحاولة إعادة الغابة إلى صورتها الأولى كحديقة، مع جعل نفسك الشخص البالغ الذي يحمي نفسه في صورته الطفولية في أثناء لعبه في الحديقة.

أنت هنا لست شخصين، ولكنك صورتان لنفس الشخص، شخص بالغ قادر على حماية نفسه، ويسمح لهذه النفس بأن تكون على طبيعتها الطفولية الأولى في اللعب والسعادة والاكتشاف والدهشة من المكتشف.

يقول أستاذنا يحيى الرخاوي في إحدى محاضراته، إن الفرق بين الشخص العجوز والطفل هو القدرة على الدهشة، وإن الطفل الداخلي بخير ما دام الشخص قادرًا على الاندهاش.

لهذا فالعالم الداخلي هو ما يمثل حقيقتنا، وليس العالم الخارجي.

مثال آخر، شخص في مركز مرموق، ولكنه كان دائم التعرض للانتقاد من أهله، فهو دائماً ما يرى نفسه طفلاً مذنباً، فيسعى في الحياة لتحقيق أكبر النجاحات المادية والاجتماعية والمهنية في محاولة لتغيير صورته عن نفسه، السعي في الحياة يجعله يصل إلى ما يريد، ولكن عالمه الداخلي فيه صورة سلبية عن نفسه، ومهما حدث له من إنجازات لا يمكن أن يصدقها لأنه يصدق دائماً وأبداً أنه طفل مذنب، مهما تقدم به العمر ومهما حقق من إنجازات.

المثال الآخر الذي ربما نراه أكثر وضوحاً، هو الشخص الذي لم يحقق أي إنجاز ملموس لكنه دائماً ما يرى نفسه رائعاً، ويصدق أن عدم وصوله إلى شيء هو قلة حظ فقط أو تعنت من الآخرين، والحياة إذا كانت عادلة لوصل إلى مراكز كبيرة. هذا الشخص عالمه الداخلي يخبره أنه أفضل من في الحياة، وأنه لا بد من أن يكون في مكانة أعلى من الناس.

الحقيقة هي عالمنا الداخلي، وما نحن إلا نتاج للقصاص التي نحكيها لأنفسنا عن أنفسنا، لذا من خطوات النجاة التي تحتاج إلى أن تقوم بها الآن، أن تتوقف عن محاولة النجاة بتغيير ما حولك، النجاة هي تغيير ما بداخلك أولاً، هذا لا يعني أن تتوقف عن السعي في الحياة، فكلما سعيت زادت أدواتك ومصادر التي بالتأكيد سنستخدمها في الحصول على حياة أفضل، ولكن الأدوات ومصادر الدعم وحدها لا تعني النجاة، من دون أن يصحب ذلك تعديل في رؤيتك أنت لنفسك وللعالم ومعانيهما بداخلك.

النجاة هي أن تغير الصوت الداخلي الذي يعلق على قصتك الشخصية. النجاة ربما جزء منها أن تعيد حكي قصتك لنفسك براوٍ مختلف عن الرواية التي تسمعها هنا والآن وأنت تقرأ هذه السطور.



## القاعدة 6: لا أحد يتغير برغبته

عزيزي، كنت أتمنى أن أخبرك أن التغيير سهل والطريق مفروش بالورد، لكن الحقيقة أن التغيير والنجاة فعل صعب، وشاق، وما كنت لتفكر به لو لم تضطر إليه، أنت تسعى للنجاة الآن لأن حيك في التعايش أو تقبّل أو تفسير البيئة اللي نشأت فيها لم تعد ممكنة.

أنت تحاول النجاة كنتيجة طبيعية لفشل كل محاولاتك المستميتة في إقناع نفسك أن ما يحدث حولك يمكن التعايش معه، لذا، لا وقت لمزيد من المقاومة غير المجدية لفكرة أن النجاة ضرورة الآن.

غيرك في نفس البيئة، ربما رأوا أن هذه البيئة تناسبهم، ربما تنازلوا عن أعضاء أو أجزاء منهم، من أحلامهم أو رؤيتهم لأنفسهم، كي يستطيعوا العيش فيها، غيرك في نفس البيئة قرروا أن يكونوا استمرارًا لها أو من أغنياء حرب البيئة المسيئة، غيرك ربما قرر أن يحلب البيئة ويشرب لبنها المسموم، لكنك أنت قررت أن كل تلك الحيل لا ترضي عقلك، فلا تعتقد أن اختيارك للنجاة هو فعل أخلاقي يجعلك في مرتبة أرقى من أشخاص آخرين، هو فقط فعل منطقي لك، ولطريقك الشخصي للنجاة.

أنت لست أفضل ولا أسوأ ممن اختار اختيارًا آخر غير التعافي، عليك أيضًا أن تعي أن طريقك ملكك، وبالرغم من أنك مجبر عليه، فإن مصدر الإجماع هو عقلك ورغبتك في حياة آمنة، وليست البيئة المسمومة نفسها. عزيزي، لو لم

يجبرك عقلك على تغيير قواعد اللعبة، لو لم يخبرك عقلك أن ما تمر به ليس عدلاً وليس منطقيًا ويجبرك على عدم تقبل الظلم والجنون، لو لم يجبرك عقلك.. لما تحركت.

في محاولات النجاة، أي وصمة أخلاقية إيجابية أو سلبية هي وسيلة نجاة في نفسها، وليس لها دور إلا في جعلنا نشعر أفضل أو أسوأ فنستمر في الحركة، ما تفعله هو اختيارك الذي أجبرت عليه وعليك أن تكون فخورًا بذلك، إلا أن هذا الفخر ليس بسبب أنك أفضل من أي شخص آخر، هذا الفخر سببه فقط أنك أدركت حتمية المشي في طريق النجاة.

الخلاصة أن الضغط الناجم عن عدم القدرة على التعايش هو ما يجعلك تستمر في الحركة، هذا الضغط يشبه الأحمال الرياضية في صالة الألعاب، الكثير منه سيؤدي إلى تمزق في العضلات، والقليل جدًا منه غير كافٍ لتحقيق التطور. ولهذا عليك تقبل فترات الضغط، وألا تجعلها سببًا في توقفك، ولكن أيضًا اختر معاركك، لا تأخذ كل الأعداء في نزال واحد، ولا تتركهم في محاولات تسكينية لتأجيل المواجهات الضرورية، أيضًا عليك أن تحدد فترات الراحة.

على سبيل المثال، لديك مشكلات في العمل والمنزل وفي الأصدقاء، جميعهم يرون أنك ماكينة لتحقيق الأمنيات، لو قررت أنك لن تواجه أبدًا فلن يتغير شيء، وسيزيد الضغط بالتدرج حتى تنسحق تحته أو تنفجر، ولو واجهتهم جميعًا في نفس اللحظة ستنهك وتتوقف وسينتصرون، لكن لو قررت أن مواجهة العمل الآن هي الضرورية لأنك تريد استقرارًا ماديًا ستستخدمه في مواجهة المنزل، والأصدقاء ربما ليس وقتهم الآن، فهذا تكنيك جيد.

لو قررت أن أصدقاءك يأخذون من طاقتك في مواجهة أعباء العمل والمنزل، فبدأت بهم فقط لتوفير الطاقة للتعامل مع الباقين، وهكذا، فهذا أيضًا تكنيك جيد، كل شخص حسب أولوياته الشخصية وما يراه مناسبًا لقدراته وظروفه هنا والآن.

أنت لم تختر النجاة، ولكنك أجبرت نفسك عليها، وبالرغم من التناقض الظاهر في السطر الفائت، فإن تلك هي قواعد اللعبة. أتمنى لك النجاة والنجاح.



## القاعدة 7: ليس كل ما تظنه

# طبيعياً يكون هواباً.. راجع كل ما

## تظنه متوقَّعاً

كلمة «طبيعي» كلمة متغيرة من بيئة إلى أخرى، ومن شخص لآخر، الطبيعي هو ما يجعلك تتواصل مع البيئة حولك من دون انزعاج أو ضيق كبير.

في السنوات الأولى من الحياة لا يظن العقل أن هناك عالماً آخر غير البيت الأول، ولا بشراً غير مقدمي الرعاية. في هذه الفترة يقرر العقل ضبط مؤشراتته بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي بناءً على ما يراه حوله. يتعلم العقل من البيئة التي هو فيها بالمراقبة، ما نفعله بانتظام هو الطبيعي، وما لا نقوم به بانتظام هو غريب مستهجن.

على سبيل المثال، لو كانت لغة منزل هي الصراخ والصوت العالي، فهذا أمر طبيعي معتاد للطفل الذي نشأ فيه، وسيظل على ظن أن لغة التواصل بين البشر أصلاً صوتها عالٍ، ولا يفهم عندما يخبره أحد أن هذا أمر مبالغ فيه أو غير مقبول ممن حوله.

هذا المثال في التواصل، هناك أمثلة أكثر وضوحًا وغبابة، مثل طرق الأكل (الملقعة - الشوكة - اليد)، طريقة استخدام الحمام، وطريقة النظافة بعده (الاستغراب الشديد من عدم وجود شطافة عند السفر للخارج، والاستغراب الشديد من وجودها من الأجنب عند زيارتهم لمصر وبحثهم الدائم عن ورق تواليت).

أمثلة عديدة بعضها واضح وسهل إدراكه، ولكن الخطورة تأتي من المعتقدات عن الطبيعي التي لا ندركها بسهولة، الثقة بالبشر، طرق التعامل، المظهر، التعامل المادي، طرق طهو الطعام والتعامل معه، المحبة وطرق التعبير عنها، كل هذا يمثل تعلمنا عن الطبيعي منه، ونحن صغار، بل ونحن صغار جدًا.

يرى عدد من علماء علم النفس التطوري أن الأطفال حول سن الثالثة يسعون بأنفسهم لفهم الطبيعي وتعوده، هذا لأن الطبيعي أمان، وأيضًا لرغبتهم في اندماجهم مع المجتمع حولهم، ومحاولتهم أن يكونوا مبادرين في الأفعال والتصرفات، فمن ثم يحتاج الطفل إلى توقع ما هو متوقَّع منه والبدء في فعله بشكل مستقل ومبادر، وتجنب ما هو غير متوقَّع منه (من وجهة نظره) حتى لا يشعر بالذنب تجاه هذا الفعل.

يرى الباحثون أن تعلم وحفر هذا الطبيعي في مخ الطفل يكون جزء منه بالتلقين، مثل إلقاء التحية والاعتذار والتدريب على الحمام ومبادئ اللعب الجماعي، إلا أن معظم الطبيعي لدى الطفل يكون من خلال المراقبة والتعايش مع البيئة المحيطة.

من ثم ما يفعله مقدمو الرعاية مع أنفسهم ومن حولهم، وما يحدث داخل البيئات ولو على نحو غير مباشر مع الطفل نفسه، يحدد ما هو طبيعي له. الطبيعي من وجهة نظر الطفل هنا هو البيئة التي يحتاج إلى أن يتماهى معها، ويمكننا شرح هذا التماهي بأنه الاحتفاظ بنسخة من هذا الذي يظنه الطفل طبيعيًا بداخله، والتعامل معه على أنه هو اختياره الشخصي، هذا التماهي يعد وسيلة النجاة التي يستخدمها هذا الطفل في هذه السن.

الطبيعي هذا يخضع دائماً للمراجعة والتغيير، إلا أن هذه المراجعة نادراً ما تغير 100% مما اكتسبناه في الطفولة.

المراجعة معظمها يحدث بالخبرة الحياتية وضرورة تغيير ما نظنه طبيعياً، فمثلاً عند تغير المستوى المادي والاجتماعي نغير مفرداتنا، عند تغير بيئة العمل نغير المظهر وما اعتدنا لبسه، لكن داخلياً يظل داخلنا ميل أو رغبة في تكرار الطبيعي الذي نشأنا عليه، ويظل داخلياً لدينا شك في أن ما نراه حولنا ويفعله الناس مختلف عنا هو فعلاً الطبيعي.

الخبرة الحياتية وحدها لا تكفي لتصحيح ما اكتسبته من طبيعي مغلوط، عليك أن تشك في ما تظنه طبيعياً بعقلك الواعي وتراجعه بملاحظاتك الصامتة لمن حولك، ثم سؤالك لمن تثق بهم عن جودة ما تفعله ومدى قربته من الطبيعي.

ما تظنه طبيعياً في التعاملات والواجبات الاجتماعية، الزيارات العائلية، الخوف من الناس، التعامل مع المال، المظهر، وغيرها الكثير، قد يحتاج إلى المراجعة والتغيير.

لا أقول إن جميع ما تعرفه عن الطبيعي والمتوقع خاطئ، ولكن بعضه كذلك، هذا البعض قد يجعلك تشعر بالاختلاف والغربة عن حولك، وهذا الاختلاف قد يجعلك متشككاً في نفسك أو الناس. عزيزي، هذه القاعدة تأكيد على أن شكك في ما تعلمت أنه طبيعي شك حقيقي وفي محله، وتأكيد على أن ما فاتك يمكن أن يتم ضبطه ليتماشى مع البيئة الجديدة التي تصلح للنجاة.

الارتباك الناجم عن اكتشافك أن العالم مكان مختلف عما كنت تعتقد، أمر طبيعي وصحي، بل قد يكون علامة على أنك تأخذ خطوات حقيقية في اتجاه صنع بيئتك الخاصة، البيئة الآمنة لك والتي يمكن أن تكون آمنة لآخرين أيضاً.

كذلك مهم أن نقول إنه من الصعب ضبط مخك للطبيعي الجديد بالكامل سريعاً أو في جميع المناطق في نفس الوقت، هي عملية طويلة على مراحل، فلا تتعجلها وإلا ستظل أيضاً في حيرة وعدم راحة، وستشك في جودة ما تغيره وتفعله، خذ وقتك في التفكير قبل التعلم والتنفيذ.

لا بد من التأكيد هنا على أول سطر في هذه القاعدة، كلمة «طبيعي» كلمة متغيرة من بيئة إلى أخرى، ومن شخص إلى آخر، الطبيعي هو ما يجعلك تتواصل مع البيئة حولك من دون انزعاج أو ضيق كبير. لذا يمكن اختصار وصف عملية تعديل ما هو طبيعي في عقولنا بأنها عملية تبدأ بانزعاج مما يحدث، ثم عدم فهم للبيئة الجديدة، ثم كلُّ من الآتي: مراجعة، مراقبة، سؤال مَنْ حولنا، تعلُّم، ممارسة ما تعلمناه، تصديق ما مارسناه، تصديق في أنفسنا.

## القاعدة 8: كن عاديًا.. العادي جيد

النجاة هي فعل العادي في الظروف العادية، والبحث عن العادي في الظروف غير العادية.

عزيزي نحن هنا نثمن تمامًا مشاعرك الحقيقية، ومعاناتك المستمرة بسبب البيئة غير العادية التي نشأت بها، وأيضًا نقدّر صعوبة أن تنجو من هذه البيئة، إلا أننا لا نريدك أن تتعامل مع الأمر على أنه خارق أو فعل فوق الطبيعي، النجاة هي أن تحافظ على كونك عاديًا أطول وقت ممكن.

في الثقافة التنافسية، يُتَّهم العادي بأنه سيئ، فكلما «عادي» ربما تدل ذهنيًا على المؤلف المتوقع الممل غير المبدع، إلا أن هذا الوصف غير دقيق، «عادي» كلمة تدل على الفاعلية والنجاح.

عزيزي، العادي أن لديك مشاعر وأفكارًا وحياة مستقلة، العادي أن مشاعرك لها قيمة وأفكارك ملكك، العادي أن من حقك الخطأ والتجربة والتكرار، العادي أنك تحب وتحب، العادي أنه من حقك الحياة.

في تجاربنا مع البيئات الصعبة يختل تعريف العادي لدينا، وشرحنا ذلك في القاعدة السابقة، نفقد القدرة على تقييم العادي بالنسبة إلينا بالرغم من معرفتنا العقلية به، وبالرغم من قدرتنا على وصف العادي لدى الآخرين.

أنت فرد عادي في بيئة غير عادية، فلو أخبرك عقلك أن من حولك أذكاء وأنت غبي، تذكر؛ أنت شخص عادي، نعمة العادية نعمة كبيرة لمن يصدقها.

لو أخبرك عقلك أن أخطاءك كوارث، تذكر؛ أنت شخص عادي، فلو كانت أخطاء غيرك كوارث فأخطاؤك أنت أيضًا كذلك.

لو أخبرك عقلك أن أخطاءك دليل على فشلك، تذكر؛ أنت شخص عادي، لو كانت أخطاء الناس عنوانًا على جودتهم الشخصية فأنت أيضًا أخطاؤك معرفة لك، لكن لو كانت أخطاؤهم مقبولة لك، فمن ثم أخطاؤك أنت أيضًا مقبولة، أنت لست استثناءً، أنت عادي في الجيد والسيئ.

لو أخبرك عقلك أنك لن تحب إلا لو بذلت الغالي والنفيس وأعطيت كل ما لديك، تذكر أنك شخص عادي، لو كان المحبوبون هم فقط من يقدمون كل ما لديهم، فسيسري ذلك عليك أنت أيضًا.

عزيزي، نعلم من قاعدة سابقة أن عقلك ليس دائمًا في صفك، لذا تذكر أن ليس كل ما يقوله عقلك ويخبرك به حقيقي أو صحيح، حتى المعلومات والأفكار التلقائية التي ترد إلينا من عقلنا تحتاج إلى المراجعة، وهنا أحد مواطن هذه المراجعات.

النجاة فعل العادي وليست فعل الاستثناء، النجاة فعل عادي يفعله أشخاص عاديون، عليهم التخلي عن الوصمة الإيجابية والسلبية عن أنفسهم ومن أصواتهم الداخلية، والأهم من ذلك تصديق أن العادية ليست فعلًا عديم القيمة، بل إنها فعل يحتاج إلى مجهود ذهني وعاطفي.

يخبرنا أستاذنا الدكتور يحيى الرخاوي أن هناك فرقًا بين العادية وفرط العادية، فالعادية هي أنك كونك شخصًا عاديًا تفعل العادي في معظم أحوالك، ولديك مناطق قوة تؤدي فيها بقدر أكبر من العادي، ومناطق أقل تؤدي فيها على نحو غير مكتمل.

تلك هي العادية، في حين أن فرط العادية هو أنك تصبح مملًا قاتمًا، لا تفعل إلا أقل مما هو عادي، في جميع أحوالك.

يقول الدكتور يحيى الرخاوي في أحد مقالاته مع تصريف مفرداته للتبسيط:

«مصطلح «فرط العادية» يعني استعمال آليات الدفاع (الميكانيزمات) التي يستعملها الشخص العادي كي يتجنب القلق أو المواجهات الضرورية للنمو، بإفراط مشوّه أو معطلّ فيظل جامدًا لا يتطور ولا ينمو عاطفيًا. وهذا يؤدي إلى تماسك الشخصية في حدود السمات المألوفة للناس ولنفسه، بمعنى أن يظل متوقّعًا من الناس ومن نفسه، لكنه تماسك قابض خانق للحركة».

المقصود في مقولة أستاذنا الرخاوي التمسك بما تعرفه عن نفسك ويعرفه الناس عنك فتصبح مع الوقت قالبًا جبسيًا، يتغير لونه للقتامة فقط مع الوقت، لكنه ليس كائنًا حيًا يغير في البيئة المحيطة به ولا يتأثر بها أيضًا. إذن فالعادي غير المفيد هو عدم محاولة النجاة، وليس اسمه «عاديًا»، بل اسمه «عادي بإفراط»، فإياك من الإفراط في الدفاع والبحث عن الجمود وتقول عليه عاديًا.

عزيزي، النجاة في تصديق كونك عاديًا، وعندما يخبرك عقلك أنك مختلف عن العادي، أخبره أن «العادي حلو». العادي هو ما نحن عليه كخطوة أساسية للنجاة، فأنا ليس لي قلبان ولا ثلاث أرجل، أنا شخص عادي عليه أن يصدق أن المطلوب منه أن يكون عاديًا، وأن ذلك سبب كافٍ للفخر.





## القاعدة 9: احك قصة أنت بطلها

هناك كلمة سحرية حين تُقال تجذب انتباه كل مَنْ سمعها: «كان ياما كان»، وبالإنجليزية: «Once upon a time»، الكلمة التي تبدأ بها كل «الحواديت»، حياتك أنت نفسك هي مجموعة كبيرة من «الحواديت»، أو يمكننا القول إنها قصة كبيرة مكونة من قصص أصغر، وقصصك جميعها، كبيرها وصغيرها، المهم منها والأقل أهمية؛ أنت البطل فيها وليس أحد سواك.

يقول أفلاطون في إحدى مقولاته غير المشهورة: «هؤلاء القادرون على حكي القصص يقودون المجتمع».

الحدوتة، أي حدوتة، هي دراما، ولها خمسة مكونات، الأول: مكان وزمن الحدوتة. الثاني: الأشخاص المؤثرون في الحدوتة. الثالث: الأحداث والتفاصيل. الرابع: المشكلة. والخامس: والأخير هو الحل لمشكلة الحدوتة والنهاية.

**دعني أقدم لك مثالاً:**

**في البدء: كان ياما كان.**

1 - منذ عشر سنوات في بيت أبي وأمي.

2 - أنا وأمي كنا نتغدى.

3 - وكنت أقول لأمي إن الطعام لا يعجبني، فنهرتني وقالت لي أنت ناكر للجميل، لا تستحق محبتي.

4 - شعرت بالارتباك، بين ما تذوقته وبين حزن أمي، وذلك أشعرنني بالذنب.

5 - حزنت ودخلت غرفتي، وقلت لنفسي إنه من المؤكد أن أي طعام تعده أمي هو طعام جميل، وأن العيب بي.

المشكلة في هذه الحدوتة، هو وجود طعام لم يعجب بطل القصة، وأغضب ذلك والدته، وهي بدورها قررت أن الإحساس الذي انتاب البطل من امتعاض لمذاق الطعام، هو دليل على نكران الجميل. حل المشكلة هنا أن البطل صدق فكرتين، الأولى أنه من المؤكد أن طعام أمه جيد، حتى لو لم يشعر بذلك. والفكرة الثانية أن المشكلة فيه هو شخصياً، في تذوقه وأدبه وأخلاقه وعلاقته بوالدته.

الحل هنا على الرغم من أنه لم يكن إيجابياً، لكنه كان حلاً. فليس بالضرورة أن تكون حلول الحوادث إيجابية على الدوام.

الحل الأول للمشكلة في هذه الحكاية هو تخفيف الشعور بالذنب، وقد تحقق ذلك بإنكار إحساسه الشخصي وذوقه في الأكل أصلاً، حل ليس إيجابياً، لكنه حل للشعور الذي مر به وضايقه، وهو الإحساس بالذنب.

الحل الثاني في الحكاية أنه أكد أن المشكلة فيه هو شخصياً، لأن هذا الحل على الرغم من صعوبته وضغطه على صاحبه، أهون كثيراً من أن يقتنع أن مقدم الرعاية على خطأ، أو أنه مضطر للدخول في مواجهة مع شخص مشتعل عاطفياً، أو الشك في جودة مقدم الرعاية.

الصراع الداخلي وقت الشك، أكبر كثيراً من الصراع الداخلي لو أن الفكرة غير الجيدة عن نفسي صارت أكيدة، وقد حصل ما حصل.

إذن، الحلول الدرامية التي نقدمها لحياتنا وحكاياتنا في البيئات المسيئة على وجهين: الحل الأول إنكار شيء حقيقي بداخلك، والثاني تثبيت شيء ليس فيك. وشيئاً فشيئاً تتحول إلى شخص لا تعرفه، وبالتدريج تصبح لك

شخصيتان في حياتك، الأولى هي الأصلية، وهي ذلك الشخص الداخلي الذي يشاهد فقط، والثانية هي المنتج الجديد (الإجباري) الذي يقوم بالأفعال عملياً. ومن ثم لا تستطيع أن تحكي قصتك الخاصة، لأن بطل القصة ليس هو القابع في الداخل بلا صوت، ولا هو من في الخارج ولا يشعر بقيمة كونه بطلاً للقصة.

الشخص الخارجي يشعر أنه غير موجود، والشخص الداخلي يشعر أنه وحيد، ولا يصلح أي منهما لأن يكون بطلاً للقصة.

هذه القاعدة هي محاولة لجعلك تصلح بطلاً للقصة، فهي تطلب منك فقط القدرة على الحكى، استخدم مكونات القصص، واحك أي شيء، لا تسرد القصص الكبيرة والصعبة في البداية، احك فقط أي قصة صغيرة عادية وكن أنت بطلها، إذ إنك أنت أهم شخص في قصصك.

حين تبدأ الحكى، قم بذلك لنفسك أولاً، احك برسم أو بكتابة أو بصوت، ثم اختر شخصاً ما، ليس بالضرورة أن يكون قريباً منك، المهم أن يحسن الاستماع، واحك له.

في هذه الخطوة لن نحكي أسراراً، ولا صدمات، ولا أحداثاً كبرى، سنحكي فقط القصص العادية التي حدثت لك وأنت فيها الشخص المهم، والأفضل لو كنت أنت الشخص المحرك للأحداث وليس فقط المهم. وإذا لم تستطع ذلك فلا تنزعج، فهذه خطوة تالية ولسنا مضطرين للعجلة.

في أثناء قيامك بسرد قصصك، نريد أن نصل لنقطتين؛ الأولى: أنك شخص مهم، مهم بالنسبة لك قبل الآخرين. والثانية: أن نحاول، فقط نحاول، أن نستمع لصوت الشخص الداخلي، وهو ما نسميه فيما يلي «الطفل الداخلي»، ثم تفكر بهدوء ماذا أصاب هذا الطفل الداخلي، ما الذي أنكره على نفسه، وما الذي صدقه وهو ليس به، كي يصل للشخص الحقيقي الذي عايش تلك القصص.

كان ياما كان، أنت في مكان ما، سمعت صوتي وأنا أكلّمك من خلال الكتاب الآن، وأقول لك إن كل المشاعر والأحاسيس والخبرات التي مررت بها حقيقية، لا تشك بها.



# القاعدة 10: لقد عرفت ما عرفت، ورأيت ما رأيت، وسمعت ما سمعت

في أثناء سردنا لقصصنا كثيرًا ما نشك فيما نحكيه؛ هل حدث حقًا؟ أم أنني أبالغ؟ هل ما مررت به حقيقي؟ وهل هو صواب؟ هل سمعت ما قيل وفهمته فعلاً؟ أم أنني كنت طفلًا غير مدرك؟

أسئلة كثيرة عن مدى دقة قصصنا، الحقيقة وعلى الرغم من أن الذاكرة قد تشوه، أو لا تحتفظ بكل المعلومات بكفاءة تامة، إلا أنك في قصصك أنت المؤلف، ويحق لك أن تحكي الحكاية كما حدثت بداخلك.

من أصعب الأمور التي يحاول الأهل غير الناضجين أن يقوموا بها، أن ينكروا خبرات أبنائهم، مثل أن يرى الطفل شيئًا لم يكن من المفترض أن يراه، فيقال له: لقد هُيئ لك. أو سمع شيئًا دار بين والديه، فيقال له: لقد كنت تحلم أو سمعت بشكل غير صحيح. أو يعرف بشيء حدث فينكرونه ويقولون لم يحدث.

الأهل هنا يحاولون حماية الأطفال من خبر صعب عليهم، مثل خبر موت شخص قريب أو انتحاره، أو خلافات بين الوالدين، أو علاقات حميمة سواء داخل أو خارج إطار الزواج.

هذه المحاولة للحماية ينتج عنها شخص يشك في حواسه، تخيل أن تكون مرتابًا في جودة حواسك الخمس وفهمك لها، فإن ما رأيته إن لم يكن حدث فعلاً إذن فإن المشكلة راجعة إليّ، لو أن ما فهمته اتضح لي أنه خطأ إذن فإنني لا أفهم، لذا في أثناء محاولتك النجاة سننسى أي عامل خارجي غير حواسك أنت شخصياً، اختصاراً لقد عرفت ما عرفت، رأيت ما رأيت، سمعت ما سمعت، وخبراتك حقيقية.

قد يحمل ذلك بعض الأخبار المؤلمة، أو الذكريات التي لم نكن نتمنى حدوثها، لكن عزيزي، لا شيء أكثر إيلاً وإرباكاً من شخص لا يصدق ما يمر به ويحتاج إلى التأكيد ممن حوله عن خبراته الشخصية.

خبراتك جزء من قصتك، وهي حقيقية، ولن نحاول حتى تأكيدها أو نفيها، أنت وحواسك وخبراتك لست محل شك أو اختبار، في مرحلة النجاة ستتعامل مع خبراتك على أنها حقيقة، وهي جزء من قصتك، وأحداثها أثرت فيك، حتى لو حاول أي شخص تشكيك فيها.

اتفقنا في القاعدة الأخيرة أننا سنحكي قصصنا، وأن هذه القصص هي تاريخنا مهما كانت بسيطة وأحداثها عادية، وفي هذه القاعدة نقول لك في أثناء تطورك في الحكى، وقيامك بسرد أكثر غزارة، حتى تنتقل لقصص خلافية، حينها سنقول لك: صدق نفسك، وصدق رؤيتك للأمور، هذه الرؤية هي التي تمتلكك، ولو قررت أن تعيش حياتك بوجهة نظر شخص آخر، فلن تصل أبداً إلى النقطة التي تشعر فيها بالتناغم مع حقيقتك، وستظل حبيساً داخل هذه الرؤية التي لا تخصك.

هذه الرؤية التي لا تخصك، قد لا تكون لك فعلاً، لكنك أنت من تسردها من داخلك لنفسك، وسنسميها «راوي الحدوتة»، والذي قد يكون أنت بحقيقتك، وقد يكون رؤية لشخص آخر عنك، لكن هذا موضوع آخر.

المشكلة في التنشئة بالبيئات الوالدية الصعبة، أنها تشك في كل القصص، تجعلك تشك في جودة القصة، ومدى صدقها، ومدى كونها مهمة لك أو للناس، ستجعلك تشك في أن أحداً قد يستمع أصلاً، أو يفهم أو يهتم، أو يحس بقصتك وحكايتك الشخصية. عزيزي إن وصلت لهذه النقطة، فأحب أن أقول لك: «لا بأس، المهم أن تحكي».

# القاعدة 11: أنت الحكاوية.. أنت الراوي

في أحد أحاديث «تيد»، تقول لوري جودليب المعالجة النفسية والكاتبة: «جميعنا رواة غير جيدين لقصصنا الشخصية».

الجملة بسيطة ومباشرة وعبرية، ولكنها تحتاج إلى الشرح، ونحتاج إلى أن نعرف لماذا تعد معرفة ذلك قاعدة مهمة للنجاة.

في القاعدة التاسعة اتفقنا أن تحكي قصتك، وطبعاً من وجهة نظرك، وفي القاعدة العاشرة لا تشكك أبداً في ما تظنه حقيقة، لا تسمح لأحد أن يشوه ذاكرتك، لو طبقنا هاتين القاعدتين فسنعيد قراءة حياتنا في صورة حواديت. الراوي في أي قصة أو رواية هو من يقوم بالحكي الفعلي، جميعنا نتذكر روايات شكسبير، والأفلام العربية القديمة، عندما كان هناك صوت يأتي من المجهول ليخبرنا بحدث قبل تمثيله.

في أحد أفلامي المفضلة (Stranger Than Fiction) كانت صدمة البطل في الفيلم أنه بدأ يسمع صوتاً غريباً يعلق على أفعاله اليومية، هذا الصوت لم يكن مجرد أفكار، بل كان صوتاً حقيقياً يحكي يومه بالتفصيل، يحكي الدوافع ويشكك فيها، يخبره ربما بما لا يعرفه عن نفسه، وربما بما لا يريد الاعتراف به وإدراكه، ربما كان البطل في الفيلم يحاول إقناع الصوت أنه أفضل قليلاً مما يرويّه عنه، ومع تطور الفيلم نكتشف أن هذا الصوت هو

صوت الروائية التي هي بالصدفة ومن دون سابق معرفة تكون تكتب قصة حياة البطل في صورة رواية.

وفي نهاية عجيبة للفيلم من وجهة نظر المشاهدين، لكنها شديدة الواقعية من وجهة نظر هذا الكتاب، تقرر الراوية والروائية التي تكتب القصة أن يقرر الصوت الذي يسمعه البطل أن ينقذه من موت محقق، بالرغم من أن هذا الموت كان سيجعل الرواية بديعة ورائعة وتحصد جوائز من وجهة نظر المجتمع الأدبي، إلا أن البطل أقنع الراوي الداخلي في آخر الفيلم أن يغير من نهايته، وأن يجعل القصة أقل دراما، ولكنها قصة نجاة وليست قصة هلاك، وزيادة في تأكيد فكرتنا، فإن سبب نجاة البطل سيتترك أثرًا لن يُمحي، ولن يخرج من جسمه، لكنه سينجو.

سبب نجاة بطل الفيلم أنه استطاع وبمجهودات بحث مضمّنية أن يتواصل مع الراوي الشخصي لقصته، وصل إليه وتواصل معه، تحدث معه وتجاوزا في كيف يديرا القصة معًا، البطل في الفيلم قرأ المنتج الأدبي للمؤلفة وتواصل معها طلبًا للنجاة، تمامًا مثل القاعدة التي تقرؤها الآن.

جميعنا رواة غير جيدين لحكاياتنا، هكذا قالت جودليب، نسرد الأحداث على أنفسنا وبداخلنا صوت يعلق على ما نفعل، صوت لديه وجهة نظر ورأي في كل ما نقوم به، صوت يقيمنا تقييماً غير عادل، إما يقلل وإما يزيد من حقيقة ما نفعل، صوت هو بالضرورة ليس نحن.

في أغلب الأوقات يكون صوت الراوي الذي يعلق على حياتك صوتاً مزروعاً بداخلك منذ الطفولة الأولى، صوت أحد أبويك أو كليهما، صوت مقدم الرعاية الذي سمح لك بالنجاة وأنت مستضعف غير قادر عليها، وبالرغم من تغير قدراتك ومهاراتك، وبالرغم من أن الشخص نفسه صاحب الصوت ربما يكون غير موجود أو غير مؤثر أو حتى لا يمكنك تحديد هويته، فإن هذا الصوت ما زال قادرًا وبشدة على التأثير في حياتك.

كم مرة قمت بشيء خاطئ ووجدت نفسك تصف ذاتك بالغباء أو الضعف؟  
كم مرة أحببت ووجدت صوتاً بداخلك يقول لك: أنت قليل، ومن أحببته لن



يحبس بك ولن يحبك؟ هذه الأصوات كلها هي أصوات داخلية لراوي قصتك الذي نسعى لتغييره ولو قليلاً.

الراوي الداخلي لقصصك، لكي تدرك وجوده وتسمعه بوعي، يحتاج منك إلى أن تراقبه، تتعلم عنه، تعرف ماذا يخبرك هذا الصوت عن نفسك، هل يقول إنك ستخسر معاركك؟ أم أنك أقل ممن حولك؟ هل يخبرك بأنك بارع الجمال والقدرة؟ هل يخبرك بأن كل خسائرك أسبابها أشخاص غيرك؟ هل يخبرك بأن دورك في الحياة أن تساعد كل البشر وإلا فلن يحبوك؟

اكتب الجمل التي يقولها عنك، لا تُحدث معه أي شجار غير منطقي، أو سباق بلا أمل في الفوز، أو محاولة لإقناع صوت، مجرد صوت، أن يغير ما يقوله عنك، فقط راقب وتعلم أن هذا الصوت هو الذي يروي ليس فقط الأحداث، ولكن ما هو أهم منها، يروي خلفيات الأحداث ومعنى القصة، والدروس والعبر المستفادة من الحكاية، يروي وجهة نظره عن جودة الأبطال، قوتهم، كفاءتهم، هذا الراوي الذي يرويك ليس بكفاء كما قالت جودليب، وعليك الآن فقط أن تحاول التعرف إليه، تعرف إليه بوصفه راويًا للقصة من وجهة نظره، وليس راويًا للحقيقة، هو راوٍ فقط لإحدى وجهات النظر، لأن عزيزي قارئ هذا الكتاب، مهما حاول هذا الراوي إنكار وجوده فإن الفيل في الغرفة (The Elephant Is In The Room).



## القاعدة 12: الفيل في الغرفة

في أوائل القرن الـ19، كتب الكاتب الروسي إيفان كيرلوف قصة قصيرة عن شخص فضولي ودقيق، هذا الشخص يزور متحفًا، ويدور في المتحف وينتبه لكل التفاصيل الصغيرة، يظل يدور في المتحف ويركز جدًا، ويرى كل حيوانات المتحف من حشرات وكائنات بأحجام صغيرة، ولكن صاحبنا المنتبه الذي وعى بكل التفاصيل رأى كل شيء، إلا الفيل.

القصة التي كُتبت في صفحة واحدة، كانت مصدر إلهام للمقولة التي سنعدُّها إحدى أهم قواعد النجاة، الفيل في الغرفة، أو الفيل في المتحف (The Elephant is in the room).

أحد المصطلحات العلمية اللي ظهرت في آخر 30 سنة مسمى بـ«عمى نقص الانتباه»، الفكرة ببساطة أنه عند التركيز الشديد على شيء واحد فقط ومتابعته بانتباه شديد، فإنه لا يمكنك أن ترى الأشياء الواضحة الكبيرة الأخرى، على الرغم من أن قدرتك البصرية والعقلية جيدة.

أهم التجارب التي تثبت ذلك هو فيديو الدب الراقص؛ فريقان من لاعبي كرة السلة، كل منهما يتناقل كرات في نفس الوقت، فريق يرتدي الأبيض، وفريق يرتدي الأسود، ويُطلب من المتلقي أن يركز في عدد التمريرات التي قام بها الفريق الأبيض، وبسبب التركيز في تمريرات الفريق الأبيض يهمل المخ كل ما عدا ذلك، لا يرى المتلقي شخصًا يرتدي زي دب يعبر الشاشة

بالكامل، بل يرقص إحدى الرقصات الشهيرة لمايكل جاكسون عندما يقف في منتصف الشاشة بالضبط.

تمامًا مثل فيل المتحف، عندما نقرر أن نرى شيئًا واحدًا فإنه لا يمكننا أن نرى غيره، فلو ركزت فقط على مخاوفك، لن يمكنك أن ترى فرص النجاة.

الصوت الداخلي المنتقد، الذي يخبرك أنك سيء، أو أنك مهما حاولت لن تفلح، أو أنك قليل الحيلة، أو أنك لن تُحب، أو أن كل محبيك لن يستمروا معك، وباقي الأعداد ربما اللانهائية من الأفكار والتعليقات السلبية، كل تلك ما هي إلا تمريرات الفريق الأبيض، معروضات المتحف، هي أفكار تضغط عليك بشدة، ونظرًا إلى ما تمثله من خطورة، فأنت تحاول تأمين وتقليل أثرها بالتركيز الشديد عليها ومتابعتها من دون مراجعة مدى صدقها، ومن دون سؤال: هل يا ترى هناك أفكار أخرى يمكن أن تصفني غير تلك الصفات؟

الصوت المنتقد الذي بدأت تراقبه في القاعدة السابقة، هو صوت «انظر للعصفورة»، مشتت عن الواقع بأفكار وأوصاف ربما لا تكون منصفة، واحتمال كبير أنها لا تصفك أنت أصلًا، لكن لأن هذه الأفكار والصفات يتعامل معها مخك وجهازك العصبي على أنها خطر، فهو يركز بشدة عليها، لا فقط لتصديقها، بل لتجنبها والبعد عنها، وفي خضم هذه المعركة من تصديق السلبي وتجنبه، ينسى الإدراك الواعي أن يرى الجيد فيك، لا يركز مخك في هذا الوقت بالقدر الكافي على ميزاتك.

القاعدة العامة أن «تجنب الخطر أهم من تحسين جودة الحياة»، «درء المفاسد مقدم على جلب المنافع»، حتى على مستوى العقل والإدراك، فالأهم من أن تكون جيدًا، أن السيئ الذي يمثل خطرًا على نجاتك لا يتحقق، فهذا السيئ والانتقاد المصاحب له، يتعامل معه عقلك على أنك الطفل الصغير الذي يرى أن الانتقاد نقص محبة، ونقص المحبة ونقص التواصل العاطفي يعنيان الفناء.

كثرة التعرض للانتقاد، وكثرة الإحباط، ما عشته سابقًا، هو المسؤول عن الصوت الذي يخبرك بكل ما يشترك عن الفيل اللطيف، عن الدب الراقص،

عن الأمل، فالأمل عندما يبدأ في الظهور، تبدأ معه مشاعر الخوف والتوتر، الأمل بدايته مبهجة مخيفة، لكنه ذلك الخوف الذي يدفعك إلى التغيير، وليس الخوف الذي يجعلك تقف مكانك.

الخوف من حقل، والأمل من حقل أيضاً.

عزيمي، هناك في داخل أفكارك شخصية لطيفة، دب يرقص، هذا الدب يسخر من أفكارك المقلقة، يريد إخبارك بأن هناك عوالم أخرى وأفكاراً غير مخيفة، وأنت تستحق أن تشاهد بعضاً من هذه الأفكار.

هذه الأفكار من حقل أن تسمعها وتراها، فقط تضعها بجانب الصوت الآخر، لا نريد أي صراع بين الأفكار المتناقضة، فقط أن نرى كليهما، نرى الفريق الأبيض والأسود والدب الراقص، نرى جميع مكونات أفكارك، لا داعي لتصديق أي منها الآن، كلاهما موجود، فقط راقب الصوت الجديد الذي يقول: «أنت تفعل أشياء جيدة بما يكفي»، هذا أيضاً صوت يستحق أن تراه وتسمعه.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



# القاعدة 13: تذكر فرانك سيناترا (who did it his way)

من ضمن المهارات التي نحتاج إلى التدريب عليها القدرة على سماع الصفات الجيدة فينا، الصفات والمميزات والإنجازات والمكتسبات، وكل ما يعبر عن قدرتنا على النجاح والنجاة.

حين نبدأ سماع تلك الصفات الجيدة، يكون حولنا أناس يصفون لنا مهارتنا ومميزاتنا، إلا أن العادي أننا لا نصدقهم. في قاعدة سابقة من قواعد النجاة تحدثنا عن قدرتك أنت شخصياً على أن ترى أفكارك التي تخبرك بالأفكار الإيجابية عنك مع تطور القدرة على رؤية هذه المميزات والصفات، إلا أن القاعدة المستمرة دائماً هي أن «التغيير صعب، وربما يتعامل معه المخ على أنه خطر محقق».

كما ذكرنا سابقاً، عقلك ليس دائماً في صفك، فببداً عقلك في محاولة بدء لعبة جديدة، لعبة ربما تشكك في ما وصلت إليه من إنجازات ومهارات، يشكك عقلك في صفاتك وميزاتك، لعبة تقول إن ما وصلت إليه ليس ملكك، اللعبة تقول إن المهارات الحالية بسبب وجودك في بيئة صعبة، ولولا هذه البيئة ما اضطررت إلى فعل شيء أو تطوير مهارة أو الوصول إلى هدف، فمن ثم، هذه

ليست صفات أصلية فيك، وليست مكتسبات حقيقية، تقول اللعبة إنك أنت كما أنت، شخص خالٍ من الصفات الجيدة.

عزيزي، لو لاحظت ولو لمرة فكرة كهذه تأكد أنك لست وحدك، هذا أولاً، وثانياً تأكد أن هذه الفكرة ليست حقيقية، هذه الفكرة لعبة عقلية لمواجهة الخطر، لعبة عقلية لمواجهة التغيير.

عزيزي، الصفات الموروثة مثل الصفات الجسدية، الطول، لون الشعر، شكل البنية العادي، صفات لم يبذل أصحابها أي مجهود في الوصول إليها، كذلك مثلًا القدرات العقلية العادية، أيضًا الموارد التي لم نخترها مثل الوضع الاقتصادي، مكان الميلاد، البيئة الداعمة وما شابه، فالصفات التي لم نبذل فيها مجهودًا ولم نخترها، كيف تكون هي الصفات التي نفخر بها أو نتباهى بالوصول إليها أو حتى تكون هي المحدد لجودتي الإنسانية؟

الفخر والاستحقاق يكونان في ما تعبت من أجل الوصول إليه، في ما اضطررت إلى تغييره وتعديله وتطويره وتدريبه، لأنه يا عزيزي، لا أحد يتغير أو يتطور وهو غير مضطر لذلك، لا أحد يتغير برغبته.

تسمع كثيرًا عن الخروج من منطقة الراحة، الخروج من الـ(Comfort Zone)، هذه المنطقة التي يتغنى بها بعض الناس وبأن الخروج منها أمر اختياري، أو هو أمر غير ملزم. عزيزي، منطقة الراحة لو كانت راحة ما خرج منها أحد، منطقة الراحة نخرج منها عندما نضطر أو نجبر أو لا تصبح منطقة راحة بشكلٍ كافٍ، فماذا لو لم توجد من الأساس؟

في هذه الحالة عليك أن تصنعها بنفسك، عليك أن تبنيها طوبة طوبة، وفي تلك الحالة عليك أن تكون فخورًا ببنائك، حتى لو اضطررت شخصيًا إلى أن تهدمه وتبني غيره في وقت لاحق.

التغيير ليس اختياريًا، ويكون أكثر من مرة في العمر، وفي كل الأحوال الهدف هو الوصول إلى منطقة الراحة وليس الخروج منها.

ما اضطررت إلى فعله كي تصل إلى منطقة أمنة ولو قليلًا، هو نتاج مجهود فردي منك، مجهود استمر لشهور ولسنوات، وكانت دائمًا لديك اختيارات أقل



جهدًا أو صعوبة أو خطورة، ربما كانت لديك اختيارات أقل شجاعة أو تفانيًا أو مثابرة، ولكنك اخترت ما يناسبك، ويرضيك، وكما يقول فرانك سيناترا:  
«And more, Much more than this, I did it my way».

لقد أُجبرت على أن تقوم بذلك بطريقتك، نعم اضطررت وأُجبرت، ربما كان الإجبار خارجيًا بسبب نقص الموارد والرعاية، ربما كان الإجبار داخليًا بسبب الشعور القاتم بالوحدة والخوف، ربما كان كليهما، لكن هذا الإجبار لم يختَر لك طريقك، هذا الإجبار ما كان إلا إشارة إلى أن ما كنت تعيشه وقتها ليس منطقة راحة، وأنت تحتاج إلى أن ترتاح بما يناسبك أنت، وأنت فقط، فقامت بفعل وبناء ذلك، تستحق أن تفخر بنفسك عزيزي؛ لقد فعلتها.

ولو كنت تقرأ تلك السطور وأنت لم تفعلها بعد، تأكد أنك ستصل إلى نقطة أمانة عزيزي ما دمت تحاول، فالنجاة في ضرورة السعي وليست نقطة نصل إليها، فما دمت تسعى ستجد الراحة بداخلك.



## القاعدة 14: اللي فات ما ماتش

هناك قاعدة في اليقظة الذهنية تقول إنه «لا يمكنك أن تصف ما لم تلاحظه»، هذه القاعدة تنطبق على ما نختبره بحواسنا الخمس، كالبصر والسمع مثلاً، فلا يمكنك أن تصف أغنية أو لوحة لم تسمعها أو ترها ولم تعطها وقتاً كافياً وتركيزاً مناسباً للملاحظة.

هذه القاعدة تنطبق على المشاعر أيضاً، فلا يمكن أن تصف شعوراً أو تجربة عاطفية لم تلاحظ تفاصيلها، كيف يمكن أن تصف حبك لشخص، أو خوفك من امتحان أو مقابلة عمل، أو فخرك بإنجاز، من دون أن تعطي هذه المشاعر وقتاً وتركيزاً في ملاحظة خبرة الشعور وتأثيره فيك؟

نفس القاعدة تنطبق على الأفكار، فلا يمكنك أن تصف وتشرح وجهة نظرك عن موضوع ما من دون أن تلاحظ أصلاً تفاصيل هذا الموضوع وأفكارك عنه.

لذا الملاحظة ربما تكون من أهم المهارات اللازمة لأي إدراك، سواء كان هذا الإدراك حسياً، أو عاطفياً أو ذهنياً، فما لم تعطه وقتاً وتركيزاً كافيين لتلاحظه، لن تستطيع أن تصفه أو تصف تأثيره فيك، ومن ثم لو أردت تغييره ستكون غير واعٍ لاختيار الخطوات المناسبة لهذا التغيير.

من الأشياء التي عادةً ما ننساها ملاحظة تأثير الماضي فينا، وبالبلدي المصري: «اللي فات ربما يكون ما ماتش».

في هذه القاعدة لا نريد أن نغير أي شيء من الماضي، لا نريد أن نلوم أو ننتقد ما حدث، فقط نريد أن نلاحظ أن الماضي لم يلْبِ احتياجاتك بما يكفي، ونضع قائمة بهذه الاحتياجات.

كل البشر لديهم احتياجات متماثلة، بعض هذه الاحتياجات لا يمكن استمرار الحياة من دونها، كالأكل والشرب والاحتياجات البيولوجية، لا أحد سيعيش من دون هواء أو مياه أو درجة حرارة مناسبة، لكن هناك احتياجات أخرى يمكن للحياة أن تستمر في غيابها، ولكن الحياة تصبح منقوصة، مثل أن يعطيك أحدهم «البيتزا» ناقصة قطعة، أو «تورته» أكل منها بيده، الاحتياجات مثل الحب والاحتواء والاحترام والتقدير والإنجاز.

يحتاج الطفل من أهله إلى كل أنواع الاحتياجات المذكورة في الجزء السابق، وكل ما يمكن تخيله من احتياجات شبيهة، لو لم يتلقَ الطفل هذه الاحتياجات في السنوات الأولى، ويوقن أن تلك الاحتياجات ملبأة، فإن تأثير غيابها سيستمر حتى آخر العمر، فيصبح من الطبيعي أن تكون البيتزا ناقصة، والتورته من الطبيعي أن أحداً عبث بها بأصابعه، ولا ندرك أبداً أن ما ينقصنا كان يمكن أن يكتمل.

كما ذكرنا في أول القاعدة، الملاحظة هي المدخل للوصف، وكل المطلوب منك الآن عزيزي هو أن تلاحظ، اسأل نفسك مجموعة من الأسئلة التي تحتاج إلى وقت وتركيز:

- ما الاحتياجات التي تمت تلبيتها لي في الصغر؟ ما تأثير الاحتياجات الملبأة فيّ الآن؟ ما الاحتياجات التي لم تُلبَّ لي تماماً في الصغر؟ ما تأثير نقص هذه الاحتياجات فيّ الآن؟ ما الاحتياجات التي تمت تلبيتها جزئياً في الصغر؟ ما تأثير ذلك فيّ الآن؟

- هل افتقدت الحب؟ هل افتقدت التلامس الجسدي والقرب الدافئ؟ هل افتقدت الاحتواء؟ هل افتقدت الأمان المادي؟ هل افتقدت الدعم بالاحتفاء والفخر بك؟ هل افتقدت الأمان العاطفي؟ هل افتقدت أن تشعر بأنك أصلاً موجود؟ ماذا افتقدت أيضاً؟

- ما تأثير ذلك فيك الآن؟ هل تشعر دائماً بأنك وحيد؟ هل تظن أنك مهما فعلت لست جيداً بما يكفي؟ هل تشعر بأنك أقل ممن حولك؟ هل تشعر بأنك غير محبوب أو أن استقرارك في أي علاقة محل شك؟ هل تشعر بالقلق دائماً من الانتقاد والخوف من رأي الناس؟ ما التأثيرات الأخرى فيك؟

لا يمكن أن تتغير من دون أن تلاحظ ما تفتقد، ومن دون أن تلاحظ التأثير، أعط تلك الملاحظات وقتاً كافياً قبل أن تفكر أصلاً في كيفية تغييرها.



## القاعدة 15: مبروك هار لك أب/ أم

الأهل، ربما بسبب تاريخهم الأسري والاجتماعي، وربما بسبب قدراتهم الشخصية، وربما بسبب سماتهم السلوكية، لم يلبوا جميع احتياجاتك الأصلية وقت الطفولة كما ذكرنا في القاعدة السابقة، في هذه القاعدة لا نريد أن نستبدلهم، لكننا نريد أن نفكر في راب الصدع، نريد أن نفكر في أن الاحتياجات الأساسية للطفل الذي بداخلك من حقدك ومن حقه، وأن تلبيتها ربما تجعل حياتك أفضل ولو قليلاً.

مهم هنا أن نفرق بين الاحتياجات والرغبات، الاحتياجات الإنسانية هي احتياجات عامة يشترك فيها جميع البشر، الاحتياج إلى الأمان احتياج أساسي مثلاً لكل المخلوقات وليس البشر فقط، في حين أن الرغبات هي الكيفية التي يفكر بها العقل في تلبية هذا الاحتياج، فقد يكون الأمان بالنسبة إلى شخص هو الأمان المادي، وإلى شخص آخر هو السلطة والنفوذ، وإلى ثالث هو الصداقة والعلاقات مع آخرين.

جميع طرق تلبية احتياج الأمان هي رغبات، بعض هذه الرغبات ممكن ومقبول، وبعضها صعب وربما يكون غير مناسب وليس من حقدك أصلاً.

العجيب أن الشخص الذي ربط الأمان بالمادة مثلاً، ليس من الضروري أن يشعر بالأمان كلما زادت ثروته، بل قد يبعده هذا عن الأمان أكثر وأكثر،

فالرغبات حتى لو ظننا أنها ملبية للاحتياجات، ليس بالضرورة أن تفعل ذلك فعلاً، وهنا يكون علينا أن نجد ما نحتاج إليه فعلاً، ليس ما نريده.

من الضروري التفرقة بين الاحتياجات التي هي مطلق حق لكل البشر، والرغبات التي من المفضل وصفها بالممكن وغير الممكن وليست من باب الحقوق.

نعود مرة أخرى إلى الطفل الذي كنت عليه منذ سنوات، هذا الطفل نضج وتطور وصار الشخص الذي أنت عليه الآن، إلا أنه أيضاً ترك نسخة أخرى كاملة منه بداخلك، هذه النسخة ما زالت تعيش وتشعر بما كانت تشعر به سابقاً، وليس هناك أي وسيلة للتواصل مع هذه النسخة من الطفل الذي بداخلك إلا من خلالك، هذا التواصل الذي يحتاج إلى قدر كبير من الطيبة الشخصية، والرعاية الذاتية، والأهم النية والقرار لإعادة معايشة ما فاتك.

على الرغم من ألم هذا الإدراك، فإنه ضروري وفارق في تعويضه، الوحدة التي تشعر بها على نحو متواصل مهما زاد البشر في حياتك، حلها يكمن في أن يطمئن هذا الطفل الداخلي إلى أنه وبعد كل هذه السنوات هناك من يراه، ويحبه، ويقبله.

إدراك أن ما فاتك كان من الممكن ألا يفوتك إدراك مؤلم، يقول أحد الأشخاص بعد اكتشافه الحب في أوائل الثلاثينيات من عمره: «كان نفسي أفضل فاكر إن المشاعر دي في الكتب والروايات بس، شيء مؤلم إنني أكتشف إن اللي كان نفسي فيه وأنا صغير ورضيت إنه خيال، طلع موجود وحقيقي وممكن».

الطفل الداخلي يحتاج إلى علاقة إصلاحية تصحيحية، علاقة تعطيه ما يحتاج إليه، فالاحتياجات غير الملباة لا حل لها سوى تلبيتها، نحن لا نريدك أن تبدل أهلك أو بيتك، فقط نقترح أن تكون أنت بنفسك العلاقة الإصلاحية لنفسك، أن تلبى أنت احتياجاتك الأولية من الحماية والرعاية، تذكر أن عملية إعادة الوالدية الذاتية (Reparenting yourself) هي أن تقوم أنت بدور



الأب/ الأم لطفك الداخلي، وتحترم وتصدق مشاعرك الأساسية، أن تكون رفيقًا رقيقًا مراعيًا حاميًا، ولكن أيضًا واضحًا لنظام وقواعد طيبة، حين اختراقها أو كسرها نكون رفقاء في إصلاحها، ولكن تلك قاعدة أخرى.

تبدأ إعادة الوالدية بالقاعدة السابقة؛ الاستماع فقط إلى الاحتياجات غير الملباة، ثم الخطوة التالية هي عدم إنكار هذا الاحتياج على نفسك، ما تحتاج إليه هو حقلك، حتى لو أخبرك كل من قابلت في حياتك أن احتياجك ليس من حقلك، الاحتياج حق ومن حقنا جميعًا أن نشعر به حتى لو لم يكن ملبئًا.

الخطوة الثالثة في هذا الطريق هي أن تخبر نفسك أنك عندما كنت طفلًا لم تكن السبب في عدم تلبية هذا الاحتياج، لم تكن أنت المخطئ، ولكن ربما هذه البيئة لم تكن عظيمة الموارد.

تذكر عزيزي أننا لا نبدل هنا أهلك البيولوجيين، ولا نستبدلهم، لا نريد إقصاءهم، فقط نضعك بوصفك أبًا/ أمًا جديدًا/ة بجوارهم للقيام بالوظيفة الفائتة، أنت الآن مسؤول عن رعاية طفل بداخلك، هذا الطفل هو أنت.

قم برؤية الطفل، ابتسم في وجهه، العب معه، لتكن تلك عاداتك الجديدة، إن لم يكن لديك أطفال في الحقيقة أصبح لديك طفل الآن، وإن كان الله رزقك بالفعل بأطفال، فقد زادوا طفلًا، وتأكد أنها فرصة جيدة لأن تكون أبًا جميلًا لطفل يستحق الجمال.



## القاعدة 16: العب العب العب.. آه يا سيدي

يقول الكثير من العاملين في مجال الصحة النفسية للأطفال، وعلم النفس التطوري، وكل من يعمل مع الأطفال على نحو متكرر، إن الوظيفة الأساسية للطفل هي اللعب.

اللعب بالنسبة إلى الطفل هو الحياة اليومية بتفاصيلها، هو النشاط الذي به ينمو ويطور من قدراته الجسدية والذهنية، هو النشاط الذي يبدأ فيه التنافس مع نفسه أولاً ثم مع آخرين.

اللعب هو النشاط الذي يبدأ فيه الطفل بالشعور بالفخر والمبادرة وبالإحباط ونقص الحيلة، هو النشاط الذي يتعلم فيه المثابرة والفضول والابتكار، اللعب بالنسبة إلى الطفل هو الخيال الذي يحتاج إليه لكي يرى نفسه حرًا وجميلًا.

الأطفال في اللعب يتعلمون أيضًا أن للعبة قواعد، وأن هذه القواعد يمكن كسرها في بعض الأوقات، وبالرغم من أن كسر قواعد اللعبة ممتع في لحظتها، فإن اللعبة من دون قواعد تمامًا قد تفقد متعتها أو تصبح خطيرة، وأن اللعبة ذات القواعد التي لا يمكن كسرها، تصبح مع الوقت مملة أو لا نريد أن نلعبها.

الأطفال في البيئات الصعبة نادرًا ما تكون لديهم القدرة على اللعب بحرية مع وجود رعاية وإشراف، فغالبًا ما تكون لديهم إما قواعد صارمة للعب لا يمكن تخطيتها، أو لا تمكنهم من اللعب أصلًا، وإما يكونون مهملين متروكين

للرغبة الملحة في كسر القواعد، فيصبح لعبهم بلا نظام يسمح بالنمو والتطور.

اللعب بحرية يعطينا الحق في الخطأ، والتعلم منه، يعطينا القدرة على قبول الخسارة وتحمل الإحباط الناجم عنها، يعطينا المساحة الكافية للشعور بالفخر عند الانتصار، اللعب بحرية يتيح لنا فرصة اختبار ما نريده فعلاً ونختاره، فقدان هذه الحرية يجعلنا مكبلين ولا نفكر إلا في لعب المتاح بشراهة، لأننا لا نعلم متى سيكون متاحاً مرة أخرى، أو يجعلنا غير قادرين على اللعب أصلاً.

اللعب بنظام وقواعد يجعلنا في أمان بسبب قدرتنا على توقع فرص المكسب والخسارة، يجعلنا قادرين على كبح اندفاعيتنا ورغبتنا العارمة في الفوز حتى لو بالغش، وغياب الرعاية والإشراف اللازمين لوضع القواعد وتطبيقها بطيبة من دون قسوة، يجعل اللاعب إما خائفاً غشياً لأن غيره قد يكسبه من دون حق أو توقع، وإما مندفعاً لا مبالياً حتى لو اضطر إلى إفساد اللعبة وعدم تكملتها للنهاية.

اللعب في الصغر هو الوسيلة الأهم لتعلم الممكن والمسموح، والوسيلة الأهم لتنمية القدرات العقلية والجسدية، والشعورية أيضاً.

كشخص بالغ كان طفلاً يوماً ما، أنت تحتاج إلى أن تلعب، تذكر اللعب بحرية، الهواية، المنافسة، الاستغراق التام في اللعبة وتفاصيلها، أن تنسى العالم وتنسى عقلك وتفصيله، وتذكر فقط بهجتك وحريتك.

نحتاج إلى مرجعية لتتذكر المشاعر التي نريدها، اللعب يعطينا المساحة لاستعادة الإحساس بالحماس، الفخر، الانتصار، القدرة، الود، الحرية، الانطلاق، والأهم القدرة على الالتزام بقواعد طيبة يمكن كسرها أحياناً.

الطفل القديم بداخلك، إذا أردت أن تتواصل معه، فالأولى أن تتواصل معه بلغته، ولغة الأطفال اللعب، إذا أردت أن تسمع صوته، اتركه يتحرك بحرية في لعبة حركية، دعه يبدع في لعبة فنية، دعه يحزن لخسارة لعبة أو نقطة،

اتركه يُظهر أفضل وأسوأ ما فيه كما يفعل الأطفال في اللعب، ولكن كن رقيقاً وداعماً له وقت الخطأ، وفخوراً سعيداً وقت الانتصار.

لو نسيت الألعاب، لو شعرت بأنك كبرت على اللعب، أو لو شعرت بمقاومة لفكرة اللعب أصلاً، فأنت في وضع بعيد عن طفلك، بالتدريج تذكر ألعابك المفضلة، قاوم جمودك الداخلي، مارس هذه الألعاب، اكسب واخسر، تحمس واصرخ منتصراً أو اغضب مهزوماً، نم سعيداً بفوز أو محبطاً لخسارة، نحتاج إلى كل تلك المشاعر للنجاة.

عزيزي لا تقلل من أهمية اللعب، فاللعب هو الإنجاز الأهم للطفل القادر على التعبير، سواء كان هذا الطفل في عمر الطفولة فعلاً، أو كان قابلاً في روح شخص عمره الزمني عدة عقود.



# القاعدة 17: اسمح لغيرك أن يساعدك بعض الوقت

من أكثر ما يحتاج إليه الشخص الناشئ في البيئات الوالدية غير الناضجة، أن يدرك ويتعلم أنه غير مجبر على أن يفعل كل شيء بمفرده، عليه أن يدرك أن طلبه المساعدة لا يشينه ولا يعبر عن سوء شخصيته أو ضعفه، أو عن أنه شخص غير كفاء مذنب يعاني من الخزي وقلّة الحيلة والقيمة، أو عن أن حياته لن تكون لها قيمة ما دام لا يستطيع أن يقوم بكل مهماته بمفرده، وبمفرده فقط.

عليه أن يتعلم أن من خطوات التعافي أن يقبل أنه لن يستطيع وحيدًا منفردًا أن يدفع الدفة ويفرّقع «مائة بمبة»، وأنه ليس الأسطى عمارة من درب «شكامبة». عزيزي يا من تظن أن طلب المساعدة ليس من حقه لكنه متاح لباقي البشر؛ مكانك ليس هنا، ربما في روايات وأفلام مارفل أو في الأساطير اليونانية.

يا صديقي أنا أعلم أن قبول العطاء أصعب عليك من أن تقوم أنت به وتعطي وتساعد بنفسك كل الأشخاص الآخرين. يقول أحد العارفين: إن الكرم في الأخذ أكثر وأصعب من كرم العطاء. فمن حق المحيطين بك أن يشعروا بأنهم قادرين على أن يوجدوا في دوائرك، وأن العلاقة بينكم قائمة، والعلاقات

والروابط الإنسانية متكافئة، يا صديقي عليك أن تدرك أنه في حياتك العادية هناك أشخاص يريدون أن يقدموا لك ما تحتاج إليه وأنت لست ثقیلاً عليهم.

عادةً ما يكون الطفل في البيئات الوالدية الصعبة مضطرباً إلى أن يعتمد على نفسه، فغالبية احتياجاته -خاصةً العاطفية- لن تكون ملباة، بل إنه في أوقات أخرى يضطر الطفل إلى أن يلبي هو الاحتياجات العاطفية لأهله، يكون هذا مصاحباً بالفترة العمرية التي يكتسب فيها الطفل ثقته بنفسه من خلال قدرته على أداء المهمات، فيصبح كما لو كان العالم والزمن متأمرين لكي يعتقد هذا الطفل أن دوره في الحياة فقط أن يلبي احتياجات بيئته، من دون أن يتوقع من البيئة أي عطاء في المقابل، وأنه لو لم يقم بذلك فهذا معناه نقص شديد في كفاءته يصل إلى حد الخزي والعار.

يكبر هذا الطفل ويتحول إلى راشد لديه نفس الأفكار والقناعات عن نفسه وعن العالم: أنا لا أستحق أن أساعد، والعالم يتوقع مني الكثير من المساعدات. لكن هذه الأفكار عميقة وقديمة سحيقة، لذا يخرج فوقها العديد من الأفكار الأقل مباشرة ولكنها تؤدي إلى نفس السلوك، مثل: لا أريد أن أكون ثقیلاً على أحد، لا أحد يريد أن يساعد، سأكون شخصاً أنانياً لو طلبت شيئاً من أحد، لا أحتاج إلى أن أطلب ما دمت أستطيع أن أفعلها بنفسني، أنا أستطيع أن أتخلى عن احتياجاتي الآن بينما غيري لا يستطيع، وهكذا. إلا أن الفكرتين العاطفيتين المخيفتين اللتين يحتاج إليهما الشخص كي يتجاوز عدم قدرته على تقبل المساعدة هما:

الأولى: أنه يمكنك أن تعتمد عاطفياً على شخص ما دون أن يخذلك، أو لنقل إن الخذلان حتى لو حدث لن يميئك. الخوف من الخذلان بسبب الاعتماد العاطفي على شخص متأصل في الطفل الذي أصبح ناضجاً بسبب إحباطاته المتوالية في سنوات عمره الأولى، هذه الإحباطات التي كان سببها عدم قدرة مقدم الرعاية على أن يقدم الرعاية بانتظام للطفل، ناهيك بأن يقدمها أصلاً.

تلك الإحباطات كانت شديدة الإيلام للطفل الصغير، وتأصل لدى جهازه العصبي أن هذا الألم أكبر من أن نواجهه أو نعيشه مرة أخرى، لذا يمكن



أن نتجنبه بتجنب الطلب وتجنب تلقي المساعدة وتجنب الاحتياج العاطفي والمادي إلى أي شخص أصلاً.

الخوف الثاني: هو الخوف من أن يكون هناك شخص أفضل منك في شيء ما، أو لنقل الاعتراف الداخلي بأن هناك شخصاً ما أكثر كفاءة منك. البيئات الصعبة تجعل مقدارك وجودتك مرتبطين فقط بكفاءتك في الإنجاز، فلا بد من أن تكون فاعلاً قادراً مستقلاً معتمداً على نفسه فقط، تقبل المساعدة يعني ضمناً أن الشخص الذي يساعدي أفضل مني في هذه النقطة، وهذا خطر، فوجود شخص أفضل مني في أي شيء استقبله الطفل على أنه فقدان للقيمة والوجود العاطفي، ومعناه فقدان محبة مقدم الرعاية له، كبر الطفل وظل الخوف البدائي معه، وتغيرت الفكرة من فقدان المحبة إلى عدم الراحة الشديد الذي يصل إلى حد الغضب أحياناً عند إصرار شخص على أن يساعده على نحو ما.

للنجاة وسيلة مساعدة مهمة، هي أن يكون لديك حلفاء، هؤلاء الحلفاء هم من يتمنون لك الخير، أو على أقل تقدير من يستطيعون أن يكونوا طيبين معك.

لا يشترط أن يكون الحلفاء في الدوائر القريبة، لا يشترط أن يكونوا عائلة أو أصدقاء قريبين فقط، بل هم في كل الدوائر، زميل عمل، مدرس أو معلم، شخص تقابله صدفة في السوبر ماركت، زميل رياضة أو هواية، فقط صدق أن في دوائرك من يملك لك قدرًا من الطيبة.

عزيزي السوبر مان من الخارج، المسكين من الداخل، أنت لست هذا ولا ذاك، أنت شخص عادي، يمكنه مساعدة بعض الناس بعض الوقت، ولن يضيره أن يتلقى المساعدة من بعض الناس أيضًا ولبعض الوقت كذلك.



## القاعدة 18: اهتم بنفسك.. Please

في رحلة النجاة تحتاج إلى طاقتك، تحتاج إلى أن تكون في أفضل وضع جسدي وعقلي ونفسي، تحتاج إلى أن تكون في أفضل أحوالك كلما أمكن ذلك، فلو تركت نفسك لفيضانات المشاعر وما تتركه على عقلك وجسدك وحالتك المزاجية، لن تصل إلى أهدافك، ومدة بقائك في الوضع والبيئة غير المناسبين لك ربما تطول.

قالوا قديمًا: «العقل السليم في الجسم السليم»، ونحن نقول أيضًا كذلك، ونضيف أن العقل السليم، والقرارات المفيدة، والمشاعر المنضبطة، لن تحدث من دون أن تهتم بنفسك وجسمك.

السيدة مارشا لينيهان مخترعة العلاج النفسي السلوكي، أقرت أن إحدى أهم مهارات تنظيم المشاعر أن تقلل الحساسية العاطفية، بأن تعطي جسدك الاهتمام الكافي، وأقرت أن الجسد المنهك، أو ذا الصحة غير الجيدة، يكون العقل القابع فوقه منهكًا كذلك، وذا حساسية مفرطة للمشاعر.

حاولت لينيهان أن تجعل المهارات الأساسية التي يحتاج إليها الشخص لكي يراعي نفسه سهلة في صورة يمكن تذكرها وتطبيقها، فوضعت كلمة مختصرة لتذكرنا بهذه المهارات، هذه الكلمة هي (Please)، التي تعني: رجاءً، لو سمحت، بعد إذنك. كما لو أنها تقول: «خلي بالك من جسمك وحياة عينيك يا شيخ».

تقسم لينيهان حروف كلمة (Please) ليصبح كل حرف دالاً على معنى ومهارة مهمة في ذاتها:

### **(PL – Physical Illness) الأمراض العضوية:**

ببساطة، عالج أمراضك العضوية، إذا كنت تشعر بألم أو صعوبة جسدية استشر طبيباً وابدأ علاج مسببات المرض، وإذا كان هناك دواء موصوف لك لا تتكاسل في تناوله.

المرض من مُزِيدات الهشاشة العاطفية، حتى لو ظننت أنك أقوى من المرض أو قادر على تجاوز أعراضه، ما زال المرض يأخذ من طاقة جسدك في التعامل مع المشاعر، ومن ثم القرارات الناجمة عنها. النجاة حتى لو كانت نجاة معنوية تحتاج إلى جسد سليم.

### **(E – Eating) الأكل:**

ببساطة، هنا لا نقصد أن تكون ملتزماً ببرنامج غذائي صارم، ولكن كن متوازناً ما أمكن، التوازن معناه ألا تتجاوز في الأنواع والكميات إلى الحد الذي يؤثر في صحتك أو راحتك.

الأكل من المتع المحببة، لا شيء يضاهي سعادة وجبة شهية، ولكن الأكل يصبح مشكلة عندما يكون المصدر الوحيد للسعادة أو الوسيلة الأولى التي ألجأ إليها عندما تختل مشاعري أو أشعر بضغط أو توتر أو قلق.

الامتلاء حتى الانتفاخ، زيادة الوزن، الامتناع التام عن الأكل، الآيس كريم في منتصف الليل، كل تلك الممارسات ربما تكون تأثيراتها المضرة على المدى الطويل أكبر كثيراً من الراحة المؤقتة التي قد تحدثها. تذكر أن الهدف أن تكون في وضع صحي جيد كي تصل إلى منطقة آمنة تدوم طويلاً.

### **(A – Avoid Mood Altering Drugs) تجنب العقاقير المخدرة:**

لا نحتاج إلى تأكيد ذلك، المواد المخدرة ربما تمثل حلاً سحرياً للحظة صعبة الآن، لكنها ستجعل هذه اللحظة زمناً طويلاً في المستقبل القريب.

هذه القاعدة من الكتاب لا تتحدث عن أضرار المخدرات، لكنها فقط تخبرك أن المخدرات والكحول والأدوية المنومة والمهدئات، وكل ما يمكن أن يعزلك عن الإحساس بالواقع واليقظة له، لن يكون مفيداً في رحلتك للنجاة.

### (S – Sleeping) النوم:

النوم هو العملية التي يسترجع فيها المخ معظم وظائفه بكفاءة، الأيام التي لا نحظى فيها بقدر كافٍ من النوم نفقد فيها قدرًا كبيرًا من قدرتنا على تنظيم مشاعرنا، والأداء بكفاءة، والمضي قدمًا في طريق النجاة، لذا من أهم مهارات الرعاية الذاتية الاهتمام بالنوم الجيد المريح لعدد ساعات كافٍ.

### (E – Exercise) ممارسة الرياضة:

الرياضة تساعد بقدر كبير على أن يكون جسمك في صحة جيدة، ومن ثم تعزز كل المهارات الذهنية والعقلية والعاطفية.

30 دقيقة من الرياضة يوميًا قد تعني يومًا أكثر راحة وسعادة ولو قليلاً، وهذا ما نحتاج إليه للنجاة، حالة مزاجية جيدة وقدرة شخصية على رعاية الذات.

هذه القاعدة المهمة جدًا تبدو بديهية، لكنها ليست كذلك في معظم الأحوال للأسف، هذه القاعدة تتأثر كثيرًا بما نمر به وبحالتنا المزاجية، لذا عزيزي رجاءً، مهما كان وضعك وحالتك الذهنية أو المزاجية «خلي بالك من نفسك».



## القاعدة 19: ما اكتسبته

### من مهارات من حقك

في بداية كتابة هذا الكتاب لم يكن في تصوري أن هذه القاعدة تحتاج إلى الكتابة، كنت أظنها بديهية، لكن مع الوقت، ومع الكثير من الأحاديث مع أشخاص في طريق النجاة، أدركت أنني مخطئ، وأن هذه القاعدة تحتاج إلى تأكيد مباشر.

أخبرني العزيز دكتور يحيى الرخاوي، رحمه الله: «الطفل بتعريفه: كائن ينمو، وعملية التربية ما هي إلا توجيه هذا النمو».

البيئات الوالدية الصعبة، بغير قصد، تجعل هذا التوجيه غير دقيق، ما يجعل عملية نمو هذا الطفل صعبة، وظروفه قاسية، وتفكيره مرتبًا بعض الشيء، إلا أن هذا التوجيه غير الدقيق يجعل الطفل في بعض الأحيان مضطربًا إلى تكييفات ومهارات ما كان ليتعلمها أو يكتسبها من دون هذه البيئات. قبل أي تفكير في لوم البيئة أو الأفراد، تذكر عزيزي أن ما اكتسبته من مهارات من حقك، أصليٌّ ومن حقك حتى لو كان السبب في وجوده البيئة غير الناضجة.

في بيئتنا الأولى، بسبب الضغط والجفاف العاطفي، وربما الجفاف المادي والحياتي، نتعلم العديد من المهارات والأدوات التي تساعدنا على

النجاة المؤقتة من تلك البيئة، مهارات تبدو عادية ولكننا نحولها إلى مهارات كبيرة، وربما ميزات عظمى.

في الغابة، تتعلم الغزالة الجري السريع، هذا الجري في أوله والدافع لاستمراره وتطويره هو الخوف من الأسد، لكن عندما يشيخ الأسد ولا يقوى على الجري ما زالت الغزالة قادرة على الجري بسرعة، وهنا يمكنها استخدام مهارة الجري في اكتساب رزقها مثلًا، أو الاستعراض. المهارة أصبحت ملكها، تستطيع استخدامها لتحسين حياتها وليس فقط للنجاة.

الكثير من المهارات ننجو بها، على سبيل المثال، التدبير المادي، الكتابة، الرسم، القراءة، العمل والمثابرة، الدراسة والنجاح الأكاديمي، القوة العضلية، المهارات الاجتماعية والتواصل مع الناس، والعديد من المهارات التي ربما أنا شخصياً لا أعرفها ولا يمكنني حصرها.

هذه المهارات نتاج مجهوداتك الشخصية في البيئة الصعبة وهي ملكك، عند زوال الخطر أو الضغط استخدمها لتحسين حياتك.

في أوقات نظن أن هذه المهارات موصومة بالضغط، لا نستحقها وليست أصلية بداخلنا، أو نقرر أن كل ما تعلمناه في هذه البيئات لا نريده ولا نريد تذكره، أو نتوق إلى ما لم نتعلمه بعد ونترك ما أصبحنا خبراء به.

عزيزي تذكر، في النجاة نحتاج لكل الحلفاء، ومهاراتك ليست فقط حلفاءك، مهاراتك هم الحلفاء الذين صنعتهم بنفسك، سلاحك الأول وليس سلاح البيئة. ندرك أن بعض هذه المهارات أصبح خارج الخدمة أو الواقع، كالتقشف البالغ، أو الوحدة والانكباب على الذات، لكن معظم ما تعلمته على أنه وسائل تكيف مع الصعوبات أصبح الآن ميزة، فيمكنك دائماً الاستمتاع بالميزات الشخصية حتى لو كانت بدأت بسبب الصعوبات.

العناد والمثابرة، وتحمل الضغوط، وحل المشكلات، والتفكير خارج الصندوق، والطيبة، والقدرة على فهم مشاعر الغير، والقدرة على التوقع، والحدس الصائب؛ جميعها مهارات تكيف أنت اخترعتها أو اخترعت بعضها



فقط لتنجو، كل ذلك وأكثر جراب الحاوي مُلْكُك، وملْكُك أنت فقط. دائماً تذكر أن كل هذا حلالٌ عليك، واستخدامه ومكاسبه مصدر فخر.

في الوقت الذي اخترتَ فيه القراءة، اختار غيرك الرياضة، وآخر اختار الاجتماعيات، هناك أيضاً من اختار اختيارات تعبرُ به الأزيمة ولكنها ليست فعالة على المدى الطويل، وربما تزيد من المشكلات، كالانصياع التام، أو فعل اللاشيء، أو ربما المخدرات، أو العلاقات الضارة، وجميع ما سبق من فعال وغير ذلك حلال على صاحبه.

أعرف شخصياً العديد من الموسيقيين، والكتّاب، والرياضيين، والأطباء والمبدعين في الرسم والفن التشكيلي، الذين تكونت مهاراتهم وتشكلت لأنهم كانوا يستخدمونها لتخطي الوقت الصعب في البيئات المسيئة، أو كانوا يستخدمونها للتعبير عن المشاعر التي لم يجدوا من يستمع لها، أو كانوا حتى يستخدمونها لقتل الوقت، أو تمييزهم عن باقي أفراد البيئة كونها صفة أو موهبة مميزة لهم دون غيرهم.

عزيزي أنت تستحق ما بنيتَ، وهو متأصل بداخلك، ملكك واختيارك وصنعك، أنت اخترتَ ما تتكيف به مع ما تمر به من ظروف وصعوبات، هذا التكيف الذي مع الوقت أصبح مقاومة، والآن سيتحول من مجرد مقاومة إلى فخر وميزة. هذا حقك، استمتع به.



## القاعدة 20: الألم دليل تعافٍ

الإحساس الخارجي للبيئة المحيطة يتم استقباله بالجلد وإدراكه بالمخ، أي أن الجلد يستقبل الكثير من الأحاسيس المحيطة، مثل اللمس، الحرارة، الضغط وما شابه، هذه الأحاسيس لا يفسرها الجلد، يستقبلها فقط، وتنتقل عبر الأعصاب إلى المخ الذي يقوم بتفسير معنى كل إحساس منها.

هذه الأحاسيس في درجة شدة بسيطة ومتوسطة تكون عادية وأحياناً مبهجة ممتعة، لكن بمجرد أن تزيد عن حدها، تتحول لألم، الألم هنا علامة من الجلد للمخ أننا نتعرض لخطر، تصرّف. فيبتعد المخ عن هذه البيئة، يقلل ضغطها، أو يبحث عن مثير مخالف لما يشعر به.

عندما لا يجد المخ حلاً، فإن الألم يزيد جداً، لدرجة لا تُحتمل، وعندما يصل المثير إلى درجة لا تطاق مثل الحروق والمواد الكيميائية، فحينها يقرر الجلد أن يتوقف عن استقبال المثير من البيئة المحيطة عن طريق موت مستقبلات الألم، فيتحول إلى عضو غير عامل لا يشعر.

عند زوال الخطر، وتحول البيئة إلى آمنة، حينها يستخدم الجلد ولو خلية واحدة سليمة لبناء جلد جديد، وبالعجب، أول إحساس يعود في الجلد الجديد هو الألم أيضاً، كدليل على رجوعنا للحياة، وبالتدرّج ترجع نفس الأحاسيس لحين الكفاءة التامة والتعافي التام.

المشاعر المستقبلية من البيئة المحيطة، يمكن فهم استقبالها للبيئة مجازًا كأنها جلد، في البداية المشاعر جميلة، بعدها مزعجة، بعدها ألم، ثم بعدها أتوقف عن الشعور، وإذا تعافيت، فإن الألم يكون هو الدليل على التعافي.

الألم هنا له هدفان كلاهما خير، الأول أداة تنبيه أنني في خطر، وأن هذا الخطر قد يكون مهددًا لاستمرار الحياة، والثاني أنني أتعافى وأني عائد مرة أخرى للحياة وفي طريقي للكفاءة الشعورية التامة.

عزيزي يا من عشت في بيئات صعبة، قدّر ألمك، امتن له، هو ليس عدوك، هو دليلك على الحياة، أدرك أنه قاسٍ، أدرك أنه يجعل الحياة في أوقات خانقة كغرفة ضيقة بلا أبواب أو شبابيك، إلا أن ألمك ووجوده أمران يستحقان الاحتفال، أنت متألم، إذن أنت على قيد الحياة، وفي أحوال كثيرة، أنت على الطريق الصحيح.

ألم المعاناة الحالية نعرفه في وقته، ندركه أسرع من الألم الذي نشعر به بعد زوال الخطر، الجندي في المعركة يستمر في القتال حتى ينجو أو يُقتل، وعندما ينجو ويبدأ جسده الراحة يشعر بجروحه ويتألم.

بالمثل في الحياة، في طريق النجاة نكون مشغولين فقط بالوصول إلى منطقة نستطيع أن نستلقي فيها على ظهرنا من دون خوف أو خطر من بيئة محيطة، فقط عند الوصول إلى تلك النقطة يبدأ إدراك الجراح.

عند الوصول إلى النجاة، تبدأ البصيرة، استرجاع الطريق، تفسير كيف كانت الرحلة، نتألم لأحداث سابقة، نتألم لإدراك أننا كنا ننظر الناضجين أكبر منا حقًا، أو أننا كنا في حماية أشخاص غير قادرين على حماية أنفسهم، أو أننا لم نكن نعطي أنفسنا قيمتها الكافية بسبب رأيهم فينا، ندرك ما فاتنا وندرك أن تعريفاتنا للحياة ليست حقيقية، إدراكات كلها مؤلمة، ولكنها إدراكات تعافٍ.

عزيزي، كل هذه الإدراكات وغيرها، دليل على أنك بدأت استكمال نموك الذاتي (Catching up growth)، أدرك أنها مؤلمة، ولن تأخذ أيامًا ولا أسابيع، لشهور ربما تطول ستظل تدرك الجديد عن الحياة، بشرى سارة،

ولكنها مؤلمة؛ الألم الذي تحتاج إلى أن تمتن له، وتصادقه، فهو رفيقك الوفي، الألم لم يكذب عليك قط، لم يخدعك، لم يعطك أي انطباع خاطئ عن شيء غير موجود، الألم هو الصديق ذو اللسان السليط، لا نريد أن نسمع شتائم طوال الوقت، لكن لا تمنع نفسك من أن تحبه، فهو مخلص النصيحة.

أخيرًا، لا تستحضر الألم ولا تسارع إلى إخفائه، امتن لوجوده، اقبل به، صادقته، عش معه، كَوْن معه ومع باقي المشاعر التي ستأتي تباعًا مجموعة متناغمة (شلة) يقف بعضها بجوار بعض في السراء والضراء. الألم دليل نجاة يا صديقي، وليس دليل موت؛ الأموات لا يشعرون بالألم.



## القاعدة 21: أنت أكبر من أهلك أحياناً

النمو الجسدي له طريق واحد، نكبر بالتدريج عبر مرور الوقت، لكن عند مرحلة معينة، يتوقف هذا النمو ويكتمل الجسد. النمو العقلي كذلك أيضاً، كلما كبرنا زادت قدراتنا، حتى سن معينة، عندها تكتمل القدرات والوظائف العقلية، والبقية مجرد تراكم للخبرات، النمو النفسي العاطفي مثلهما، لكن ليس جميع الناس سيقفون بالضرورة عند مرحلة اكتمال القدرات والمهارات والوظائف، قد نقف عند مرحلة ولا نكمل، لأسباب لها علاقة بالاضطرار مع أمور أكبر مني، فنكتفي بقدر معين من النمو يناسب الظروف المحيطة، وهنا علينا تذكر قاعدة: «لا أحد يتغير برغبته». قد يكون الشخص ناضجاً على المستوى الجسمي والعقلي والمهني، لكن مشاعره وقدرته على التعامل معها، أصغر كثيراً من عمره.

وهذا هو تعريف الشخص غير الناضج عاطفياً، هو ليس شخصاً غيبياً، ولا هو شخص قليل الكفاءة بالضرورة، إنما هو شخص نظراً إلى ظروف نشأته الشخصية، كان من الأسلم له أن يظل على درجة بدائية في فهم المشاعر والتعامل معها، ومن ثم السلوكيات العامة والاجتماعية. هو ليس بالضرورة شخص شرير، ولا هو بالضرورة اختار طريقته تلك عن وعي كامل.

في رحلتك الشخصية للنجاة، والخروج من البيئة التي بها شخص غير ناضج عاطفياً، يكون من الضروري أن تنضج أنت شخصياً وتكبر وتتعامل

مع مشاعرك على نحو أكثر تطورًا من المتاح في هذه البيئة. وبقدرة أهمية هذه الخطوات إلا أنها صعبة وقاسية ومرعبة.

صعبة، لأنك تكبر دون وجود لدليل أو مرشد تراه وتقوم بتقليده دون وعي. شرحنا فيما سبق أننا نتعلم التعامل مع المشاعر بالمراقبة والملاحظة وليس بالتلقين، فمن ثم عند لحظة ما، لا نجد ما نلاحظه أو نراقبه في بيئتنا، ويصبح علينا إيجاد طريق نمو من اختراعنا الشخصي.

وقاسية، لأنك في الوقت الذي تتساوى فيه مع الأهل في درجة النمو العاطفي، يكون الأهل هنا في أعلى درجات مقاومة تطورك الشخصي، فبالنسبة إلى الأهل هو شيء مرعب وأكبر من قدرتهم على الفهم أن يكون ابنهم أو ابنتهم مختلفين عنهم، فما بالك لو كان هذا الاختلاف أنهم -الأبناء- صاروا أكبر منهم ويتحدثون بأشياء ويشعرون بأمر هم -الأهل- لا يعرفون عنها شيئًا!

ومرعبة، لأنه كما أن الطفل لا يمكن أن يرى مقدم الرعاية مخطئًا أو غير كفاء لأنه هو وسيلته للنجاة، يكون نفس الشعور بداخلنا أثناء نمونا الزائد عن مقدم الرعاية ذاته ولو بخطوة واحدة.

وجود شخص يمتلك خبرات وقدرات أكبر مني يمثل ذلك دومًا شعور بالأمان، ومن ثم يصبح مرجعية لنا وقت الخطر، لكنني إن أصبحت أنا الكبير، فهذا يمثل خطرًا، لأنني أضطر للتصرف منفردًا.

في لحظة ما لا بد أن نقبل بحقيقة أننا سنسير في الطريق الصعب، ونمر بالأوقات القاسية ونتعامل مع رعبنا الداخلي، ونصدق أننا أصبحنا مسئولين عن أنفسنا عاطفيًا وشعوريًا، وعلينا أن نتعايش مع تلك المسئولية.

النضج العاطفي مسئولية، مسئولية في المقام الأول عن نفسك، مشاعري مسئوليتي حتى لو أن من قام باستفزازها شخص آخر، أن أعيش بشكل جيد وفي حالة مزاجية مقبولة وأن أتطور عاطفياً وحياتياً ومهنيًا هو مسئوليتي كذلك، حتى لو كانت البيئة المحيطة أضيق من عالمي الداخلي في تلك اللحظة.



الأمر الآخر هو مسؤولية النضج ناحية من حولك، تغييرك الشخصي سيغير المحيطين بك من غير محاولة منك ولا طلب منهم، سيغير فيهم دون أن تقوم بأي محاولات مقصودة، نضجك معناه قدرة أفضل، ليس فقط في التعامل مع مشاعرك الشخصية، إنما أيضًا في التعامل مع مشاعر مَنْ حولك، بمن فيهم المسيئون، ليس مطلوبًا منك أن تظل أسيرًا لمشاعرهم، أو حتى أن تحاول تعليمهم، لكن المطلوب أن لا تؤدي مشاعرهم الفوضوية في أوقات النزاع إلى تصاعد إلى تصاعد في مشاعرك أنت، فلا تجد مشاعرهم هم أيضًا مبررًا لتصاعدها، ويتوقف التحارب العاطفي، ليس بأن تفوز أنت بالمعركة، إنما بتوقفك عن خوضها أصلًا.

الأمر الثالث هو مسؤوليتك عن الجيل الآتي من خلفك، أن لا تعوق نموه بأي طريقة، أن تسمح لأبنائك والمسئولين منك أن يكبروا وينضجوا عاطفيًا، ليس هذا فقط، بل أن تتذكر دومًا أن لا تقاوم نضجهم، وأن تسمح لهم أن يصيروا أكبر منك في وقت ما إذا لزم الأمر.

ستصبح أكبر من بيتك، هذه هي نواميس النجاة، وعند أي لحظات قادمة تواجه فيها نزاعًا أو صراعًا، تذكر يا صديقي أنك كبير.



## القاعدة 22: انتم إلى أي شيء

في طريق النجاة الفردية، أنت لست وحيدًا تمامًا، مسألة الفردية في النجاة معناها مراعاة القدرات الشخصية لك وحدك، إيقاعك الشخصي، تهيئة البيئة لما هو مناسب لك وليس -بالضرورة- مناسبًا لغيرك، أما الوحدة الشديدة والعزلة ربما تكون ضد النجاة أصلًا.

عكس الوحدة ليس الألفة فقط، بل الانتماء، فالانتماء يعد أهم مضادات الوحدة، الانتماء إلى فكرة، مكان، مجموعة، نشاط، مهنة، رياضة، فن. الانتماء يجعلك تشعر بأنك بالرغم من كل شيء لديك مكان ما في الحقيقة أو في قلب أحدهم يمكنك أن تكون جزءًا منه.

منذ بدايات علم النفس، يرى العلماء أن الانتماء أحد أهم الاحتياجات العاطفية لدى البشر، حتى إن إبراهيم ماسلو، صاحب هرم ماسلو لترتيب الاحتياجات الإنسانية يضع الانتماء في أوائل الاحتياجات الإنسانية.

في بحث حديث أجري عام 2020 على طلبة الجامعة، وُجد أنه يوجد ربط واضح بين الشعور بالانتماء والإحساس العام بالسعادة وتقليل فرص الإصابة بالأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب.

البيئات الصعبة تجعل الانتماء أمرًا شديد الصعوبة، إذ كيف يمكنني أن أنتمي (كليًا) إلى بيئة بداخلي شيء مستمر يقول إنها لا تشبهني ولا يمكنني التشبه بها كثيرًا!!

أيضًا البيئات الصعبة قد تربط ذهنياً بين الانتماء إلى مجموعة ما (البيت – الأسرة – العائلة) والأذى والضرر الواقع على الشخص من هذا الانتماء غير المكتمل.

ولأن الانتماء احتياج إنساني في الأصل، تظل داخل كل البشر رغبة دفينه في الانتماء إلى شيء ما، حتى لو كان هذا الانتماء إلى فكرة تقول لك: «لا تنتم إلى شيء أو شخص»، فحتى اللامنتمين، هم في حقيقتهم منتمون إلى فكرة عدم الانتماء.

في طريق محاولتنا للانتماء قد ننتمي إلى أشياء أو أفكار وسيطة، هي لا تمثلنا بالكلية لكنها تعبر بنا الوقت الصعب من الجوع للانتماء إلى شيء ما، قد ننتمي إلى أفكار سنغيرها لاحقاً، قد ننتمي إلى تشجيع رياضي على نحو مبالغ فيه سيقبل مع الزمن، قد ننتمي إلى وظيفة أو كيان طلابي أو نوع أفلام ومسلسلات، كعشاق «الأنيمي» الياباني مثلاً، قد ننتمي إلى فنان أو كاتب أو أي شيء يسد رغبتنا في الشعور بأننا منتمون.

كل هذه الانتماءات حتى لو تغيرت مع الوقت أو تبدلت أو شعرنا بأنها لا تمثلنا كما نريد بعد فترة، فإنها مفيدة في وقتها، لا تتعجل الانتماء، ولا تتعجل إنهاءه، فقط اعرف ما يمثله لك ما تنتمي إليه، ولا تكن عبداً أسيراً له، فربما مع تغيرك الشخصي، وتعدد طبقات النمو المتوالية، تغيره وتعيد التفكير فيه بل تناقضه وتعاديه في أوقات أخرى، نحن هنا والآن منتمون إلى شيء ما، وهذا يكفي.

توجد ثلاث كلمات محورية لزيادة شعورك بالانتماء إلى شيء ما أو فكرة ما أو شخص أو مجموعة ما، هذه الكلمات هي: المجهود، والصبر، والقبول.

المجهود في معرفة ما تنتمي إليه، قراءة، بحث، معلومات، تاريخ، وكل ما يمكن أن يصل إليه عقلك، المجهود أيضاً في إيجاد أشخاص آخرين منتمين إلى نفس الموضوع، وقضاء وقت معهم، ومشاركتهم الأنشطة المشتركة في موضوع الانتماء نفسه وربما غيره. الانتماء بالرغم من أنه فعل عقلي لشعور واحتياج داخلي، فإنه يحتاج إلى المجهود لتحقيقه.

الصبر، والوقت الكافي لكي تصبح منتمياً فعلاً، الانتماء لا يحدث بين عشية وضحاها، هناك فرق بين أن تحب نادياً رياضياً مثلاً وأن تنتمي إليه، هناك فرق بين ممارستك مهنة تحبها وأن تكون انتماءك وجزءاً من هويتك. الانتماء يحتاج إلى الوقت والصبر.

القبول، فالانتماء فعل غير متعصب، قبول الاختلاف بينك وبين ما تنتمي إليه، وبين المنتمين إلى أشياء أخرى أمر ضروري، فالتعصب لشيء أو فكرة أو كيان أو أيّاً كان أمر معطل ومهدر للطاقة ويبعدك كثيراً عن نفسك الحقيقية والتواصل الفعال مع الغير. اقبل الاختلاف بين انتمائك وغيره، وأيضاً اقبل الاختلاف بينك وبين باقي الأفراد الذين ينتمون إلى ما تنتمي إليه، فمن ضمن الخدع الذهنية التي نفعها لزيادة الانتماء أن نظن أننا وكل من ينتمي إلى ما ننتمي إليه نتشارك الصفات ولا نختلف. أنتم أفراد مستقلون مختلفون بعضكم عن بعض في السمات والصفات اتفقتم على انتماء ما.

الانتماء احتياج، بكثير من الطيبة والهدوء انتم إلى شيء ما، وثق يا صديقي بأن هذا الانتماء سيتغير مع الوقت، ولكنه يظل انتماءً حتى تصل إلى هويتك الحقيقية، التي لن تجد صعوبة وقتها في وصفها بأنها ما تنتمي إليه فعلاً.

ملحوظة جانبية: أحياناً نحن نغير انتماءنا إلى شيء ما بالانتماء إليه مرة أخرى، ولكن بشكل مختلف، مثلاً، الانتماء إلى نادٍ رياضي، نكون في أوقات شديدي التعصب، ثم نكبر قليلاً فنصبح ذواقين في الرياضة فننتمي إليه ونشجع غيره أيضاً، ثم نتطور مرة أخرى فننتمي إليه وننتقده، ونتحول من العصبية المفرطة إلى الهدوء، وهكذا، نحن تغيرنا، أداؤنا تغير، طريقة انتمائنا تغيرت، بالرغم من أن المنتمى إليه نفس الكيان.



## القاعدة 23: مكان آمن

في أحد العلاجات النفسية المتطورة المتخصصة في علاج الصدمات (EMDR) (تخفيف الحساسية من خلال حركة العين وإعادة المعالجة)، تكون أول خطوة في هذا العلاج هي خلق مكان آمن للمريض، سواء كان هذا المكان موجودًا في الحقيقة، أو العمل مع المريض على خلق هذا المكان تخيليًا داخل ذهنه، المهم هو قدرة المريض على أن يتخيل ويشعر ويصدق بوجود مكان ما -حتى لو في خياله- يمكنه أن يكون آمنًا فيه.

الفكرة التي يحتاج الشخص إلى الوصول إليها هي أن إحساس الأمان أمر ليس مستحيلًا، الأمان ممكن، حتى لو في صورة متخيلة داخل رأسك أنت فقط.

الإحساس بالأمان -حتى لو كان لحظيًا- كثيرًا ما نفتقده في عملية النجاة، البحث عن النجاة أصلًا هو فعل يقتضي وجود خطر داهم قريب منك، والحقيقة أن الخطر موجود ونحن نعرف هذا، لكن هذا الخطر ليس دائمًا، هو خطر بعيد المدى ليس على مستوى الدقيقة والساعة واليوم المقبل.

الجهاز العصبي في تعامله مع الخطر لا يحسن تقدير الوقت بشكل جيد، فما دام هناك خطر فلا بد أن يكون الجسم والجهاز العصبي وجميع آلياتك مستعدة ومتأهبة، حتى لو لم يكن تأثير هذا الخطر حاضرًا الآن.

استعادة الإحساس بالأمان أمر ضروري، أولاً لتوفير طاقة الجهاز العصبي للوقت الذي سنحتاج فيه فعلاً إلى هذه الطاقة، ثانياً كي تكون لدينا مرجعية لإحساس الأمان أصلاً. في أوقات كثيرة نبحث عن شيء لا نعرف ماهيته، فمثلاً نبحث عن السعادة دون أن نمتلك مرجعية شخصية لمعنى السعادة، ولم نجربها بشكلٍ كافٍ، بالمثل، فإن الكثيرين منا يبحثون عن الأمان بالرغم من أنهم لا يمتلكون ذاكرة سابقة وحقيقية لمعنى الأمان بالنسبة لهم.

يقول المثل العربي: «من ذاق عرف، ومن عرف اغترف». في هذه القاعدة تبحث عن تذوق ومعرفة إحساس الأمان، ولأن البشر طبعهم التغير والتقلب، وكل العلاقات الآمنة فيها شيء من الخطورة، فمن ثم الأفضل هو البحث عن الأمان في مكان.

اختر مكاناً ما، هذا المكان قد يكون حقيقياً في حياتك، سواء كان هذا المكان موجوداً في حياتك الحالية، أو كان موجوداً في فترة سابقة من الحياة، وربما يكون المكان من اختراع ذهنك بالكامل.

بيت قديم، حديقة لعب، بحر أو جبل، مكان مفضل آمن داخل جدران أو في الطبيعة المفتوحة، مكان يشترط فيه أنه ملكك ولا يشارك فيه أحد، وأن تعتبره آمناً ويمكن لعقلك وأفكارك أن تشعر بالأمان فيه من دون أي خطر، وهذا سينعكس بالضرورة على جسدك أيضاً.

الأمان فكرة وشعور لهما انعكاس على الجسد، الخطر يستدعي أن يكون الجهاز العصبي متوترًا، ومن ثم يجعل الجسد بالكامل في حالة استعداد للتعامل مع هذا الخطر، حتى لو كان هذا الخطر متخيلاً أو غير معلوم. الإحساس بالأمان حتى المتخيل منه، يعكس هذه العملية ويجعل جهازك العصبي -ومن ثم جسمك- يشعر بقدر من الأمان.

استحضر المكان الآمن الخاص بك في خيالك، أغمض عينيك وتخيل نفسك هناك، اسأل حواسك الخمس عن شعورك وأنت في هذا المكان.

ماذا ترى؟ ما الألوان والأشكال المحيطة؟ در بخيالك دورة كاملة في هذا المكان لتر كل ما تمكن رؤيته.



ماذا تسمع في هذا المكان؟ هل هناك أصوات محيطية، أم هناك صمت؟ هل ترغب في إضافة موسيقاك المفضلة؟ انتبه للأصوات واجعلها تملؤك. ماذا تشعر على جلدك؟ درجة الحرارة، وملمس الأشياء الموجودة في المكان.

ماذا تشم؟ هل توجد روائح مميزة لمكانك المفضل؟ هل تود أن تضيف أنت رائحة مميزة إلى المكان؟ بخورًا، نعناعًا ساخنًا، بحرًا، رائحة المطر المميزة. مكانك ضع فيه ما تحب.

ماذا تتذوق؟ هل تظن أنك تحتاج إلى طعم ما في فمك في هذا المكان؟ تخيل ما تحب.

عش قليلًا ولو لدقائق يومية في مكانك الآمن، استعد بالتدريج ولو لدقائق الإحساس بالأمان، تذكر أفكارك ومشاعرك وأحاسيسك الجسدية المصاحبة لشعور الأمان، تذكرها جيدًا وازهد إليها عندما تشعر بضيق أو ضغط أو صعوبة بسيطة أو متوسطة.

هذا مهم قبل الانتقال إلى القواعد الضاغطة قليلًا التالية، استعادة الشعور بالأمان من حقك، وممكنة.



## القاعدة 24: لا يوجد مظالم..

### احتفل بإنجازاتك البسيطة

من أكثر المشاعر التي قد تعطل أي أحد عن الحركة هو شعور أنه مشفق على نفسه، لأنه تعقبه أفكار «أنا مظلوم»، وما يتبعها من أفكار قلة الحيلة ونقص الكفاءة، وكوني مفعولاً به وليس بيدي حيلة.

الحقيقة أن النجاة تقتضي أن تكون فاعلاً وليس مفعولاً به، مسؤولاً عن إصلاح ما يحدث لك، ومسؤولاً عن الوصول إلى ما تريد مهما كانت المعوقات، فمن ثم لا بد أن ننسى فكرة المظلومية.

عزيزي الحياة قاسية على الجميع، وأنت منهم، أنت تحاول النجاة كحال باقي البشر، الظروف غير متشابهة، هذا صحيح، لكن أنت مؤهل للتعامل مع صعوباتك ومن هنا نبدأ.

هذه ليست دعوة لأن تنكر ألمك وصعوباتك، هذه ليست دعوة لأن تخبر نفسك أنك تستحق ما تعرضت له، ولكنها دعوة لأن تشعر بالقوة في تغيير أثر ما تعرضت له، دعوة لأن تخبر عقلك بالقدرة على التغيير؛ تغيير مستقبلك على الرغم من صعوبات ما مررت به بالماضي، وعلى الرغم من معوقات اللحظة الحالية.

الشعور بالمظلومية قد يكون فخاً نقع فيه لسنوات من دون أي تغيير حقيقي، الشعور بأنك غير مسؤول عما حدث مريح لحظياً، لا يد لي فيما أنا فيه، هكذا تبدو الأمور، لكن ما يجعلنا نتحرك فعلاً هو أن نتعاطف مع أنفسنا، نثمّن ونقدّر مشاعرنا، لكن لا نسرف في الشعور بأننا مظلومون وأن العالم والظروف دائماً لها الكلمة العليا في ما سنصل إليه.

كلمة «تمكين» في العربية هي المقابل لكلمة (Empowerment) في الإنجليزية، وهي الشعور والحالة التي نحتاج إلى أن نصل إليها لكي نتخلص من الشعور بالمظلومية بداخلنا.

كلمة «تمكين» يمكن تعريفها على أنها إحساس الشخص بقدرته على تحسين حياته، وهي كلمة أكبر وأهم من الحالة المؤقتة من الحماس للتغيير، هي موقف من الحياة يقتضي الشعور المصحوب بالحركة والإنجاز في الحياة.

التمكين له خطوات لكي يتحول من رغبة وحلم إلى حالة واقعية متحققة، أولها أن تدرك أثر البيئة فيك، ثم تقرر داخلياً أنك قادر على التغيير البسيط. ثانية هذه الخطوات هي التعلم، التعلم عن نفسك، التعلم عن احتياجاتك، التعلم عن أهدافك، والتعلم عن طرق الوصول إلى هذه الأهداف.

كلمة «تعلم» هنا تقتضي أولاً البحث والمعرفة المعلوماتية البحتة، ثم التدريب على المهارات اللازمة للوصول إلى هذا الهدف.

على سبيل المثال: أنت في بيئة ضاغطة، ولكنك ما زلت تدرس ولا تمتلك القدرة المادية على اختيار خطواتك القادمة، هنا لدينا طريقتان للتعامل؛ الأولى: هي لعن الحظ والبيئة، والغرق في شعور أنك غير قادر على الاختيار لأن هناك من يقهرك أو أنك مُهمل بلا دعم. الطريقة الثانية: هي أن تقرر أن هدفك النهائي يقتضي الاستقلال المادي عن البيئة، وهذا يقتضي أن تنهي دراستك ثم تعمل، أو أن يحدث كلاهما معاً، ثم بعد ذلك تقرر أن مهنة ما تناسبك عن غيرها، ثم تبذل مجهوداً في التعلم عن هذه المهنة، ثم تتعلم مهارات المهنة وتبدأ في ممارستها بدخل قليل، ثم تتحسن مادياً بالتدريج.

في المثال السابق، قرر شخص أن يتخلى عن الشعور بالمظلومية في سبيل أمل قدرته على النجاة، هذا الأمل هو ما يسمّى «التمكين».

وفي المثال السابق أيضاً تعلم الشخص عن بيئته؛ قاسية ولا رجاء فيها، ثم تعلم عن نفسه؛ لديّ قدرات وأمنيات تصلح، ثم بدأ التعلم الفعلي لمهارة ومهنة ثم بدأ ممارستها.

عند بداية ممارسة ما تعلمته تبدأ ثلاثة خطوات التمكين، وهي تحقيق أي تغيير ملموس ولو بسيطاً، نجاح في سنة دراسية، عمل جديد، ادخار لمال، خطوات بسيطة تزيد من أدواتك ويمكن قياسها.

رابعة الخطوات، وأهمها من وجهة نظري، هي شكر نفسك والاحتفال بهذه الإنجازات البسيطة، الطريق طويل يا عزيزي، ونحتاج إلى تشجيع مستمر، ونحتاج إلى أن نخبر أنفسنا أن الخطوات الصغيرة ستصب في صالحنا في آخر الرحلة.

تشجيع نفسك ليس غروراً ولا تفاخراً زائداً، تشجيع نفسك والاحتفال بخطواتك خطوة بخطوة أمر ضروري، لكي تخبر نفسك أنك في طريقك ماضٍ، وأنت لست في نفس المكان الذي كنت فيه قبل ذلك.

الاحتفال بالإنجازات حتى البسيطة منها يساعد جداً في تغيير رؤيتنا لأنفسنا، يغير الفكرة من شخص غير فاعل إلى شخص قادر على الإنجاز. وبمجرد تصديقك قدرتك على الإنجاز، في هذه اللحظة يتسلل إليك الشعور واليقين بقدرتك على تغيير حياتك للأفضل، وهذا هو التمكين.

عزيزي جميعنا بدأنا من مناطق مختلفة، بعضنا كانت له موارد أفضل من غيره، وبعضنا كانت لديه فرص أفضل، أو بيئات أفضل، لكنّ أيّاً منا ليس مظلوماً، جميعنا مسؤولون عن تغيير ما يؤدينا، نحن لسنا مسؤولين عن البيئة ولا نقطة البداية، لكننا جميعاً مسؤولون عن الوصول إلى الهدف، ولكل منا هدفه الشخصي، بالتوفيق.



## القاعدة 25:

# خائف - متكدر - خائف - غضبان - حزين - أمان

في الطريق إلى النجاة نحتاج إلى أن نحترم مشاعرنا وتغيُّرها من مرحلة لمرحلة، في الطريق إلى النجاة نتغير، وكنتيجة طبيعية لتغيرنا تتغير أفكارنا ومشاعرنا تجاه حياتنا، نحن نبدأ من مكان بداخلنا يطلب منا النجاة، ونمر في الطريق بأماكن أخرى، بعضها جديد علينا نرى فيه داخلنا انعكاسات مختلفة لما نعرفه عن أنفسنا، وعلينا أن نحترم ونقبل ما نجده بداخلنا في هذا الطريق.

في السطور القادمة سأستعرض نموذجًا للطريق، هذا النموذج عبارة عن خبرة شخصية مع نفسي ومع العديد ممن رأيتهم على طريق النجاة، فقط نحتاج إلى أن نتذكر أن هذا ليس الطريق الوحيد، ولا يشترط أن نمر بنفس الخطوات.

مهم أيضًا أن نعرف أن الطريق زهاب وإياب، بمعنى أن ما مررت به بالأمس يمكن أن أمر به مرة أخرى غدًا، فيمكن أن أعبر نفس النقطة مرات

عديدة، وهذا لا يعني أنني تائه أو منتكس أو متوقف عن السعي، وإنما يعني أنني أصبح أكثر خبرة ودراية بالطريق وعلاماته وتضاريسه.

أخيرًا فهذه النقاط على الطريق يمكن أن أمر بأكثر من واحدة منها في نفس الوقت، بل ربما تلك القاعدة وليست الاستثناء، فالنسبة الأقل من الوقت هي التي سأكون فيها أشعر شعورًا واحدًا دون غيره من باقي المشاعر، إلا أنه دائمًا هناك شعور سائد أكثر من غيره.

يبدأ طريق النجاة بالخوف. ذكرنا سابقًا كلمة: «الأمان هو ما اعتدته»، تغيير المألوف حتى لو كان مؤذيًا أمر مخيف، بل مرعب أحيانًا، تغيير المعتاد هنا ليس فقط على مستوى السلوك، بل على مستوى الأفكار أيضًا.

قبل أن يتغير السلوك، تتغير الأفكار، هذه قاعدة عامة في العلوم السلوكية، السلوك نتيجة أفكار ومعتقداتي، فلو كنت معتقدًا أن عالمي هو النموذج الوحيد الموجود، مجرد فكرة أنني كنت على خطأ، وأن هناك نماذج أخرى وطرقًا مختلفة للحياة أمر مخيف، تصاحبه شكوك حول صحة أفكاري، هل سأصلح للنماذج المختلفة؟ هل تلك النماذج توفر حياة أفضل أم أنها فخاخ؟ كذلك العديد والعديد من الأفكار والأمثلة.

لو كنت تعتقد أن الأشخاص الذين تعيش معهم أكفأ أشخاص على وجه الأرض، وأنهم لا يخطئون، وأن رأيهم دائمًا صواب، ثم بدأت تلك الأفكار تتلاشى بأفكار عن احتمالية كونهم غير أكفاء بعض الوقت، وأن آراءهم تحتاج إلى المراجعة أحيانًا، فتلك الفكرة مخيفة أيضًا، فهي تجعلك تشك في جودة معتقدك، ومن ثم جودة تصرفاتك المبنية على هذا المعتقد.

وهكذا، الخوف هو الشعور الأول، أو المعلم الأول على طريق النجاة الطويل.

بعدما تتأكد من أن مخاوفك حقيقية، وأن ما تخشاه كائن، يأتي بعد ذلك شعور نادرًا ما ننتبه له، هذا الشعور هو القرف. الكدر أو القرف يعد من أهم دوافع البشر للتغيير، القرف هو المرحلة التي تدرك فيها أنك خُدعت، لم



يخدعك أحد، بل إن عقلك خدعك بمساعدة البيئة المحيطة بك، جعلك تعتقد الأمن أو الحكمة في غير أهلها، القرف هو ثاني الخطوات ويجعلك تفكر في الخطوات الممكنة للتغيير.

القرف يجعلك تفكر في خطط التغيير، التي يليها الخوف مرة أخرى حول قدرتك على تنفيذ الخطط، أو قدرتك على تحمل عواقب هذه الخطط، وردود أفعال البيئة المحيطة.

الخوف الأول هو خوف من تغير الأفكار، بينما الخوف الثاني هو الخوف من تغير الأفعال.

يلي هذا الخوف شعور الغضب، الغضب لأن بعد رؤيتك ما رأيت، يصبح احتمال تكرارك له أقل، ويقل احتمالك بالتدرج إلى أن تصل أنت شخصياً إلى حد الانفجار أحياناً، هذا الانفجار الغاضب لا يشترط أن يكون ظاهراً في سلوك واضح، قد يكون هذا الغضب بداخلك أنت فقط، هذا الغضب هو الذي يدفعك بشكل متكرر إلى تنفيذ خطتك وتصعيد المواجهة مع البيئة، هذا التصعيد الذي تحتاج إليه للحركة وقد يمنعك الخوف من بدء تنفيذه، لكن في لحظات الغضب، ننسى الخوف لحظياً، ما يسمح بالحركة والتعبير.

الغضب خطوة ضرورية، لكنه خطوة، ليس مكاناً نستقر فيه طوال العمر، عزيزي عليك أن تدرك أن غضبك أحياناً مفيد وأحياناً قاسٍ عليك وعلى من حولك، النجاة ليست فعلاً قاسياً، فتذكر أن تسأل عقلك عن فوائد وأضرار هذا الغضب، ولكن ما إن نصل إلى الغضب الحقيقي المحرك المفيد، بالتأكيد ستتغير بيئتك وواقعك للأفضل.

وبالرغم من أن الحياة بسبب الغضب تغيرت للأفضل، فإنه بعد هذا التغيير يبدأ الشعور بالحزن.

في فيلم «اليوم السادس» ليوستف شاهين، وبعد انتهاء إحدى معضلات الفيلم، يأتي محمد منير بهدوء ومن كلمات صلاح جاهين ولحن عمر خيرت يغني قائلاً:

«بعد الطوفان،

نلقى الصديق الزين،

نتسندوا على بعض بالكتفين،

ونقول دا والله حرام

منبتديش العلام غير بالطوفان يعني

لازم طوفان؟! لازم طوفان؟!

بعد الطوفان الجو شبورة،

ننده لبعض بهمسة مذعورة،

بشويش نمد الإيدين،

ياللي إنت جنبي، رحت فين؟

كان فيه طوفان وخلص مابقاش طوفان،

ونسني، ونسني أنا حيران»

في الأغنية انتهى الطوفان، زال الخطر، ولكن عند هذا الإدراك تحديداً نبدأ في النظر إلى الطريق والخسائر وما فاتنا. الحزن دليل تعافٍ يا صديقي، الحزن على السؤال الذي لن يجيبه سواك، ما فائدة كل ما مررت به؟ وهل كان هذا ضرورياً؟

بعد أن تأخذ نصيبك من الحزن، يتسلل إليك شعور جديد هو شعور الأمان، شعور النجاة، انتهاء المعركة، وبداية عهد إعادة الإعمار، إعادة إعمار ذاتك.

ليكن تسلسل هذا الطريق المتكرر لدى العديد من البشر هو:

خائف - متكرر - خائف - حزين - أمان.

متعكم الله جميعاً بالأمان.

# القاعدة 26: ألم البصيرة

## (Pain of insight)

في طريق النجاة هناك العديد من الاكتشافات، تلك التي تدرك فيها أن العالم ليس كما كنت تظنه، لحظات الرؤية الجديدة التي تدل على تطورك الشخصي وأنت أصبحت أنضج خطوة وأكثر فهمًا لنفسك ولمن حولك وللعالم، إلا أن نفس تلك اللحظات هي التي تدرك فيها أنه قد فاتك ما كان يمكن ألا يفوتك. ذلك الاكتشاف المؤلم أنك قد حظيت وعشت بأقل مما تستحق.

في طريقك للنجاة تزيد قدراتك ومعلوماتك، ورؤيتك للعالم تصبح أكثر واقعية ومهارة، إلا أن هذه الاكتشافات في ذاتها مؤلمة، هذا الألم الذي يسمّى ألم البصيرة، والذي يعني ببساطة أنك تتألم بسبب معرفتك الجديدة، بسبب زيادة قدراتك وليس قلتها، معرفة أن هناك مراحل في الحياة لم تمر بها، ولم تكن لتتألم لها لو لم تدرك أصلًا أنها موجودة.

كلمة البصيرة مختلفة عن مفردة المعرفة، فالبصيرة هي قدرتك على استخدام ما تعلمته في صياغة رؤية جديدة لنفسك وللعالم ولمن حولك وعلاقاتك بهم.

مثلًا، الأطفال يرون الشر بوضوح في أفلام الكارتون، يعرفون الفرق بين الخير والشر بشكل واضح أمامهم، معرفة لا تتحول إلى خبرة فعلية «بصيرة»

إلا في مرحلة عمرية لاحقة بإدراكهم أن هؤلاء الأشرار من الممكن أن يكونوا في حياتهم الشخصية في صورة أصدقاء أو أقارب أو معارف.

«العالم مكان آمن ولا يوجد به شر»، ذلك ظن مريح، بعدها يصبح العالم أكثر خطراً وأنا أكثر ألماً (قلقاً) بمعرفتي أن العالم به أشرار، ويصبح الخطر أكبر والقلق أكبر والآلام أعمق بمعرفتي أن عالمي الشخصي ربما يكون به أشرار.

كل معلومة جديدة تتحول إلى بصيرة بمعرفة أثر هذه المعلومة في حياتي، ومن ثم تغير في مشاعري وسلوكي. مثلاً في المثال السابق، معرفة أن العالم به أشرار، وعلى الرغم من كونها معلومة مقلقة، فإن فكرة أن هؤلاء الأشخاص ليسوا في عالمي لم تغير كثيراً من سلوكي ومشاعري ورؤيتي للعالم.

ومع تغير المعلومة إلى أن هؤلاء الأشرار ربما يكونون حولي، أتغير في طريقة تعاملتي مع الناس، أصبح أكثر حذراً، هذا يسمى «تغيراً سلوكياً»، أشك في بعض البشر، هذا تغير في بعض الأفكار، هذا التغير يزيد من شعور الخوف ويسمى «تغيراً شعورياً». ومجموع هذه التغيرات الملازمة للمعلومة الجديدة يسمى «بصيرة».

كلما زادت البصيرة بالبيئات الصعبة، زاد الألم المصاحب لها بسبب المعرفة بأنه كان يمكنني الحصول على أفضل مما حصلت عليه، وأنه فاتتني أشياء ربما عليّ تعويضها، وما كنت أظنه آمناً ربما هو غير ذلك، ومن كنت أظنه كفوفاً ربما هو أقل من ذلك، ومن كنت أظنه حليفاً ربما هو من يعوق حركتي للنجاة.

المعرفة والرؤية الجديدة هما عالمك الجديد، هذا العالم الذي تدرك أنه مختلف عما اعتدته. لا تحارب بصيرتك، لا تكرهها، ولا تظن أن البصيرة هي السبب في الألم، عالمك الجديد مثلما به ألم أكبر، به فرص نجاة أكبر.

جزء من الألم الذي يصاحب البصيرة هو ألم مسؤوليتك عن نفسك، فعندما نصدق أشخاصاً نعتقد أنهم لا يخطؤون، فهذا به قدر من الأمان غير الذكي،

الأمان المعتمد على التسليم الكسول أو التسليم العاجز قليل الحيلة، فقدان الأمان مؤلم حتى لو كان هذا الأمان خدعة وحاجة مؤقتة نخدع بها أنفسنا.

بمجرد رؤيتك أن هذا الأمان غير حقيقي، عندها تشعر بأنه لا مفر من أن تكون مسؤولاً عن نفسك، عن قناعاتك ورؤيتك، عن تصرفاتك وخطواتك القادمة، لقد فقدت ما كان يمكن أن تتحجج به لتقول: «ماكنتش أعرف أو أنا اتضحك عليا».

المراحل التي فاتتك عليك أن تعوضها أو تقبل فقدانها من دون صراع كبير، لو فاتتك مهارات حياة أساسية مثل: أنواع أكل، طرق حياة وتعاملات مادية، أنواع ملابس، عوض ذلك بالتدريج من دون إسراف أو ترف.

لو فاتتك خبرات اجتماعية وعلاقات ببشر وأقارب، قم بذلك بالتدريج أيضاً، واكتسب مهارات المفقودة من دون استعجال، لا تفرط في الثقة بكل الناس، ولا تكن وحيداً، خطوات بسيطة وبالتدريج ستدرك ما فاتك، وبالتعبير الإنجليزي: (You will catch up growth).

علينا أيضاً إدراك أننا لن نلحق بكل ما فاتنا، لو فاتك شيء لا يمكن تعويضه لزوال وقته، فتذكر عزيزي دعاء السكينة: «اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما». فمن القواعد والحقائق التي تجب معرفتها يقيناً أننا لا يمكننا تغيير كل شيء.

الألم مع الوقت سيتحول إلى صديق ناصح في خلفية ذهنك، وما اكتسبته من مهارات ومعرفة، سيقودك إلى حاضر أفضل ولو قليلاً مما كنت عليه قبل أيام. البصيرة ضرورية لكنها ستضايقك مؤقتاً، تجاوز الضيق إلى براح الحياة والنمو والتطور.



## القاعدة 27: ما فات.. فات

يقول الدكتور مصطفى محمود في إحدى حلقات برنامج الشهر «العلم والإيمان»: «في الواقع أن كل شيء يجري عليه التغير ويجري عليه التآكل، نقدر نعرف عمره إذا قدرنا نضبط ونكتشف ونقيس هذا التآكل».

ولهذا، ذكرياتنا، بالرغم من معرفتنا اليقينية بالمدة الزمنية القياسية بين الحدث نفسه وبين يومنا الحالي، فإننا لا نستطيع معرفة عمرها، أو معرفة هل فعلاً مرَّ الزمن عليها أم لا.

يمكن التعامل مع الزمن على مستويين؛ المستوى الأول: مستوى الزمن القياسي، الزمن الذي يُقاس، ثوانٍ ودقائق وساعات، وهذا يمكن قياسه بكل أدوات قياس الوقت، مثلاً مدة الامتحان ساعتان، زمن مباراة كرة القدم 90 دقيقة. الساعة التي في يدك وساعة الحائط والساعة الرملية و«الاستوب ووتش» وتبادل النهار والليل والنتيجة والتقويم والفصول، كل هذه الوسائل وغيرها نستخدمها في هذا المستوى للقياس.

هذا الزمن القياسي الخارجي يعبر عن الوقت وعن مروره حولنا، لكنه لا يمكن أن يعبر عن مرور نفس الوقت بداخلنا، لذا أصبح ضرورياً أن ندرك أن هناك بعداً ثانياً للزمن هو الزمن الداخلي.

في نفس الأمثلة السابقة، هل مدة الساعتين للامتحان هي نفس مدة الساعتين في أثناء مباراة كرة قدم لفريقك المفضل؟

هل ساعة في انتظار الولادة هي نفس الساعة التي نقضيها في الكلام مع شخص نحبه؟

فمن ثم مرور الوقت مستوى للإدراك، وشعورنا بمرور الوقت مستوى آخر، وفي قول آخر، اليوم الذي مرَّ عليك يوماً، مر كسنةٍ على الشخص الواقف عن يمينك، ومرَّ كدقيقة على الشخص الواقف عن شمالك، وثمة شخص آخر أنت لا تعرف عنه شيئاً هذا اليوم بالنسبة إليه لم يمر عليه أصلاً، حياته متوقفة عند نفس اليوم، كأنه حدث للتو، ويحدث، وسيحدث. هذا ما تفعله بنا الصدمات النفسية (المشاعر التي لا نستطيع التعاطي معها)، تجعل الزمن معطلاً.

الأشخاص الذين يعانون من تجارب صادمة، يعانون مع شعورهم بالزمن، بعض المدونين في الصدمات النفسية يسمون هذه المعاناة «شرح في الزمن»، المعاناة هنا لا تكون فقط في الشعور بأن الزمن متوقف عند الأحداث الصادمة، بل أيضاً -وهو شيء متكرر- يكون في الفرق الواضح بين الإيقاع الداخلي للشخص وإيقاع العالم من حوله.

الإيقاع هو ببساطة العنصر الذي يجعلنا نشعر بسرعة أو ببطء الأحداث، يمكن أن نستخدم الدراما كمثال للإيقاع، فما نراه في المسلسلات والأفلام الدرامية هو الإيقاع الخاص بالمؤلف والمخرج، ولهذا نرى بعض الأعمال أسرع من قدرتنا على المتابعة، سريعة وأحداثها غزيرة متلاحقة لدرجة أن أنفاسك تتقطع وأنت تشاهدها، وأحياناً أخرى يكون العمل الدرامي بطيء الإيقاع لدرجة الملل وربما الرغبة في عدم المتابعة.

هكذا تكون الحياة الخارجية أحياناً، ربما يكون إيقاعنا الداخلي أسرع من العالم حولنا، فنرى الحياة بطيئة مملة ولا يمكننا تحمل رتابتها، وربما في أوقات أخرى نراها سريعة لاهثة ونخاف ألا نستطيع مجاراتها في هذه السرعة.

ولتحسين تعاملنا مع الزمن علينا أن نقوم بأمرين، كليهما يحتاج إلى النية والقرار الواضح والتركيز: الأول: أن نتجاوز الشرخ الزمني ونتأكد أن الزمن



يمر. الثاني: أن نضبط إيقاعنا مع إيقاع العالم حولنا، فلا تتحول الحياة إلى نشاز وأمر لا يمكننا مجاراته أو لا يمكنه مجاراتنا.

من الضروري تذكير أنفسنا بين الحين والآخر أن الزمن مر، وفي مقولة أكثر عمقاً وربما أكثر شمولية: «علينا أن نسمح للزمن بأن يمر».

إذا توقف الزمن، علينا أن نتركه يمر، علينا أن ندفعه دفعاً في أوقات، ربما علينا أن ندكر أنفسنا أننا لم نعد نفس الشخص الذي كان منذ عدة سنوات، ربما عقود، علينا أن نرى صورنا القديمة، حياتنا القديمة، ذكرياتنا القديمة، بصورة الماضي، وليس بصورة الحدث القابل للتكرار.

عزيزي / عزيزتي، أنت لست طفلاً كما كنت، لست بحاجة ماسة إلى الحماية الجسدية والعاطفية كما كنت، لم تعد بنفس الهشاشة، ربما عليك تصديق ذلك.

عزيزي، لقد مررت بكل الصعاب التي مررت بها وحدك، ونجوت، وأغلب الظن أنك ستكرر ذلك مراراً وكلما تطلب الأمر.

عزيزي، عليك أن تدرك أن دوران الأرض حول محورها، ودورانها حول الشمس، يغير الأمور، وما دمت قادراً على التطور فكل حركة حول المحور أو حول الشمس تزيد من قدراتك ومهاراتك.

عزيزي يا من تقرأ هذه السطور، ما فات قد فات، لم يكن سهلاً، لم يكن بسيطاً، لقد كان شاقاً، لكنه انتهى أو أوشك.

أما إيقاعك مع الحياة فهذا أمر جليل، ربما نتركه للقاعدة التالية.

مكتبة

t.me/soramnqraa



## القاعدة 28: الإيقاع الداخلي

أي موسيقى تتكون من جزأين، اللحن والإيقاع، ما يحدث في حياتك يمكن اعتباره اللحن ومكوناته، لكن سرعة هذه الأحداث هي الإيقاع، فهل أنت مدرك لإيقاعك؟

اللحن هو النغمات وتواليها، المفردات للموسيقى، اللحن، بالرغم من اعتقادنا كمتلقين للموسيقى أنه الأداة الوحيدة التي تجعلنا نستقبل العمل الموسيقي جيداً، فإنه ليس وحده ما يتحكم في استقبالنا للعمل، الإيقاع مهم جداً كذلك، سرعة الإيقاع وبطئه، هل سمعت نفس العمل الموسيقي بسرعتين مختلفتين قبل ذلك؟ ربما عليك أن تفعل ذلك، يمكن في ذلك استخدام أغنية «عصفور طل من الشباك» في نسختها بصوت عايدة الأيوبي مرة، وبصوت أميمة الخليل مرة أخرى.

أو أغنية (Blue moon) في نسختين مختلفتين لـ (Dean Martin) أو (Frank Sinatra).

حياتك مثل اللحن، وعليك أن تكون واعياً بالإيقاع المناسب والسرعة المناسبة للأحداث، ربما لا يمكنك السيطرة تماماً على هذا الإيقاع في بعض الأوقات، إلا أنه على الأقل عليك أن تدرك ما هو مناسب لك وما هو غير مناسب. يفرّق علماء نفس الأطفال بين سلوك الطفل المكتسب من البيئة، والطباع التي وُلِدَ بها الطفل. من أهم النظريات التي تتكلم عن الطباع هي نظرية تقسم

الطباع لتسع مناطق، منها منطقة اسمها «مستوى الحركة» أو «Activity Level»، والتي تقيس هل الطبيعي بالنسبة للطفل والفطري أن يتحرك كثيراً وبسرعة، أم الطبيعي أنه بطيء الحركة قليل الطاقة؟

السلوك المكتسب من البيئة أحياناً يؤدي إلى تغير في الطباع، قد نجد شخصاً هادئاً بطبعه، إلا أنه يضطر إلى التحرك بسرعة ويبدل طاقة عظيمة فقط لكي يعيش آمناً في بيئة صعبة، وأحياناً نجد طفلاً طبعه الحركة وتدفق الطاقة ثم تحوّل البيئة إلى شخص مكبوت يخاف الحركة، لأن كل حركة منه معناها مزيد من الألم أو عقاب أو رد فعل أكبر كثيراً من الحركة التي قام بها بشكل تلقائي.

التغير في السلوك الذي تحقق في الصغر ضد الطبع الأصلي، يستمر معنا حين نكبر، ونظن أن هذا هو أصلنا الذي لم نعرف سواه، حيث يصبح عادة منتظمة نخشى تغييرها، لكن هذا لا يعني أننا نشعر بالراحة، إذ تظل الراحة مرهونة بمسايرة طبعك الذي جُبلت عليه، والذي يتماشى لحن حياتك مع إيقاعه بغير نشاز.

الإيقاع الداخلي هو الإيقاع الذي لو سارت الحياة على منواله فلن تشعر بالضيق أو الكدر أو التعب، ولكي تعرف هذا الإيقاع فأنت لا تحتاج إلى تغيير أي شيء من حولك، غالباً أنت في حاجة إلى مراقبة طفلك الداخلي لا غير.

تمارين النفس، تمارين اليقظة، التأمل، الرياضة، الموسيقى المفضلة، كلها أنشطة ستساعدك على التعرف إلى إيقاعك الأصلي.

ليس بالضرورة أن تكتشف إيقاعك الأصلي سريعاً، ولا أن يكون هذا هو الإيقاع العام لسير حياتك، بل إن من مهارات الحياة القدرة على تغيير إيقاعك بناءً على المعطيات، لكن هذه المهارة تتمثل في قدرتك على تغيير الإيقاع اختياريّاً وليس لأنك لا تعرف سواه.

ولكي تكتسب هذه المهارة عليك أن تحاول بنفسك تسريع إيقاعك في أوقات وإبطاءه في أوقات أخرى، ثم راقب نفسك، عضلاتك، تنفسك، جسمك، مشاعرك وأفكارك في أثناء قيامك بذلك.

الأنشطة التي قد تساعدك في تسريع إيقاعك هي كل الأنشطة المضادة للزمن، مثل البلاي ستيشن وألعاب الفيديو، يمكن أيضًا ممارسة رياضة ضد الزمن مثل الجري أو التجديف، وأنشطة أخرى كثيرة يمكنك التوصل إليها بنفسك.

أما الأنشطة التي قد تبطئ بها إيقاعك فهي كل ما يحتاج إلى هدوء، مثل التنفس الواعي، صيد السمك، الغطس.

من العوامل التي قد تساعد على معرفة إيقاعنا والتدريب على تغييره صعودًا وهبوطًا؛ لعب الموسيقى وخاصة الآلات الإيقاعية مثل الطبل والدرامز والكونجا. المزيكا تمنحك شعورًا أسرع بما يريحك وتستطيع التفاعل معه، وتحديد ما هو خارج دوائر راحتك.

ملحوظة، ليس ضروريًا أن تتعلم إيقاع موسيقي بآلة موسيقية، الإيقاع يمكن أن تصنعه بأي سطح تستطيع الخبط عليه، أو أي شيء يصدر صوتًا.

من المهم أيضًا معرفة أن إيقاعك الداخلي هو طيف وليس نقطة، بمعنى أن المنطقة المريحة التي فطرت عليها ليست واحدة، فهي تتغير من سرعة إلى أخرى، وما يتوسطهما، ودورك أن تكون قادرًا على التحرك بينهم بسهولة وثبات، والأهم أن لا تجبر نفسك على الخروج بعيدًا عنهم لأي ظروف تتعلق بالنجاة أو البيئة إلا للضرورة.



## القاعدة 29: الخبرة الإبداعية

في جميع الصفحات السابقة تحدثنا عن أن النجاة فردية، بالطبع هي كذلك، ولكن النجاة فردية وسط مجتمع من الناجين أو من -على الأقل- يحاولون.

تضطرب علاقتنا بأنفسنا وبالعالم في السنين الأولى من الحياة بسبب علاقتنا بمقدم الرعاية أو بالأدق علاقتنا بأهلنا، الماضي مؤلم يا صديقي أحياناً، هذا الماضي ما زال يؤثر في واقعك وعلاقاتك وسلوكك عمومًا، ولكن أما أن لهذا الواقع الماضي أن يتغير؟

يمكن رواية تاريخك الشخصي وتقسيمه إلى منطقتين مهمتين؛ الأولى: هي الأحداث، الدراما وما حدث فعلاً، الثانية: هي تأثيرها الممتد حتى الآن من أفكار ومشاعر.

لا يمكن اعتبار تلك الأفكار والمشاعر ماضيًا، هي ما زالت موجودة حتى الآن، وهذا لسوء الحظ ولحسنه أيضًا.

الأفكار والمشاعر ما زالت موجودة، ما زال الألم مستمرًا، هذا صحيح، وهذا هو الجانب سيئ الحظ، ولكن أيضًا لحسن الحظ أنها ما زالت موجودة، لأن معنى هذا أنها حاضرٌ يمكن تغييره.

قطعًا لا يمكننا تغيير الماضي، ولكن يمكن تغيير آثاره المستمرة الحاضرة، ليصبح هذا الماضي إما تاريخًا معيشًا وإما حاضرًا سحيقًا، وفي الحالتين لا تعيننا كثيرًا الأحداث ولكن يهمننا معناها.

علماء الأعصاب يرون أن هناك مشاعر مرتبطة بذكريات معينة، هذه الذكريات بمشاعرها ممثلة بمسارات في المخ والجهاز العصبي، وعند تبديل الشعور المصاحب للذكرى بشعور آخر فهذا يخلق مسارات جديدة، وكلما قمت بتحديث الذكرى وتغيير الشعور قلت المعاناة العاطفية المصاحبة لهذه الذكرى، وهو ما يسمى بالخبرة الإصلاحية العاطفية (Corrective emotional experience)، وهذه الخبرة الإصلاحية لا تحدث غالباً إلا في بيئة أو في علاقة آمنة.

العلاقة الآمنة الإصلاحية هي تلك العلاقة التي يكون فيها شخص يفعل عكس ما تعودته من أذى. على سبيل المثال، تعود شخص من والده في الطفولة أنه عندما يخطئ في أمر ما فإنه يواجه هجوماً عنيفاً وانتقادات لاذعة، بعدها يشعر بالخوف والتوتر وتزيد ضربات قلبه وتنفسه ويشعر بألم في معدته، ونتيجة للتكرار المنتظم لهذا الفعل تكونت عادة منتظمة ومسار في جهازه العصبي، هذا المسار يبدأ بخطأ منه يليه مباشرة انتقاد فخوف وتوتر منه فتزداد معدلات ضربات القلب والتنفس مع ألم بالمعدة.

تستمر الحياة، ويكبر الطفل، ولكن يظل المسار العصبي مستمراً بالرغم من انتهاء سببه، فعندما يخطئ الشخص حتى لو كان خطأ بسيطاً للغاية، فوراً يتحول من الشخص البالغ إلى الطفل الذي يستعد لتلقي الانتقاد والهجوم، وتظهر العلامات الجسدية لهذا الوضع الدفاعي المستمر.

ثم يأتي شخص ما، لا ينتقده عندما يخطئ، ويعامله بلطف (يستحقه). في أوائل علاقته بهذا الشخص، يحدث التوالي من دون الانتقاد، أي يخطئ الشخص، ولا يحدث الانتقاد، إلا أن خوفه وتوتره وتوتر جسمه يستمر أيضاً، مع التكرار المستمر لنفس الموقف في العلاقة الجديدة، يبدأ عقله بالتدرج في الشعور بالأمان عند الخطأ، ويكون هذا بمنزلة الاكتشاف.

فيتغير شعوره في المواقف الشبيهة، وتتغير أفكاره من شخص عديم الكفاءة استحق الهجوم والانتقاد، إلى فكرة أنه شخص بشري يخطئ ويصيب وهذا لا يجعله شخصاً سيئاً، وعلاقته بذلك الشخص / الشريك تتحول إلى العلاقة أو التجربة الإصلاحية، التي يصلح بها مفاهيم كثيرة، ومشاعر كثيرة.



العلاقة والتجربة الإصلاحية عنصر مهم في العلاج النفسي، فهي أصل العلاقة العلاجية مع المعالج النفسي، إلا أنها تحدث في الحياة العادية أيضًا، صديق، زميل عمل، شريك في علاقة عاطفية، فقط انتبه إلى أنك في علاقة مختلفة، وصدق المعنى الجديد، والأهم لا ترضى بما لم يرضك سابقًا، العلاقة الآمنة موجودة والتجربة الإصلاحية ممكنة.

المشاعر يا صديقي مهما طالت ستتغير، يمكنك اعتبار هذا وعدًا ما دمت تمشي في طريق تسعى فيه إلى نفسك، وتسعى فيه إلى مكان بداخلك يمكنك فيه الاستماع إلى صوتك أنت، بلا تشويش، المشاعر ستتغير، ولكن بمرور الوقت والسعي.

يقول الشاعر الراحل مصطفى إبراهيم:

«مافيش إحساس لحسن الحظ ولسوءه مبيعديش  
مافيش ولا طعم حاجة من اللي بتدوقه مسيره يعيش  
بلوه وبمره كله بيتسخط لمفيش  
يا سبحان اللي بيعودنا ع الحاجة فننساها  
وببخفف كاسات الناس بميه بدال ما يملها  
عشان طعم اللي فيها يروح  
عشان طعم اللي فيها يجف  
يقولوا مجازًا المجروح إذا خَدَّعَ الوجع بيخف  
تلف عليه سواقي الكون  
تدوب اللي فات في الجاي  
فسبحانه لما قال منها جعلنا كل شيء حي».

في بداية العلاقة والتجارب الإصلاحية، نتعامل مع كل شعور جديد على أنه اكتشاف، اكتشاف لا نصدقه في بادئ الأمر، نظن أنه ليس من حقنا، الطريق ليس بسيطاً للوصول إلى شعور الاستحقاق، ولكن هذه قاعدة أخرى. ويمكن اختصار هذه القاعدة في جملة واحدة: «ما تم إفساده في علاقة لا يتم إصلاحه إلا بعلاقة».

# القاعدة 30: الاستحقاق يحتاج إلى تصديق

لو أن شخصًا ذهب لرفع قضية في المحكمة وهو يشعر أن ذلك ليس من حقه، فهل تظن أنه سيسعى بصدق للفوز بالقضية؟ هذا هو الأصل في فكرة الاستحقاق، ألا تشك في حقه في الوصول إلى حياة جيدة وتعامل جيد.

الطفل في بداياته يشك كثيرًا في طلباته، هل هي حقي فعلاً؟ عندما شعرت بالحزن نتيجة عنف والدي ضدي، هل كان هذا حقي؟ هل أنا أبالغ؟ عندما شعرت بالغضب من إهمال والدتي لي، هل هذا حقي؟ هل هذا الشعور حقيقي؟ ومن ثم هل رغبتني في تعامل هادئ مع أهلي، واهتمام حقيقي منهم، هي حقي؟ أم أنني أطالب بما يعد مبالغة ورفاهية ليس لمثلي أن يطلبها؟

نتطور في العمر، نتطور في قدرتنا على إحساس المشاعر والتعامل معها، لكن نظن أن احتياجاتنا العاطفية ليست من حقنا، وبالتعود والتكرار نحاول أن نتوقف عن طلبها، وبالتدرج نحاول أن ننفي احتياجاتنا أصلًا إليها. الحب، القبول، الاحترام، البيئة المتوقعة، التقدير، الشكر والامتنان، الود، الونس، الأمان، الرعاية، تفهم الخطأ، العذر، والكثير من الاحتياجات العاطفية

التي ننكر احتياجنا إليها، ليس لأننا لا نحتاج إليها، ولا لأنها غير ذات معنى، ولكن لأننا تم تشكيكنا في حقنا في تلبية تلك الاحتياجات، فتوقفنا عن الطلب والرغبة، ولأن الاحتياج غير الملبي مؤلم، فالأفضل أن أحاول كطفل في بيئة غير داعمة أن أنكر هذا الاحتياج لتهدئة هذا الألم.

قد يهدأ الألم لسنوات، إلا أنه يترك فراغاً داخلياً نشعر به ونتجاهله، إلى أن يزيد بالتدريج ليصبح هذا الفراغ ثقباً أسود يلتهم كل ما نشعر به من خيارات. بداية رأب هذا الثقب هي طريق طويل يصل بنا لتأكيد حقوقنا العاطفية، وبوابة هذا الطريق هي عدم إنكار أننا أصلاً نحتاج إلى هذه الحقوق.

بناءً على هذا النموذج طوّر دكتور رفعت محفوظ أستاذ الطب النفسي بجامعة المنيا نموذجاً للعلاج النفسي المبني على أربع خطوات: «أحتاج.. أريد.. من حقي.. قرّرت».

النموذج على بساطته فعّال، فعّال في جعل ما نشعر به ولا نستطيع أن نعبر عنه جملاً ومفردات ملموسة.

الخطوة الأولى من الخطوات الأربع هي عدم إنكار الاحتياج. يبدو الأمر معقدًا، لكن بمجرد أن تكرر على نفسك: «أنا محتاج أحب» مثلًا، أو «محتاج أشعر بالأمان»، ولو على ورقة، ولو في سرّك، ستجد نفسك أقرب خطوة للتعبير عن هذا الاحتياج، كرر على نفسك احتياجاتك، اكتبها، عبّر عنها في دوائر من الأصدقاء أو رفقاء الدرب.

هذه الخطوة الأولى على بساطتها مؤلمة، فأنت تنظر بها مباشرة في عين ما تفنّد، أو كما يقول المثل المصري: «بتقول للغولة عينك حمرا».

هذا الألم في ذاته محرك، ألم كالوقود للاستمرار في طريق النجاة. بعد أن تقوم بما يكفي من عمل لمعرفة احتياجاتك وعدم إنكارها، تبدأ الخطوة الثانية، وهي خطوة الطلب، الرغبة أو خطوة «عايز».

ما يمنع الناس من طلب ما يحتاجون إليه هو قناعتهم أن هناك ما سيعوق هذا الطلب، خوفهم من قناعتهم أن مجرد الطلب سيعود عليهم بالألم، وتستمر

هذه الخطوة حتى يقتنع الشخص أن زمن الطلبات المصحوبة بالألم ربما يكون انتهى، وأن الزمن الحالي ربما يحمل تغييرًا طفيفًا نابغًا من تحسن مهاراتهم وقدراتهم، وضعف من كان في لحظة أخرى وزمن آخر أقوى منهم، بل أقوى منهم كثيرًا.

هناك أغنية لفريق (Passengers) تقول كلماتها:

**Cause I'd love to feel love but I can't stand the rejection**

**I hide behind my jokes as a form of protection**

**I thought I was close but under further inspection**

**It seems I've been running in the wrong direction**

**أحب أن أشعر بالحب ولكني أخاف من الرفض**

**أختبئ خلف نكاتي دفاعًا عن نفسي**

**ظننت أنني قريب ولكن مع المزيد من التدقيق**

**يبدو أنني أجري في الاتجاه الخاطئ**

في الأغنية الاحتياج إلى الحب موجود، وطلبه موجود، ولكن ما منعه هو الخوف من الرفض، الخوف الذي جعل صاحبه يقلق، ويتوتر، ويختبئ، ويقول لنفسه: «ربما ليس هذا هو الوقت المناسب لذلك».

ولكي تنتقل من هذه الخطوة إلى الخطوة التالية، عليك أن ترى ما مخاوفك التي تمنع طلبك لاحتياجك، فكرة بفكرة، خوف بخوف، حتى تصل إلى شعورك بالاستحقاق.

محتاج، فطلبت، لكن الخبر السيئ أنني لن أصل إلى ما طلبته إذا تأكدت أنه من حقي، فكما تقول المقولة العربية: «لا يضيع حق وراءه مطالب»، فعزيزي إذا وصلت إلى هذه النقطة هنا والآن فاحتياجاتك العاطفية من حقل،

حتى لو تأخرت تلبيتها أو تعذرت تلبيتها من أشخاص بعينهم أو في بيئات بعينها.

عند إدراكك أن ما تطلبه حقا، ستقرر الحصول عليه، وهذه هي الخطوة الرابعة، القرار أنني لن أتخلى عن حقي مهما جد من مستجدات، وعلى الرغم مما فات في حياتي من عقبات.

أربع كلمات: «أحتاج.. أريد.. من حقي.. قررت». كلمات اختصرت الطريق بالكامل، لكن تذكر أن الكنز في الخطوة الثالثة، في يقينك من حقا. اللهم لا تجعلنا من أكلي حقوق الناس، ولا حقوق أنفسنا.

## القاعدة 31: You did alright kid

الذاكرة البشرية أمر شديد التعقيد، فما تظن أنك تتذكره ربما لا يكون هو بالضبط ما حدث، الخبر الجيد أن ما حدث فعلاً لا يهم، المهم هو ما تتذكره أنت وما تعتقد أنه حقيقة، والخبر السيئ أن ما حدث فعلاً لا يهم وأن المهم هو ما تتذكره أنت وما تعتقد أنه حقيقة.

نحن جميعاً لا نتذكر الأحداث بنفس الكفاءة، هناك أحداث نتذكرها بتفاصيل مركبة ومعقدة، وأحداث أخرى بالكاد نتذكر أنها حدثت، وربما نتذكر فقط صورة أُخذت في نفس اليوم، العنصر الفارق في التذكر هو كم المشاعر الموجود في نفس اللحظة.

الذاكرة العاطفية هي الذاكرة التي تربط الأحداث بمشاعرها، بمعنى أن الحدث قد لا يصبح حدثاً مهماً لذاكرتي لو لم تكن في نفس اللحظة مشاعر كافية لتفعيل الذاكرة العاطفية أيضاً، مثلاً، صعب تذكر رحلاتك اليومية بالسيارة من وإلى العمل أو الدراسة، ولكن لو لا قدر الله وقعت حادثة ما، ستتذكر العديد من التفاصيل عن هذه الرحلة بالتحديد.

الفرق هنا أن الرحلة التي بها حادثة صاحبها الشعور بالخطر والخوف، الذي أدى إلى أن الذاكرة تعاملت مع الحدث باهتمام وفُعلت الذاكرة العاطفية، فأصبح حدثاً يعيش داخلنا وقتاً أطول من الأحداث الخالية من المشاعر.

الأبحاث أكدت أننا نتذكر الأحداث المصحوبة بمشاعر ضاغطة سيئة أكثر كثيرًا وبتفاصيل أكثر من الذكريات المصحوبة بمشاعر إيجابية، ونتذكر الاثنين أكثر من الأحداث الخالية من المشاعر، كالحياة اليومية والأحداث التي يعدّها المخ تلقائية.

بالنظر إلى ما سبق، فإن الأشخاص الذين عانوا من نشأتهم في بيئات والدية صعبة، لديهم العديد من التفاصيل التي عانوا فيها من مشاعر ضاغطة، بل إن معظمهم يجد صعوبة في تذكر أي ذكريات طفولة سعيدة من دون أن يدمجها بحدث سيئ في نفس الذكرى. الذكريات هنا ليست مجرد أحداث وانتهت، بل هي عبارة عن معتقدات اعتقدناها عن أنفسنا؛ أنا غير جيد بما يكفي، مهما حدث لن أكون كفتًا، أنا غير محبوب، كل ما يحدث من مشكلات حولي هو بالتأكيد بسببي، ليس لي حق، وهكذا أفكار ومعتقدات تغييرها يقتضي أن أساعد نفسي بالحديث لهذا الطفل الذي عاش هذه الذكريات المؤسسة للمعتقدات السلبية.

انتشر الحديث في العديد من الأدبيات تعبير الطفل الداخلي (The Inner child)، لا أستطيع الاختلاف مع التعبير ولا الاتفاق معه بالكلية، هذا الطفل هو أنت في زمن سابق، أحاول أن أسميه هنا اسمًا آخر، هو النسخة القديمة منك (The older self).

الأمر هنا معقد قليلًا، فالتعامل مع ما فات من حياتك على أنه حدث لشخص آخر، أمر غير محبوب، والتعامل معه على أنه حدث لك فنعيد عيشه مرة أخرى بالكامل أمر غير محبوب أيضًا بل ربما محفوف بالمخاطر، فنحتاج هنا إلى هذا الكيان المتوسط، نسميه الطفل الداخلي أو نسميه نسخة قديمة أو نسميه أيًا كان، هو حدث لك، ولكنك تجاوزته، وهذا بالضبط ما نحتاج إليه؛ حدث لك وتجاوزته.

ربما من المفيد أن نستخدم هنا صورًا قديمة لك، صورًا في طفولتك وصباك وشبابك، صورًا تثبت أنك مررت بكل ما مررت به، وأنت عشت تفاصيل كثيرة، ليست كلها بالضرورة قاتمة، ولكن معظم ما تتذكره هو كذلك نظرًا إلى طبيعة الذاكرة البشرية، وعليك الآن أن تحاول وضع أفكار جديدة، وتعديلات بسيطة بجوار قاتمة ذاكرتك، أحضر هذه الصور وتحدث إليها.



في أحد أروع ما رأيت على منصات التواصل الاجتماعي صورة نشرها الممثل الأمريكي الشهير أنتوني هوبكينز، نشر هوبكنز صورة له في طفولته، ربما كان سبع أو ثماني سنوات، وكتب عليها معلقاً: «هذه خلفية شاشتي، دائماً ما أقول لنفسي: لقد قمنا بعمل جيد يا فتى».

This is my screensaver, I often tell myself: «We did alright, kid».

لم يقصد هوبكنز بالتأكيد أن يستخدم ضميرِي المتكلم والجمع معاً في جملة واحدة «أقول لنفسي»، فهو يدرك أن هذا هو نفسه «قمنا بعمل جيد يا فتى» ضمير الجمع كما لو كانا شخصين مختلفين، وهذه هي نقطة النجاة، ما حدث لك، قد حدث بالفعل، ولكنك الآن شخص آخر، مختلف متصل، ما كان ينطبق عليه قديماً لا ينطبق عليه الآن، وهذه هي عظمة التطور، لقد طورت نفسك يا صديقي، لقد كنت فعلت بجد فأصبحت.

ربما كنت تعتقد أنك غير كفاء، عليك مراجعة ذلك، فأنت أنت ولم تعد أنت، ربما كنت تظن أنك قليل القيمة أو قليل الحيلة أو لا تحب، عليك مراجعة ذلك أيضاً، فأنت أنت ولم تعد أنت، انظر إلى النسخة الأقدم منك، طفلك الداخلي، أو أيّاً ما تحب أن تسميه، اسم «دلح» أو وصف طيب، وتحدث إليه، انظر إليه بحيادية وطيبة تستشعرها لنفسك بنفسك، أنت تتحدث مع نفسك التي تطورت إلى ما أنت عليه الآن.

الفكرة ربما تكون صعبة قليلاً، لو لم تفهمها بالكلية، فقط استحضر صورك القديمة، انظر إليها وإلى الطفل فيها، تحدث إليه، اكتب ما تريد أن تقوله، هون عليه، ادعّمه، أعطه ما لم يحصل عليه، وتذكر أنه قام بعمل جيد ليصل إلى اللحظة الحالية التي تحدّثه فيها.

حتى لو لم تكن الآن في نقطة آمنة بالكلية مثل أنتوني هوبكنز، لكنك على الطريق، أنتوني هوبكنز عندما نشر صورته كانت سنة قد تجاوزت ثمانين عاماً، أنت على الطريق، لا تقلق وثق بما أخبرك به وثق بما تفعله، تستحق هذه الثقة.

عزيزي يا من تنظر إلى صورتك وأنت طفل الآن «You did alright kid».



## القاعدة 32: فن الإنصات الداخلي

في القاعدة السابقة حاولنا أن نبدأ عادة جديدة، التحدث بطيبة لصورنا القديمة، فقط جمل بسيطة ذات معنى طيب، ولكن هل سألنا أنفسنا حقًا: هل بإمكان هذه الصور أن تتكلم؟ هل بإمكان نفسك القديمة، نسختك السابقة، طفلك الداخلي، أن يرد على ما تقول؟ وهل يا ترى يمكنك تحمل ما سيقوله؟ بعد أن تفتح طريقًا للاتصال بذاتك السابقة، بتاريخك، عليك أن تدرك أن الاتصال ليس في اتجاه واحد، بل إن هذا الاتصال لا يكون فعالًا إلا عندما يصبح «رايح جاي»، الاتصال ذو اتجاهين، اتجاه منك لتلبية ما فاتك من احتياجات، واحتياجك من تاريخك ونفسك السابقة لكي تعطي صوتًا لما لم يُقَل، وربما هنا تأتي الصعوبة، فعليك الإنصات لما يقال وتذكير نفسك أن ما يقال هو ليس أنت هنا والآن، وإنما أنت في وقت سابق، وقت مضى وأنت الآن في وضع أفضل.

رسائل وحديث ما فات لن تسمعها فقط وأنت تحاول، بل هي جزء من رحلة اكتشاف الذات، وستأتي هذه الرسائل وهذا الكلام في أوقات أنت فيها هش، في أوقات الضغط والمشاعر الطاغية، وفي أوقات أنت تتعرض فيها لمواقف تشبه تلك التي تعرضت لها في الصغر.

على سبيل المثال، أنت ناجح في عملك، وتحظى بالتقدير الكافي، ثم تحولت إلى العمل مع مدير كثير الانتقاد صعب إرضاءه، هذا المدير يشبه والدتك أو والدك ويشبه ما تعرضت له وأنت طفل.

ربما أنت لا ترى الشبه، ولا تدركه أصلاً، إلا أن هذا الموقف يشبه طفولتك، فتجد نفسك تفعل كل ما تستطيع وحتى ما هو خارج دورك المهني لتتال رضا هذا الشخص، ثم تبدأ إخبار نفسك وأنت تشعر بالخزي: «أنا غير جيد في ما أفعل، أنا عديم الكفاءة»، في هذه اللحظة ما قيل هو ليس أنت الآن.

ما سمعته بداخلك هو صوت الطفل الذي كان قليل الحيلة بالفعل في هدفه الرئيسي وقتها وهو إرضاء والدته، فالطفل لا يساعد في المهمات المنزلية ولا المذاكرة لأنها ليست أهدافاً في ذاتها له، ولكن هدفه هو نيل رضا مقدم الرعاية.

عليك أن تدرك في هذه اللحظة أن هدفك الرئيسي هو إتمام العمل وليس إرضاء المدير، وأنت قد قمت بعمل جيد في هذا الصدد، حتى لو لم يرضَ المدير، فالمدير ليس والدتك الآن، ولكن المدير يمثل والدته للطفل الخائف بداخلك، وصوت الخزي وعدم الكفاءة هو الصوت الذي تحتاج إلى أن تنصت إليه، لإدراك مصدره وتهدئته وتطمينه وليس تصديقه.

كل ما عليك فعله هو أن تتعلم الإنصات، وتُرجع المشاعر إلى زمنها الذي حدثت فيه، تنصت لنسختك السابقة، النسخة التي مرت بالكثير بالفعل، ولكنها تجاوزته، عليك أن تنصت للكثير من المشاعر والأفكار والمعتقدات عن نفسك، عليك أن تسمع كل ما كنت تحتاج إلى أن تقوله وقتها.

عليك أن تنصت للغضب من عدم تلبية احتياجاته العاطفية.

عليك أن تنصت للغضب والخوف من الهجر والبعد العاطفي والإحساس بالوحدة التي لم يطلبها ولكنه اعتادها.

عليك أن تنصت للمخاوف من فقدان القدرة على النجاة والبقاء وسط عالم ليس فقط لا يلبي احتياجاته، بل ربما عالم كان يمثل خطورة شخصية عليه.

عليك أن تنصت لإحساسه بالذنب والخزي نتيجة كل ما كان يفعله ولا يقدر، كل ما ظن أنه غير كفاء أو غير جيد بما يكفي لأن يفعله.

عليك أن تنصت لكل الأفكار والتوقعات السيئة، كل أفكار قلق غير منطقية، فقط السيئ سيحدث لي وعليّ أن أكون جاهزاً لأسوأ سيناريو.

عليك أن تستمع للهشاشة الداخلية والمشاعر المرتبكة.

كل هذا يحدث طوال الوقت، كان يحدث كضرورة للنجاة في الصغر، فأصبح عادة متكررة لأنه لم يجد من ينصت له، يسمعه، يطمئنه، يحاوره ويقنعه بالعكس.

والآن وقد قمت بفعل شجاع، فتحت اتصالاً مع ماضيك، عاملته بلطف، عليك فقط أن تنصت لكل هذا وتخبر نفسك أولاً أن هذا ليس الآن، ثم تخبر نفسك السابقة أنك تسمعها، مقدرًا ومثمنًا مشاعرها، وأنت متفهم لهذه المشاعر. عليك أن تبدأ بالحوار، أن تحول الاتصال إلى حوار ذي اتجاهين، عليك أن تبدأ بالرد الطيب الهادئ.

عليك أن ترد على الغضب بالمحبة.

عليك أن ترد على الاحتجاج على الوحدة بأنك تنصت وتسمع وأنت موجود. عليك أن ترد على المخاوف بأن نفسك السابقة لم تكن تستحق ما حدث وأنها تستحق الخير.

عليك أن ترد على الإحساس بالخزي والذنب بالفخر والسماح والعذر بالرغم من الضرر.

عليك أن ترد على أفكار القلق بالتشجيع واليقين في القدرة.

عليك أن ترد على الهشاشة بأنك يا عزيزي فعلت وتفعل أفضل ما كان يمكن أن تفعله.

هذا الحوار لو بدأ لن ينتهي، بل سيتطور ويبدأ بداخلك عالم جديد سماته الأصلية المحبة والطيبة واللطف، السمات التي ربما تحتاج إلى أن تتيقن أنها من حقلك، وأنه يمكن أن تعيش فيها مع نفسك أولاً أو مع أشخاص آخرين.



## القاعدة 33:

# النجاة ليست فعلاً دفاعياً عزيزي أنت أيضاً غير ناضج

يلجأ الأطفال في الطفولة المبكرة وما بعدها إلى عمل دفاعات ضد البيئات غير الداعمة، هذه الدفاعات هي التي مكنتهم من النجاة حتى الرشد والشباب وما بعدهما، وبالرغم من تقديرنا واحترامنا وامتناننا لهذه الدفاعات، فإنه لاستمرار النجاة عليك أن تتخلى عن دفاعاتك القديمة غير الصالحة للاستخدام في الزمن الحالي، وأن تستبدل بها أفعالاً تحمل طابع البناء والتطوير وليس الدفاع والهروب.

لل الكثير من الناس، أي موقف يثير ولو قدرًا بسيطًا من الريبة، يثير دفاعاتنا النفسية غير الواعية. مثلًا، انتقدك شخص، هذا أدى إلى ثورة غضب داخلك، ولكنك تلقائيًا أنكرت الغضب، فلا يمكن أن نقول هنا إنك قررت أن تنكره، أنت لم تشعر به من الأساس، فقط شعرت ببعض الضيق الذي تجاوزته سريعًا لإظهار أنك شخص تتسامى وترحب بالانتقاد، وأعطيته أسبابًا منطقية من أن هذا الانتقاد مفيد ويطورك، ووصفت من انتقدك بأنه هو من يغضب من

الانتقاد، وعند ذهابك إلى منزلك كنت عنيقاً مع من بالمنزل لسبب منطقي هو أن الملح بالطعام أقل قليلاً مما تحب!

غضبك من الانتقاد لم تستدعه بنفسك ولم تشعر به، وسلوكياتك بعد ذلك هي رد الفعل التلقائي غير الواعي للانتقاد.

هذه السلوكيات بدأت في طفولتك كونها وسيلة دفاع ضد شك الطفل في احتمالية أن النقد معناه الرفض لشخصه، الغضب وقتها كان شعوراً طبيعياً للرفض، لأن الرفض من مقدم الرعاية للطفل شديد الخطورة، بل خيانة ربما. كل هذا الضغط لم يستطع الطفل تحمله، فاخترع عقله كل السلوكيات السابقة بوصفها وسيلة غير واعية تماماً لتقليل الضغوطات الناجمة عن الشعور وأفكار القلق المصاحبة له.

بينما أنت الآن ناضج، الرفض من أي شخص لا يمثل سوى موقفه منك، لكنك ما زلت تغضب غضبك الطفولي نفسه، وتمارس سلوكياته نفسها بوصفها دفاعاً نفسياً تلقائياً غير واعٍ.

السلوك هنا قد يعوقك عن تطور شخصيتك، أو عن تحقيق مكاسب مهنية، أو عن تجاوز خلافات شخصية، سيظل الانتقاد والغضب الذي يليه محرّكاً لك لتجنبه أو للرد عليه أو حتى الهروب منه، طاقة عظيمة مهددة عليك في الأصل أن تنتبه لها، ثم تبدأ بهدوء وبقدر كبير من التعاطف مع نفسك تغييرها، مع العلم أن هذا التغيير سيأخذ وقتاً كبيراً.

الدفاعات التي تكونت في الطفولة لن تغيرها كلها، ولكن عليك أن تدرك أيّاً من سلوكياتك التي تعوقك تحتاج إلى تغييرها، وهذا ناشئ من أي دفاع نفسي، بالأحرى عليك أن تحول ما هو غير واعٍ تلقائي إلى دائرة رؤيتك حتى لو لم تكن لديك القدرة الآن على تغييره، هذه القدرة ستأتي مع الوقت، تمهل وكن رقيقاً بنفسك، فقط راقب نفسك بهدوء، وعند الإدراك والرغبة في التغيير ستخترع طرقاً مناسبة لك، أو على الأقل سيكون استمرارك في دفاعاتك القديمة اختيارياً وليس فعلاً أو توماتيكياً غير مرتب له.



تذكر عزيزي أن بيئتك الوالدية الصعبة ما هي إلا أشخاص تمسكوا بدفاعاتهم القديمة، فتوقف نموهم عند تلك الدفاعات فأصبحوا غير ناضجين، غير مرنين مع تغير الزمن، غير قابلين لتغيير سلوكهم مع تغير المعطيات، وأنت ربما تكون أيضاً غير ناضج، لكنك تجاوزت البيئة، أصبحت أنضج منها قليلاً، ولكي تستمر في التطور، والنضج، عليك أن تسير الدرب بلا دليل من أشخاص، دليلك مراقبتك لنفسك، وتأثيرك أنت الشخصي في بيئتك وأفرادها.

لو كان دفاعك النفسي الرئيسي الإنكار فعليك أن تقول لنفسك: «ربما ما أنكره صحيح». أهم أمثلة الإنكار مثلًا إنكارك أنك تعاني مشكلة ما مثل التدخين، بالرغم من تأكيد الأطباء مثلًا أن التدخين أصبح مؤثرًا في صحتك.

لو كان دفاعك الرئيسي هو الإزاحة، فعليك أن تقول لنفسك: «لن أعاقب أحدًا بذنب آخر». أشهر أمثلة الإزاحة هو غضبك غير المبرر على شخص ضعيف بسبب تعرضك لضغط أو ظلم من شخص أقوى منك، أو كما يقول المثل المصري: «ماقدرش ع الحمار هيقدر ع البردعة».

لو كان دفاعك الرئيسي هو الإسقاط، فعليك أن تتعلم أن مشاعرك لن تضرك، وعليك التعبير عنها. أشهر أمثلة الإسقاط هو الظن أو اتهام الناس أن لديهم مشاعر ما، هذه المشاعر هي مشاعرك أنت التي لا تريد أن تعترف لنفسك بها، مثلًا، تتهم أشخاصًا بأنهم خائفون من امتحان ما، وتبدأ في معاملتهم على هذا الأساس، ولكن الأصل أنك أنت من تخاف من هذا الامتحان.

لو كان دفاعك الرئيسي هو تكوين رد فعل عكس ما تشعر به، فعليك أن تقول لنفسك إنه من حَقك أن يُحترم رأيك وإنه لا يعيبك. من أشهر أمثلة هذا الدفاع: الشخص الذي لا يحب التعامل مع الأطفال، فيدعو كل أطفال العائلة للملاهي، وهكذا.

لو كان دفاعك الرئيسي هو العقلنة والتبرير، فعليك أن تسمح لمشاعرك بأن تظهر على السطح، حتى لو كانت هذه المشاعر ضاغطة. أشهر أمثلة العقلنة والتبرير هو محاولة إيجاد أي مبررات لفعل خطأ قمت به، بدلاً من إظهارك للأسف أو محاولة إصلاح الخطأ.

لو كان دفاعك الرئيسي هو التسامي، فعليك أن تقول لنفسك إنه من حَقك أن تغضب أولاً وإن المواجهة لن تميّتك. من أشهر أمثلة التسامي، عند رغبتك مثلاً في طعام ما، وتجد أن شخصاً ما قد أكله كله، فتقول لنفسك قبل الناس إنك غير محب للطعام، وإنك غير مهتم به، وتحب الإيثار وإسعاد الغير.

الدفاعات النفسية العتيقة متجذرة في سلوكياتك اليومية، لا تكرهها، هي وُجدت لسبب، وستتغير لسبب أيضاً، عليك فقط أن تدرك أن النضج والنجاة هما عمليات، تبدأ بالإدراك والوعي، ولا تنتهي إلا بنهاية الحياة، وبين البداية والنهاية العديد والعديد من الإنجازات والتطور والنجاحات التي ستشعر بها، وليس فقط أنت، بل ربما كل من حولك أيضاً، فالنجاة فعل معدٍ، ولكنها العدو المفيدة التي تجعل بيئتك أفضل كل يوم، وعدد حلفائك أكثر كل يوم.

# القاعدة 34: ما لم يأتك ربما يأتي لغيرك.. لا شأن لك

يبدأ شعورنا بالوحدة عندما نطمح ونطمع ونريد أن نجد احتياجاتنا العاطفية ملبأة من أهلنا، من الأب أو الأم، ولكن لا نجد لهذه الرغبة بيئة قادرة على تلبيتها، وعندها ندرك ولو بشكل بدائي أن هذه البيئة جافة أو غير كفاة، ونبدأ رحلة النجاة منذ ذلك الوقت، هنا الفكرة تبدو منطقية، مؤلمة لكنها منطقية، الشخص الذي أريد مشاعره لا يملك مشاعر أو لا يستطيع السيطرة عليها، إذن فحظي سيئ هنا، وسأبحث في مكان آخر وأشخاص آخرين.

لكنَّ هناك احتمالاً أنك في طريقك للنجاة، تجد أن الأشخاص غير الأكفاء أو الذين يعانون الجفاف العاطفي، يتحولون إلى أشخاص داعمين عاطفياً، ويقدمون ما تحتاج إليه بالضبط، ولكن لأشخاص غيرك، فحينها المنطق الذي أقنعت به عقلك سيصبح غير كافٍ لتفسير ما يحدث.

المشكلة هنا أنك ستظن أنك أنت من لا تستحق الرعاية، أو أنك أنت بالتحديد السبب في عدم وصولك إلى ما تريد، أو تبدأ في الشعور بالغضب من هؤلاء الأشخاص كأنهم يتعمدون ضررك، أو يتعمدون أن يمنعوك أنت تحديداً عما تريد.

في هذا الوقت لا تحاول أن تناقش تلك الأفكار، لا مع نفسك ولا مع الأشخاص أنفسهم، فهي أفكار معطلة، ولا يمكن بالضرورة نفيها أو تأكيدها، لا يمكن التحقق من صحة ما تفكر فيه أو خطئه، والأهم هو لا تنتكس إلى المرحلة التي تريد فيها أن تحظى بالرعاية العاطفية من هؤلاء الأشخاص تحديداً، في كل الأحوال لديك طريقك، ولديك رحلة نجاتك الشخصية، لا تتشتت عنها.

أكثر مثال متكرر في هذه النقطة هو ما ناقشناه سابقاً في الجزء الخاص بالأهل أنفسهم وهو لعب المفضلين، سواء كان في الأسرة نفسها من إخوة وأخوات، أو في العائلة الممتدة من أقران في مثل العمر «ماجبتش درجات زي ابن خالتك»، ولكن هذه ليست الحالات الوحيدة.

اتفقنا أن البيئة في الأصل غير ناضجة، البيئات غير الناضجة لحسن الحظ ولسوءه في ذات الوقت قد تنضج قليلاً، وربما كثيراً في حالاتٍ أندر.

الشخص غير الناضج يتجنب التطور كلما كان قادراً عفاً، ولكنه مع العمر وتراكم الخبرات والخييات قد يتغير ولو قليلاً، في هذا الوقت هذا الشخص يتغير ولو قليلاً، هذا التغير قد تراه يحدث أمامك، تذكر عزيزي أنك غير معني بهذا الآن، عليك أنت أن تكمل ما بدأته.

خبر آخر في هذه النقطة تحديداً، هو أنك أنت قد تكون سبباً في نضجهم، عندما نتغير، نأخذ حيزاً أكبر من العالم، ومن حولنا يتغيرون بالتبعية، يأخذون حيزاً أقل مما كانوا يطمحون إليه أو اعتادوه، وهذا أيضاً لا يعينك يا عزيزي، لديك طريقك.

أخيراً، قد تجد هذا التغيير يحدث تحديداً مع أعز الناس إلى قلبك، مع أطفالك، فتكون علاقاتهم بالأحفاد، أولادك أنت، هي بالضبط ما كنت تسعى إليه، كم هذا قاسٍ في أوقات! لكنها تلك القسوة التي تحب سببها، فهذا الشخص، الذي كان سبباً في وحدتك، سيكون سبباً في نجاة أبنائك. طبعاً هذا لا يحدث دائماً، ولا يحدث بشكل معتاد، بل إن الغالب أنهم سيمارسون مع

أطفالك ما مارسوه معك، إلا أنه عندما يحدث، عليك عزيزي أن تدرك أن الحياة معقدة، وفهمها صعب، وتوقعها أصعب، فقط اقبل ما ترى ولا تدعه يؤثر فيك. ما فاتك فاتك، حتى لو ظننت خطأ أنه متاح، أو أن هناك فرصة للطفل بداخلك أن يصلح ماضيه مع نفس الأشخاص الذين كانوا وقتها من يرعونه، أنت لست الشخص ذاته يا عزيزي، أنت أكبر كثيرًا، أكثر خبرة ومهارة وحكمة، وهم أعجز كثيرًا، أوهن كثيرًا، وبالقسوة الحياة التي تجعل الوهن رقة، والشيب طيبة، والضعف الجسدي سببًا للوفرة العاطفية.

ما فاتك فاتك، ولكن ما فاتك صنعك، استمر في صناعة ما تدربت عليه وأصبحت فيه ماهرًا.



## القاعدة 35: النجاة فعل متكرر..

### الانتكاس جزء من الرحلة

في كل لحظة من لحظات حياتك، خاصةً بعد أن تحرز تقدماً في مجال ما، تراودك رغبة داخلية في أن يكون ما مررت به من صعوبة هو آخر مرحلة في لعبة النجاة. جيلي من مواليد الثمانينيات يعرف جيداً لعبة السندباد الإلكترونية، اللعبة التي كانت من أوائل ألعاب الكمبيوتر المنزلي، في هذه اللعبة بطلنا السندباد بعد صعوبات كبيرة يحارب فيها جعفر ينقذ الأميرة. في لعبة النجاة في الحياة لا يوجد جعفر، لا يوجد الوحش الذي عنده ستنتهي اللعبة، يوجد جعفر متجددون، اللعبة مستمرة ما دام هناك سندباد وأميرة، لكن عزيزي السندباد هناك خبر جيد، الأميرة ستكون معك، ترافقك طوال الرحلة.

لا أخبرك بهذا كي أتشاءم أو أقلل من حماسك، بل لأؤكد أمرين، أولهما: أن النجاة أسلوب حياة، هي شيء يبدأ، تتعوده، ثم تمارسه على نحو تلقائي تماماً كمارستك للمشي والكلام. ثانيهما: لا تحبط عندما تجد صعوبة متجددة أو متكررة، ولا تتفاجأ عندما تجد أن صعوباتك الجعفرية تأتي مثل الرجل الصيني في فيلم أحمد مكي «لا تراجع ولا استسلام» تخبرك «أين أشيائي».

هذا لا يعني أنك ستعيش نفس المعاناة، أو أنك ستظل في حالة صراع دائم، ولكن عزيزي أنت مثل لاعب البيانو، في بدايته، لا يعرف أين يضع أصابعه، ويحتاج إلى العديد والعديد من ساعات التدريب، يفرح تمامًا ويبتهج عندما يلعب لحنه الأول حتى لو بصعوبة، ثم بالتدريج يلعبه بشكل جيد، لو توقف لاعب البيانو هنا عن الممارسة وقال لنفسه: أنا رائع وتمكنت من الموسيقى. سيفقد مهاراته بالتدريج ولن يتطور، وسيكون هناك الكثير والكثير من الموسيقى التي يرغب في لعبها لكنه لن يستطيع.

لكي يصل لاعب البيانو للعب سيمفونيات كاملة بسلاسة، عليه أن يمارس الموسيقى يوميًا، ولساعات طويلة، وقتها اللحن الأول الذي كان صعبًا شاقًا في أول الطريق سيصبح سهلًا يستطيع أن يلعبه مغمض العينين.

لو سألت أي موسيقي ماذا سيحدث لو توقفت عن ممارسة الموسيقى لأيام أو أسابيع، لو توقفت عن التدريبات اليومية، ولعب ألحانك المفضلة، سيخبرك بسهولة، ستقل مهاراتي، سألاحظ بعض الصعوبة في ما كنت أمارسه بسهولة. عزيزي الناجي السندباد، أنت لاعب البيانو الذي عليه أن يلعب موسيقاه المفضلة للأميرة كل يوم، حتى لا يتسلل إليها جعفر. لكن صدقني، لو انتصرت على جعفر مرة، فقط أول مرة، ستنتصر عليه مرارًا وتكرارًا، ستنتصر عليه كل مرة، ولكن هذا يحتاج إلى المثابرة اليومية، أن تكون ملتزمًا بفعل النجاة كونه أسلوب حياة وليس كونه فعلًا استثنائيًا، وكما قال فؤاد المهندس في أحد أفلامه المفضلة لي: «مستر إكس ما بيموتش أبدًا».

هناك خبر جيد في هذا الأمر، أنه مهما ابتعدت، ومهما توقفت عن النجاة وممارسة موسيقاك، حتى لو انتصر عليك جعفر أيامًا أو شهرًا، فعندما ترجع إلى ممارسة فعل النجاة وما توقفت عنه، ستفعل ذلك بسهولة أكبر كثيرًا من البدايات، فعند تكرار فعل النجاة، لا تقوم بنفس المجهود ذاته، ربما تقوم بنفس الخطوات لكن بسهولة أكثر كثيرًا.



هناك خبر آخر عليك أن تدركه، وكما تقول جداتنا «تحطه حلقة في ودنك»؛ الانتكاس جزء من رحلة النجاة، لو لم تتراجع في لحظات، تُهزم في لحظات، تمل في لحظات، تتوقف وتيأس في لحظات، تتنازل عن مكتسبات وحقوق وصلت إليها في لحظات، فإن طريق النجاة الذي مشيته ما زال ليس قوياً بما يكفي.

المهارة في اللعبة والموسيقى والحياة تستلزم كقاعدة ضرورية مهارة التعامل مع الانتكاس، مهارة الأمل بعد الفتور، الحماس بعد الاسترخاء، وهذه مهارة مستقلة، لن يدربك أحد عليها، فقط تذكر أن تكون في وضعية النجاة، وتمارسها كل يوم حتى لو فقدت بعض مهاراتك، ودائماً تذكر هدفك، الأميرة يا عزيزي السندباد.



# القاعدة 36: قد تكون أنت أيضًا غير ناضج بما يكفي

في الثانوية العامة حصلت على مجموع يفوق 98% بقليل، كنت الأول على المدرسة، شعرت بالنشوة والانتصار، أحسست بقوة عروسة أوبريت الليلة الكبيرة وهي تغني بفخر: «أنا أزق التارة وأضرب 100 بمبة، أنا الأسطى عمارة من درب شكامبا.. صيتي من القلعة لسويقة اللالا دانا واخذ السمعة»، ثم دخلت كلية الطب، وهنا بدأت مرحلة «هاأأه سعيدة.. يا ابو بدلة جديدة». عند دخولي كلية الطب أدركت أنني وسط مجموعة من أعنى عتاولة المذاكرة، مجموعة كبيرة من الأسطى عمارة، وأنني وسطهم أحتاج إلى الكثير والكثير من المجهود كي أجايرهم، ولكي أصل إلى هذا الاقتناع أخذت الكثير من الوقت، ومكافحة النفس، والعديد من الدرجات المفقودة. أذكر أن ترتيبي في أول امتحان لي بالكلية كان حول 550 من أصل 800 شخص، وكانت صدمة لهذا الفتى الذي كان منذ أسابيع قليلة يرى نفسه أفضل من في منطقته.

هكذا هي الدنيا، كلية طب، وبيئتك هي فقط المدرسة التي نجوت منها متفوقًا، لكن هذا التفوق الضروري ما هو إلا مرحلة لتبدأ مرحلة جديدة، معك فيها آخرون، ربما تكون مهاراتهم وقدراتهم أفضل ونضجهم أكبر، لكنك لم تكن تدرك إلا بيئتك المحدودة.

هنا عليك عزيزي أن تدرك أنه لولا تطورك، ولولا نضجك النسبي، ما كنت لتعرف أن هناك عالمًا آخر أصلًا، مجرد المعرفة هنا انتصار وخطوة.

ذكرنا سابقًا أن القدرة على التعامل مع المشاعر أولها المراقبة والتعلم ممن حولك، ثم الإحساس بأنك تريد المزيد، لكن يظل سقفك هو سقف بيتك التي تقيس عليها قدراتك، ومع الزمن تقرر اختراق هذا السقف ليكون المعبر عن رغبتك في هذه الحالة هو المقولة الإنجليزية (sky is the limit) «السماء هي حدودك»، ولكنك عزيزي عندما تخترق السقف، أنت الآن فقط فوق السقف، ولم تبلغ السماء بعد، فقط عليك أن تواصل الصعود.

عند النجاة، نزن أنها نقطة النهاية، الغريق الذي وصل إلى البر، لقد نجا بالفعل، إلا أنه عند وصوله عليه أن يرتاح قليلًا ثم يبدأ في العودة إلى المجتمع على الأرض، عليه أن يدرك أن العالم ليس بالضرورة مياهاً وبحرًا قادرًا على إغراقه كل لحظة، عليه أن يدرك أنه في أمان الآن من مخاطر الغرق، ولكن عليه تعلم مهارات أهل البر ليكون قادرًا على الحياة فيه، وهذه درجة، بل درجات أخرى، من النضج.

من أهم العلامات التي عليك أن تتفادها الآتي:

- لوم الآخرين على مشكلاتك.
- تجنب المواجهات العاطفية أو تحويلها إلى خناقة.
- الشك في الناس أنهم دائمًا متربصون بك.
- الإحساس الدائم بعدم الأهمية.
- تحويل الخلافات إلى عداوات.
- التمسك بالرأي وعدم القدرة على الشك في ما نعتقد.
- الاحتفاظ بمشاعر الغضب أو الخوف أو الغيرة لوقت أطول من اللازم.
- استقبال عدم الموافقة على رأيك على أنه رفض شخصي لك.
- الاحتياج الدائم إلى موافقة الناس عليك والثناء على أفعالك.

تصورك أنك ناضج لمجرد أنك أنضج من بيئتك هو فخ عليك تجنبه، لكي لا تصير أنت أيضًا غير ناضج في حياة جيل جديد ستكون أنت مقدم الرعاية له.

عليك يا صديقي أن تفخر برحلتك، ولا تقف حبيسًا لها، عليك أن تدرك أنك تطورت وحاربت وكافحت كثيرًا كي تصل إلى ما أنت عليه الآن، ولكن في نفس اللحظة لا تستنكر على نفسك أنك ما زلت تحتاج إلى تطور آخر وآخر لتعيش، الحياة تبدأ بعد ضمان النجاة، ومهارات الحياة العادية مختلفة عن مهارات النجاة من البيئات الصعبة، لا تقلق، ستتعلمها، ولكن هذا فقط عندما تقرر أن لا توقف نموك بنفسك، وتدرك أن مجرد تطورك عن البيئة غير الناضجة لا يعني أنك ناضج؛ أنت فقط أكثر تطورًا ممن تعرفهم، وهذا لا يعني بالضرورة أنك ناضج بما يكفي.

متعنا الله جميعًا بمهارات الحياة العادية.



## القاعدة 37: العذر لا يعني المغفرة..

### التطبيع لا يعني الاستسلام

في رحلة النجاة تزداد قدراتك، وعندما تتذكر ما كتبناه في أول هذا الكتاب، الأهل غير الناضجين عاطفياً، معظمهم غير أشرار، بل ببساطة غير ناضجين، عندها ستدرك أن ما فعلوه تمكن معرفة أسبابه وعذره نسبياً، كما يمكنك عندها أيضاً أن تميل إلى تطبيع علاقاتك معهم وجعلها علاقات تبدو طبيعية.

إذا رأيت هذه الرغبة فيك عزيزي لا تقلق، فهي رغبة طبيعية، وما هي إلا علامة على تطورك، وحماية لك من تكرار التاريخ، فقط تذكر أن وجود عذر لأي فعل لا يعني السماح والمغفرة على الفعل نفسه، وتذكر أن التطبيع وجعل العلاقات هادئة لا يعني أنك في حالة تراخٍ أو أنك ستسمح بتكرار ما كان يحدث سابقاً.

للتوضيح سأضرب مثالاً بسيطاً؛ شخص يحاول تعلم قيادة السيارة، مهاراته في القيادة غير مكتملة ولديه صعوبة في التوجيه واستخدام الفرامل، هذه هي قدراته.

هذا الشخص قرر أن هذه القدرات هي أفضل قدرات ممكنة لأي شخص في قيادة السيارات، وقرر اصطحابك في رحلة في شوارع القاهرة المزدهمة، ماذا تتوقع في هذه الرحلة؟

الرحلة ستكون مرعبة وربما تحدث حوادث، ويظل هذا الشخص -نظرًا إلى اقتناعه بأنه ماهر في القيادة- يلوم جميع من حوله، وربما يلوم من هم في داخل السيارة أيضًا على أخطاء القيادة. لم ينوِ الرجل تحطيم السيارة، لكن الرحلة انتهت بسيارة مهشمة وركاب مرعوبين.

انتهت الرحلة، واستطاع الركاب أن يمتلكوا سياراتهم الخاصة، وتعلموا القيادة وأدركوا أن المشكلة سابقًا كانت مشكلة سائق السيارة وليست مشكلة السيارة نفسها ولا الشارع ولا السيارات المحيطة.

يدرك من كانوا ركابًا في تلك السيارة في وقت مضى أن القائد لا يستطيع القيادة، وأنه لم يكن متعمدًا أن يرعبهم ولا أن يهلك سيارته، علاقتهم به وقتها ستكون مبنية على معرفتهم اليقينية بمشكلاته في القيادة، فلن يلوموه على السيارة ولا الرعب، لكن تكاليف إصلاح السيارة عليه بالكامل، وبالتأكيد لن يتركوه يقود سياراتهم.

هذا المثال بالضبط ما أريد قوله في هذه القاعدة، ضعف القدرة مسبب للضرر، لكنه لا يعفي من المسؤولية، ولا يعني بالضرورة أن ما كان سليمًا برآقًا كسيارة جديدة، سيعود كما كان، السيارة ستعمل، ولكنها ستظل «راشة» حتى لو عذرنا القائد على ضعف قدراته.

كما أن رجوع العلاقة جيدة مع القائد مرة أخرى لا يعني إطلاقًا أنك ستعيد الكرة وتتركه يأخذك في رحلة أشبه بالملاهي، ولكن في سيارة حقيقية.

معرفتك سبب ما قام به أهلك، وأن تاريخهم الشخصي قاسٍ، أو أنهم لم يجدوا من يعلمهم النضج، أو أيًا ما كان من أعداء، هو دليل نضجك أنت، وليس مبررًا لهم للاستمرار في الأذى.

هذا لا يُفقدك حَقك في روايتك الخاصة عن نفسك وعما حدث، حكايتك وما فيها من أحداث، ومشاعر، وشخصيات ودراما، ملكك، عذرهم على أحداثها لا



يعني تغير القصة أو انتهاءها، ولا يعني فقدانك حقك في استرجاع أي من مكوناتها لتتذكر موقفك من الحياة، لتتذكر تاريخك الشخصي، ولتتذكر لماذا أنت هنا بهذه المشاعر والأفكار.

وجود عذر لما فعلوه لا يعني أنك «تتدلع» أو «عادي خلاص كدا والروس اتساوت»، أو أنه ليس لك حق في الألم أو تذكر ما كان، أو أنه ليس من حقك أن تتحسس مسدسك عند مجرد احتمالية تكرار الفعل.

أخيرًا أيضًا، اختيارك الحياة الهادئة، سواء كان من البداية أو بعد صراعات، هو اختيار السلام وليس الاستسلام، اختيار يعني أن دفاعاتك ما زالت قائمة حتى لو أصبح الشكل الخارجي هو التحالف والتناغم، سيكون هناك ود، وربما مشاعر حقيقية صادقة، لكن سيكون أيضًا هناك الكثير من الانتباه لاحتمالية تكرار ما كان.

الدولتان المتحاربتان، عند انتهاء الحرب يحدث سلام أحيانًا، في هذا السلام تمثيل دبلوماسي وتبادل تجاري، ربما فعاليات رياضية وابتسامات في مؤتمرات صحفية، ربما يندمج الشعبان، إلا أن ذكرى الحرب تظل قائمة في كتب التاريخ وفي قلوب الضحايا وأهلهم، وستظل قوات حرس الحدود واعية متذكرة أن الحرب بالرغم من السلام ما زالت احتمالية قائمة.

أخيرًا تذكر عزيزي أنك في هذه المنطقة كدليل على نضجك ونجاتك، دليل قوة، وأنه لولا هذه القوة لما كان هذا السلام ممكنًا، وفقدانك هذه القوة أو التراخي فيها، معناه تكرار الحرب مرة أخرى، ربما بشكل أكثر قسوة أيضًا.



## القاعدة 38: بعد انتهاء الحرب

### تبدأ مرحلة إعادة الإعمار «المملة»

عندما تكون في معركة مثل المعركة القاسية للنجاة من بيئة صعبة، عندما تدرك أن شخصيتك أهم وأقوى من أن تظل ضحية البيئة، وتمارس كل مهاراتك وتنميتها، وتبذل كل طاقتك للنجاة الفعلية، أنت في هذه الحالة جندي في معركة مهمة لك ولمن حولك، بل مهمة جداً للغاية للجيل القادم خلفك.

بالرغم من صعوبة وخطورة الحرب، فإنها تعطيك ميزة، تعطيك هدفاً، وصفة لطريق، تعطيك وجود المحاربين، تعطيك تعريفاً يرضيك عن نفسك وعمما تقوم به.

مع انتهاء الحرب، وضمان نجاتك، واستقلالك عن البيئة الضاغطة عاطفياً ثم اجتماعياً ومادياً، تفقد هذا التعريف وتتحول من حماس و طاقة المحارب، إلى خواء وشعور بالفراغ الداخلي لا يشعر به إلا المنتصرون، الشعور الذي سنسميه «خواء الانتصار».

خواء الانتصار هو الشعور الفاتر الذي يشعر به الرياضي بعد فوزه ببطولات كبيرة واعتزاله وبدء فترة الراحة، يشعر به أيضاً المغني بعد انتهاء الجمهور من التصفيق وفراغ المسرح من حضوره، هو الذي يشعر به الجندي المنتصر بعد سنوات من الحرب المنتهية، الشعور الذي يجعل الشخص يبدأ

البحث عما اعتاده، حرب جديدة، مباراة أخرى، أو جمهور جديد، إلا أن في هذه المرحلة عزيزي الناجي، لن تملأ خواءك بتكرار رحلة نجاتك، فقد نجوت بالفعل، ألا تظن أنه من الحماسة أن تلقي بنفسك في المياه بعد إنقاذك من البحر؟ ما عليك أن تفعله هو أن تبدأ مرحلة جديدة، رحلة جديدة، مرحلة تحدث في كل ساحات الحروب بعد انتهائها وهي مرحلة إعادة الإعمار «المملة».

النجاة، مثل المباريات الرياضية، والأداء الفني، النجاة مثل أي انتصار، طريق الوصول إليه صعب جدًا، مرهق جدًا، مربك الخطوات، لكن بالرغم من ارتباك الخطوات فإنك عزيزي في هذا الطريق تدرك رغباتك وأهدافك جيدًا، والأهم من ذلك أنه غير ممل.

بعد الوصول إلى الهدف، نحتفل بعض الوقت، ثم تتحول الأهداف التي وصلنا إليها إلى كونها الحياة العادية اليومية، بيتك الذي سعيت بشدة إلى أن تمتلكه بعد وقت أصبح معتادًا، ثققتك بنفسك التي كنت تتحسس بداياتها، صارت الآن أمرًا واقعًا لك ولمن حولك، قدرتك على إيقاف الأذى منعت أصلًا محاولات إيذائك، فقد أدرك المؤذيون أنهم لن يطولوك.

أنت الآن لا تجد أهدافًا كبيرة مثل السابق، وتبدأ في تعود الحياة الخالية من الصخب.

في هذه المرحلة عليك عزيزي أن تتذكر كلمة «إعادة الإعمار»، البناء البطيء، تحسين مستواك المادي والاجتماعي، تشعب علاقاتك، نجاحك المهني، قبول أنك شخص تحمل تاريخًا من الإساءة ربما أو الضغط الكبير في أفضل الأحوال، وتقبل بتحوله إلى تاريخ فقط، وعليك أن تعيش كالناجين.

في هذه المرحلة عليك أن تتعود وتحب وتقدر الروتين اليومي البسيط، عليك أن تستمتع بالتفاصيل البسيطة في الحياة التي أصبحت ممكنة، عليك أن تقرر أن تبدأ في زراعة حديقتك الخاصة، هذه العملية التي ستأخذ وقتًا، فالزراع لا ينمو لحظة غرسه، والمحارب لا يزرع لأنه لا يضمن أن الأرض التي زرعها لن تُدمر، بينما الآن أنت في أمان عزيزي ويمكنك الزراعة والبناء

والاسترخاء، ربما عليك الآن أن تبدأ الاستمتاع بالفراغ وعدم الإنجاز المتواصل، وليس العكس.

يمكنك هنا أن تبدأ شراء أشياء لم تكن تتصور أنه يمكنك اقتنائها، يمكنك أن تغير من مظهرك وتبدأ ارتداء ماركات جديدة، يمكنك أن تتخيل المستقبل وتعمل له، وهنا أنا لا أدعو إلى أي ثقافة استهلاكية، ولكن أدعوك عزيزي إلى أن ترى نفسك فقط واحدًا من الناس العاديين، الذين يسعدهم «الولا حاجة» أحيانًا، ولديهم روتين يجلب لهم مكتسبات ثابتة يتحركون من خلالها.

يمكنك هنا أن تبدأ في ممارسة هواية أو رياضة منتظمة، وتترك حياتك الروتينية مؤقتًا لعدة ساعات في نشاط كنت في وقت سابق تعتقد أنه غير مهم أو حتى «تافه».

يمكنك أيضًا أن تحاول أن تجد وقتًا لنفسك لإعادة تعريف نفسك، تسأل نفسك من البداية كأنك تبدأ مجددًا، من أنت وماذا تريد.

يمكنك أيضًا هنا أن تطلب المساعدة من الطبيب أو الاختصاصي النفسي، العلاج النفسي ربما يكون ضروريًا لبعض الرحلات المكتملة كتوثيق للوصول، فأنت في الطريق تعرف اتجاهك، ولكنك تحتاج إلى علامة تخبرك أنك وصلت فعلاً، وربما يكون العلاج النفسي من يعطيك هذه العلامة.

ربما في هذه المرحلة تبدأ في البحث لنفسك عن شريك في حياتك العادية، وتتحول من النجاة الفردية إلى شيء آخر، ولكن هذا حديث آخر أيضًا.



## القاعدة 39: النجاة فردية..

### ووحدة النجاة مجموعة

على مدى هذا الكتاب نردد: إن النجاة فردية. وهذا صحيح، النجاة مسؤولية الناجي، ولكن كل الخطوات التي مشيتها من أول الكتاب إلى الآن، وخطواتك في الدنيا ما هي إلا تمهيد لقدرتك الحقيقية على النجاة، وهي القدرة على إقامة علاقات طبيعية، ليس شرطاً أن تكون مع الأشخاص المتسببين في أذاك، لكنها علاقات طبيعية مع أشخاص تحبهم ويحبونك، ووجودهم فارق معك، لكي تكونوا مجموعة من فردين على الأقل، لتكون هي وحدة النجاة.

الوحدة شعور قاسٍ، هو في الأساس ضد النجاة، بينما الفردية، والمقصود بها أن تكون مسؤولاً عن نفسك أولاً وأن لا تكون لنفسك كفرد أهمية أقل من غيرك، هي الأساس لأي نجاة من أي ضغط نفسي واجتماعي.

هناك أبحاث عن المخاطر الصحية للوحدة كلها تؤكد أن الشعور بالوحدة حرفياً يقصف العمر، بعيداً عن القلق والاكتئاب ومعدلات الانتحار التي تزيد بسبب شعور الوحدة وهذا متوقع، لكن تزيد أيضاً فرص الإصابة بأمراض القلب والاحتياج إلى الرعاية المركزة بنسبة أكبر من 60%، وكذلك تزيد معدلات الوفاة بين مرضى القلب الذين يشعرون بالوحدة 4 أضعاف عن الأفراد الذين

يحسون بالانتماء إلى مجموعة، وكما قلت في الجزء الأول؛ إن أقل مجموعة فردان. ويمكننا القول إن النجاة فردية، ووحدة النجاة مجموعة من اثنين.

الحب، هو الشعور الذي افتقدته في بداية حياتك، أو لنكن منصفين، الحب الذي يرضيك.

الحب هو شعور ومهارة وكنز لرحلتك، عند الوصول إليه فأنت في أمان، هذا الشعور الذي لا تمكن ممارسته على نحو منفرد أبدًا، مهما زاد تأصيل فكرة حب النفس، وأن حب ذاتك يغنيك عن البشر، هذا غير حقيقي، حب الذات ما هو إلا تمهيد لحب الغير، لا يمكنك أن تعطي غيرك ما لا تعطيه لنفسك، وإلا سيظل الحب بداخلك أو بداخل محبوبك منقوصًا غير مكتمل، أو يمكن أن يسمى أي شيء آخر غير الحب.

لأسباب اجتماعية، ولأسباب تتعلق بالروايات والأفلام والأغاني والمواد التي يتناولها البشر كتناولهم للوجبات السريعة من دون تدقيق في محتواها، حدث استخدام مفرط للفظ الحب ليدل ليس فقط على الشعور الضروري لعمل علاقة اجتماعية صحية ومن ثم النجاة، ولكن ليدل أيضًا على التعلق الزائف، والتمسك المخيف، والرعب من الفقد، والألم غير الضروري، والهوس بشخص، والتمثيل الرديء لرومانسية ليست حقيقية، بل إن في بعض وجهات النظر الفلسفية «الرومانسية» ما هي إلا ممارسات عقلية بديلة عن الحب ولا تدل عليه.

نحن لا نتألم بسبب الحب، الحب لا يؤلم، نحن نتألم بسبب الخوف من فقد الحب بفقد المحبوب.

لو عاد آدم إلى الجنة لأصبح أكثر حرصًا ولن يتناول التفاح أبدًا.

في الحياة، الحب الأول هو محبتك لمقدم الرعاية، وأمنيتك أن يحبك هو أيضًا حبًا يرضيك، هذا الحب الذي إن فقدته، ستصبح أكثر خوفًا لدرجة الرعب من فقد أي من يمكنك حبه أو يمكنه حبك بنفس القدر الذي كنت تتمناه في هذا العمر الباكر.

نحن لا نتألم بسبب الحب، نحن نتألم بسبب نوع المحبوب.



في علم نفس النجاة، وفي البحث في صفات الناجين، وُجد أن الصفات التالية محددة بقدر كبير للأشخاص القادرين على النجاة تحت ظروف قاسية، حتى لو كانت كوارث طبيعية وحروبًا.

## الصفات هي الآتي:

- 1 - القدرة على التكيف، وناقشناها كثيرًا في القواعد السابقة.
  - 2 - المرونة والمقاومة النفسية: وناقشناها أيضًا، وهي عدم التأثر الشديد بالمشاعر المحيطة بك، وقدرتك على الاستمرار. وفي تعريف آخر، مهما كان الضغط كبيرًا فالمرونة هي العودة إلى الوضع العادي والتصرف بشكل طبيعي.
  - 3 - الأمل: لا يمكنك الوصول إلى شيء لم تأمله أو تحلم به، وتستمر في الأمل والحلم حتى تصل. كيف يمكنك الوصول إلى هدف لم تتخيله؟ الخيال ليس حياة، لكنه خطوة ضرورية للحياة. تخيل ما تحبه وتتمناه، ولا تترك نفسك لتغرق في الخيال، استمتع في الخيال لكن لا تحتفل إلا عند الوصول للهدف.
  - 4 - التميز: هو القدرة على التعلم واكتساب المهارات.
  - 5 - الحب: الأشخاص القادرون على الحب، أشخاص يستطيعون أن يبذلوا كل ما في وسعهم من أجل من يحبون، وهنا تكمن أهمية لفظة «حب الذات» الذي لا يغني عن الغير، وتذكر أن المحبة شعور لا تمكن ممارسته منفردًا، وإلا فقد معناه.
- الحب المبتغى لا يشترط أن يكون حبًا لرفيق أو زوج وزوجة، يمكن أن يكون لفرد في العائلة، يمكن أن يكون لصديق أو ابن، يمكن أن يكون في صورة أي علاقة اجتماعية أثق بها وأثق بمتانتها وتكون سببًا للأمان لي ولمن أحب.

في الحرب العالمية الثانية، وجدوا أن فرص النجاة في مجموعات زادت عند هؤلاء الذين قرروا النجاة منفردين. عزيزي، تذكر أن من مسؤولياتك تجاه

نفسك أن يكون لديك حلفاء، رفقاء درب، أشخاص تحبهم، نعم يمكنك أن تموت راضيًا من أجلهم، لكن لا ترضَ بأن تعيش ذليلاً من أجلهم أو من أجل أي شخص آخر.

النجاة فردية، في مجموعات، وأقل مجموعة اثنان، لذا وحدة النجاة فردان، ولا يشترط الحب الرومانسي الذي نعلم أنه بمجرد وجودك في بيئة صعبة في الطفولة فإن حياتك الرومانسية ليست على ما يرام، ولكن هذا سنذكره بتفصيل أكثر قليلاً في القاعدة التالية والأخيرة.. ربما.

## القاعدة 40:

# It's ok أن تحب ولا تنال

الكثير من النظريات المفسرة للانجذاب والتعلق في العلاقات العاطفية ترى أننا نختار في شركاء حياتنا العاطفية نموذجًا متشابهًا «عاطفيًا» لعلاقتنا بمقدمي الرعاية الأوائل، هذه النظريات ترى أننا نبحث عن المؤلف وليس عن الجيد، وهنا تكمن المشكلة، ماذا لو كان المؤلف هو ما كنا نسعى للنجاة منه طوال سنوات عمرنا جميعها تقريبًا، هل ستتكرر المأساة؟ الإجابة في الحقيقة أنها نعم في حالات كثيرة، ستتكرر المأساة، وبجرعات ألم كبيرة، إلا أن النجاة الثانية من العلاقات العاطفية ستأخذ وقتًا أقل كثيرًا من النجاة الأولى.

في طريق النجاة، ما زلنا نسعى لشعور سنسميه المحبة، ولكنه شعور بالأمان والحماية وليست محبة خالصة، وهذا سيعيدنا قليلًا للطفولة المبكرة. في بداية السنوات الأولى من الحياة، يرى الطفل غير المكتمل النمو العقلي والإدراك أن الناضج الكبير الذي يرعاه هو مصدر الحماية، لأنه ببساطة لا يمتلك سواه، ليس هذا فقط، فهذا الطفل يتعود بشكل يومي متكرر على نوع التواصل العاطفي مع هذا الشخص، فيصبح هذا النمط العاطفي للشخص

البالغ الذي يقدم له الرعاية هو «المألوف» وهو المرتبط شرطياً بشعور الحماية والأمان لدى هذا الكائن الذي هو في مرحلة النمو.

يكبر الكائن ويدرك أن ما يلقاه من رعاية عاطفية غير كافية، غير مشبعة، مربكة وربما مؤذية، فيقرر طواعية أو قصرًا بدء رحلة النجاة الفردية، وفي هذا الطريق يبذل الغالي والنفيس للوصول إلى ما يريد.

ما زال الكائن الذي يسعى للنجاة يسعى أيضاً للإحساس بالأمان والحماية، ولأن العقل البشري عندما يبحث عن شيء فأول ما يفعله هو أن يبحث عن إعادة آخر أو أكبر تجربة مكتملة لما يبحث عنه، فمثلاً عندما تفكر في الأكل فأنت تتذكر أولاً آخر أو أكبر مرة استمتعت فيها بطعام، عندما تفكر في الاستمتاع فأنت تتذكر إما آخر وإما أكبر مرة استمتعت فيها، ملاًهي أو بحراً مثلاً، وهكذا.

فيبحث الباحث عن الأمان هنا بشكل غير واعٍ عن سمات الشخص الذي تعودُ مْخه أنه مرتبط بالحماية، ولأن غالباً آخر وأكبر مرة شعر فيها بالحماية كانت في سنواته الأولى في الحياة عندما كان هذا الشعور ضرورياً للبقاء على قيد الحياة، فتصبح السمات العاطفية للأب/ الأم/ البالغ مقدم الرعاية هي السمات العاطفية في الشخص الذي سأنجذب إليه لتكرار الشعور.

مهم هنا أن ندرك أنها السمات العاطفية وليست السلوكية، بمعنى أنها نمط التفاعل العاطفي مع الآخرين.

- هل يرى المشاعر؟

- هل يتفاعل معها؟

- هل يعبر بشكل كافٍ عن مشاعره؟

- هي يحمّك مسئولية مشاعره السيئة؟

- هل هو منتظم في تقديم المشاعر أم يقدمها يوماً ويمنعها عشرة؟

وهكذا من باقي الصفات.

عندما ننجذب لمثل هؤلاء الأشخاص، نتعلق بهم بشدة، ونسمي هذا التعلق حباً، ولكن في الحقيقة هو رعب من إنهاء العلاقة، رعب الطفل ذو العامين الذي يدرك أنه لن ينجو في الحياة الكبيرة من غير هذا الشخص، ولكن لأن السمات العاطفية متشابهة، فتتكرر المأساة مرة أخرى.

لا تقلق عزيزي، مُحك في هذه العلاقة يعيد تقييم ما حدث له في الطفولة، يعيد تقييم مشاعره، يتخلص من آخر ما يعوقه عن النجاة الفعلية، صعبة ومؤلمة، ربما ستأخذ وقتاً أيضاً، لكنها ستجعلنا ندرك أننا فعلاً نسعى إلى علاقة صحية وتواصل حقيقي، وهنا، وهنا فقط، عندما نتخلص من تكرار البحث عن غير المشبع ولكنه معتاد، نصل إلى النجاة الحقيقية، والتي تتكون من فردين في علاقة صحية، وفي طريق العلاقة الصحية، ربما نقع في علاقة أو أكثر فيها تكرار لرحلة النجاة.

نكررها لتتعلم، وليس لأننا لن نصل، التكرار المؤلم للنمط العاطفي للبيئة الضاغطة في العلاقات العاطفية في الكبر أمر معتاد، ولا يدل على أنك معطوب أو غير قابل للإصلاح، ولكنه ربما تأكيد على أنك مررت بطفولة صعبة وستنجو منها، ثق بذلك.



## خاتمة

والآن بعد أن قرأت هذا الكتاب ووصلت إلى هنا، عليّ أولاً أن أشكر بشكل شخصي على المجهود في القراءة، هذا المجهود الذي أتمنى أن يكون مصحوباً بفائدة ولو بسيطة حرصت على أن تكون موجودة طوال مدة كتابة هذا العمل.

ثانياً، وإن كنت بدأت رحلتك الخاصة أو لم تبدأ، في منتصفها أو انتهيت منها، إن كنت ترى أنّ الرحلة ضرورية أو عافاك الله من الإجبار على أن تسلكها أصلاً، ففي جميع الأحوال، وصدقاً، عليك عزيزي أن تكون رحيماً بنفسك، رقيقاً بها، متعاطفاً معها، فلا شيء أكثر إنسانية ورحمة بالعالم، من شخص، تعلم أن يكون رقيقاً رحيماً بنفسه.

أتمنى لك الخير وأتوقع أن تتمناه لنا أيضاً نحن جميع صناع هذا المنتج.

مكتبة

[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)





## ما بعد الخاتمة

الموت فعل قاطع، حاسم، لكنه للأسف في بعض الأوقات لا يكون فعلاً نهائياً.

أحياناً، وللأسف، يموت أشخاص حكاياتنا معهم غير مكتملة، يموتون دون أن ينهوا ما بدؤوه، أو يموتون وبنهاية حياتهم يطرح علينا أسئلة عديدة مفادها، ماذا عليّ أن أشعر الآن؟ ماذا عليّ أن أظهر أمام الناس؟ ماذا عليّ أن أفعل مع نفسي؟ وباقي سلسلة الأسئلة التي يطرحها موت شخص، هذا الشخص لم تكن حياته فقط مؤثرة في جودة حياتنا، بل أيضاً مماتُه.

عزيزي يا من عاصرت أباً أو أمّاً غير ناضجين أو أي شخص معتدٍ وأثر في حياتك بشكل ممتد، ومات هذا الشخص قبل أن تنهي أنت بداخلك ما بدأه هذا الشخص من تشوه، أنت لست وحيداً، لقد كان هناك العديد مثلك، لا ترتبك مما يدور بداخلك، فهو من حَقك، الأبيض والأسود، الخير والشر، الراحة والألم، الحزن لموت الشخص والحزن لأنه عاش أصلاً، الإحساس بأنك ظلمته بشعورك نحو موته، والإحساس بأنه ظلمك بحياته وما فعل فيها وموته قبل أن تنجو أنت مما فعل، كل هذا وأكثر من حَقك، ولكن تذكر أن فعل النجاة لم يكن يتطلب موافقته، وإنهاء أمورك معه أيضاً لا يشترط حياته.

أن تنعى أباً جيداً، أو أمّاً حنوناً وتعلن الحداد وتمر به كاملاً هو أمر يعد طبيعياً تماماً، بل إن غيابه ربما يكون هو المشكلة، فالحداد هو رحلة يمر بها

الأشخاص لتحويل من كانوا يعيشون بيننا إلى ذكرى ورمز بداخلنا والإعلان الداخلي أن علاقتنا الخارجية بهم انتهت، وعلاقتنا الداخلية بهم ستمتد طوال العمر.

الحداد ومراحله المختلفة تمتلئ بالكثير من المشاعر، مراحل الحداد بها الحزن والخوف والغضب والفقد، وتنتهي كما نتمنى إلى مرحلة مستقرة من القبول بأن هذا الشخص العزيز جداً على قلبي أصبح غير موجود إلا بداخلي، غير موجود في الدنيا والحياة، غير موجود بالأماكن والأزمنة المستقبلية، إلا أنه موجود بداخلي وبداخل من أحبه وأحبهم كرمز وذكرى وعلاقتي وعلاقتهم به ممتدة، يقول أحد أساتذتنا الأجلاء: «بيكون جواك صوت وصورة، تعرف تستحضره في مواقف مختلفة وبتبقى عارف بالضبط بيقول إيه كأنك سامعه وشايفه».

هنا العلاقة بين الشخص الحي والشخص المتوفى علاقة صحية، تجعل الشخص المفقود حضوره قائماً بالرغم من انعدام وجوده الجسدي، ولكن هذا الأمر للأسف لا يحدث فقط عندما يكون المفقود شخصاً عزيزاً، وإنما يحدث أيضاً عندما يكون المفقود شخصاً مؤدياً، أو يكون المفقود هو العزيز والمؤذي معاً.

في تطوير لنظرية «فرويد» التي تقوم على أن أهم احتياجات الإنسان هي أن نكون في اتصال مع آخر، قام مؤسسو نظرية العلاقة بالموضوع إلى تأكيد أن أهم احتياجات البشر هي العلاقة بآخر وليس فقط الاتصال، هذه العلاقة نبتلعا بداخلنا لتكون مرآتنا، لنرى فيها أنفسنا والعالم كله وعلاقتنا بكل ما هو ليس أنا، بكل ما هو غيري.

لا يوجد ما هو أهم من العلاقة مع الأب / الأم في السنوات الأولى من الحياة، هذه العلاقة التي نبتلعا (نختزنها) بداخلنا، وعندما تكون هذه العلاقة الأولى المهمة البدائية الضرورية مؤدية، يكون لدينا فكرتان عميقتان؛ الأولى: هي الشعور بالضرر الواقع عليّ من هذه العلاقة، والثانية: هي تمنى أن تنصلح يوماً ما، وتتحول إلى علاقة طبيعية لأصبح طبيعياً أو أحصل على ما أستحق من الدنيا، أب صالح وأم حنون.

عند فقدان الأم / الأب الجيد، يتولد لدينا مشاعر جياشة، ولكن عند فقد الأم / الأب غير الجيد، الذي لم يقم بدوره وربما كان مؤذياً أيضاً، فإنه تتولد لدينا ربما أضعاف هذه المشاعر، وربما لا شيء، لكن في كل الأحوال أنت لست وحدك، الأمر مربك فعلاً، وكل ما هو آتٍ من مشاعر يمكن أن تشعر به بشكل فردي أو مختلط وربما تمر أيضاً بما لم نذكره هنا، ولكن عزيزي تذكر دائماً أن نجاتك أمر فردي قائم عليك، ليس على موافقة، أو رضا، أو مساعدة، أو مباركة، أو دعم شخص ولا حتى مجرد بقاءه على قيد الحياة.

## 1 - الغضب:

ربما يكون الغضب هو الشعور الواضح الصارخ الذي لا يمكنك إخفاؤه، إلا أنه في بعض الأوقات يأتي في صور متخفية في شكل تصرفات بسيطة وتغيرات عن المعتاد منك، مثل سهولة الاستثارة، الحنق، الإحساس بالضيق البالغ، أو ببساطة عدم القدرة على التركيز في المهمات والتفاصيل.

الغضب هنا قد تكون له أسباب عدة، منها: الغضب من نفسي أنني أشعر بالحنن لموت شخص أذاني، «ما هو كان مطلع عيني طول حياته، ليه أنا زعلان دلوقتي؟!»، أو الغضب من الشخص الذي توفي قبل أن أنهى حكايتي معه بالطريقة التي ترضيني، أو الغضب حتى من الله أنه لم يعطيك ما تستحق سواء بحياة الشخص المؤذي أو بمماته.

الغضب من «ربنا» هنا متكرر، ولا تقلق عزيزي فهو غير دائم، سينتهي، وستصل إلى منطقة أقل غضباً.

## 2 - الحزن والفقد:

الحزن لوفاة الأم / الأب المؤذي أمر معتاد، ربما يفاجئك هذا الحزن ولا تتوقعه، إلا أنه كثيراً ما يحدث، ربما لا يكون أول شعور تشعر به، لكنه بالتأكيد أحد المشاعر التي تمر بها.

الحزن هنا ليس بالضرورة هو نتيجة فقد الشخص، بل أحياناً بسبب فقد الطفولة التي كنا نتمناها، فقد فرصة الوصول لسلام مع نفس الشخص الذي

كنا ننجو منه، فقد فرصة التصالح، هذا التصالح الدرامي الذي ربما لم يكن ليحدث حتى لو طالت حيواتنا معًا لعقود.

عند شعورك بالحزن لا تستنكره على نفسك، حزنك حقيقي، ولا تستعجل معرفة أسبابه، الأسباب ستتكشف لاحقًا، وستتعامل مع كل فكرة منها على حدة، ثق في ذلك، حاليًا اعتنِ بمشاعرك فهي تستحق هذا الاعتناء.

### 3 - الخواء:

من المشاعر التي لا تجعل صاحبها على ما يرام هو شعور الخواء، لو سألت صاحب هذا الشعور السخيف السؤال الشهير «بماذا تشعر الآن؟»، ستكون الإجابة: «لا شيء»، إلا أنه في الحقيقة ليس لا شيء، الخواء لا يعني فراغًا خاليًا من المشاعر، بل هو اللحظة التي بعدها ستبدأ المشاعر المجمدة في الذوبان لتظهر وتتحرك واحدة تلو الأخرى.

إذا كانت الرعاية الذاتية في وقت المشاعر الواضحة مهمة، فوقت الخواء الرعاية الذاتية تصبح بالغة الأهمية، الرعاية الذاتية هنا أهم خطوة بها هو عدم افتعال أي شعور غير موجود أو تضخيم إحساس بسيط، فقط يمكنك قول: «لا أشعر بشيء الآن، وأحتاج إلى وقت للتعامل مع مشاعري».

### 4 - التتميل:

للحظة قد يبدو التتميل والخواء شعوران متشابهان، لكنهما في الحقيقة ليسا كذلك.

عندما تكون مشاعرك «مخدلة منملة»، أنت تعرف أن هناك مشاعر ما، ولكنها أكبر من أن تشعر بها، فيقوم عقلك بتحويلها إلى كتلة كبيرة لا يمكنك تفسير محتوياتها، ككرة الصوف أو الخيوط المتشابكة.

يمكن القول إن «التتميل» هو أن يدرك عقلك أن المشاعر أكبر من أن تشعر بها الآن، والخواء هو أن المشاعر وجودها الآن على مستوى الشعور متجمد، وليس معنى هذا أنها أقل من أن توصف الآن.

في الحالتين ما تمر به مفهوم ومتوقع أيضًا.

## 5 - الحيرة:

بماذا عليّ أن أشعر الآن؟ ماذا عليّ أن أفعل الآن؟ سؤالان سيأخذان وقتاً في الإجابة، وبعد الإجابة عنهما سيأتي السؤال الذي يليهما وهو: هل ما شعرت به كان صحيحاً؟ هل كان من حقي؟ هل ما قمت به من تصرف ملائم؟ فقط عزيزي عليك إدراك أن الحيرة لا تعني عدم الكفاءة، وأن الأسئلة السابقة جميعها لا تحتاج إلى إجابة، بل ربما هي ليس لها إجابة أصلاً.

## 6 - الندم:

ربما في لحظة يتسلل إليك الندم على ما فات، يتسلل إليك اليقين الكاذب بأنه ربما كان عليك فعل شيء ما تجاه المرحوم. تندم على وقت أخذته لنفسك، وقت قلت فيه «لا» صريحة، وقت بعدت عن مصادر الأذى، قمت بالغضب منها وباقي خطوات النجاة، عزيزي، عليك فقط تذكر أن ما قمت به لم يكن سوى حقدك في النجاة، وأن ما حدث من إساءات حدث فعلاً، وليس بسبب كونك سيئاً، حدث لأسباب ربما لا تتعلق بك أصلاً.

## 7 - الشفقة:

ربما تشفق على مصير الشخص الذي رحل، تشفق على حياته وعلى مماته، تشفق على ما فاته من فرص، تشفق على أنه لم يدرك معنى أن يكون غير ما كان.

الشخص المؤذي وغير الناضج، شخص لم يشعر بالأمان مطلقاً، لم يشعر به بنفسه ولم يشعر بكونه قادراً على منحه أيضاً، وعند موته تضيع كل فرص تحقيق ذلك في أي لحظة من اللحظات.

## 8 - الارتياح والسلام:

قد يأتي الفرج في صورة غياب مصدر الضغط، فلو شعرت بذلك عزيزي فذلك شعور طبيعي، العديد من الأشخاص يخبرون بشعورهم بسعادة وراحة أكبر من الطبيعيين فقط عندما يزول ألم مزيج كآلم الأسنان والآلام العضلية،

السعادة والراحة التي يشعر بها هذا الشخص ليس سببها أن هناك شيئاً مبهجاً قد حدث، ولكن سببها هو أن هناك شيئاً مزعجاً قد زال، شعور طبيعي، ونتيجة طبيعية، لمنغصات غير معتادة، فإذا حدث ذلك لا تحتاج إلى أن تلوم نفسك، فقط استمتع بالارتياح فهو من حقدك حتى لو اضطررت ألا تظهره علناً.

## 9 - الذنب:

الشعور بالارتياح بعد وفاة الشخص المؤذي، وعدم الاهتمام به أحياناً في آخر أيامه، وربما كل فعل مقاومة فعلته في لحظة لكي تحظى بحياة أفضل، كل هذا وأكثر من أشياء وأفعال قد تجعلك تشك في جودتك الإنسانية، تجعلك تشك في كونك شخصاً قام بالفعل الصائب، ربما شعرت أنك شخص سيئ أو أناني أو شرير، عزيزي الأمر ليس كذلك، فجميع ما حدث كان له أسباب.

حالة الحداد على وفاة الشخص غير الناضج، أو المؤذي، أو الشخص الذي لم أستطع أن أحبه حباً خالصاً صافياً من أي مشاعر أخرى أمر صعب.

هذه الحالة عادة ما تأخذ شهوراً ولا تنتهي كأن شيئاً لم يكن، إلا أنه، وفي حالات كثيرة، حالة الحداد هذه تمنحنا فرصة حقيقية للمصالحة، فرصة لم تكن لتوجد في حياته، فرصة لأن نتحدث مع صورة المتوفى داخلنا دون أي رد فعل محبط من جانبه، صورة في تنظيف ذكراه والتصالح مع اللحظات الصعبة فيها.

إذا وصلت لهذه الحالة من التصالح فلا تنكرها على نفسك، فهي حقيقية وفائدتها عليك أكبر من فائدتها عليه، وإذا لم تصل فلا تلوم نفسك كثيراً، فعند تعذر الوصول للمصالحة يكفيننا في هذه اللحظة ضمان عدم تكرار الأفعال من نفس الشخص بنفس الطريقة.

فقط في الحالتين تذكر، أن أولى خطوات التعافي من أي أذى أو ضرر هو إيقافه، وهنا قد منحك القدر هذه الفرصة، وأنه في حالة تصالحك مع الشخص المفقود أنت لا تتصالح مع الأذى، ولكن تتصالح مع الشخص الذي قام بالأذى، والذي يتعذر الآن أن يقوم هو شخصياً بإصلاحه.

# المراجع

- 1- Rita Liberti and Maureen Smith - (Re)Presenting Wilma Rudolph.
- 2- Marsha Linehan - DBT Skills Training Manual Second Edition,
- 3- John Leach – Survival Psychology
- 4- John Bowlby – Attachment and loss
- 5- Jean Piaget – The psychology of the child
- 6- John Bowlby – The making and breaking of affectional bonds
- 7- John Bowlby – A Secure Base
- 8- Sue Johnson – Hold me tight
- 9- Erik Erikson – The life cycle completed
- 10- Erik Erikson – Identity Youth and crisis.
- 11- Karyl McBride – Will I ever be good enough?
- 12- Harry Harlow – Learning to love
- 13- Donald W. Winnicott – Babies and their mothers
- 14- Dalai Lama and P. Ekman – Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion.
- 15- Fonagy, P., and M. Target – Attachment, Trauma, and Psychoanalysis: Where Psychoanalysis Meets Neuroscience.
- 16- Lindsay Gibson – Adult children of emotionally immature parents.
- 17- Lindsay Gibson – Who you were meant to be.
- 18- Ellen Weber Libby – The Favorite Child
- 19- Danu Morrigan – You're not crazy – It's your mother.
- 20- Lori Gottlieb – Maybe you should talk to someone.
- 21- JH Simon – How to kill a narcissist.
- 22- David Epston -Playful approaches to serious problems.
- 23- Julia Cameroon – The artist's way
- 24- James Clear – Atomic Habits
- 25 - يحيى الرخاوي – الأساس في الطب النفسي
- 26 - يحيى الرخاوي – مقدمة في العلاج الجمعي
- 27- Yong Kang Chan – Parent yourself again
- 28- Thich Nhat Hanh – The miracle of mindfulness.

# دليل النجاة الفردية

الجندي في المعركة يدرك أن لحظة نجاته هي انتصاره على العدو  
الواضح المعروف الذي يرتدي زيًا مختلفًا عنه.

الغريق في البحر يعرف أن لحظة نجاته هي الوصول إلى البر  
وقدرته على التنفس بسهولة.

التائه في الصحراء أو في الغابة، يدرك أن نجاته مربوطة بالوصول  
إلى منطقة مأهولة بالبشر بها ماء وطعام وحماية من  
المفترسات.

الشخص الذي عانى في طفولته من علاقة غير مشبعة مع أهله،  
يعيش حياته كجندي وغريق وتائه، ولكن لا يدرك من هو العدو  
وأين هي النجاة وكيف يصل إليها، هذا الكتاب هو محاولة لرسم  
خريطة وعلامات على طريق للنجاة من الطفولة التي كانت فيها  
علاقتنا بأهلنا لم تكن على ما يرام.

تصميم الغلاف: محمود هشام

مكتبة

t.me/soramnqraa



www.aseeralkotb.com  
contact@aseeralkotb.com  
aseeralkotb  
aseeralkotb  
aseeralkotb