

Telegram:@mbooks90

هند عـزت

# تاروت العلاقات

الرواق للنشر والتوزيع

## إهداء

إلى وُلدي: ليلي ويحيى. أنا هنا بكما ولكما. دُمتما لقلبي حصناً مَنِيعاً من الفحبة،  
وغيمةً في يوم حارقةٍ شمسُه، وزخاتٍ مَطَرٍ تُذيبُ ثلوج الطُرقاتِ الزَّلقة. دُمتما  
سالقين، صحيان، سعيدين. دُمتما ودام وصالُكما.

# الفصل الأول

## الشرح

### من أنا؟

«لا يمكننا أن نصبح ما نحتاجه بالبقاء على ما نحن عليه».

(أوبرا وينفري)

أعود -عن طريق القراءة- إلى حقبة زمنية مختلفة، فلا أجد بين سطور الكتب أي مصطلح مثل الريد فلاج (Red Flag) كإشارة إلى الشريك العاطفي.

فأتساءل: هل المشكلة حديثة مثلاً؟

هل أصبح الشركاء العاطفيون يحتاجون إلى قواميس للفهم؟!

هل المشكلة أن وعي الناس بعلم النفس يزداد، أم إن طبيعة الحياة تسببت في نفاد طاقة الإنسان؟

هل المشكلة أن الناس أصبحوا أسوأ؟

ما الفرق بين نمط العلاقات القديمة ونمط العلاقات حاليًا؟

وما هو الأصح؟

وازدادت تأملاتي في أطراف العلاقات التي مررت بها، وفيما مرّ به المحيطون بي؛ الأصدقاء والأقارب والمعارف، وحتّى القصص العابرة التي تقع عليها عيناى في مواقع التواصل الاجتماعي؛ فوجدت أن الشرخ العاطفي تحوّل إلى هوة سحيقة بين الرجل والمرأة!

وكان عنوان كتاب (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) لم يعد كافيًا لأن يوضح الفجوة بين الرجال والنساء؛ فالمسافة لم تعد تُقاس بالكواكب، بل أصبحت كالفارق الزمني بين المجزّات وبعضها!

كيف لكائنين بشريين يعيشان معًا على نفس الكوكب أن يكون بينهما مثل هذه الهوة السحيقة في التواصل؟

كيف عجز التطور العلمي والاجتماعي والنفسي عن تقريب المسافات بيننا؟

بل لقد باعدها.

توغّل الشرخ، وتحوّل إلى هوة تبتلع العلاقات العاطفية، أصبح من يسقط فيها مفقودًا بين صدماتٍ وألمٍ لا ينتهي، وتُمزّره هذه الهوة من علاقةٍ إلى علاقة، بدون أي

## وقفات لإعادة ترتيب الذات حثي.

البحث عن شريك عاطفي هو بحث مرهق في الأساس؛ فإيجاد شخص مناسب لك بالتحديد، وسط البلايين من البشر، ليس بالهين ولا بالمهمة التي تتركها للزمن.

تحتاج إلى عمل كبير على ذاتك حثي تفهم ما هي احتياجاتها، وكيف ستؤثر في العلاقة، وما الفرق بين الاحتياجات المؤقتة والاحتياجات الثابتة.

تحتاج إلى أن تفهم نفسك جيدًا وتهضمها حثي تستطيع أن تختار ما يتناسب معها، كي لا تظلم نفسك، ولا تظلم شريكك العاطفي.

فمن الممكن أن تتسبب قلة وعيك بنفسك واحتياجاتها الحقيقية في أن تظهر بقناع لا يعبر عن ذاتك الداخلية، وبناءً عليه تخوض علاقة عاطفية لا تلبي أيًا من احتياجاتك. فبعد فترة ستظهر هذه الاحتياجات وتطفو على سطح العلاقة، وسيتفاجأ بها شريكك، ويرتبك، وفي كثير من الأحيان لن يستطيع تلبيةها؛ فلقد قمت باختياره بناءً على قشرك الخارجية التي لا تمت بصلة لحقيقتك الداخلية.

وهنا ستظهر الخلافات القوية التي ستودي بالعلاقة إلى الهاوية، وستودي بالطرفين معها. ستسقطون وأنتم شاعرون بالارتباك، غارقين في أسئلة من عينة: ما الذي حدث؟ ومتى وصلنا إلى هنا؟ والسؤال الأكثر إيلافاً هو: لماذا؟ فغالبا ما يدفع هذا السؤال صاحبه إلى حالة من الحزن الشديد التي تجل إلى حد الاكتئاب.

وأسئلة جلد الذات أيضًا مؤلمة ، مثل: ما الشيء الخاطئ الذي قمت به وتسبب في إنهاء كل شيء؟ هل إذا حاولت إرضاء شريكي هذه المرة، ستمكن من المواصلة والعيش بسلام؟

في الوقت ذاته، قد يكون الشريك شاعرًا بأن قرار الانفصال هو أسلم قرار، ولا يريد العودة؛ فاكشفه لاحتياجات مخالفة لما اعتقده عن نفسه، قد يراه خطأ الشريك الآخر، وينكر أن له يذا في ذلك. وربما يتساءل في نفسه: كيف لم يسدّد شريكي احتياجاتي العاطفية، حثي وإن لم أكن أنا نفسي أعلمها؟

على قدر ما يبدو هذا التساؤل غريبًا وعبثيًا، لكنه يحدث بلا وعي، وكان الطفل

الداخلي يعبت معنا، ويرفض الرضوخ للراشد الذي يعلم أن من الصعب أن يعرف شخص ما، مهما كانت درجة قربه لي، ما لم أعرفه أنا من احتياج داخلي لم يكن باديًا على السطح.

أول شيء لعلاج تلك المعضلة هو: الوعي بذواتنا.

\*\*\*

اسأل نفسك بصوت مرتفع: من أنا؟

وأجب عن هذا السؤال بالورقة والقلم، كأنه امتحان، وله درجات رسوب ونجاح.

اسرد على الأوراق كل ما تعرفه عن نفسك، وأكد لها أن هذه الأوراق لن يراها مخلوق. هي مجرد تفريغ مني ولي فقط؛ فحتى إن لم ترغب في أن يراها الطبيب النفسي -إذا كنت تزور واحدًا- فلا بأس بذلك على الإطلاق؛ فأهمية تعرّفك على ذاتك تفوق أهمية أي أمر آخر.

اسرد بأمانة شديدة؛ فلا أحد يراقبك سواك... حتى الصفات السيئة والرغبات التي تعتقد أنها مؤذية.

من المهم للغاية أن تكون أمينًا في حديثك لنفسك، حتى تتعرّف عليها بشكل دقيق.

الخوف شعور بشري طبيعي؛ لذا قد يدفعك خوفك من رؤية نفسك بشكل واضح إلى التحايل عليها بكتابة أشياء منقّعة أو حتى تجميل ما تراه سيئًا، أو إخفاء نواقص وعيوب لكيلا تبدو فجأة أمام عينيك وهي مكتوبة. لكن اعلم أن هذا سيعظلك، ولن تستفيد من تلك المعرفة الذاتية حق الاستفادة حتى تكون لديك الشجاعة لمواجهة نفسك بما تعرفه عنها، لكي تكتشف فيما بعد ما لا تعرفه عنها، والذي سيؤذي بك -بالتبعية- إلى نقاط العذاب الخفية في العلاقات العاطفية والإنسانية.

فلتهذئي من خوفك بإخبار نفسك أنك سثقيدم على حرق تلك الأوراق بعد الانتهاء، إذا رغبت.

لا شيء يمنعك. هذه قواعذك، وهذه لعبتك.

قد تجد أثناء سردك عن ذاتك في الأوراق معلوماتٍ تخرج بشكل تلقائي تفاجئك.  
حاول ألا تجعل ارتباكك يوقفك عن الاسترسال. أنت هنا في حديثٍ مع ذاتك  
مختلفٍ لا يتكرر بكثرة. دع نفسك تنعم بالسلام أثناء ذلك؛ فمَنْ أوّلَى من ذاتك بأن  
تشعر بالسلام والسكينة معه؟

فلتجعلها مساحةً براح آمن، ولتُخرِج ما بصدرك ورأسك، ودع صوت الراشد  
بداخلك يهدئ طفلك الداخلي ويخبره أنه بجواره ولن يتركه ولن ينبذه مهما علم عنه  
من أخطاء لا تُغتفر؛ فهو هنا للقبول والطمأنينة والحب والدعم.

بعد الانتهاء من الكتابة، ستقوم بخطوةٍ بسيطةٍ، وهي: إعادة قراءة ما كتبت.

• هل هذا كل شيء؟

• هل ذكرت كل ما أعلمه عن نفسي؟

• هل أعلم عن نفسي مثلما أعلم عن أصدقائي المقربين أو شريكي العاطفي؟

• هل ما ذكرته هو فقط ما أعلمه أم أحتاج لإضافاتٍ أخرى؟

• هل تمعّنت في البحث الداخلي أم اكتفيت بالمعلومات السطحية؟

• هل هذا حقًا كل ما أجبُّ وكل ما أكره؟

• ما هي أكبر صدماتي؟

• هل الصدمات الصغيرة لا تستحق الذكر؟

• هل شعرت بالسوء أثناء ذكري لتلك الأحداث؟

• ما هي الذكريات المؤثرة بي حتى ولو كانت صغيرةً للغاية؟

• هل ذكر قلبي العزيز الضائع يستحق هذا التأثر؟!

• ماذا وراء ذلك الحزن على الأشياء التي تبدو تافهة؟

نعم، كل شيء يستحق الذكر، حتى الأشياء التي نعتقد أنها لا تستحق الوقوف عندها.

أي شيء أثر في بالسلب أو الإيجاب يستحق أن يُسرد، وأن أضغه في دليل تعرّفي على ذاتي، وإن بدا طفوليًا؛ فهو من حقوق (طفلي الداخلي) لكي أعلم رغباته وما يثيره من مجريات في أحداث الحياة. ولذلك، عند السرد، لا تكبح صوت (طفلك الداخلي)، فلا تعلم كم يؤثر على الراشد بصوت خافت وضغوط قوية يكاد يكون من المستحيل تمييزها بدون تدريب على التعرّف عليها.

لا تفرع من مصطلح (الطفل الداخلي)؛ فهو مصطلح نفسي لا يعني أنك طفولي الشخصية، وإنما يعني هذا الجانب الطفولي الموجود لدينا جميعًا؛ ذلك الطفل الذي يحيا في اللاوعي، ولم تُشبع احتياجاته في فترة الطفولة.

أول من استخدم هذا المصطلح هو عالم النفس السويسري ومؤسس علم النفس التحليلي: (كارل غوستاف يونغ).

الطفل الداخلي شخصية فرعية بداخلك. يمكنه السيطرة وأخذ زمام الأمور كلما تعرّضت لمواقف صعبة؛ فهو يعكس أيضًا احتياجاتنا غير المُلبّاة ومشاعر طفولتنا المقموعة؛ لذا فلا ترتبك إذا وجدت بين سطور كلماتك غضبًا يبدو طفوليًا من أشياء أو صفات يكاد يقول من يراها: ما هذه الصفات الطفولية؟

أنت هنا لمعرفة نفسك لا للحكم عليها.

\*\*\*

أنت انعكاش لكل ما مررت به...

تجارب ومشاعر الطفولة، خبرات وتجارب المراهقة، ما تم غرسه من الأهل والمجتمع، ما طوّره أنت في ذاتك عندما طرقت أبواب العلاج النفسي، ما قرأته من كتب، وما شاهدته من أفلام، ما تعتنقه وتمارس طقوسه.

أنت صناعة كل ما مررت به.



لكن تظل لديك الفرصة للبحث في أعماقك عن رغباتك الحقيقية، بعيدًا عن كل ذلك... ما ترغب في أن تكونه

قد يبدو ذلك شيئًا غريبًا ووسط مسلمات أنه تمّ دش كل ما تعرفه بالفعل في داخلك. رغم ذلك، إذا كرّست وقتًا للبحث بداخلك، فقد تجد جوانب عديدة خفية ظهرت علاماتها في صورة تصرفات واحتياجات غير مفهومة. فرحلة البحث عن الذات رحلة ممتعة مثيرة، وليست سهلة، ونتائجها -رغم ذلك- مبهرة، وستكون أنت الرابع.

فائدة أن تعرف نفسك، قبل الخوض في علاقة عاطفية، هي أنك تعرف احتياجاتك ومميزاتها ونواقصك، مما يسهل عليك الاختيار، فلا تفاجئ شريكك ولا تتفاجأ من نفسك بظهور تغييرات كبيرة بداخلك أثناء العلاقة، تؤثر عليها سلبيًا مع الوقت، وتهدر طاقتك العاطفية والنفسية في بناء مشروع أساسه وجوانبه.

إن خطوة معرفة نفسك ليست رفاهية وليست اختيارية؛ فعندما تدخل علاقة بأعين لا ترى بها نفسك جيدًا، فكيف ستحسين التعرف على شريك حياة محتمل، وتغوص في أعماقه، وتبني حياة متينة الأساس لا تعصف بها المشكلات والتغيرات؟

### كيف أتعرّف على احتياجاتاتي؟

التعرّف على الاحتياجات الرئيسية الفسيولوجية للإنسان ليس أزمة؛ فهو مدفوع بغريزة البقاء مثل: التنفس، والطعام، والماء، والجنس، والإخراج، والنوم.

لكن الأزمة التي تنشأ عند البعض أحيانًا، طبقيًا لـ (هرم ماسلو) للاحتياجات، هي ما يأتي بعد تلبية الاحتياجات الفسيولوجية، مثل:

• الحاجة للأمان: متمثلة في (السلامة الجسدية، الأمان في الوظيفة، الأمان النفسي والمعنوي، الأمان داخل الأسرة، والأمن الصحي، أمن الممتلكات الشخصية ضد الحوادث والجرائم).

• الحاجات الاجتماعية: التي تظهر بعد إشباع كل من الحاجات الفسيولوجية والأمان، فتظهر لدى الشخص رغبة في العلاقات العاطفية والجنس التعزيزي،

والعلاقات الأسرية السوية، والحاجة لتكوين أصدقاء. وهذه الاحتياجات إن لم تُلب، يصبح الفرد عرضة للاكتئاب والتوتر والعديد من الأمراض النفسية.

• الحاجة للتقدير: كتقدير الذات والثقة والاحترام من الآخرين.



### هرم ماسلو

بالطبع هناك صعوبة في تحقيق هذه الاحتياجات؛ فالأمر ليس بهذه البساطة؛ لكن وُجِبَ ذكرها هنا؛ لأن الخلل فيها يترتب عليه خلل في تقدير الذات، وتقدير الاحتياجات الحقيقية في كثير من الأحيان.

**على سبيل المثال:** الصدمات التي نتعرض لها عن طريق الأسرة، تولد لدينا احتياجاً شديداً للقبول غير مُسَدَّد، فبدلاً من إشباعه بشكلٍ صحي عن طريق ذواتنا، نذهب بهذا الاحتياج إلى أقرب علاقة عاطفية، ونطالب الشريك بتسديد كل ما افتقدناه من أمان وحب وطمأنينة. وإذا لم يقدر الشريك العاطفي على منح ذلك، يتم اتهامه بالقصور والإهمال العاطفي، مع العلم أنه ليس هناك شخص سواك

يستطيع حل تلك المعضلة من فقد الإحساس بالأمان والحب، وليس دور شريكك تسديد فواتير صدمات الطفولة (Childhood Trauma).

المقصود هنا ليس أن المرء مُلزم بتسديد احتياجاته طبقيًا ل (هرم ماسلو)، حتى يصل إلى سلم العلاقة العاطفية، فيرتبط!

بالطبع يستطيع المرء أن يختار شريكه العاطفي قبل ذلك بدرجات، لكن من المهم أن يعي أن ما ينقصه من هذه الاحتياجات لن يؤثر على علاقاته العاطفية، أو على الرؤية التي يختار بها شريكه.

وهنا يبرز دور التعرف على ذواتنا واحتياجاتنا قبل الإقدام على اختيار الشريك العاطفي؛ فكلما علمت ما أحججه وما ينقصني، وأن شريكي غير مُلزم بتسديد الاحتياجات التي عليّ تسديدها بنفسني، زادت فرصة نجاح العلاقة.

على سبيل المثال: إذا فقدت وظيفتي أو مصدر دخلي، فليس من المنطقي أن أفرغ شحنات ضيقي وخوفي من المستقبل في شريكي العاطفي، وإن لم يتحمل، أتهمه بأنه لا يُقدّر ولا يتفهم ما أمرّ به؛ فتحويل شركائنا العاطفيين إلى كرة تفرغ توتر ليس بحل.

### كيف نكشف علاقتنا مع أنفسنا ومع الآخرين؟

وضع عالما النفس (جوزيف لوفت) و(هارينغتون إنغهام) قاعدة أو تقنية تُستخدم لمساعدة الأشخاص على فهم علاقتهم مع أنفسهم ومع الآخرين بصورة أفضل، وسُمّياها: (نافذة جوهاري). وتساعدنا هذه التقنية في الكشف عن أنفسنا، وأين نحن، وكيف نرى أنفسنا، وكيف يراونا الآخرون.

### (نافذة جوهاري) مثل النافذة العادية، وتتكوّن من أربع فتحات:

• المنطقة المفتوحة: وهي الفتحة الأولى، وتسمى (الواجهة)، وتحتوي على كل المعلومات التي نعرفها عن أنفسنا، ويعرفها الآخرون عنّا، مثل: (الهوية والدرجة العلمية - من أبي وأمي؟ - من أي بلد أكون؟).

ومن الطبيعي أن تلك المساحة معروفة لي ومعروفة للآخرين في دائرتي، وبالطبع قلة هذه المساحة معناها قلة الوعي بالذات، وضعف التواصل مع الآخرين.

• **المنطقة المخفية:** وهي الفتحة الثانية، وهي أمور نعرفها عن أنفسنا ونخفيها عن الآخرين، مثل: (التوجهات السياسية، وأحيانًا التوجهات الدينية - الأمور المالية - العلاقات الشخصية - من أكرهه ومن أعتاب؟).

وهذه المنطقة تكون مكشوفة لذاتي، لكن أخفيها عن الآخرين. وكلما قلت مساحة المنطقة المخفية وزادت المنطقة المفتوحة، كان هذا أفضل في الكشف عن ذاتي.

• **المنطقة المجهولة:** وهي الفتحة الثالثة، وهي منطقة إمكانياتك غير المكتشفة لنا، مثل: (القدرة على القيادة أو التصرف بشهامة في مواقف بعينها - أن أكون لافتًا للنظر ومميزًا في شيء ما، ولا ألاحظه على نفسي).

وهذه المنطقة، لا أنت تعلم عنها شيئًا، ولا الآخرون يعلمون عنها أيضًا.

• **المنطقة العمياء:** وهي الفتحة الرابعة. هذه المنطقة هي التي يرانا من خلالها الآخرون، ويدركونها بنا، ولكننا لا ندركها. على سبيل المثال: شخص يمضغ الطعام بصوت، وجميع من حوله يعلمون ذلك، أمّا هو فلا يدرك ذلك، وهكذا. وبالطبع لو صغرت هذه المنطقة، فهذا يكون أفضل للشخص.

غير معروف من قبل الذات      معروف من قبل الذات

غير معروف من قبل  
الآخرين

المنطقة المفتوحة

المنطقة العمياء

معروف من قبل  
الآخرين

منطقة القناع

المنطقة المجهولة

## نافذة جوهاري

بالعودة مرة أخرى إلى تدريب التدوين عفاً نعرفه بخصوص أنفسنا، في ظل ما تعلمناه من (هرم ماسلو) و(نافذة جوهاري)، سنجد أن سرد معلوماتنا عن ذواتنا بات أوضح نسبيًا.

على أقل تقدير، هناك نقاط ارتكاز للتفتيش في دواخلنا.

ووسط هذه الرحلة من البحث، علينا ألا نغفل أبدًا عن أننا نستحق الحب. أن نحب أنفسنا ونقبلها، أمر نستحقه بدون الوصول إلى أي غاية، بدون تطويرها حتى.

شعورنا باستحقاق الحب غير مشروط أو مربوط بشيء. أنا هنا، وموجود، وأستحق أن أحب نفسي، وأن أمنحها كل الرعاية مهما وجدت فيها من مساوئ أثناء رحلة بحثي عن ذاتي؛ ففن لا يحب نفسه ولا يقبلها، لن يجد من يقوم بذلك نيابة عنه.

يقول رالف والدو إيمرسون «أكثر ما نخشى القيام به هو عادة أكثر ما نحتاج إلى القيام به».

وأكثر ما نحتاجه أثناء تعرفنا على ذواتنا هو مواجهتها، على الرغم من أن مواجهة النفس أشد صعوبة من إلقاء اللوم على الشريك العاطفي.

أن نسبر أغوار أنفسنا، ونواجه مشاعرنا الداخلية، أصعب بكثير من تشتيت مشاعرنا والهروب إلى رثاء الذات. لكننا نخشى مما قد نجده بالداخل، فالوحوش التي تعيش بداخلنا أشد هولًا من كل الوحوش الخارجية، وذلك لأنها غير مرئية! تقع في البؤرة العمياء من زاوية رؤيتنا، فوقع المفاجأة يجعلنا خائفين.

لكي أواجه نفسي، لا بد أن أتعرّف عليها أولاً، وأن أفهم نمط شخصيتي أيضًا.

لكي نتعرّف أكثر على أنفسنا وهويتنا، هناك -طبقًا لعلماء النفس- اختبار، يقسم الشخصيات إلى أربعة أنماط.

(لا يعني هذا أنه يوجد نوع شخصية أفضل من آخر) وهذا الترميز ليس أداة

للبحث عن الخلل الوظيفي أو الشذوذ في الشخصية، لكن هدفه ببساطة هو مساعدتك في معرفة المزيد عن نفسك.

وبالرغم من وجود تشابه في الصفات العامة لكل الشخصيات، لكن تبقى لكل فرد صفات معينة تجعله متميزًا عن غيره من الأشخاص.

## وأنماط الشخصية هي:

### 1 - الشخصية القيادية:

وهو نمط يميل إلى السيطرة، ولا يحب أن يكون تابعًا، ولديه أهداف محددة، ولا يتردد في عمل الصواب. لا يعرف التردد، ويتخذ قرارات حازمة. واضح ومباشر لا يعرف الكذب، منطقي يقدر الحقائق، ومنظم، ومن الصعب إقناعه. ثابت حتى يصل إلى هدفه. مستقل بالرأي، وصبور.

### 2 - الشخصية التعبيرية:

تتمتع الشخصية التعبيرية بالعديد من الصفات الإبداعية. يعتمد على مشاعره عند اتخاذ القرار. شخص عاطفي، ومتقلب، لديه قابلية عالية لمشاركة الآخرين بالرأي. صاحب خيال واسع. التعامل معه يحتاج إلى أسلوب تحفيزي وتشجيعي.

### 3 - الشخصية المؤثرة الودية:

يُتسم بحب الآخرين له، ويحب العلاقات الدافئة. متفاني في خدمة الآخرين. مهتم بالتفاصيل. صبور، ودود، عطوف، يحب ويتقبل الجميع.

### 4 - الشخصية التحليلية:

يكره أصحاب الشخصية التحليلية التناقضات واللامعقولية. لديهم مبادئهم الخاصة. يميلون إلى السرعة والشمول لكافة المتغيرات من حولهم. يحبون العمل الفردي؛ فقدرتهم على التركيز تكون أكثر وضوحًا من جميع أنواع الشخصية الأخرى، وهم أيضًا منفتحون ومهتمون بكل ما يستجد من معلومات.

رغم ندرة توافر هذا الاختبار بشكل مجاني، إلا أنه يتوفر على موقع Every

Leader، و متاح باللغة العربية، ومن الأفضل أن يقوم به الطبيب النفسي في العيادة. لكن في حالة عدم توفر إمكانية الذهاب، من الممكن إجراء هذا الاختبار من هذا الموقع، أو البحث عن مواقع أجنبية يتوفر بها الاختبار أيضًا. وتُظهر النتيجة أن نمط شخصيتك هو أكثر نمطين حصلت على إجابات مرتفعة بهما. قد تكون قياديًا ومؤثرًا، أو تعبيريًا وتحليليًا، وهكذا.

وإذا تعرّفت على نمط شخصيتك، وقام شريكك العاطفي بالتعرّف أيضًا على نمطه، وأصبحتما مدركين لأنماط شخصيتكما سوياً، فبعض التوفيق بين سماتكما، سيحدث فارق في التعامل والتوقعات.

لن أتوقع من الشريك التحليلي أن يكون قياديًا في موقف بعينه، ثم أستغرب إن لم يقدّم ذلك مثلاً. فالآن أنا على دراية بقدراته.

ولن أعلق آمالاً على أن يكون شريكي شديد الملاحظة وجيداً في تحليل المواقف، إذا كان قياديًا مؤثرًا مثلاً.

فلتستفيد العلاقة من أن كلاً منكما يعلم مواطن قوته ويكمل الآخر. والبحث عن لغة مشتركة هنا هي مهمتكما حتى تصل العلاقة إلى منطقة آمنة.

\*\*\*

القيم الشخصية أيضًا مثل نمط الشخصية في الأهمية؛ فهي تحدّد جزءًا كبيرًا من ذواتنا.

جزء كبير من الرضا عن أنفسنا وأن لحياتنا قيمة يزيد كلما تصرّفنا طبقًا لقيمنا الداخلية.

من المهم أن يدرك كل شريك القيم الشخصية التي تحركه وتحرك شريكه العاطفي.

القيم الشخصية هي: الأمور التي تمنحها جزءًا كبيرًا وقيمة في حياتك، والخصائص والسلوكيات التي تحفزك؛ فهي لك كالبوصلة، تعرّفك إن كنت على

الدرب الصحيح أم لا.

طبقًا لنموذج (باريت) لمستويات الوعي، الذي وضعه الكاتب البريطاني (ريتشارد باريت)، تم تحديد طريقة جديدة لقياس مستويات القيم لدى الناس، بالتوافق مع (هرم ماسلو). وهي سبع مستويات للوعي:

• البقاء على قيد الحياة: ويشمل إشباع حاجتنا الجسدية والحياتية. والتخوف فيه: ألا أملك ما يكفي.

• العلاقات: وبها يحدث الشعور بالحماية والحب. والتخوف فيها: ألا أكون محبوبًا بالقدر الكافي.

• تقدير الذات: الشعور بقيمة الذات. والتخوف فيه: ألا أكون كافيًا.

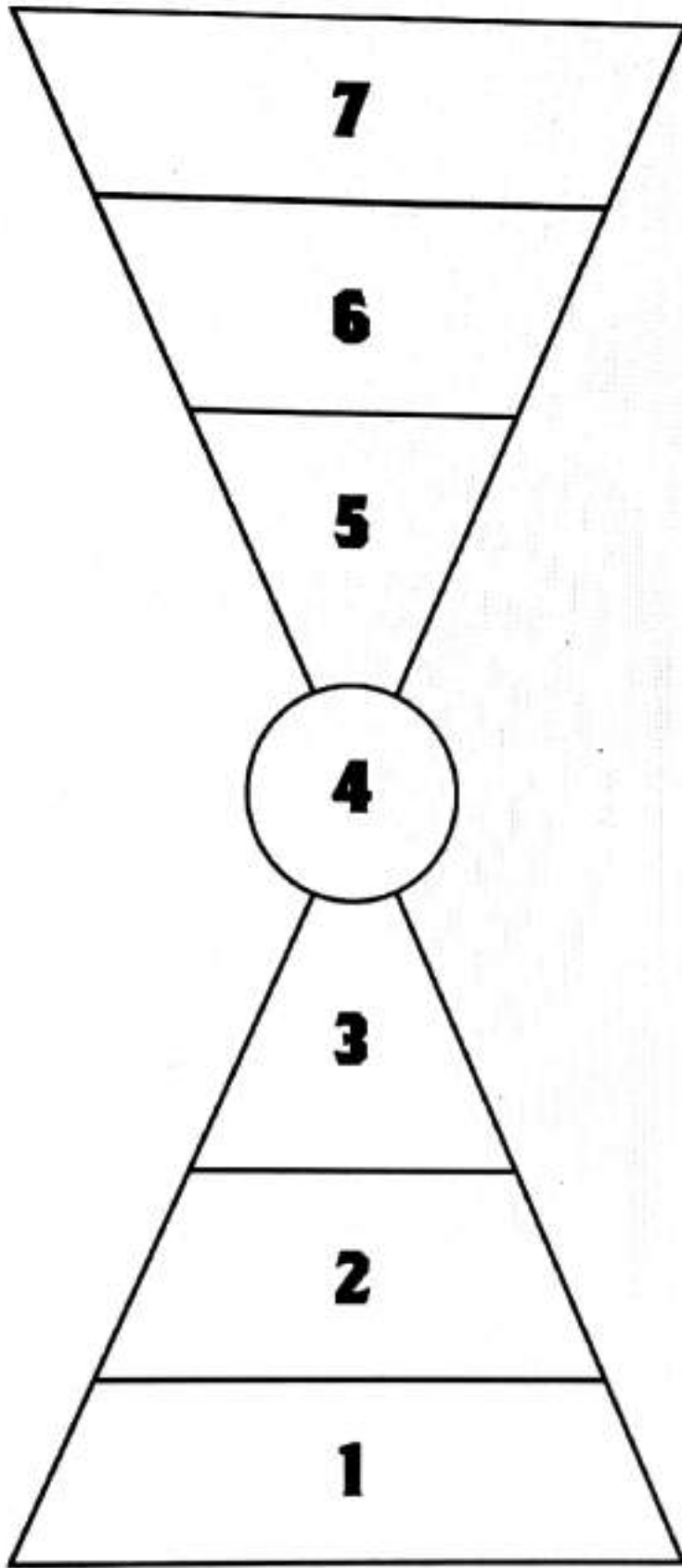
• التحول: ترك المخاوف، والجرأة على التطور والنمو.

• التماسك الداخلي: العثور على معنى لوجودي، وهو ما يدفعني إلى التماسك داخليًا.

• إحداث الفارق: هو أن أحدث فارقًا في العالم من حولي، وأضع بصمتي.

• الخدمة: أن يكون عندي قدرة على خدمة الغير.





الخدمة  
خدمة الغير

إحداث الفارق  
إحداث فارق إيجابي في العالم حولنا

التماسك الداخلي  
العثور على معنى الوجود

التحول  
ترك المخاوف  
الجرأة على التطور والنمو

تقدير الذات  
الشعور بقيمة الذات  
التخوف: أنا لست كافياً

العلاقات  
الشعور بالحماية والحب  
التخوف: لست محبوباً بالقدر الكافي

البقاء على الحياة  
إشباع حاجتنا الجسدية والحياتية  
التخوف: لا أملك ما يكفي

### نموذج باريت لمستويات الوعي السبعة

القيم الشخصية طريقة مختصرة لوصف دوافعنا الفردية، إلى جانب معتقداتنا، وتمثلان سوياً العوامل المسببة لقراراتنا.

**معال لها:** (الحذر، النمو المهني، الوعي البيئي، المساعدة، المثابرة، الانضباط الذاتي، الكرم، الشجاعة، الصبر... إلخ)؛ كلها تحدد جزءًا كبيرًا من كينونتك، ومن أنت. وبالاعرف على منظومة القيم لدى كل منكما، أنت وشريكك، ستدركان الكثير عن شخصية بعضكما البعض.

يقدم مركز [www.valuescentre.com](http://www.valuescentre.com) خدمة هذا الاختبار بشكل مجاني، وهو متاح باللغة العربية إذا ما أدرتم محركات البحث باسم (اختبار تحديد القيم الشخصية). وبعد حل الاختبار، سيرسل إليك المركز إجاباتك وتحليلها عبر البريد الإلكتروني.

ومن ضمن مقاييس الوعي بالذات، التي أعتبرها مهمة حتى يتعرّف المرء على نفسه ويستوعب درجة وعيه، (مقياس هاوكينز)، نسبة إلى الدكتور (ديفيد هاوكينز) الذي وضع به خريطة لمستويات الوعي البشري (ويُسمى أيضًا مقياس الوعي).

وقد تم التحقق من صحة بحثه العلمي هذا، الذي قام بتضمينه في أطروحته تحت عنوان (النوعية والتحليل الكمي والمعايرة لمستوى الوعي البشري) التي كانت بمثابة مناقشة تفصيلية لمقياس الوعي مرحلةً بمرحلة.

الفائدة من استخدام (مقياس هاوكينز) هي أن تدرك في أي مرحلة من الوعي تحيا؛ فوعيك بذاتك يؤثر في جميع قراراتك.

فإذا كنت تحيا في مستويات الخطر، من غضب وحزن وشعور بالذنب والخزي واللامبالاة والخوف، فهل تتخيّل ما شكل العلاقات العاطفية التي ستسعى إلى الخوض فيها؟

وهل ستكون قادرًا على جذب الشريك المناسب؟

ستجد علامات استفهام كثيرة حول نفسك وما تفكر فيه وما تريد؛ مشكلة في تحديد احتياجاتك؛ وأنت بحاجة إلى الخروج لدائرة وعي أكبر حتى تصل إلى نمط حياة مريح، وبالتالي تجتذب الشركاء المناسبين.

فالأولى هنا، قبل أن تسارع للدخول في علاقة، أن تعمل على النهوض بذاتك؛ حتى ترسو على بر آمن بوعي مختلف. وبطبيعة الحال، كلما وقفت على أرض صلبة، كانت علاقاتك العاطفية أكثر دفئاً وأماناً.

يعتمد المقياس علي الدرجات المذكورة، إذا كانت درجاتك أقل من 200 كما هو موضح بالجدول، تكون في مرحلة خطيرة من الوعي، ربما تحتاج لتغييرها والعمل عليها، حتى تتطور إلى مستويات أعلى من الوعي والإدراك.

الوصف	المستوى	تردد الوعي
التنوير	التنوير	700-1000
قمة الإيجابية	السلام	600
	البهجة	540
	الحب	500
الإيجابية	الحكمة	400
	التسليم (التقبل)	350
	الاستعداد	310
عادية	الحياد	250
	الشجاعة	200
مرحلة الخطر	الكبرياء	175
	الغضب	150
	الشهوة	125
	الخوف	100
	الأسى	75
	الحمول	50
	الذنب	30
	العار	20

### مقياس هاوكينز للوعي

قسم (هاوكينز) مراحل الوعي الفردي في الحياة لدى الإنسان من 1 إلى 1000 تدريجيًا، بحيث إن مستوى الوعي لدى الشخص يكون من صفر إلى 1000.

يُمثل الصفرة: اللاوعي، والـ 1000: أعلى درجة في الوعي.

والمقاييس هنا يعتبرها (هاوكينز) تصورات يتبناها الإنسان عن السلوكيات البشرية والحياة والأيدولوجيات والثقافة.

### 1 - مستوى (العار)، وقياسه 20 درجة:

في هذه المرحلة، يكون المرء شاعرًا بالعجز عن السيطرة على حياته وتقرير مصيره، ويعجز عن اختيار نمط الحياة الذي يتناسب معه. وأكثر ما يحفز ذلك العجز هو خوفه من الآخرين ومن آرائهم حوله، ويتأثر من التعليقات السلبية التي تأتيه من الناس حوله، ويعمل على إرضائهم، وقد يصل به الأمر إلى إنهاء حياته إذا لم يشعر بأن الآخرين يباركون تصرفاته، وأن آراءهم حوله جيدة.

أن تكون عالقًا في هذا المستوى، فهذا وضع تدميري، ويؤدي إلى اضطرابات نفسية شديدة الخطورة.

### 2 - مستوى (الشعور بالذنب)، وقياسه 30 درجة:

وفيه يشعر المرء بالذنب تجاه كل شيء وأي شيء، ويميل إلى إلقاء اللوم على نفسه في كل شيء، حتى في الأشياء التي لا دخل له في حدوثها، ويشعر بالألم والتشتت؛ فعليه الاختيار بين ما يريده حقًا وما يرفضه المجتمع.

وهذه المرحلة أيضًا تسبب اضطرابات نفسية في غاية الخطورة، قد تصل إلى محاولة الانتحار.

### 3 - مستوى (اللامبالاة)، وقياسه 50 درجة:

وفيه يكون المرء يائسًا من أي تغيير، ومن كل شيء، ويشعر بالعجز والتشاؤم، ولا يجد ما يحفزه، ويفتقد لوجود هدف يساعده على الاستمرار، ويشعر بدرجة كبيرة من المعاناة. وفي هذه المرحلة الخطيرة أيضًا قد يتخذ المرء قرارًا بإنهاء حياته.

### 4 - مستوى (الأسى أو الحزن)، وقياسه 75 درجة:

وفيه يكون المرء في حالة اكتئاب شديد، وانغلاق، يسيطر الأسى على كل

مشاعره، ويكون نظرة تشاؤمية عن كل شيء، ولا يصدق أي محاولات للتخفيف عنه، فقط صوت عقله المليء بالأسى، ولا يستجيب لأي محاولة خارجية لإيجاد نظرة مختلفة.

#### 5 - مستوى (الخوف)، وقياسه 100 درجة:

وفيه يشعر المرء بالتهديد من كل شيء، يخاف الناس والمجتمع بأسره، يخاف الإقدام على أي شيء، وإذا أقدم عليه، أقدم خائفًا؛ فهو يرى العالم عبارة عن تهديدات وكوارث وخطر ومشاكل، وأن جميع الناس أشرار ومنافقون. فانتبه إذا كنت في هذا المستوى؛ لأنه سلبي للغاية، وخطر، ولن يفضي بك إلى مكان جيد أبدًا.

#### 6 - مستوى (الشهوة)، وقياسه 125 درجة:

تسيطر على المرء في هذا المستوى رغباته الحميمية، وشهواته، وإدمانه؛ فقد يكون محبًا للمال بدرجة رهيبه، أو مدمنًا للسلطة، أو حتى مدمن عمل. لديه شيء يسيطر عليه لدرجة كبيرة، وهو خاضع له تمامًا. فقط إذا استطاع الإنسان ترويض ذلك الجزء وإيصاله إلى حد طبيعي، فقد يكون حافزًا له للإنجاز والوصول إلى الأفضل.

#### 7 - مستوى (الغضب)، وقياسه 150 درجة:

وفيه يشعر الشخص بالغضب والسخط والرغبة في الانتقام، عندما يعجز عن بلوغ أهدافه، أو يتعرض لشيء ما يؤثر فيه. وهي مرحلة خطيرة، قد تؤدي إلى عواقب غير مضمونة نتيجة أن الاندفاع وراء الغضب تنتج عنه أحيانًا أفعال شريرة.

#### 8 - مستوى (الكبرياء)، وقياسه 175 درجة:

وفيه يسيطر على المرء الغرور والنرجسية الزائفة؛ لأنه -رغم ضعفه أو قلة حيلته- يشعر بالفطرسية. وتكون الأنانية غالبية على هذا المستوى بإفراط، وكل ذلك يكون إعاقة لتطور المرء وخروجه إلى مستويات أعلى من الوعي.

#### 9 - مستوى (الشجاعة)، وقياسه 200 درجة:

وفي هذا المستوى يُظهر المرء قوةً وثباتًا وإنجازًا، وتصميماً على بلوغ الأهداف، ويستطيع مواجهة الحياة والناس ببسالة، ويكون لديه إصرار على بلوغ أهدافه. وعند بلوغ هذا المستوى، نبدأ في إعطاء العالم طاقة إيجابية، غير كل مستويات الخطر الثمانية السابقة.

#### 10 - مستوى (الحياد)، وقياسه 250 درجة:

في هذا المستوى من الوعي يكون الشخص محايدًا، ولا يرغب في إطلاق الأحكام على غيره، ويقيم المشكلات بموضوعية، ولا يهتم بالمنافسات والصراعات والدخول في مناقشات حادة؛ فهو يؤمن أن للجميع حقوقًا بأن يكونوا على وجهة نظر مختلفة.

#### 11 - مستوى (الاستعداد)، وقياسه 310 درجات:

وهو مستوى متفائل من الوعي، يتسم أصحابه بمرونة وسعة التفكير، فيصبح بهذا المستوى ودودًا، ويحب مساعدة الغير، ويساهم بإيجابية ومثابرة في الوسط المحيط به، ويكون مستعدًا لحل مشاكله ومشاكل الغير، بعيدًا عن الكبرياء، فيكون سهلًا اعترافهم بأخطائهم، ويتعلمون من الآخرين.

#### 12 - مستوى (التسليم / التقبّل)، وقياسه 350 درجة:

وهو المستوى الذي نتعلم فيه قبول الاختلاف والمختلف عتًا، فلا يُصبح كلُّ شيء منصبًا حول الخطأ والصواب، بل يكون هناك قبولٌ عالٍ للموجودات جميعًا، ولا يعوّل المرء في هذا المستوى إلا على نفسه. وهذا المستوى يعاني أصحابه من نقد المجتمع لهم لخروجهم عن العادات، وتمثّعهم بروح تلقائية.

#### 13 - مستوى (الحكمة)، وقياسه 400 درجة:

الحكمة هي مستوى المفكرين والعلماء؛ فهنا يرتفع الذكاء والعقلانية، وتتسع المعرفة والتفهُم والإدراك، ويسعى أصحاب هذا المستوى إلى التعلّم وتطوير الذات، واكتساب مهارات جديدة، ويكون هناك نهم للمعرفة بشكل عام.

#### 14 - مستوى (الحب)، وقياسه 500 درجة:

هذا المستوى يركز أصحابه على التسامح والمحبة غير المشروطة، والتي لا تتبدل ولا تتغير بأي ظرف ولا أي حال، فيركز أصحاب هذا المستوى على المحبة والخير والإيجابية.

### 15 - مستوى (البهجة)، وقياسه 540 درجة:

يُشغ أصحاب هذا المستوى إشراقًا وانفتاحًا و طاقة إيجابية؛ فهو مستوى المُتأملين وممارسي اليوغا وأصحاب الطاقات العالية والإيجابية المستمزة. ويؤثر أصحاب هذا المستوى على الآخرين للغاية؛ فهم إيجابيون، ويتمتعون بطاقة حيوية، ويرون الجمال والخير في العالم.

### 16 - مستوى (السلام)، وقياسه 600 درجة:

أن نهبذ العقد الاجتماعية والعنصرية والاختلافات الطبقية؛ هذا هو مستوى السلام. ونادرًا ما يصل إليه أحدٌ بشكل حقيقي. ويرى أصحاب هذا المستوى العالم بنظرة من الوعي مختلفة؛ حيث يرون أن العالم يعطيهم بشكل مستمر، ويغمرهم بالوفرة والسلام.

### 17 - مستوى (التنوير)، وقياسه من 700 إلى 1000 درجة:

وأصحاب هذا المستوى من الوعي يتميزون بحالة روحانية عظيمة، وهم معدودون؛ حيث تجتمع بهم كل المستويات الإيجابية العظيمة، كالحب والبهجة والسلام والقبول والحكمة، فيكونون على قمة تطوُّر الوعي البشري.

### هل تؤثر اضطراباتنا النفسية في اختيار الشريك العاطفي؟

لا شك أن الوعي بشخصيتنا واحتياجاتنا يؤثر بشكلٍ كبيرٍ في الاختيار، ويجعله متناسبًا.

لكن ماذا لو كانت احتياجاتنا نابعة من اضطراب داخلي؟

هنا سيكون الخلل بحاجة إلى بذل مجهود في الإصلاح النفسي أولاً.

على سبيل المثال: (دينا) امرأة لطيفة ومهذبة، تتمتع بشخصية تحليلية ومؤثرة،

وتعلم مواطن قوة شخصيتها؛ لكنها تعاني من اضطراب الشخصية الحدية بدرجة ما.  
هل معرفة (دينا) بتحليل شخصيتها، وما تحتاجه هنا، أصبح كافيًا لاختيار شريك  
مناسب؟

وهل أصبحت (دينا) تختار عن وعي بالحاجة؟

### للطب النفسي رأي آخر

(دينا) بحاجة إلى بذل مجهود للوعي باحتياجات الشخصية الحدية، التي تكون  
احتياجات ضخمة، قد لا يستوعبها أي شريك عاطفي.

دور (دينا) تجاه نفسها وتجاه شريكها العاطفي أن تبذل مجهودًا في الالتحاق  
ببرنامج علاج سلوكي مع طبيب مختص؛ لأن الشريك العاطفي، مهما أغدق عليها  
بالمشاعر، فستظل رغم ذلك تشعر أن هناك شيئًا ما ينقصها، وأن شريكها مقصر.  
ونعود هنا إلى صدمات الطفولة والعوامل التي أدت بها إلى هذا الاحتياج.

(دينا) ابنة لأب قاس، لم تنعم بعلاقة طيبة معه منذ ولادتها، كما أن والديها دائقا  
الشجار، وجو المنزل مسقم للغاية منذ أن كانت طفلة.

أثر ذلك في (دينا) بشكل لا ذنب لها فيه. لكن تأتي المسؤولية الفردية على (دينا)  
بأن تسعى لإصلاح ما أُلّم بها من اضطراب.

العالم غير مسئول عن علاج ندوبنا وجروحنا وصدماتنا.

نحن فقط المسئولون عن ذلك.

إذا لم ننهض وننقم بإصلاح ما أُلّم بنا ونتماسك، فلن يقوم أحدٌ بهذا الدور عنا.

(دينا) بحاجة لأن تتعافى من جروح الطفولة؛ حتى تستطيع اختيار شريك عاطفي  
لا يستغل ألمها، ولا يلفظ ما تقدمه له من مشاعر.

كل اضطراب يجتذب اضطرابًا مقابلًا.



الشخصية الحديثة، على سبيل المثال، قد تجتذب الشخصية الرجسية، مما يتسبب لها بجروح غائرة تزيد من توغُّكها وقلقها.

\*\*\*

(مروان) شابٌ ذكيٌّ ووسيم، ويتمتع بشخصية قيادية مؤثرة. وفي نفس الوقت، يعاني (مروان) من الاكتئاب ثنائي القطب. يكون في قمة مرجه وتألُّقه مع شريكه تارةً، وفجأةً ينطفئ حرفياً، ولا يكاد يقوى على النهوض من سريره، ويتجاهل مكالمات شريكه، التي تحبه، ولا تستوعب ما الخطأ الذي قامت به حتى يتجنبها (مروان) في لحظات اكتنابه وانغلاقه.

إذا لم يَسز (مروان) على خطة علاج واضحة، سيتكزَّر ذلك، وفي نهاية الأمر سثضطر شريكه إلى هجره؛ لأن إغفاله إياها يؤلمها.

الاكتئاب ثنائي القطب ليس ذنب (مروان)، ولا ذنب شريكه، لكن تجاهل علاجه هو مسئولية (مروان) وحده.

مشكلة (مروان) هي أنه لا يرى أن العلاج النفسي يستحق الوقت والمجهود والمال كالعلاج من الأمراض الجسدية؛ وهذه ثقافة سائدة بشكل ما؛ لكنها مضرَّة للغاية؛ فالاضطرابات النفسية تؤثر على الحياة بنفس قدر الأمراض الجسدية. الاكتئاب مثلاً يسبب أعراضاً (نفس-جسمانية) كثيرة، مثل ألم العظام، وقرحة المعدة، والصداع، وتغيُّر الشهية، كما يجعل الجسد عرضة لأمراض أقوى، ويضعف المناعة؛ فأجسامنا غاية في الذكاء والحساسية.

من حق (مروان) و(دينا) أن يحظيا بحياة عاطفية رائعة ومستقرة، وفي نفس الوقت لديهما دورٌ كبيرٌ في ذلك، بإدراك أن احتياجاتهما قد لا تتوافق مع الشريك العاطفي، وأن ما يقع في نطاق مسئوليتهما هو مواجهة الذات، واللجوء إلى العلاج، والخوض في سكة التعافي، حتى يجدا الراحة والسكينة.

من حقنا جميعاً أن نحظى بقبول عاطفي من شركائنا، وألا يفقدوا الأمل في العلاقة ويرحلوا مع أول إشارة حمراء Red Flag. لكن إذا استمرَّت علامات الخطر،

وأصبحت الإشارة الواحدة عشر إشارات، ولم يسع الشريك إلى بذل جهد للعمل على ما يتسبب لشريكه بالألم في العلاقة، إذاً ليس من حقنا أن نلوم الشريك على عزمه على الرحيل.

\*\*\*

(مروة) سيدة ذات شخصية رائعة، عملت على صقل هذه الشخصية سنوات، واجتهدت لتكون على معرفة تامة بذاتها، وتملك من الوعي ما جعلها تسلك علاجاً سلوكياً لصدمة الطفولة، وما أثر فيها بشكل عام، فوصلت إلى نقطة أنها توعي احتياجاتها.

قابلت (مروة) شخصاً ما، وشعرت نحوه مع الوقت بانجذاب، لكنها اكتشفت مع الوقت أن هذا الشخص غارق في صراعاته الداخلية، وعالق بمنطقة صدماته Trauma، ويحاول جزئاً إلى هذه المنطقة، لتثبت أنها مختلفة عن تسبب في إيلامه.

هنا، ووعي (مروة) بذاتها سيحميها من أن تنجز إلى منطقة شك في أن لها دخلاً بما يمر به، وسيكون دورها تنبيه الشخص الذي أعجبت به إلى أن هناك مشكلة تحتاج أن ينظر إليها.

إذا لعبت (مروة) دور المنقذ وقزرت الاستمرار والخوض في علاقة عاطفية مع هذا الشخص، فهذا جرس إنذار لـ (مروة)؛ لأنها تريد أن تلعب دور المنقذ، والمنقذ لا يشعر بقيمة نفسه إلا عبر مساعدة الآخرين، وهذا عكس سكة التعافي التي خاضتها (مروة) حتى تصل إلى نقطة الوعي بذاتها، وأنها ذات قيمة.

هنا على (مروة) الوقوف، والسماح لتلك العلاقة بالتوقف مهما كانت معجبة بهذا الشخص؛ فليس دورها إنقاذ من تحب. دورها الإشارة إلى مكان المشكلة، وإن لم يستجب وأصر على سحبها إلى نقاط صراعاته وصدماته، فعليها الرحيل؛ لأن المساعدة للشركاء أو المقرئين مشروطة بعدم الانجراف إلى نقطة إيذاء الذات.

هناك مشاعر سلبية كثيرة تعيق رؤيتنا لذواتنا، وتقلل من عزيمتنا، وتجعل رحلة

التعريف على الذات صعبة. مشاعر كالأسى والحزن والغضب والأناية والاستياء والخوف؛ كل تلك المشاعر موجودة بداخلنا، ومن حقنا أن نشعر بها. المشكلة في الاستسلام التام لتلك المشاعر.

إذا استسلمت لأي منها، فلن تصبح رؤيتك لذاتك واضحة. سيشوبها الكثير من التشويش.

\*\*\*

(ندى) تعمل بمجال ناجح، وتحصد مقابلًا ماديًا كبيرًا.

(ندى) تخشى الفقر بدرجة مرضية. خوفها من الفقر يدفعها إلى أن تبحث دائمًا عن شريك عاطفي لديه من المال ما يكفي لحياة وفيرة.

كل مرة تخوض فيها (ندى) علاقة عاطفية، يحزكها نفس الدافع، وهو الخوف من الفقر، فتتغاضى عن أي عيب في شريكها العاطفي، مقابل أن يكون لديه رصيد بنكي كبير.

هي ليست طامعة في ماله، ومستقلة بذاتها، ولا تكلفه شيئًا كبيرًا، لكن مجرد إحساسها أنه إذا انقلبت مجريات الأمور فسيظل لديهم مال يحميهم، يدفعها للتنازل عن جميع احتياجاتها الأخرى.

والمشكلة أن احتياج (ندى) إلى المال مدفوع بخوف مرضي، غطى على كل الاحتياجات الأخرى؛ فهي في المقابل تشعر بالمرارة والألم في علاقتها؛ لأنها غالبًا ما تختار شريكًا لا يلبي أيًا من الاحتياجات الأخرى.

هل حقق الخوف لـ (ندى) أي سعادة؟

هل التأمين المادي، الذي ظنت أنه احتياجها الأهم، لبى لها الاستقرار والسلام النفسي مع شريكها العاطفي؟

الإجابة: لا.

وهذا ما يدفعها إلى أن تنهي علاقاتها العاطفية؛ فالخوف أعاق رؤيتها

للاحتياجات الأخرى، ولم تستطع الصمود أمام تلك الاحتياجات، فاضطرت  
للانسحاب من العلاقة العاطفية.

\*\*\*

(أمير) يخاف من الوحدة.

كان ذلك هو الحافز الوحيد الذي يسيطر عليه حتى يدخل في علاقة عاطفية  
فاشلة تلو الأخرى؛ فهو لا يطيق البقاء وحيداً، ويهاب ذلك بشدة.

أدى ذلك به إلى استهلاك نفسه عاطفياً مع شركاء عاطفيين لا يملكون ما يحتاجه.  
هو نفسه لم يدرك ماذا يحتاج، فلم يترك لنفسه الفرصة ليتوقف ويبحث عن  
احتياجاته في العلاقة.

لا أقول إننا يجب ألا نخاف؛ فالمشاعر السلبية ضرورية للتوازن؛ فكل المشاعر  
البشرية مطلوبة. نتوقف فقط كي لا نسمح لها بالسيطرة على أفكارنا وتحريكنا. وبين  
الوعي واللاوعي نتحرك جميعاً؛ لكن من المهم أن نعلم ما الذي يقودنا؛ عقلنا الواعي  
أم دوافعنا الخفية من عقلنا الباطن؟

الفاصل واه ورقيق، يحتاج لتوغل في أعماقنا حتى نكتشفه. إيقاع العالم  
المتسارع يلهينا عن التمعّن في ذواتنا؛ وعندما نمك القليل من الوقت، فإننا نُهرع به  
إلى اكتشاف الآخرين، رغم أن الأولى بالاكتشاف أنفسنا؛ فلا يد تريت عليك مثل يدك.

إذا تأمل (مروان) و(ندى) الدوافع الخفية التي أدت بهما إلى سيطرة الخوف  
على حياتهما العاطفية، فسيضعان أيديهما على مفتاح النجاة من الخوف. ليس من  
المطلوب منهما أن يمخّوا الخوف نهائياً، بل أن يجدا فقط طريقة للسيطرة عليه، بدلاً  
من أن يسيطر هو عليهم.

\*\*\*

بعد تدوين هذه المعلومات، باتت (ليلي) تعرف عن نفسها أنها ذكية ومنفتحة،  
تحب مساعدة الآخرين، تتمتع بجمال لافت، محبوبة على الصعيد الاجتماعي، عنيدة،

تكره التجمعات الكبيرة، لديها صدمة من والدها منذ الطفولة، لا تستطيع التعامل مع الرجال بشكل مقرب... إلخ.

ومع الاختبارات، وجدت أنها ذات شخصية تحليلية، بالإضافة إلى بعض الاختبارات النفسية التي أوضحت لها أنها تخاف من الالتزام طويل الأمد.

**ما المطلوب الآن من (ليلي) كي تدخل في علاقة عاطفية تلبى احتياجاتها؟**

(ليلي) بحاجة إلى أن تعي أن خوفها من الارتباط طويل الأمد يستلزم مشوارًا علاجيًا سلوكيًا، يبدأ وينتهي عندها.

عليها أولاً الإقرار بمسئولية هذا لنفسها، وثانيًا أن توضح لشريكها -إذا كان موجودًا- أنها تعاني من ذلك، وأنها بحاجة إلى بعض الوقت حتى تستطيع التغلب عليه.

وإذا كانت بدون ارتباط، فربما عليها التوقف عن الخوض في علاقات عاطفية، حتى تسيطر على خوفها؛ ومن الضروري أن تلجأ إلى طبيب مختص في تلك الحالة؛ فصدمة الطفولة التي تؤثر على الرغبة في الالتزام تحتاج إلى خطة علاجية دقيقة.

**في كل الأحوال، (ليلي) تستحق الحب.**

عليها أن تبدأ فقط بمعرفة احتياجاتها وتحديد قدرتها على الالتزام في ظل هذا الخوف، وإعطاء الحق للشريك العاطفي في أن يشعر بالأمان والراحة، وأنه ليس مهددًا بأن تنسحب (ليلي) يومًا ما نتيجة لهذا الخوف.

كثيرًا ما يأتيني الأصدقاء والمقربون بمشكلة عاطفية كبيرة، ويشعرون بالألم والمرارة تجاه أنفسهم وشركائهم العاطفيين، وتكون الشكوى الكبرى هي: «إنه لا يفهمني».

وأستمع إليهم بقلب متعاطف، وعقلي يعمل بسرعة، أستعيد مشكلات وعقدًا كثيرة مرّت بها علاقتهم، بمختلف أشكالها، تأتي وتصبّ في نقطتين، هما:

**- لا يفهمني.**

## - يُعوذ بالتغيير ولا يُفي.

وعندما أعود إلى تاريخ المشكلة، أجد أنها قائمة منذ فترة كبيرة. إذا كانا متزوجين، فهي ظاهرة منذ فترة الارتباط، وإذا كانا مرتبطين، أجد أنها ظاهرة منذ فترة الإعجاب الأولى؛ فقط تغافل كل طرف منهما عما يرى.

التغافل هنا لأنهما لم يعلما ما هي الاحتياجات الأساسية والفُلحة في شخصيتهما حتى يفهما ما هما بصدد التفاضلي عنه.

تسبب ذلك في أنهما تفاضيا عن احتياجات مهمة لهما، مقابل احتياجات بدت ظاهريًا ذات أهمية في وقت الإعجاب الأول.

هنا يسبب جهلنا بذواتنا أن نورطها ونورط شركاءنا في تسديد فاتورة هذا الجهل بالذات. فلكي أتنازل وأتفاضل في العلاقة، لا بد أن أكون مدركًا ما هي احتياجاتي الحقيقية بالتحديد حتى أقرر أن أتفاضل عما أريد منها تبعًا لأهميته بالنسبة لي.

لكن على من سيعود هذا التفاضلي إذا كان بدون وعي؟

لا أحد هنا مستفيد. حتى الشريك الذي تعتقد أنه مستفيد من التفاضلي، ليس مستفيدًا بحق؛ لأنه يأخذ ما تقدمه في هذه النقطة وهو شاعرٌ بمرارتك، ولا يستوعب أين المشكلة تحديدًا.

كل تفصيلا -ولو صغيرة- نعرفها عن ذواتنا وشخصياتنا، تؤثر في وعينا حين اختيار الشريك العاطفي. بهذا تكون مدركًا لما تحتاج إليه في شريكك، وتقل فرص العثور على شريك غير مناسب.

\*\*\*

مما سبق ذكره، نجد أن لدينا الآن طرقًا عديدة للمساعدة على اكتشاف ذواتنا ومواجهتها، من خلال كل تلك الاختبارات والبحث.

فالجلسات مع النفس تحمي وتعزز أنفسنا وعلاقتنا العاطفية، وعلاقتنا بمن حولنا عمومًا، وتؤثر حتى في معرفة ما نريده لمستقبلنا الوظيفي والأسري، وأصدقائنا.

فإذا استجمعنا إرادتنا لذلك، فلن يعيقنا شيء.

## الفصل الثاني

### إعادة نظر

«يجب أن تكون العلاقة بين شخصين ملاذًا آمنًا؛  
فالعالم فيه من القسوة ما يكفي».

(فولتير)



نتأمل شركاءنا العاطفيين أحياناً ونتساءل: هل هذا الشخص هو من يستحق مشاعري وأن أكمل معه عمري بأكمله؟

لماذا يبدو بكل هذه العدائية أحياناً؟

هل أستحق منه هذا الجفاء أو القسوة في ردود الأفعال؟

جذب في شجار بينك وبين شريكك أن تركز في حيله الدفاعية التي تبدو قاسية.

هو في العادة ليس قاسياً على الإطلاق، لكنك تشعر بتحوّله في وقت الشجار.

هل يكون قاسياً حقاً، أم إننا نتوقع أن يستمر بنفس الوتيرة الرومانسية عند الشجار؟ أم إنه يتخذ ردود أفعال تبدو قاسية كحيلة دفاعية لتفادي الشعور بالألم، عندما لمس الحديث أو النقاش بينكما جزءاً من صدماته Trauma؟

هل هذا وحده مبرر لأن يكون عدائياً؟

الخلافاً هي الوقت الذي يظهر فيه جزء كبير كان خفياً من شخصيتنا للشريك العاطفي؛ فهو يرانا بصورة بعينها حتى وقت أول اختلاف أو شجار؛ فلن تستطيع معرفة شريكك حق المعرفة إلا بعد ظهور الخلافات؛ وبالتالي فإن مرحلة الإعجاب الأول مع الشريك، التي لا تشوبها شائبة وتبدو مثالية بلا أي خلافات، ليست أكثر من مجرد انجذاب، وبعد انتهاء تلك الفترة، تبدأ الخلافات تطفو بشكل طبيعي نتيجة لاختلاف النشأة والبيئة الأسرية والأفكار والخبرات. ومع ظهورها، يظهر التقييم الحقيقي للعلاقة.

الصمود أمام تلك الاختلافات، والوصول إلى نقطة تلاقٍ بين الشريكين بعدها، هو مشاعر الحب، أما ما قبل ذلك فهو مجرد إعجاب Flirtation لا يذهب بالعلاقة لأي تقدّم أو أصالة.

\*\*\*

تقول (نيرة) أنها سعيدة بعلاقتها العاطفية الجديدة (فهما مفا منذ أربعة أشهر بلا مشاجرة واحدة)، وأنها متأكدة أن هذه هي علاقة العمر.

طبعا (نيرة) غارقة هي وشريكها في مرحلة الإعجاب الأولى التي تعد القشرة السطحية للعلاقة. لم يتوَعَّلا إلا مليمترات قليلة.

بعد الشجار الأول، في الشهر الخامس، ترى (نيرة) أن شريكها العاطفي تغيّر! لم يتغيّر شريك (نيرة)، هو فقط ظهرت منه سماتٌ أعمق، وكشّف عن جوانب خفية في شخصيته لـ (نيرة) لم تكن تراها من قبل.

الطريقة التي تحدّث بها معها كانت جديدةً عليها. أثار هذا خوفها؛ فهو لم يُظمنها كالعادة، ولم يغمرها بكلماتٍ غزلي رقيقة، بل أمطرها بعاصفةٍ من الاتهامات.

هل هذا يعني أن شريكها قد خدعها؟

بالطبع لا. هي فقط لم ثمهل نفسها وقتًا كافيًا للتعرف على دواخله قبل أن تقول بفيءٍ مليءٍ بالثقة أن هذا هو شريك العمر.

بعد أن نختلف ونتشاجر ونكشف عن دواخل شخصياتنا في العلاقة، وقتها تكون هذه هي لحظة الاختيار الحقيقي؛ هل سأكمل في تلك العلاقة وأستثمر فيها وقتي ومجهودي وطاقتي النفسية، أم لا؟

فرضًا أننا خضنا رحلة اكتشاف الذات، وقمنا بما تم سرده في الفصل الأول والثاني، ووصلنا إلى نقطة الوعي بالذات بدرجةٍ مناسبة للاختيار، هل يُشترط أن يكون الشريك العاطفي خاض نفس الرحلة؟

لا بالطبع.

قد يكون على درجة من الوعي بذاته، لكن ليس بنفس الدرجة التي أقف عندها؛ لذا قد يكتشف شريكنا العاطفي في نفسه شيء لم يلحظه من قبل مع أول خلاف أو شجار يدور بيننا.

دورنا في هذه النقطة أن نهدأ، ونترك للشريك فرصةً للتعرف علينا وعلى نفسه بصيغة جديدة، بما أننا على وعي بأن مرحلة الإعجاب الأولى غير كافية للحكم على العلاقة، أو لادعاء معرفة هذا الشريك حق المعرفة.

نجد الكثير من العلاقات حاليًا تسير بنمط سريع. علاقات لا تدوم أكثر من شهر ونصف أو شهرين ثلاثة على الأكثر، ونجد أن الطرفين، أو أحد الأطراف قرر أن تلك العلاقة لا تصلح، مع أول أو ثاني خلاف أو شجار.

هنا تكون مشاعر الشريك لم تتعدَّ الإعجاب. لم يكون أي مشاعر حقيقية للطرف الآخر. قد يكون هناك انجذاب نفسي للقشرة الخارجية لشريكه، مثل الجنس والجمال والغموض، أو أي شيء لا يعدو كونه ظاهرًا... أو يكون هذا الشريك محققًا بصدمات الماضي، فيرى في أي اختلاف لمبة حمراء، وميض إنذارٍ يُفضي للهرب. لكن هل هذا تكتيك سليم للحماية؟ هل هروبي من العلاقات بسرعة وعدم تقبُّلي لأن يكون الشريك مغايرًا لي في الطباع والسلوك مؤشرٌ كافٍ للرحيل والبحث عن آخر؟ بالطبع لا.

هناك شركاء يُمضون مع بعضهم سنوات عمرهم وهم محقلون بطباع وسلوكيات وشخصيات مختلفة، لا يهابون الاختلاف، ويرون أنهم يكملون بعضهم البعض بهذه الاختلافات الفردية في شخصياتهم، وينضجون معًا، ويتعلمون معًا.

الشريك لا يدوس على صدماتنا وجروحنا. نحن من نترك تلك الجروح والصدمات بلا علاج حقيقي وعميق، ونجعلها عائقًا، ونصدِّرها، ونحتمي بها؛ فهي أهون بكثير من مواجهة ذواتنا ومداواتها والعمل عليها حتى نصل إلى نقطة التعافي، فنذكر أن جروحنا لا تعدو كونها مجرد ندوب من الماضي تذكُّرنا برحلتنا، وكم كنا أقوياء.

بدلًا من أن نقاوم أنفسنا، نكتفي بتصدير تلك الجروح، ونُدع طفلنا الداخلي يقود العلاقة باحتياجات لن يستطيع أحد الإيفاء بها؛ فهي في الأساس احتياجات لن تجد من يربّت عليها ويلبّيها غيرنا.

هل دور الشريك إعطائي حنانًا أو أمانًا فشل أبي أو أمي في أن يُعطيني إياه؟

هل شريكي بحاجة للمشي على قشور البيض الرقيقة بدون كسرها حتى يُثبت لي أنه مختلفٌ عن شريك عاطفيٍّ سابقٍ تسبّب في إيذائي، وتركني في حالة صدمة؟

لو كنت أعتقد ذلك، فأنا بحاجة إلى مراجعة وعيي ونضجي. تسديد فواتير

الآخرين ليس بشيء عادلي، ولا يُفضي إلى علاقة صحية في الأصل.

\*\*\*

لعبت منصات التواصل الاجتماعي والفيديوهات دورًا كبيرًا في تعزيز فكرة (الهروب من الإشارات الحمراء).

لا ننكر أن الإشارات الحمراء مفيدة للغاية في معرفة متى نُكمل ومتى نرحل. المشكلة ليست في العلم بحد ذاته. المشكلة هي أن تلك القواعد والمعلومات تُؤخذ وتُعمم على كل العلاقات بلا استثناء. فبدلاً من اللجوء إلى متخصص أو مستشار للعلاقات الزوجية والعاطفية Marriage Counseling أو Couple Therapy لنفهم أكثر عن العلاقة، ونقوم بالاختبارات معه، ونحدد ما ينقص تلك العلاقة، ونفهم تقنية العمل عليها، أصبحنا نستسهل التشخيصات والقوالب الجاهزة لتقييم العلاقة.

ما يقدمه المحتوى الذي نشاهده يعزز لدينا شعور الضحية، وأنا غير مسئولين عما حدث لنا عبر تلك العلاقة؛ فأنا أشاهد بدون وعي كافٍ عن ذاتي، وبشكل تلقائي يكون الأسهل لعقلي ومشاعري أن أكون غير مسئول عن هذا الاختيار السيئ للشريك، الذي أجد فيه تطابقًا لِمَا يتم تقديمه في هذا المحتوى، بدون أن أقف وأتساءل: كيف اخترت ذلك الشخص؟ ولماذا اخترته؟

سؤال (لماذا اخترت ذلك الشخص؟) ربما يجب أن يكون أهم سؤالٍ أطرحه على نفسي.

هل اخترت ذلك الشخص مدفوعًا بوعيي لذاتي، أم العكس؟

هل هو يكمل دائرة الإساءة التي تعرّضت لها؟

هل لاحظت نمط Pattern علاقاتي من قبل؟

علامٌ أفتش في تلك العلاقات التي غالبًا ما تكون مسيئة لي؟

ربما تلاحظون أن الأطباء المتخصصين لا يقدمون ذلك النوع من المحتوى الجاهز للحكم على العلاقات إلا نادرًا.

## هل تعلم لماذا؟

ليس لأنهم يضيئون بمعلوماتهم؛ فالربحية التي تعود من تقديم هذا المحتوى على المنصات بالتأكيد قد تحقق عائداً يفوق ثمن ذهابك للعلاج معهم بشكل مباشر. لكنهم يدركون تمامًا أن من الصعب الحكم على العلاقات، بنجاحها أو فشلها، بدون دراية تامة بتفاصيل كل علاقة على حدة.

هل تعلم أن هناك علاقات طويلة الأمد وناجحة، قائمة على علة نفسية متكافأ، فتجعل العلاقة مستمرة، وأطرافها متوائمين؟

قد تندهش إذا أخبرتك أن علاقة زواج ناجحة حدثت أمامي، ومستمرة منذ سنوات طويلة، بين طرفين: مازوخي وسادي، يشعران بالسعادة والألفة في علاقتهما ببعضهما!

ليس من شأننا على الإطلاق أن نحكم على أطراف العلاقة، ما لم يطلب الطرفان العلاج أو التدخل بينهما لأنهما تأدياً من ذلك؛ فهما سعيدان، ويحظيان بعلاقة مستقرة.

لا يعني هذا أن جميع الاضطرابات النفسية تتوافق للعيش سويًا، لكن هناك بعض الاضطرابات التي تتوافق، وتوجد بيئة مستقرة للعيش، سواء أراينا ذلك طبيعيًا أم لا، لكنه يحدث. وهذا ما يعيه المختص بالطب النفسي والعلاقات. لذلك قلما يطلق محتوى ينصح فيه مشاهديه بأن يهربوا من العلاقة إذا وجدوا فيها الإشارات الحمراء Red Flags؛ فهو يحتاج لأن يفهم دوافع كل طرف في العلاقة، وما العوامل التي أوصلت العلاقة إلى وضع سيئ.

هل يعني هذا -على سبيل المثال- ألا نرى أن العلاقات التي بها عنف لفظي وجسدي خطيرة، ولا نحاول الهرب منها؟ بالطبع لا.

فطبقًا لهرم الاحتياجات، السلامة الجسدية والنفسية لا مناص منها. هنا تقع على المعالج مسؤولية أن ينبئه الشخص المعتدى عليه في العلاقة إلى أنه بحاجة لوقف

تلك العلاقة المسيئة، ويكون دور الطرف المعرّض للإساءة أن يعي حقوقه النفسية والجسدية.

المحتوى المقدم على المنصات مفيد للغاية. التعميم الذي اكتسبه منها هو الشيء الذي ربما يكون خاطئاً.

عليّ أن أقف مع نفسي حتّى أفهم ما الذي أدى بي إلى الدخول في تلك العلاقة السامة التي تمتلئ بالعلامات الحمراء، واللجوء إلى متخصص إذا لم أستطع فهم دوافعي بشكل جيد. وقبل أن أهلع، وأهزع إلى إنهاء العلاقة، ربما عليّ أن أتعرّف على نفسي، وأفهم احتياجاتي؛ فلربما وجدت أن تلك العلاقة تقدّم لي ما يكفي من تلك الاحتياجات، بعد أن تعرفت على نفسي بشكلٍ واعيٍّ وحقيقيٍّ، ولربما وجدت أنها أبعد ما يكون عمّا أحجّاه لبناء علاقة مناسبة لي.

### ما الذي يدفع الخلافات للطفو على سطح العلاقة؟

من عوامل تصعيد الخلافات مع الشريك إلى صراعات ومشاجرات: الإيجو. كثيراً ما يفسد العلاقات ويقتلها في مهدها.

### فما الفرق بين الإيجو والأنا الحقيقية؟

وكيف يتسبب الإيجو في خسارات فادحة لنا عكس الحفاظ على الأنا؟

الإيجو يعني: الذات المزيفة. كأن أعزّف نفسي دائماً بأنني الطبيب أو المهندس فلان الفلاني، الذي يعمل في كبرى المؤسسات. فأنت لست اسمك ولا لقبك، ولا بيتاً في منطقة راقية، أو حتّى سيارة فارهة. الأنا الحقيقية هي (أنت)... الشخص الواعي الذي يرى أفكارك هناك (أفكار) في رأسك، وهناك (أنت)، الذي تلاحظ هذه الأفكار، فتبدأ في فهم كيانك وأفكارك.

\*\*\*

(نديم) متزوج من (مايا)، ويتمتعان بقدرٍ من السعادة والاستقرار. لكن ما يعكر عليهما صفو حياتهما أحياناً اقتراب (مايا) من نقاط شائكة لديه. (مايا) تتحدّث مع

(نديم) بعفوية شديدة، وفي لحظات الاختلاف تشير إليه بالأشياء التي تضايقها، مثل: «أنت لا تعرف كيف تتعامل معي»، «لقد أحبطتني عندما لم تولني اهتماما في ذلك الأمر»، «لا أستطيع تقبل صوتك المرتفع أثناء الشجار»، «أنت لا تسمعني وتقاطعني كثيرًا أثناء الاختلافات»... إلى آخر ذلك من أشياء تضايق (مايا) أثناء الشجار أو الخلاف مع (نديم).

قد يجرح إيجو (نديم) -ذاته المزيفة- أن (مايا) تنتقده بشدة، وأنها بهذا الشكل تراه بصورة عكس التي يريد أن تراه عليها، وعكس ما تصفه به في لحظات صفائهم. هل رؤية (مايا) لـ (نديم) بأنه يرفع صوته أو يحتد أثناء الشجار شيء جارح في الأصل؟

(نديم) يرى الانتقاد لارتفاع الصوت، انتقادًا لشخصه هو. لم يستطع التفرقة بين انتقاد الفعل نفسه وبين انتقاد شخصه كـ (نديم). السلوك نفسه شيء قابل للتغيير؛ فكل ما طلبته (مايا) هو تغيير السلوك، وليس لذلك علاقة بقبول (مايا) لـ (نديم) كشريك عاطفي في حياتها.

القبول يعني أن أقبلك أنت، أتفهم ألمك ودوافعك ومشاعرك، لكن لا يعني ذلك أن أقبل سلوكًا يوقع عليّ الأذى كشريك عاطفي. القبول ليس له علاقة بالأذى الذي قد يقع عليّ منك.

يشرح عالم النفس والفيلسوف (إيريك فروم) في كتابه (فن الحب) مصطلح (الحب غير المشروط)، بقوله إنه مقتصر على الأم فحسب؛ إذ تحبّ الأم أبناءها محبةً مطلقة؛ تمنح الوليد عاطفتها من جسدها بدايةً، ثمّ من قلبها. لا يفعل الوليد أيّ شيءٍ ليستحقّ محبةً كهذه، بل هو يحتاج إليها حاجته إلى الغذاء كي يتعلّم الأمان والقبول الفطّلق في العالم؛ كي يتعلّم محبة العيش، وأن يمنحها لمن حوله في المقابل؛ عكس حبّ الأب الذي -وفق نظرية (فروم)- هو حبّ مكتسب يُبنى تدريجيًا.

شريكي العاطفي ليس أمي ولا أبي. إنه شخص آخر، بكيان منفصل، لديه الألم والصدمات والمشاكل والاضطرابات، التي هو ملزم بالتعامل معها ويسعى للتعافي

منها، لكنه غير مسئول عن صدماتنا واضطراباتنا نحن؛ فكما يقول (فروم) عن الحب الرومانسي والشريك العاطفي:

«إن هناك شرطًا واحدًا أساسيًا للوصول إلى الحب، وهو التغلب على النرجسية؛ أن أكون قادرًا على رؤية الأشخاص كما هم، بموضوعية وحيادية، والمقدرة على فصل صورة الشريك الموضوعية عن الصورة التي تتكوّن من خلال رغباتي ومخاوفتي».

فالعلاقات العاطفية تحتاج لعمل مستمر، مثلها مثل أي استثمار آخر؛ فالحب ليس شيئًا ينمو بشكل طبيعي ومنفصل، بل يتطلب الانضباط والتركيز والصبر والإيمان والتغلب على نرجسيتنا. إنه ليس فقط شعورًا، بل تدريب ومهارة.

هل تعتقدون أن الزوجين اللذين وصلا إلى الثمانين من عمرهما ويظلان يتمتعان بالمحبة والانسجام في العلاقة، صارت علاقتهما إلى ذلك بشكل تلقائي؟ بالطبع لا.

لقد مرّا بصعاب كثيرة، ولا يزالان يمزّان بها، فقط هما قررا العمل سويًا على إنجاح هذه العلاقة، واستثمار كل ما أتيح لهم فيها من وقت وجهد وتطوير للذات.

أيضًا من ضمن المشاكل التي يولّدها الإيجو في العلاقات، هو أنه يجعل طلب الاهتمام والعتاب في خانة (انعدام الكرامة). أن أعاتبك كي أحصل على اهتمامك بما لا ثوليه اهتمامًا كافيًا، شيء يُفقد أي اهتمام أو تغيّر يحدث منك بعد ذلك معناه.

الإيجو يشعرني بأن على الشريك أن يستوعب وحده كل ما أحتهجه.

ويزداد الإيجو عنفًا وتصلبًا إذا كنت قد صرحت من قبل بما أرغب فيه ولم يقدر الشريك على تلبية، أو نسي أو تغافل، أو أي شيء أعاق تنفيذه لما أريد.

رغم أن من المزعج ألا يقوم شريكي بتلبية احتياجاتي، إلا أن الأمر ليست له علاقة بكرامتي من قريب أو بعيد.

العتاب والنقاش الهادئ وتوضيح ما أريد للشريك شيء مطلوب، حتى نصل إلى نقطة الخلل سويًا.



قد يكون ما أرغب فيه بسيطًا، إلا أنه غير متناسب مع شريكي، وقد يحتاج لأن يطوّر من نفسه جاهدًا، حتّى يستطيع تلبية، وجل ما يريده هو الوقت. وقد يكون هذا الوقت وتكرار طلبي من شريكي لِمَا أحتاجه كاشفًا لقدراته الحقيقية في العلاقة، وعن طريق ذلك يتّضح لي إن كانت تلك العلاقة كافية ومشبعة لي أم لا.

إذًا، طلب الاهتمام والعتاب ليس بشيء جارح أو مؤذٍ. هو شيء كاشف في الأصل للخلل في العلاقات وما نحتاج للعمل عليه سويًا أو منفردين، وإلى أين سنصل بذلك.

\*\*\*

المشكلة التي توازي مشكلة الإيجو أهمية في العلاقات هي التوقّعات، أو ما أحب أن أطلق عليه: (فخ التوقّعات).

لدى كل طرف في العلاقة توقّعات لشكل العلاقة، وتصرفات الشريك، وماذا سيقدم له، ويرسم أحلامًا وتخيلاتٍ، ويضع سيناريوهاتٍ حتّى للحديث الذي سوف يدور بينهما.

تُفضي التوقّعات المبنية على تخيلات الشريكين إلى نشوء فجوة كبيرة بينهما؛ أن أتوقع أن يتصرّف شريكي بطريقة معينة في موقف بعينه، بغض النظر عن كون رد فعله يأتي من خبراته هو وأفكاره وبيئته - تجاهلي لكل ذلك واعتقادي أن ردود أفعال شريكي وتصرفاته ستكون مطابقةً لتوقّعاتي النابعة من خبراتي أنا بأفكاري وبيئتي وكل ما مررت به حتّى أصبحت أنا، غير منطقي بالمرّة، إذا تأملنا ذلك من منظور خارجي محايد.

\*\*\*

(مايكل)، عندما حصل على مكافأة نقدية من عمله، سارع بإحضار تذاكر لحفلة، يعلم أن (ماري) تحب الفرقة التي سحبيها.

كانت (ماري) سعيدة بالمفاجأة، وشاعرة بالامتنان له، لكنها ترثت في بيئة متحفظة في إظهار المشاعر، فكان أقصى ما تستطيع أن تفعله، هو أن تشكره مع ابتسامة لطيفة، وقرّرت أن تحضر له علبه من حلوياته المفضلة يوم الحفل.

توَقَّع (مايكل) أن تُبدي (ماري) حماسًا أكبرَ بطريقةٍ صاخبة، وربما تندفع لمعانقته، لكن نشأة (ماري) وطباعها جعلت رد فعلها يبدو باردًا بالرغم من سعادتها الطاغية. قررت (ماري) مهاتفة (مايكل) في تمام منتصف الليل، ليلة عيد ميلاده، كي تكون أول المهنيين.

ردُّ عليها (مايكل) بصوتٍ قَلِق؛ فهذه شهرهما الأولى سوياً، وكذلك أول عيد ميلاد يمر عليهما وهما معاً، ولم تخاطبه (ماري) متأخراً من قبل؛ لأنهما ينامان مبكراً، ويستيقظان مبكراً للعمل.

هنأته (ماري) بعيد ميلاده بصوتٍ متحمس، وردُّ هو بصوتٍ لا يزال فيه أثر القلق، رغم سعادته بمفاجأة (ماري)، لكنه كان يعاني أثر قلقه عندما نظر في الهاتف ووجد اسمها وتوقع الأسوأ. هنا شعرت (ماري) أن (مايكل) ليس فَرِحاً بمكالمتها.

توقعت (ماري) ردُّ فعلٍ أكثر حميميةً، وأحبطت برودة فعل (مايكل) المليئة بالقلق. تبرز المشكلة هنا في أن كليهما فكر بشكل مختلف، رغم أن الفعل نفسه أسعد كليهما، سواء (ماري) التي أجرت المكالمة، و(مايكل) الذي تلقى المكالمة، لكن شاب ذلك الإحباط، نتيجة للتوقعات المختلفة. (مايكل) توقع حدوث شيء سيئ أثناء نومه، وقَلِق على (ماري)، وعظله ذلك عن إظهار سعادته لها بشكل كامل، و(ماري) توقعت سعادة (مايكل) بالمكالمة بدون أن تحسب أن ذلك قد يُشعره بالقلق. ومن هنا، قد تنشأ الشجارات؛ فكلاهما كان حسن النية تجاه شريكه، لكن التوقعات المسبقة أفسدت ذلك.

### فهل علينا إذا أن نُوقِف التوقُّعات مع شركائنا؟

سيكون هذا معقِّداً بعض الشيء.

التوقُّعات المسبقة النابعة من ثقافتنا أنا كشخص وما أرغب فيه، تختلف تمامًا عن التوقُّعات المبنية على درايتي بشريكي وفهمي لردود أفعاله؛ لذا فالتوقُّعات المنطقية تحتاج إلى تمضية وقت كبير مع الشريك، كي أفهم طبائعه وأسلوبه، وما يحب وما يكره؛ (العشرة) كما يُطلق عليها.

كلما عاشت ذلك الشخص مدة طويلة، ومرت بنا مواقف شتى، استطعت أن أكون توفعات منطقية مبنية على سلوكيات شريكى، وليست مبنية على رغباتى. شتان الفارق بين هذا وذلك.

\*\*\*

هناك شيء آخر يعيق تقدّم العلاقات العاطفية، وهو المسؤولية؛ بمعنى أن كل طرف في العلاقة مسئول عنها.

والذي يحدث وقت الخلاف: أن الطرفين يتراشقان الاتهامات، بأن الطرف الآخر وحده هو المسئول عما آل إليه الوضع، وكلّ منهما ينفي عن نفسه داخليًا، ويمارس الإنكار بشكل تلقائي، فيصبح الطرف الآخر هو المسئول الوحيد عن تدهور الوضع في العلاقة.

عندما تتصاعد الخلافات، أو تحدث بشكل عام، تكون هناك أسباب لذلك، سواء أكان الطرف الآخر مسئولاً عنها وحده، أم كانت مسؤولية مشتركة.

لكن التركيز على سؤال: من هو المسئول؟ لن يحلّ الخلاف. بالعكس، هذا السؤال يشحن الأطراف ضد بعضهما في العلاقة. ولذا ينبغي أن يكون التركيز على: كيف سنحل هذا الخلاف؟

التركيز على حل المشكلة نفسها هو أهمُّ تحدّي يواجه العلاقة. اللوم وتبادل الاتهامات لن يفضي بكما إلى شيء. فكما يقول (جون سي ماكسويل): «لا تسمح أبدًا أن يكون الموقف أكثر أهمية من العلاقة».

بالطبع هناك أشياء استثنائية، كالخيانة والعنف والإيذاء المتعمّد، لكن حديثنا هنا عن الخلافات التي تحدث بشكل طبيعي في غالبية العلاقات العاطفية، وفي نفس الوقت ليس من حقنا أن نحكم على علاقة رضائية، قرر أطرافها الاستمرار فيها، رغم حدوث الخيانة مثلًا.

\*\*\*

قبل معرفتي بـ (لورين) وزوجها (بين)، لم أكن أتخيل أن الزواج قد يستمر بعد خيانة. وقد استأذنت الطرفين قبل كتابتي عن حالتها؛ فلقد تعرّفت بهما منذ خمس سنوات، وكانت علاقتهما لطيفة، لكن يشوبها بعض الكدر.

التقيتهما بعدها بسنة، في إجازتهما الشتوية بمصر، وكانا في حالة من الاستجمام والسعادة أكبر بكثير مما لقيتهما عليها قبلها بعام، وتكوّنت بيننا صداقة عميقة، وسردا تجربة تغيّر زواجهما إلى الأحسن كيف بدأت، ويا للعجب! فقد خانت (لورين) زوجها، واعترفت له بذلك!

ورغم الجرح العميق الذي ترشّب في (بين)، إلا أنه قرر العمل معها على إصلاح علاقتهما، وفاجأ ذلك (لورين) وأسعدها، وبدأ في توطيد علاقتهما مرةً أخرى، والعمل عليها مع إخصائي العلاقات الزوجية.

عندما خُيرا بين الانفصال بعد 12 سنة زواج وبين العمل على العلاقة، وجدا أنفسهما يميلان بشكل تلقائي إلى إصلاح ما فسد بينهما، حتى نجحا في ذلك. ولا أزال أراهما عند زيارتهما السنوية لمصر، وأرى علاقتهما في ازدهار.

ليست كل خيانة بالطبع تفضي إلى الإصلاح، لكن الغرض هنا من قصة (لورين) و(بين) ألا نحكم على غيرنا؛ فقد تبدو لنا علاقة ما سيئة، لكن الطرفين على استعداد لبذل مجهود ووقت ومال وصحة وطاقات نفسية للاستثمار في نفس العلاقة؛ فهذا حقهما؛ لأن العلاقات الحقيقية لا تُبنى فقط بالأوقات السعيدة اللطيفة. الأوقات السيئة الصعبة أيضًا تبني العلاقات العاطفية.

فالحب، مثل أي شيء آخر، يحتاج منا إلى عملٍ ومجهودٍ كبيرٍ حتى نصل به إلى برّ آمن.

أيّ علاقة بدون استثمار حقيقي للطاقة والوقت والمجهود وكل ما أنا على استعداد لبذله، لن تنجح، ولن تتحوّل إلى شيء حقيقي. هل ستضئ على مشروعك الجديد، الذي دفعت فيه آلاف الجنيهات، بالوقت والطاقة والمثابرة؟ بالطبع ستبذل كل ما لديك كي لا تخسر مالك. كذلك طاقة الحب لديك ولدى الطرف الآخر، لا تقل

أهمية على الإطلاق عن أي مشروع أو مهنة تمتهنها.

فالإنسان عبر سنوات وجوده على الأرض، ظل يسعى بكل طاقته لأن يهرب من الوحدة، وأن يعيش في جماعات. تركيبة الإنسان جعلت أول شيء يسعى إليه بعد إشباع غرائز البقاء لديه، كالطعام والشراب والجنس، أن يتدفقاً بدفء المجموعة، ويحظى بقبولها ودعمها.

وعبر آلاف السنين التي خاض فيها الإنسان رحلة من التطور، لم تتغير حاجته الأساسية ألا يكون وحيداً، وأن ينتمي إلى كيان.

وبتطور التكنولوجيا ووسائل التواصل الإلكتروني وزيادة الرفاهية، أصبح السائد أن التواصل البشري أقل مما اعتاده الإنسان الأول؛ فأنت غالباً في منزلك، بعد يوم شاق طويل في العمل، تتواصل إلكترونياً مع أصدقائك، أو تجلس مع زوجك/ زوجتك والأبناء، وتكرس لهم ما تبقى من وقتك.

المعضلة أن توقعاتنا ورفضنا لتحمل مسؤولية العلاقة بشكلٍ واعٍ بعد التغييرات المجتمعية وطبيعة التواصل الحديثة نسبياً على الإنسان، توقع بنا في فخ أن يكون الشريك العاطفي هو كل شيء، ومطالبنا بإشباع جميع الاحتياجات.

نتوقع منه ونحمله مسؤولية أن يؤدي دور الأسرة والأصدقاء والأقارب، بجوار دوره كشريك عاطفي، فيلقي هذا على عاتق الشريك حملاً كبيراً لن يستطيع الإيفاء به، كما أننا نحمله تعويض ما ينقصنا من مشاعر افتقدناها حتى من أيام الطفولة الأولى!

كل تلك التوقعات غير المنطقية وعدم تحمل مسؤولية العلاقة، تفضي بالعلاقة إلى منطقة مظلمة.

\*\*\*

الألعاب العقلية Mind Games أيضاً تُعتبر سبباً مباشراً في الخلافات؛ نظراً لأنها تُربك الشريك العاطفي، وتسبب له التوتر، وينتج عنها ما يُسمى بالإشارات المختلطة Mixed Signals.

إن من المتوارثات الخاطئة أننا نعتقد أن التلاعب العقلي يُبقي على العلاقات العاطفية لمدة أطول. فسواء كنت تحاول إثارة غيرة شريك بطرف ثالث، أو قررت أن تصبح باردًا أحيانًا وحميميًا أحيانًا أخرى، أو كنت تحاول السيطرة على العلاقة بأي طريقة كانت، تظل الألعاب العقلية مناورات تحاول بها السيطرة على شريكك؛ لأنك لا تشعر بأمان كافٍ، فتتعمد عدم الشفافية وعدم الصراحة مع الشريك العاطفي.

الألعاب العقلية غالبًا ما تكون وسيلة للشخص المتلاعب لمعالجة مخاوفه حول العلاقة الحميمة والعلاقات؛ وسيلة تأقلم غير ناضجة يستخدمها الناس لإخفاء مشاعرهم وتجنب التعرض للخطر مع الناس.

إن الذين يمارسون هذه الألعاب لا يعرفون كيف يتعاملون مع مشاعر البالغين الشديدة. بدلًا من ذلك اختاروا ممارسة ألعاب، مثل التظاهر بعدم الاهتمام بشخص تهتم به، لتشعر كأنك تتحكم في الموقف.

فسواء كنت أنت من تمارس هذه الألعاب أو شريكك هو من يمارسها، فاعلم أن العلاقة لن تصل إلى برّ آمنٍ ما دامت هذه التلاعبات تؤدي بأحدكما أو كليهما إلى التوتر والخوف.

\*\*\*

(جون) يرى رقم (ناردين) يرن على هاتفه، فينظر إلى الرقم، ولا يرد، رغم أنه غير مشغول في الوقت الحالي.

تشعر (ناردين) بالقلق على (جون)، وعند تكرار الأمر، تبدأ (ناردين) بالخوف من أن يكون (جون) لا يريد التحدث معها. وعندما يرد، تجد (ناردين) نفسها محملة بشحنات عاطفية قوية، فيرد (جون) بهدوء أنه كان مشغولًا ولا يفهم ما سر قلق (ناردين)، وأنها تبالغ في ردود أفعالها.

وبالرغم من علم (جون) أنه بتصرفٍ كهذا يتسبب لشريكه في القلق والتوتر، إلا أنه بهذه الطريقة يشعر بالأمان، وأنه المسيطر على هذه العلاقة، وأن (ناردين) ستظل بذلك خاضعةً لأطول وقت.

\*\*\*

(نهال) تذهب إلى النادي برفقة زميل لها، وهي تعلم أن ذلك سيجعل (أيمن) يُجن جنونه عند رؤيتها، فيذهب (أيمن) وهو متوتر ليفهم من (نهال) ما سر ذهابها إلى النادي مع رفيق آخر، فتجيبه ببساطة أنه زميلها في العمل، ومثل أخ لها، ولا داعي للقلق. هذا رغم علم (نهال) أن زميلها منجذب لها عاطفيًا، وأن (أيمن) لاحظ ذلك، ولهذا السبب يشعر بالغيرة من تجمعهما سوياً. فتتهم (أيمن) بالغيرة، وهي تشعر بالسعادة، معتقدة أنها بذلك تسيطر على مشاعر (أيمن)، وتبقيها متوهجة تجاهها.

الحقيقة أن (نهال) لا تشعر بأمانٍ كافٍ؛ لذلك تفتعل مثل تلك الأمور حتى تضمن بقاء (أيمن) بجوارها، وألا ينشغل عنها بشيءٍ آخر.

في كل الأحوال، إذا لم يتقبل الطرف الآخر ما يقوم به الطرف الذي يمارس تلك الألعاب، أو قام بالمثل معه، فإن مشاعر عدم الراحة التي تتولد في العلاقة، حتى ولو ذهبت بالعلاقة إلى نقطة أبعد، ستظل تستنزف أحد الأطراف أو كليهما، حتى ينتهيا من أمر العلاقة تمامًا.

\*\*\*

رواسب العلاقات السابقة أيضًا قد تكون من أسباب الخلافات والمشاكل في العلاقة العاطفية الحالية؛ فالمقارنة المستمرة، سواء الإيجابية أو السلبية، وتشبيه تصرّفات الشريك السابق بالشريك الحالي خوفًا من تكرار الفشل، لن يؤدي إلى نجاح العلاقة الحالية.

\*\*\*

(أماني) منذ أن بدأت علاقتها بـ (وجيه)، تقارن بين تصرّفاتِه وتصرفات الشريك السابق.

عندما يتأخر (وجيه) في الاتصال بها أو الرد على رسائلها، سرعان ما تعقد مقارنةً من عينة: «كذلك كان شريكي السابق بنفس التصرفات المتلاعبة المؤذية»، رغم أن

أسباب (وجيه) تختلف كثيرًا؛ فطبيعة عمله تجعله يتلقى اتصالات من العملاء في أي وقت، وقد يتأخر على (أماني) لظروف خارجية عن إرادته. لكن (أماني) دخلت العلاقة الجديدة وهي محملة بأعباء الماضي، وتخشى أن تتعرض لنفس الأذى والتلاعب.

### السؤال هنا: هل هذا ذنب (وجيه)؟

إن التعافي من العلاقات السابقة مسؤولة (أماني) وحدها؛ فليس دور الشريك الجديد أن يقوم بمحو هذا الأثر السلبي، أو يأخذ على عاتقه إثبات أنه مختلف عن سابقه؛ فلربما خرجت (أماني) من العلاقة السابقة منذ وقت بعيد، لكنها لم تعمل على التعافي من أثرها، ولا تزال جروحها بحاجة إلى مداواة.

وذهاب (أماني) لزيارة مختص يساعدها، قد يفرق معها كثيرًا؛ لأن تلك الآثار لم تُمحَ مع مرور الوقت، وقد يصعب على (أماني) التعافي من آثارها وحدها بدون يد مساعدة.

والشفاء من آثار العلاقة السابقة ليس من أجل العلاقة الجديدة، قبل أن يكون من أجل (أماني) أولاً؛ فهي تشعر بالمعاناة، ولا تستطيع الاستمتاع بالمشاعر اللطيفة مع (وجيه)، كما أن قلقها وتخوفاتها لا تهدأ.

من أجل نفسها ومن أجل أنها تستحق الشعور بمشاعر أفضل تجاه نفسها وتجاه من حولها، ربما يجب عليها أن تلجأ إلى مختص لمساعدتها.

\*\*\*

الحالة السابقة تختلف كثيرًا عن حالة (خالد)، الذي سارع بالدخول في علاقة عاطفية بعد وقت قصير من انتهاء علاقته السابقة. كانت هذه هي وسيلة (خالد) لمواجهة ألم الانفصال.

عندما تحدث (خالد) مع (سلمى)، شعر بارتياح، وزاد هذا الارتياح حتى شعر (خالد) أنه يحب (سلمى) قبل مرور شهر من حديثه معها.



الفراغ الذي تركه الشريك العاطفي السابق جعل (خالد) في حالة ثوقٍ لملء ذلك بأي طريقة، وهي الحالة التي تُعرّف باسم العلاقة الارتدادية Rebound، وهي: الانخراط في علاقة عاطفية سريعة بعد الانفصال مباشرة.

(سلمى) لا تعلم التوقيت الدقيق لانفصال (خالد)، ولم يخبرها أنه لا يزال يتألم من العلاقة السابقة، ربما لأنه هو نفسه لا يعي أنه ما زال بحاجة إلى التعافي، واعتقد من مجرد اقترابه من (سلمى) أنه أصبح في حالة تسمح له بالدخول في علاقة عاطفية. المؤسف أن (خالد) سيلقي بشكلٍ تلقائيٍّ أعباء العلاقة السابقة على (سلمى)، وستلعب دور المرهم أو العكاز الذي يستند عليه (خالد) من العلاقة السابقة، إلى حين تعافيه.

علاقة كهذه قد تفشل؛ لأن (خالد) لا يفعل شيئًا سوى محاولة الاستغلال واستخدام (سلمى) كجسرٍ يعبر عليه في رحلته إلى التعافي. وسواء أكان (خالد) يتعمد الاستغلال أم لا، فإن العلاقة معه ربما تسبب لـ (سلمى) كثيرًا من الجراح والندوب.

كما أن (خالد) نفسه قد تزداد حالته سوءًا بدخوله في علاقة عاطفية قبل التعافي من سابقتها؛ فمن الممكن أن يختار شريكًا سأمًا ومؤذيًا بدون وعي أو دراية كافية بهذا الشريك، مما يضاعف آثار الجروح السابقة بوضع مزيد من الجروح بجوارها.

إذا أكمل (خالد) علاقاته على هذا المنوال، بأن يخرج من علاقة ليدخل في أخرى، بدون أن يعطي نفسه وقتًا كافيًا للتعافي، وأن يترك لنفسه العنان ليمرّ بمراحل ما بعد الانفصال جميعها، فستصبح مشاعره مستهلكة، ولن يملك بعد فترة ما يقدمه لشريك جديد، وبالتالي سيحتاج إلى علاج مضاعف من كل ذلك. لن يكون هناك أي طرف مستفيد إذا واصل (خالد) الدخول في تلك العلاقات بهذا الشكل.

فنصيحتي: إذا كنت تخوض تلك العلاقة، سواء كنت الطرف الذي يخرج من علاقة بعلاقة أخرى، أو الطرف الذي يتم استخدامه للخروج من علاقة أخرى، فنصيحتي لك أن تتوقف، وتسال نفسك: هل هذه العلاقة ستحقق لك ما تحتاجه؟ هل هي

علاقة مبنية على شيء حقيقي وستفضي إلى شيء صحي؟ هل التعرّض للاستغلال أو استغلالك لشخص آخر ولو بدون قصد سيصل بك إلى منطقة آمنة ومريحة ومستقرة؟

فالفرض الأساسي من العلاقات هو تعميق الروابط الإنسانية، وأن نتلقّى ونعطي مشاعرَ تعزّز تلك الروابط، وتدفعنا نحو أن نكون نسخةً أفضلَ من أنفسنا، وليس العكس.

## الفصل الثالث الوعي بالشريك العاطفي Zoom in

«الحب هو الحالة التي نشعر فيها بالأمان مع أحدهم.  
الحالة التي من خلالها نكتشف أن لدى الآخر شيئاً  
ما يقدمه لنا، ولدينا شيئاً ما نقدمه له.  
الحالة التي تُخرج النسخة الأفضل والأروع من أنفسنا».

(د. ماهر عبد الحميد - كتاب أزمة تعلق)

رحلة مهمة أخرى علينا قطعها حتى نتقدم بالعلاقة العاطفية للأمام، وهي رحلة اكتشاف الشريك العاطفي واحتياجاته.

سيكون ذلك أيسر إذا كنا خضنا رحلتنا أولاً بالبحث في ذواتنا واكتشافها واكتشاف احتياجاتها؛ فبعد ذلك يكون اكتشاف الشريك هو المهمة التالية.

يحتاج اكتشاف الشريك إلى مهارات وأدوات للتعرف عليه.

رحلة تتم بهدوء، وبدون تعجل، حتى يتسنى لنا الاقتراب منه بشكل سليم؛ فالتعجل قد يفلت من أيدينا نقاطاً مهمة للتعرف على الشريك قد تؤثر في مسار العلاقة كلها.

أولى خطوات التعرف على الشريك العاطفي هي أن أتحدى بـ (الفؤاجدة Empathy)؛ فهي تساعد على استنتاج أفكار الطرف الآخر ومشاعره، وأن أفهم ما يمرُّ به، وما يحتاجه... أن أتحرر من ذاتي بشكل مؤقت، وأرى الموقف من خلال عيني الطرف الآخر؛ كيف تأثر به وكيف فهمه؟ بماذا شعر عندما أخبرته بكلام معين أو فعلت شيئاً ما كان له تأثير عليه؟ أو حتى عندما لا يكون الفعل أو الموقف صادراً مني، بل من أشخاص في محيطه.

حين نتحدى بالفؤاجدة، أثناء اكتشاف شريك عاطفي محتمل أو موجود بالفعل، فإننا نتحرر من نرجسيتنا، ونصبح أكثر إنسانيةً ومحبةً.

عندما يحدث الصدام أحياناً بسبب سوء فهم بين الشريكين، قد يؤلمنا أنه أسيء فهمنا بشكل ما خالف توقعاتنا بأن يرانا الآخر بصورة معينة لطيفة، إلى صورة أخرى فيها إساءة نية بنا، عكس ما نأمل أن يرانا شريكنا العاطفي.

إذا تحلينا بالفؤاجدة، وأبدلنا مقعدنا، ورأينا الموقف بعيون الطرف الآخر، بخبراته وثقافته وإدراكه هو لا أنا، فقد يخفف هذا من وطأة الشعور المتفاقم داخلنا أنه كيف أسيء الظنُّ بنا من شريكنا.

في النهاية، مُستقبل الموقف والحديث هو شخص آخر له حسابات داخلية مختلفة. تبديل المقاعد لدقائق قد يحل تلك المشكلة.

الطرف الذي تلقى الفعل أو الحديث أيضًا وشعر بالسوء منه، إذا أبدل المقعد مع شريكه لدقائق وتحلى بالفؤاجدة، فقد يرى بأعين الطرف الآخر أنه لم يقصد بذلك أي إساءة؛ هو فقط تحدث أو فعل أمرًا ما طبقًا لخبراته ووعيه هو. في النهاية، هو ليس عدوًا، بل من المفترض أن علاقتي به من أقرب أنواع الروابط؛ فالفؤاجدة هنا إذا مارسها الطرفان، ستحل المشكلة كأنها لم تكن في الأساس؛ فأي علاقة يكون أساسها التراحم، لن تستمر خلافاتها إلا لوهلة، ثم سنعود لمقعدينا هانئين مطمئنين بشركائنا وبأنفسنا.

\*\*\*

أثناء عودة (عبد الله) من العمل، هاتف (جيهان). وأثناء تبادلها الحديث، جاءه مديره ورئيس شركته على الناحية الأخرى من المكالمة، فتذكر أنه لم يسلفه شيئًا مهمًا قبل ذهابه، ففزع، وهرع بالرد، بدون أن يبلغ (جيهان) أنه سيأخذ المكالمة الأخرى.

كل ذلك حدث في ثوانٍ، قبل أن يدرك عقله أنه ترك (جيهان) على الناحية الأخرى. وعندما عاد لمحادثة (جيهان)، وجدها غاضبة. اعتذر، لكن (جيهان) شعرت أن (عبد الله) لا يعطيها الأهمية الكافية، نظرًا لأن الموقف تكرر من قبل.

الفؤاجدة هنا قادرة على تغيير الأوضاع؛ فلو نظر (عبد الله) إلى الأمر من وجهة نظر (جيهان)، لفهم أنها تحتاج لأن يخبرها أن عليها الانتظار لدقائق، أن يهدئ من قلقه لثوانٍ قليلة كي يشعرها أنها لا تقل أهمية عن العمل في حياته. سيعني لها ذلك كثيرًا، وسيخفف من الشجار في تلك المنطقة.

وإذا بدلت (جيهان) المقعد مع (عبد الله) لدقائق، ستدرك أن لديه قلقًا مرضيًا تجاه العمل، وأنه يجعله يتصرف عكس طبيعته المهتمة معها، وأن هذا القلق ليست له علاقة بمدى أهميتها بالنسبة له؛ هو فقط يحركه قلقه، ولا يدرك وقتها ما هو التصرف الصحيح.

أن تتبادل (جيهان) و(عبد الله) المقاعد، فذلك سيساعدهما في التقرب لبعضهم

البعض بشكل أكبر؛ ففي النهاية الحب ينمو بأن اندمج في معرفتك كما أعرف نفسي؛ فالرعاية والمسئولية والمعرفة والفؤاجة قدرة على تحويل مسار العلاقات إلى شيء حقيقي ومضيء.

الحب ليس كما تصوّره وتروّج له أفلام السنيما منذ نشأتها؛ فإحضار باقة من الورد والشوكولاتة وشراء الهدايا الباهظة أو حتى الاحتفال بيوم سقوه باسم الحب، ليس أسمى معاني الحب، وليس دليلاً على الوّله، بل هو دليل على أن الرأسمالية (التي سيطرت على العالم) استطاعت أن تروّج لمنتجاتها بشكل جيد. إن روابط الحب -بعيدًا عن المظاهر الخارجية التي اختيرت لنا كي نعبّر بها عنه- هي التي ستصنع لنا علاقةً حقيقيةً وثيقةً مع الشريك العاطفي.

\*\*\*

الشيء الملهم الآخر الذي سيساعد الشريكين العاطفيين على إدراك احتياجات كلٍ منهما، هو معرفتهما بـ (لغات الحب) الخاصة بكليهما.

ربما يبدو غريبًا للبعض أن للحب لغةً خاصةً، لكن الدكتور (غاري تشابمان)، الذي قضى سنواتٍ في مراقبة شريكين عاطفيين كانا يطلبان استشارته، اكتشف نمطًا من أنماط لغات الحب.

لقد أدرك أن الأزواج يسيئون فهم بعضهم البعض وفهم حاجاتهم. وبعد الاطلاع على ملاحظاته، اكتشف أنه توجد خمس (لغات حب)، قد يستجيب لها الأغلبية في علاقاتهم العاطفية، وهذه اللغات هي:

### 1 - لغة (التعبير بالكلمات):

والكلمات هنا تعني شئى الأوصاف المستخدمة في التعبير عن أهمية شريكي لي، ونفثته بالصفات التشجيعية المحببة له، وأن أمتدحه وأظهر له حبي بكلمات واضحة.

ونفس الشخص بدوره يشعر بأنه محبوب عندما يخاطبه الآخر بكلام إيجابي ومشجع، أو يرسل إليه رسائل إيجابية، أو ملاحظات عاطفية، أو اقتباسات ملهمة.

(جميلة) تفضّل أن يكتب لها شريكها العاطفي رسالة نصية فيها كلام عاطفي رقيق عن أن يتعانقا أو يذهبا في نزهة، أو حتى عن أن يقدم لها هدية فخمة. كذلك تفضّل أن يمتدح مظهرها عوضاً عن مساعدتها في الأعمال المنزلية.

(جميلة) عندما تُخَيّر بين أيّ لغة أخرى للتعبير عن الحب لا تنطوي على الكلمات، وبين لغة (التعبير بالكلمات)، فغالبا ما تفضّل أن يعبر لها شريكها بالكلمات عن مدى حبه ورغبته في الوجود بجوارها.

## 2 - لغة (الهدايا):

أصحاب هذه اللغة يعتبرون أن تلقي الهدايا وإرسالها أعمق تعبير عن الحب؛ فتضحية الشريك العاطفي بجزء من نقوده ووقته كي يفكر في شريكه، والتعبير عن حبه له بهذه الطريقة، هو شيء لا غنى عنه بالنسبة إليهم، وهم يحبون إعطاء الهدايا كتعبير عن الحب، مثلما يحبون تلقيها.

(عصام) يحب شريكته بشدة، ويحب أن يحضر إليها هدايا بمناسبة وبدون مناسبة، ويفرح كذلك ويشعر بحب شريكته عندما تفعل المثل، ليس لأن (عصام) شخص مادي، ولكن لأن (عصام) يرى أن التضحية المادية والجهد المبذول في البحث عن الهدية له معنى عميق ورسالة قوية للشريك أنه محبوب ومرغوب فيه.

## 3 - لغة (الأفعال / تقديم الخدمات):

قد تبدو لغة عملية للبعض، لكنها لغة فعالة لصاحبها ليشعر بمدى اهتمام شريكه؛ فمساعدة الشريك العاطفي على قضاء بعض الأشياء التي يحتاجها هي أقوى لغة عند البعض للتعبير عن محبتهم، ولكي يشعروا بأنهم مهتمون ومحبوبون من الشريك.

(رزان) قد لا تفرح بفرح بستان باهظ الثمن يُهديه إليها شريكها قدر فرحتها بأن يشاركها في بعض المهام المنزلية، أو يذهب عنها لقضاء أشياء لا تملك الوقت لأن تقضيها، أو أن يساعدها في ترتيب أوراق العمل الخاصة بها.

(رزان) تشعر بأنها مقدرة ومحبوبة عندما يساعدها شريكها في القيام بالأشياء ويخفف عنها أعباء الحياة. وكذلك هو أسلوب (رزان) في التعبير عن حبه لشريكها؛

أن تساعد في قضاء مشاويره، وترتيب أوراقه، وأن تعينه على قضاء أي خدمة يحتاج أن يقضيها ولا يقدر.

#### 4 - لغة (التركيز/ قضاء الوقت معًا):

وهي أن يخضع الشريك من وقته بشكل مستمر لقضاء الوقت مع شريكه. بذلك يشعر أن شريكه يحبه ويوليه اهتمامًا خاصًا.

قضاء الوقت يشمل أيضًا أن أستمع إليك بعناية في ذلك الوقت، وأوليك تركيزي، وألا يقاطعني شريكي عندما أتحدث، ويصبر عليّ، وأن ينظر إليّ شريكي أثناء الكلام، وأن نجلس معًا حتى بدون حديث.

مجرد قضاء الوقت هنا هو الرعاية والاهتمام الذي يشعر من خلاله الشريك بأنه محبوب ومرغوب فيه من شريكه.

(هشام) يحب قضاء وقتٍ بتركيزٍ مع شريكته، ويحب أن تفعل المثل معه؛ فمجرد جلوسهما معًا منفردين أثناء مشاهدة التلفاز، يُعدّ تعبيرًا عن الحب. أن يتمشيًا طويلًا معًا، عندما تنصت إليه وتتفهم مشاعره، عندما يعدّان طعام العشاء بالمطبخ معًا - هذا يعني أنها توليه اهتمامًا، وتحبه. أن يقضيا المشاوير معًا، ويتبصّعا، ويفعلا كل ما استطاعا معًا، هو تعبير عن الحب والاهتمام عند (هشام)؛ وهذا شيء يفعله (هشام) بالمثل مع شريكته.

#### 5 - لغة (التلامس):

لغة التلامس الجسدي من أقوى لغات التعبير عن الحب بالنسبة للبعض؛ إذ يشعر الشريك بالمحبة والأمان عندما يحتضنه شريكه، أو يجلس ملتصقًا به، أو يُقبّله بدون توقُّع، أو يمسك يديه أثناء جلوسهما أو ذهابهما إلى أي مكان.

هذا التلامس يعطي إحساسًا بالمحبة والاهتمام به، ويكون للجنس شغف آخر كتعبير عن الحب بين من يتحدّثون بلغة التلامس.

(ماجى) تحب أن يحتضنها شريكها العاطفي بشكل مستمر؛ عندما تستيقظ،



وعندما تُعدُّ الإفطار، وعندما تمر بجواره. تحب أن يتمشياً معاً متشابكِي الأيدي،  
وتشعر بالأمان عندما يجلس ملتصقاً بها أثناء مشاهدتهما لأي شيء.

حزن واحد قادر على توصيل المحبة منه إليها أكثر من مساعدتها في المهام  
الموكَّلة إليها، أو إحضار هدية باهظة، أو حتى كلمات الحب العميقة. كذلك هي  
تستخدم تلك اللغة مع شريكها للتعبير عن مشاعرها.

اختر من الجدول ما يعبر لك أكثر عن حب شريكك العاطفي لك.

5	4	3	2	1
أحب أن تعانقني				أحب أن ترأسلني بكلمات مديح وغزل
	نقضي وقتاً معاً وحدنا	أن يساعدني شريكي في إنجاز بعض المهام		
	أن يحجز لنا في عيد ميلادي رحلة جميلة نقضيها معاً		هدية لطيفة من شريكي في عيد ميلادي	
أن يمسك يدي باستمرار		أن يقوم شريكي معي بأعمال تنظيف المنزل		
أن يجلس شريكي ملاصقاً لي ويحتضنني			أن يحضر لي شريكي هدية مفاجئة	
أن نظل متعانقين طوال الليل	أن نذهب معاً إلى أي مكان			
			أن يحضر لي هدية	أن يخبرني شريكي كم يحبني ويهتم لأمري
	أن نتكلم ونعمل على شيء معاً			أن يمتدح شريكي مظهري
	تخصيص وقت لي وحدتي			الحصول على هدية صغيرة جميلة
		عندما يُعدُّ شريكي الغداء أو العشاء لي		عندما يشعر شريكي بالفخر والثناء عليّ
	القيام بنشاط مشترك			الكلمات الإيجابية من شريكي
العناق المستمر		المساعدة الدائمة		
أن يلمسني شريكي كلما مررت من أمامه	نشاهد فيلمًا معاً		هدية رائعة بمناسبة النجاح الوظيفي	ثناء وفخر على نجاح حقيقته
		أن يقوم بدلاً مني بمهمة لا أحب القيام بها		أن يشجعني شريكي على التقدم المهني

٢٧٠٧٢٨٤٦٩٨

أن يقبلني شريكي	أن يسمعني شريكي بتعاطف			
		أن أستطيع الاعتماد على شريكي في أمور الحياة	أن يفاجئني بهدية	
	أن يصغى إلى أفكاري ويحترمها			أن يمتدح ما أرتديه
يلمسني وقتها أتواجد معه		يساعدني في مهمة أنجزها		
		المشاركة في الأعمال والمهام	مفاجأة يحضرها	
	الانتباه إلي أثناء الحديث	التعاون في شئون المنزل		
			الاهتمام بالمناسبات الخاصة والهدايا	كلمات الغزل
		تقديم مساعدة بدون أن أطلبها	الهدية	
	عدم المقاطعة أثناء الكلام		عشاء مفاجئ في مكان فخم	
	أن ننطلق في رحلات معا	أن يهتم شريكي بمهامي عندما أكون مرهقاً		
الاحتضان			هدية فخمة	

العناق				التحفيز والكلمات التشجيعية
اللمس الدافئ	القيام بنشاط ممتع معًا		الهدايا بشئٍ قبيحٍ	
		مساعدة شريكي لي برغم أنه مشغول		الغزل والكلمات اللطيفة
العناق والقبلات بعد اللقاء				عندما يخبرني شريكي أنه يحبني ويهتم لأمرني
أن يحتضني شريكي ويُشعرني بالاحتواء والأمان			أن يحضر لي شريكي هدية فكرت في شرائها ولم أستطع	
التلامس الجسدي	قضاء الوقت مع الشريك والتركيز	تقديم الخدمات والمساعدة	الهدايا	الكلمات

بحساب نقاطك من الجدول، بأن تعطي لكل إجابة درجة واحدة، ثم تقوم بجمع كل عامود على حدة في نهاية الجدول، سيكون هناك مجموع أكبر للفتين اثنتين أكثر من غيرهما في الجدول. تكون هاتان اللغتان هما لغة حبك، مثل أن تكون لغتك هما قضاء الوقت مع الشريك والتلامس، أو الكلمات والهدايا، فتصبح هاتان اللغتان ما تحتاج أن يقدمه شريكك لك. وهذا الاختبار يقوم به شريكك أيضًا ليعرف ما هما لغتا حبه اللتان يحتاج لأن تعبر من خلالهما عن حبك له.

والآن قد عرف كل منكما لغة الحب التي يحتاج أن يعبر له شريكه بها عن حبه؛ ففائدة معرفة لغة الحب المستخدمة أن أعرف ما يفضله شريكي كي أقدمه له، حتى يشعر بحبي واهتمامي، وبذلك تصبح العلاقة أقوى وأكثر ترابطًا.

\*\*\*

(ريهام) تحب أن يقدم لها (عمر) المساعدة في أمور المنزل، وتُسَرُّ بذلك كثيرًا؛

فهو يُشعرها بحبه واهتمامه. في حين أنه يشعر بالإحباط عندما يُحضر لها الهدايا ولا يرى الفرحة التي يتوقعها؛ فالهدايا هي لغة حبه هو وليست لغة حب شريكته. بالنسبة إليها، مجرد قيامه بجلي الأطباق سيعادل عندها مائة هدية.

و(ريهام) تُثني على (عمر) بشكل مستمر؛ فهذه هي اللغة الثانية للتعبير عن الحب عندها. وهو يقدر ذلك؛ لكنه سيشعر بمشاعرها أكثر إذا أحضرت له هدية كل حين وآخر، أو إذا عانقته أكثر؛ فالتلامس هو لغة التعبير عن الحب الثانية عند (عمر).

ما كانت (ريهام) و(عمر) بحاجة إلى معرفته، هو اللغة الخاصة بكليهما؛ فغالبا ما كانت (ريهام) تشعر أن (عمر) لا يقدم لها ما تحتاجه، وكذلك شعر (عمر)، بالرغم من المحبة الغامرة التي تجمعهما، والتفاهم في أمور الحياة، إلا أن الوصول إلى لغة حب الشريك جزء أساسي في تنمية العلاقة، والوصول بها إلى مستوى مختلف من العمق والاستقرار.

\*\*\*

من النقاط الهامة والفارقة أيضًا في أي علاقة عاطفية: الاحترام المتبادل.

إن إرساء قاعدة الاحترام يطيل من عمر العلاقة، وربما يحفظ الود بين الشركاء حال انفصالهم أيضًا.

الاحترام له شقان:

• الشق الخاص بالمشاعر: ألا أرح مشاعر شريكي في لحظات الغضب، أو عند قيامي برد فعل دفاعي أو هجومي.

• الشق الآخر هو احترام شخصه ووجوده كإنسان: ألا أقلل منه أمام نفسه، أو في أعين أي أحد آخر، وأن أحفظ أسرارته ولا أبوح بها لأحد حتى في أوقات الخلاف، وألا أعيره بأمر أخبرني بفعله مسبقًا... هذا هو الاحترام.

كل علاقة عاطفية تمر بأوقات عصبية، وخلافات ومشاحنات. أن أعتاد على مراعاة ألفاظي وتصرفاتي أثناء ذلك، هو جزء أصيل من العلاقة؛ فلا معنى لأن أكون

مع شريك عاطفي لطيف جدًا أثناء صفائه، لكنه لا يسيطر على غضبه وكلماته أثناء  
مشاجرة بيننا، ويتلفظ بكلمات تجرح مشاعري أو تهينني، أو يقلل من مشاعري،  
ويقرّر نيابةً عني ما هو حجم المشكلة.

شكوى متكررة بشكل كبير من الأصدقاء بخصوص ذلك.

لدي صديقة (لثسّفها هدى) متزوجة من (أشرف)، وهو شخص دمّ الخلق  
وحنون.

سبب تصاعد المشاكل بينهما هو -في الغالب- كلمة واحدة: «يا (هدى)، أنتِ تُعطين  
الأمرَ أكبر من حجمه».

كانت هذه الكلمة، في كل مرة ينطقها (أشرف)، نقطة تحوّل في الكلام، ليصبح  
النقاش شجارًا.

تشعر (هدى) أن (أشرف) يمارس وصايةً على مشاعرها، فيحدّد لها الحجم  
المناسب للأمر الذي تشعر به، مما يتسبّب لها باستياءً شديد، فتتصاعد وتيرة النقاش  
حتّى يتحوّل إلى مشاجرة.

ألا يحترم شريكي حجم ما أشعر به وأن يسفّه منه ويستصغره، هذا شيء مؤثر  
للغاية في طبيعة التواصل في العلاقات العاطفية.

هنا تعود الفوّاجدة لتلعب دورها، الذي هو دور رئيسي في العلاقات؛ أن ينظر  
(أشرف) إلى الأمر بعين (هدى) وليس بعينه هو؛ أن ينحّي نفسه عن المشهد للحظات،  
ويتصور منظور (هدى) وشعورها تجاه الأمر؛ أن يحترم ما تشكو منه، سواء كان  
متعلّقًا به أو بأي شيء آخر، بدون أن يضع إطارًا لحجم الأمر من منظوره هو، احتراقًا  
لشريكته وتقديرًا لها. وعندما يفعل ذلك، سيكسب وُدّ (هدى)، ولن تتصاعد المشكلة  
إلى النقطة التي اعتادا الوصول إليها عند بداية هذا النوع من النقاشات.

\*\*\*

بالعودة إلى نقطة الحب غير المشروط، لا بد أن يتذكر كل شخص أن شريكه

ليس أحد أبائه؛ فغالبا ما يقود طفله الداخلي فكرة أن الشريك لا بد أن يتحفل عدم احترامه له، فيصرخ بداخله وسط عاصفة الغضب والتفؤه بكلام جارح: «إن شريكي إذا كان يحبني فسوف يقبلني على هذه الصورة».

دور الراشد بداخلي أن يعرّف هذا الطفل الداخلي حدوده، ومتى عليه التوقف، ومتى عليه الإكمال، وما الذي يجوز قوله وفعله في تلك اللحظات. ولا يقلل ذلك من شأنني على الإطلاق. بالعكس، احترامي لشريكي هو احترام لنفسي بالأساس؛ فالتعامل وفقاً لحدود الأدب والذوق في العلاقة هو أمر حتمي.

إن وضع اتفاق مسبق، عند بداية علاقتنا، نتعهد فيه بأن نحترم بعضنا البعض، قولاً وفعلاً، وعلى مستوى الشخصية والمشاعر، يجعل معظم المشكلات في العلاقة قابلة للنقاش.

# الفصل الرابع الاضطرابات النفسية وأنماط العلاقات

«إن من يستطيع أن يضع نفسه مكانَ إنسانٍ آخر ويفهم  
ما يدور في ذهنه لن يحتاج أبدًا  
إلى القلق بشأن ما يخبئه له القدر».

(ديل كارنيجي)



## من ملا يخلو من اضطرابات؟

كلنا -بشكلٍ أو بآخر- نعاني من بعض الاضطرابات التي تؤثر فينا، ويتراوح تأثيرها بين الطفيف والجسيم.

كذلك بإمكان هذه الاضطرابات أن تؤثر في علاقتنا العاطفية، والطريقة التي نختار بها شركاءنا العاطفيين؛ فحتى أنماط شخصياتنا تؤثر في ذلك.

فالشخصية هي مزيج من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تُكسبك طابعك الفريد. هي منظورك وفهمك وعلاقتك بالعالم الخارجي ومنظورك لنفسك.

تتكوّن الشخصية خلال مرحلة الطفولة، وتتشكّل من خلال شيئين:

• الجينات: وهي التي تمرّر لك بعض سمات الشخصية من قبل والديك من خلال الجينات الموروثة.

• بيئتك: متضمّنة المناطق التي نشأت فيها، والأحداث التي وقعت، والعلاقات مع أفراد الأسرة، وكل الأشياء المؤثرة التي حدثت لك ومررت بها.

طبّقاً للدليل الدولي للأمراض، هناك قسم يحتوي على الاضطرابات النفسية والسلوكية والتغيّرات الدائمة في الشخصية، تم تقسيم اضطرابات الشخصية فيه إلى: الشخصية المرتابة، الشخصية الفصامية (الانعزالية)، الهستيرية، غير المستقرة عاطفياً (اضطراب الشخصية الحدية)، التجنّبية، والاعتمادية.

وفيه بند آخر تدرج تحته الشخصيات: غريبة الأطوار، غير الناضجة، النرجسية، والسلبية العدوانية.

كما يوجد بند آخر لاضطرابات الشخصية غير المحدّدة، بما في ذلك الفصائية والقرضية.

هذه التصنيفات ليست وصفاً للشخص الذي تم تشخيصه بها، ولا تعني أنه لا يستحقّ الحبّ أو ألا يخوض في علاقات عاطفية. كل ما يحتاجه أصحاب هذه الاضطرابات هو أن يتعرفوا على طبيعة هذه الاضطرابات وكيفية التعامل معها، وما

مدى تأثيرها على علاقتهم بنفسهم وبالآخرين، وكيف تؤثر في علاقتهم العاطفية، حتى يصلوا إلى صيغة تعامل مناسبة مع شركائهم العاطفيين.

### الشخصية المرتابة

غالبًا ما تكون فاقدةً للثقة في الآخر، ويملاً الشك قلبها تجاه الآخرين ودوافعهم، مع اعتقاد غير مثبت بأدلة أن الآخرين (بدءًا من بائع الخضار حتى رئيسها في العمل) يحاولون إيذاءها أو خداعها، في أي شيء.

تشك دائمًا في ولاء الآخرين واستحقاقهم للثقة، مهما كانت درجة قرب هؤلاء الأشخاص منها.

لا تحب هذه الشخصية أن يعرف عنها الآخرون أي شيء نتيجةً للخوف غير المنطقي من أن الآخرين سيستخدمون المعلومات ضدّهم، كما أنهم يفهمون الإشارات غير ذات الأغراض أو المواقف التي لا تحمل تهديدًا على أنها إهانات شخصية أو اعتداءات، مما يجعلهم في حالة غضب، وتكون ردود أفعالهم عدائية تجاه الإهمال أو الإهانة المُدرّكة.

### الشخص المرتاب في العلاقات العاطفية

يكون كثير الشك في نية شريكه؛ فهو يشعر أن كل تصرف من شريكه مقصود به إيذاؤه؛ لذلك كثيرًا ما يسألون أسئلةً من نوع: «ما الذي تقصده؟» في محاولة لاثهام الشريك، ولحمل كلامه على مقصد غير الذي يعنيه؛ فالارتبابي يشعر داخليًا بالاضطهاد وبالاستهداف.

يكون كثير الشك في أن شريكه يخونه؛ فهو لا يشعر بداخلة أنه كافٍ لشريكه، ويرى أن شريكه يسعى لخداعه دائمًا. ومع هذا فإنّ من يعانون هذا الاضطراب، قد يبقى بعضهم صامتا جبال شكوكه وأفكاره، وبعضهم قد يكون كثير الهجوم والجدل، وبعضهم قد يكون كثير الشكوى والتذمّر.

\*\*\*

(شيماء) تحب شريكها (مجدي) بشدة، ومن منطقتها المرتاب لا بد أن تُحدّثه يوميًا كل نصف ساعة أو ساعة بالكثير حتى تشعر بالاطمئنان وأنه لا يخونها.

(مجدي) ينزعج بشدة من كثرة هذه المكالمات التليفونية؛ فهو يكون في عمله، ويحتاج إلى التركيز. ومن منطقته، هو تركها بالبيت صباحًا منذ وقت قليل، ومطمئن أن كل شيء بخير.

بمجرد أن يتأخر (مجدي) في الرد على (شيماء) لدقائق قليلة، تبدأ في نسج حوار خيالي له وهو يخونها؛ فهي ترتاب في كل سلوك يصدره (مجدي)، وتشعر بالخوف الشديد من أن يكون متزوّجًا بأخرى، بالرغم من أنه يقضي معظم وقته بعد العمل في المنزل معها. يشعر (مجدي) بالضغط الشديد مع الوقت، وتتصاعد وتيرة الشجار بينهما.

المشكلة أن أفكار (شيماء) تحاصرها؛ وحصار الأفكار الوسواسية من أشد أنواع الأفكار فتكًا؛ فهي لا تترك للإنسان مخرجًا. ترى (شيماء) أن (مجدي) خطر؛ لمبة حمراء مضيئة بعقلها لا تتوقف، ومهما حاول (مجدي) إخمادها لا ينجح.

المعاناة التي تتسبب فيها العلاقة مع شخص ارتيابي كبيرة. والمشكلة أن الشخص الارتيابي لا يرى في نفسه مشكلة؛ فكل أفكاره مقنعة وكافية بالنسبة له، وتغنيه عن أي دليل.

وهنا يكون اللجوء لاختصاصي أمرًا مهمًا، وهو ما يرفضه الارتيابي غالبًا؛ لعدم ثقته بأي أفكار خارج نطاق رأسه؛ فحتى المتخصص قد يتأمر عليه (من وجهة نظره).

الإكمال في علاقة مع هذا النوع من الاضطرابات غالبًا ما يكون عذابًا للطرف الآخر؛ فهو كالذي يحاول إفراغ المحيط من الماء. فإذا كنت في علاقة من هذا النوع، يكون الحل هو اللجوء لمتخصص حتى تعرف ما يكفي من معلومات للتعامل معه. وربما يكون هناك طريق للوصول إلى نقطة التقاء، ويوافق الشريك على تلقي العلاج المناسب، أو إنهاء هذه العلاقة، والخروج منها بأقل قدر من الخسائر.

## الشخصية الانعزالية

تكون متوحدّة مع ذاتها، وفاقدةً للرغبة في التواصل مع الآخر أو العلاقات الشخصية أو الاجتماعية، وتفضّل الوحدة، ولا تميل للتعبير عن مشاعرها، كما تعجز عن الاستمتاع بمعظم الأنشطة. وتُشَمُّ بمظاهر البرود أو اللامبالاة تجاه الآخرين.

ويتم الخلط دائمًا بين الشخص الانعزالي والشخص الانطوائي، وهذا غير صحيح. فالانطوائي فقط يحب أن يكون له وقت لنفسه، ولا يُعيق هذا ممارسة حياته بأي شكل، عكس الانعزالي الذي يميل أن يكون طوال الوقت وحده؛ فهو يشعر بالخجل والخوف من الرفض والتعرّض للإحراج، ويركز على نقاط ضعفه؛ مما يدفعه إلى تجنّب المناسبات التي تستلزم التواصل بشكل مباشر مع الأشخاص، ويميل إلى العزلة الاجتماعية خوفًا من الإحساس بالألم المصاحب للرفض أو الانتقاد.

## الشخص الانعزالي في العلاقات العاطفية

يصعب التواصل مع الشخص الانعزالي في العلاقات العاطفية، خصوصًا إذا كان شريكه شخصًا منفتحًا ويحب أن يحظى بصحبة شريكه بشكل مستمر. فتجد الشريك الانعزالي ضعيف الثقة بنفسه، فيكون حساسًا بشكل مفرط تجاه أي نقد أو رفض أو تعليق من شريكه؛ نتيجةً لامتلاكه تصوّرًا سيئًا عن نفسه، أو لاعتبار نفسه غير كفؤ أو ذا شأن أقل من غيره، أو لعدم رضاه عن مظهره الخارجي، فيشعر أمام شريكه بانعدام الثقة، ويخشى أن تتم مقارنته بالآخرين، كما أنه -نتيجةً لخوفه من الرفض- لا يملك القدرة على مصارحة الشريك العاطفي بالمشكلات أو المشاعر السلبية التي قد يواجهها، فيشعر شريكه معه أنه لا يحظى بصحبة مشبعة عاطفيًا، ويشعر بافتقار التواصل على الدوام.

\*\*\*

خطب (حسين) (مها) منذ عام تقريبًا. شكوى (مها) على الدوام من (حسين) أنه غير موجود. تراه مرةً كل فترة، دائم التحجّج بعمله، ويعود إلى المنزل لإكمال هذا العمل. يرد على مكالماتها بكلمات مقتضبة، ولا يحضر أي مناسبة عائلية أو نزهة

(مها) تحب (حسين)، وتراه شخصًا مهذبًا ولطيفًا وحسن المعشر، ومن الناحية العملية مناسب لها للغاية. لكن شكواها على الصعيد العاطفي في تصاعد. فقلة التواصل بينها وبينه خلقت فجوة، وكأنهما من عالمين مختلفين، رغم التقارب الاجتماعي بينهما في كل شيء.

حاولت (مها) حث (حسين) على التغيير مرارًا، وهي ترى أنها لا تطلب شيئًا كبيرًا بكونها تريد من (حسين) أن يكون منفتحًا على مشاعره أكثر معها، ويتواصل معها ومع أسرتها بشكل أكبر. لكن (حسين) عاجز عن ذلك تمامًا.

ما لا تعرفه (مها) أن (حسين) يعاني من اضطراب الشخصية الانعزالية التي تصل إلى حد أنه بعد الزواج قد لا يكون لديه ميل للعلاقة الزوجية، ليس لسبب مرضي، ولكن لنفس الأسباب السابقة. وهو نفسه لا يدرك كل ما يلُم به، فقط يشعر أنه غير راغب في التواصل مع الآخرين.

لكي تستمر العلاقة مع الشخصية الانعزالية، على الشريكين بذل مجهود كبير لإنجاحها؛ فالشخص الانعزالي يحتاج إلى مراجعة المختص حتى يقيم حالته النفسية؛ إذ يعتمد علاج اضطراب الشخصية الانعزالية على حالة المريض الخاصة، وشدة الأعراض التي قد يعاني منها، ومقدار تأثيرها على حياته الاجتماعية والعملية. وعلى الرغم من أن تلك العملية تأخذ وقتًا، إلا أنها تستحق الوقت والمجهود المبذول؛ فبعض العلاج المعرفي السلوكي، وبعض العلاج الديناميكي النفسي، مع قدر معين من الأدوية، تتغير سلوكيات المصابين بهذا الاضطراب، وينجحون في حياتهم العاطفية والاجتماعية بشكل عام.

### الشخصية الهستيرية (اضطراب الشخصية التمثيلية)

يُشم هذا النمط بالسلوكيات المبالغ فيها الساعية إلى الاهتمام، والتي تبدأ عادةً في مرحلة الطفولة المبكرة، وتشمل: الإغواء غير اللائق، والرغبة المفرطة في القبول. وهم أشخاص مفعمون بالنشاط والدراما والحيوية والحماسة، ومنفتحون

ومغازلون. فالشخص الهستيري يشعر بالراحة عند وجوده في محط انتباه الجميع، كما أن من السهل التأثير عليه، ويسهل انقياده، متقلب المزاج، ويجد صعوبة في الحفاظ على علاقاته الاجتماعية. وهو أيضًا يشعر بحساسية زائدة تجاه كل من الانتقاد والتعرض للرفض، ومتهؤر كثيرًا في كلامه، ولا يفكر قبل القول أو الفعل. ويشمل التهؤر اتخاذ القرارات أيضًا. كما أنه متقلب المزاج بشكل سريع للغاية. ويميل أصحاب هذا الاضطراب إلى تغيير العمل بشكل مستمر نتيجة الشعور بالملل.

### الشخصية الهستيرية في العلاقات العاطفية

الشخص الهستيري في العلاقات العاطفية، شخص متلاعب على الدوام؛ لتحقيق ما يرغب فيه. فتجده في العلاقة صاحبًا، يظهر بصوت عالٍ وغير مناسب، ويبالغ في سلوكياته وعواطفه. يريد أن يراه شريكه، ولا يرى شيئًا غيره؛ ففيه نوع من الأنانية، والرغبة في الاستحواذ. وعلى الرغم من ذلك لا ينغمس في العلاقة، بل ينغمس في ذاته، ويتوق بشكل مستمر إلى تقدير شريكه. يريد أن يرى الإعجاب في عيون شريكه دائمًا. وتجده في العلاقات العاطفية غير واقعي، فيهول المشكلات في العلاقة ويضخمها، ويفتعل مواقف خطيرة، بسبب رغبته في التجديد والإثارة. كما أنه يميل إلى لوم شريكه على إخفاقاته الشخصية أو خيبات أمله. تشعر معه أنك في حالة توثر مستمر، بالإضافة إلى سلوكه الاستعراضى الدائم الذي يؤثر على الشريك ويشتته.

\*\*\*

(عزيز) انجذب لـ (ريم) منذ أول يوم التقاها فيه؛ فهي مفعمة بالحياة، وحماسية، ولديها أسلوبٌ مميّزٌ لم يزد مثله من قبل. ومع الوقت، أحببنا بعضهما.

بدأت علاقتهما، كأى علاقة في البداية، بسعادة. مع الوقت، لاحظ (عزيز) أن (ريم) تفتعل المشكلات حتى تحظى باهتمام كبير منه، وأنها تفتعل مواقف كي تحظى بانتباهه بشكل دائم، كأن تمثل أن سيارتها معطلة على الطريق السريع، أو أنها شعرت أن أحداً يحاول اقتحام المنزل وهي وحدها. كما أنها تتلاعب به أحيانًا بأن تثير غيرته عبر الزملاء والأصدقاء المشتركين.

كما كانت تتعمد أن ترتدي ملابس لا تتناسب مع الموقف والمكان، بأن ترتدي في مناسبة عائلية بسيطة فستانًا يليق بالسهرات، وكانت لا تتوانى عن تأنيبه وإشعاره بالذنب إذا حدث لها أي موقف، حتى وإن لم يكن له دخل فيه، فأصبح (عزيز) يستيقظ في حالة من التوتر والتوجس؛ فهو لا يعرف ما الذي تذرعه له اليوم من مواقف. ورغم ذلك هو يحبها، ولا يريد للعلاقة أن تنتهي. يخشى أن يكون ظالما لها، خصوصا أنها تحبه، وتبدي كلامًا مئزًا في لحظات معينة، فيرجح أن تقلباتها والمواقف التي تقوم بها هي مجرد حيل نسائية عادية حتى تحظى بوقته واهتمامه، وأنها مع تقدمها في السن ستتغير تصرفاتها.

ما لا يعرفه (عزيز) أن (ريم) مصابة باضطراب الشخصية الهستيرية، وأن الحياة معها ستظل على نفس الوتيرة، والموضوع ليست له علاقة بصغر أو كبر السن، وأنها قد لا ترغب في التغيير، وأنها تنظر إلى أي تغيير على أنه تهديد.

العلاقة بين (عزيز) و(ريم) قد تستمر، ولن ينفصل عنها، إذا كان يملك من الطاقة والأعصاب ما يمكنه من شغل وقت (ريم) بشكل مستمر. لكن إذا استنفدت طاقة (عزيز)، فلا بد من مفاوضة (ريم) للجوء إلى متخصص.

العلاقة مع (ريم) ليست مستحيلة؛ فبعض العلاج النفسي يستطيع المصاب بهذا الاضطراب أن يبدأ في تقدير ذاته، وزيادة قدرته على التكيف مع البيئة من حوله من خلال تحفيز التعامل مع الآخرين بشكل أكثر إيجابية. ويُعد العلاج النفسي المساعد من أكثر طرق العلاج النفسي فعالية في علاج هذا الاضطراب. بالإضافة إلى أن اليوغا وتمارين التاي تشي تساعد على تعزيز قدرتهم على التحكم في مشاعرهم الداخلية مثل الاندفاعية؛ ولذا من الممكن أن يقترح (عزيز) على (ريم) البدء بأحدهما، وتجربة النتائج التي ربما ستجعلها أكثر قابلية للذهاب إلى متخصص.

### الشخصية غير المستقرة عاطفياً (اضطراب الشخصية الحدية)

وتتسم بالخوف الشديد من الهجر أو عدم الاستقرار، وقد تجد صعوبة في تحمّل الوحدة.

سلوك هذه الشخصية اندفاعي وخطير، كما أن صورتها الذاتية للنفس غير مستقرة أو ضعيفة، فتشعر أنها سيئة أو أنها لا قيمة لوجودها على الإطلاق. تشعر بالفراغ المستمر، وتتابع لديها نوبات متكررة وشديدة من الغضب، وتعاني من تقلبات مزاجية مستمرة، وعلاقتها مع الآخرين غير مستقرة ومتوترة، ولديها سلوك انتحاري، وتهتد دائما بإيذاء نفسها. يصعب عليها تحمّل المسؤوليات، وتعاني من نوبات من الزهاب المتعلق بالإجهاد وفقدان الصلة بالواقع. تميل إلى التصرفات الطائشة، كالقضاء على نجاحها بالاستقالة من وظيفة جيدة، أو إنهاء علاقة ناجحة. نمطها غير مستقر في العلاقات العاطفية. ولا يعاني أصحاب هذا الاضطراب منه وحده، بل يصاحبه أحيانا الاكتئاب ثنائي القطب، أو اضطراب الكرب التالي للزح (PTSD)، والاكتئاب عموماً، والقلق.

### الشخصية الخذية في العلاقات العاطفية

على الرغم من أن الشخصيات الخذية شديدة العاطفية ومتأججة المشاعر، إلا أنها من أصعب الشخصيات في التعامل في العلاقات العاطفية؛ فهي تلتهم مشاعر الشريك، ولا تكفي أبداً.  
Telegram: @mbbooks90

لا شيء يُشبعها مهما بذل الشريك العاطفي من مجهود؛ فهي تؤاقة إلى الحب والأمان؛ فهي غالباً ما تعرضت لصدمة كبيرة في طفولتها نتيجة لغياب عطف وحب الأبوين أو أحدهما، فتحاول دائماً في علاقتها العاطفية البحث عن الأمان، وألا تجعل الشريك يغيب عن بصرها، أو يظل قريباً منها بشكلٍ مبالغٍ فيه؛ فهي تمزُ غالباً بتقلبات مزاجية عنيفة تتراوح مدتها بين ساعات وأيام، بين الشعور بالسعادة الغامرة، والشعور بالضيق والعار؛ مما يؤثر على التفاعل مع الشريك العاطفي، وزيادة محاصرته، أو الرغبة المفاجئة في الابتعاد عنه. كما أن رعبه وخوفه القوي من فكرة الهجر والفقدان تجعله دائم التهديد لشريكه بالابتعاد أو أن يقوم بإيذاء نفسه، وتنفيذ ذلك التهديد أحياناً. كما أن مشاعرهم أقوى وأشد إحساساً من غيرهم، فيكونون شركاء مثاليين ومفعمين بالسعادة والحب في حالة المشاعر الإيجابية، ولكنهم في المقابل يتبدلون تماماً عندما يشعرون بطغيان المشاعر السلبية عند الأسى؛ فهم



يشعرون بالفجع الشديد بدل الحزن، وبالخزي والإذلال بدل الحرج، وبالغضب بدل الانزعاج، وبالفزع بدل القلق، مما يصيب شركاءهم بارتباك وتوتر وضيق.

منذ أن ارتبطت (بهجت) بـ (سمر)، وأكبر شكوى لديه هي محاصرة (سمر) له؛ فهي تحدّثه كل نصف ساعة تقريبًا، ولا تفعل أي شيء في حياتها إلا الاهتمام به. تكون في عملها، ولا تبالي بالعمل، وتظل ترأسه وهو أيضًا في عمله، فإذا تأخر في الردّ عليها خمس دقائق، يصبح الاتهام بالإهمال والرغبة في هجرها جاهزًا؛ فهي تقيس تغيير (بهجت) وإهماله لها بالدقائق وليس بالفترات الزمنية الطويلة. إذا غيّر أي شيء في طقوس يومه، تشعر بالرعب. إذا لم يعبّر لها عن حبّه ألف مرة في اليوم، تشعر أنها ستفقدّه وأنه سيهجرها قريبًا.

كانت مهمة (بهجت) اليومية بث الطمأنينة في قلب (سمر)، بأنه باقٍ، ولن يذهب إلى أي مكان، وأن يؤكد على مشاعره لها بكل الطرق، ليس بالطريقة المعتادة بين الشركاء (فلقد مرّ بقصص حب من قبل، وكان الطبيعي أن يُطمئنوا بعضهم ويبثوا روح المحبة والاطمئنان سوياً)، ولكن بطريقة كانت تُشعره بأن كل شيء يفعله مع (سمر) مُبالغ فيه.

إذا قرر الخروج مع أصدقائه، كانت تعتبر ذلك إهمالاً لها وإهداراً لوقتها سوياً؛ مما يؤدي إلى شجار كبير بينهما. تجعل (سمر) ذلك الشجار يتصاعد إلى ذروته وكأنه نهاية العلاقة، وفي نفس الوقت تقدّم له (سمر) حبًا لم يَر مثله في حياته. فبعد ارتباطه بـ (سمر)، شعر أنه لم يحبه مثلها أحد، وكان ذلك يجعله يتراجع عن تركها، فيشعر أن ذلك ظلم كبير لها، وأنها قد تُقدّم على الانتحار على خلفية ذلك.

\*\*\*

(عادل) و(نور) متزوجان منذ فترة، ويحبان بعضهما كثيرًا. المشكلة التي تعاني منها (نور) مع (عادل) دائمًا أنها تشعر أنه مثل الطفل الصغير المتعلّق بها، والذي لا يقوى على فراقها لحظة؛ فهو يسخر كل حياته لها.

هي تحبه بشدة، لكنها تتعجب من أنه فقد كل أصدقائه ويركز عليها هي فقط.

حتى عمله يهمل فيه ولا ينجز مسئولياته. يريد الجلوس في المنزل طوال اليوم، والبقاء بالقرب منها. وجودها أهم من وجود أطفالهما حتى.

لا يريد ل (سمر) الاقتراب من عائلتها أو أصدقائها، وتسبب لها في خسارة الكثير بالفعل؛ فهو يشعر بالتهديد عند اقتراب أي أحد آخر من (سمر)، وكأنها ستستغني بأي أحد عنه وستتركه، رغم أن (سمر) تؤكد على حبها ووجودها بجواره طوال الوقت.

كان صراع (سمر) الداخلي دائمًا أنها لم تزم مثل (عادل) في عالم الأزواج حولها من قبل؛ فهو يغمرها في لحظات السعادة بمشاعر رائعة، وفي نفس الوقت إذا فعلت شيئًا يمثل -من وجهة نظره- تهديدًا لمشاعره، يتحول إلى غاضب وحنق على كل شيء، ويتهمها بالإهمال والتقصير، وأنها ترغب في فراقه. كما أنه كان يتعاطى بعض المواد المخدرة، وملهوور في كل شيء، حتى في القيادة، ويبذر النقود على أشياء تافهة. وكان ينتقل من عمل إلى آخر بسرعة شديدة.

وكلما اتخذت (سمر) قرار الانفصال عنه، وجدته يُقدم على الانتحار، مما كان يُشعرها بذنب رهيب تجاهه وتجاه أطفالهما.

في حالة أن تكون أنت أو شريكك مصابين باضطراب الشخصية الحدية، فاللجوء إلى الاختصاصي أمر لا بد منه؛ فمهما تلقى المصاب به من دعم، يظل العلاج الطبي المدروس أفضل شيء له، خاصة إذا كانت درجة الإصابة بالاضطراب كبيرة.

وعلاج هذا الاضطراب يستلزم فترة زمنية ليست بقصيرة، لكنها ضرورية؛ لأنها تبذل حياة المصاب به تمامًا؛ فالعلاج الجدلي السلوكي مثلًا، على قدر ما يحتاج إلى وقت لتظهر ثماره على المصاب، إلا أنه يأتي بنتائج ناجحة وفعالة مع المواظبين على تلقيه. كذلك العلاج المعتمد على التعقل MBT؛ لأنه يشترك مع السلوكي في عديد من الأمور المتشابهة. وفي كل الأحوال، يقوم المختص بتحديد خطة العلاج التي تناسب مع الشخص المتلقي للعلاج.

وفي نهاية المطاف، فالأمل موجود في إصلاح العلاقة العاطفية مع المصاب بهذا الاضطراب. بعض الوقت والمواظبة مع المختص تغير نمط حياة الشخص، مع صبر

الشريك ودعمه وحبه - كل هذا كفيل بإحداث فارق في حياة كليهما العاطفية.

## الشخصية التجنبية

العزل الذاتي للنفس والخوف من الفشل أهم سمات الشخصية التجنبية.

لا ترغب الشخصية التجنبية في التعامل مع الأشخاص الآخرين إلا في حال التأكد من إعجابهم بشخصيتها؛ حتى تتجنب الشعور بالرفض والألم المصاحب لذلك.

يعتمدون على أنفسهم في كل شيء، ونادراً ما يطلبون أو يلجأون إلى المساعدة؛ فهم يشعرون بتدني منزلتهم لدى الآخرين. يشعرون بالإحباط في النشاطات الاجتماعية الجديدة بسبب الشعور بعدم الاكتفاء. يرفضون الخوض في أي علاقة حميمة خوفاً من التعرض للسخرية أو الإهانة، فيعتبرون أنفسهم غير جذابين شخصياً. لا يشعرون بالراحة، قلقون، وحيدون، وعموماً يشعرون بأنهم غير مرحب بهم من قبل الآخرين ومنعزلون عنهم. يشعرون بحساسية بالغة تجاه الانتقاد أو الرفض، كما يشعرون بالخجل المفرط في المواقف الاجتماعية والعلاقات الشخصية. يتجنبون اتخاذ القرارات المهمة أو التجرد على القيام بشيء جديد، ويتجنبون الدخول في أي نقاش.

## الشخصية الاجتنابية في العلاقات العاطفية

لأن الشخص الاجتنابي غالباً ما يشعر بفقدان الثقة في نفسه ويشعر أنه غير كفؤ لشريكه العاطفي، لذا فإنه يتجنب الغوص في مشاعره، في أي علاقة عاطفية. يكتفي بوجوده على السطح منها. لا يريد التعمق في إظهار مشاعره، أو حتى الشعور بها. اعتاد الشعور بالوحدة؛ لذا فإن صحبة شريكه العاطفي تكون مصدر إزعاج له بعد فترة. هو يتوق إلى المحبة؛ لكنه لا يشعر أنه يستحقها بشكل كافٍ. يرفض الوجود مع شريكه في المواقف الاجتماعية والحفلات وأي تجمع يشعره بالتوتر. يخشون أن يبادلوا شركاءهم نفس درجة المشاعر، فيجدوا الرفض، أو يتم نبذهم بعد فترة من العلاقة. هم في حالة تأهب دائم للانسحاب من العلاقة؛ مثلهم مثل الشخص الذي يخشى الالتزام بالعلاقات العاطفية، لكنهم يفعلون ذلك تجنباً للألم

لا يعتمدون على شركائهم في أي شيء، ويحبون القيام بكل شيء وحدهم. يتصور أحدهم أنه وحيد، رغم أن شريكه يشعر بالألفة معه، كما أنهم يمارسون العلاقة الحميمة بدون أي تقارب عاطفي. يحتفظون بمسافات غير مرئية بينهم وبين شركائهم العاطفيين.

\*\*\*

(رشا) تشعر أنها، بالرغم من سنوات علاقتها الطويلة بـ (محمود)، ليست قريبة منه بالحد الكافي. دائمًا هناك حواجز وأشياء غامضة حوله. يرفض إشراكها في أي من مشكلاته، أو إطلاعها على تفاصيل حياته بشكل طبيعي. تلمس الحاجز بينهما، لكنها لا تستطيع أن تراه. تدرك وجود شيء خاطئ، فتحاول بذل مزيد من المجهود للتقرب، إلا أنها لا تجد صدى لذلك الاقتراب من (محمود).

يعود من عمله صامتًا، ولا يبادلها الكلام إلا بكلمات محدودة. يتجنب الجلوس معها قدر الاستطاعة. أحيانًا كثيرة يستكمل عمله في المنزل، وتشعر أنه يفعل ذلك هربًا من الجلوس معها. لا يذهب معها إلى أي مناسبة عائلية أو تخص الأصدقاء. حتى الخروج للنزهات يكون كل فترة زمنية كبيرة. ليس لديه إلا عدد محدود للغاية من الأصدقاء، ولا يتواصل معهم إلا على فترات متباعدة. لا يكسر روتين الحياة بأي شكل، ويرفض أي اقتراح منها بالتجديد. يسرح مع خياله طوال الوقت، وعندما تحدّثه، لا ينتبه. وإذا انتبه، تشعر كأنه أفاق من حلم طويل. يتجنب أن يحتضنها أو يقترب منها، ولا يشعر بالراحة إذا احتضنته أو قدّمت له أي تلامس جسدي، مما يشعرها بانزعاج شديد، ويولد لديها شعورًا بالرفض. وعندما تواجهه بهذا، ينكر أنه يرفضها. بالعكس، يصحح لها أنه يحبها -وهو بالفعل يحبها- وأنها تتوهم هذه الأشياء؛ مما يسبب لها الكثير من الإحباط عندما تقارن ما يقوله بما يفعله معها.

الشخص التجنّبي يكون على درجة كبيرة من الوعي بالذات؛ لذلك مصارحته بالحاجة للاستعانة بمتخصص لمواجهة المشكلات قد لا تفاجئه؛ فبعضهم يقبلون بذلك عندما يشعرون أن حياتهم العاطفية على وشك الانتهاء، فيستجيبون لتلقي

المساعدة، التي تحدث فارقًا كبيرًا في حياتهم وحياة شركائهم. فالعلاج معهم يعتمد على العلاج المعرفي والتدريب على المهارات الاجتماعية بأن يتعرضوا للتواصل الاجتماعي بالزيادة تدريجيًا كل مرة. وفي بعض الأحيان العلاج الدوائي مهم أيضًا. والعامل الرئيسي في العلاج هو المختص الذي لا بد أن يكتسب ثقته ويشعره بالقبول والاستمرارية حتى لا يتجنب الجلسات العلاجية.

وفي النهاية، تصبح العلاقة مع الشريك التجنبي ممكنة ببعض الانتظام على العلاج وإرشادات المختص.

### اضطراب الشخصية الاعتمادية

الشخص الاعتمادي هو أشبه بطفل لم يُفطم بعد؛ فهو يعتمد نفسيًا على الآخرين بإفراط، ويشعر دائمًا بالحاجة إلى الحصول على الرعاية. يُسَمَّى بالسلوك الخضوعي والتعلُّق تجاه الآخر، ويخشى الوحدة بشدة؛ لأنه لا يستطيع الاعتماد النفسي على نفسه؛ فوجوده بدون صحبة يجعله خائفًا، فاقد الثقة في نفسه، ويطلب النصائح بإفراط والطمأنينة من الآخرين بشأن حتى اتخاذ الاختيارات البسيطة.

خوفه من الرفض يجعله يخشى الاختلاف مع الآخر في الرأي، فتجده لا يعارض إلا نادرًا. يتحقل المعاملة السيئة، ويعتقد أنه يستحقها، ولو مع توفر الخيارات الأخرى. ولا يستطيع العيش بدون علاقات عاطفية. مضطرب بلا راحة، مرتبك، ويشعر دائمًا أنه عرضة للهجر. وحيد، إلا عند وجوده بالقرب من الأشخاص الداعمين، فحينئذ يتخلى طواعيةً عن هويته الخاصة، ويصبح واحدًا مع الآخر، أو امتدادًا للآخر.

### الاعتماد المتواطن (الاعتمادية الخارجية)

يستمد الشخص المصاب بهذا إحساسه بقيمته من المبالغة في التضحية والاستماتة في إشباع احتياجات الطرف الثاني، والتمسك به وبالعلاقة معه بصورة غير طبيعية؛ وذلك لأنه لا يستطيع الاكتفاء بذاته، أو الاعتماد على ذاته. كما أن هناك دافعًا من العقل الباطن للاستمرار في هذه العلاقة، وتقديم اهتمامات وحياة الطرف

الثاني على اهتماماته وحياته الشخصية؛ وذلك نتيجة الاعتقاد المبني بداخله، والذي يتلخص في أن قيمته إنما تُستمد من الآخرين. ويجعل من الشخص الآخر اعتمادًا عليه بشكل كلي، فيصبح لا يستطيع تسيير حياته بدون شريكه الاعتمادي المتواظن.

يختار الاعتمادي المتواظن أن يكون المقربون منه بحاجة إلى رعاية وإنقاذ أو قبول؛ فهو يلعب دور المنقذ في حياة الآخرين، بوعي أو بدون وعي. حتى أصدقاؤه يختارهم بناءً على احتياجاتهم إلى القبول والرعاية لكي يستطيع استمداد قيمته من الاستماع إلى مشاكلهم ومحاولة حلها، على حساب وقته وحياته الشخصية. يستمع إليهم في أي وقت، حتى أثناء وجوده في عمله؛ فهو بداخله وبداخل عقله اللاواعي يخشى أن يفقدهم إذا لم يُقدّم لهم المساعدة الفورية. وظاهرًا يبرر ذلك بأنه يخشى على من حوله ألا يستطيعوا التصرف بدون مساعدته ووجوده؛ مما يجعله يظهر بصورة البطل المنقذ دائمًا (الصدر الحنون) للمحيطين به؛ فهو يجتذب الشخصيات الاعتمادية كالمغناطيس، يتغذى عليهم روحياً مثلما يتغذون عليه.

### الشخصية الاعتمادية والاعتمادية المتواظنة في العلاقات العاطفية

غالبًا ما يكون أصحاب العلاقة الاعتمادية الكلية قد تعرّضوا لعلاقة سامة مع أحد الوالدين أو كليهما. هذا لا يعني بالضرورة أن أحد الطرفين كانت لديه نية للسيطرة على الشخص الآخر، ولكن يمكن أن يحدث هذا، خاصةً إذا كان أحد الوالدين مضطربًا، أو غير مستقر عاطفيًا.

حين تكون دائم الانجذاب إلى الأشخاص الذين هم بحاجة إلى يد مساعدة، أو حين تحب أن تلعب دور المنقذ في العلاقة، فمن الأفضل لك -غالبًا- أن ترتبط بشخص متخبط ويحتاج لرعاية دائمة، وحين تكون أنت الشخص الذي يحتاج إلى مساعدة دائمة من شريكه لينقذه من نظام حياته الذي لا يستطيع إدارته، أو يكون شريكك دائمًا غير ناضج عاطفيًا، وعليك دائمًا أن تغض الطرف عن أخطائه وهو لا يبالي، فهذه علاقة عاطفية اعتمادية. أي علاقة يقوم أحد أطرافها بحمل مسؤولية العلاقة بأكملها، فيكون هو المسئول عن السعادة والاستقرار وحل المشكلات في العلاقة، ويتحوّل طرفٌ فيها إلى مثل الأب أو الأم للطرف الآخر، وتصبح العلاقة هي

كل حياته، ويكون الحفاظ على العلاقة واستمرارها هو غرضه الوحيد من الحياة، ويكزس لها كل وقته وطاقته، في حين أن الطرف الآخر لا يكثرث، أو يعتمد على الطرف الأول لإصلاح كل شيء في العلاقة - هذه علاقة اعتمادية، سواء كنت الطرف الاعتمادي الذي يتلقى ذلك، أو الطرف الاعتمادي المتواطن الذي يقدم ذلك.

وهناك فارق بين الاعتماد على الآخر بشكل طبيعي وواعٍ في العلاقة (بأن يقوم كل منهما بدوره الطبيعي الموكل إليه)، وأن يكون الطرفان في علاقة اعتمادية كلية. فعندما تكون مشكلات شريكك العاطفي هي كل ما يشغلك ويدور حولها حديثك، وتنسى أو تتغاضى عن مشكلاتك، وتكون احتياجات شريكك مقدّمة على احتياجاتك، بدون أن يطلب هو، فقط أنت تفعل ذلك كي تشعر بأمان واستقرار في العلاقة، أو حين تتساءل دائماً عما يجب أن تفعله لتحظى بقبول منه، أو من أجل إبعاده، وتدور في فلكه هو فقط، أو إذا أصبحت تعتمد عليه في كل شيء يخضك، حتى إنه يختار لك أشياء تتعلق بمهنتك أو دراستك - فأنت في هذه الحالة تمنح الطرف الآخر الحق في التحكم فيك، وتكون هذه أيضاً علاقة اعتمادية.

وفي كل الأحوال، فإن الآثار المؤذية للخوض في علاقات اعتمادية تظهر في القلق الذي يعاني منه الشريك المتواطن (الاعتمادي المتواطن)؛ فهو لا يرى نفسه إلا من خلال ما يقدمه لشريكه (دور المنقذ).

والاعتمادي المتواطن لا يستطيع الاقتراب كثيراً من الأشخاص المستقلة التي لا تحتاج إلى مساعدة. وإذا صادف وظن أنه يستطيع الدخول في علاقة مع شخص مستقل عاطفياً، فإنه يسارع بإنهائها لأي حجة يرميها له عقله اللامدرك لمشكلته.

\*\*\*

(هيثم) و(رشا) في علاقة عاطفية. (رشا) تعتمد على (هيثم) في كل شيء تقريباً. لا تستطيع الإقدام على خطوة بدون مشورته. تكاد تأخذ خطوة الدخول إلى المرحاض بمشورته. لا تستطيع الغياب عنه لساعات. وهو يرحب بذلك بشدة؛ فلقد استلم منها مفتاح إدارة حياتها، ويشعره هذا بالراحة والأمان. يخشى عليها من كل شيء، ومن أي شيء. يحب فيها أنها كطفلته، يقدم لها رعاية أشبه برعاية الأم والأب

فظروف نشأتها المتقاربة، من أب وأم لا يكثران ولا يقدمان من المشاعر والرعاية ما يكفيهما منذ الصغر، جعلتهما تلك الظروف متلاحقين، فأصبحا يقدمان لبعضهما علاقة من نوع فريد؛ فـ (رشا) هي الطفل، و(هيثم) هو الأم والأب.

استمر ذلك حتى أصيبت (رشا) باكتئاب، وشُخصت بالاكتئاب ثنائي القطب. ولاحظ المعالج مع الوقت أن (رشا) مصابة باضطراب الشخصية الاعتمادية، وبدأ معها رحلة علاج.

بدأت رشا في التغيير مع الوقت، وأصاب ذلك (هيثم) بارتباك وقلق، فشعر أنها تبتعد عنه نفسيًا، رغم أنها لا تزال تكنُّ له نفس المشاعر، لكنها فقط حاولت الاعتماد على نفسها نفسيًا في بعض الأشياء التي لم تكن تفعلها من قبل، فهزُّ ذلك أمان (هيثم) الذي كان يستمده من اعتماد (رشا) الكلي عليه، فبدأت علاقتهما في التوتر.

لم يكن الطرفان ليشعرا بشيء خاطئ على الإطلاق في علاقتهما لو لم تلتق (رشا) علاجًا يوضح لها حالتها.

\*\*\*

أما (نشوى) و(سليم) فكان وضعهما مختلفًا؛ فلقد كانت (نشوى) تعتمد على (سليم) أيضًا وعلى علاقتها به في كل شيء. تدور في فلكه تقريبًا. و(سليم) كان في بداية العلاقة سعيدًا للغاية بذلك، ويجد فيه غايته، في ممارسة دور المنقذ الذي يجيده ويحبُّه.

لكن مع الوقت، ومع إصابة (نشوى) -بدون أن تعي- باضطراب الشخصية الحدية، الذي لم يكن يظهر عليها في بداية العلاقة، بدأ (سليم) يشعر بالضجر؛ فهو يمارس دور المنقذ، ولا يكفيها ذلك ولا يشبعها، وهذا شيء كفيْل أن يهزُّ أمان الاعتمادي المتواطن في العلاقة؛ فلا بد أن يشعر أنه البطل الذي لا يقصر في أي شيء حتى يظل متمسكًا بالعلاقة ولا يترك حبلها أبدًا.

كان ذلك دافعا كافيًا لأن يُنهي (سليم) العلاقة؛ حتى يبحث عن علاقة أخرى لا



يشعر فيها بأي نقص أو انتقاد.

العلاقات الاعتمادية معقدة للغاية؛ فهي تُبنى على جوع شديد لدى الاعتمادي أو الاعتمادي المتواطن.

وقد اختلف العلماء بشكل عام على أسلوب التعافي من هذا النوع من العلاقات. فممنهم من يرى أن الاعتمادية ليست اضطرابًا، وبالتالي لا تحتاج إلى علاج؛ حيث إنها مبنية على سمات طبيعية جدًا، ولكن بصورة مبالغ فيها. فيما يرى البعض أن الاعتمادية اضطراب صاحبه مبالغة في تشخيصه، وأنه يحتاج فقط إلى خطة علاجية قصيرة المدى.

لكن، في كل الأحوال، يحتاج المصاب بهذا الاضطراب إلى تلقي علاج على يد مختص. بعض المعالجين يختار العلاج المعرفي السلوكي مصحوبًا أحيانًا بعلاج دوائي للاكتئاب الذي قد يصاحب هذا الاضطراب؛ لأن الاعتماد على النفس في علاج هذا الاضطراب بدون اللجوء لطبيب قد يقود إلى شيئين: أولهما أن يتحول الأشخاص المصابون بذلك إلى النقيض تمامًا؛ فيصبحون عدوانيين أو أنانيين بصورة مفرطة. ومن هنا، فإن الكثير من المعالجين يرون أن التوكيدية والثقة في الذات تُغذِّ إحدَى الطرق التي تُعالج الاعتمادية، بعيدًا عن الإفراط والتفريط. فالسلبية أو العدوانية كلتاهما ليست حلًا.

والثاني أن يرى الشخص نفسه ضحيةً للأحداث الماضية، وهذا مثال واضح أيضًا على الانتقال من النقيض إلى النقيض، [من (المسئولية المصاحبة للاعتمادية) إلى (اللامسئولية المصاحبة لعقلية الضحية)]. في حين أن الأسلوب السليم يكون بالمسامحة والغفران، والبدء من جديد. وهذا الأسلوب يُغذِّ علامة أيضًا على التعافي من الاعتمادية.

وفي النهاية، فإن تلقي العلاج للاعتمادي والاعتمادي المتواطن كفيل بتصحيح أوضاع علاقتهما العاطفية، وجعلها علاقة صحية لا تستنزفهما.

وفي كل الأحوال، كل اضطراب من هذه الاضطرابات يحتاج إلى طبيب مختص

للحكم عليه وتشخيصه بشكل سليم؛ فتشخيص ذلك بدون الرجوع إلى مختص أمر غير صحيح. نحن فقط نلاحظ الأعراض ونبلغ بها الطبيب، وهو وحده القادر على تحديد نوع الاضطراب، وخصوصاً أن تلك الاضطرابات قد تكون مجرد طيف بسيط عند الشخص، أو متوشط أو كبير، وكل حالة لها أسلوب علاجي وطرق معاملة؛ لذلك فالشرح هنا خاص بالحالات الواضحة بشكل كبير التي تحتاج إلى تدخل طبي محتمل.

### اضطراب الشخصية النرجسية

رغم أن معظم الأفراد لديهم بعض الصفات النرجسية، فإنه يمكن لمستويات عالية من النرجسية أن تعبر عن نفسها في شكل من المرض (اضطراب الشخصية النرجسية (NPD).

وعلى الرغم من سهولة تعريف النرجسية وتحديد الملامح الدالة عليها، إلا أنه من الصعب قياسها في الشخصية الإنسانية.

وقبل أن نبدأ في الحديث عن هذه الشخصية، علي التنويه إلى أن هذا الداء يصيب من 1% إلى 2% من إجمالي البشر على وجه الأرض، وأن معظم الحالات التي يعتقد أصحابها أنهم بصحبة أشخاص نرجسيين، يكون لدى أولئك الأشخاص مجرد طيف من النرجسية، وليس تشخيصاً كاملاً.

النرجسيون، بالرغم مما يبدو عليهم من غرور يصل إلى حد الصفاقة خارجياً، إلا أنهم يشعرون بضعف وانخفاض مستوى تقدير الذات من الداخل. يعتقدون دائماً أنهم على صواب؛ فلديهم تصلب في الأفكار ليس لدى غيرهم تقريباً، ويضعون أنفسهم أولوية قبل الغير بصورة مبالغ فيها. يُغالون في قدراتهم، وتكون لديهم حاجة مُفرطة للإعجاب والتأكيد على ذلك في عيون المحيطين بهم. يجدون صعوبة في التعاطف مع الآخر، أو حتى إبدائه. لديهم لغة جسد متعجرفة، ويتفاخرون بشكل دائم بأنفسهم، ويبالغون في وصفها. يحبون التمجيد وأن يخضع لهم الآخرون. يدعون أنهم خبراء في كل شيء. لا يُبدون ندماً أو امتناناً تجاه أي شيء؛ فلديهم شعور بالاستحقاق (غيز مبرز) لأن يقدم لهم الآخرون كل شيء، ولو على حساب أنفسهم.

مقتحمون لحدود الآخرين، فيكرهون فكرة أن يكون للآخر حدود من الأساس. يستغلون الآخرين دون اعتبار لمشاعر أو مصالح. لا يستطيعون النظر إلى العالم من منظور الآخرين.

والنرجسي قد يكون نرجسياً ظاهراً، أو نرجسياً خفياً. والنرجسي الخفي يصعب اكتشافه؛ فهو يبدو ساذجاً، وأسلوبه جذاب للغاية. يتعامل بلطف ووداعة مع الآخرين. بل إنه يبدي تعاطفاً ظاهرياً ليجعل الآخر يظن أنه أفضل منه. يكون منطوياً، ولا يرغب في مخالطة الآخرين؛ لأنه يريد إخفاء جميع عيوبه، والظهور بدور الشخصية المثالية. يكون مجاملاً مع الآخرين؛ حتى يقوم الطرف الآخر برد المجاملة. ويتظاهر بالتواضع؛ حتى يزيد الآخرون في الثناء عليه. يحب توجيه النقد مستتراً تحت غطاء النصيحة. يحب ارتداء ثوب الحقل الوديع في بداية تعارفه على الناس، ويحتفظ بهذا المظهر معظم الوقت؛ لأنه ليس بقوة النرجسي الظاهر؛ فتظاهره بالوداعة تقنية دفاعية حتى يحمي نفسه.

### الشخصية النرجسية في العلاقات العاطفية

الشخص النرجسي لا يُبالي إلا بنفسه. يدخل العلاقات العاطفية لتحقيق مآربه الشخصية؛ فهو نفعي بدرجة عالية، يستمتع باستغلال مشاعر الآخر، ولا يفرق معه ما يسببه من ألم لهم.

النوع الأول من النرجسيين سهل تبئنه في العلاقات العاطفية؛ فهو متغطرس، لا يرى أي مميزات في شريكه العاطفي، بل يشعره أنه يمزُّ عليه بوجوده معه، يستمتع بإشعار شريكه بالنقص، ويتعمد إهائته بشكل ذكي أمام الجميع. يحاول كسر ثقة شريكه بنفسه، كي يضمن بقاءه معه واستمراره. لا يعتبر العلاقة شراكة، بل يعتبرها قائداً وتابعا. لا يبالي بتقديم أي احتياجات للشريك؛ فهو لا يراه إلا أداة تحقق له نفعا معيئاً؛ سواء مظهر اجتماعي أو نجاح، أو حتى علاقة جسدية، أو وسيلة للإنجاب، أو وصول إلى نفوذ معين. في النهاية، هو لا يراه أساساً.

أما النرجسي الخفي، فله تكنيك مختلف في العلاقات العاطفية. في البداية يكون ودوداً محبباً ومهتماً للغاية، ويُغرق شريكه بالرومانسية. وفي هذه المرحلة يستكشف

نقاط ضعف شريكه وقوته، مخاوفه، وكل معلومة قد تفيده في مرحلة صيد الفريسة وجعلها تتعلق به تعلقًا كبيرًا. ويكون كالمرأة، يجعلك ترى فيه كل ما تحبه، فيكون مجرد انعكاس لرغباتك وأحلامك، حتى يبدأ بعدها في مرحلة سحب الاهتمام والحب، لكي يبدأ الشريك في لوم نفسه باعتباره مقصرًا، نتيجة لسحب هذا الحب، فيحاول بكل جهده إصلاح ما خرب حتى يحصل على حب واهتمام النرجسي مرة أخرى. ويعيد النرجسي الكزة، حتى يمل اللعبة، أو يُشفي الشريك من التعلق به.

منذ أن وقعت عينا (إيناس) على (فريد) وهي مبهورة بالمعنى الحرفي للكلمة؛ فهو ساحر لطيف المعشر، رقيق في اختيار كلماته، يوليها عناية خاصة، يسعى لإرضائها بكل الطرق، ينتبه دائمًا إلى تفاصيل فيها، هي نفسها لم تكن لتنتبه إليها. تحب أن تستمع إليه لوقتٍ طويل؛ فكلامه موحٍ بثقافة وذكاء، وهو أيضًا يستمع إليها، ويشعرها أنها أهم شخص في الوجود، وتشعر معه أنه أظهر أجمل ما فيها.

بعد ارتباطهما بفترة قصيرة، بدأ (فريد) بالتغير التدريجي. لم يعد يهتم بالرد على مكالماتها. يظهر بشكل متصل على الإنترنت لوقتٍ طويل ولا يجيب على رسائلها. لم يعد يُبادلها الاهتمام أو يعطيها ما اعتادته من المشاعر والتواجد.

صارخته بتغيره، فكان يجيب مستنكرًا بأن هذا لا يحدث، وأنه فقط مشغول.

بدأت تراجع نفسها في كل شيء، حتى تفهم ما الخطأ الذي ارتكبته حتى تتراجع علاقتهما ويفقد (فريد) شغفه بها بهذه السرعة، فلم تجد أنها قد اقترفت أي شيء. هي فقط أشعرته أنه مهم لها، وأنها تبادله نفس المشاعر، وأكثر.

نصحها الأصدقاء أن تسحب اهتمامها هي الأخرى وتسحب حبها، وأن خطأها هو أنها جعلته يطمئن. وكان لذلك أثرٌ سحريٌّ على (فريد)؛ فلقد عاد مرة أخرى للاهتمام بها، والإغداق عليها من مشاعره، واعتذر عن انشغاله.

فرحت (إيناس) بشدة، ورجعت إليه بكل قوتها، وبعدها رجع (فريد) إلى نفس النقطة، وتكرر السيناريو عدة مرات، حتى مرة، لم يعد فيها (فريد) يهتم؛ فلقد انتهى أمر استغلال مشاعر (إيناس) والتلاعب بها، لصالح فتاة أخرى.

لم تصدق (إيناس) ما حدث، وأصيبت بصدمة كبيرة؛ فهي اعتقدت أن ما يقوم به (فريد) طبيعي عند الرجال، بحكم ما هو دارج في النصائح بين الفتيات؛ أن الاهتمام يصيب الرجل بالفتور.

وعاشت في صدمة وندم، وهي معتقدة أن سبب رحيله هو أنها أغدقت عليه من مشاعرها، مع نصائح من أصدقائها أن تكون أكثر تماسكًا وثقلًا في العلاقة المقبلة، غير عالمين جميعًا أن الشخص النرجسي هو من يقوم بهذه الجيل، وكل ما على (إيناس) فعله هو الابتعاد بغير رجعة إذا وقعت في علاقة من هذا النمط.

فكل ما أظهره (فريد) مزئف. لم يكن أي شيء حقيقيًا. ومحاولة مواكبة الألعاب الذهنية التي يقوم بها الشخص المصاب باضطراب الشخصية النرجسية، هي محاولة غير مجدية. بالعكس، إنها تؤذي من يقوم بها.

وللأسف، فإن علاج هذا الاضطراب شبه مستحيل؛ لأن المصابين به لا يعترفون، ولا يريدون الذهاب إلى المعالج من الأساس. فالحل هنا هو ابتعاد الشريك العاطفي، وأن يستشير مختصًا نفسيًا حتى يتعافى من أثر ما سببته العلاقة مع الشخص النرجسي؛ فالنصيحة بالعلاج هنا تُقدّم لمن مرّ بتجربة مع شخصية نرجسية، وليس الشخص النرجسي نفسه.

كل تلك الأنماط من الاضطرابات التي ذكرت، لا يمكن أن يشخصها أشخاص غير مختصين؛ فنحن لا نشخص أنفسنا ولا شركاءنا. نلاحظ فقط ما يظهر منهم من سلوكيات، ونتأملها، وعندما نجد إشارات واضحة بوجود خلل فينا أو في الشريك العاطفي، فعلى استشارة المعالج النفسي حتى يساعدنا في رؤية الأمور بشكل واضح وصحيح. فلكل نوع من هذه الاضطرابات خفايا وأعراض تتراوح بين الخفيفة والقوية، ومنها ما يستدعي العلاج، ومنها ما نتعايش معه.

فإذا شعرت أن شريكك فيه بعض السمات من أي اضطراب، فربما تقترح عليه أن تذهب إلى جلسات علاجية سويًا، واترك للمعالج اكتشافه، وليشرح له حالته، لترقما علاقتكما سويًا تحت إشراف جلسات علاجية لفترة؛ فقد يحدث عن طريق هذا تحسُّن وتغيير واعي في صالح العلاقة.

## الفصل الخامس هل انتهينا حقًا؟!

«الحل لأي مشكلة موجود مسبقًا.  
كل ما علينا أن نسال الأسئلة الصحيحة  
التي تكشف الحل».

(ديل كارنيجي)

قد تنتهي العلاقة العاطفية رغم كل محاولات الإصلاح والسعي لمعرفة النفس والشريك.

ربما تكون الرحلة سبباً لأن أتعلم أن تلك العلاقة لن تحقق لي احتياجاتي، وربما تنتهي برغبة من الشريك (فقط)، الذي لم تُعذ تناسبه تغيّراتي، وقد تنتهي لمجرد رغبة طرف في الإنهاء بشكل مفاجئ.

لعلك حظيت بعلاقة عاطفية، وانتهت قبل أن تقرأ هذه السطور، فكيف تتعامل إذاً مع ألم الانفصال العاطفي، في ظل أسئلة تدور بلا توقّف في ذهنك، مثل:

لماذا تركني؟

لماذا لم نستمر؟

كيف هان عليه فراقني؟

ألم يشقّ إليّ؟

ألن يعاود الاتصال بي مرة أخرى؟

كيف نكث بتلك الوعود؟

لماذا خانني؟

كيف يمضي أيامه بعدي؟

هل وجد من يحل محليّ؟

هل كان لا بد أن أصبر عليه أكثر؟

إلى آخر هذه الأسئلة التي لا تتوقف في ذهن الشخص المجروح عاطفياً بعد الانفصال.

الانفصال العاطفي قد يحدث بسبب عدم تكافؤ الشريكين، كأن يكون لدى الشريكين القليل من القواسم المشتركة، أو التباعد العاطفي، كأن تتغير أهداف وقيم

واهتمامات أحد الشريكين أو كليهما، أو خيانة أحد الشريكين، أو الإدمان، أو العنف الجسدي والنفسي مع الشريك، أو وجود مشكلات في التواصل بأن يجد الطرفان أنفسهما لا يستطيعان التواصل والتفاهم بشكل صحي، أو أن يكون أحد الشريكين أو كلاهما غير ناضج عاطفياً، أو أن يكون أحدهما أو كلاهما غير جاهز للارتباط العاطفي، أو وجود اضطرابات في الشخصية لدى طرف أو لدى طرفي العلاقة، أو النمو الشخصي خارج العلاقة، أو اختفاء مشاعر الحب، أو المشاكل المالية، إلى آخر ذلك من أسباب قد تكون معروفة أو مبهمة.

البداية غالباً ما تكون بالبحث والتوجيه نحو الأسئلة الصحيحة؛ فعندما نوجه عقلاً ومشاعرنا إلى استبدال تلك التساؤلات المحبطة بتساؤلات أخرى، فقد ينتج عن ذلك أن يرى العقل الوضع بشكل صحي. وربما يخفف ذلك كثيرًا من ألم الانفصال.

تنتهي العلاقات لأسباب كثيرة، وربما تنتهي علاقة ولا نعرف السبب أبدًا؛ فقد يعرف الشخص الآخر الأسباب ولا يبوح بها، ويتركني للتساؤلات التي قد تنهش في عقلي وأفكاري بدون رحمة.

قد أكون أنا الجاني في العلاقة، وقد يكون الطرف الآخر هو الذي جنى عليّ، وقد نكون نحن الاثنان جنينًا على بعضنا البعض. الفارق الوحيد هو: هل كل ما حدث كان بوعي أم بدون وعي؟ هل الأذى الذي أوقعته أو وقع عليّ كان متعمدًا أم بدون عمد؟ وفي كل الأحوال، الشعور بالذنب أو الشعور باللوم على نفسي أو الطرف الآخر لن يُفضي إلى شيء صحي أو جيد، فقط نفرق في مزيد من الظلام والألم.

السؤال الذي ربما يجب أن تستبدله بجميع تلك الأسئلة هو: كيف أتعافى؟ كيف أتعامل مع ألمي الخاص؟

ربما يريد البعض منا أن يفهم أسباب الانفصال حتى يتعلم من أخطائه، أو حتى يفهم أخطاء الشريك ليزيح من على كاهله عبء الشعور بالترك أو الهجر.

لعل ما يجب أن نتعلمه هو أن ذلك يختلف بطبيعة العلاقة التي كنا فيها؛ فالعلاقة التي انتهت فجأة برغبة طرف واحد، هي علاقة ربما يجب ألا نتوقف عندها في



الأساس لنجيب عن هذه الأسئلة؛ فالعلاقة مع شريك يقرر الهجر بشكل مفاجئ (رئماً أعطى إشارات، ولكنها غير مباشرة، لم يلحظها شريكه)، هي علاقة لن تستطيع الاستفادة منها بالاجابة على أي سؤال. ذلك لأن الطرف الذي معه إجابة الأسئلة غير موجود، وإذا سألته، فلن يجيب بالحقيقة غالباً.

فالطرف الذي يقوم بالانسحاب المفاجئ غير ناضج عاطفياً، ولديه اضطرابات في تحديد ما يريده، ولا يعرف ما هي احتياجاته، وغالباً ما يبحث في العلاقات عن شماعة إلهاء عن معالجة ما به من اضطرابات؛ فأى إجابة إذاً ستكون مبهمة وغير كافية للطرف الآخر، بل سثغرقه في مزيد من الحيرة والقلق. فلا داعي للوم نفسك أو إغراقها بالتساؤلات؛ لأن الطرف الآخر حذفك من المعادلة، وتحولت أنت إلى ضحية.

حتى لو كنت قد اقترفت أخطاء في تلك العلاقة أو لديك بعض الطباع السيئة، فلست ملاكاً، ولا أحد ملاك في الأساس، لكن النفي المفاجئ لأحد أطراف العلاقة، بدون محاولات جدية للإصلاح، يلغي كل ما سبق. ولذا لن يفيد تورطك في التساؤلات واللوم بشيء، بل بالعكس، سيقود إلى إغراقك في دور الضحية، وهذا ما عليك إيقافه.

هناك فارق كبير بين أن أكون ضحية للأذى في موقف أو علاقة، وأن أغرق نفسي في هذا الدور (الضحية) وأستمر فيه. لن يستنزف هذا الدور أحداً غيرك؛ فهذه النهاية المفاجئة أفصحت عن الشخص الحقيقي بداخل الطرف، الذي سارع بإنهاء العلاقة بشكل مباغت (أو حتى بعد إعطاء إشارات غير واضحة أو مغلّفة).

أما العلاقات التي تأخذ وقتها، بأن يبذل الشريكان فيها مجهوداً للإصلاح ومحاولة الوصول إلى تسويات، وتقديم معطيات من مشاعر إيجابية، ومحاولة التخلص من المشاعر السلبية، فهذه علاقات ذات مسار صحيح، قد نستفيد من مراجعة ما حدث فيها من أخطاء، ومن بعض الأسئلة التي نفهم بها كيف نتفادى ذلك فيما بعد. لكن الأهم من تلك الأسئلة، بعد الانفصال مباشرة، هو أن تكون يدك هي التي ترتت على كتفك؛ بمعنى أن القسوة على الذات وجلدها ولومها شيء يزيد من الألم ويتسبب في إيذاء النفس بدلاً من مداواة جراحها.

فالفراق أو الانفصال تنتج عنه حالة جداد عاطفي.

الجداد العاطفي أشبه بالحداد على عزيز راحل، ويمرُّ بعدة مراحل، هي:

### 1 - الإنكار

يبدأ الطرفان، سواء الذي اتُخذ قرار إنهاء العلاقة أو الطرف الآخر الذي تُرك، بحالة من الإنكار الداخلي؛ إنه لا يصدق أن ذلك حدث، ويعتقد أن الشريك سوف يعود مرة أخرى، أو أنه لم يذهب بعد. فينسحب من التواصل مع الآخرين، ويتجنب التجمُّعات العائلية والأصدقاء؛ فهو لا يعرف كيف يواجه نفسه أو الآخرين بعد.

### 2 - الغضب:

الذي يكون تجاه نفسه، أو تجاه الطرف الآخر. فكرة لوم نفسي أو لوم الآخر، مع مشاعر انتقاص وازدراء وأفكار سلبية كثيرة، وقد تصل إلى أفكار انتقامية، قد تتطوّر إلى التفكير في القتل، مثلما سمعنا عن جرائم قتل انتقامية بسبب الانفصال أو الرفض.

وعلى الرغم من خطورة هذه المرحلة، إلا أنها مهمة ككل مراحل ما بعد الانفصال. فقط إذا شعرنا بأن أفكارنا تتخذ منحى خطراً، فعلياً الاستعانة بالمساعدة كي نتعلّم كيف نحزّر طاقة الغضب بدون إلحاق أذى بالنفس، أو بالطرف الآخر.

### 3 - الشعور بالذنب:

وغالباً ما يصيب الطرف الذي أقدم على الانفصال، فيظل يلوم نفسه فترة، مع تساؤلاتٍ من عينة: هل إذا كنت صبرت على الطرف الآخر كان سينصلح الحال؟

وهذه المرحلة تحتاج وقتاً حتى يتأقلم الشخص ويعتاد ما حدث، ويعي أن اللوم لن يُحدث فرقاً. فإذا كنت أنت من اتخذت قرار الانفصال وترغب في العودة للإصلاح، فبدلاً من لوم ذاتك، بإمكانك محاولة إصلاح الأمر مع الطرف الآخر، إذا كنت تشعر أنك تسرعت أو لم تُعطه فرصته كاملة. وإذا كنت أعطيته ما يكفي من الفرص، فعليك الانتظار؛ فالوقت كفيلاً بأن يجعلك تعتاد الأمر، إلى أن ينتهي الشعور

بالذنب.

#### 4 - الخوف:

عندما تبدأ في العودة إلى الحياة بشكل طبيعي، ستجد أنك تواجهها وحدك لأول مرة منذ انفصالك عن شريكك العاطفي، وتخشى من الطريقة التي سوف تتعامل بها مع المواقف بمفردك في كل أمور الحياة الاعتيادية التي اعتدت ممارستها مع الشريك، إلا أن عليك مواجهة الحياة، ومواجهة مشاعرك بشكل مباشر؛ للتخلص من الشعور بالخوف تدريجيًا.

#### 5 - المفاوضة:

قد تحدث أو لا تحدث، فذلك يختلف بحسب طبيعة الأطراف المعنية، أو طبيعة العلاقة. فإذا كنتم زوجين، ولديكما أطفال، وانتهت العلاقة بدون صراعات، وتبقى قدر من المودة، أو حتى حبيين، وبينكما تاريخ جيد ولطيف فترة طويلة، وساءت الأحوال في فترة بسيطة، فربما تفكر في الرجوع لشريكك، وتحاول إنقاذ العلاقة، من خلال تقديم الوعود بالتغيير، وتدعو نفسك والطرف الآخر إلى التسامح والمحاولة من جديد.

#### 6 - الحزن Grief:

وهي مرحلة مهمة بعد الانفصال العاطفي، يشعر فيها المرء بأن مشاعر الكآبة تملكه، ومرارة الفقد. وقد يجد المرء نفسه غير قادر على ممارسة النشاطات التي اعتاد ممارستها، ويبدأ بالشعور أن مستقبله قد يتوقف أو يضع.

مقاومة هذا الحزن ليست بشيء سديد؛ فالمرور به أمر طبيعي، ويعني أن مشاعرنا الإنسانية تعمل بشكل جيد. فقط إذا شعرنا بأن الحزن تحول إلى اكتئاب، فعلى مراجعة المختص؛ حتى لا يتمكن الاكتئاب منّا، ويتسبب في خسائر قد لا نقوى على تحفلها.

#### 7 - التوازن:

وبه يستعيد المرء قدرته على القيام بما اعتاد عليه، ويصبح أكثر استقرارًا وأكثر انفتاحًا وقدرةً على التفكير بعقلانية ومنطق، ويشعر أن الحياة تستمر، حتى بعد الفقد والحزن الذي ساد حياته لفترة، فيبدأ بالعودة إلى طبيعته تدريجيًا.

## 8 - القبول:

ونتوقف فيها عن الاهتمام بالماضي، بالإضافة إلى التوقف عن محاولة استعادة الحياة التي كنا نعيشها من قبل. نبدأ بالتفكير في المستقبل وفي الحياة بشكل أفضل، ونستعيد بها السيطرة على حياتنا.

غالبًا ما يمر جميع من عاشوا تجربة الانفصال بهذه المرحلة، لكن وقت الوصول إليها يختلف؛ فقد يستغرق بعضهم وقتًا أطول من الآخر كي يصل إليها، وغالبًا هي المرحلة النهائية للتعافي من أثر العلاقة؛ فبقبول ما حدث، أطوي الصفحة بارتياح، ولا أعاد التفكير فيها.

كلُّ مرحلةٍ من مراحل ما بعد الانفصال مهمة ومؤثرة؛ فلن يقفز أحدٌ بشكل مفاجئ من مرحلة الغضب إلى مرحلة القبول؛ فالقفز المبالغت لن يحل الصدمة الناتجة عن الانفصال أو يسارع في عملية الشفاء. بالعكس؛ فعلى الرغم من صعوبة تلك المراحل، إلا أنها مثل تنظيف الجرح وتطهيره قبل خياطته. هل خياطة الجرح بدون تطهيره ستجعله يلتئم أسرع؟ لا بالطبع؛ فسرعان ما يبرز الصديد من الجرح، ويُعاد فتحه وتطهيره، ويؤلم أكثر من ذي قبل. من المهم أن نأخذ وقتنا في كل مرحلة؛ لأن تلك العملية أشبه بالاستئصال، لا بد أن تتم بدقة، وتأخذ وقتها المستحق.

\*\*\*

يبقى ألم الشعور بالرفض كبيرًا إذا كنت أنت الطرف الذي تم هجره، ويُعيق ذلك عملية التعافي أحيانًا.

قد يعطلنا كثيرًا عند إحدى المراحل الأولى (كالإنكار أو الغضب)، لكن لماذا يؤلمنا الرفض بالتحديد؟ ولماذا يشكل قبوله تحديًا عند البعض أحيانًا؟ رغم أن رغبة الشخص في توقف العلاقة لا تعني أنه يرفضني؛ فهو من قَبِل بي في البداية، لكنه

عجز عن الاستمرار في العلاقة لأي سبب يخضه. لماذا أرى أن رفضه للعلاقة رفضاً لشخصي؟

أسباب عدم الاستمرار في العلاقات عديدة، كما ذكرنا، لكننا نترك كل الأسباب أحياناً، ونشعر أنه تم هجرنا لأننا لم نكن جيدين كفاية.

جذور الشعور بالرفض جذور داخلية، ليس لها علاقة بالشخص الذي تركنا، أو بالعلاقة نفسها. جذور هذا الرفض قد تعود إلى الطفولة غالباً؛ فوراء الراشد الحالي طفل تم رفضه وهجره عاطفياً من أحد والديه أو كليهما. طفل لم يشعره والده بأنه جيد بما يكفي، ورشح بداخله الشعور بأن أي تقصير أو إخفاق يكون بسببه. فنقصان الحب والقبول الأسري أكبر من أي قوة عنف أو رفض يتعرض لها المرء عبر سنوات عمره؛ لذا فالرفض، عند من حرّم من ذلك القبول، يذكّي ذلك الشعور بشدة. فالرفض أحد جروح الطفولة الخمسة الأكثر تأثيراً في حياة البالغين (والجروح الأربعة الأخرى هي: التخلّي والإذلال والخيانة والظلم).

وبما أننا اتفقنا على أن صدمات الطفولة مسئوليتنا، وأن تخطيها هو حماية لنا من الألم الشديد؛ لذا ربما يجب أن نخطو خطوات مع النفس لكي نتغلب على هذا الإحساس، ونستعيد التوازن والثقة.

أولاً لا بد أن ندرك أن الشعور بالألم الناتج عن الرفض أمر طبيعي؛ فالدراسات أكدت أن المرور بتجارب الرفض قادر على إصابتنا بأعراض جسدية كذلك؛ حيث يحفز الألم العاطفي بعض الخلايا العصبية في عقولنا مما يسبب الألم الجسدي. وتأثير العلاقات العاطفية على المخ يشبه تأثير المخدرات؛ لذا تظهر بعد فشل العلاقة أعراض انسحابية مماثلة لأعراض انسحاب المواد المخدرة.

لذلك يجب ألا نقسو على أنفسنا برفضنا لتلك المشاعر واستنكار هذا الألم. بالعكس، فلنحن عليها، ونتقبل أن شعور الألم في هذه المرحلة طبيعي، وكذلك الشعور بالإحباط الناتج عن ذلك أمر طبيعي، فلا داعي للتظاهر بالقوة؛ فقمع المشاعر بدلاً من إظهارها يسبب معاناة أكبر. بدلاً من ذلك، عبّر عن مشاعر الألم، وإن لم تجد من تعبر له عنها، فعبر من خلال الأوراق؛ فمجرد سكب هذه المشاعر مع الحبر سوف

يزيح عن كاهلك عبئًا كبيرًا.

وإذا كنت تجيد الرسم أو العزف أو أي هواية إبداعية أخرى، فلتلجأ إليها كملاذ؛ فأجمل الأعمال الفنية والإبداعية خرجت من رحم الألم.

أحظ نفسك بدائرة تحبها وتثق بها؛ فالأصدقاء المحببون أو العائلة الفحبة تكون خير دعم معنوي في ذلك الوقت، وصديق واحد مُحب يقدر قيمة وجودي، يغني عن الجموع. فربما علينا الحرص على التواجد بقرب من يعطوننا الشعور بالقبول والمحبة في هذه الفترة. واطلب من أصدقائك أن يكفوا عن نصائحهم بالنسيان في هذه المرحلة، وأن يُنصتوا فقط لمشاعرك؛ فتفريغ ذلك يهون كثيرًا، ومع الأيام يقلّ الشعور بالألم.

التزم أيضًا بالحقائق عند تفكيرك في أسباب الهجر أو الرفض. فإذا أخبرك شريكك السابق أنه تخلّى عنك لسبب ما، فلا تكذّبه، ولا تغدّ نفسك بمشاعر سلبية أكثر، مثل قولك لنفسك: «لعله تركني لأن وزني زائد، أو لأنني ممل؛ فأنا أصلًا لا أحب».

التزم بالمعطيات المقدّمة، ولا تأخذ أسباب هجره لك على محمل أنك لا تستحقّ حبه. بالعكس، لربما كنت أنت في الأساس أكثر ممّا يستحقه من تركك.

قدّر نفسك، وعزّز قيمتك الداخلية؛ فلديك بداخلك كل ما تحتاجه. مهما تُركت، فأنت هنا لنفسك. ولتخبر طفلك الداخلي بصوت مرتفع: «أنا هنا لأجلك. لن أتركك. أنا راشد، وأدرك احتياجك، ولن أبتعد عنك أبدًا».

ربما يبدو هذا غريبًا للبعض، لكن الطفل الداخلي، مثل أي طفل، يحتاج للطمأنينة والهدوء، ومخاطبته وطمأننته شيء مهم، وتكرار ذلك سيكون له صدى عنده، فيهدأ الطفل، ويعلم أن الراشد الموجود حاليًا قادر على حمايته والإيفاء باحتياجاته.

ولنعلم أننا مهما هجرنا، فإننا موجودون لأنفسنا. ومن يجذب في صحبة نفسه الأمان، فلن تتوقف حياته عند خروج أي شخص منها.

التنزه أيضًا ومحاولة الاندماج مع الأصدقاء له تأثير إيجابي. قد تشعر في أول شهر من التنزه مع الأصدقاء أن هذا لا يفيد، لكن صدّقني، إذا لم تتوقف، وواظبت

على التنزه، فسيحدث ذلك فارقًا. التمشية الطويلة في الشارع تساعد كثيرًا في التغلب على المشاعر السلبية.

أعرف صديقًا خرج من علاقة عاطفية بطريقة عنيفة للغاية، حيث تم هجره بدون سابق إنذار، وقُطع كل الصلات معه، بعد علاقة دامت سنوات. كل ما كان يملك أن يفعله حينها، هو أن ينزل إلى الشارع، ويتمشى لوقتٍ طويل يوميًا، ويترك العنان لدموعه؛ وكان يحدثني أثناء قيامه بذلك أحيانًا.

شهر كامل، لم يتوقف فيه عن التمشية والدموع والتساؤلات، حتى استيقظ بفتة، وشعر أنه لا يريد التمشية والبكاء، وأنه من الممكن أن يجلس في المنزل ويشاهد فيلماً. وبدأ بعد ذلك في التحسن. ففي الشهر التالي، أصبحت فكرة الهجر أكثر تقبلاً لديه.

بالطبع يحتاج فترة ليست بالقصيرة للعمل على مشاعره وتخطي مراحل الحداد العاطفي، لكنه تخطى الأصعب، وهو ألم الرفض المباغت والهجر.

ولقد نصحته في وقتٍ ما أن يكتب رسالةً للشريك الذي رحل، ويفرغ فيها جميع مشاعره وتساؤلاته، ثم يمزقها فيما بعد. لا أدري هل استجاب أم لا، لكنني أعرف أنه توقف عن شعور أنه يستحق هذا الرفض، وعلم أنه يستحق الأفضل.

وإذا فعلت كل ذلك، ولم أشعر بتحسّن تجاه الرفض، فعليّ طلب المساعدة من متخصص؛ فمشكلة جرح الرفض أن من تعرّض له يصبح أكثر حساسيةً من غيره. فقد يهجر هو شريكه في العلاقات اللاحقة حتى يتفادى أن يتركه شريكه يومًا ما. ولا بد من أن يعالج هذا الأمر بداخله، حتى يستطيع أن يحيا بشكل طبيعي؛ لأن احتياج الشخص الذي يعاني هذا الجرح يكون أكبر منه لدى الأشخاص العاديين. يحتاج إلى قبول تام، وأمان تام، وإشباع فوق طاقة أي شريك عاطفي. وحتى لو أعطاه الشريك ذلك، يظل لديه جزء متشكك، مما يزيد المعاناة ولا يحلها.

وطلب المساعدة من مختص ليس رفاهيةً أو اختيارًا مبالغًا فيه؛ فطبقًا لدراسة التصوير العصبي، التي نُشرت في مجلة (نيورماج كلينكال) العلمية الهولندية، وجد

الباحثون ارتباطًا بين أعراض الاكتئاب المتزايدة بعد الانفصال العاطفي، ومقاييس الدماغ؛ إذ أشارت نتائج الرنين المغناطيسي الوظيفي للدراسة إلى أن شدة أعراض الاكتئاب التي يعاني منها شخص ما بعد الانفصال، قد ترتبط بعجز أكبر في القدرة الزمانية المكانية للدماغ بأكمله، وتؤثر في القدرة على العمل بشكل متضافر.

وبشكل عام -وفق ما ذكره القائمون على البحث- يعاني الدماغ بعد الانفصال من درجات مرتفعة من الاكتئاب؛ مما يعني أن الدماغ تكون لديه قدرة منخفضة على تنظيم ودمج المعلومات الواردة له من مناطق الدماغ الموزعة على نطاق واسع، وإذا صعب علينا اجتياز هذه المرحلة وحدنا، فلا بأس بتلقي المساعدة.

من المهم ألا نندفع في تلك الحالة إلى علاقة عاطفية أخرى على أمل أن تشفينا أو تخفف من الألم؛ فوظائف المخ نفسها تكون متأثرة في هذه المرحلة. كيف سنحسين اختيار ما يناسب احتياجاتنا ونحن في هذه الحالة؟

كل تلك المعاناة ليست بسيطة ولا هينة، ورحلة الخروج من العلاقات العاطفية رحلة منهكة؛ فرغم كل ما يعلمه العقل الواعي والراشد بداخلنا عما هو ضروري للنجاة، وعن طرق التداوي والشفاء، إلا أن مقاومة استرجاع الأحداث والتفكير في الشريك العاطفي الراحل تظل شيئًا غير هين، وخصوصًا إذا كنت طرفًا اعتماديًا في العلاقة، أو اعتماديًا متواطئًا.

**العلاقات العاطفية الاعتمادية عموماً من أصعب العلاقات من حيث الفطام النفسي من الشريك؛ فطرفا العلاقة يكون وَقَع الهجر عليهما مختلفًا عن الآخرين.**

فإذا كنت اختبرت هذا النوع من العلاقات، وتعرضت لتجربة الانفصال عنها، فأنت بحاجة إلى تعزيز إضافي يخض تقدير الذات، والثقة بالنفس، والقدرة على الإنجاز الشخصي خارج نطاق العلاقات، وكذلك الاعتماد على مصادر لإشباع الذات وتلبية احتياجاتها، بعيدًا عن العلاقات العاطفية، وأن تتعلم الدفاع عن حقوقك، والتعبير عن آرائك ومشاعرك، وأن ترفض الاحتياجات غير المناسبة لك، وأن تمارس حياة كاملة أخرى بهويات واهتمامات مختلفة عن العلاقات العاطفية.



وجزء من الأذى المؤثر في الانفصال في هذا النوع من العلاقات هو أن تسيطر على تفكير الطرف الاعتمادي المتواطئ (عقلية الضحية)، بحيث يرى هذا الطرف الاعتمادي نفسه ضحية للأحداث الماضية، وضحية لفا يقدمه ويبدل فيه جهدا في العلاقات، ويحصر نفسه في هذا الدور، مما يزيد من عبء فترة تعافيه من تبعات إنهاء العلاقة.

إن تحمل مسؤولية الجزء الخاص بك في التعافي والمسامحة والنهوض مهم جدًا؛ فسواء قدمت للعلاقة كثيرًا أو قليلًا، فأنت فعلت ذلك بمحض إرادتك، واكتسبت من وراء ذلك مشاعر بالاستقرار والأمان، حتى ولو كان زائفًا.

في النهاية، أنت تحتاج إلى تجاوز ما حدث كله، حتى تستطيع النهوض بنفسك، ونفض آثار الماضي، وأن تتعلم عن نفسك واحتياجاتها، وتفترق بين الاحتياجات التي تقودها صدمات الطفولة (Childhood Trauma)، والاحتياجات الحقيقية.

هناك مقولة لـ (يونغ بويلو) نضها:

«إنه من النضج ألا تتوقع أن يكون شريكك سعيدًا دائمًا. الصعود والهبوط أمر طبيعي. أن نُعطي لبعضنا البعض مساحةً للإحساس بتلك المشاعر التي تثقلنا، بينما نرعى ومنتبه ونندعم، علامة على الحب الحقيقي؛ فالعلاقات لا تدور حول أن نُصلح كل شيء لبعضنا البعض. إنها حول تجربة لحظات حلوة وأخرى عصيبة، وذلك كفريق، وأن نستمر في هذا الحب رغم التحديات. فأحيانًا يكون كل ما يحتاج إليه الشريك هو أن يحظى ببعض الوقت لتجاوز شيء ما، ويتحرر من تأثيره».

كلما قرأت هذه المقولة، وجدت أن أي شخص يحظى بعلاقة اعتمادية، ربما عليه أن يتأملها؛ فهي تلخص واقع الشراكة العاطفية بكلمات بسيطة: أنت غير مطالب بحمل العلاقة على كتفك طول الوقت، أو ربما ليس عليك دفع شريكك إلى حملك على كتفيه طوال الوقت، فقط نندعم ونرعى ومنتبه بدون أن ينتهك كل منا الآخر، أو نسمح بانتهاكنا بأنفسنا؛ ففي نهاية المطاف، الحب شفاء وراحة ومشاعر إيجابية.

على العموم، فإنه مهما كان نوع العلاقة العاطفية التي كنت تخوضها، يظل الألم

هو الألم، والوحشة هي الوحشة بعد الانفصال، وحصار الأسئلة يظل ثقیلاً. لذا ربما علينا أن نتحرى أنفسنا ومن نشعر تجاههم بانجذاب قبل الخوض في علاقة عاطفية؛ فقبل الاقتراب من بعضنا البعض، تكون هناك أمور واضحة، لا تكذب حدسك بشأنها، ولا تتغافل عما ترى. ليس من أجل السعي إلى الكمال؛ فأنا لا أقصد أن ننتقي شركاء بدون عيوب. ما أعنيه هو ألا أغض الظرف عما أشعر أنه سيؤذيني، أو لن يتناسب معي، أو أشك أنه سيحدث شرخاً في العلاقة إذا استمررت على وصالٍ مع هذا الشخص.

والتدقيق في الاختيار يكون تجنّباً لأن نصل إلى نقطة الانفصال والهجر؛ فليس من السهل الخوض في هذا الألم.

والعلاقات العاطفية بشكلها الحالي (الذي يتم فيه تسليع الأشخاص، وتصويرهم على أنهم سلغ في محلات، من السهل العودة إليها بفاتورة الحساب لاستبدالهم بآخرين) شيء غير إنساني؛ فقبل أن ندخل في أي علاقة عاطفية، لربما علينا أن نفهم أننا نتعامل مع أسمى أنواع العلاقات الإنسانية؛ علاقة يختار فيها الشخص بمحض إرادته شخصاً آخر كي يتواصل معه بشكلٍ عاطفي منفرد، ويكزس له من وقته وطاقته ومجهوده ومشاعره، وأن الترويج لفكرة استبدال الأشخاص بغيرهم لمجرد أنهم لا يتوافقون معنا بشكلٍ ما أو لا يلئون كل ما نحتاج إليه، بحاجة إلى إعادة نظر؛ فبدلاً من استسهال فكرة إلقاء الشريك العاطفي وراء ظهورنا، يجب أن نعي أن العمل على إصلاح العلاقات القابلة للإصلاح شيء ضروري، وكذلك الرجوع إلى المعالج النفسي أو مستشار العلاقات العاطفية Couple Therapy الذي ربما يقدم رأياً مختلفاً عن طبيعة العلاقة وما تحتاجه.

ونصيحتي الدائمة لكل من يسألني عن مشروع ارتباط قادم هي: **أطيلوا فترة الصداقة قدر الإمكان.**

الصداقة كاشفة.

سترون عبر الأيام والشهور ما ينساب بدون وعي من الشخص.

ستتحذون بمرور الوقت حديثاً أعمق وأقرب، تستطيعون به استيعاب الكثير عن  
شريك محتمل.

وقد تكون هذه الصداقة نواةً لصداقة حقيقية تستمر دائماً، ولا تتحول إلى علاقة  
عاطفية.

وفي كل الأحوال، لن تخسروا شيئاً. فالعلاقات الإنسانية، بمختلف أشكالها، هي  
أعظم مكسب للنفس.

Telegram:@mbooks90

## مصادر

Valuescenter.com •

Mawdoo3.com •

[altanmiya.org](http://altanmiya.org) •

• فن الحب - أيريك فروم

• لغات الحب الخمسة - جاري تشابمان

• القوة مقابل الإكراه - ديفيد ر هاوكينز

• Psychology of relationship- Emma Cuyler&Micheal Ackhart

• الأبحاث- BBC News& azureedge.net