

مهارات الحياة

د.أوسم وصفي

” مؤسس المشروع: د.طلال المكي
رئيسة المشروع: سهام الشريف
نائبة رئيسة المشروع: دعاء بامردوف
نائبة رئيسة المشروع: شهد ياسين





@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

مهرات الحياة

للكتاب

د. أوسم وصفي

رئيس لجنة الدراسات: ابراهيم عبدالعزيز
نائبة رئيس لجنة الدراسات: ملاك ابراهيم العنزي

مشرفة لجنة التلخيص: منال عبدالله الفامدي
نائب مشرفة لجنة التلخيص: عبدالعزيز سالم
الصاعدي

رئيسة لجنة الكتابة: وديان سعد اللقمانى

رئيسة لجنة تقنية المعلومات: الاء محمد الدوخي

رئيسة لجنة التصميم والتنسيق: مروج القرمانى
رئيسة لجنة التدقيق ومراجعة الروايات: زينب
الرمضان

اسماء المخلصين:

محمد احمد الحايك	عزيزة شايع الحارثي
مشينة حسن غزواني	اشراق محمد المنتشري
نجاح حسن عسيري	منال الشافي
سندس علي حلواني	دعاء خالد شفي

تدقيق املائي ونحوي: زينب حسين.
تنسيق الكتاب واخراجه:

خديجه إبراهيم الصلبيخ

الفهرس

٩	المقدمة
١٠	النضوج النفسي والروحي
١٢	العالم الداخلي للإنسان
١٣	الجانب الروحي
١٤	ثلاثة أركان للنضوج الروحي
١٤	أولاً: الله هو الخالق ونحن المخلوقون
١٥	ثانياً: الله رحيم
١٥	ثلاثة أركان للنضوج النفسي
١٥	واجب الجذور (الأسرة التي نشأت فيها)
١٦	التاريخ الأسري:
١٧	ماهي المشاعر؟
١٧	المشاعر والأفكار:
١٧	المشاعر والجسد:
١٧	المشاعر والإرادة:
١٧	فض الاشتباك بين الأفكار والمشاعر
١٧	المشاعر والسلوك:
١٧	التعامل مع المشاعر
١٧	التعامل مع الأفكار
١٨	أولاً: التعامل مع المشاعر:
١٨	تشريح المشاعر
١٩	الذكاء الوجداني
٢٠	بعض من المعتقدات الخاطئة عن الذكاء الوجداني
٢٠	التعامل مع الأفكار:
٢١	الأفكار التلقائية:
٢٢	طريقة التفكير
٢٢	شخصنة الأحداث:
٢٢	المعتقدات المحورية
٢٣	المسطرة السليمة
٢٣	تحديث المعتقدات:
٢٥	بعض المعتقدات المحورية المثيرة للاكتئاب والنظرة السلبية للنفس:
٢٥	بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للقلق والمخاوف:
٢٦	بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للشك:
٢٦	بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للاعتمادية:
٢٧	السلوكيات الوقائية
٢٨	المعتقدات المحورية:
٢٩	الاحتياجات النفسية ونمو الشخصية:

٣٠	تمييز الاحتياجات النفسية
٣١	التعبير عن الاحتياجات النفسية
٣١	المبالغة في تقدير الاحتياجات
٣٢	واجب الجوع للحب والاحتياجات
٣٢	الاحتياجات النفسية ونمو الشخصية
٣٣	مراحل نمو الشخصية
٣٣	العمر الزمني والعمر الوجداني
٣٤	مراحل النمو الطبيعي لشخصية الإنسان بحسب نظرية إريكسون
٣٤	المرحلة الأولى - الطفل الرضيع
٣٥	تحدي هذه المرحلة: الثقة الأساسية أم عدم الثقة الأساسي
٣٥	كيف يمكن تسديد الاحتياج للقبول غير المشروط؟
٣٦	المرحلة الثانية: مرحلة الفطيم
٣٧	تحدي هذه المرحلة: الإدارة الذاتية أم الخزي والشك؟
٣٨	الأسرة المؤسسة على الخزي
٣٨	ثقافة الخزي
٣٨	الدفاع ضد الخزي
٣٩	الحب والحرية
٣٩	المرحلة الثالثة: مرحلة الحضنة
٤٠	تحدي المرحلة المبادرة بالذنب
٤١	كيف نستعيد القدرة على المبادرة؟
٤١	المرحلة الرابعة: سن المدرسة
٤٢	تحدي المرحلة: الكفاءة والشعور بالنقص
٤٢	كيف نخلق إحساساً بالكفاءة بدلاً من الشعور بالنقص؟
٤٣	المرحلة الخامسة: مرحلة المراهقة
٤٣	تحدي المرحلة: تكوين الهوية الواضحة والدور في الحياة
٤٤	الإيذاء النفسي والتعافي منه
٤٤	تأثير الإساءة
٤٤	البيئة المسيئة
٤٥	الذات الحقيقية والطفل الداخلي
٤٥	التعافي من الإساءات
٤٥	لماذا التعافي؟
٤٦	كيف يحدث التعافي؟
٤٦	طلب المساعدة
٤٦	ممن نطلب المساعدة؟
٤٧	الخطوات الأولى: التذكر
٤٨	واجب تاريخ الإساءات
٤٨	الإساءات الإيجابية
٤٩	الخطوة الثانية: النوح
٤٩	أشكال مقاومة النوح
٥٠	مشاعر النوح الصحي
٥١	إعادة التبنى
٥١	إعادة الاتصال بالطفل الداخلي

٥١	طريقة إعادة الاتصال
٥٢	التبني الروحي
٥٣	التبني الخارجي
٥٣	تبني الآخر
٥٤	الاتصال بالحاضر والمستقبل
٥٤	تمارين الاتصال بذات الطفل الداخلية
٥٤	شروط تكوين اتصال ناجح
٥٤	تدريب (رسم الطفل الداخلي)
٥٤	الوالد الداخلي/ الوالدة الداخلية
٥٥	التعرف على الوالد
٥٥	العلاقات
٥٥	الرشد المبكر
٥٧	تحتاج العلاقة الصحية بين البشر إلى التوازن
٥٧	الاتزان بين الكلام والسمع
٥٧	الاتزان بين الاقتراب والابتعاد
٥٨	الاتزان بين الذكورة والأنوثة
٥٩	الرشد المتوسط (٤٠-٦٠)
٥٩	الرشد المتأخر من ٦٠ إلى ...:
٥٩	مميزات المرحلة
٦٠	تحدي المرحلة
٦١	الموت الروحي
٦١	تمرين يحدد مدى صحة العلاقات
٦٢	أعراض الاعتمادية
٦٢	أولاً: في العلاقة بالنفس
٦٢	ثانياً: في العلاقة بالآخرين
٦٢	ثالثاً: السلوكيات القهرية
٦٣	مبادئ العلاج
٦٣	من مبادئ رعاية النفس
٦٣	واجب جرد العلاقات
٦٤	تأثير الاعتمادية على الأدوار التي يلعبها أفراد الأسرة
٦٥	العلاقات مع رموز السلطة
٦٥	توديع الماضي وترك البيت
٦٥	النوح
٦٦	الغفران
٦٦	رؤية جديدة
٦٦	خبرات جديدة
٦٦	الحب والحرية
٦٧	الأسرة المؤسسة على الخزي
٦٧	ثقافة الخزي
٦٧	الدفاع ضد الخزي
٦٧	التخلص من القيود الاعتمادية
٦٧	التحرك والمخاطرة

٦٨	مرحلة المراهقة
٦٨	تكوين الهوية الواضحة والدور في الحياة
٦٨	المبادرة والذنب
٦٨	سن المدرسة
٦٩	تحدي المرحلة: الكفاءة والشعور بالنقص
٦٩	كيف نخلق إحساسًا بالكفاءة الذاتية
٦٩	الانحصر في النفس
٦٩	الانحصر في الموت
٧٠	الانحصر في النفس سرطان العلاقات الإنسانية
٧٠	بين الغضب والاستياء
٧٠	الغضب عن الذات الحقيقية (الاتزان)
٧٠	أما الغضب عند الذات المزيفة (المنحصرة على نفسها)
٧١	كيف يتحول العنف إلى موقف- كره- حكم؟
٧١	هل يمكن أن يتحول الاستياء؟
٧١	جدد الاستياءات
٧١	أنواع الغضب الضارة والنافعة
٧٣	نظرة جديدة لمشاعر الاستياء القديمة
٧٣	ومن الطرق التي تصنع السلام
٧٣	كيف أعبر عن غضبي بطريقة صحية؟
٧٤	الغفران
٧٤	خطوات الغفران
٧٤	تمارين الاسترخاء:
٧٥	كيف نحترم الغضب ولا نستسلم للاستياءات
٧٥	العتاب السليم
٧٥	بين الخوف وحمل الهموم
٧٦	توضيحًا لكل واحدة منها
٧٦	الصور المختلفة للسيطرة
٧٦	جرد الهموم
٧٧	كيف نحترم الخوف ولا تستسلم للهموم
٧٨	الخاتمة



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

مقدمة

الحمد لله رب العالمين

الطريق إلى التغيير ليس بالأمر السهل، ولكن يسهل هذا الطريق حينما تتعلم الوسائل التي لا بد لك أن تسلكها لتصل إلى هذا التغيير. وأول وسائل هذا التغيير هو الإرادة والعزيمة الصادقة في التغيير. والثاني هو قيادة الذات والتوازن بين جوانبها الروحية والفكرية والعقلانية والوجدانية.

كتاب (مهارات حياة) للدكتور (أوسم وصفي) هو أحد الكتب التي ترسم لك خريطة لمهارات الحياة حتى تستطيع أن توازن بينها وتعيد ترتيب نفسك من خلال تدريبات عملية تحتاج منك إلى استمرار وممارسة حتى تصبح عادة لديك وجزء لا ينفك عنك. وهذا ملخص لهذا الكتاب بين يديك يرسم لك خارطة أكثر يسر وسهولة.

النضوج النفسي والروحي

الإنسان له أكثر من جانب، أولاً هناك الجانب البيولوجي المتعلق بالجسد وصحته وانسجام وظائفه، ثم هناك الجانب النفسي المتعلق بالأفكار والمشاعر والذي يمكن أن نسميه أيضاً الجانب الوجداني أو العالم الداخلي للإنسان، هذا الجانب يعيش بشكل صحي عندما يمتلك الإنسان مهارة التعرف على مشاعره والتعبير عنها وإدارتها، ومهارة فحص الأفكار والمعتقدات وتصحيحها أولاً بأول لجعلها أكثر اتفاقاً مع الواقع.

عندما يتعامل كيان الإنسان الداخلي مع نفسه (أفكاره و مشاعره) ونفوس الآخرين، فإننا نسمي هذا البعد النفسي الوجداني، وعندما يتعامل مع مجموعات البشر نسميه البعد الاجتماعي، وعندما يتعامل مع الله والعالم الروحي المطلق نسميه البعد الروحي للإنسان ولكنه في النهاية كيان واحد.

ثم يأتي بعد ذلك الجانب الاجتماعي المختص بالعلاقات، هذا الجانب يكون ناضجاً عندما يمتلك الإنسان مهارات الذكاء الاجتماعي والقدرة على عمل علاقات إنسانية عميقة.

وأخيراً هناك بعد رابع للوجود الإنساني وهو البعد الروحي، هذا البعد المرتبط بالعلاقة بالمطلق بالله سبحانه وتعالى وكل المطلقات مثل الحب والحق والخير والجمال والعدالة والحرية والإنسانية.

وعندما نتكلم عن العلاقة بالله نجد أن هناك أدياناً ومنظومات فكرية وعقائد كثيرة ومتنوعة، بعضها ما يعتبر نفسه سماوياً يؤمن بآله واحد أبدي أزلي ويعتقد أن هذا الإله قد قام بتواصل مع الإنسان نبوات وكتب يطلق عليها المؤمنون بهذه الديانات (الكتب السماوية) وهذه الديانات ثلاث: اليهودية والمسيحية والإسلام (بترتيبها الزمني) تدين بهذه الديانات نسبة كبيرة من البشر في العلم.

أما الديانات التي لا تعتبر نفسها سماوية لا تفترض إلهاً واحداً أبدياً أزلياً خالقاً لكل ومنزهاً عن الخليقة، ولكنها تفترض وجود قدرة على الاتصال بين العالم الروحي والمادي بشكل حميم دون الحاجة إلى كتب بعينها أو ممارسات دينية خاصة.

تحت هذا التصنيف يمكننا أن نضع الديانات الشرقية مثل البوذية والهندوسية وغيرها، كما توجد هناك فلسفات روحية مشابهة مثل فلسفة العصر الجديد وغيرها، والتي تعتبر الإنسان هو المركز للكون وليس الله، وأن الإنسان به طاقات إذا اكتشفها سوف يحقق هذه (السماء) أو الجنة هنا على الأرض.

إن نضوج الإنسان يجب أن يكون نضوجاً متكاملًا لكل هذه الأبعاد الأربعة: الجسدي و النفسي و الاجتماعي و الروحي، أي أن الإنسان لكي يعيش حياة فعالة مع جسده ومشاعره و أفكاره ومع الآخرين ومع الله سبحانه وتعالى. ولكون هذه الأبعاد متصلة ببعضها اتصالاً وثيقاً فإنني لا أحب أن أفصل بينها كثيراً، وبالذات الأبعاد غير المنظورة (النفسية، الاجتماعية والروحية) فهي كلها في واقع الأمر شيء واحد وهو كيان الإنسان غير الجسدي أو غير المنظور.

لذلك فإن كان من الضروري الفصل بين مكونات الإنسان لفرض الشرح، فيكون الفصل بين الكيان المنظور هو الجسد، والكيان غير المنظور وهو الذي تنبثق منه الأبعاد الثلاثة: النفسي والاجتماعي والروحي، فعندما يتعامل هذا الكيان المعنوي مع العالم الداخلي الخاص به (أفكاره ومشاعره أو أفكار الآخرين ومشاعرهم) نسمي هذا البعد النفسي (بشقية الشخصي والعلاقاتي)، وعندما يتعامل مع أنظمة وطبائع العلاقات مع الآخرين بكل أنواعها فإننا نسميه البعد الروحي للإنسان.

أهمية هذه الطريقة في الإنسان هي أنها توضح الارتباط الوثيق والتأثر العميق بين هذه الكيانات، فعلاقتنا بأنفسنا تؤثر بشدة على علاقتنا بالآخرين تؤثر على علاقتنا بأنفسنا والاتان يؤثران على علاقتنا بالله ويتأثران بها.

العالم الداخلي للإنسان

عندما خلقنا الله وضع فينا قبساً منه الذي هو (الروح) ولعل أهم تلك الروح هي الإرادة الإنسانية فالإرادة الحرة هي التي يمكننا من أن نبدع ونخلق ما هو غير موجود بعد، وأن نختار الاختيار الروحاني عكس ما تميل إليه أجسادنا وأفكارنا، هي ذلك القبس أو تلك النسخة التي لنا من القدير.

هذه الروح لكي تعيش في العالم المادي أصبح لها جسد، وهناك وظائف متعددة بين الجسد والروح مثل المشاعر التي هي لصيقة جداً بالجسد، وهذا نلاحظه عندما يستجيب الجسد بصورة مباشرة لمشاعرنا سواء فهمنا سببها أم لا فيتصعب عرقاً ويدق قلبه عندما نشعر بالخوف مثلاً، وهو أيضاً الذي يتحرك في سلوكيات مختلفة كرد فعل لهذه المشاعر فنهرب أو نحاب أو نتجمد وغيرها، ثم يأتي الفكر الذي هو مرتبط بالمشاعر من الناحية الأخرى.

ما سوف نتعامل معه في هذه الدراسة هو نمو ونضوج وهذا الجانب المعنوي الداخلي من حياتنا المتعلق بعلاقاتنا بأنفسنا وبالأخرين من ناحية، وعلاقاتنا بالمطلق (بالله سبحانه وتعالى) من ناحية أخرى. لذلك يمكننا أن نعتبر أن هذا النضوج له جانبان: الجانب الإنساني، الذي يتعامل مع النفس الإنسانية فردية وجماعية، والجانب الروحي الذي يتعامل مع القيم الروحية المطلقة.

الجانب الروحي

سوف أتناول البعد الروحي محاولاً بقدر المستطاع أن أتجنب الجدل الديني، وليس ذلك بتجنب الدين وإنما بمحاولة تلمس بعض المبادئ الروحية المشتركة بين الأديان وخاصة الأديان السماوية وذلك للوصول لشبه خارطة طريق للنضوج الروحي والديني لكل مواطنينا .

وفي بلد تكتب فيها الديانة في البطاقة الشخصية والبطاقة الانتخابية، وفي بلد يسأل الناس عن دين أي شخص قبل أن يتعرفوا عليه أو يستمعوا إلى ما يقول فتتلون مواقفهم منه تبعاً لكونه مسيحياً أو مسلماً، وفي بلد يفترض فيها المسيحيون أن أي مسلم ملتزم ومصلٍ هو منتمي للإسلام السياسي (إن لم يكن ارهابياً) إلى أن يثبت العكس، ويفترض فيه المسلمون أن المسيحي يذهب إلى الكنيسة بانتظام هو مبشر وعميل للغرب ويريد أن يفتن المسلمين عن دينهم، أيضاً إلى أن يثبت العكس ، في هذا الشعب قدرة على التفكير قبل التكفير والفهم قبل الحكم.

ثلاثة أركان للنضوج الروحي:

أتصور أن الجانب المختص بالعلاقة بالله والمطلق أركان ثلاثة وهي أولاً أن الله خالق، نحن مخلوقون، وثانياً أن الله غفور رحيم، أما الركن الثالث فهو أن الله يدعونا للتغير، أي لأن نصير أفضل. لا أظن أن هناك خلاف بين الأديان في هذه المبادئ الثلاثة في الله خلقنا لأنه يحبنا و لأنه يحبنا فإنه يريدنا أن نكون أفضل كل يوم.

أولاً: الله هو الخالق ونحن المخلوقون:

معنى أن الله خالق هو أنه مقدر الحياة ومركزها، وبالرغم من أنني أعرف ذلك بعقلي إلا أنني غالباً ما أعيش كما لو كنت أنا مركز الحياة ومصدرها. الله وحده الذي وجوده معتمد على نفسه وليس على شيء آخر، أي أنه سبحانه ذاتي الوجود. أما كل ما هو مخلوق فوجوده مستمد من الله الذي هو أصل الوجود.

النضج الروحي هنا هو أن نتذكر كل يوم هذه الحقيقة ونعيشها بقلوبنا و أفعالنا وليس فقط بكلامنا. وما العبادة إلا تذكير لنا أكثر من مرة في اليوم الواحد بهذه الحقيقة.

من أهم مظاهر هذا الموت الروحي هو تلك الظاهرة الإنسانية المدمرة وهي الإدمان، الإدمان في معناه الروحي العميق هو أن الإنسان يحاول أن يجعل من نفسه إلهاً لنفسه ويحاول أن يسيطر على حياته باستخدام المخدرات أو الجنس أو الطعام أو المال. الله قد خلق كل شيء كتعبير عن الحب لأنه يريد أن يعطي، والإنسان يمكن أن يستخدم كل ما هو مخلوق كموضوع للإدمان لأنه يريد أن يسيطر، فتقلب هذه الأشياء عليه وتسيطر هي على كل حياته و تدمرها. لذلك فإن أهم شعارات برامج التعافي من الإدمان هو: يوجد إله وهذا الإله ليس أنت! لذلك فإن الإنسان لكي يعود إلى رشده ويتعافى من إدمانه عليه أن يدرك الحقيقة وهي أن الله هو الخالق المسيطر و الإنسان ما هو إلا مخلوق.

ثانيًا: الله رحيم:

ليس قبول الله ورحمته أمور سلبية تجعلنا نبقي كما نحن ولكنه القبول الذي يدعونا للتغير والنمو. عندما ندرك أنه يقبلنا ويرحمنا ، فهذا يدعونا لأن نحب أنفسنا ونريد أن نصير أفضل في علاقاتنا به سبحانه و بعلاقتنا بأنفسنا وبكل الكون.

ثلاثة أركان للنضوج النفسي:

كما أن للجانب الروحي من نضوج الإنسان ثلاثة أركان هي أن الله خالق ورحيم ويدعونا للتغير، فإن للجانب النفسي من نضوج الإنسان ثلاثة أركان أيضًا: الوعي، الوعي بالاحتياجات، العلاقات الصحيحة.

أولاً: القلب (المشاعر الأفكار): وفيه سنتناول كيفية التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وهذا ما نسميه الذكاء الوجداني.

ثانيًا: الطفل (الاحتياجات النفسية): وفيه نتناول الاحتياجات النفسية للإنسان في كل مراحل عمره وكيف يؤدي تسديدها بالطريقة السليمة إلى نضوج شخصية الإنسان ويؤدي العكس إلى تأخره في النضوج الوجداني . وسنتناول أيضًا قضية الإيذاء النفسي وتأثيراته والتعافي من آثاره.

ثالثًا: الحب (العلاقات الإنسانية): في هذا الجزء سنتناول مفاهيم النضوج في العلاقات والاعتمادية المتوازنة.

رابعًا: الروحانية (العلاقة بالمطلق): سنتكلم عن جوهر الروحانية وهو الخروج خارج النفس للتواصل مع الله ومع الحياة بشكل عام. وكثيرًا من الأشياء سنأخذها كل على حدى.

واجب الجذور (الأسرة التي نشأت فيها): لا يستطيع أحد أن ينكر أن التربة التي تزرع فيها الشجرة تحدد مستقبل نموها وإثمارها. فلو زرعت في تربة خصبة غنية صارت جذورها قوية وامتد جذعها في شموخ حاملاً أطيّب الثمار من موسم إلى موسم، أما إذا زرعت في تربة فقيرة جافة فإن قدر لها أن تعيش سوف تعيش ضعيفة الجذور وهزيلة السيقان، و إن ظهرت فيه الثمار في أحد المواسم ربما تخيب في موسم تال.

المثير للشفقة لا تمتلك من هذا الأمر شيئاً، فبذرتها التي زرعت في تربة ما سوف تظل في هذا التربة طوال عمرها، مهما كانت طبيعة التربة. ويظل النبات تحت رحمت اليد التي قد تمتد إليه لتغيير ظروفه. إن كانت تربة النبات تؤثر فيه وتحدد إلى أي طول سوف ينمو، وكيف سيكون حجم الثمار وحلاوتها، فالأسرة التي ينشأ فيها الإنسان وفيها يمد جذوره الأولى، أيضاً تؤثر في تكوين شخصيته وتشكل ردود أفعاله والطريقة التي بها يقود حياته وعلاقاته.

لكن الإنسان ليس شجرة؛ فهو قادر على تغيير ظروفه والتحرك من تربة إلى تربة أخرى أكثر صحة ومناخ أكثر استقراراً. العلاقات الأولى بالرغم من حجم تأثيرها على الإنسان إلا أنه كائن اجتماعي تتجاوز تطلعاته الاجتماعية ومهاراته العلاقاتية إلى ما هو أبعد من أسرته المباشرة. للإنسان أيضاً إرادة حرة تؤهله إلى أن يختار اختيارات ليست فقط مختلفة عن الطريقة التي تمت بها برمجة مخه وردود أفعاله داخل الأسرة في الصفر، ولكنه قادر أن يتجاوز ثقافة مجتمعه كلها ليغيرها إلى الأفضل، وقادر على التواصل مع العالم الروحي فينال من الله معونه تساعد له لكي يحيا بصورة أفضل.

في النهاية إن كانت قدرة الإنسان على التغيير من الممكن أن تدعمها قوى خارجية، إلا أن إرادة التغيير الفردية تظل عنصراً في تلك العملية، هذه الإرادة الانسانية الحرة يجب أن نحركها برغبة وجدانية التغيير وتقودها رؤية واقعية لما يجب تغييره.

لكي يتغير الإنسان ويتحرر من تأثير ماضيه، عليه أن يعي جذوره ويدرك كيف تأثرت هذه الجذور بالتربة التي نمت فيها، فالتغيير أن يكون بتجاهل الماضي وإنما بتجاوزه والفارق بين التجاوز والتجاهل كبير، فالتجاوز يجب أن يمر بالوعي والإدراك بالرغم من الصعوبة والألم الذين يصاحبان ذلك الإدراك.

التاريخ الأسري:

نحن لا نتأثر فقط بالذي يحدث في الأسرة المباشرة التي نشأنا فيها ولكننا نولد في نظام أسري قد تأسس على مدار أجيال سابقة. هذا النظام الأسري يمثل مجموعة العقائد والقوانين الأسرية التي ظلت تمارس وتتوارث لعشرات السنين دون أن يتوقف أحد لكي يفحصها ويقومها. التغيير يستلزم إدراك الماضي وتجاوزه وليس إنكاره وتجاهله.

ماهي المشاعر؟

المشاعر هي مجموعة الأحاسيس النفسية، فإذا كانت أجسادنا تستقبل الواقع المادي الموجود حولها وتشعر به، فالمشاعر ردود أفعال مباشرة مثل الأحاسيس الجسدية، نحن لا نستطيع أن نقرر أن نمنعها أو نوقف حدوثها.

المشاعر والأفكار: المشاعر تقع في منطقة وسيطة بين الجسد والعقل، فهي قريبة من الجسد وتشبه الأحاسيس الجسدية في أنها ردود أفعال تلقائية لا يمكن توقيفها ولا تحديدها.

المشاعر والجسد: ومن التداعبات الأخرى لكون المشاعر في منطقة وسط بين العقل والجسد أن المشاعر الشديدة تؤدي بشكل تلقائي سريع إلى أحاسيس جسدية، فمن يشعر بالخوف، سرعان ما يجد دقات قلبه تتسارع وعرقه يتصبب وحلقه يجف.

المشاعر والإرادة: تكون المشاعر النفسية أقرب للمنتصف حيث الفكر ثم الإرادة، لذلك يمكن تعلم كبح جماحها والتحكم فيها، بينما لا يمكن هذا بالنسبة للأحاسيس الجسدية مثل الحر والبرد واللمس والألم.

فض الاشتباك بين الأفكار والمشاعر: الأفكار مثل الفشل والنجاح، أما المشاعر فهي القلق والغضب والحزن والإحباط واليأس والتوتر والضيق والحماس وغيرها .

الخلط بين المشاعر والأفكار يجعلنا مع الوقت نكبت مشاعرنا ولا نعبر عنها ونقبل أفكارًا خاطئة تنشئ فينا مشاعر مؤلمة لا داعي لها.

الأفكار التلقائية هي أفكار في العقل لكنها أفكار متعلقة بالنفس والآخرين فهي تثير المشاعر، كما أنها تقفز مباشرة إلى وعينا دون أن نحللها ونعرف أسبابها، فهي مثل الأحاسيس الجسدية والمشاعر النفسية، تفرض نفسها علينا دون أن نعرف سببها.

المشاعر والسلوك: المشاعر هي طاقة الحركة وكل الأنشطة التي تحدث داخل وخارج الإنسان

التعامل مع المشاعر: نعبر عن مشاعرنا ونقودها، وهذا ما نسميه الذكاء الوجداني.

التعامل مع الأفكار: نفحص أفكارنا ونصححها، وهذا ما نسميه الوعي المعرفي.

أولاً: التعامل مع المشاعر:

إننا لم نقدم على التعامل مع المشاعر ظناً منا أنها ثورات هائجة بلا منطق، أما علم النفس الحديث فقد أثبت أن المشاعر ليست بلا منطق وإنما لها منطقها الخاص الذي يجب أن نتعلمه ونتقنه.

تشريح المشاعر: المخ الوجداني هو تركيب أكثر قدمًا من الناحية التطورية، لذلك يمكننا أن نسميه المخ البدائي أو المخ القديم. هذا للتفريق بينه وبين المخ العقلاني أو المخ الأحدث. من المهم أن نفهم أننا من الناحية الأخلاقية غير مسئولين عن ردة الفعل الوجداني لأنه غير خاضع للإرادة ، أما القرار الإرادي الواعي بغض البصر وإعمال العقل، فهذا هو ما نحن مطالبون به أخلاقياً.

الذكاء الوجداني: هو العلاقة الفعالة بين المخ الوجداني والمخ العقلاني، وبين فصلي المخ الأيمن والأيسر. وبحسب دانيال جولمان مؤلف كتاب الذكاء الوجداني، ينقسم الذكاء الوجداني إلى خمسة عناصر:

- ١) الوعي بالمشاعر والقدرة على تسميتها.
- ٢) التعبير عن المشاعر بالكلام.
- ٣) إدارة المشاعر سلوكًا بشكل مناسب.
- ٤) تؤدي القدرة على الإدارة، إلى القدرة على تحفيز النفس، وتأجيل اللذة أو الراحة وهذا بدوره يؤدي للنجاح الدراسي والمهني.
- ٥) كما أن القدرة على الإدارة أيضًا تسهل إدراك مشاعر الآخرين، والذكاء الاجتماعي الذي هو ضروري للنجاح في العلاقات.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

في النهاية يقول أن الذكاء الوجداني هو أنك تصنع من نفسك رقيباً عليك؛ أي أن يكون لك
مدرب داخلي يفحص أقوالك وردود أفعالك ويساعدك أن تكون ردود أفعالك، ويساعدك أن
تكون ردود أفعالك أفضل في المرة التالية. وهناك سبع خطوات يمكن أن يقوم بها هذا المدرب
الداخلي:

- ١- لاحظ.
- ٢- فسر.
- ٣- توقف.
- ٤- أعد التوجيه.
- ٥- تأمل.
- ٦- احتفل.
- ٧- كرر.

بعض من المعتقدات الخاطئة عن الذكاء الوجداني:

أولاً: ليس الذكاء الوجداني هو أن يكون الإنسان لطيفاً في كل المواقف، ففي بعض المواقف يقتضي الذكاء الوجداني الحزم والمواجهة الصارمة.

ثانياً: ليس الذكاء الوجداني هو إطلاق العنان للمشاعر والتعبير عن كل أنواع المشاعر بكل طريقة ربما تكون مسيئة للآخرين تحت شعار أنا أعبر عن مشاعري، فالذكاء الوجداني هو القدرة على إدارة المشاعر واختيار الطريقة المناسبة للتعبير عنها.

ثالثاً: النساء لسن أكثر ذكاء وجدانياً من الرجال.

أخيراً: بعكس الذكاء العقلائي الذي من الصعب تغييره بعد سن الثامنة عشر، الذكاء الوجداني يمكن تعلمه وزيادة مستواه طوال العمر، وذلك إذا استمر الإنسان في ملاحظة تفاعله الوجداني وسلوكه، والتعلم من أخطائه بصفة مستمرة.

هذا يختم حديثنا عن التعامل مع المشاعر التي هي الشق الأول في التعامل السليم مع القلب. فيما يلي سوف نتكلم عن التعامل مع الشق الثاني من القلب وهو التعامل مع الأفكار وسوف نلاحظ الارتباط الوثيق بين المشاعر والأفكار.

التعامل مع الأفكار:

يتكون النظام الفكري للإنسان من ثلاث عناصر:

١- الأفكار التلقائية.

٢- طريقة التفكير.

٣- المعتقدات المحورية.

الأفكار التلقائية: هذه الأفكار تنشأ تلقائياً في وعينا وتغير من مشاعرنا، وتؤثر في سلوكنا دون أن نفحص مدى صدقها أو منطقيتها.

يقدم آرون بيك هذه الأوصاف الأربعة للأفكار التلقائية:

- (١) أفكار محددة وليست مبهمة : هي أفكار واضحة ولها هدف.
- (٢) أفكار تنشأ بطريقة مباشرة وليس بعد تفكير أو تأمل منطقي متسلسل: الأفكار التلقائية هي الأفكار التي تقود ما يمكن أن نسميه التصرفات التلقائية .
- (٣) أفكار تنشأ كرد فعل لحدث: وذلك مثل الإعلانات التي تظهر بطريقة تلقائية عندما تدخل على موقع على الإنترنت.
- (٤) بالرغم من عدم منطقيّة هذه الأفكار، فإننا نقبلها مباشرة دون فحصها: هو عندما نستجيب للأفكار بصورة تلقائية لأن هذا هو رد الفعل المعتاد لهذا النوع من الأفكار.

طريقة التفكير: هذه الطرق في التفكير تؤدي إلى أفكار تلقائية وطرق لتفسير الأحداث كثيرًا ما تكون غير متفقة مع الواقع والمنطق وتؤدي بنا إلى مشاعر وسلوكيات مضطربة وغير بناءة.

شخصنة الأحداث: هي أحد أخطاء التفكير التي تؤدي إلى أفكار تلقائية غير واقعية، فكل المشاعر السلبية والأحكام المسبقة التي تنشأ داخلنا كان سببها طريقة تفكيرنا التي تميل إلى شخصنة الأحداث.

ومن الأمثلة الأخرى لأخطاء التفكير ما يلي:

- ١- التفكير بطريقة الأقطاب، وعدم رؤية الأشياء النسبية أو البين بين، إما الكل أو لا شيء، إما أبيض وإما أسود. النجاح إما يكون تامًا أو يكون فشلًا ذريعًا.
- ٢- طريقة التعميم، وهو يحدث عندما نرى حادثة سلبية، فنفترض أن كل شيء سلبي، الفشل مرة هو فشل عام والانتكاس يعني أنه لم يكن هناك تقدم مطلقًا.
- ٣- طريقة التركيز على السلبي، والفشل في رؤية الإيجابي وهو الميل لرؤية الشيء السلبي فقط في الموقف وتلوين كل الموقف بذلك اللون السلبي.
- ٤- طريقة القفز للاستنتاجات .
- ٥- طريقة التكبير والتصغير، أي إعطاء الأحداث أكبر أو أصغر مما تستحق.

المعتقدات المحورية: نحن لا نفحص المعتقدات وإنما نستخدمها في فحص الواقع، فعندما تكون هذه المعتقدات مشوهة وغير واقعية تصبح كل قياساتنا خاطئة. فالأفكار التلقائية ليست دائمًا خاطئة، فربما تكون حقيقة في بعض الأحيان وربما يتحقق ما تتنبأ به.

تفترض أغلب نظريات علم النفس المعرفي أن كل إنسان لديه معتقدات محورية تشكل بالنسبة له تصورًا داخليًا للطريقة التي يعمل بها العالم والناس من حوله، هذا التصور أو النموذج الداخلي هو البرنامج الذي به يفهم ويحكم على العالم والناس وعلى نفسه ومن خلاله يفسر الأحداث ويتوقع ردود الأفعال.

المسطرة السليمة: هذه المعتقدات سميت هكذا لأنها أصبحت معقودة ومن الصعب فكها أو الحكم عليها، إنها مثل المسطرة التي نقيس بها ولا نقيسها، لأنه إذا المسطرة التي نقيس بها ونفترض أن طولها بالمتر هي في الواقع ٩٠ سنتيمترات فكل قياساتنا ستكون خاطئة، مثلاً مهندس ديكور قام بأخذ قياسات غرفة، ثم بدأ بتصميم أثاث لها مستخدماً هذا المتر الذي هو في الواقع تسعون سنتيمتر، وبعد أن أنتهى وهم بوضعه في الغرفة وجد أن الاثاث صغير جداً على الغرفة فيأتي مهندس آخر ويعترض على ذلك فاختلف هو والمهندس الأول وأحضر المتر فوجده خاطئاً بعد أن قارنه بالمتر الذي يقيس به، وبعد المقارنة بين المتر الأول وعد من الأمتار ربما يقتنع المهندس الأول.

تحديث المعتقدات: من المفترض أن منظومة المعتقدات التي نتبناها منذ الطفولة يتم تحديثها أولاً بأول في ضوء الخبرات الجديدة التي ربما تكون مختلفة عن الخبرات السابقة، لكن مع الأسف بعض الناس لديهم نوع من الجمود في تغيير معتقداتهم الفكرية، فقد تصل بعض النساء بسبب خبرات تعرضت لها إلى قناعة داخلية أن كل الرجال لا يمكن الوثوق بهم وأنهم لا يبحثون إلا عن الجنس.

لقد تكونت معتقداتنا في سن مبكرة وهي سن ما قبل القدرة على الفحص والنقد والتعامل بالمنطق، لأنه من الممكن أن تكون هذه المعتقدات غير منطقية إلا أنها أصبحت معقدة فيصعب فكها.

عندما نكتشف أن معتقداتنا لا تجعلنا نواصل المسير وتؤثر على قدراتنا وإمكانياتنا وتجعلنا نخسر باستمرار، لذلك من المفيد فحصها وتغييرها مهما كان ذلك مكلفاً النبوات التي تحقق نفسها. ولا يقف الأمر عند هذا الحد، ففي بعض الأحيان تصبح هذه النظريات الجامدة نبوات تحقق نفسها.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

مثال/ سيدة تحاول بشكل لا واع أن تثبت نظرياتها من خلال إغواء شخص بشتى الطرق حتى يتورط معها جنسيًا أو على الأقل يطلب منها ذلك، وهكذا تتأكد النظرية داخلها أكثر فأكثر. هذه المعتقدات المحورية الجامدة تشوه رؤيتنا للواقع وتدمر علاقاتنا بالآخرين وتحدد الحالة الشعورية التي نشعر بها، فإذا كنا اختزلنا معتقدات سلبية عن أنفسنا وعن العالم أو عن الآخرين فإنها سوف تنتج أفكارًا تلقائية سلبية، كتفسيرات للأحداث والمواقف وردود أفعال الأشخاص، وتجعلنا نعيش مشاعر سلبية أغلب الوقت.

بعض المعتقدات المحورية المثيرة للاكتئاب والنظرة السلبية للنفس:

- ١- إذا لم أكن ناجحًا تمامًا فأنا فاشل تمامًا، ربما تكون هذا المعتقد المحوري من خلال عدم اعتراف الوالدين بالنجاح إلا إذا كان كاملاً (١٠٠%).
- ٢- إذا غضب أحد مني فلا يمكن أن تعود علاقتنا مثلما كانت، ربما تكون هذا المعتقد المحوري السلبي من خلال تكرار العلاقات المكسورة في الماضي.
- ٣- إذا انتقدني أحدهم فأنا فاشل ولا أستحق الحياة، خصوصًا إن كان هذا الشخص يشكل أهمية خاصة.
- ٤- الناجح لا يفشل والفاشل لا ينجح، ربما تكون هذا المعتقد من خلال تكرار عبارة الناجح ناجح من يومه!
- ٥- يجب أن أكون أكثر نجاحًا من الجميع وإلا أنا فاشل، ربما تكون هذا المعتقد من خلال تنمية روح التنافس في الطفولة.

بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للقلق والمخاوف:

- ١- إذا تعرض أحدهم للخطر فلن ينجو، ربما تكون هذا المعتقد بسبب تعرض أحد أفراد الأسرة لبعض الآلام البسيطة ثم ثبت أنها أعراض مرض خطير.
- ٢- من تأخر بلا سبب واضح من المؤكد أنه تعرض لخطر ما، ربما بسبب إيمان الأم أو الأب بهذا المعتقد.
- ٣- الخوف يحمي من الخطر! ربما كان شعارًا يتم ترديده من خاف سلم.
- ٤- قلقي وخوفي على من أحب هو الدليل على حبي له، ربما سبب أن الأب أو الأم قال هذا لبنته أو ابنه في الطفولة.

هذه المعتقدات المحورية تجعلنا نفسر الأحداث العادية بصورة سلبية تؤدي لظهور أفكار تلقائية من الخوف والقلق.

بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للشك:

- ١- التصديق نوع من السذاجة.
 - ٢- لا أحد يعني ما أقول.
 - ٣- كل الناس يكذبون.
 - ٤- لا أحد يريد إلا مصلحته.
 - ٥- لا أحد يفرح لنجاح شخص آخر.
 - ٦- من ينتقدني ويشير إلى أخطائي يكرهني.
 - ٧- إذا ترك أحدهم المكان قبل أن آتي فهذا معناها أنه لا يريد أن يراني أو يتهرب مني.
- هذه المعتقدات المحورية تنتج أفكارًا تلقائية من الشك والريبة في المواقف العادية.

بعض المعتقدات المحورية التي تؤدي للاعتمادية:

- ١- لا قيمة لي، الآخرون أهم مني.
- ٢- قيمتي هي في أن أجعل الجميع سعداء.
- ٣- الأخذ بأنانية، العطاء هو فقط المسموح به.
- ٤- لا يمكن أن أرفض طلب أي إنسان مهما كان.
- ٥- لا يمكن أن أصنع حدودًا وأظل محتفظة بالعلاقات.
- ٦- لا ينبغي أن أعبر لأحد عن أي مشاعر سلبية وإلا سوف يتركني.
- ٧- يجب أن يكون كل من حولي سعداء لكي أكون سعيدًا.
- ٨- ينبغي أن أكون متاحًا دائمًا لأصدقائي.

السلوكيات الوقائية: إننا لا نحتمل أن نعيش من منطلق معتقد سلبي طوال الوقت، كما أنه غالبًا ما تكون هناك مرات قليلة شعرنا فيها شعورًا طيبًا تجاه أنفسنا عندما تلقينا مديحًا من الآخرين لشيء فعلناه. يميل المخ لتسجيل مثل هذه الأفكار والمشاعر الإيجابية ويتمسك بها بشدة مكونًا ما يسمى بالمعتقدات الإيجابية المشروطة. وحتى نتمكن من التفريق بين المعتقد السلبي والإيجابي، فإن المعتقد السلبي هو المعتقد الراسخ وهو الذي يعمل تلقائيًا دون وجود شروط، أما المعتقد الإيجابي المشروط فلا يعمل إلا في وجود شرطه.

لحماية هذه المعتقدات الإيجابية المشروطة يقوم الإنسان منذ طفولته بتبني ما يمكن أن نسميه سلوكيات وقائية، هذه السلوكيات هدفها منع تنشيط المعتقدات السلبية الراسخة، وتنشيط المعتقدات الإيجابية المشروطة.

- ١- إذا لم يعلق أحد تعليقًا إيجابيًا على ما فعلت فهذا معناه أنني كنت سيئًا، فمن لديه معتقد سلبي راسخ لا يحتاج إلى تعليق سلبي لكي تصله رسالة الرفض واللوم، أما المعتقد الإيجابي فيحتاج إلى حدوث شيء إيجابي لتشغيله، لذا فإن مثل هذا الشخص فإنه يصارع من أجل الحصول على تعليقات إيجابية من خلال المبالغة في خدمة الآخرين أو الرغبة في إرضاءهم.
- ٢- يجب أن ألفت انتباه الجميع لكي يلاحظوا وجودي، وإلا فلن ينتبه أحد إلى وجودي، هذا المعتقد السلبي الراسخ ربما يعاني منه من تعرض للتجاهل والإهمال الشديد، وبالتالي يحاول باستماته أن يجذب الانتباه من خلال التهريج المبالغ فيه أو الملابس المثيرة.
- ٣- يجب أن لا أخطئ مطلقًا، أي خطأ ولو بسيط يقوم بتشغيل المعتقد السلبي الراسخ، لذلك يتبنى مثل هذا الشخص سلوكًا وقائيًا يتميز بالرغبة والكمال، فالكمال وحده هو من يحميه من الشعور السلبي.
- ٤- يجب أن أعمل بأكثر من طاقة البشر، الإنسان الذي لديه معتقدات سلبية راسخة لا يكفي أن يعمل بطريقة معتادة، يجب أن يعمل بطريقة فائقة للطبيعة حتى يحصل على وصف الآخرين له بالاجتهاد.
- ٥- إذا لم أحصل على الدرجة النهائية فأنا أقل من الجميع، الدرجات العادية لا تكفي لمنع تشغيل المعتقد السلبي ولا تكفي لتشغيل المعتقد الإيجابي المشروط، هذا الشخص لا يحتمل أن يكون عاديًا، فهو إما أن يكون خارقًا وإلا فهو سيء جدًا.

بالطبع هذه السلوكيات الوقائية تؤدي إلى الكثير من الإدمانات والسلوكيات القهرية، مثل:

- ١- إدمان إرضاء الآخرين، لأننا تعلمنا أن هذه هي الطريقة الوحيدة التي نشعرنا أننا بخير
- ٢- هوس الكمال، لا بد يكون ما نفعله كاملاً لأن أي عيب يقوم بتشغيل المعتقد السلبي، أما الكمال فهو وحده من يقوم بتشغيل المعتقد الإيجابي.
- ٣- التجنب، خوفاً من عدم النجاح وتشغيل المعتقد المحوري السلبي يلجأ الإنسان الى تجنب أي موقف قد يتعرض فيه للتقييم.
- ٤- التظاهر، أي الظهور بأي مظهر يجلب المديح والقبول من الناس ولو على حساب الجوهر الحقيقي.
- ٥- التنافس والرغبة في الحصول المركز الأول، ربما فقط لأن المركز الأول هو الذي يحمي من اللوم والانتقاد، وهو فقط الذي يجلب الحب والقبول هذا التنافس يؤدي بدوره إلى كراهية.

المعتقدات المحورية: من المعتقدات المحورية التي يمكن أن تكون موجودة بداخلنا وتتحكم في سلوكياتنا من خلال أفكار تلقائية تتميز بالاكتمال أو الذنب أو الخوف والشك.

- ١- معتقدات الاكتمال والذنب واليأس، مثل: إذا لم أكن ناجحاً تماماً فأنا فاشل تماماً. إذا غضب أحد مني فلا يمكن أن تعود علاقتنا لما كانت. ما فيش أمل! استحالة أتفوق! ما حدش بيحبني! أنا المسؤول عن كل المشكلات التي تحدث!
- ٢- معتقدات الخوف إذا تعرض أحدهم للخطر فلن ينجو.
- ٣- معتقدات الشك التصديق نوع من الشك.
- ٤- لا أحد يعني ما يقول! كل الناس يكذبون! لا أحد يريد إلا مصلحته!

الاحتياجات النفسية ونمو الشخصية:

كما أن الإنسان يولد باحتياجات جسدية ضرورية لاستمرار حياته ولنمو جسده، فهو أيضاً بحاجة إلى احتياجات نفسية ووجدانية من الضروري إشباعها بشكل مستمر لكي يعيش حياة نفسية وروحية سوية. حدد ديفيد فيرجسون ودون مكمين عشرة احتياجات نفسية أساسية للإنسان، وهي: القبول، والإعجاب، والتشجيع، والمساندة، ودفع المشاعر، والشعور بالأمان، والاحترام، والاهتمام، والتعزية، والتقدير. ومن الواضح انه لا يمكن تسديد هذه الاحتياجات النفسية إلا في إطار علاقات إنسانية حميمة، لذلك نحن نحتاج للعلاقات الصحية والحميمة لكي نعيش حياة سوية كما أرادها الله لنا.

١. البقاء على قيد الحياة.

٢. الأمان.

٣. اللمس.

٤. الانتباه (أن الطفل يجد من ينتبه إليه).

٥. رد الفعل ورجع الصدى (أي أن يشعر الطفل أنه يستطيع أن يصنع رد فعل أو صدى لدى أمه).

٦. الإرشاد.

٧. الاستماع.

٨. الصدق والأصالة (أن يسمح للطفل بأن يكون على حقيقته ولا يعاقب على ذلك).

٩. المشاركة.

١٠. الاحترام (أن يشعر الإنسان أن شخصيته مقبولة وأن يؤخذ مأخذ الجد).

١١. النوح (أن تتاح للإنسان الفرصة أن ينوح على ما فقده دون لوم).

١٢. المساندة (احتياج الإنسان للتعاضد في المواقف الصعبة).

١٣. الانتماء والثقة.

١٤. الإحساس بالإنجاز (أن تتاح للإنسان الفرصة أن ينجز مهامًا ويكملها إلى نهايتها، و أن تتاح له أيضًا فرصة لممارسة إبداعه والمساهمة في تطوير مجتمعه).

١٥. تغيير الوعي (أن يتاح للإنسان فرصة تغيير وعيه من حين لآخر بأمر طبيعي مثل الرياضة والضحك والترفيه، دون أن يحتاج لاستخدام المخدرات لتغيير وعيه كيميائيًا).

١٦. الجنسية (أن يتاح للإنسان أن يعبر عن طبيعته الجنسية وهذا لا يكون بالضرورة من خلال الممارسة الجنسية الجسدية وإنما يكون من خلال الاعتراف بنوع الجنسي كذكر أو أنثى وقبول واحترام هذا النوع، وأيضًا من خلال قبول حقيقة الرغبة الجنسية واحترامها والتعبير عنها بطرق لا تتعارض مع احتياجاته الأخرى الروحية والاجتماعية).

١٧. المتعة والترفيه.

١٨. الحرية.

١٩. تقديم الرعاية للآخرين.

٢٠. القبول غير المشروط.

تمييز الاحتياجات النفسية:

لا يستطيع أحد أن يخطئ في تمييز الاحتياجات الجسدية لأننا نشعر باحتياجاتنا لها بشكل مباشر في أجسادنا، فنحن لا نحتمل الحرمان من الهواء والماء ولكننا نحتمل غياب احتياجاتنا للفيتامينات والأملاح؛ لأننا لا نشعر بها بشكل مباشر. أما الاحتياجات النفسية والروحية فهي احتياجات لأمر غير منظورة أو ملموسة كما أن تأثير غيابها قد لا يظهر بصورة واضحة لذلك من الممكن أن نتجاهلها.

قد يرى الناس من حولنا أننا على ما يرام من الخارج، ربما نستطيع أن نرسم ابتسامة مصطنعة، بينما من الداخل نعيش ألمًا وصراعًا شديدًا، بل ربما نكون عبرنا مرحلة الصراع إلى الخواء والموت النفسي.

التعبير عن الاحتياجات النفسية:

عندما كنا أطفالاً كنا نشعر باحتياجاتنا النفسية ونعبر عنها ببساطة وسهولة، فنبكي عندما نحتاج للتعزية ونعانق الكبار عندما نحتاج إلى دفء، لكننا عندما كبرنا وخصوصاً إن كبرنا في بيت لا يعترف بهذه الاحتياجات، فإننا تعلمنا ببساطة أن لا نعبر عن هذه الاحتياجات، بل نبتلعها داخلنا وأقنعنا أنفسنا أننا لا نحتاج لمثل هذا. ومن المؤسف أن بعضنا إمعاناً في إنكار هذه الاحتياجات راح يهاجم من يطالبون بها أو يهتمون بها، متهماً إياهم بالأنانية والانحصار في النفس.

ربما في بعض الأحيان نصل إلى اليأس من إمكانية تسديد الاحتياجات والخوف إذا أظهرناها أو اعترفنا بها قد يعرضنا للإحباط والانهيار، قد يكون هذا الإنكار كجدار الحماية من الإحباط لكنه ربما ينهار فجأة دون أن نكون مستعدين له، فتخرج هذه الاحتياجات وتعبّر عن نفسها بطريقة خاطئة.

المبالغة في تقدير الاحتياجات:

الأطفال يعبرون عن احتياجاتهم بسهولة، لكن الأمر الصعب بالنسبة إليهم هو كيفية التحكم في هذه الاحتياجات، والأصعب تقديرها من قبل الآخرين، فالبعض كبر أكثر من اللازم وخلق الطفل الذي بداخله مما أدى إلى أنه لا يعترف بهذه الاحتياجات، أما البعض الآخر ظل يتعامل مع هذه الاحتياجات كطفل غير ناضج ولا يدرك أو يميز الطريقة الصحيحة التي يسد بها احتياجاته دون أن يحترم احتياجات الآخرين، وربما يسبب لنفسه أو غيره الضرر على المدى البعيد، لذلك من أهم المهارات في إدارة الحياة مهارة الاتزان فيما يتعلق بالاحتياجات، بمعنى أنك تستطيع أن تعبر عن احتياجاتك، وفي نفس الوقت تحتل غيابها وتستطيع في بعض الأوقات التخلي عن تسديدها مؤقتاً من أجل الآخرين.

واجب الجوع للحب والاحتياجات:

كلنا نحتاج للحب وهذا أمر طبيعي وضعه الله في كل إنسان، نستطيع أن نشبه هذا بخزان فارغ (خزان الحب). كل منا يولد وبداخله هذا الخزان الفارغ يحتاج لأن يملأ، وإذا كان الوالدان يتمتعان بقدر كاف من الصحة النفسية والتوازن العاطفي وكانت خزانات الحب لديهم مملوءة، فإنهم يقومون بملء الخزانات الفارغة لأطفالهم على مدى السنوات من الطفولة للنضوج.

هذي هي الخطة الإلهية لحياة كل إنسان. إن عدم التواصل العاطفي العميق مع الأطفال يؤثر فيهم وفي بنیان شخصياتهم فيما بعد. فإن كان أحد الوالدين غير موجود أو كان يعاني هو نفسه من خزان فارغ فإنه لا يستطيع أن يعطي أبناءه.

والآن دعنا نركز على الكيفية التي يتدفق بها الحب في أسرتك وكيف أثر هذا عليك.

تطبيق: نضع الثلاث أجيال بدءًا من أجدادك ووصولًا إليك أنت. الآن فكر في هؤلاء الأشخاص وحاول أن تقدر نسبة امتلاء خزاناتهم في رأيك، ثم قم برسم مستوى الامتلاء في كل منهم. ارسم إلى أي مدى كان خزانك ممتلئًا بالحب وأنت تخرج من مرحلة الطفولة إلى الشباب. إن تسديد الاحتياجات النفسية جانب مهم ولا ننسى إنه الاحتياج للحب لن يكون كافيًا، هناك احتياجات جسدية ونفسية وربما جنسية.

الاحتياجات النفسية ونمو الشخصية:

تظل الاحتياجات النفسية والروحية جانب مهم في كل مراحلنا العمرية، لكنه مهم أكثر في مرحلة الطفولة لأنه يشكل نمو متوازن في شخصية الطفل وتكوين شخصية سوية. فإذا لم يحصل الطفل على هذه الاحتياجات بصورة سليمة يحدث خلل وأثره بالغ على صحته النفسية والجسدية.

مثال/ الطفل الذي لم يحصل على قدر كاف من البروتينات تصبح مناعته للأمراض ضعيفة ويصاب بعدوى متكررة. وبالمثل عندما لا يحصل الطفل على احتياجاته النفسية الأساسية في طفولته فإنه يصبح أقل نضوجًا ومتانة نفسية، وبالتالي يكون أكثر عرضة للأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية التي يمتد أثرها طوال العمر وتحتاج لعمل شاق لإصلاحها.

مراحل نمو الشخصية:

يصف إريك إريكسون (١٩٥٦) في نظريته الشهيرة لمراحل النمو النفسي للإنسان ثماني مراحل، كل مرحلة من هذه المراحل بها تحدي أو أزمة نمو معينة. وتظهر هذه الأزمة في صورة احتياج خاص. إن الإنسان يظل يحتاج لكل أنواع الاحتياجات النفسية طوال عمره، لهذا السبب فإنه ليس من المستحيل في الوقت الحاضر تسديد احتياج مراحل سابقة.

العمر الزمني والعمر الوجداني:

عندما لا يجتاز الطفل أزمات النمو بطريقة سليمة تحدث هوة بين عمره الزمني ومستوى نضوجه النفسي والوجداني. من هذا المنطلق يمكن أن يكون العمر الزمني في مرحلة الرشد (٢٠-٤٠ سنة)، بينما يكون مستوى النضوج النفسي والوجداني لا يزال في مرحلة الرضاعة أو الطفولة أو المراهقة. إذاً كيف نسد احتياجات الطفولة ونحن كبار؟ أو كيف يمكن لمن لم يصل لمرحلة النضوج المناسبة لعمره الزمني أن يلحق بالنضوج الذي قد فاتته؟

إذا لم يكن ممكناً العودة للطفولة زمنياً فإنه يمكننا أن نعود إليها روحياً ونفسياً وهذا ممكن لأنه لازال الطفل أو المراهق موجود نفسياً ويمكننا أن نرجع إليه إذا سمحنا لأنفسنا كبالغين. هذا بالطبع صعب ويحتاج إلى صبر لأنه يستغرق وقت.

بحسب نموذج الحياة الذي تقدمه مجموعة من المعالجين بقيادة الدكتور جيمس فرايسين هناك احتياجان رئيسان لكي يستطيع الإنسان أن يلحق ما فاتته من نضوج روحي ونفسي هما:

١. التعافي من آثار الإساءات والجروح سواء سلبية أو إساءات إيجابية.
٢. الانتماء لمجتمع من العلاقات الشافية التي فيها يتمتع بالحب والقبول والاحترام.

مراحل النمو الطبيعي لشخصية الإنسان بحسب نظرية إريكسون :

المرحلة الأولى - الطفل الرضيع:

من مرحلة الولادة إلى سن ١٨ شهرًا. يتميز الإنسان في هذه اللحظة بالعجز التام عن تسديد احتياجاته الشخصية الأساسية. يكون معتمد تمامًا على الآخرين ولا يستطيع الطفل أن يعبر عن مشاعره واحتياجاته، لكن هذا لا يعني أنه ليس لديه مشاعر واحتياجات. يحتاج الطفل هنا لتسديد لاحتياجاته الجسدية بشكل متسق وثابت وللحنان الجسدي بالملامسة ونظرة تنقل القبول والفهم والاهتمام وصوت هادئ يبعث على الاطمئنان.

الطفل يتعرض لصدمة عمره الأولى عند الولادة، فهو يشعر حينها بالعجز الشديد، لذا فإن احتياجه الأساسي في هذه المرحلة هو احتياج للقبول غير المشروط. أي أنه يشعر أنه محبوب ومقبول حتى وهو عاجز تمامًا لا يستطيع أن يقدم أي مقابل لحصوله على الاهتمام والحب. إن هذا الاحتياج للقبول غير المشروط يظل ملازمًا للإنسان في كل مراحل عمره ويظهر بصورة خاصة كلما تعرض الإنسان لموقف يشعر فيه بالعجز والضعف والتقصير والاحتياج للقبول.

تحدي هذه المرحلة: الثقة الأساسية أم عدم الثقة الأساسي.

إذا حصل الطفل على رعاية نفسية وجسدية مستقرة في هذه المرحلة فإنه يشعر بالقبول غير المشروط، هذا القبول يحقق داخله ما يسمى بالأمان الأساسي أو الثقة الأساسية، أي الشعور بالأمان الداخلي بحيث يستطيع أن يتحمل غياب مصدر الأمان من الخارج فبالتالي تكون لديه القدرة على تحمل إحباطات الحياة والعلاقات.

أما إذا لم يحصل في هذه المرحلة على القبول الغير مشروط فإنه يشعر بعدم الامتثال الأساسي تجاه نفسه والآخرين بصورة عامة، مما يضعف احتماله لإحباطات الحياة والعلاقات.

إن الطفل في هذه المرحلة بحاجة إلى الاتزان بين الثواب والعقاب والتدريب على تحمل المسؤولية من ناحية مع الاحتفاظ بالحنان والقبول غير المشروط من ناحية أخرى.

عندما يفشل الوالدان في تحقيق الاتزان فإن الحب يصبح مشروطاً، والقبول يصبح مقروناً بالأداء والإنجاز، بالتالي يضعف الإحساس العام بالثقة والأمان.

كيف يمكن تسديد الاحتياج للقبول غير المشروط؟

العلاقات الآمنة في الحاضر يمكنها أن تعيد تحميل برنامج الثقة والأمان لكي يعمل بشكل أفضل. فيما يلي بعض الصفات التي تميز العلاقات الآمنة:

- ١- هي العلاقة التي أستطيع فيها أن أتكلم عندما أشعر بالخزي والعار منه وأظل مقبولاً.
- ٢- هي العلاقات التي أشعر فيها بالقبول كما أنا مهما كانت حياتي.
- ٣- هي العلاقة التي أستطيع فيها أن أثق أن ما يقال فيها هو غالباً الصدق والصراحة.
- ٤- هي العلاقة التي أطمئن أن ما سوف أقوله فيها لن يستغل ضدي في أي وقت من الأوقات.
- ٥- هي العلاقة التي لا أدفع فيها ثمناً من أي نوع لكي تستمر بنفس الصورة من القبول الحب.
- ٦- هي العلاقة التي من الممكن أن أخطئ فيها في حق الطرف الآخر فيعتابني بمحبة ويغفر لي

المرحلة الثانية: مرحلة الفطيم:

المرحلة الثانية بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة الطفل الفطيم وهي تمتد من بعد الفطام (سنة ونصف) إلى سن الحضانة (ثلاث سنوات). في هذه المرحلة يتميز الطفل بالنمو العضلي فيستطيع المشي والانتقال حسب رغبته ويستطيع إدارة نفسه لأنه يشعر أنه كائن مستقل نفسياً وجسدياً. يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى الروتين والثبات لأنه يساعده على أن يضع حدوداً لرغبته الجامحة في الفردية والاستقلالية، وفي نفس الوقت يستمر محبوباً ومقبولاً. إن التوبيخ المطلق يجعل الطفل يشعر أنه هو نفسه خطأ وغير مقبول، وهذه هي بذرة الخزي التي تسبب فيما بعد في الكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية. إن الطفل في هذه المرحلة لا يعرف الصواب والخطأ ولا يستطيع أن يفرق بين نفسه وبين ما يفعله، لذلك التوبيخ المفرط في هذا السن يشعره أنه هو نفسه خطأ. في هذه المرحلة أيضاً يجب أن تبدأ التربية الوجدانية من خلال تعبير الوالدين عن مشاعرهما بطريقة مناسبة أمامه، وتعليمه كلمات بسيطة للتعبير عن مشاعره، هذا يفتح له المجال أن يشعر بمشاعر سلبية تجاه الأم والأب فيعبر عن حزنه أو غضبه بكلمات مناسبة وبصدق.

تحدي هذه المرحلة : الإدارة الذاتية أم الخزي والشك؟

بحسب نظرية مارجرت مالر لتكوين الشخصية الفردية، تعتبر هذه المرحلة هي المرحلة التي يبدأ الطفل تدريجيًا بإدراك أنه كائن منفصل عن أمه، فيبدأ بالابتعاد عنها، ثم العودة في هذه المرحلة للأمر دور هام جدًا بحيث يجب أن تبارك انفصاله عنها وفي الوقت نفسه تكون متاحة وقريبة حتى يشعر بالأمان. إن هذا التحدي الكبير الذي يواجهه الوالدان في هذه المرحلة هو أن يستوعبا تمرده مدركين بهذا التمرد استقلاليته وفرديته، في نفس الوقت يضعان له حدود للسلوك والكلام. إذا اجتاز الطفل هذه المرحلة فإنه يشعر بإنجاز وسلام ويشعر باحتياجه للآخرين وحبهم وبالأمان. إذا حصل الطفل على تدريب وتربية وجدانية فإنه يتعلم كيف يدير مشاعره في المستقبل، ويفهم مشاعر الآخرين وفي نفس الوقت يشعر بكيانه فيقيم علاقات مع الآخرين. أما إذا لم ينال الطفل الاحتياج الكافي فربما يصبح عنيدًا ومسيطر أو خجولًا ومكسورًا، وهذا بلا شك تحدي كبير للوالدين فإذا كان الوالدين لديهم القدر الكافي من الأمان والنضوج الفكري الذي يتيح لهما التعامل مع مثل هذه الشخصيات فإنهم يقدمون للمجتمع قادة يحركونه ويصنعونه، أما إذا لم يكن لدى الوالدين القدر من الاستقرار وقوة الشخصية فإنهما يصنعون أطفالا مدمنين أو مكسورين أو منحرفين.

الأسرة المؤسسة على الخزي:

يصف تشارلز وايتفيلد الأسرة المؤسسة على الخزي أنها الأسرة لم يتلق فيها الوالدان احتياجاتهما النفسية في

طفولتهم، أيضاً هي الأسرة التي تستخدم الكمال الأخلاقي الفوري أو التفوق الدراسي المستمر للأبناء كوسيلة لإثبات النجاح وتحقيق الذات، ومن خلال ذلك تقوم بالإساءة إلى هؤلاء الأبناء والبنات، وهكذا تدور دائرة الخزي من جيل إلى جيل آخر. أيضاً من الممكن وجود عنف أسري أو استغلال جنسي أو طلاق في الأسرة. هذه الأمور تجعل الأسرة غير قادرة التواصل الحر والتعبير عن المشاعر.

ثقافة الخزي:

يقسم علماء الاجتماع الثقافات من حيث تعاملها مع الصواب والخطأ إلى ثقافات مبنية على الشعور بالخزي، وثقافات مبنية على الشعور بالذنب. في الثقافات المبنية على الشعور بالخزي وهي غالباً ثقافات قبلية بدائية يتجنب الفرد الخطأ خوفاً من افتضاح أمره بين الناس فلا يشعر بوخز الضمير لأنه مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بضمير الجامعة وصورته بينهم. أما في المجتمعات المدنية الحديثة فالضمير مرتبط بشعور الفرد بالذنب الداخلي لا ارتكابه ما يتناقض مع قيمه الأخلاقية الداخلية وقيم المجتمع المنتمي إليه سواء اكتشف ذلك لم يكتشف.

الدفاع ضد الخزي:

من السهل أن نعترف بالشعور بالذنب لكن ليس من السهل أن نعترف بالشعور بالخزي والعار. إننا نمارس دفاعات لا واعية مثل النرجسية والرغبة في الشعور بالكمال لكي لا نعبر عن خزينا ولا حتى نشعر به.

من أهم مظاهر الإحساس بالخزي، مطالبة النفس والآخرين بالكمال، وهذه إساءة نفسية وهي تتحول إلى إساءة روحية عندما نتوهم أو نوهم الآخرين أن الله أيضاً يطالبنا بالكمال فماذا نفعل؟

لكي يخرج هذا الطفل الداخلي فينا ونتعامل مع نحتاج إلى مجتمع صحي من العلاقات التي تسمح بالتعبير عما بداخلنا عن الآراء والاختلافات. لكي نكسر قيود الخزي نحتاج للقبول والحرية، للاعتراف بأخطائنا صغيرة أم كبيرة ونصحها، للخروج من تحت الأقدعة.

الحب والحرية:

حاول أن تتذكر موقفًا مر عليك، كان عليك أن تختار بين الحب والحرية.

في هذا الموقف:

- صف مشاعرك (حزن، خوف، غضب.....الخ).
- افكارك (احباط، افكار خوف، غضب.....الخ).
- ما فعلته (تخليت عن حريتي وأراني، اخترت الحرية وقطعت العلاقة، حاولت الحصول على الاثنين، حاولت إرضاء الناس على حساب أراني وكرامتي، قررت إلا أحتاج للناس مطلقًا).

المرحلة الثالثة: مرحلة الحضانة:

المرحلة الثالثة بحسب نظرية إريكسون هي مرحلة الحضانة، أي ما قبل المدرسة وهي من سن الثالثة إلى السادسة. في هذه المرحلة يصبح لدى الطفل القدرة على فهم المشاعر وتكوين العلاقات، أيضًا تحمل المسؤولية ويشعر بالخطأ والصواب والشعور بالذنب. هذه المرحلة مهمة جدًا من أجل ناحية تكوين نمو شخصية وهوية الطفل لأنه يشعر بجنسه سواء ذكر أو أنثى .

ما يحتاجه الطفل في هذه المرحلة الرؤية والتشجيع من قبل الوالدين وأيضًا جعله يشعر بالمسؤولية سواء تجاه نفسه أو الآخرين دون تدخل من قبل الأم أو الأب.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

تحدي المرحلة المبادرة بالذنب:

المبادرة تحمل دائماً احتمال الصواب والخطأ، لذلك فإذا كان الإنسان يخشى الخطأ بصورة مبالغ فيها ويشعر بالذنب الشديد عند الخطأ، فإنه يخشى المبادرة والقيام بشيء قد يحتمل الخطأ. عندما يسمح للطفل بأن يكون حرًا ومبادرًا فإنه يكون قادر على الإبداع والعطاء. إن الأدب الذي نردده ونعلمه أحياناً لأطفالنا قد يؤثر بهم فيجعلهم مؤدبين (مقصرين) يستخدمون إبداعات الآخرين دون أن يكون لهم الدور في الإبداع أو التغيير.

كيف نستعيد القدرة على المبادرة؟

إن كنا قد فقدنا القدرة على المبادرة بسبب الأسرة أو المجتمع فمن الواضح أن استعادة هذه القدرة لن يأتي إلا من خلال المخاطرة، لأنه ليس عيباً أن نفشل مرات ومرات فحتمًا سننجح. ولكي نختبر المجتمع الذي نعيش فيه ليست هناك طريقة إلا أن نصنع هذا المجتمع بأنفسنا، ومعاً ولو حتى في صورة جيوب صغيرة في المجتمع الأوسع.

المرحلة الرابعة: سن المدرسة:

المرحلة الرابعة حسب نظرية إريكسون هي مرحلة الطفولة المتأخرة وهي الممتدة من سن ٦-١٢ سنة. في هذه المرحلة تنمو قدرات هائلة لدى الطفل تمكنه من أن يكون منتجاً ويعمل بمفرده وفعالاً في مجتمعه أكثر من المراحل السابقة. في هذه المرحلة تتطور المهارات الفكرية والمهارية والاجتماعية والبدنية الاجتماعية بشكل كبير جداً.

هذه المرحلة تعتبر مهمة لأنها تساهم في إعداد الطفل لمرحلة المراهقة، فيكون مستقراً وجدانياً وميلاً للانتماء للأسرة وللخضوع للوالدين، وذلك قبل أن يدخل في مرحلة المراهقة التي تتميز بعدم الاستقرار العاطفي والتمرد والاستقلالية. يمكن للأسرة أن تغرس فيه المبادئ الصحية التي من شأنها أن تساعد طوال حياته. عندما يتعرض الطفل في هذه المرحلة الهامة من حياته للإهمال فإنه يظل يعاني من شعور دفين بالنقص. إن النجاح والإنجاز في هذه المرحلة مهمة جداً بالنسبة للطفل؛ لأنه يشعر بالكفاءة والقبول في العلاقات الحميمة مع الأصدقاء والزملاء. في هذه المرحلة من الأمور الضرورية شعوره بالانتماء وأنه ليس أقل من الآخرين.

تحدي المرحلة: الكفاءة والشعور بالنقص:

يزداد الشعور بالنقص إذا تعرض الطفل للإهمال الشديد وللإساءة النفسية سواء بالأفعال أو التصرفات مثل اللوم الشديد والمقارنات بالآخرين والتهكم وتوقع الفشل. هذا الشعور قد يدفع الفتاة أو الشاب إلى محاولات يائسة من أجل الظهور بمظهر طيب أمام الآخرين وبالرغم من هذا يظل هناك شعور بالدونية وعدم القيمة.

كيف نخلق إحساسًا بالكفاءة بدلاً من الشعور بالنقص؟

في كتابهما "الاكتئاب" يقدم الدكتوران فرانك مينيريث وبول ماير طريقتين لخلق إحساس بالكفاءة الذاتية: أولهما هو تعلم القدرة على التعامل مع كياننا الداخلي من مشاعر وأفكار والتعبير عنها بحرية. إن عدم السماح للأطفال بالصراع من أفكارهم ومشاعرهم والتدريب والتحكم بها وتقديم النصائح لهم والوصايا الجاهزة حتى يعتادوا عليها ويدمنوها، قد يؤدي إلى

فقدان الرغبة في تكوين آراء خاصة بنا، وهذا يؤثر سلبًا على إحساسنا الداخلي بالكفاءة الذاتية ويؤدي إلى الاكتئاب. إن الحماية الزائدة توصل رسالة إلى الطفل أنه غير قادر وغير كفء. لكن هناك طريقة ثالثة: هي التخلص من قيود الاعتمادية، بمعنى أن يتوقف الإنسان عن ربط استقراره الداخلي بشيء خارجه سواء بشخص أو شيء آخر. إن ربط نظرتك للحياة بشخص معين قد يجعلك تقع في فخ الاعتمادية، فحتى نتخلص من شعور النقص وعدم الكفاءة يجب التحرر والمخاطرة وتحقيق النجاح وإن كان محدودًا؛ لأنه سوف يقلل هذا الشعور وبالتالي نستطيع التخلص منه إذا خاطرنا وتحركنا.

المرحلة الخامسة: مرحلة المراهقة:

اعتدنا على معنى واحد لكلمة مراهق وهو عدم النضوج والاندفاع العاطفي بلا حكمة أو فهم، لكنه ليس كذلك. إن هذه المرحلة مهمة جدًا في النمو النفسي والجسدي؛ ففيها ننتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. إن المراهق يقف في مرحلة حرجة فهو يشعر من داخله أنه لا يزال طفلًا ويشعر بالاحتياج، لكنه أيضًا اقترب كثيرًا من مرحلة النضوج واكتمال الشخصية، لذلك هو يحاول الخروج بمظهر خارجي مبالغ فيه بطريقة ما بينما من داخله يشعر بإحساس الضعف والاحتياج والحيرة.

- المراهق يميل إلى تحقيق ذاته وفرديته من خلال التمرد وهو بذلك يريد أن يؤكد استقلاليتته عن الأسرة والمجتمع.
- المراهق سريع وشديد الانفعال عاطفيًا.
- المراهق مندفع سلوكيًا.

يحتاج المراهق حتى يجتاز هذه المرحلة للتفهم والحوار، إنه يحتاج إلى من يدخل عالمه ويرى الدنيا من منظوره هو، يحتاج أيضًا إلى من يعطيه الحب والحنان والتشجيع والإعجاب.

تحدي المرحلة: تكوين الهوية الواضحة والدور في الحياة:

في هذه المرحلة إذا لم يحصل المراهق على احتياجاته فإنه يشعر بالتخبط واختلاط لهويته ودوره في المجتمع وفي الحياة، فإذا حصل المراهق على التوعية والتفهم والحوار والحرية فإنه يستطيع أن يكون هوية لنفسه ودورًا في المجتمع متناغم مع الأسرة والمجتمع. بعد هذه المرحلة تبدأ مراحل الرشد، وهي تنقسم إلى ثلاث مراحل: الرشد المبكر والمتوسط والمتأخر.

الإيذاء النفسي والتعافي منه:

بحسب قاموس وبستر: "الإيذاء هو حالة من الصدمة النفسية التي تسبب ضررًا جسيمًا ومستمرًا للنمو النفسي للإنسان".

يؤدي الإيذاء المتكرر على الأشخاص البالغين إلى تآكل في شخصياتهم المتكونة وأما بالنسبة للأطفال فيكون التأثير على شخصياتهم الغير مكتملة إلى تشوهات دائمة تحتاج إلى العلاج الطويل.

تأثير الإساءة:

الإساءة ترتبط بعوامل ذاتية مثل استقبال الشخص ومدى حساسيته ومتانة بنيانه الشخصي، بمعنى أن ما قد يكون مؤذيًا لشخص قد يكون غير مؤذي لشخص آخر. فالأطفال المتعرضون للأذى يحتاجون لإعادة شعور الثقة بداخلهم في بيئاتهم التي لم تمدهم إلا بشعور الخوف والوهن.

البيئة المسيئة:

تمتاز بالكثير من الخوف والاهتزاز والتعرض للخطر وعنصر المفاجأة بحيث يحدث مالم تتوقعه. الأطفال الناشئون في هذه البيئة قادرون على الشعور بالخطر قبل حدوثه. كما تتميز هذه البيئات بالفوضى والقانون القائم على عدم حماية الضعيف، عكس بعض البيئات المسيئة التي لا تسمح بأي مرونة وتكون قوانينها إجبارية صارمة.

لا يستطيع الطفل أن يهرب من الإيذاء النفسي خصوصًا لو كان مصدره الوالدان، فينتج عنها دفاعات ليحمي نفسه، كالإنكار وكبت المشاعر وانشقاق الوعي. كما يستخدم الطفل بعض السلوكيات التي تشتت خوفه مثل السلوكيات الجنسية والإفراط في الأكل أو عدمه، والفرق منها هو تفعيل مشاعر الخزي التي تنتج من الإساءة.

الذات الحقيقية والطفل الداخلي:

كلّ منا يولد وبداخله طاقات كامنة ومواهب وقدرات، فهذه الذات هي الكيان الحقيقي، ثم تنمو هذه الذات من طفل إلى مراهق ثم إلى بالغ. وعندما يصل إلى الرشد فهو يمثل بداخله طفلاً ومراهقاً وراشداً، كلها كيانات متناغمة مع بعضها، ففي بعض المواقف تستدعي أن يظهر ذلك الطفل بداخله وبعضها الراشد وهكذا. بمعنى أن طبيعة الحال كلما تقدم العمر بالإنسان يستطيع أن يلعب أدواراً كثيرة، تلك الذات التي لم تتعرض للإيذاء تحمل بداخلها طيات الحب والمشاعر الحسنة تجاه الآخرين.

الذات المزيفة هي التي تفصلك عن العالم الخارجي وتضر بصحتك النفسية والروحية والاجتماعية والمهنية، فهي مريضة تجعلك تقبع خلف سلوكيات وأفعال لا تمثل كياننا الحقيقي.

التعافي من الإساءات:

تأثير الإساءات على حياتنا ينبع ليس من الحدث نفسه وإنما من ردود أفعالنا لها. أغلب مشاكلنا هي الخوف والإحساس بفقدان الثقة بالخوف والخزي هما سبب تكون الذات المزيفة.

لماذا التعافي؟

العودة من الذات المزيفة للذات الحقيقية يشعرونا بصفاء علاقاتنا مع الآخرين. الذات الحقيقية لكل منا لا تريد سوى أن تقبل وتحب كما هي وأن تقبل وتحب الآخرين كما هم. وبالرغم من أن ذواتنا الحقيقية تتوق للحب والتواصل فإن ذواتنا المزيفة تتصارع.

كيف يحدث التعافي؟

ليست المشكلة هي فيما حدث وإنما في ردود أفعالنا نحن، الخوف والخزي دفعت لتكوين الذات الدفاعية المزيفة التي أصبحت تغلف كياننا، فهي الوقود الذي يصنع الذات المزيفة. الأداة الأساسية في التعافي هي العلاقات الحقيقية الصحية، فالتعافي يحدث من خلال تكوين علاقات آمنة بلا إيذاء واحترام والقبول غير المشروط.

طلب المساعدة:

من أصعب الخطوات الاستعانة بشخص يقدم المساعدة، فهو يساعدنا على أن نكتشف الطرق العلاجية التي تبقينا على قيد الحياة في بيئة مسينة. عندما يبدأ الإنسان مسيرة التعافي من الإساءات فإن الكثير من المشاعر تنتشبهه كالمقاومة والرغبة، الخوف والاكتئاب، فإذا لم يقدم من استعان به للمساعدة طرق وسبل العلاج بالشكل المقبول المرضى قد يفقدنا ذلك التفكير مرة أخرى في العلاج مرة أخرى.

ممن نطلب المساعدة؟

يقدم تشارلز وايتفيلد بعض السمات التي يجب أن نبحث عنها فيمن يسير معنا مسيرة التعافي:

- أن يكون شخصاً مؤهلاً بالتدريب والخبرة.
- أن يكون موضوعياً في الأحكام والآراء.
- ألا يقدم وعوداً وهمية بالتعافي والعلاج السريع.
- أن يظهر توازناً بين تقييم الاحترام والتفهم.
- يجب أن يكون قادراً على تقديم الاحتياجات النفسية.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

الخطوات الأولى: التذكر:

تتفاوت نسبة التذكر للإساءة من شخص لآخر، فغالبًا ما تشبه عملية التذكر عملية تجميع اللغز، فهو أحيانًا يأتي في هيئة صور أو أحداث صغيرة، يقوم العقل الواعي باسترجاعها بأي حدث قد يحدث عملية التذكر كالروائح المرتبطة بأشخاص أو أماكن أو كلمات وهكذا، لتسرد لنا أحداث حدثت في الماضي كالاعتداء الجنسي أو الإهانة أو الضرب .

واجب تاريخ الاساءات:

الإساءات الإيجابية والإساءات السلبية.

الإساءات الإيجابية: هي الانتهاكات التي ترتكب في حق الأطفال سواء أكانت جسدية أو جنسية أو نفسية.

الإساءات السلبية فهي عدم تقديم الاحتياجات النفسية الأساسية للطفل كالحب أو الرعاية والاحترام.

قائمة بالإساءات الإيجابية والإساءات السلبية التي يتعرض لها الأطفال:

أ) الإساءات الإيجابية:

- إساءات لفظية كالسب والشتم.
- إساءات جسدية كالضرب المبرح.
- إساءات نفسية كميل الوالدين للتحطيم بدلاً من التشجيع.
- إساءات جنسية كالتحرش والاعتداء الجنسي.

ب) الإساءات السلبية:

كغياب الوالدين، فيدفع الطفل للجوء باحثاً عن الحب والحنان عند من هم لا أهل لها.

ج) التورط العاطفي غير الصحي مع الأبناء:

يحدث عندما يعتمد الوالدان على أطفالهم للقيام بأدوار أكبر منهم سنًا كتحمل مسؤولية المنزل أو البحث عن المال أو القيام بالواجبات المنزلية كالتنظيف وغيرها.

د) الأحلام التي لم تتحقق: يحدث عندما يطلب الوالدان من أبنائهم بشكل مباشر أو غير مباشر بتحقيق الأهداف والأحلام التي فشلا في تحقيقها هم.

هـ) الرسائل السلبية:

كرسائل اليأس التي يبعثها الوالدين للأبناء عن العالم الخارجي.

و) الإساءات الروحية:

تحدث عندما يقوم شخص في موقع المسؤولية الدينية أو السلطة بإساءة استخدام المنصب كأن يجعل الشعب أكثر حرية أو يسلبها منهم.

الخطوة الثانية: النوح:

وهو أهم خطوات التعافي وأهمها في نفس الوقت فقد يكون النوح على ما فات أو الندم على ما حدث أو حين التعرض للأذى، فالنوح يعد لنا بمثابة الاتصال بجزء من شخصياتنا فعندما يعود ذلك الجزء نشعر وكأننا كانت قدراتنا معطلة روحياً ونفسياً عادت للحياة مرة أخرى.

أشكال مقاومة النوح:

- فصل الإحساس: هو تدريب النفس على عدم الإحساس مطلقاً، ربما من خلال انشقاق الوعي وعدم التركيز في أي شيء.
- وهم الانتقام وهم الغفران السحري: يظن البعض أن الانتقام برد الإساءة سيشفي بدلاً من النوح، لكن على العكس مقابلة الإساءة بالحسن والتسامح والغفران ستشعر بالراحة أكثر من الانتقام.
- وهم التعويض: وهي الرغبة في الحصول على تعويض من شخص أو غيره لكن ذلك لا يفيد، والنوح هو رد الفعل الوحيد الذي يوفي ما حدث حقه.

مشاعر النوح الصحي:

- الغضب: هو رد الفعل طبيعي للإساءة.
 - الحزن: هو الشعور الأقرب عند تذكر الإساءة.
 - القبول: عند فقد شيء نظل لبعض الوقت غير مصدقين لما حدث، فالقبول لا يعني الموافقة على ما حدث، وإنما يعني القبول أن ما حدث حقيقة واقعة لا يمكن تغييرها أو الهرب منها.
 - إعادة الاتصال: وهي التصالح مع الماضي المؤلم وقبوله، وهي رد دفاعي للذات الحقيقية وقد تقيد الانسان وتكبله عن تحقيق الذات والعيش براحة وسلام وانطلاق مراحل التعافي.
- للتعافي من ذلك لابد أن يخضع الانسان لرحلة علاجية عبر مراحل متعددة، وأول مرحلة هي مرحلة طلب المساعدة بعد التذكر، ويمر بعدها بمرحلة النوح التي قد يقاومها البعض رغم أنها ضرورية ومن مشاعرها الصحية الغضب والحزن والقبول، ثم يصل إلى مرحلة إعادة الاتصال وبناء علاقات صحية مبنية على معتقدات صحيحة بعد هدم المعتقدات الخاطئة، ويتجلى ذلك بعمل تمرين تطبيقي ذلك من خلال كتابة موقف مع المشاعر المصاحبة.
- معتقدات محورية ناشئة ◀ تصحيحها وذلك ▶ تذكر الموقف ▶ الشعور المصاحب ▶ تصحيح
- مثال: مررت ولم يسلم عليه أو يكلمني فهو يتجاهلني. الشعور المصاحب: الحزن. التصحيح: ربما كان مشغولاً أو ربما كان حزيناً ويفكر بعمق أو لم يكن لديه ما يقوله.

إعادة التبنى:

يمر بثلاث مستويات:

(١) تبني الذات البالغة للطفلة الداخلية.

(٢) تبني روعي من خلال العلاقة مع الله والمجتمع المؤمن.

(٣) التبنى من خلال الآخرين مرشد أو غيره.

تبني الذات من خلال تبني الطفل الداخلي من خلال التعبير عن الحزن = الطفل الحساس.

ممارسة اللعب = الطفل الشقي.

الإبداع = الطفل الحساس.

إعادة الاتصال بالطفل الداخلي:

تعود أهمية الذات الطفولية لأنها تعيش في داخلنا وهي التي تحمل بين يديها أبواب السعادة والشقاء. فالبعض عند تعرضهم للإساءة يقوم بحماية نفسه فتظهر الذات المزيفة وتختفي الذات الحقيقية، فهناك من يكره الطفل الداخلي أو يلومه أو على الأقل يتجاهله إذا تعرض للإساءة.

طريقة إعادة الاتصال:

الحوار: وهنا يضرب مثال لفتاة راشدة وطفلتها الداخلية ويمر الحوار بأكثر من مرحلة، يبدأ الحوار بشد وجذب بين الطفلة والراشدة وعدم اعتراف وكراهية ومع ذلك تظهر نافذة نور تبدأ بالتذكر والاتفاق على الحديث مع الدكتور الخاص. ثم يتجه الحوار إلى منطقه محايدة وتجد مع الدكتور احترام مفقود يجعلها تقص فيه ما حدث لها بكل ثقة، وهذا مثال حي على التبنى الخارجي من (الدكتور). يتجه للصالح الداخلي والتوافق مع ملاحظة أن هذه المراحل الثلاث لم تمر بفتره زمنية قصيرة، بل استمر العلاج بالحوار لمدة تقارب السنة.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

التبني الروحي:

التوجه لله والتوكل عليه يحتاج لدرجة عالية من الإيمان الصادق المبني على الخضوع والمحبة يبني علاقة روحانية صحية، وهي تختلف عن العلاقة التي تبني على الخوف والطمع وهي العلاقة التي أصبحت سائدة الآن.

مثال: شخص مدمن ظل ليله كله ساهراً، ثم بكى عندما أحس بخضوع كامل لله ومرت حياته أمام عينيه، أظهر استسلامه وخضوعه الكامل لله وظهرت عنده الثقة الكاملة بالله. وقد جعل الكاتب التبني الروحي المرحلة الثانية للتبني؛ لأن الإنسان يجب أن يبدأ ويقرر الالتجاء لله وبدء علاقة روحانية صادقة تقوم على الثقة بالله والخضوع الكامل للخالق.

التبني الخارجي:

تبني الآخرون لذات الطفل الداخلي.

كل ما كشفت غطاء نفسك أمام أحد وتقبلك يعتبر أنه قام بتبني طفلك الداخلي، ولكن يجب على الشخص أن ينتبه ويختار الشخص الذي يكشف له ذاته، فيجب أن يفكر مع من ولمن وكيف يشعر؟ وأن لا يكون تبني الآخرون سابق لتبني الذات للطفل الداخلي؛ حتى لا تنشأ علاقة اعتمادية مرضية

خلاصة: لا يمكن للشخص أن يجد الله أو الآخرين دون أن يكون متصالحًا مع نفسه ودون أن يجد قلبه الحقيقي.

تبني الآخر:

يستطيع كل شخص أن يقوم بعملية التبني للآخر؛ وذلك بمشاركته وقبوله كما هو سواء بالاستماع أو الحوار والمناقشة أو حتى اللعب لخلق مجتمع متقبل لاختلافات الأفراد.

بعد أن تتم مراحل التبني على وجه صحيح، ننتقل بالذات إلى مرحلة جديدة وهي:

الاتصال بالحاضر والمستقبل:

من خلال استعادة العلاقة بالجسد والاهتمام بالملابس والأكل الصحي بعد أن نطرح على الذات سؤال:

١- كيف تريد أن تغير علاقتك بجسدك؟

مثال: التوقف عن تجريح الذات الخارجية، والأكل بصورة صحية.... الخ.

٢- كيف تريد أن تكون علاقتك بالآخرين؟

ومن هنا تظهر لنا مرحلة الشفاء والتعافي ولا ينتظر الشخص أن تكون سحرية ومفاجئة، بل تدريجية وقد تكون بصورة بطيئة. ومن علاماتها أن يجد الشخص نفسه أكثر تسامحًا ورضا مع نفسه والآخرين، ويعيش حياته باستمتاع وانفتاح.

تمارين الاتصال بذات الطفل الداخلية:

ولكي نتصل بالطفل الداخلي، هناك تمارين مختلفة تعتمد غالبًا على الكتابة والألعاب والرسم. تتم الكتابة باليسرى لذات الطفل الداخلي واليمنى للذات الراشدة، والعكس صحيح بالنسبة للأعسر حتى يتم تجاوز العقل والوصول باليد غير المستخدمة للقلب بطريقة أسرع.

شروط تكوين اتصال ناجح:

- تحديد وقت معين ودوري للقيام بالاتصال.
- تحقيق الأمان؛ وذلك باختيار الشخص المناسب عند القيام به مع مجموعات أو حتى فردي مع مشرف أو دكتور فلا بد من ممارستها مع ثقات، ومن جهة أخرى وضع الأوراق في مكان أمين يستحيل الوصول إليه؛ حتى يستطيع هذا الطفل الذي يمثل الذات الحقيقية من الخروج إلى النور.

تدريب (رسم الطفل الداخلي):

يحتاج إلى تهيئة مكان آمن وتغذية سمعية. يبدأ التدريب برسم باليد اليسرى (اليمنى للأعسر) التي تمثل الطفل الداخلي، بعد الانتهاء من الرسم تكتب الذات الراشدة باليد اليمنى (اليسرى للأعسر) تعليق على الرسم. ثم يبدأ الحوار وأسئلة التعرف على هذه الطفلة الاسم والسن وما هو أكثر شيء تحبه، ويختم الحوار بما هو آخر شيء تريده؟ ومن ثم الشكر والاحتفاظ بالرسم والحوار في مكان آمن. وبعدها يطلب من الطفل توجيه رسائل غاضبة لكل من أساء إليه والخروج من هذه الدائرة.

الوالد الداخلي/ الوالدة الداخلية:

هو والد صنعناه من كل النماذج التي قدمت لنا الرعاية والاهتمام، ولا يعني ذلك أن كل من نشأ في بيئة مضطربة هو غير قادر على تقديم الرعاية والاهتمام لغيره، على العكس ممكن أن يرضى غيره ولكنه لقد لا يستطيع أن يقدم الرعاية لنفسه.

التعرف على الوالد:

الوالد هو (الراعي - الحامي - الناقد)، وقد يقع الطفل الداخلي فريسة للوالد الناقد وقد يجد أن الوالد الراعي والحامي يتجه لحماية الآخرين ويهمل الطفل الداخلي لديه وذلك ليعوض النقص الذي عاشه في أسرة لم تقدم له الحماية والرعاية فيبالغ في حماية ورعاية الآخرين دون أن يقدم لنفسه هذه الرعاية والحماية الضرورية للشخص في مراحل عمره المختلفة.

يحتاج الطفل الداخلي من الوالد الداخلي إلى خطاب يحمل الكثير من الحب والاحترام ويحتوي على صفات مميزه لذات الطفل الداخلي.

العلاقات:

عندما تنتهي مرحلة الطفولة المعتمدة على تلقي الحب، يبدأ الإنسان في التحول لمرحلة الرشد وفيها تكون العلاقات مبنية على الأخذ والعطاء، ثم يتجه لمرحلة أخرى يكون فيها أكثر عطاء من الأخذ فالحب الحقيقي يعتمد على العطاء والأخذ معاً.

ومرحلة الرشد هذه تنقسم الى أكثر من مرحلة:

رشد مبكر / رشد متوسط / رشد متأخر.

الرشد المبكر:

وهي مرحلة تمتد من عمر ٢٠ إلى ٤٠ عام، وفيها تكون مرحلة الاختيارات التعلم والعمل والزواج، ويجب أن يكون قد اجتاز المراحل السابقة ويكون قد وصل لمرحلة الرشد المبكر وجدانياً وليس فقط زمنياً، فالعلاقة طردية بين العطاء والتقدم الوجداني للشخص، فمرحلة الطفولة تعتمد على الأخذ دون العطاء، ثم ينتقل لمرحلة الرشد المبكر والعلاقة فيها تعتمد على الأخذ والعطاء، ثم ينتقل لمرحلة الرشد المتوسط يبدأ بعلاقة أكثر عطاء وتضحية وهكذا.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

فعندما نجد شخص يمر زمنياً بمرحلة الرشد المبكر ولكنه كثير الأخذ قليل العطاء نقول أنه مازال يعيش مرحلة الطفولة وجدانياً، ومن يعطي أكثر مما يأخذ في هذه المرحلة نستطيع القول أنه يعاني من والدية مزيفة تستنفذ طاقته وتقيد الشخص الآخر وتتحول للاكتئاب والحزن.

والأم التي تعود أطفالها على العطاء دائماً، تتجه لخلق الأنانية في أطفالها أو محاولتهم التمثل بها فيصبحوا معتادين على العطاء دون الأخذ، والسلبية وضعف الشخصية ومسايرة الأصدقاء.

مثال حي للوالدية المزيقة:

إرشادات الأمن والسلامة في الطائرة تقتضي بأن الوالد يقوم بوضع الأكسجين لنفسه ثم لأطفاله استغلالاً للوقت وهو التصرف السليم، فالإنسان يجب أن يراعى نفسه حتى يستطيع رعاية الآخر. فالتوازن مطلوب في العلاقات وقد يرى البعض أن العطاء أكثر سموًا ولكنه يتجه بذلك لنوع من الأفلاطونية، رغم أننا لا ننكر أن الإنسان قد يمر بفترة يحتاج فيها للعطاء بصورة مكثفة لأنه يمر بانتكاسات سواءً صحية أو نفسية أو جسدية أو مادية فيجب على من حوله الوقوف معه والنهوض به من مرحلة الضعف والأخذ بيده لمرحلة القوة حيث يتوازن لديه الأخذ والعطاء من جديد ويستطيع أن يعيش علاقة صحية من جديد.

تحتاج العلاقة الصحية بين البشر إلى التوازن:

١- الاتزان بين الكلام والسمع:

تنبع أهميته من أن السمع مدخل لفهم الآخر وله نوعان

أ- استماع سلبي: يحتاجه الشخص عند جيشان الشعور وثورانه، فنحن نريد شخصًا

يستمع إلينا ولا يلومنا ولا يقاطعنا.

ب- استماع إيجابي: نحتاجه للمناقشة وإبداء الرأي حتى نتأكد من قبول الآخر.

وممارسة أحد النوعين يقود لعلاقة غير ناضجة فقد تظهر فيها الوالدية المزيقة التي تقود للاختناق عند ممارسة اللوم والتقريع بدون تقبل، وبالتالي إنهاء العلاقة أو إذا اتجه للاستماع السلبي شعر الآخر بالإهمال.

٢- الاتزان بين الاقتراب والابتعاد:

وهي ما تسمى أيضًا بالحدود. تبنى العلاقات على التشابه فنحن محتاجون للآخر، ومن ناحية أخرى مختلفون، فنحن بحاجة أن نعبر عن احتياجاتنا وآراءنا، وفي المقابل نحن مختلفون فهذه الحاجة تحتاج إلى ضبط؛ فهي كالقناة التي يحق لكل شخص أن يحدد كيف وماذا يمر منها ومتى يغلقها. وعند فقدان هذه الحدود وهذا التحكم يشعر حينها الشخص بالانتهاك والسيطرة أما الآخر فقد يعاني من الشعور بالألم والرفض الذي سيقابله وربما من العنف.

٣- الاتزان بين الذكورة والأنوثة:

من أقوى العلاقات تحدياً هي علاقة المرأة مع الرجل ذلك لاختلافهم من ناحية الوجدان والاحتياج، فالرجل يجب أن يكون لديه نضج واكتمال نفسي من ناحية الذكورة المتمثلة في الشجاعة والإقدام والحماية والاحتواء، ويكون لديه ملامسة لحسه الأنثوي؛ ليشعر بالشريك، والعكس أيضاً بالنسبة للمرأة يجب أن تكون على قدر عالي من الأنوثة، وتستطيع ملامسة الجزء الذكوري لديها. إذا لم يحدث هذا التوازن يصبح ذلك نذير لمشاكل عديدة، منها أن الرجل إذا لم يكن ناضجاً بما يكفي من الناحية الذكورية يبدأ شعوره بالنقص وذلك يفقد للعنف فتشعر المرأة بعدم الاحتواء العاطفي والجفاف. وكذلك عندما لا يكون الرجل ملامساً لجانبه الأنثوي لا يستطيع أن يتفهم مشاعر شريكته وذلك يشعرها بالإحباط، وإذا كانت المرأة غير كاملة الأنوثة وتفتقر (الصبر والحنان والرفق) فسيجد الرجل نفسه كأنه متزوجاً من رجل مثله فيشعر بالوحدة.

ومن ناحية المرأة إذا لم يكن لديها الإحساس بالجانب الذكوري أصبحت حساسة جداً ولا تستطيع مواجهة المشكلات وغير موضوعية فيشعر الرجل بعدم المساندة والضيق. والعطاء بالنسبة للرجل يختلف عن المرأة فهو يعبر عن حبه عملياً لذلك هو يقدم الخضوع لها وهو كذلك ما يحتاجه ليشعر بحبها وامتنانها له.

الرشد المتوسط (٦٠-٤٠):

من المفروض أن تكون هذه المرحلة الأكثر استقرارًا، وهي فترة (جني الثمار)، يصبح لدى النسان قدرة على العطاء أكثر ولكن المشكلة أن الأغلب يجتاز مرحلة التطور عمرًا وليس وجدانيًا.

تحدي المرحلة:

خلق جيل نال ولكي يستطيع أن يفعل ذلك يجب أن يكون قد حقق نفسه في المرحلة السابقة وهي مرحلة النجاح، أما من لم يصل لهذه المرحلة نجده يهتم بفعل أشياء لنفسه ليحقق نجاحًا شخصيًا. وهناك من بقي في مرحلة المراهقة فتظهر لديه المراهقة المتأخرة وهو ما يسمى بأزمة منتصف العمر، فعندما يصل الشخص إلى مرحلة يجد نفسه فيها لم يحقق ما يريد أو أنه عاش حياة أحادية؛ فنجد لاهثًا وراءها يحاول تعويض ما فاتته سواء علم أو حتى جنس ومتعة. فمن عاش حياته مراقبًا لها يستطيع أن ينهض بنفسه ومجتمعه وينقل خبراته أما من فوت هذه المراحل على نفسه نجده كالبركة الراكدة الآسنة.

الرشد المتأخر من ٦٠ إلى ...:

ضعف الصحة، انتهاء الحياة الوظيفية، معاناة من فقد الشريك ورحيل الأولاد وقد يتعرض لانخفاض في المستوى الاقتصادي إن لم يكن مستعدًا لهذه المرحلة، ويحتاج أن يشعر أنه مازال مهم ويستطيع أن يقدم الفائدة لغيره.

مميزات المرحلة:

العجز و احتياج الآخر.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

تحدي المرحلة:

الشعور بالاكتمال والرضا عندما يرى أنه حقق مهامه على أكمل وجه ويرى ثمار تعبته في أولاده (وتسمى مرحلة الحكيم أو الشيخ). أما إذا لم يحققها فهو يشعر باليأس والقهر والذبول. ويمنعه ذلك من الوصول إلى مرحلة النضج وجدانياً، فهو يبدأ بالتفوق في الماضي وندبه للحاضر وتحميل الجيل الجديد الذنب ويرى فيهم العقوق.

الموت الروحي:

البعض قد يموت روحياً قبل الموت جسدياً، فنجد ذلك الصراع مع الموت والخوف منه، وقد يشعر باليأس والخوف فترحل روحه قبل رحيل الجسد؛ خاصة إذا لم تكن تلك العلاقة الروحية مع الله مبنية بناء صحيحاً. فالموت جزء من الحياة بل إن البعض يرى الموت ولادة جديدة لمنطقة أوسع وأرحب ويراهها عبور للخلود، وإن الحياة الدنيا أشبه بالرحم الذي يقيد الجنين بداخله، فعند تحقيق هدف الحياة لا يشعر المرء بالخوف ويستمر في العطاء ولا يفقد الروح الدينامو المحرك للحياة.

تمرين يحدد مدى صحة العلاقات:

١- الاعتمادية والعلاقات الصحيحة:

الاعتمادية ببساطة هي أن يعتمد استقرار الإنسان الداخلي على أمور خارجية أكثر مما يعتمد على خياراته الشخصية وسلامه الداخلي.

٢- الاعتمادية والذات المزيفة:

الاعتمادية المتواطئة تعتبر جزءاً من النظام الدفاعي المزيف الذي تبنيه في طفولتنا للبقاء على قيد الحياة، بكلمات أخرى هي أحد برامج الذات الدفاعية المزيفة وبالتحديد برنامج العلاقات المزيفة.

• أعراض الاعتمادية:

أولاً: في العلاقة بالنفس:

- أ- العلاقة السلبية بالنفس.
- ب- عدم القدرة على رعاية النفس.
- ت- الأمية الوجدانية.

ثانياً: في العلاقة بالآخرين:

- أ- علاقات بلا حدود صحية.
- ب- التآرجح بين الاعتمادية والاستقلالية.
- ت- السيطرة.
- ث- الإنقاذ.
- ج- السمات الماسوكية في العلاقات.

ثالثاً: السلوكيات القهرية:

الاعتمادية هي المادة الخام للإدمان "السلوكيات القهرية"، فعندما يصبح الإنسان معتمداً على شيء خارجه لتحقيق استقراره الداخلي فإنه يتعلق بهذا الشيء أو ذلك السلوك أو تلك العلاقة بصورة قهرية إدمانية

مبادئ العلاج:

- ١- كسر الإنكار.
- ٢- العلاقة مع الله (الروحانية).
- ٣- الخروج خارج النفس.
- ٤- رعاية النفس.
- ٥- توديع الماضي وترك البيت.
- ٦- اختبار خبرات جديدة.

من مبادئ رعاية النفس:

- ١- مارس الانفصال.
- ٢- لاتدع كل ريح تحملك.
- ٣- حرر نفسك من محاولة السيطرة على الأمور والأشخاص.
- ٤- تعلم أن تحب نفسك.

واجب جرد العلاقات:

الغالبية العظيمة منا يولدون في أسرة صغيرة مكونة من أب وأم والأخوة والأخوات والعلاقات التي نقيمها مع أفراد هذه الأسرة، وغالبًا ما نحتفظ بشيء من العلاقة مع أفراد الأسرة المباشرة مثل الآباء والأمهات والأخوات حتى بعد وفاتهم.

تأثير الاعتمادية على الأدوار التي يلعبها أفراد الأسرة:

في حياتنا اليومية نلعب الكثير من الأدوار المختلفة الزوج/ الزوجة، الأب/الأم، الابن أو الابنة، الرئيس/ المروؤوس، وفيما يلي وصف لبعض هذه الأدوار:

البطل: الذي غالبًا ما يكون الطفل الأكبر وهو الشخص الذي يأخذ جميع تضحياته كأمر مسلم به.

كبش الفداء: الشخص الذي يتلقى الاهتمام السلبي لما يتصف به من تمرد ويقوم به من سلوكيات سلبية غير مرغوبة.

المهرج: يحصل المهرج على اهتمام الأسرة، وهو يعالج الهموم والآلام عن طريق الضحك.

الطفل المنسي: هو الطفل الذي لا يلاحظه أحد ولا يعيره أحد أي اهتمام، وهو يفضل أن يكون بمفرده.

مهدي العاصفة: هو الشخص القادر على الكلام الهادئ الملطف الذي يساعد على تقليل معدل الاحتكاك في الأسرة.

الشهيد: من يضحي بقوته وطاقته لكي يحافظ على الأسرة.

المنقذ: يختلف المنقذ عن الشهيد في أنه يحل مشاكل الأسرة ولكن دون أن يتضمن ذلك تضحية

الناقد: الشخص الذي دائماً ما يجد لومًا يوجهه للآخرين على كل شيء وأي شيء.

الضحية: الشخص الذي يرضي لنفسه دائماً، ويشفق عليها ويرى أنه قد فقد كل فرص السعادة في الحياة.

العلاقات مع رموز السلطة:

تؤثر العلاقات مع رموز السلطة في الماضي والحاضر على الطريقة التي بها تسعى للحصول على السلطة أو تقبلها أو تتعامل معها.

توديع الماضي وترك البيت:

تبدو هذه الخطوة المحورية في شفاء الاعتمادية خطوة بسيطة وسهلة، فكلنا نودع الماضي ونترك البيوت ونتخلى عن الأمان الذي كان يوفره لنا التواجد ببيت الأسرة، وتوجد خطوتان صعبتان منفصلتان لتوديع الماضي يجب علينا أن نتخذها:

- ١- توديع الأسرة التي نشأنا فيها وتوديع الأم والأب سواء كانا على قيد الحياة أو لا، لكي نعيش حياتنا بالكامل حياة أشخاص ناضجين.
- ٢- التوديع والتخلي عن كل رمز كاذب للأمان. وليس المقصود هنا الانفصال الفيزيائي المكاني عنهما أو حتى الانفصال الاقتصادي، ولكننا نقصد الانفصال النفسي، ويمكن أن نسمي هذه الخطوة الانفصال النفسي.

النوح:

هو أن تختبر بالفعل الألم الناتج من الفقد الذي حدث في حياتنا، سواء فقدان شخص أو شيء أو فقدان طفولتنا والحياة التي عشناها في بيئة مسيئة. أقض بعض اللحظات لتحديد ماهي الأمور التي فقدتها وتركت علامة مؤلمة في حياتك، كفقدان الحياة الشخصية أو العمل أو غيرها، ومعرفة تخطي هذي الأزمات مع الوقت.

الغفران:

يعد الغفران من أصعب الأمور في عملية الشفاء، وخصوصًا عندما يكون الشرح عميقًا ومؤلمًا، ولكن الذي يجب أن نفهمه هو أن الغفران لا يعني أبدًا تبرير الفعل الجارح الذي قام به الشخص.

والغضب شعور، أما الغفران فليس شعورًا وإنما هو قرار نتخذه بغض النظر عن أي مشاعر. والغفران الصحيح هو عملية طويلة تتضمن الاعتراف بالغضب والتخلي عن الرغبة في الانتقام. وقبول اختيار الغفران بوصفه الحل الإلهي الشافي تمامًا للغضب والحصول على السلام والاستمرار في الحياة دون ألم.

رؤية جديدة:

إذا كنت قد تربيت في أسرة مضطربة ففي أغلب الظن لاتزال تحمل داخلك رسائل مشوهة تتردد في ذهنك وتتحكم في حياتك، فيجب استبدال الأفكار السلبية بأفكار واقعية جديدة، العالم بالطبع ليس مكانًا خاليًا من العيوب فلا تختزل تلك الرسائل السلبية عن نفسك أو عن الحاة.

خبرات جديدة:

عليك أن تبني مفاهيم إيجابية جديدة وتؤكد لها لتخلصك من السلبيات القديمة.

الحب والحرية:

مرحلة الحضانة أي ما قبل المدرسة، تتطور قدرات جديّة في الطفل أهمها القدرة على فهم المشاعر والأفكار واللغة والتخيل وعمل علاقات والحفاظ عليها ومتشوقون لعمل أشياء بأنفسهم وتحمل المسؤولية.

تحدي هذه المرحلة:

الإدارة الذاتية أم الخزي والشك: التحدي الكبير الذي يجب أن يواجهه الوالدان أن يستوعبا تمرده مدركين أنه بهذا التمرد يؤكد على فرديته واستقلاله، وفي نفس الوقت يضعه له حدود للسلوك والكلام.

الأسرة المؤسسة على الخزي: إنها الأسرة التي لم يتلق فيه الوالدان احتياجاتهم النفسية في الطفولة أو فيما بعد، من خلال ذلك تقوم بالإساءة إلى هؤلاء الأبناء، وهكذا تدور دائرة الخزي من جيل إلى جيل.

ثقافة الخزي: تقسم إلى قسمين من حيث تعاملها مع الصواب أو الخطأ، إلى ثقافات مبنية على الشعور بالخزي: وهي بدائية يتجنب الفرد الخطأ خوفاً من افتضاح أمره أمام الناس، أما إذا تم التستر على الأمر فلا يشعر بوخز الضمير. وثقافات مبنية على الشعور بالذنب: في المجتمعات المدنية الحديثة، فالضمير مرتبط بشعور الفرد بالذنب الداخلي سواء اكتشف ذلك أم لم يُكتشف.

الدفاع ضد الخزي: ليس من السهل أن نعترف بالشعور بالخزي وإنما نقوله من خلال التعبير عن مشاعر أخرى، مثل: الذنب أو الحزن أو الغضب أو لوم الآخرين أو مطالبة الآخرين بالكمال.

التخلص من القيود الاعتمادية: بمعنى أن يتوقف الإنسان عن ربط استقراره الداخلي بشيء خارجه سواء كان شيئاً أو شخصاً.

التحرك والمخاطرة: توقع الفشل نبوءة تحقق نفسها بنفسها لأنها تبعث على اليأس وبالتالي عدم الجهد، فيحدث الفشل بالفعل يجب كسر هذه النبوءة بالتحرك والمخاطرة لإثبات ذلك.

مرحلة المراهقة:

تكاد تعتبر كلمه مراهق شتيمة أو تعبير مرادف لعدم النضج أو الاندفاع العاطفي بلا حكمة ولافهم، لكنها ليست كذلك وإنما هي مرحلة هامة للنمو النفسي والجسدي يحتاج المراهقون للفهم والحوار والقدوة كما يحتاجون لقضية تستوعبهم وسلطة تحترمهم.

تكوين الهوية الواضحة والدور في الحياة:

عدما لا يحصل المراهق على احتياجات هذه المرحلة فإنه يعيش تشوش واختلاط لهويته ودوره في المجتمع وفي الحياة ككل، وهذا يعرضه للبحث عن أشياء أو علاقات تقدم له أي نوع من أنواع الهوية وإن كانت تضره على المدى البعيد.

المبادرة والذنب:

المبادرة تحمل دائماً احتمال الصواب والخطأ.

يتجلى فقدان روح المبادرة في صور عديدة، منها: ما يظهر في مجال العمل أو في مجال الصداقات أو عدم التعبير عن الآراء خوفاً من رفض الآخرين. لكي نستعيد قدرتنا على المبادرة علينا بالمخاطرة قد نفشل مرة أو عدة مرات لكننا في مرات أخرى يمكن أن ننجح.

سن المدرسة:

في مرحلة الطفولة المتأخرة، وبالتحديد المرحلة الابتدائية، تنمو قدرات هائلة لدى الطفل مقارنة بالمراحل الأخرى، حيث تتطور مهاراته الفكرية والبدنية والاجتماعية وغيرها، هذه المرحلة هامة جداً في إعداد الطفل لمرحلة المراهقة.

تحدي المرحلة: الكفاءة والشعور بالنقص:

عندما يتعرض الطفل للإهمال في هذه المرحلة الهامة من حياته فإنه يظل يعاني من شعور دفين بالنقص والخزي وعدم القيمة.

كيف نخلق إحساساً بالكفاءة الذاتية:

هو تعلم القدرة على التعامل مع كياننا الداخلي من مشاعر وأفكار، والتعبير عنها بحرية. مظاهر كبريائي في حياتي كثيرة، منها أن أجد صعوبة في تقبل الناس كما هم أو لا أعترف بعجزتي، أو ربما رغبتني في الكمال ونسياني أن النضوج رحلة نحو الكمال لا تنتهي. التواضع الحقيقي هو أن نرى أنفسنا كما هي على حقيقتها، نرى عيوبنا وميزاتنا؛ فمن مهارات الحياة ذلك التوازن بين عدم قبول الافتراءات وبين قبول الرؤية الحقيقية لعيوب ونقائص شخصياتنا.

الانحصار في النفس:

هو عدم نضوج ومرض وجهل، وهو صورة أخرى من صور الكبرياء حيث يتصور الإنسان أنه هو مركز الكون، وهذا ما يسمى بالنرجسية.

الانحصار في الموت:

الإنسان يموت إذا توقف عن الأخذ، ويموت إذا توقف عن العطاء، لذلك فهو أيضاً يعيش في اتزان دقيق بين الطفل والوالد، وهذا الاتزان مسؤولية الراشد الذي فينا.

الانحصار في النفس سرطان العلاقات الإنسانية:

تعد العلاقات وخاصة الحميمية منها أصعب ما في حياتنا الإنسانية، وفي نفس الوقت أجمل ما في هذه الحياة. العلاقات والأفكار الناتجة منها، سواء كانت أفكار عن أنفسنا أو عن الآخرين أو عن العالم والمستقبل.

أكثر ما يكشف ما لدينا من حب وقبول، في مقابل ما بنا من أنانية وانحصار في النفس هو تصرفنا عندما نتعرض لمواقف تثير فينا الغضب أو الخوف .

بين الغضب والاستياء:

الاستياء موقف وحكم.

هناك نوعين من الغضب الإيجابي والسلبي.

الغضب: هو جرثومة تحول الغضب كشعور طبيعي إلى استياء وكرهية وإيذاء.

الغضب عن الذات الحقيقية (الاعتزان):

وهي النفس التي تعبر عن الغضب بطريقة صحية تؤكد فيها على حقها وتحمي نفسها دون أن تسيء إلى الآخرين وتؤذيهم.

أما الغضب عند الذات المزيفة (المنحصرة على نفسها) :

لا يمكنها الاعتزان؛ لأنها ذات دفاعية وليست حقيقية فلا تتصف بالمرونة، كعدم مقدرة النسيج اللين في الدفاعي أن يفعل ما تفعله العضلات مثلاً.

فالذات تتخذ مواقف متطرفة ولها صورتان:

* توجيه العنف نحو الآخر إما منفجرة أو خبيثة .

* يحث المشاعر كالغضب، مما يؤدي إلى أعراض نفسية وعضوية.

كيف يتحول العنف إلى موقف- كره- حكم؟

غضب < استياء < resentment < حكم Judgment < بعد ذلك يبدأ العنف.

بعض من المواقف والأفكار والأحكام تبقى في الذاكرة ثم تتحول إلى أفعال عنف وإيذاء للآخرين.

هل يمكن أن يتحول الاستياء؟

نعم يتحول إلى استهانة ثم إلى إهانة وهي نوعان:

* إيذاء مباشر.

* إيذاء غير مباشر (سلبي).

جدد الاستياءات :

التعامل معه أولاً بأول مع الغضب يقينا شر المرارة والكراهية، وهي عملية شاقة في بداية الأمر كما شخص لم يقدّر بجرده دكانه أو خزانة ملابسه لشهور أو ربما لسنوات طويلة. وهذا يعني أن لدينا عملاً لا بد من القيام به لتنظيف حياتنا الداخلية لنحيا حياة روحية أفضل. فالأهم هو أن نعبر عن مشاعرنا ونتعامل معها أولاً بأول في مشاعر الغضب لنلا يتحول إلى استياء وإلا فمن الصعب التحكم فيه.

أنواع الغضب الضارة والنافعة :

١- الغضب المندفع (ضار):

كأي انتهاك نفسي وجسدي يحدث للأطفال من قبل الوالدين أو أحدهما.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

٢- الغضب المكبوت (ضار):

أي كبت المشاعر وعدم البوح بها علناً وهذا يؤدي إلى أضرار كبيرة جسدية ونفسية.

٣- الغضب اليومي:

وهو الذي يحصل في حياتنا اليومية مثل تأخرنا لموعد اجتماع .

نظرة جديدة لمشاعر الاستياء القديمة:

يمكن تشبيه الاستياء بالبصلة التي قشّرت طبقة منها فظهرت طبقة جديدة.

والشعور العام بالاستياء يخفي بين طياته أنواع متعددة من المشاعر السلبية التي يجب تفكيكها.

- تحت الشعور بالاستياء يوجد غضب، وسببه عدم حصولك على احتياجك.
- تحت الغضب يوجد الإحساس بالألم، وهذا نابع من الجوع والاحتياجات التي لم تشبع.
- تحت الألم يسكن الخوف في أعماق مكان وهو خوف من هذا الاحتياج والجوع لن يشبع أبدًا.

ولن يمكنك استيعاب حجم الغضب أو الخوف المدفون قبل أن تتعامل تعامل شامل مع تلك العلاقات والضغائن القديمة التي تستمر في سمومها النفسية في شخصيتك.

ومن الطرق التي تصنع السلام:

أن تنظر لمن أساء إليك على أنهم مشاركون لك في الألم والمعاناة، وأن تدرك أنهم أيضاً تعرضوا للإساءة (وهذا السبب حول تصرفهم وإساءتهم).

من المهم جداً أن تتعلم كيف تتقبل حقيقة الغضب! وأنه شعور إنساني مشروع وليس خطية؛ إذا أتمّ التعبير عنه بطريقة سليمة، أما إذا تم التعبير عنه بطريقة غير سليمة فهو يصبح في غاية الخطورة والتدمير.

كيف أعبر عن غضبي بطريقة صحية؟

هي أن أفهم كيفية التي تعمل بها مشاعر الغضب، فعندما يغضبك شيء فأول ما يحدث تدفق الأدرينالين. فمن الحكمة تجد نوع من التنفيس الجسماني لتقليل أول مشاعر الغضب مباشرةً. مثل: ممارسة تدريب رياضي عنيف أو تمارين الاسترخاء.

الغفران:

بعض الناس يشعر أن الغفران يجعلهم ضعفاء وضحايا مرة أخرى، ولم يعرفوا أن الغفران هو موقف قوي، وهي عملية طويلة مشتملة على:

- الاعتراف بالغضب.
- التخلي عن الانتقام.
- قبول اختيار الغفران الذي يخرجنا من حالة الاستياء بشكل نهائي.

خطوات الغفران :

- ١- اعتراف بالحجم الكامل للخطأ المرتكب.
 - ٢- اعترف بالحجم الكامل لغضبك تجاه هذا الشخص أو تجاه نفسك.
 - ٣- اسمع لنفسك في التعبير عن حزنك أو ألمك دون تشويه صورة هذا الشخص. (افعلها مع شخص أو مجموعة مساندة تثق فيهم).
 - ٤- اختر رغبتك بالانتقام من هذا الشخص، اقبل طريقة الله التي تعبر عنها بالغفران وهو الترياق لسلم المرارة.
 - ٥- أعد بناء العلاقة مرة أخرى في حالة طلب الشخص الآخر منك الغفران فاغفر له (ولا يتطلب منك بالضرورة بناء العلاقة مرة أخرى).
- في النهاية الغفران يتم من خلال دورة متصلة فالإساءات القديمة من الصعب التعامل معها بسرعة، ولكن من الممكن فعل ذلك لكي تنفتح حياتنا مرة أخرى للحياة وللحب وحب الله وأنفسنا والآخرين.

تمارين الاسترخاء:

الإنسان هو كيان متكامل، له روح ونفس وجسد، فهناك أعراض جسمانية للمشاعر مثل :
الخوف والغضب، فإذا استطعنا الأعراض الجسمانية للقلق من خلال تمارين الاسترخاء
الجسدي فسنقلل من حدة المشاعر. أقرب مثال لذلك اليوغا (تمارس مرتان إلى ثلاث مرات
حتى يتم التحكم في هذه المهارة لدرجة القدرة على الاسترخاء الذهني دون استخدام الجسد).

كيف نحترم الغضب ولا نستسلم للاستياءات:

بخطوتين:

- الذهاب Go.
- التخلي عن الرغبة في الانتقام Let Go.

عندما تذهب لشخص آخر فأنت تمارس الخروج خارج النفس بصورة عملية ملموسة فعندما تذهب وتعاتب الشخص الذي أساء اليك فنحن نؤكد على عدة قيم مهمة منها:-

- الإقرار بحقوقنا في ألا نجرح أو نُهان.
- المواجهة بدون لوم أو هجوم.
- الحفاظ على روح العتاب وعدم الانزلاق في اللوم.

ويُفضل أن يتكلم الشخص عن نفسه ومشاعره لاحتتمالية وجود سوء فهم يحتاج للتوضيح، وفائدة المواجهة من خلال العتاب لقطع طريق النميمة وتشويه صورة الشخص أمام الآخرين مما يزيد من الاستياء المتبادل.

العتاب السليم:

يزيد من فرصة التصالح إما خلال:

- شرح سوء الفهم.
- الاعتذار.

على جانب آخر عندما لا تكون الإساءة شديدة قد لا يحتاج الأمر للذهاب حيث يمكننا نغفر من جانب واحد.

بين الخوف وحمل الهموم:

بشكل عام انحصارنا في أنفسنا وهذا الذي يحول الخوف إلى هم وعدم أمان وعدم إيمان وسيطرة.

توضيحاً لكل واحدة منها:

انحصارنا في أنفسنا هو استلامنا لأفكار الخوف مهما كانت غير منطقية وبعيدة التحقق، ونحاول تخدير مشاعر الخوف وغيرها من المشاعر بمواد أو بسلوكيات أو بعلاقات ربما تكون غير مفيدة على المدى البعيد؛ وبالتالي تغرق ويتحول ذلك إلى قلق مزمن مستمر (هم، عدم الأمان المزمن).

وعدم تعليق همومنا على الله قد يتحول إلى عدم إيمان: وهو قرار بعدم الاتكال على الله، والاتكال بدلاً من ذلك على أنفسنا ومن هنا تبدأ محاولات السيطرة .

الصور المختلفة للسيطرة:

عندما تتبنى السيطرة كحل للشعور المستمر بعدم الأمان نكون قد ركبنا القطار السريع إلى الإدمان بكل صورة.

مثل: السيطرة على الناس، تتراوح السيطرة على الناس من خلال الكلام المعسول أو المبالغات في الكلام أو القسم بكل ما هو غالٍ، أو السيطرة من خلال اللوم واستشعار الآخرين بالذنب.

جرد الهموم:

ماهي المخاوف التي تركناها لتتحول إلى هموم أثقلت كاهلنا وأبطأت مسيرتنا في الحياة؟

١- ابدأ بالعمود الأول، اكتب قائمة المخاوف التي في حياتك والتي تحولت إلى هموم.

٢- ثم في العمود الثاني ثم اسأل نفسك؟ لماذا أنت خائف ومهموم؟

(سواء كانت أحداث أو مواقف مختلفة التي أنت مهموم بها).

٣- ثم في العمود الثالث اكتب أمام كل هم - الخطر الذي تخاف منه.

مثال هل هناك تحديد لشعورك بالقيمة كإنسان أو طموحاتك؟

٤- ثم في العمود الرابع ننظر إلى أخطائنا وعيوب شخصياتنا التي جعلت المخاوف تسيطر

على أذهاننا وتفصلنا عن الله سبحانه وتعالى وعن الآخرين.

وذلك تحت ثلاث قوائم:

- الانحصار في النفس
 - حمل الهموم.
 - التصرفات الأنانية المسيطرة.
- ٥- في النهاية قد أكملنا الأعمدة ٤ من القمة للقاع، فنقرأ الصفوف من اليمين إلى الشمال.

كيف تحترم الخوف ولا تستلم للهموم:

١- الذهاب Go:

الذهاب لطلب المساعدة من الله ومن الناس، في حالة مخاوفك تحولت إلى هموم فأنت تحتاج تدعو الله، فالذهاب إلى الله يجب أن يكون مقرونًا بالتواضع. والتواضع هنا هو أن تقبل الطريقة التي يمد بها الله يد المساعدة إما من خلال بشر أو بدون بشر، إما سريعة أو بطيئة.

٢- التخلي Let Go:

وهو التخلي عن السيطرة كأسلوب حياة، وعندما تكتشف أوجه سيطرتك سوف تكتشف خطوات التخلي الخاصة بك. مثال: ربما تحتاج لأن تتخلي عن محاولاتك الدائمة لإثبات أن وجهة نظرك صحيحة، وتبدأ في ممارسة الاعتراف بالخطأ عندما تراه.



@rawafed_



@rawafed_



@rawafed-k

الخاتمة

قد تكون وجدت ضالتك في ها الكتاب ،فكرةً كانت أو معلومةٍ قد سرقت لب قبك،
وربما اقتبست منه نوراً يشيع بك ، فهل تشارك الآخرين هذا النور عبر حسابنا
فنضي جميعاً ؟

وديان سعيد

نبذة عن الكتاب

مهاراتُ الحياة هي المهاراتُ الأساسيةُ التي نحتاجُ إليها لمواجهة مشكلاتِ الحياة اليومية وتحدياتها. كثيرًا ما نفترض أننا نمتلك هذه المهارات، غير أن الحقيقة والخبرة العملية تقولان إننا نحتاجُ لأن نتعلّمها ونتدربَ عليها.

كود الموقع:



 @rawafed_k  @rawafed_k  @rawafed-k