

بوصلة الطريق

دليل عملي لتحقيق التعافي الشخصي

مكتبة



د. جيمس فيلان
د. شهاب الدين الهواري





مكتبة

t.me/soramnqraa

بوصلة الطريق

دليل عملي لتحقيق التعافي الشخصي



للنشر و التوزيع

مكتبة

t.me/soramnqraa

الكتاب: بوصلة الطريق

المؤلف: د. جيمس فيلان - شهاب الدين الهواري

التدقيق اللغوي: عماد عزيز

تصميم داخلي: ضياء فريد

الطبعة الأولى: يناير 2021

رقم الإيداع: 2021/2053

I . S . B . N : 978-977-922-141-9

مدير النشر: علي حمدي

المدير العام: محمد شوقي

مدير التوزيع: عمر عباس

00201150636428

لرأسلة الدار Email: P.bookjuice@yahoo.com

الأراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن وجهة نظر الكاتب
ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع الحقوق محفوظة ©

عصير الكتب للنشر والتوزيع

بوصلة الطريق

دليل عملي لتحقيق التعافي الشخصي

مكتبة

t.me/soramnqraa

د. جيمس فيلان

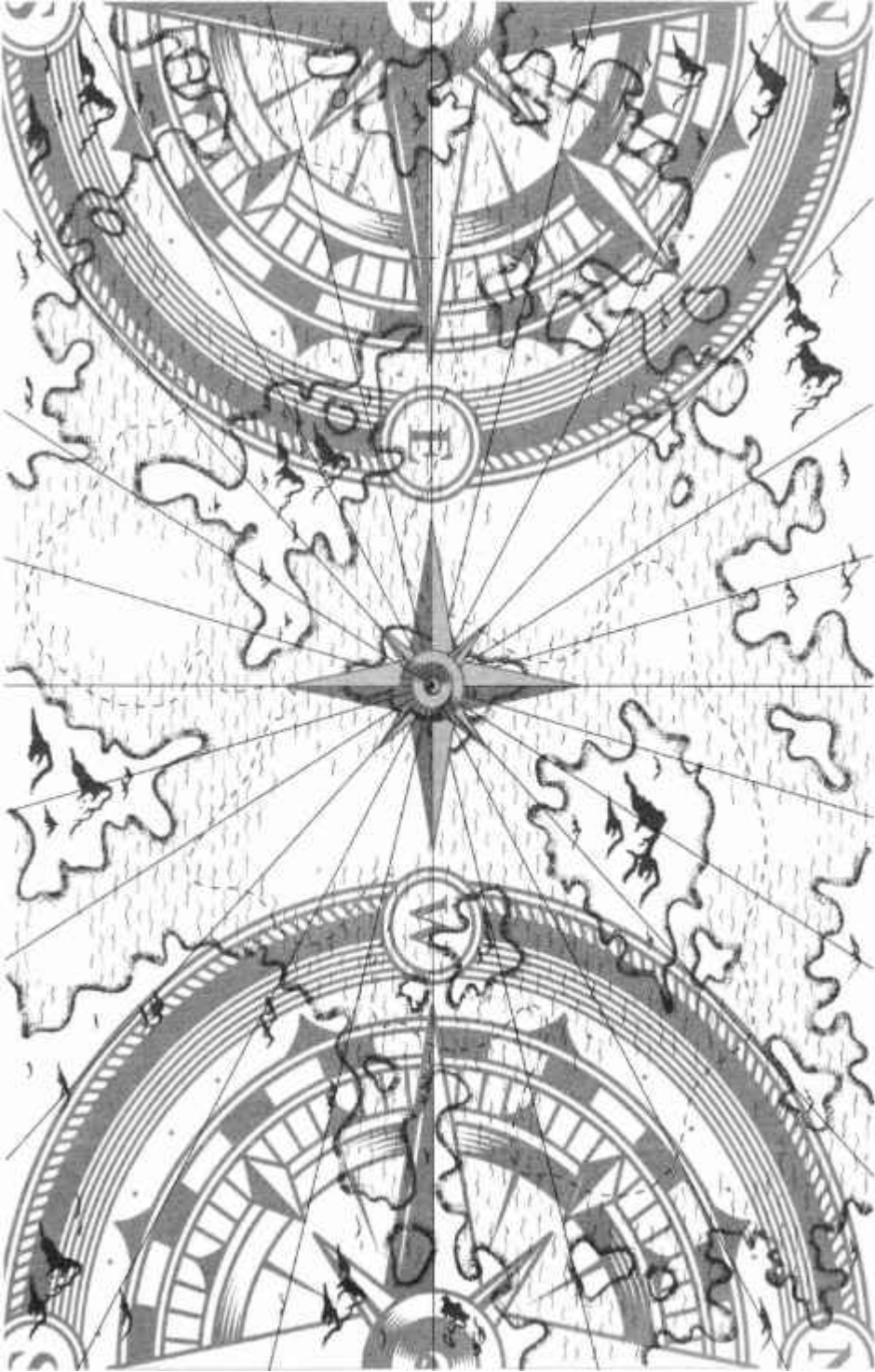
د. شهاب الدين الهواري

دعاء السكينة

اللهم امنحني السكينة لكي أقبلَ
الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعةَ لتغيير
الأشياء التي يمكنني تغييرها، والحكمة لأعرف
الفرق بين الاثنين.

[ساعدني أن أرى الأشياء كما هي]
أن أقبل الناسَ والعالمَ كما هم، وليس كما
أريدُهم أن يكونوا،
وأن أقبل الصعابَ وأجتازها للوصول إلى
السلام.

ساعدني أن أتغيرَ أنا.



منذ سنوات، قام شهاب الدين الهواري بمراجعة وترجمة نسخة سابقة من هذا الكتاب، والتي كانت تهدف إلى تقديم تدريبات عملية لمساعدة الرجال في اجتياز تشوش الهوية الجنسية. ثم هو الآن يضع بين يديك نسخة محررة منه أكثر تحسُّسًا للخلفية المجتمعية، وأوسع في الفئة المستهدفة بالاستفادة من محتوى الكتاب. تنبع خبرة الهواري من خلفيته في التحليل النفسي اللاكاني، وخبرته في دمج الأساليب متعدِّدة الأبعاد للعلاجات الفردية والزوجية والجماعية.

والهدف من هذه التدريبات العملية مساعدة المستفيدين في معرفة المزيد عن أنفسهم، وكيف يمكن استخدام العالم من حولهم مصادر نحو التعافي والتغيير، ومع ذلك فهذه التدريبات العملية ليست سوى جزء من عملية رحلة التعافي الشخصية.

ولذا، يجب أن تستعين بهذه التدريبات العملية دائمًا جنبًا إلى جنب مع الحصول على الإرشاد والمشاركة الأسرية وبيئة الدعم ومجموعات المساعدة أو الدعم الذاتي والعلاج القرائي والدعم الروحي والصلاة.

اجتيازك للعقبة التي قادتك هنا هو منتج ثانوي؛ المنتج الثانوي لهذه الرحلة المتكاملة. وهذا التغيير أمر ممكن ليس فقط بسبب مرونة الدماغ، إنه كذلك بمعونة قوتك العظمى التي لا يمكن تفسير صنع يدها بالعلم فقط. وأسأل الله أن يكشف لك التغيير الحقيقي الذي تنشده داخلك.

جيمس إي فيلان

٢٥ أكتوبر ٢٠٢٥

مكتبة

t.me/soramnqraa

امتنان

لقد قمت بنشر هذا الكتاب أولاً عام ٢٠٠٦، وهو الآن في طبعته الثانية. لقد ألهمني الكثيرون طيلة الطريق، وأنا ممتنٌ بشدة لهم؛ فقد ساعدت هذه التدريبات الكثير من الرجال وما زالت. أشكر مجدداً «بوب» و«جو» و«ليندا» للكثير الذي علموني إياه. امتناني كذلك لريتشارد؛ فطاقتك قد تجاوزت حدّ الزمن. أما «شارلز» و«جون ميلر» فشكراً لكما على تضحياتكما، ولعلكما ترقدان الآن بسلام. شكراً كذلك لباتي زوجتي وصديقتي والأم الجميلة لابننا، شكراً لك لمساعدتك إياي على كل ذلك. وشكراً لله قيّده التي جعلت من كل ذلك ممكناً.

﴿ لا أَبْرُحُ حَتَّى أَبْلُغَ ﴾

موسى بن عمران عليه السلام

هذه هي الطبعة الثانية من هذا الكتاب النافع، بحلّة مختلفة، وإخراج جديد أشبه بولادة جديدة كتلك التي تنتظرك إذا ما داومت على تطبيق التدريبات التي يحتويها في حياتك بشكل حكيم وفعال. دفعني إلى الإقدام عليها ما لاقته الطبعة الأولى من حفاوة ليس فقط من المنتفعين، بل من الزملاء المعالجين والمرشدين؛ فرأيتُ أن أتناول هذا الكتاب الذي شهد أولى محاولاتي للترجمة بمزيدٍ من العناية.

يمكنني القول - وبوضوح - إنه لا يوجد شخصٌ أعرفه لا يحتاج إلى تدريبٍ أو أكثر مما يحويه هذا الكتاب، وقد أضفت إليه تدريباتٍ تحصّلتُ لديّ من الخبرة المباشرة مع المنتفعين، أو تلقيتُ تدريباً على ممارسة بعضها الآخر في السنتين اللتين بين النسخة الأولى وهذه. قمت بالتقحيح وإعادة التحرير لجُلِّ تدريبات الكتاب الأول، وضمّنت معه تدريبات المؤلف الموجهة إلى النساء، وتدريبات معالجة الظل بالإضافة إلى بعض تدريبات الإدمان التي تبلورتُ لدي من خبرتي المهنية.

نحتاج إلى توضيح أنّ التعافي لا يساوي الشفاء، إلا إن اعتبرت أنّ الحياة كلها ما هي إلا محاولةٌ تشافي^(١)! أو اعتبرت أنّ التعافي هو السبيل

(١) يقول جاك لاكان: «الحياة ما هي إلا محاولة تشافي من التشظي الأول».

الإنساني للخروج من الاضطراب الآدمي، أو السبيل الأرحب لعيش الحياة عن وعي وقصد. وعلى هذا النحو، يكون التعافي لك الهدف الأسمى للوظيفة الإنسانية، وهو ما أوافقك فيه.

الأمثالات

عظيمُ امتناني لله؛ فبتيسيره تمَّ كلُّ شيء، ثم لأساتذتي هالة جبر، وسحر طلعت، وعلي عسكري؛ لما أولَّوه لي من التصديق والدعم والمعونة المستمرة والصادقة. إليك يا خالد فروحك الطيبة وعزيمتك الصادقة وإخلاصك لمن حولك وما حولك يلهمني كلَّ حين، إلى نهى هاشم ودينا المغربي لمعونتهما الحثيثة لتيسير خروج هذا العمل للنور، وإلى أسماء وإسراء وأحمد وحسن وعمرو وريم فبدون جهدكم في مراجعة نصِّ الترجمة معي لتأخرت بالخروج أكثر، ولعائلتي وإخوتي فأنتم تعنون لي الكثير. وأخيرًا لإسلام السراحنة لتطوعها الكريم في تدقيق المسوِّدة النهائية.

تنبيهات تخص عمه الترجمة

قد أنحرف عن استعمال لفظٍ أدقَّ إلى لفظٍ أقلَّ فصاحة أو دقة لكونها أقرب إلى فهم وذهن القارئ العادي، كذلك الهوامش هي من إضافتي، وفي هذه الترجمة قد تُستعمل مصطلحات مثل التعافي والعلاج والاستعداد والإصلاح، وعليه ينبغي الانتباه إلى أن إصلاح العيوب الشخصية هو عملية نموٍّ مستدام.

وأخيرًا، فهذا الدليل مجهودٌ بشري؛ فضلًا، إن وجدت قصورًا في ناحية، ثغرة لم تُعالج، نقطة أُغفلت، فرجائي أن تحقق هذه الترجمة

مُرَادَهَا، وَأَنْ تَصَلَّنِي مَرَاجَعَتِكَ لِهَذِهِ التَّرْجَمَةِ، تَعْلِيْقًا وَتَنْبِيْهًا وَتَصْحِيْحًا،
لِتَشَارِكَ مَعِي فِي الْمَجْهُودِ، وَرَاسَلْنِي عَلَى الْبَرِيدِ الْإِلِكْتْرُونِيِّ.

استعمال الدليل

لقد اعتدت بينما أقومُ بتدريبِ الشباب على منهجٍ مانز أن أطلب منهم قطعَ عهدٍ بالألا ينتقلوا إلى الفصل التالي حتى نَتَّفَقَ مَعًا أَنَا انْتَهِينَا مِنَ الْفَصْلِ الْحَالِيِّ تَدْرِيبًا وَتَطْبِيْقًا؛ لِأَنَّ الْعِبْرَةَ لَيْسَتْ بِالْوَصُولِ إِلَى نَهَايَةِ الدَّلِيلِ وَإِنَّمَا بِتَحْقِيقِ أَقْصَى اسْتِفَادَةٍ مُمْكِنَةٍ. وَلِذَلِكَ فَلَا بَأْسَ إِنْ اسْتَغْرَقَ مِنْكَ التَّدْرِيبُ الْوَاحِدَ أَسْبُوعًا كَامِلًا أَوْ أَقَلَّ أَوْ أَكْثَرَ، الْمَهْمُ أَنْ تَقُومَ بِهِ بِشَكْلِ حَقِيقِيٍّ وَعَمِيقٍ مَرَّةً وَلِلْأَبَدِ!

وأؤكد هنا أن مصطلحَ التعافي لا يُقصد به نفسُ المعنى العام؛ فليست هناك صورةٌ سابقةٌ لِنسْتَعِيدَهَا، وَإِنَّمَا هُوَ نَمُوٌّ، شِفَاءٌ، أَوْ تَصْحِيْحٌ مَسَارٍ يَتَطَلَّبُ الْحِفَازَ عَلَى قَدْرِ مَقْبُولٍ مِنَ الدَّفَاعِيَّةِ. وَبِالرَّغْمِ مِنْ أَنَّ هَذَا الْكِتَابَ صُمِّمَ بِاعْتِبَارِهِ مِنْهَجًا لِتَطْبِيْقِهِ دَاخِلَ عَمَلِيَّةِ الْمَشُورَةِ أَوْ الْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ؛ فَإِنَّهُ إِنْ لَمْ يَتَوَفَّرْ ذَلِكَ فَيُمْكِنُكَ الْاسْتِعَانَةُ بِصَدِيقٍ أَكْبَرَ مُرْشِدًا لَكَ، وَسِيَّاتِي تَفْصِيْلُ هَذِهِ الْخَطْوَةَ بَعْدَ ذَلِكَ.

هناك فرقٌ بين الامتناع والتعافي؛ فالامتناعُ هو وقفُ تفعيلِ الرغبات والنزوعات المُشْكِلَةِ، لَكِنَّ التَّعَاْفِيَّ هُوَ تَغْيِيرُ نَمَطِ الْحَيَاةِ الدَّاعِمِ لِلْمُشْكِلَةِ حَتَّى لَا تَجِدَ لَهَا تَرْبَةً تَنْمُو فِيهَا. وَانْتَبَهُ، إِلَى أَنَّ الْاِمْتِنَاعَ الْأَوَّلِيَّ هُوَ حَجْرٌ أَسَاسٌ فِي التَّعَاْفِيِّ؛ فَلَا مَعْنَى مَطْلَقًا أَنْ تَسِيرَ فِي طَرِيقَيْنِ مُتَضَادَّيْنِ مَعًا؛ لِأَنَّ الْمَحْصَلَةَ لَيْسَتْ صَفْرًا، بَلْ سَلْبًا؛ إِذْ سَتَظُنُّ أَنَّ الْكِتَابَ لَيْسَ بِذِي نَفْعٍ لَكَ، وَالْحَقِيقَةُ أَنَّكَ أَضَعْتَ أَثْرَهُ سُدِّي!

فما ينبغي فهمه هو أن التعافي ليس عمليةً سنقوم بإجرائها وننتهي، وإنما عمليةٌ تحوّل شخصي ونفسيّ كاملة، أشبه ما تكون بالدخول في طور البرقة من حياة الفراشة أو عبور الجنين لعنق الرحم، لا مجالاً للتراجع والارتداد. ستعلق البرقة في لفافتها، ويختنق الوليدُ قبل أن يرى الحياة...

يقول جبران: «لا تعيش نصف حياة، ولا تموت نصف موت، لا تختز نصف حل، ولا تقف في منتصف الحقيقة، لا تحلم نصف حلم، ولا تتعلق بنصف أمل، النصف هو حياة لم تعيشها، وهو كلمة لم تقلها، النصف هو أن تصل وألا تصل، أن تعمل وألا تعمل.. النصف هو أنت، عندما لا تكون أنت.. لأنك لم تعرف من أنت، النصف هو ألا تعرف من أنت.. نصف شربة لن تروي ظمأك، ونصف وجبة لن تشبع جوعك، نصف طريق لن يوصلك إلى أي مكان، ونصف فكرة لن تعطي لك نتيجة. النصف هو لحظة عجزك وأنت لست بعاجز.. لأنك لست نصف إنسان. أنت إنسانٌ وُجدت كي تعيش الحياة، وليس كي تعيش نصف حياة». في النهاية، أمني أن تجد السلام والمعونة في طريقك، وأن تتكلم جهودك بالنجاح!

شها الدين
الكواري

خريف ٢٠٢٥

لقد قمت بتطوير هذا الدليل العملي بينما أضعك أنت - الرجل الذي على طريق التعافي- في بؤرة ذهني. وقد حققت الكثير من النجاحات بتطبيق هذه التدريبات طيلة اثني عشر عامًا عملت فيها مع رجالٍ مثلك. ستجد أن هذه التدريبات موجهة إلى التعديل السلوكي وإلى تنظيم المشاعر. ولم أقصد أن يكون هذا الكتاب دليلًا للمساعدة الذاتية، ولكن منهدجًا مساعدًا لك في عملية المشورة أو الإرشاد؛ فالوضع الأمثل لتطبيق هذه التدريبات هو مع شخص آخر، قد يكون هذا الآخر هو مُشريك أو مرشدك^(١) أو رجل الدين المدرب على التعامل مع التعافي من المشكلات المشابهة والمتفهم لها.

تعدّ عملية الإرشاد في غاية الأهمية للتعافي، بصرف النظر عن عمر المتعافي. في الإرشاد نخبر علاقة خالصة لصالح المسترشد؛ علاقة حقيقية ونافعة. على نفس المسار يقف ريتشارد كوهين^(٢) ليشرح الجوانب العملية من مسألة الإرشاد في كتابه: «الآخر القريب»^(٣). وأنا أرشح لك أن تتبع الخطوات الإرشادية في ذلك الكتاب للقيام بعملية الإرشاد، لا ينبغي لك أن تسير وحيدًا في طريق التعافي.

(١) مرشد: هي الترجمة المختارة لـ (Mentor) ، وسيأتي شرحها في تدريب ٤.

(2) Cohen, R. Head of International Healing Foundation IHF.

(3) Cohen, R. Coming out straight: Understanding and healing of homosexuality.

ينبغي أن تكون قد تأسست بشكلٍ مبدئيٍّ في التعافي قبل البدء باستعمال هذا الكتاب، ولا بد من وجودِ دوافعٍ حقيقيةٍ للتغيير، وأن يكون لديك العزم على التزام الطريق؛ لأنك ما لم تكن كذلك، فلن يحالفك النجاح. هذه التدريبات ستمثل اختبارًا حقيقيًا لعملية شفائك. بالمثل، لقد تكلفَ إنتاج فيلم Titanic في عام ١٩٩٧م ما يزيد على الـ ٢٠٠ مليون دولار، ما جعله أكثر الأفلام تكلفة على الإطلاق، لكنه حصد أرباحًا فاقت الـ ٨ تريليونات دولار! سيستهلك التعافي منك الكثير من الوقت والجهد، لكن على المدى الطويل ستجد أنه استحق ذلك. فيلم مثل تايتانيك كلما استثمرت فيه حصدت المزيد.

ستجد هنا العديد من التدريبات، فانتبه ألا تشغلك كثرتها. ما عليك إلا أن تتوَعَّل فيها برفق، عالج كل واحدٍ منها بتأنٍ، ولقد ضمنت قراءات مقترحة وقائمة موارد من شأنها أن تُعينك على توسيع شبكة دعمك. ستجد أنه من الأيسر الاستعانة بمذكرة خارجية؛ إذ إن المساحة المخصصة داخل الدليل قد لا تتسع للقدر المطلوب من التدريب.

أنصحك أن تبدأ في كل مرة بـ «التدريب المبدئي» ثم تنتقل للتدريب الآخر الذي نويت القيام به، قد تستغرق منك بعض التدريبات مدة قصيرة، وبعضها قد يستغرق أيامًا وأسابيع أو شهرًا لاستكمالها؛ فكن صبورًا. اعتمدتُ عَنُونَةَ كل مجموعة من التدريبات تحت قسم جانبي؛ لأجعل من السهل عليك اختيار التدريب الذي ستتناوله للعمل عليه. رجاء الانتباه إلى أن ترتيب التدريبات غير ذي معنى على سبيل الإطلاق. وفي النهاية، أرجو لك النجاح في رحلة الشفاء.

جيمس فيلان



مقدمة المترجم

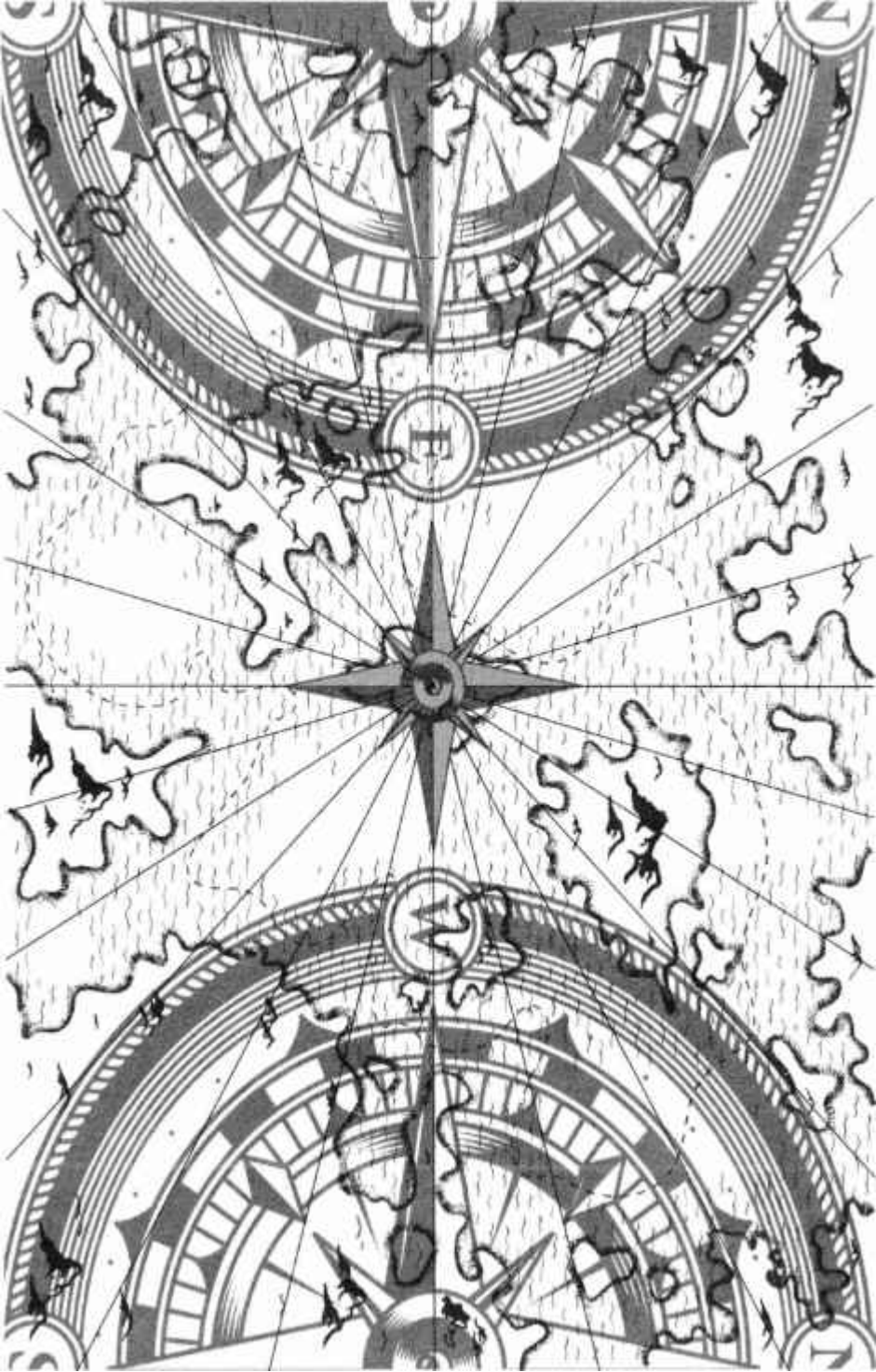
مقدمة المؤلف

التدريبات والتقييمية

الإحصاء

التعديل
السلوكي





أكمل الاستبانة التالية^(١) وهي استبانة مفيدة تساعدك على التفكير في تكوينك الأسري ونمط التنشئة في طفولتك. قم بمناقشتها مع شخص ما ممن يشاركوك التعافي، وقم باستعمال مذكرة خاصة أو أوراق مفردة للإجابة عنه:

- ١ صِفْ علاقتك بوالدك، سابقًا (من أول ذكرى يمكنك استرجاعها) وحاليًا (تفاعلك الحالي معه).
- ٢ صِفْ شخصية الوالد، سابقًا وحاليًا.
- ٣ صِفْ تعليم الوالد، تاريخه الوظيفي، وتاريخه الديني الروحي.
- ٤ صِفْ علاقتك بوالدتك، سابقًا (من أول ذكرى يمكنك استرجاعها) وحاليًا (تفاعلك الحالي معها).
- ٥ صِفْ شخصية الوالدة، سابقًا وحاليًا.
- ٦ صِفْ تعليم الوالدة، وتاريخها الوظيفي، وتاريخها الديني الروحي.
- ٧ صِفْ العلاقة بين الوالد والوالدة، سابقًا وحاليًا.
- ٨ صِفْ علاقتك بإخوتك - إن كان لديك إخوة - سابقًا وحاليًا.
- ٩ صِفْ شخصية إخوتك.
- ١٠ صِفْ علاقتك بأي شخصية أخرى ذات أهمية داخل أو خارج بنية العائلة: الجد أو الجدة، أبناء العمومة أو الأخوال، الجيران، أو الأبوين بالنسب (زوج الأم أو زوجة الأب).

(١) مقتبس عن كتاب الآخر القريب، لريتشارد كوهين.

٣ ماذا كان دورك داخل العائلة؟^(١)

٣ صف تاريخك الدراسي من الناحية التعليمية والتواصل الاجتماعي، سابقًا وحاليًا.

٣ صف تاريخك الجنسي، من أول ذكرى يمكنك استرجاعها وحتى اليوم. ويشمل ذلك كل ما له علاقة بالجنس والحياة الجنسية، داخل أو خارج الأسرة. متى بدأت المشاعر والرغبات الجنسية في الظهور؟ كيف كان شكلها، ونمطها؟

٣ صف تخيلاتك الجنسية، سابقًا وحاليًا وما إذا كانت تطورت عبر السنين، وما نمط الشخصيات التي تنجذب إليها؟ ما سماته أو سماتها المميزة: المادية والشخصية؟ ما الأنشطة الجنسية التي مارستها وفي أي بيئة محيطة؟

٣ صف تاريخك الروحي والديني، سابقًا وحاليًا.

٣ صف نفسك، كيف ترى نفسك اليوم؟

٣ دون أي أمور ذات أهمية تتعلق بحياتك وأسرتك لم تكن مشمولة بهذه الاستبانة، ويشمل ذلك الجوانب الصحية، والزواجية، وعلاقات خارج الزواج، شؤون العمل، والجوانب المالية، وما إذا كان هناك توجه سابق للعلاج.

٣ فضلًا، قم بتدوين أهدافك من العلاج.

(١) أدوار العائلة الجامدة هي نمط السلوك الذي اكتسبته لتجد موضعك داخل نظام الأسرة، مثل: البطل/مصدر الفخر، مُرضي الآخرين، البهلوان، الثوري، الزوج البديل، الابن المفضل، الراعي، الوحيد، كيش الفداء، المفاوض/صانع السلام.

١. صف علاقتك العاطفية مع والدك في مرحلة التنشئة، أي من السمات التالية تجدها منطبقة عليها: وُدِّيَّة، مُشجَّعة، تماهٍ/توحد، إلخ؟ أم يُعد، نقد، رفض، خوف، بُغض، انتقاص؟ أم شغف واع للحصول على عاطفته واهتمامه و...؟ اكتب الصفة/الصفات التي تجدها متوافقة معك، أو أضف سماتٍ أخرى لم تُذكر في هذا الملخص المختصر. قد يكون من المفيد أن تفصل مراحل النضج، كأن تقول «قبل البلوغ... (حتى عمر ١٢-١٤ سنة) كانت علاقتنا... لكن، بعد ذلك....»
٢. ما الصورة التي أظنُّ أن والدي -خاصة في مرحلة المراهقة والبلوغ- كان يراني بها؟ قد تكون الإجابة: لقد وجدني غير جدير بالاهتمام، كان يضعني في منزلة دون إخوتي، أو كان معجباً بي أو يفضلني عن البقية... إلخ.
٣. صف علاقتك بوالدك حالياً، وكيف تتصرف أنت معه؟ على سبيل المثال: هل تجدك قريباً منه، صديقاً له، على راحتك معه، محترماً له ومعه؟ إلخ. أم: عدائياً وشجارياً ومتوتراً، سهل الاستشارة ومرتبباً، خائفاً بعيداً أو بارداً أو متعالياً أو رافضاً أو تنافسياً...؟ إلخ. دوّن الصفات التي ترى أنها تناسبك بشكل أفضل.
٤. صف علاقتك بوالدتك وعلاقتها معك في فترة التنشئة والبلوغ (قد يكون من الأفضل تقسيم الإجابة). هل كانت ودية دافئة

(١) مقتبس بتصرف عن كتاب: معركة لأجل السواء، لفان دن أردفج.

قريبة وبأريحية...؟ إلخ، أم كانت خانقة مخيفة وبعيدة وباردة و...؟ إلخ. حدّد إجابتك ودوّن الصفات التي ترى أنها تناسبك بشكل أفضل.

٥. كيف ترى اعتبار والدتك لك في مرحلة الطفولة والمراهقة؟ ماذا كانت وجهة نظرها عنك؟ على سبيل المثال: هل كانت تراك مجرد شخص «عادي» كالطفل الذي كنته في الحقيقة أم كانت تضعك في منزلة خاصة؟ كصديقتها المقرب، طفلها المدلل أو المفضل، الطفل المثالي.. إلخ؟

٦. صف علاقتك الحالية مع والدتك (كما في سؤال ٣).

٧. بأي نمط كان يربيك أبوك (جدك، زوج والدتك)؟ على سبيل المثال: بتوجّه الحماية، التشجيع، النظام، الحرية، الثقة، الاعتماد، أم بتوجه الطلب والضبط والنقد، بطريقة حازمة أم حانية لطيفة مدللة طفولية؟ ضع من عندك أي صفة تراها أنسب لك ولم تذكر في هذه القائمة.

٨. ما الطريقة التي تعاملت معك بها والدتك في التربية؟ (راجع سؤال ٧)

٩. كيف كان يراك والدك ويعاملك حين كان الأمر متعلقًا بهويتك الجنسية؟ بتشجيع وتقدير كولد حقيقي، أم بقليل من التقدير والاحترام بنقد وأزدراء.. إلخ؟

١٠. كيف كانت تراك والدتك وتعاملك حين كان الأمر متعلقًا بهويتك الجنسية؟ (راجع سؤال ٩)

١١. ما ترتيبيك من ناحية المولد بين إخوتك (الطفل الوحيد، الأول/ الثاني/الأخير بين ... أبناء)؟ وكيف ترى أثر هذا على موقعك النفسي وطريقة التعامل معك من الأسرة؟ طفل «آخر العنقود» قد يتم التعامل معه بحماية أو تدليل، بالمقابل الولد الوحيد بين عدة بنات سيُعامل بشكل مختلف عن الطفل الأكبر لعدة صبيان، وهكذا..

١٢. كيف ترى نفسك مقارنةً بإخوتك من نفس جنسك؟ مفضلاً من الأب والأم، أنك «أفضل» في صفة أو كفاءة ما، أم أقل قيمة؟

١٣. كيف ترى درجة ذكورتك مقارنةً بإخوتك من نفس جنسك؟

١٤. هل كان لديك أصدقاء من نفس جنسك في الطفولة؟ أين كان موضعك بين رفاقك من نفس الجنس؟ على سبيل المثال: هل كنت يوماً بين عدة رفاق بارزاً وقيادياً، أم خارج المجموعة أو تابعاً أو... إلخ؟

١٥. ماذا عن صداقتك لأفراد من نفس جنسك في فترة البلوغ؟ (استعن بسؤال ١٤)

١٦. صف علاقتك بأفراد الجنس الآخر في الطفولة والمراهقة على الترتيب. (لم تكن هناك صلة معهن، أو علاقتي كانت محصورة بهن، ... إلخ).

١٧. هل لعبت في طفولتك بالجنود أو ألعاب الحروب وما شابهها؟

١٨. هل كنت مهتماً بكرة السلة أو القدم؟ أم كان اهتمامك بالعرائس؟ هل كنت مهتماً بالملابس؟ حدد إجابتك.

١٩. هل كان لديك في فترة المراهقة توكيدٌ للذات والذي قد يظهر منك في شكلٍ عنفٍ لفظيٍّ أو جسديٍّ؟ أو بشكلٍ متوسطٍ؟ أو العكس تمامًا؟

٢٠. ماذا كانت عاداتك واهتماماتك الأساسية في فترة المراهقة؟

٢١. كيف كنت ترى جسمك (أو أجزاء منه)؟ مظهرك المادي (على سبيل المثال: جميلًا أم قبيحًا)؟ حدد إذا ما كانت بعض سماتك الجسدية قد سببت ضيقًا لك (الشكل، الأنف، الأذن، العينين، القضيب، طولك، وزنك من النحافة أو السمنة).

٢٢. كيف كنت ترى جسمك أو مظهرك الخارجي بصفتك رجلًا؟

٢٣. هل عانيت أيَّ عجزٍ جسديٍّ أو مرضٍ عضويٍّ؟

٢٤. كيف كان نمط مزاجك المعتاد في الطفولة، ثم في المراهقة؟ مبتهج، حزين، حديٍّ أم ثابت؟

٢٥. هل مررت بفترةٍ محددة من العزلة الداخلية أو الاكتئاب في الطفولة أو المراهقة؟ إن كان الجواب بنعم، فكم كان عمرك حينها؟ هل تدرك السبب؟

٢٦. هل عانيت من الشعور بالنقص في الطفولة أو المراهقة؟ إن كان الجواب بنعم، فأبي الجوانب التي شعرت فيها بالدونية؟

٢٧. هل يمكنك وصف شكل طفولتك/مراهقتك في جانب السلوكيات والميول العامة في أشد الساعات التي شعرت فيها بالدونية؟ على سبيل المثال: «كنت وحيدًا، معتمدًا على كل من حولي بقوة، منعزلاً، منحصراً في ذاتي» أو: «كنت خجولاً، مطواعاً، خدومًا، وحيدًا، ولكن غضوبًا في داخلي» أو:

« كنت طفلاً؛ سهل إبكاؤه، وكذلك شديد الملاحظة»
 أو: «مؤكداً لذاتي، أميل إلى جذب الانتباه» أو: «كنت
 مرحاً، بشوشاً، ومنطلقاً في خارجي، أما في الداخل فكنت
 حزيناً» أو: «كنت كالمهزج» أو: «كنت شديد الطواعية»
 أو: «كنت جباناً» أو: «كنت قيادياً» أو: «كنت متسلطاً»..
 إلخ. حاول تذكر السمات الشخصية البارزة لطفولتك ومراهقتك.
 ٢٨. ما الأشياء الأخرى التي لعبت دوراً في طفولتك و/أو مراهقتك؟
 سترشدك الأسئلة الآتية في جانب التاريخ الجنسي النفسي
 :Psychosexual

٣ في أيِّ عُمر بدأت تشعر بأول إعجاب بفرد من نفس جنسك؟
 ٣ كيف كان نمطه الجسديّ أو الشخصي؟ صف ما أشدُّ ما جذبك
 إليه.

٣ بشكل تقريبي، كم كان عمرك حين شعرت بأول ميل أو تخيل
 مثلي؟ (قد تكون الإجابة مطابقة لسؤال ٢٩، ولكن لا يشترط
 ذلك).

٣ ما نمط الأشخاص الذين يسببون استثارتك الجنسية، من ناحية
 السن أو السمات الجسدية أو الشخصية، أو السلوك أو التلبس؟
 على سبيل المثال بالنسبة للرجال: (نمط الشباب، النمط الذكوري،
 النمط الرياضي، النمط الحاني، الجنود، النمط الرفيع، الشُّقر أو
 داكنو الشعر، المشاهير، المنطلقون، أو العنيفون)..
 إلخ.

٣ إذا كان السؤال ينطبق عليك، ما معدل ممارستك للاستمناء عند
 البلوغ؟ وما معدل ممارسته بعد ذلك؟

٢ هل سبق لك أن اختبرت تخيلاتٍ جنسية غيرية؟ مع أم بدون استمناء؟

٢ هل سبق لك أن اختبرت مشاعرَ استثارة أو ميلاً تجاه فرد من الجنس الآخر؟

٢ هل هناك انحرافات بعينها في ممارستك أو تخيلاتك الجنسية (سادية، مازوخية.. إلخ)، صف بوعي وإيجاز نوعية التخييلات أو سلوكيات الآخرين التي تسبب استثارتك؛ فقد يشير ذلك إلى شيء ما من المناطق التي تشعر بالدونية فيها.

٢ بعد أن تكون قد فكرت وأجبت عن هذه الأسئلة، قم بكتابة تاريخ حياة مختصر يتضمن أهم التطورات والأحداث الداخلية التي مرت بك في فترة الطفولة والمراهقة.

تدريب (٣) تقييم حياتك الجنسية

بعد البُعد الجنسي من حياتنا بعداً يسهل إغفاله أو التغاضي عنه، سهواً؛ لما يكتنفه من الخزي والشعور بالذنب. لذا من المفيد أن تتحلى بالأمانة التامة فيما يخص كل تفاصيل ماضيك الجنسي، فمن شأن ذلك أن يدخل الشمس إلى زوايا مظلمة.

قم - رجاءً - بسرد خواطرك حول تاريخك الجنسي وخبراتك السابقة والحالية، ثم قم بمناقشتها مع شخص آخر. سيساعدك ذلك على تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي.

من المهم أن تكون قادرًا على سرد قصتك وقصّ ماضيك؛ فمن خلال ذلك يمكنك ملاحظة التفاصيل التي سقطت منك جانبًا. في هذا التدريب، ارجع بذهنك لذكرات الأولى، مستعينًا بأجوبتك في التدريبات السابقة. ابدأ من هناك وبشكل مرتّب زمنيًا قم بكتابة ذكراك الحاضرة، اذكر من كانوا جزءًا من حياتك، صف الأماكن التي مررت فيها وكيف كانت تبدو لك، صف عائلتك، تكلم عن أيام مدرستك الأولى وأقرانك فيها، تكلم عن معلميك، وتأكد أنك لم تُغفل الجوانب الإيجابية والسلبية من كل ذلك. اسرد خواطرك حيال خيالاتك وأفكارك الجنسية الأولى، ناقش كيف نشأت مشكلتك الحالية وكيف تطورت إلى أن باتت جزءًا من حياتك. دَع عملية السرد تجري بك كيفما شاءت، قد لا تتمكن من الانتهاء في جلسة واحدة، ذلك أمرٌ جيد؛ فخذ وقتك. اختم الأمر بالإشارة لموضعك حيث تقف الآن، قم بتدوين ذلك في مذكرة خاصة أو جزء خاص من مذكرة تعافيك، وناقش ذلك مع شخص آخر.

العنف ظاهرة إنسانية لا يمكن إغفالها، لكن يميل الأشخاص إلى التعامل معها بإحدى طريقتين: التعبير الصامت أو العنف السلبي ونسّميه هنا بالإحجام. والتعبير المُعلن، أو العنف الإيجابي ونسّميه الإقدام.

يُعدّ العنف إحدى المسائل التي يقع الناس على جانبيين متطرفين منها؛ بين الكبت والإضمار أو التنفيس المدمر. ولا مشكلة بأن تعمل على توكيد موقفك أو الانسحاب متى كان ذلك ضروريًا، وإنما تكمن المشكلة حين يكون ذلك نمطًا متكررًا، الأمر الذي يقود إلى تبعات بعينها؛ فعادةً ما ينتهي الانسحاب بالهجوم. على سبيل المثال، إن سكّت عن إخبار مدير عملي باستيائي من تزايد طلباته مني فإنني يومًا ما سأزداد استياءً وأنفجر! هذا الانفجار هو سلوكٌ عنف، له تبعاته بدوره. بينما قد يساعد على تجاوز الوصول إليه التحلّي بمهارات التواصل وتوكيد الذات.

قم بالجرد التالي ثم أجب عن الأسئلة التي تليه لتتمكّن من معالجة الأمر بشكل أفضل.

استعمل نظام التقييم التالي وضع دائرة حول اختيارك في كل منها:

نادراً (١)	أحياناً (٢)	غالباً (٣)	دوماً (٤)

أحاول السيطرة على الوضع.

أشعر بالعجز والاحتجاز.

أبحث عن إمكانية إلقاء اللوم عليه.

لا أرتاح حتى أصلح الأمر.

نادراً (1)	أحياناً (٢)	غالباً (٣)	دوماً (٤)	
				أشعر وكأنني أهرب بعيداً.
				أتصرف وأفكر بروية.
				أتصرف وأفكر على عجل.
				الصياح هو الشعور الأقرب.
				البقاء هو الشعور الأقرب.
				أريد الانتقام.

مجموعة أ مجموعة ب

مجموع نقاطك ل: مجموع نقاطك ل:

٢، ٣، ٥، ٦، ٩، ١، ٤، ٧، ٨، ١٠

🔑 المفتاح:

- ٥-١٠ من أي مجموعة فأنت في الحد الأدنى.
- ١١-١٥ من أي مجموعة فأنت في الحد الأوسط.
- ١٦-٢٠ من أي مجموعة فأنت في الحد الأعلى.
- مجموعة أ: سلبي.
- مجموعة ب: عنيف.

🔑 أسئلة المعالجة:

- م لأي مجموعة (إحجام/إقدام) وجدت أنك تميل أكثر؟
- م هل كانت النتائج متوقعة بالنسبة إليك؟

٤٥ قد ينبئ الحصول على معدل مرتفع أو منخفض في التقييم عن سمات شخصية عنفية أو سلبية. إذا كان الأمر صحيحًا - بالنسبة إليك - وقمت بمناقشة الأمر، فأَيّ المواقف والخبرات التي تظن أنها مميزة لك؟

٤٦ ما الأمثلة على كيفية لعب المجموعات التي حققت بها تقييمًا عاليًا ولها دورٌ في حياتك؟

تدريب (٦) كيف تصف نفسك؟

تُعد الصورة الذاتية واحدةً من أهم العوامل المؤثرة ليس فقط في سلوكياتنا، بل في توجهاتنا الحياتية، وقدرتنا على اتخاذ المواقف الحكيمة الأنسب لنا. عادةً ما نميل إلى تلقي صورتنا الذاتية في طفولتنا دون القيام بمراجعتها في حياتنا التالية. ويُعنى هذا التدريب بمساعدتك على القيام بما لم يتسنَّ لك القيام به من قبل. فهل فكرت جديدًا في الصورة التي تصف بها نفسك؟ إذ إن من المفيد جدًا في تعافيك أن تدرك كيف ترى نفسك. وسنساعدك في ذلك بطريقتين:

٥ تحدث علك:

٤٧ اكتب خطابًا إلى صديق تُحدِّثه فيه عن نفسك، ولكن بلسان شخص ثالث؛ [كأن تقول: أريد أن أكلمك عن فلان...] ثم تصف نفسك في الخطاب.

٤٨ صف نفسك في عشر كلمات.

هذه الأداة وسيلةً لجرد أحكامك الشخصية على نفسك، وبالرغم من أننا نهدف إلى الاستبدال بالأحكام الجامدة أوصافاً مرنة؛ لا يمكننا التوقف عن إطلاق الأحكام. وللمساعدة في ذلك سل نفسك: إذا ما قمتَ بوصف نفسك في عشر كلمات، فأبي الكلمات ستختار؟ قم باستخدام المساحة التالية أو استعمل مذكّرتك الخاصة واكتب عشر كلمات تجد أنها تصفك بدقة، وكن أميناً في ذلك!

٤ أياً منها تراه سلبياً؟ ولماذا؟

٤ أياً منها تراه إيجابياً؟ ولماذا؟

٤ هل ذلك ما تظن أن الآخرين سيصفونك به؟

٤ إن لم يكن هكذا؟ فما الذي تظنهم يقولونه عنك؟

٤ ما الذي تود تغييره؟ وما الخطّة التي تجدها مناسبة لذلك؟

مقدمة المترجم

مقدمة المؤلف

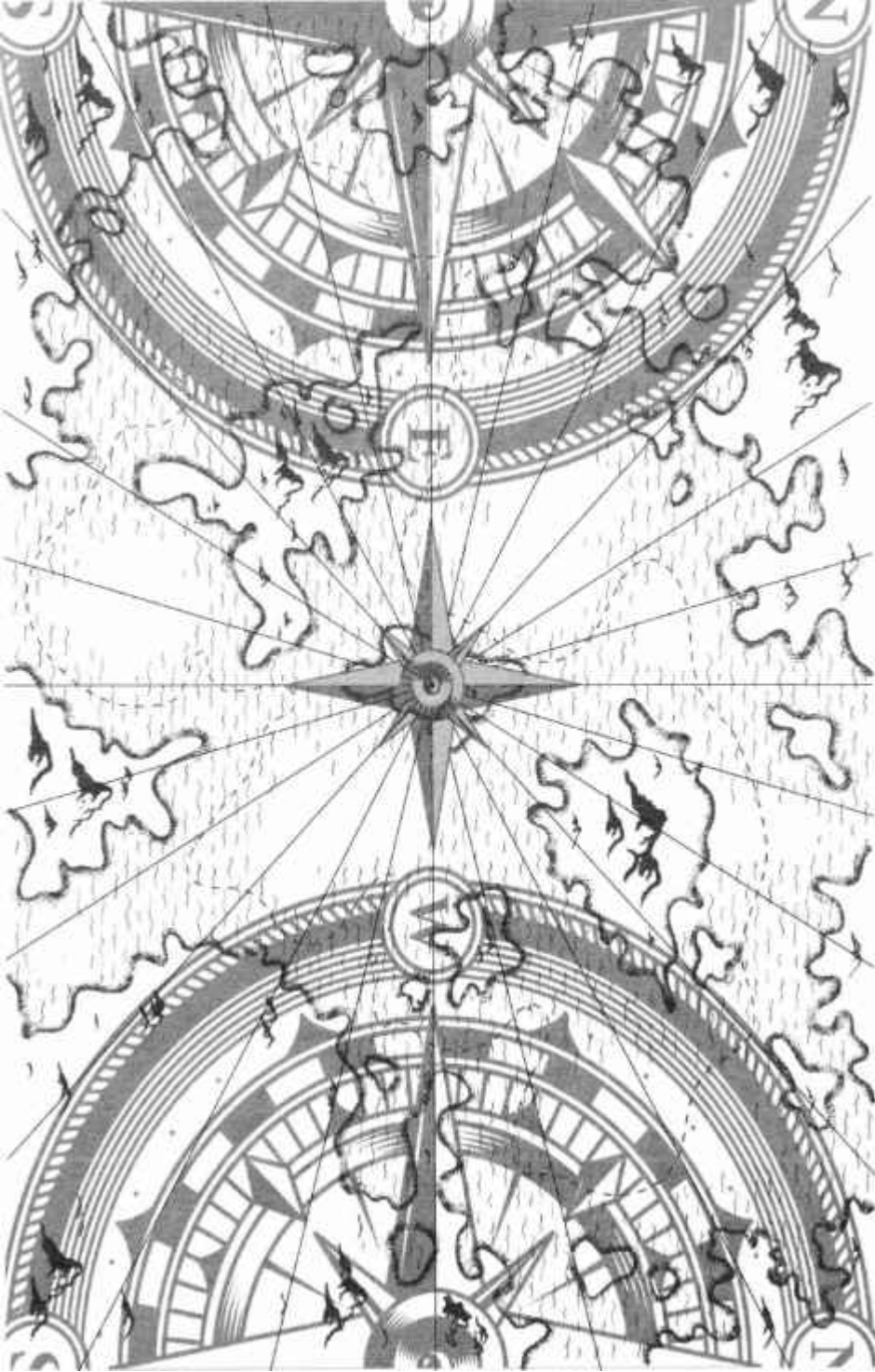
التدريبات التقييمية

الإحماء

التعديل
السلوكي

تدريبات





سير بلا تخطيط؛ هو سيرٌ على غيرِ هدى، ورحيلٌ إلى غيرِ وجهة! بالرغم من أنه ليس بمقدور أحدٍ أن يتنبأ بالمستقبل؛ يمكنك التخطيط للمستقبل بأفضل ما لديك. واحدى الطرق للقيام بهذا تتأتى من خلال وضع عدة أهداف، حتى إن لم تكن مفصلة. سيساعدك هذا التدريب على البدء بالتفكير لمستقبلك وتوضيح ما توّده أن يصبحَ في حياتك. وهنا نطرح مفهومَ الهدفِ اليقِظِ SMART Goal وفيه نقوم بتحديد هدفٍ متعلقٍ بخُطتنا ومحدّدِ التفاصيل وقابلٍ للقياس وممكنٍ التحقيق في مدةٍ مُعيّنة.

• كتابة الهدف اليقِظِ SMART

مثال تطبيقي تناول: خفض السكر.

محددة: لا تقل سأخفّض كمية السكر في طعامي، قل سأتناول ملعقتين من السكر في اليوم.

قابلة للقياس: لن تقول: سأقلل من تناول المُحليّات، قل: سأمتنع عن أيّ أطعمة بها نسبة من السكر.

قابلة للتحقق: لا تنخفض من ٢٠ ملعقة سكر في اليوم إلى نصف ملعقة، فكّر بتواضع وبساطة، خطوة بسيطة ومنتظمة ومتنامية، قل: سأتناول ١٥ ملعقة سكر بدايةً.

متناسبة مع الهدف: لا يصلح خفض كمية السكر إذا كان هدفك النجاح في هذا العام، فلا تناسب بين الهدف المرحلي والهدف المركزي. محدّدة بزمن: لا تقل: سأتناول ملعقتين من السكر في الفترة المقبلة، قل: سألتزم بتناول ملعقتين من السكر يوميًا في الأسبوعين المقبلين. ويمكنك تجديد الهدف بعدها.

والآن، دوّن ثلاثة أهدافٍ يقظة في تعافيك توّد أن تراها متحقّقة أمامك.

.....

.....

.....

عليك تخيل نفسك بعد خمس سنوات من الآن بعدما تابعت تنفيذ أحد تلك الأهداف، اسمح لخيالك بالاسترسال وأجب عن الأسئلة التالية:

○ أين أنت؟ وكيف تشعر حيال ذلك؟

.....

.....

○ كيف تقضي وقتك، وكيف تشعر حيال ذلك؟

.....

.....

○ صف علاقتك بالأشخاص الرئيسة في حياتك.

.....

.....

من أجب سؤال «لماذا؟» فلن يُعجزه الجواب عن سؤال: «كيف؟»

نيتشه

ما دافعك للمُضي قُدماً؟ لماذا ستمنح هذا الطريق من وقتك وجهدك؟ ما الذي يحثك على الاستمرار؟ تفكر في ذلك جيداً بعدما تقوم بتدوين قائمة بالأشياء التي ترغب في تغييرها. كن محدداً، دوّن عناصر محددة على أنها تجارب أو خبرات أو أحداث، ركز على ما تقوم به أو تختبره في الموقف، استعمل مذكرتك أو أوراقاً منفصلة لكتابة استجاباتك.

🔑 لماذا ترغب بشدة بالقيام بذلك؟

🔑 ما الذي سيحدث إن لم تقم بهذه التغييرات؟

🔑 حين تنتهي مدة العلاج أو الإرشاد، ما الذي سيكون قد اختلف؟

🔑 ماذا ستكون (أو كانت) أول العلامات بأن تغييراً قد بدأ؟

🔑 حين تشبه لهذه العلامة، ما الذي ستفعله لإبقاء كرة الثلج تتدحرج؟

تعد المماطلة الانهزامية أحد الحواجز التي تقف أمام التعافي. وفي الوقت الذي يسخر فيه الكثيرون من خطورة المماطلة، لكنها في الحقيقة قد تحمل الكثير من التبعات. في كتابه: «التحرر بضبط النفس»، يحدد الاختصاصي النفسي «وييام بيكوس» بعض التبريرات الشائعة

للمماتلة. قم بمراجعة قائمة د. ويليام وانظر إن كانت تنطبق واحدة منها عليك منها حين يتعلّق الأمر بالاهتمام بعمل التعافي. إن كان؛ فقم بتطوير خُطة عمل لمواجهة هذه التبريرات.

قائمة التبريرات:

- أنا مشغولٌ للغاية.
- لديّ الكثيرُ من المهام لإنجازها.
- لا أعرف ما ينبغي البدء به.
- ليس لديّ الوقتُ المطلوب.
- لن أتمكن من القيام به على الشكل الأمثل؛ لذا سأترك الأمر برمته.
- لا أعرف الكيفية.
- لست في مزاج يساعدني على القيام بشيء يبدو مملاً.
- أنا متعبٌ للغاية.
- لقد سئمت من القيام بالأمر.
- هناك ما هو أهمُّ للقيام به.
- أحتاج إلى القيام بأشياء أخرى قبل ذلك.

أسئلة للتطبيق

- 🔑 أيّ واحد منها تجده معبّرًا عنك بصورة أكبر؟
- 🔑 ما الخطة التي يمكنك اتباعها لمقاومة المماتلة؟

تدريب (١٠) خطاب للمشكلة الحالية

سواءً أكنت تفضّل التفكير بهذه الطريقة أم لا؛ فأنت على علاقة بمشكلتك؛ لقد كانت ميداناً تصارعَتْ فيه الإثارة والخذلان. شغلت الكثير من وقتك، إن كانت حبيسةً دماغك أم مفعلةً في سلوكياتٍ بعينها. وفي نقطة ما قد تجد أن عليك إنهاء هذه العلاقة، والأمر أشبه بالطلاق الفعلي. مع أن الانفصال عن هذه المشكلة هو أشدُّ ما تتمنى، فهو انفصال مؤلم. هذا قرارٌ واع؛ فإن كنت مستعداً أن تودّع هذه المشكلة الآن، فاكتب خطاب وداع. أخبرها ما تسببت فيه لك، ما لن تبكي عليه، وأخبرها عن البهجة التي خطوت نحوها بتعافيك. تكلم - كذلك - عن فقدك لها، و عما ستفقد منها، و عما كانت تمثله لك من محاولة للتكيف. أخبرها كيف استبدلتها. وفي النهاية، أخبرها كم تحتاج رحيلاً عنك، وكيف ستحيا - كريماً - دونها.

مشكلتي العزيزة اكتب المسقى

تدريب (ii) استظهر الأمر

ارسم صورتين لك، الأولى لك بينما تعاني هذه المشكلة، والثانية من دونها. قارن بين هذه وتلك واستخرج الفروق. ناقش ذلك مع شخصٍ آخر.

مع المشكلة





تدريب (١٣) أشبع احتياجاتك

لدينا العديدُ من الاحتياجات الجسدية والنفسية والروحية. لربما كانت المشكلة التي تعاني تبعاتها في الحاضر هي وسيلتك لإشباع هذه الاحتياجات يوماً ما، وفي سبيل تحرك منها لا بدَّ من قيامك بإشباع احتياجاتك بشكلٍ واعٍ. وفي هذا التدريب، ستقوم بمعالجة احتياجاتك، وما يمنعك من القيام بما هو ضروري لإشباعها، وما يمكنك أنت القيام به لإشباعها.

🔑 ما تستحقه وما تحتاجه؟

🔑 الاحتياجات الجسدية: مثال: أحتاج إلى ممارسة الرياضة/ أتباع
حمية صحية/ معاودة طبيب العظام لآلامي الجسدية.

🔑 الاحتياجات العاطفية (النفسية):

🔑 الاحتياجات الروحية:

🔑 ما يمنعك من القيام بما هو ضروري لإشباعها؟
🔑 الاحتياجات الجسدية: [مثال: لا أجد وقتًا لذلك]

🔑 الاحتياجات العاطفية (النفسية):

🔑 الاحتياجات الروحية:

٥ ما يمكنك أنت القيام به لإشباعها؟
٦ الاحتياجات الجسدية: [سأخبر فلاناً الآن بموعد قيامي بالأمر،
وسأهاتف الطبيب لحجز موعد]

٦ الاحتياجات العاطفية (النفسية):

٦ الاحتياجات الروحية:

تدريب (١٣) القراءة العلاجية

من المفيد جداً قراءة المواد الموجهة للتعافي من مشكلتك الحالية أثناء رحلة تعافيك، ويُعرف ذلك بالقراءة العلاجية. هناك الكثير من الموارد المُتاحة، قم باستشارة دائرة دعمك، واقتنِ أحدها واقراءه فصلاً فصلاً بينما تدون ملاحظاتك عليه، قم بتظليل وتدوين العناصر المهمة أو الأسئلة التي قد تطرأ عليك، شارك ذلك مع شخصٍ آخر أو في مجموعة، وعليه، يمكنك مدارستها.

مكتبة

t.me/soramnqraa

نشاط ومهمتك - بالتحديد - البحث عن أحدهم، ولا تنتظر أن يجدهك هو أو يهبط عليك من السماء، لا تسمح لنفسك بالأعذار بأنه ما من وقت لديك يتسع، أو ليس لدى أحدهم متسع من الوقت لك.

يمكنك مراجعة أندية اللياقة/ كمال الأجسام المجاورة لك لعل هناك برامج أو دورات مشتركة للتدريب. وفيما يلي بعض الأمثلة للسبل التي قد تجد بها رفقة نشاط:

٤ أندية التسلق.

٤ أندية الجري.

٤ أندية ركوب الدراجات.

٤ أندية فنون القتال/ اللياقة.

٤ أندية الترفيه العامة، أو برامج التريّض.

أما إن كان لديك رفيق نشاط بالفعل فهذا شيء عظيم، ومن خلال التدريب يمكنك تحدي نفسك من خلال تجربة نشاط جديد أو رياضة جديدة، لتبعدك المواجهة عن منطقة ركوبك، ففكر خارج الصندوق. استعمل القائمة التالية لمساعدتك في التدريب للحصول على رفيق نشاط:

النشاط	المكان	من الذي سأسأله	الموعد

حين يخلق البَطُّ المهاجر؛ فإنه يقوم بذلك في تشكيل كالتهم «>»؛
 بذلك يحقق السرب متحدًا معدل طيران أفضل بـ ٧١٪ عما يحققه واحدٌ
 منهم بمفرده، ومتى تخلف طائر منهم عن التشكيل فسرعان ما يشعر
 بسحبة الهواء ويواجه الكثير من المقاومة ضد طيرانه. حينما يتشارك
 الناس في الوجهة ويشعرون بحس الانتماء للمجموعة فإنهم يصلون إلى
 هدفهم بشكل أيسر وأسرع؛ لأنهم يتقدمون بدفع بعضهم للبعض الآخر.
 في هذا التدريب أنت مطالب بالانضمام إلى مجموعة أو جمعية غير
 علاجية مع التأكيد على معنى أن تكون «في رفقة الرجال» أو «في
 رفقة النساء»، ليس من الضروري أن يعرف الآخرون داخل المجموعة
 بمشكلك تحديدًا، ولا فرق بأن المجموعة من المتدينين أو أنها ليست
 على أساس ديني.

من أمثلة هذه التجمعات الجمعيات التطوعية، أو جماعة المسجد أو
 فرق الإنقاذ التطوعية، أو فريق النادي لرياضتك المفضلة، نادي الصيد،
 أندية الترفيه، وغيرها من الأمثلة. هنا ستقوم بتدوين المنظمات أو الأندية
 التي ترحو الانضمام إليها، ودون بيانات التواصل معها. تواصل معهم
 وسجل التفاصيل، قم بزيارتهم وحدد الموعد. وما إن تجد عُشك المناسب
 فالتصق به وتردد عليه بانتظام، وها أنت ذا؛ استمتع بالأمر!

الموعد	بيانات التواصل	التجمع/ النادي

تدريب (١٦) الانتقال من التوقعات غير الواقعية إلى الواقعية

أحيانًا ما يكون لدينا توقعات غير واقعية من أنفسنا ومن الآخرين برؤيتنا للأمور المختلفة، وبالرغم من كونها مؤسّسة على رجاء ضعيف؛ قد تكون فخًا نحو هزيمة الذات. في تدريبك هذا، سيكون عليك مراجعة توقعاتك بطريقة مختلفة. وفي مخطط التنفيذ التالي، قم بفصل التوقعات التي يبدو أنها قد تكون غير واقعية في صف واحد، ثم عالج القوائم التالية للحصول على نتائج شعورية تضعك في موقع متعادل ٥٠/٥٠.

• التوقعات غير الواقعية:

- مثال: «لن أتححر من هذا الإحباط وهزيمة....».
- ◀ الرجاء الكامن تحتها: «تحقيق السعادة والأمان»
 - ◀ المشاعر الناتجة عن ذلك: «حزن وانهزام»

«التوقعات الواقعية: «سأتمكن من الوقوف مجددًا، قد لا أكون قد تحررت الآن بالكلية، ولكن يمكنني إحراز نصرٍ جديدٍ في كل يوم».

المشاعر الناتجة عنها: «الرضا والارتياح»

تدريب (١٧) ما الذي خسرتَه بمشكلاتك الحالية؟

إننا ندفع ثمنَ استمرار مشكلاتنا وعيوبنا الشخصية، وعليه سيكون عليك الآن التفكيرُ فيما خسرتَه بسببها، وما حرمتك منه وما زالت. لقد فقدنا الكثير معها! مثل: فشل شخصي أو مهني أو علاقاتي، والصحة والمال، والصحة النفسية والوجدانية، وهكذا... في المساحة التالية فكّر في العواقب والخسائر المترتبة على تلك المشكلات والعيوب، في ماضيك وحاضرك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدّد ثلاثة أشخاص أو أكثر ممن تعرف أنهم قد عانوا مشكلتك
نفسها، وتعافوا منها.⁽¹⁾

ارجع لثلاثة - على الأقل - من هؤلاء، وبعد شرح موقفك، اطلب
نصحتهم ومعونتهم. انتبه لأيّ مهارة يذكرون أنها ساعدتهم في تخطّي
المشكلة، وقم بتدوين ردودهم.

✍ ما الأدوات التي استعانوا بها؟

✍ ماذا كانت نقاط قوتهم/ الميسّرات/ مدلّلات التعافي؟

✍ ماذا كانت نقاط ضعفهم/ التحديات/ العقبات/ فخاخ التعافي؟

(1) إن لم تكن تعرف أيّاً منهم فقد يساعدك الرجوع لكتب السير الذاتية التي لم
تخط مشكلة كنتك، أو أن تسأل معالجك أو ربما تجد في قائمة المصادر في
خاتمة هذا الكتاب سيلاً للوصول لبعض المراجع.

🔑 كيف أثر هذا التدريب على طريقة تفكيرك بالمشكلة وكيفية حلها؟

🔑 لا تنسَ (لا تنسي) مدرسة هذا التدريب مع شخصٍ آخر.

تدريب (١٩) قم بإعداد المسرح

🎯 مخطّط التعافي اليومي

إن التعافي هو [خطواتٌ صعبة في الاتجاه الصحيح]؛ كلُّ يوم هو بداية جديدة عليك فيه تخصيص وقتٍ لممارسة تعافيك. أنا أسمي ذلك بإعداد المسرح، كيف ينبغي أن يكون الأمر؟ الأمر - ببساطة - أن تسأل نفسك: «ما الذي سأفعله اليوم من أجل العمل على التعافي؟!» إنه الالتزام بخطة، وهو شبيهة بالمقولة: «إذا فشلت في التخطيط، فقد خطت للفشل!».

ولأن كلَّ فردٍ مختلفٌ؛ فنتيجة هذا التمرين بالذات قد تبدو مختلفةً بحسب كلِّ شخص، ستمرن على أسلوبٍ مزدوجٍ المراحل:

١١ أن تستيقظ لتسأل نفسك: «ما الذي سأفعله اليوم لمساندة تعافي الخاص؟».

١٢ «ما الأدوات التي أحتاجها؟!». أدواتك قد تكون مجموعة من الأشخاص، الأشياء و/أو الأماكن، إنها الكيفية التي من خلالها ستضع رغبتك بالتعافي في موضع العمل. أرجو لك النجاح الباهر. هل أنا مستعدُّ اليوم للتعافي؟

١٣ هل جددت قرارَ التعافي اليوميِّ مع نفسي (و/أو مع شخص آخر)؟

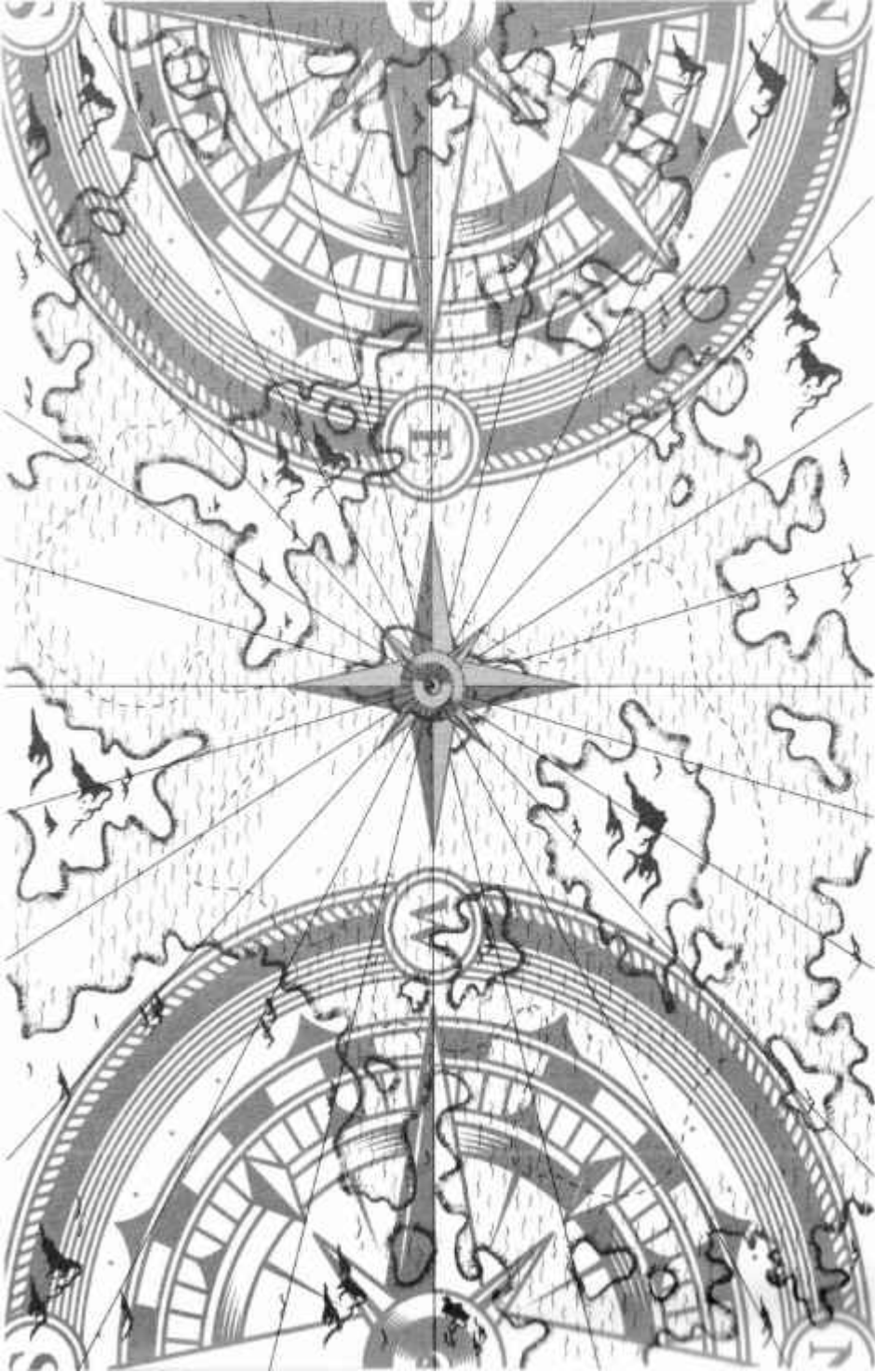
١٤ ما الذي سأفعله اليوم للعمل على تعافيّ؟

١٥ ما الأدوات التي أحتاجها؟

١٦ ما خطتي لتنفيذ ذلك؟

١٧ ما الأنشطة التي سأعمل عليها اليوم؟





تنبغي متابعة شدة أعراض المشكلة أو إلحاحها في الخطوات الأولى من التعافي، بفضل هذه المتابعة يمكنك معرفة أين تقف، من ثم متابعة الأنماط والتوجهات Patterns and trends. المخطط اليومي هو أداة رائعة لاستعمالها ومدارستها مع شخص آخر.

٥. وإليك كيفية التطبيق:

في نهاية كل يوم، خذ وقتك لمراجعة شدة الإلحاح التي اختبرتها على مدى اليوم، وقم بإعداد متدرج يتراوح من صفر إلى عشرة، إذ تعني ١٠ المشكلة في أسوأ حالاتها. وصفر تعني «لا مشكلة على الإطلاق». قم بوضع الأرقام على نموذج المخطط التالي لكل يوم، ثم لاحظ ما قمت به خلال اليوم لتكون الدرجة كما دوتتها في المخطط نهاية اليوم.


							١٠
							٩
							٨
							٧
							٦
							٥
							٤
							٣
							٢
							١
							صفر

السبت الأحد الاثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة

في التعافي، لا بد أن يكون معك شخص مُتاح [أو أكثر] يمكنك أن تخبره بكل شيء وأي شيء. يمكن لذلك الشخص مساعدتك، لكن فقط إن سمحتَ له بذلك. عليك أن تسمح له بتحديثك وعليه هو أن يعرف كيفية القيام بذلك. في تدريبك ستتعرف على شريك المحاسبة، والذي - لا بد - أن يكون متاحًا لك، وآمنًا وناضجًا ومتعافيًا من مشكلاته الخاصة. لا تطلب النجاة من غريق، فستسقطان معًا في القاع.

فيما يلي ستجد بعض المناطق الخاصة التي تحتاج إلى المحاسبة عبرها. راجع هذه القائمة مع شريك المحاسبة الخاص بك إلى أن تكونا في نفس الصفحة. يختلف شريك المحاسبة عن المرشد، راجع تدريب ٥٤: «اعثر على مرشد» للمزيد من التفاصيل عن المرشدين.

شريك المحاسبة، بيانات التواصل، رقم الهاتف:

بديل: 

الإنترنت

اسمح لشريكك في المحاسبة بمراقبة نشاطك الشبكي، اربط أنشطتك الحاسوبية بحاسبه من أجل متابعتك، وشاركه كلمات المرور.

الأموال

قد تحتاج لمشاركته بيانات حسابك البنكي لمتابعته والتأكد من أنك لا تنفق منه على مغذيات الإدمان/ المشكلة.

الوقت

شارك شريكك في المحاسبة جدولك اليومي، ناقشا الأوقات وتشاركا في وضع الجدول. على شريكك في المحاسبة ضغطك إن لم تترك وقتاً للصدقات وأنشطة التعافي.

العمل

شارك شريكك في المحاسبة بضغطات وصراعات العمل، لا تفتخر بشيء، ولا تخف شيئاً.

العلاقات

على شريكك في المحاسبة أن يتمكن من ضغطك ودفئك في علاقاتك، ومساعدتك على تخطي ومعالجة ما قد تواجهه من أذى في العلاقات، وقد يساعدك في ذلك من خلال لعب تبادل الأدوار.

يعدُّ هذا تدريبًا مهمًّا؛ إذ يساعدك بالانتصار على الوهم الذي تقوم صناعة الإعلام بتصويره، فقد يحتوي على الكثير مما لن يفيدك شيئًا في تعافيك. يقصفك الإعلام في كلِّ يوم من كلِّ جانب. ومشكلتك مع الإعلام أنه يحاول إضرام النار التي تجاهد كي تُخمدها، لن يضيف إليك سوى المزيد من الرغبات الإلحاحية، وتشجيع التفاعلات، وصولًا إلى ألعاب العقل. سيساعدك إذن على تنظيف الأمر.

في مخطط الجرد التالي، رتِّب وسائل الإعلام التي تمثل مشكلة لك في تعافيك، ثم تخلص منها إن وُجدت في أنشطتك اليومية. وإلى جانب قائمة هذه الوسائل دوِّن تأكيد الحذف بعد القيام به، ناقش ذلك مع شخص آخر... حاسب نفسك على هذه القائمة واسترجع ما يجعلك تتمسك بها متى انتكست عن أيِّ منها.

قائمة الجرد

تأكيد التخلص منها	وسيلة الإعلام المهدّدة لتعافيك

تكتسب الشبكة المعلوماتية (الإنترنت) المزيد من التطور يوماً بعد يوم. قد أصبح من اليسير الوصول إلى المحتوى الذي يغذي الإدمانات أو يفاقم المشكلات في غمضة عين! كل شيء سهل؛ بدءاً من مجرد تصفّح وسائل التواصل أو منصّات الدردشة وصولاً إلى مواعدة أحدهم/ إحداهن على الأرض. في الوقت ذاته يمكن الاستفادة من هذه الشبكة في مواصلة العمل ومتابعة المهام. فكيف إذن ستحفظ التوازن بين مميزاته وعيوبه؟ استعمل قائمة التحقق التالية في هذا التدريب مع النصائح الملحقة بها للمحافظة على كيانك أثناء التصفح.

قائمة الجرد

لا	نعم	مدك الجرد
		هل بإمكان شخص آخر غيرك متابعة ومحااسبة نشاطك على الإنترنت؟
		إذا كان جوابك بـ«لا»، هل طلبت من رفيق المتابعة مراجعة سجل التصفح الخاص بك؟ - اجتهد أن تظل تحت طائلة المحااسبة من أحدهم.
		هل لديك برنامج لحجب الإباحية؟
		إذا كان جوابك بـ«لا»، هل اقتنيت أحدها وأبقيته قيد العمل؟

لا	نعم	محدك الجرد
		هل لديك أكثر من حساب شخصي/إيميل؟ واحد للعائلة وواحد خاص؟ - احذر من الاحتفاظ بحساب إضافي/خاص.
		هل لدى رفيق محاسبتك حسابك الشخصي؟
		هل حسابك مرتبط باسمك الحقيقي؟
		هل يعرف ماهيتك أثناء التصفح؟ - احذر الذات المزيفة.
		هل يمكنك الامتناع عن استعمال الإنترنت لمدة ٣٠ يومًا؟ - إن لم يكن باستطاعتك، فربما أنت معتمد بشدة عليه، جرب طرقًا أخرى غيره.
		هل لديك درع إلكتروني ضد الاختراق؟
		إذا كان جوابك بـ«لا»، هل اقتنيت أحدها وقمت بإزالة أي حسابات زائفة أو إيميلات غير موثقة؟
		هل تستعمل الحاسب الشخصي في زاوية خاصة من المنزل أو العمل؟
		إذا كان جوابك بـ«نعم»، هل أصلحت الأمر بوضعه في مكان مشترك؟ - لا تعزل نفسك عن الآخرين.
		هل تسهر على الإنترنت ليلاً، أو تقضي الكثير من الوقت في تصفح الإنترنت؟
		هل تستعمل الإنترنت لأغراض غير محددة سلفًا؟

يسمى كذلك بحزق كروت اللعب. إنه التدريب السلوكي العملي على تنظيف حياتك؛ منزلك ومكتبك وسيارتك وهاتفك من كروت اللعب القديمة، والتي قد تعمل على تغذية الإلحاح. ربما أنت بالفعل قد نظفت الكثير منها في تدريب «تجنب فخاخ الإعلام»، لكن قد تغيب عن بالك المزيد من الأشياء التي أنت بحاجة إلى التخلص منها.

سجل العناوين أو أرقام الهواتف على سبيل المثال، قد يكون لديك رقم تحتفظ به لعلك قد تحنُّ إليه يوماً، أو بمبرر «سأحتفظ بهذا، فربما يمكنني أن أرجع إليه يوماً لمساعدته بعدما يتم شفائي». هل سمعت أشياء مثل هذه من قبل؟ مهمتك هنا ودوماً أن تراجع تنظيف المخزن؛ نظف هاتفك من الأرقام القديمة والعناوين، بالإضافة إلى أي شيء له علاقة بالنمط القديم.

قائمة مهام التنظيف:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يعيننا تحويل وجهتنا إلى الخارج بين الحين والآخر على مداواة آلام
الفقد وبناء الثقة بالنفس. لن تعينك خدمة الآخرين (مثل الاشتراك في
الأنشطة التطوعية) فقط على تكوين صداقات جديدة، بل كذلك على
بناء إحساسك بقيمتك الذاتية.

واليك بعض الأفكار لتبدأ:

- م الأنشطة التطوعية الروحية (تحقق من توافرها مع مكان للعبادة).
 - م إطعام الفقير، وإيواء الشريد، ومَعونة المحتاج، ورعاية الحيوان.
 - م إرشاد أطفال المدارس.
 - م معاونة كبار السن في أعمال البيت.
 - م التنظيف البيئي للمتزهات.
- ضع قائمة بالأنشطة التطوعية التي تهتم بمتابعتها وجرب كل نشاط
حتى تجد مكانتك.

النشاط التطوعي	التاريخ الذي أجده له	متى سيعينني على القيام به

المشيرات هي محركات الانفعال وكذلك الإلحاحات. فما الذي يحركك بشكل فعلي؟ في التدريب ستفكر بصفاء بمحركات الإلحاح لديك. هذه المشيرات قد تكون أوقات فراغك في العطلة الرسمية، أو قيادة السيارة لمكان بعينه. وعلى سبيل المثال: إذا ما كان متجر بعينه يحرك إلحاحك، فإن استراتيجية «أصلحها» ستتضمن عدم الذهاب لهذا المتجر مطلقاً، سيكون عليك القيادة من طريق آخر غير الذي تطل عليه. والكثير من هذه الاستراتيجيات تتضمن تكتيكات سلوكية، لكن -ومن خلال العمل على إصلاح هذه المحفزات- فأنت تزيد المدة التي يُحتمل أن تنتكس بعدها، وتمنح نفسك فرصة أطول وبيئة أفضل للتعافي.

👉 المشير

👉 تكتيك «الإصلاح»

لدينا جميعًا ما يحرك مخاوفنا، وهذا أمر طبيعي. تكمن المشكلة في تعطلنا بسبب هذه المخاوف. تذكر أننا يمكننا العمل بجانب مشاعرنا الضاغطة، ولسنا مضطرين إلى الرضا بالعجز تحت وطأتها. قد تكون مخاوفك متمثلة في شخص أو شيء أو سلوك أو موقف بعينه. في هذا التدريب سيكون عليك تحديد محرّك الخوف لديك، وتحديد خطة عملية تدريجية للتعامل معه ومواجهته. الآن، حدّد مخاوفك وكذلك خطوات التعرّض ومواجهتها، احذر التجنب!

.....

.....

.....

.....

قد يكون وجودك بمفردك في سيارة شيئًا صعبًا بالنسبة للمتعافين من الإدمانات السلوكية [خاصة في البدايات]، وجودك خلف عجلة القيادة مع إمكانية القيادة حيثما شئت قد يدعوك للذهاب في جولة ما. يعتبر التسابق بالسيارات أحد السلوكيات الشائعة بين الواقعين في مشكلة الإدمان، فمن جهة قد تخدم رغبة الانتصار داخلهم، ومن جهة أخرى يمكن بالسيارة القيادة بجوار منطقة بعينها أو متجر كتب معين له ذكرى قد تدفع النشوة في الجسد. إن الأمر أشبه بالصيد، إذا ظلت ترصد فستصطاد!

بالنسبة للبعض فالأمر لا يعدو كونه جذبًا للنظر أو أنه يوجد في التجوال بها لذة مخصوصة، وصلب المشكلة أن هذا السلوك يستنزف الكثير من الوقت الضائع دون إشباع أيِّ احتياج حقيقي لنا، إن الشيء الحقيقي الكامن في هذا السلوك هو الوحدة. في هذا التدريب، أطلب منك قراءة التنبهات الناجحة التالية وتطبيقها لجعل قيادتك أكثر أمانًا وأقلَّ تهديدًا لتعافيك.

التنبهات:

- ١٠ اجعل لك دومًا وجهة قيادة محددة، وتجنب القيادة بلا وجهة مطلقًا.
- ١٠ تجنب الأماكن التي قد تحمل خطورة عالية: كمراكز التسابق بالسيارات، متاجر كتب معينة، مجمعات الكليات، الطرق السريعة، المتنزهاة العامة، البارات، ميادين المواعدة، بيئة المخدرات، إلخ.
- ١٠ اعثر لنفسك على رفيق محاسبة، وأبلغه بموعد خروجك للتجوال ومتى ستصل وجهتك، اطلب منه أن يهاتفك للاطمئنان عليك.
- ١٠ تجنب الانعزال قدر المستطاع، وتذكر أن الانعزال هو أحد فخاخ التعافي.
- ١٠ هل تجد أن استعمال المواصلات العامة أكثر أمانًا لك؟ إن كان الأمر كذلك فاستعملها.
- ١٠ في بداية التعافي، إن كان الأمر عسيرًا بشكلٍ جاد بالنسبة لك، لا تقم بالقيادة منفردًا.
- ١٠ لا تتصفح أو تتابع أو تستمع لأي منصة تُغذِّي مشكلتك، استمع للموسيقى أو لكتاب مسجّل.

٤ أبقِ عينيك على الطريق، لا على السائقين في سيارات مجاورة، اهتمَّ بالقيادة لا بمواعدة أحدهم.

٤ إذا كنت بحاجة للبقاء متصلًا بأحدهم عبر سماعات الهاتف فافعل ذلك، تذكر أن الانعزال ليس بذِي جدوى.

٤ تجنب التوقفاتِ اليسيرة، الرحلات الطويلة، والقيادة قرب الفجر.

٤ تذكر، إن فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل.

تدريب (٢٩) تحسيت التواصل

يقال إن نمط التواصل مع الآخر قد يهدمك أو يبنيك، وأجد بعض الصديق في ذلك. وما نعنيه بالتواصل الجيد هو التعبير عما يدور في رأسك من خلال طريقة لبقة للوصول للنتائج المرغوبة. قد يجد الأشخاص المتعافون أن مهارة التواصل هي عقبة حقيقية أمامهم، وبالنسبة إلى الكثيرين منهم يمثل التواصل مع الآخر أزمة حقيقية، بمعنى أنهم حين يقومون بالتعبير عن احتياجاتهم لا يُحسنون إيصالها.

ولا يمكنهم توكيد أنفسهم عند حاجتهم لهذا التوكيد. كلُّ سلوك بين شخصين هو - في حقيقة الأمر - نوعٌ من التواصل مع الآخر. كل ما تقوم به في حضور شخصٍ آخرٍ يحمل له رسالةً ما. وفي هذا التدريب، ستتعلم الخطوات التي تحتاجها للقيام بإيصال احتياجاتك بشكل ناجح.

اتبع هذه الخطوات أثناء محاولتك التعامل مع شخص تجد صعوبة في التواصل معه:

٥ اسأل نفسك: « ما الإشارات/التلميحات المنطوقة وغير المنطوقة التي يرسلها لي هذا الشخص؟ »

ثم فكر: «ما الذي يحاول هذا الشخص إيصاله لي؟» ومن خلال التركيز ومحاولة فهم الرسالة يمكنك تهدئة ردّة فعلك العاطفية. البقاء هادئًا يبيّن في مركز القيادة.

[عند إيصال رسالة] اسأل نفسك: «ما الذي أرغب في الحصول عليه من التعامل معه؟». انسّ محاولة السيطرة؛ فلم تُجِد نفعًا. تذكر أن مفتاحك هو الحصول على ما تريده أنت من الأمر. هذا هو ما يُهم، وتبنّ الأنا قليلًا.

اسأل نفسك: «كيف يمكنني أنا إيصال رسالتي لهذا الشخص؟» بطريقة صحيحة منطوقة أو غير منطوقة.

افعل الأمر.

التواصل هو عملية تبادلية، كن لطيفًا مع الآخر. استعمل قائمة التذكير الآتية للمحافظة على التوازن في تواصلك:

- ١ استعمل جملًا تتضمن «أنا».
- ٢ تحدّث عن المشاعر والاهتمامات في جمل قصيرة وواضحة.
- ٣ توقف بعد إعادة الصياغة، اجعل هدفك هو الفهم.
- ٤ امدح المتحدث إن أعاد الصياغة بشكل صحيح، واسألهم أن يوضحوا عند عدم وضوح الأمر.
- ٥ أعطِ المساحة للآخر كل بضع دقائق.
- ٦ احتفظ برأيك لنفسك حتى يصل دورك بالحديث.
- ٧ استعمل التوكيد والإطراء بحق بشكل متكرر.
- ٨ أعطِ أمثلة وكن محددًا في حديثك.
- ٩ لا تخف أن تطلب من المتحدث رفع جودة حديثه.
- ١٠ إذا حميت أعصابك أو شعرت بالتأثر، اهدأ ثم عد للموضوع.

يقول «دِل كارنيجي» إن أفضل طريقة لكسب الآخرين تمرُّ عبر قلوبهم، يحصل الناس على الكثير من الكلمات وهي ما ليسوا بحاجة إليه في الحقيقة. عندما تتواصل مع الآخر، اجعله يرى أن هناك شيئاً ما يخصه في الأمر. أعلمه بما سيعود عليهم من النفع منه، فلن يستمعوا إليك فقط، بل سيعطونك ما تريده وزيادة. لا تتشكَّ أو تنتحب في حديثك، حافظ على نبرة واثقة وإيجابية.

تدريب (٣٠) عند التخطيط للسفر

- ١ التدریب التالی هو درسٌ یفیدک حالَ السفر:
- ٢ لا تسافر بمفردک ما دام ذلك باستطاعتک، فلیس علی الرجل أن یكون وحیداً.
- ٣ لا تتخذ السفرَ فرصةً لمقابلة وجوه وأجسام جدیدة.
- ٤ لا تتصل بخدمة الاصلحاب عند الوصول للتعرف علی شباب المنطقة، إن كانت هذه الخدمة مقدّمة. ولیس هناك حاجة للاتصال بمراكز العنایة للاستفسار عن جلسات التدلّیک.
- ٥ اتصل بالفندق المحدد قبل وصولک واطلب إغلاقَ القنوات ذات المحتوى المحدد، أو القنوات المشفرة.
- ٦ اطلب ممن اتفقت معهم متابعتک والاتصالَ بک فی الفندق، وخاصة فی الفترات المسائیة.
- ٧ إن كنت متزوجاً و/أو لیدک أطفال، علّق صورهم فی الغرفة.

- ٤ إن كنت مؤمناً بدين، ضع الكتاب المقدس لديانتك بجوار سريرك في الغرفة.
- ٤ إن شعرت بالوحدة توجّه للبهو العام بالندق، وتأكد من وضع النقطة الثالثة من هذه القائمة في اعتبارك.
- ٤ في السفر ابحث عن مجموعات الدعم المناسبة لمشكلتك، مثل زمالات المدمنين المجهولين.
- ٤ خذ معك مراجع آمنة ومفيدة لشغل وقت فراغك أو أوقات الضيق في السفر.
- ٤ قد تشعر بالوحدة في السفر، لكن تذكر أن السفر مدةً ستتقضي وسترجع سالمًا، ضع ذلك في اعتبارك.

تدريب (٣١) اخرج من رأسك

تدريب «اخرج من رأسك» هو تدريب حادق وقابل للتنفيذ لإيقاف المقارنات السلبية وما يترتب عليها، يمكن تطبيق هذا التدريب بشكل خاص- في مكان عام بين مجموعة متنوعة ممن اعتدت مقارنة نفسك سلبياً أمامهم. في المناطق العامة، يميل البعض إلى المبالغة في تحليل ومقارنة أنفسهم ببقية الرجال. ما يحدث أن يجذب أحد الرجال انتباههم، وعادةً ما يكون في درجة عالية من اللياقة البدنية بشكل فعلي، ثم يقوم بمقارنة نفسه به، ويبدأ داخله شعورٌ بأنه من غير الممكن مضاهاته، ثم يعمم الحكم على كل رجل يراه بعده، إلى الحد الذي يشعر معه أنه أقل من الجميع، حتى ينتقع في شعور أعمق من الخزي، مع احتمال الدخول في حالة من الخدر العاطفي والذي عادة ما نهرب منه إلى الشهوة أو غيرها من السلوكيات المدمرة للذات!

مع هذا التدريب، عليك ألا تسمح لنفسك بالوصول إلى هذه النقطة،
طريقة «قف وتفكر» هي طريقة بسيطة: بمجرد أن ترى من تعجب به،
توقف وعدّ إلى ثلاثة وانظر إليه في عينيه تمامًا، لا تلتفت إلى ما تحسده
عليه، وإنما إلى عينيه. لماذا في عينيه؟ لأنها المنفذ الذي من خلاله
يمكنك رؤية الآخر كإنسان، إنها الجزء الذي يتصل من خلاله الناس
بعضهم ببعض، الجزء الذي يظهر الاهتمام والاحترام، الالتفات إلى
الأشياء يخفّض قيمتنا الإنسانية وينزع رجولتك/ أنوثتك!

التدريبات التقييمية

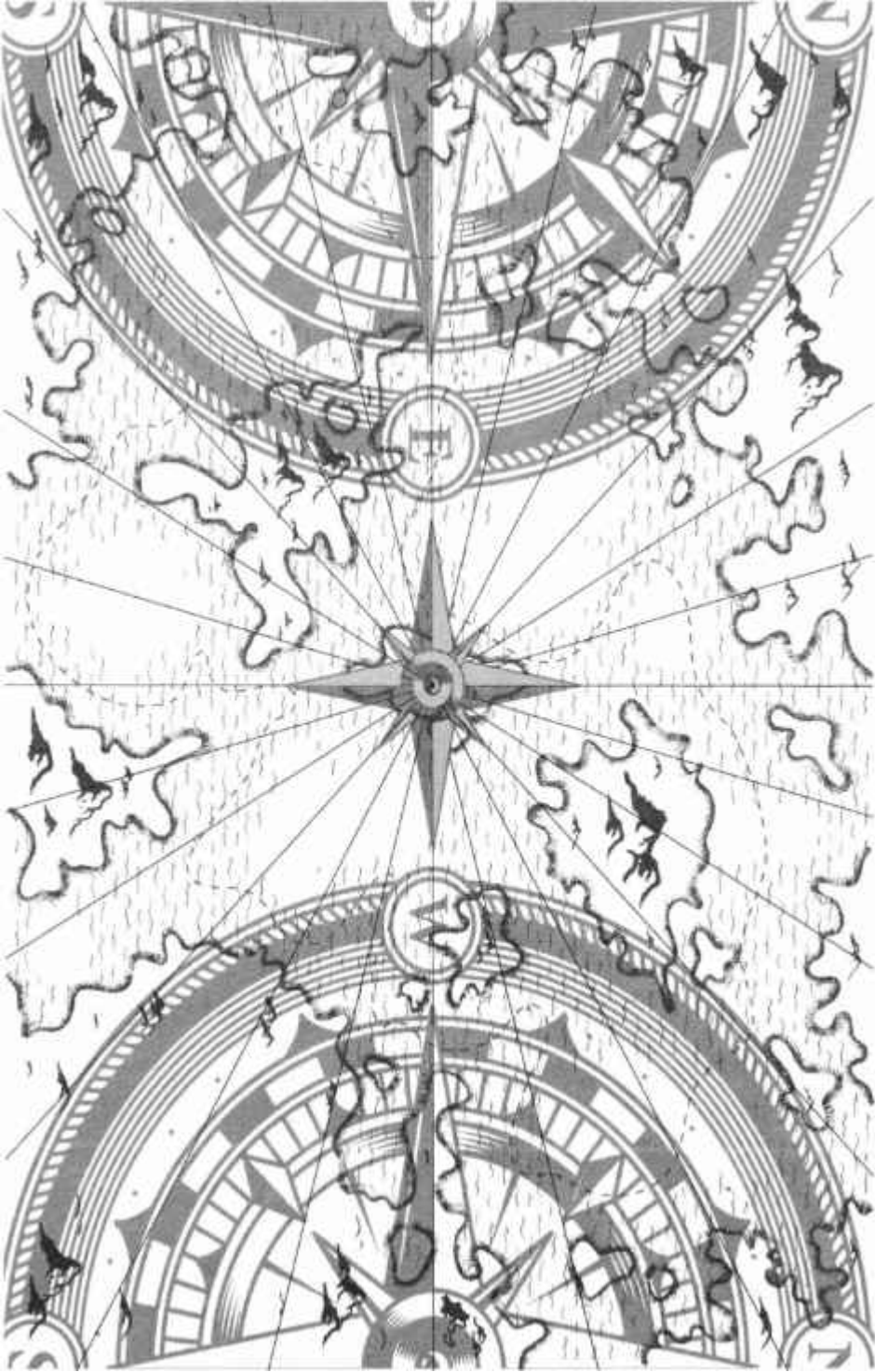
التعديل السلوكي

التعديل المعرفي

المعالجة
الدينامية

تدريبات





يؤكد د. فان دن آردفج أنه ما إن تعرف نفسك حتى يبدأ التغيير، ويرى أن السبيل الأمثل لذلك هو بذل الانتباه لملاحظات الآخرين عنك، يشبه الأمر لعب دور المحقق، استمع وأنصت ولا تنزلق للتوجه الدفاعي؛ فكل هذه المعلومات ذات قيمة ببناء.

الإرشادات:

- 🔑 انتبه للتلميحات والاستجابات من الآخرين لك.
- 🔑 اجمع البيانات ودون الملاحظات.
- 🔑 راجع ذلك مع شخص آخر بعدئذ عالجه وناقشه.

اسأل نفسك:

- 🔑 ما الذي تعلمته؟
 - 🔑 ما النواحي التي يمكنني تغييرها؟
- ويعتبر مخطط جوهاري التالي أداة فعالة للقيام بالأمر، فقم بملته:

مخطط جوهاري

ما يعرفه الآخرون وأعرفه

ما يعرفه الآخرون وأجهله

ما يجهله الآخرون وأعرفه

ما يجهله الآخرون وأجهله

قد تصبح بعضُ مشكلاتنا ذاتَ طبيعة قهرية، ويرجع السبب في ذلك إلى أنها مثلت وسيلةً تكيف في مراحل النمو الأولى. فتكون بذلك حالةً نمت مع طفولتك ولذلك قام دماغك بالربط بينها وبين الاستجابة السلوكية/ الجسدية لها؛ وهناك بعضُ النواقل الدماغية التي تلعب دورًا في ذلك، شبكاتُ الدماغ العصبية تنظم نفسها على استجاباتٍ محددة لتجارب محددة في المحيط. الطريقة الوحيدة لإيقاف هذه العملية هي من خلال إعادة تدريب الدماغ. يتضمن ذلك القيام بالتدريب المهم التالي:

ينبغي خفضُ حساسية أفكارك الإلحاحية من خلال السماح للأفكار بالانسياب خلال دماغك (دون مقاومتها)، لكن في الوقت ذاته لا تقم بالاستجابة السلوكية لها، أنت تدرب دماغك على الفصل بين المحركات التي اعتدت الاستجابة لها سلبياً وبين استجابتك^(١). لذا، درب دماغك على التفكير في المحركات الطبيعية (الطعام/ المشتريات/ النساء/ الرجال/ الهاتف) بشكل عفوي وطبيعي، إذا عبرت الأفكار الإلحاحية المتعلقة بهذه المحركات في دماغك فلا تقم بتطعيمها باستجاباتٍ سلوكية.

ولا يعني ذلك تجاهل المشكلة، وإنما ألا تغذي دماغك بالاستجابات العصبية التي اعتاد عليها، وكلما عززت ارتباط دماغك بين المثير والاستجابة ابتعدت عن تعافيك. وبالمقابل، كلما دربت دماغك على الربط بين المثير والاسترخاء اقتربت من التعافي.

(١) يتبع الشرح هنا مبادئ الربط الاعتيادي Classical conditioning لبافلوف، وتذكر أن النشوة الحادثة بالاستجابة (دفقة النشوة/ الحماس/ التخيلات/ والإنزال/ دفق المنى) من شأن كل ذلك أن يرسل للدماغ إشارات عصبية لتعزيز عملية الربط.

درب دماغك على التفكير في شيء آخر يخص هذا المحرك الطبيعي:

١٠ الطعام ← تخيل طعامًا صحيًا وتخيل صورة جسدك بعد اتباع النظام الجديد.

١١ المشتريات ← تخيل نفسك تشتري القدر الكافي وتخرج سعيدًا من المتجر.

١٢ النساء/ الرجال ← تخيل نفسك تتعامل على المستوى الإنساني، واستشعر معنى الأخوية في قلبك.

وأحيانًا قد تحتاج إلى ممارسة فنية حجب الأفكار وتشتيت الانتباه، بتغيير مسار التفكير والتفكير في شيء مختلف، أو قول «لا» أو «كفى» داخل رأسك وتوجيه تخيلك إلى مشهد إرخائي أو حالة/ خبرة مررت فيها سابقًا وكانت مبهجة لك. ستسلك هذا المسار - بشكل خاص - مع الإلحاحات السلبية بالكلية كإدمان التصفح والإباحية والإدمانات الكيميائية.

تدريب (٣٤) قف وتفكر

إذا ما وجدت نفسك في موقف متأزم فأفضل ما يمكنك أن تفعله هو ألا تفعل شيئًا! نعم، لقد قرأتها صحيحة «لا تفعل شيئًا!»، تذكر أن الفعل الحكيم عادة ما يمكن تأجيله، أو إعادة ضبطه أو تحويل مساره، فقط الأفكار والقرارات الانفعالية ما يتسم بالإلحاح والضغط لفعل شيء عاجل، وهنا اتبع هذه الخطوات التي دمجت لك فيها عدّة فنيات معًا، وبخاصة مهارة STOP^(١) لمارشا لينهان في العلاج السلوكي الجدلي:

(1) Stop, Take a step back, Observe, and Proceed mindfully.

❖ لا تفعل شيئًا حينما توضع في موقفٍ من الممكن أن تشعر فيه بالانفعال.

❖ حافظ على الأزمة في نطاق الأزمة، ولا تقلبها إلى كارثة.

أحيانًا قد تكون بحاجة لأخذ خطوة إلى الوراء، اهدأ واجعل الهواء يمرّ لصدرك لمدة ٦ ثوانٍ، لا تفعل أي شيء، لا تأخذ أي قرار، قف وانظر أولاً لما تنوي فعله كي لا تقلب الأزمة إلى كارثة. مثلًا إن كنت في علاقة متوترة، لا تتدخل بالإصلاح فورًا لتجد نفسك قد قمت بالقطع، بل أولاً لن تفعل أي شيء! ثم عدل كيمياء جسدك، إذا شعرت بالحاح أن تفعل شيئًا، ولا يمكنك التدخل الآن، إذا يمكنك أن تأخذ خطوة للخلف، أو غير مكانك، أو اتركه كله، أو فلتنظّل جالسًا.

حسنًا إن شعرت أنه ببقائك قد تتحول الأزمة إلى كارثة! سيُشعر من حولك بالضيق إن ذهبت، ولكن هذا أفضل من التصرف الآن تصرفًا يجعل الوضع أسوأ. عبّر أولاً عن استيائك مما يحدث، وإذا استمر الوضع على نفس الوتيرة، خذ قرارًا حاسمًا: «بعد إذنكم، أنا مضطر للانصراف»، سيغضب الناس، ولكنك ستقصر الأزمة في نطاق الأزمة.

❖ تراجع للخلف إن تطلب الأمر (نفسياً أو مكانياً).

❖ عدّل كيمياء جسمك كي تزيل عنك سلطان العقل الانفعالي لتستخدم العقل الحكيم. [للتهدئة: الماء البارد (وضع الوجه بالكامل في صحن ماء بارد من ١٥ - ٣٠ ثانية)، أكل الثلج، الوضوء، الدش - للرفع: الرياضة]

🔑 التنفس المتدرّج: (اسحب شهيقًا على ٥ عدات، ثم مرر زفيرًا على ٨ عدات).

🔑 الشد والاسترخاء المتدرج: عن طريق شدّ كل عضلة في جسمك [شدًا متوسطًا] على حدة؛ اقبضها حدّ الشعور بالشد في المنطقة المحيطة بها، ثم ابسطها إلى أن تشعر بالاسترخاء، لو شعرت بالألم فأنت تقوم بالأمر بشكل خاطئ!

🔑 لاحظ ما يحدث حولك: تذكر أن العقل الانفعالي يرى الافتراضات في هيئة حقائق، لذا قم بفلتره ذلك بعد خروجك من سلطان المشاعر.

🔑 قف وتفكر في خطوات بسيطة:

- 🔑 ما الذي حدث/ يحدث؟
- 🔑 هل أنا في عقل حكيم أم انفعالي؟
- 🔑 ما الذي أفكر في القيام به؟
- 🔑 ما الهدف الحكيم المنشود منه؟
- 🔑 هل أنا مختار لذلك ومسؤول عنه؟
- 🔑 ما أفضل الطرق للقيام بما اخترته؟
- 🔑 قم بما يُجدي!

في التعافي في بعض الأحيان يبدو أن كل ما نركز عليه هو السلبيات التي نفكر فيها حيال أنفسنا. صُمِّم هذا التمرين لتذكيرك بصفاتك الإيجابية. أكمل كل جملة أدناه بكتابة فقرة حول كل سمة. وبعد إكمال هذا التمرين، شارك ردودك مع شخص يسير بجانبك في عملية الشفاء.

🔑 أعز لحظة علي:

.....

.....

.....

.....

🔑 أفضل ميزة لدي هي:

.....

.....

.....

.....

🔑 أنا جيّد في:

.....

.....

.....

.....

لا تُسَلِّم لما تظنُّه الحقيقة؛ فأدمغتنا قابلة لسوء المعالجة بقوة. ونتيجة للخبرات التي خضناها نميل إلى اختصار الجهد الذهني المطلوب لمعالجة الموقف. وعادة ما يكون لدى الفرد عدة أنماط لمعالجة الأحداث، وإذا ما كان الأساس المنطقي لا يدعم هذه المعالجة نسميها هنا بالتشوه المعرفي، الذي يكون محور حديث النفس السلبي.

في النموذج المعرفي هناك توكيد دائم على خطورة الأفكار التلقائية، فهي مثل تيار نهري متدفق بشكل مستمر. لكن، ما إن تعلق بك إحدى الأسماك السامة حتى تتوالد داخل رأسك، وحين تصل للشدة المطلوبة تبدأ بتحريك مشاعر الضعف والمقارنة والخزي وهي القلب المحوري للسلوكيات الإدمانية، ولا تنتبه منه إلا وأنت منخرط في السلوك السلبي أو عازم عليه؛ ولا تعرف كيف تتصرف بشكل صحيح!

كم مرة التفت لشخص ما، وقلت في نفسك: «هذا الشخص ذو جسد متناسق» وهو وصف قد يكون صحيحاً. لكن أخبرني ما التيار المتدفق بعد هذا الصيد الثمين؟ «أتمنى لو كنت مثله»، «ستعجب به الفتيات بشكل سريع»، «هو أقدر مني على ممارسة الحب»، «أنا أتمنى لو أكون أنا هو» وهنا تبدأ المشاعر السلبية بالتلويح، لتنشط من بعدها منطقة الاستجابات السلبية.

يمكنك معالجة ما حصل من خلال المخطط المعرفي السلوكي، برصد المشاعر المصاحبة والسلوك الذي قمت به أو فكرت في القيام به، ثم محاولة رصد المغالطة المنطقية/خطأ التفكير الذي وقع واقترح أفكار/احتمالات بديلة. ومن أمثلة المغالطات المنطقية: (التهويل، والتعميم، القفز إلى

الاستنتاجات، التركيز على السلبيات، الحتميات/الإلزامات، ومحاولة قراءة الأفكار، النظرة القطبية، والربط غير المنطقي، الشخصية، والعنونة)^(١).

الفكرة البدئية	المغالطة المنطقية	السلوك	الشعور	الفكرة السلبية
	الحل السحري		غيره	أتمنى لو كنت مثله
	القفز للنتائج الربط غير المنطقي		إحباط	ستعجب به الفتيات بشكل سريع
	الربط غير المنطقي القفز إلى النتائج		الإحباط	هو أقدر متي على ممارسة الحب
	الحل السحري الشخصنة		حسد	أنا أتمنى لو أكون أنا هو

جدول يوضح عملية جرد وتنفيذ حديث النفس السلبي

(١) يمكنك الاستعانة بكتاب: العقل قبل المزاج Mind over mood؛ لدينيس جرينبرجو، وكريستين باديسكي. وكتاب: عشر خطوات نحو تقدير الذات Ten days to self-esteem؛ لديفيد برنز. وكذلك كتاب عادل مصطفي، المغالطات المنطقية.

وهناك تاريخ طويل من النجاحات لدى المعالجين السلوكيين العاملين في مساعدة الأفراد لتصحيح طريقة تفكيرهم. ولا يقتصر أثر ذلك على إحساس الأشخاص بالتحسن حيال أنفسهم، وإنما يمتد إلى التغلب على مشكلات مُزمنة كالاكتئاب وانخفاض تقدير الذات.

اختبر الطبيب النفسي البريطاني الشهير ج.أ. هادفيلد تأثيرات الإيحاء الذهني على قوّة ثلاثة رجال باستعمال مقياس الحركة Dynamometer وتحت ظروف محددة كان يُطلَب منهم القبض على مقياس الحركة بأقصى طاقتهم:

٢ عند قياس قوّة القبضة تحت ظروف اليقظة العادية كان متوسط قوتهم يعادل ٤٦ كجم.

٣ وعند تكرار الطلب تحت تأثير التنويم بالإيحاء وإقناعهم بأنهم ضعفاء، فإن متوسط قبضتهم كان ١٣ كجم، بمعنى: أقل من ثلث قبضتهم العادية!

٤ وأخيراً، تحت التنويم وبعد إقناعهم بأنهم أقوياء، كان متوسط قبضتهم يعادل ٦٤ كجم، أي زادت بمقدار النصف عن الطبيعي. وقد أثبت ذلك أنه إن امتلأ عقل الرجل بأفكار إيجابية عن قوته، فإن بمقدوره أن يُضاعف قوّته بمقدار النصف تقريباً.

تدريب:

٢ تدارس «العقل قبل المزاج» و/أو «عشرة أيام لتقدير الذات» و/أو «الشعور الجيد».

٣ أكمل التدريبات العملية التي في أيّ من الكتب الثلاثة.

ناقش هذه التدريبات مع شخصٍ آخر، وناقشه بمدى تأثير ذلك على تعافيك من المشكلة الحالية.

تدريب (٣٥) التعرّف إلى عادات التفكير العُظيمة وتفنيدها

يتفق خبراءُ الصحة النفسية مثل ألبرت إليس وآرون بك وديفيد بيرنز على أن استقبالنًا ومعالجتنا للأحداث يشارك في حجم مشكلاتها ووقوعها علينا. ويمكننا التعرّف إلى مجموعة من العمليات الذهنية التي تقوم عليها هذه المعالجة السلبية، وهي تشبه التروسّ العالقة داخل الآلة، وتسمى بالتشوّهات المعرفية.

في هذا التدريب، ستتعرف إلى سمات التفكير السلبية «التشوّهات المعرفية» والتي ترتبط بعمليات ذهنية محددة، وهذا ما يشار إليه بـ«التفكير السلبي». تأمل القائمة التالية الخاصة بالغضب غير المبرر مثلاً. انظر أيًا منها تجد أنه يناسبك، انتبه إلى الترياق أو مضادات التفكير السلبي المذكورة بعد كل سمة سلبية والتي ستساعدك على التبصّر في حياتك، وبعد ذلك استعمل ورقة العمل التالية لبحث سيناريوهاتك الخاصة.

❶ سوء التقدير (التهويل والتهوين):

يميل الأفراد ساعة الغضب إلى المبالغة في تقدير احتمال حدوث الأمور السيئة، والتهوين من إمكاناتهم وإمكانات الآخرين. بمعنى أن التقدير المبدئي يصير مغلوطينًا لصالح المواقف المُحِبطة والمهددة، بينما تميل التقديرات الثانوية إلى تحقير قدرات الشخص نفسه على حلّ المشكلات والتكليف. على سبيل المثال: إن أخبرك مديرك في العمل أنه

يريد التحدث معك، فإن أول ما ستفكر فيه (يبدو أنه سيطرذني) ثم تخبر نفسك: (لن يمكنني التعامل مع الأمر).

الترياق: ومضاد ذلك هو تعلم القيام بالتقدير الدقيق، وفيه تقوم بتحدي الأفكار السلبية بأخرى أكثر واقعية وبمعلومات صحيحة، ثم منح المزيد من الاعتماد لنفسك على ما لديك من إمكانيات التكيف، ولما حولك في البيئة المحيطة منها.

❶ سوء العزو والتفسيرات الأحادية

قد يميل الأشخاص ساعة الغضب إلى القفز لاستنتاجات شخصية للغاية، وتفسيرات قد لا تعتمد على حقائق فعلية، ومن ثم الاستجابة بعنف كما لو كانت هذه التفسيرات حقيقية. وغالبًا ما يتضمن هذا العزو [النسبة] أفكارًا من الظلم والتعمد والتحكم واستحقاق اللوم، ما من شأنه إشعال حالة الغضب. على سبيل المثال: إذا كسر أحدهم الطريق عليك أثناء قيادتك على الطريق السريع فغالبًا ما ستقول لنفسك: «لقد تعمد مضايقتي» ما سيؤدي إلى مستوى أعلى من الغضب الذي قد ينتج عن فكرة: «غالبًا لم ينتبه لقيادته».

الترياق: والمضاد هنا هو «التفكير المتضاعف» حيث تقوم بافتراض عدة احتمالات بديلة وتفسيرات ممكنة ثم تقوم بتقييم الحقيقة.

❷ التصور القطبي

من خلال الوقوع بهذا الخطأ المعرفي، يقوم العديد من الأشخاص بتميط الأحداث بمفهوم الأبيض والأسود (مثال: صالح وفساد، صواب وخطأ، فائز وخاسر). وأي دليل لا يدعم أحد الطرفين سوف يُرى في

الطرف الآخر. فعلى سبيل المثال: إن لم تحصل على تقدير ممتاز في إحدى الدورات فقد تقول لنفسك: (أنا شخص فاشل، ولن أفجح في إتمام أي شيء).

الترياق: مضاد الخطأ تعلم استعمال الأوصاف الكيفية والأحوال والجمل التي تدخل طيف الرمادي ما بين عالم الأبيض والأسود؛ فتقول: «لقد فشلت في اجتياز هذه الدورة» أو «أنزعج من بعض تصرفات فلان».

التعميم

يميل كثير من الأفراد - كذلك - في ساعة الغضب إلى إطلاق استنتاجات واسعة وماسحة والتي تذهب أبعد من حدود الحدث ذاته. إن هذه الاستنتاجات عادة ما تُخترَل في لافتات تُعلّق على النفس والآخرين والأحداث والأزمان؛ مثال: (كثيب، تافه، دائماً بهذا الشكل،... إلخ)، ثم يستجيب الأفراد للمعنى الغاضب للافتة وليس للشيء بعينه.

الترياق: والمضاد للتعميم هو أن تتعلم «التفكير الفاحص» وتركّز على أشياء محددة في الزمان والمكان.

التفكير الملتهب

يبدو أن هذا الخطأ المعرفي له علاقة مباشرة بالغضب، ويشمل عنونة الأحداث والأشخاص بطريقة انفعالية، غالباً ما تكون بالفاظ غامضة ومبهمة مثل: (غبي، أهبل، سافل، خبيث، إلخ)، ويزداد الغضب باستجابتك للمعنى الشعوري للفظ.

الترياق: ومضاد ذلك بتحديد ألفاظك وإعادة ترميز الأحداث بشكل قد يكون سلبياً ولكنه واقعي؛ مثال: (استعمل لفظ: «مزعج» بدلاً من لفظ: «غبي»).

الإصلاح والطلب

يحدث ذلك حين يرفع الناس مستوى تفضيلاتهم ورغباتهم إلى مستوى الطلب والإلزام الخُلقي للنفس والآخرين، مثال: (ينبغي أن يكون الأمر على نحو...، لزاماً، عليه أن، سيكون بشكل بعينه..).

الترياق: والمضاد لذلك يكون بممارسة التفكير التفضيلي، من خلال صياغة الجمل على شكل تفضيلات ورغبات وليس إلزاعات وأوامر.

ورقة عمل تدريب تفنيد الأفكار المعطلة

سجّل الموقف الذي اختبرت فيه عادةً التفكير السلبية، ثم صِف الترياق الخاص في ضوء فهمك لما سبق.

سوء العزو:

الترياق:

.....

التصور القطبي:

الترياق:

.....

التعميم:

الترياق:

التفكير الملتهب:

الترياق:

الإلحاح والطلب:

الترياق:

تدريب (٣٨) تحويل التهديدات إلى مكافآت

لديك الكثير من النصر لتحرزه. وأنت تكافح لبناء تعافيك المستقر، حين يتهدد تعافيك، فإنه ليس التهديد في ذاته ما يمثل المشكلة، وإنما تصرفك تجاه ذلك التهديد. أسوأ ما يمكنك القيام به هو الخضوع والتسليم له، وستظل تتوارد عليك التهديدات حتى وأنت تخطو خطواتك النهائية في تعافيك. في اللغة الصينية يقابل كلمة تهديد رمزٌ يعني « لحظة خطر أو فرصة ». والتدريب التالي سيساعدك على التأقلم مع التهديدات لتخرج منها رابحاً.

٥ اكشف التهديد

متى ما شعرت بالتهديد، بغض النظر عن مصدره، قم بالإجابة عن الأسئلة التالية:

ما الذي يهددني تحديداً؟

.....
.....
.....

🔑 ما الذي سيحدثه ذلك بي؟

🔑 ما أسوأ الاحتمالات التي قد تقع؟

سوف تساعدك الإجابات على عزل ما يهددك فعلياً، وعلى تأسيس قاعدة للتنفيذ.

🔑 تعرف على الفرص أو المكاسب

عند كل موقف تجدك فيه مهدداً قم بسؤال نفسك ما الاحتمالات والفرص:

🔑 لكي تصبح أكثر قوة وحكمة؟

🔑 لكي تصبح مُجِباً أكثر؟

لكي تنمو وتتعلم؟

للمكاسب والغنائم؟

ضع خطة للتنفيذ

كيف سأقوم باستغلال هذا التهديد ليصبح فرصة؟

ما الذي يمكن أن أخسره، وما الذي يمكنني ربحه؟ وازن بين هذا وذاك وعلى هذا الأساس حدّد مسارك.

كيف سأستغل الفرصة لكي أنمو وأتغير؟

كن على حذر، ففي التعافي لن تتوقف دوافع الاستجابة السلبية عن الوجود عليك، وإحدى الطرق لمقاومة هذه الدوافع هو بسؤال نفسك «ماذا يحدث؟!». أما الخطوة التالية فهي أن تطلب المساعدة، لا تقم بالأمر بمفردك. وحين تجد أن بعض الأفكار تراودك لفعل شيء ما، توقف واسأل نفسك:

- ✎ ما الذي أرغب في الحصول عليه من فعل ذلك؟
- ✎ ما علامات التحذير التي أتجاهلها؟
- ✎ ما الكذبة التي أنصت إليها الآن؟
- ✎ كم المدة التي قضيتها أخطط للأمر؟
- ✎ ما الذي يوشك على الحدوث؟
- ✎ من الذي قررت تجنبه؟
- ✎ ما الأدوات التي أستعملها؟
- ✎ هل أصبحت أشعر بالضعف أمام المشكلة مؤخرًا؟
- ✎ هل هناك عائدٌ من هذا؟
- ✎ هل أنا أجرب مع تعافيٍّ أو أختبر نظريةً ما؟
- ✎ هل أنا أمين مع خطتي للتعافي؟

قال ويليام جيمس ذات مرة: «إن أعمق مبدأ في الطبيعة البشرية هو الرغبة في أن تكون محلَّ تقدير»، ولكن غالبًا ما يكون حصولنا على ما نصلو إليه من التقدير موضع صراع. أحيانًا ما (نتصرف) بطرق حركها توقُّنا لاكتساب الاهتمام والاعتراف الذي كنا بحاجة إليه حقًا واستحقاقه، لكننا لا نصل إليه أبدًا.

فخ أسلوب الحياة السلبية هو أن الأداء الذي نوذُّ من الآخرين تقديره واعتباره ليس سوى محاولة إصلاح للاحتياجات المفقودة، تلك الاحتياجات لا يستطيع المنبهرون بهذه الأفعال الوفاء بها. يذكر الكثير من الأفراد أنه في العلاقات المسيئة التي بقوا فيها رغبةً بأن يحصلوا على التقدير، بدلًا من ذلك شعروا بالإذلال أو الاستخفاف.

ويعزز ذلك من شعورنا بافتقاد التقدير والاعتبار. ويدفعنا الشعور بضعف القيمة إلى توجه بقائي يزيد من خوفنا، ويشتت انتباهنا، ويستنزف طاقتنا، ويقلل من القيمة التي يمكننا تحقيقها بالفعل. ويهدف هذا التمرين إلى تحديك لتعلم كيف يمكن تقديرك بطرق حقيقية وشرعية.

📌 **النقطة ورقة رسم، وارسم نفسك في مشهد تجدك فيه مقدرًا.** ناقش ما رسمته مع شخص ما، بما يعنيه لك ولماذا رسمته بهذه الطريقة. الهدف هنا هو أن تكون صادقًا بشأن ما يجعلك تشعر بالتقدير، مع اكتساب القدرة على المخاطرة بمشاركة ذلك مع شخص آخر؛ مما يساعد على تحطيم العلاقات الزائفة واستبدالها بما هو حقيقي.

✍ اكتب قائمة بصفاتك الإيجابية. هل أنت صادق؟ متواضع؟ معاون، مساعد، مفيد، فاعل خير؟ خلاق؟ كن كريماً مع نفسك وكتب على الأقل ١٥-٢٠ صفةً إيجابية. (إذا احتجت إلى مساعدة، اسأل شخصاً عما يراه فيك). من اللازم مراجعة هذه القائمة في كثير من الأحيان. لا تحطّ من قدر نفسك؛ فلا يمكنك تطوير حس تقدير الذات إذا ما استمرت بتكرار عبارات سلبية عن نفسك وقدراتك. سواءً أكنت تتحدث عن مظهرك، حياتك المهنية، علاقاتك المالية، الموقف، أم أي جوانب أخرى من حياتك، تجنب التعليقات التي تنتقد الذات.


✍ قم بجد الأذى:


من الذي قلل من قيمتك؟ الآن، اكتب رسالة إلى هذا الشخص (الأشخاص) وشرح كيف ولماذا كانوا مخطئين (حين قللوا من قيمتك). اشرح (ليس من أجلهم، ولكن بالنسبة إليك) كيف أنك ذو قيمة بالفعل (يمكنك أيضاً الرجوع إلى العناصر في القائمة التي قمت بها في المهمة رقم ٢ أعلاه).


٥ تدريب (41) التعرف إلى مشاعرنا والتعبير عنها


يعد التعبير عن المشاعر والوجدان الحقيقيين أمرًا جوهريًا في التعافي. ينزاح كثيرٌ منا إلى كتمان أو إخفاء مشاعرهم بدلًا من التعبير عنها، وإن قاموا بالتعبير عنها فإنهم يقومون بذلك من خلال ذات مزيفة. لا يعني ذلك أنهم لا يختبرون تلك المشاعر، وإنما ليس لديهم سبيلٌ صحية للتعبير عنها. في بعض الحالات هناك أولئك الذين تعلموا أن يصبحوا «الفتى الطيب المطيع» بعدم التعبير عن مشاعرهم، وبشكل خاص مشاعر التمرد كالغضب والإحباط. في التعافي، عليك أن تملك المقدرة على التعبير عن مشاعرك الحقيقية وما تحتها من مشاعرٍ كُبتت وحبست طويلًا. والمعالجة الشعورية هي إحدى الطرق لامتلاك المقدرة.

يعد العلاج الفردي مع معالج مختص بالعلاج الوجداني أو في مجموعةٍ علاجٍ جماعي أو مجموعةٍ مساندة أو السايكودراما من أفضل الطرق لتطبيق المعالجة الشعورية. بالرغم من ذلك، سيمكنك هذا التدريب من بناء المعلومات التي تحتاجها للمعالجة الشعورية، بتدريبك على جرد المشاعر التي يمكنك التعبير عنها بسهولة وتلك التي تجد صعوبةً في التعبير عنها. وللمساعدة في ذلك، برجاء الرجوع لعجلة المشاعر في الملاحق. قم بتظليل المشاعر التي تجد صعوبةً في التعبير عنها، وبعد ذلك حدّد أكثر ثلاثة مشاعرٍ تجد صعوبةً في التعبير عنهما ودوّنهما في المساحة التالية، ثم اسأل نفسك الأسئلة التالية حول كلّ شعور منها.

الأسئلة: 

ما الذي تعرفه عن هذا الشعور؟ 

ما الذي تم إخبارك به عن هذا الشعور؟ 

كيف يرى الآخرون هذا الشعور؟ 

ما الذي سيحدث إن قمت بالتعبير عن هذا الشعور؟ 

🔑 لكم من الوقت بقي الأمر كذلك بالنسبة لك؟

🔑 كيف ومتى ترغب في التعبير عن هذا الشعور؟ ومع من؟

🕒 تدريب (٤٢) دع مشاعرك تنساب

المشاعر التي نكبتها لا تموت؛ بل تُدقن عميقًا لتطلَّ علينا فيما بعد بصورةٍ أشد.



سيجموند فرويد

لا مناص من التعامل مع مشاعرك، ولا جدوى من محاولة تجاهلها أو كبتها. في تعافيك، سيكون عليك معالجة مشاعرك الجارفة بانفتاح؛ لأنك إن لم تسمح بالتعبير عن مشاعرك فإنها ستتسرَّب في صورة أعراض نفسية أو جسدية أو شعورية. استعمل الخطوات الخمس المدونة بالأسفل لترشدك إلى معالجة مشاعرك، راجع «ملحق ب» لأمثلة عن أنواع مختلفة من المشاعر.

عندما تواجه - بانفتاح - مشاعرَ قوية من الشعور بالذنب أو الغضب وغيرها، يمكنك أن تحرّر مشاعرك أيًا كان ما بقي منها داخلك عاليًا دون تعبيرٍ أو نوح.

استعمل هذه الخطوات الإرشادية الخمس:

- ١ التعرف إلى الشعور: حين يظهر شعورٌ ما لا تحاول مقاومته، وعلى العكس من هذا، ابقَ معه واستقطع وقتًا للتعرف إليه. أغمض عينيك واختبره، قم بتحديد موضع الشعور داخل جسدك^(١)، هل يمكنك ربطه بصورة أو لون؟ قم بتسمية الشعور، مثال: حزن.
- ٢ التعبير عن الشعور: قل بصوتٍ مرتفع لنفسك أو لشخصٍ آخر: «أنا أشعر ب...».

- ٣ فحص الشعور: تأمل الشعور بشكلٍ أعمق لثرى ما يختبئ خلفه، في شعور الحزن - على سبيل المثال - أنت في الأغلب تنوح على شيءٍ انتهى بعدما كانت بدايته تنبئ بالبهجة والأمل، أو أنت غاضبٌ من شخصٍ ما رحل أو توفي مما يدمر أمانيك بعلاقة معه، قد تكون شاعرًا بالذنب لأنك رحلت، أو لأنك آخِرٌ من بقي. ينبغي لك توضيح مشاعرك على حقيقتها وتفصيليًا، ربما تكون مركبة: «أنا أشعر بالحزن والغضب والخوف، وأشعر بالذنب كذلك!»

(١) يتم تطبيق هذه الخطوة من خلال الدخول في حالة تأمل، ثم الانتباه لأجزاء الجسد ومحاولة رصد أي شد أو توتر في مكان بعينه.

٤ تفسير محرّك الشعور: قد تجد محرّكاً آخر في صُلب ما تشعر به كلما دخلت في عمق مشاعرك. حزنك من علاقةٍ منتهية قد يكون غطاءً لغضب ضدّ شخص راحل، الغضب الذي إن تعرفت إليه بعمق قد يعرّي جذوراً أعمق من شعور الهجر أو الرفض.

تدريب (٤٣) التوكيدات الإيجابية

تُعدّ التوكيداتُ الإيجابية وسيلةً فعّالة لاستبدالِ التصورات الذهنية السلبية عن أنفسنا، من خلال إعادة برمجة أدمغتنا، وخلق حديثِ نفسٍ معاكسٍ لحديثِ النفس السلبية. وفيه نقوم بإعداد قائمة بالتوكيدات وهي جُمْلٌ إيجابية في الزمن المضارع، مطلقاً بلا استثناءات (لكن، ما عدا، لولا، ...)، أو نفي (لست..) ومحمّلة بشحنة شعورية.

مثال غير دقيق: نادر أنت لست ضعيفاً/ وليد أنت خجول ولكن كريم.

مثال دقيق: نادر ابني حبيبي، أنت شجاع فعلاً وأنا فخور بك. (١)

في هذا التدريب سيكون عليك:

٤ كتابة خطاب عن الكيفية التي وددت لو تعامل بها معك والداك وإخوتك في الطفولة.

٤ سجّل ذلك بلسانك وباللغة المستعملة منك، أو اطلب من صديق تسجيلها لك بصوته، قم بتشغيل موسيقى هادئة في الخلفية.

(١) للمزيد راجع: التوكيدات الإيجابية من كتاب الآخر القريب.

Christopher Lloyd Clarke, How to Write Affirmations That Really Work. The guided meditation site.

- ٢٠ قم بالاستماع للتسجيل في جو هادئ وبيئة هادئة.
- ٢١ ابدأ العملية بالاستماع لتسجيل ريتشارد كوهين «شفاء الذكرى»^(١) [إن كان ذلك ممكناً].
- ٢٢ قم بمناقشة ذلك مع شخص آخر.

تدريب (٤٤) إجهاد التوكيد السلبي

يعمل «إجهاد التوكيد السلبي» في نفس اتجاه التدريب السابق، ولكن من جهةٍ أخرى. ففيه نقوم بإنهاك حديث النفس السلبي بتحدّيه بآخر إيجابي. ويعمل هذا التدريب كالاتي:

في النصف الأيمن من الصفحة اكتب معتقداً إيجابياً تقاوم تصديقه. مثال: أنا ناجح. في النصف الأيسر دوّن معتقدك المعطل عن هذه الفكرة. مثال: أنا فاشل بدليل موقفٍ أمس الذي فشلت فيه. في النصف الأيمن قم بالرد على هذه الجملة. مثال: كوني أفضل أحياناً لا يعني أنني فاشل، بل أنا ناجح. في الجانب الأيسر اكتب ردك على الفكرة. مثال: لقد فشلت في كل منافسة دخلتها. في الجانب الأيمن، لقد سبق ونجحت في كذا وكذا وكذا. استمرّ في الكتابة على الجانبين إلى أن تُفرغ كلَّ المعتقدات المعطلة والأفكار السلبية عن فكرة ما. كرر التمرين مع أيّ معتقد معطل، أكثر من مرة بقدر الحاجة.

(١) مادة إضافية، ريتشارد كوهين. «شفاء الذكرى»، شريط/أسطوانة. ويمكن طلبها من مؤسسة الشفاء الدولية، راجع المصادر.

قد يشبه هذا التدريب ما يلي:

- أنا فاشلٌ بدليل موقف أمس الذي فشلت فيه.	- أنا ناجح
- لقد فشلتُ في كل منافسة دخلتها.	- أنا ناجح، وكوني أفضل أحيانًا لا يعني أنني فاشل.
	- أنا ناجح، بدليل أنني سبق ووجدت في كذا وكذا وكذا.
	- أنا ناجح.

تدريب (٤٥) لا مزيد من «أنا المسكين»

في كتابه «معركة من أجل السواء» يبين د. فأن دن آردنغ أن نقطة الإشكال كثيرًا ما تكون متجذرة في حالة التشكي الطفولي. في حالة رثاء الذات هذه نحن لا نتعاطف مع الطفل الداخلي وإنما نُحتجز فيه، وهي حالة ارتداد لا تجدي. مع «أنا المسكين» نشعر بأننا ضحية، ونجعل من رثاء الذات قدرًا للمكافح. في هذا التدريب، ستقوم باختبار هذه الفرضية من خلال عدم الدخول في أي رثاء للذات. عليك أن تكتب عن أي مناسبة لديك لرثاء الذات ثم تضع خطة عمل لمضادتها. على سبيل المثال: في المرة التالية التي ستسعى للشعور بالراحة في رثاء الذات، سيكون من خطة العمل التطوع في نشاط خيري. استعمل المدونة التالية وابتكر خطط التنفيذ الخاصة بك.

موضوع / مناسبة للتشكي ورتاء الذات:

خطة عمل:

تعتبر المبالغة الدرامية قريبة جدًا من إحدى الحيل الدفاعية وهي «الفكاهة Humor» فهي تحوّل مصدر الألم إلى مصدر للضحك بالتندر الواعي، هذا نمط شهير لدى بعض الشعوب كالشعب المصري. ولتوضيح الأمر تخيل السيناريو التالي: دعا كريم صديقه محمد الذي انفصل حديثًا عن موعودته لقضاء ليلة معه في بيته، وحين وصل إلى الشقة وجد أن كريم قد جمع كل الأصدقاء المنفصلين في دائرة وهو يقول له: أهلاً بك في زمالة المنفصلين المجهولين.

في كتابه: «معركة من أجل السواء، دليل المساعدة الذاتية لشفاء المثلية» يساعد د. جيرارد ج.م الأفراد للخروج من فخ رثاء الذات من خلال تكنيك يسميه المبالغة في الدراما. لممارسة هذا التكنيك عليك أن تحدّث نفسك فعليًا وكأنك «طفل» لشخص آخر، وفي المثال التالي، يستعمل تكنيك المبالغة في الدراما لاستهداف الشعور بالرفض: «كيمو الغلبان، قد إيه عاملوك وحش، ضربوك وعوروك وقطعوا هدومك» وحين تشعر بجرح في كبرياتك الطفولية: «أنت يا بتاع، شكلك ساعة الجد بيبقى شبه عجل صغير يوم العيد، والناس بتهلل: العجل وقع هاتوا السكينة» بينما يتخيل جموع الساخرين و«الطفل الداخلي» «للشخص الغلبان بينزل بيعيط بالعباية». ورثاء الذات على الوحدة، هي شكوى شديدة الشيوع بين ذوي الميول المثلية، قد يستجيب الشخص ب: «يا حرام، بليت هدومك وغرقت الشبابيك عياط، وملايات سريرك عمالة تنقط دموع، لدرجة إنها عملت حوض صغير على الأرض، وإيه ده؟! في سمك زعلان كمان بيعوم في دواير جواه» وهكذا...

والآن جاء دورك. قم بتذكّر وقتٍ شعرت فيه بالرفض، أو الوحدة، أو الإهانة، أو عدم الترحيب، أو ... إلخ. ثم انسج المبالغة الدرامية الأنسب لك، وكن فكاهيًا قدر استطاعتك. ستدرك أنك حققت الهدف حين تبدأ بالضحك وترى أنك استعملت رثاء الذات وسيلة للتعامل مع متغيرات الحياة اليومية، وكم هو رائع أن تقذف نفسك ولكن لأعلى!

تدريب (٤٧) التعامل مع الطفل الداخلي

«..حتى بعدما كبرت أحيانًا، لم يختفِ ذلك الكائن المنكشِف الصغير في داخلنا. يعيش منزويًا -غالبًا- منتظرًا أن تأتي لاستعادته!».



لوشيا كاباكشيون

يمكننا فهم الطفل الداخلي على أكثر من طبقة؛ فهو الفطرة الداخلية النقيّة، وهو الطفل الذي عاين خبرات الطفولة بلا دفاعات، ونعني بشفاء الطفل الداخلي: التلامس مع هذا الجزء منا وإعادة تربيته ذاتيًا. وفي هذا التدريب:

- ١ اكتب قصةً عن نفسك كصبيٍّ خالي البال. اكتب عن تلك الأشياء التي أعجبتك، وعن الألعاب التي كنت تفضّلها، اكتب عن أحلامك وإلهاماتك التي كانت لديك. قم باستعمال مذكرتك الخاصة لتدوين ذلك.
- ٢ شاهد فيلم «Big starring» لتوم هانكس، وانتبه كيف كان يترك الحرية لطفله الداخلي للانطلاق.

استكشف طفلك الداخلي من خلال زيارة متجر للألعاب أو حديقة ملاه. واقترح عليك الحديقة المائية خيارًا جيدًا؛ إذ سيتوجب عليك أن تخلع قميصك وتتقافز خالي البال. قم بتسجيل هذه الخبرة وناقشها مع شخص آخر.

حاول اقتناء كتاب لوشيا كاباكشيون «شفاء طفلك الداخلي **Lucia Cappacchione ;Recovery of your inner child**». ويتكون من ثلاثة فصول يتضمن كل منها تدريبات عملية يمكنك مناقشتها مع شخص آخر.

قم بالاستماع لأسطوانة «**Songs for the inner child**» لشاينا نول، أولبريندا شافير. مارس التأمل والاسترخاء مع الكلمات و/أو الموسيقى. اسمح للكلمات و/أو الموسيقى بتغذية طفلك الداخلي.^(١)

(١) تدريبات من الميديا للتدريب [باللغة الإنجليزية]

Read: Capacchione, L. (1991). Recovery of your inner child. NY: Fireside Books.

Listen to: «**Inner child guided imagery**» by Cohen, R. MA. www.comingoutstraight.com and «**Songs for the inner child**» By Shiana Noll, Label: Singing heart, 1994. Or Brenda Schaeffer's CD «**Inner Reflections Meditation for the body and heart.**» Center city: MN: Hazelden.

قد يكون من المفيد جدًا أن تقوم بتلخيص أحداث اليوم في نهايته، فستساعدك هذه العملية على تفرغ حمل كل يوم بيومه، وبمنحك الفرصة لمراجعة الأنماط والسياقات التي تواجهها. التقط شيئًا يمكنك الكتابة فيه والاحتفاظ بمحتواه بأمان. قم بمدارسة مذكراتك مع شخص آخر بشكل دوري، وكن أمينًا في مذكراتك؛ لا تسجل الأنشطة فحسب ولكن أفكارك ومشاعرك.

تدريب (٤٩) تحليل الصور^(١)

يمكن لألبوم صور العائلة أن يمدك بمعلومات عن حركات العائلة وكذلك في معالجاتها. في هذا التدريب، ستقوم بفحص صور العائلة وتحليل حركاتها، ومعالجة مشاعرك الحالية المتعلقة بتلك الصور. قم بالتقاط ١٠-١٥ صورة من ألبوم العائلة. وحاول أن يتضمن بعضها أبعاد صورة في زمن طفولتك، وبعضها قد يكون أحدث نسبيًا، ولا يشترط أن تكون أنت في كل صورة، حاول - كذلك - أن تنتقي الصور التي تسجل تفاعلًا ما بينك وبين الآخرين.

(١) للمزيد من العمل في العلاج بالصور، يمكنك الرجوع لـ:

Weiser, J. (1993). *Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. San Francisco: Jossery-Bass.

- ٤ وجدت لدى بعض المنتفعين صعوبةً في الوصول لصورة شخصية من الطفولة، وهنا يمكننا استرجاع ذكرى قديمة وإعادة رسمها.
- ٥ استكمل الأسئلة الآتية لمساعدتك في معالجة هذا التدريب:
- ٦ هل حركتك الصورة بصرياً، هل كانت استجابتك داخلية نابعة من جسدك وأعماقك؟
- ٧ دقق النظر في كل صورة على حدة، وانته لأفكارك ومشاعرك وذكرياتك وخيالاتك التي تحركت داخلك ووعيتها بينما تفحص الصورة. كيف شعرت حياً كل صورة منها، ما الذي فكرت به وأنت تنظر إليها؟
- ٨ ما الذي تعنيه لك كل صورة؟ وما الرسالة التي تحملها؟ وهل تخبرك بشيء الآن؟
- ٩ إذا كان بإمكانك السفرُ بالزمن إلى لحظة التقاط هذه الصورة، ما التغيير الذي تود أن تقوم به؟
- ١٠ تخيل أنك قمت بحذف شيء أو شخص من الصورة، ما أو من سيكون؟ ولماذا؟
- ١١ ما القصة التي يمكنك سردها بخصوص هذه الصورة؟

مكتبة

t.me/soramnqraa

٥ تدريب (٥) قِيم نظام استجابتك

كيف تستجيب للمثيرات^(١)؟ صدق أو لا تصدق، إن نظام استجابتك ليس أحاديّ البنية، وإنما نظام مركّب من عدة أنظمة. ويشمل هذا النظام الأعراض الجسدية والشعورية والسلوكية الخاصة بك. وفي التدريب، استعن بنموذج الجرد التالي محدّدًا الأعراض التي تجدها عندما تصل إلى الحد. وبمجرد أن تتعرف إلى هذه الأعراض قم بوضع خطة للتعامل معها.

مؤشر المقياس

- ٠ = يعني أن هذا العرض نادرًا ما يحدث أو لا يحدث مطلقًا.
- ١ = يعني أن هذا العرض يحدث أحيانًا.
- ٢ = يعني أن هذا العرض يحدث بشكل متكرر.
- ٣ = يعني أن هذا العرض يحدث دومًا.

الأعراض الوظيفية

- رفرفة أو تسارع النبض.
- تسارع النفس، مع تنفس سطحي وقصير.
- تبّلل كفّ اليد بعرق بارد.

(١) المثير المقصود هنا هو مرادف stimulus أي المثير العام، بغض النظر عن طبيعته.

- تعرّق زائد. 
- صداع. 
- نوبة أزمة [ضيق في التنفس] 
- آلام بالظهر. 
- تلوّ في المعدة. 
- تغيّر في الشهية. 
- غثيان. 
- اختلال الوظيفة الجنسية. 
- إمساك. 
- تعب مزمن، أو إرهاق. 
- إسهال. 
- زيادة معدل التبول. 
- جفاف بالفم. 
- آلام في المفاصل. 
- ارتفاع في ضغط الدم. 
- تغيّر في الوزن. 
- حاجة ملحّة ومفاجئة للتبول. 
- حكّة أو هرش. 
- ارتعاش وتوتر عضلي. 
- جفاف جلدي. 
- حرقة معدة أو سوء هضم. 
- تهيج للحساسية. 
- تلوّ معدي أو ألم معدي. 
- نزلة برد ورشح. 
- رعشة أو اهتزاز في الأطراف. 
- طفح جلدي. 
- أخرى، اذكرها 
-
-
-
-
-
-
-

- الشعور بأنك على حافة الانفجار.
- القلقلة أو انعدام السكينة.
- انخفاض القدرة على التخيل وانخفاض معدل أحلام اليقظة.
- تقلب المزاج.
- انخفاض الرغبة الجنسية
- ضعف الاهتمام بأغذية كنت تستطعمها.
- الانسحاب والانعزال المجتمعي.
- التبؤد.
- التشاؤم.

- صعوبة في التركيز.
- الشعور بالحزن أو الغم أو الغرق.
- الشعور بالتوتر أو الهلع أو فقدان السيطرة.
- سرعة النسيان.
- الارتباب/ الشك.
- تسارع الأفكار.
- أفكار متكررة ولا يمكنك التخلص منها.
- فقدان الاستمتاع بأشياء كنت تستمتع بها.

أخرى، اذكرها

- ✍ عادات غريبة الأطوار.
- ✍ كثرة استعمال عُذر المرض.
- ✍ ازدياد القلق.
- ✍ إفراط تعاطي الكحوليات أو مخدرات أخرى.
- ✍ ازدياد معدل الحوادث العارضة والإصابات.
- ✍ شراهة الأكل.
- ✍ كثرة التشكِّي.
- ✍ ازدياد التوق [الكريبنج/ الحنين] للسجائر والحلويات.
- ✍ تغيير في نمط النوم (أرق أو صحو خلال النوم).
- ✍ نوبات غضب انفجارية.
- ✍ كوابيس.
- ✍ اختلال دقة العمل و/أو الوظائف المهمة الأخرى.
- ✍ اصطكاك/صرير الأسنان.
- ✍ قضم الأضافر.
- ✍ طرقعة أصابع اليد أو أصابع القدم.
- ✍ أخرى، اذكرها

📌 راجع تدريب الاسترخاء.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تدريب (01) مراقبة استجابتك للغضب

سيساعدك التدريب الآتي على زيادة الوعي خلال المواقف التي يستثار غضبك بها. وتذكر أن الغضب هو شعور طبيعي؛ فلا تتجاهله. بل حاول فهمه ومعرفة جذوره، فمن خلال ذلك ستتمكن من معالجة غضبك بشكل جيد والتنفيس عنه بصورة علاجية. استعمل نموذج مراقبة الاستجابة التالي، وبعدها ناقش النتائج مع شخص آخر. وقد تحتاج إلى استكمال تدريب «فهم الغضب» بعد انتهائك من هذا التدريب.

السلوك	الأفكار	الاستجابة الجسدية	درجة الغضب ١-١٠	الحدث أو الموقف المنشط
نظرت إليه شزراً.	من يظن نفسه؟ وكيف يجرؤ على أخذ مكاني؟!	شد عضلي، واصطكاك في الفك، وصداع.	٧	مثال: شخص ما في صالة كمال الأجسام أخذ مكاني بينما ذهبت لتناول الماء.

تدريب (٥٢) فهم الغضب

الآن وقد تعلمت مراقبة غضبك فقد حان الوقت لمعالجته والقيام بشيء إصلاحي وعلاجي معه، كي لا ينزاح أو يسحبك للأسفل. في تدريبنا الحالي يمكنك العمل على الأحداث التي استثارت داخلك؛ سلوكاً أو فكرةً ما. لكن هذه المرة، سيكون عليك أن تحدد وقتاً ما في الماضي تكون قد شعرت بشعورٍ مماثل وتناقش التفاصيل، منتبهاً إلى أي مشاعرٍ جديدة قد تصدر عن ذلك. وتبين إن كان هناك ارتباط ما. في النهاية، فكر باستراتيجية صحية يمكنك اتباعها لمعالجة هذا الشعور.

الحدث	الفكرة أو الاستراتيجية التعامل	ما الأوقات الأخرى التي اذتبرت فيها شيئاً مشابهاً	الشعور الجديد	الفعل المقترح
مثال: أخذ أحدهم مكاني في صالة اللعب	نظرت شزرًا له. وفكرت بمن هو ليفعل ذلك معي؟!	اعتدت أن أفكر بذات الطريقة عندما كان أخي يأخذ أشياءي.	التذلي أو التجاهل	سأقوم بلكم حقيبة. (إزاحة صحية) سأتحدث إلى الشخص نفسه. (إفصاح صحي)

تدريب (٥٣) الاسترخاء المحقق بمثير

لن يُزيل مجرد الاسترخاء المشكلة التي تطلب التعافي منها، ولكنه سيذهب بالتوتر الذي تسببه معاركك اليومية. سيساعدك للتحكم بشكل أفضل وبذلك سيساعدك في عملية التعافي. وفيما يلي كيفية القيام بالأمر.

ماذا يعني الأمر؟

بالرغم من أهمية إتقان تقنيات الاسترخاء العميقة لمدة أطول، فمن الجيد تعلم تقنيات يمكنك القيام بها خلال اليوم أينما كنت في أماكن غير مهيأة لممارسة تقنيات الاسترخاء؛ لأننا لا نشعر بالتوتر والتأزم سوى في تلك الأماكن! يتضمن «الاسترخاء المُحَفَّز بمثير» أن تتعرف إلى مثير ما أو ذكرى في أنفسنا، ثم تطبق التقنية البسيطة للاسترخاء بالتخلي «Letting go»، أينما وحينما نرى، نتذكر، أو نسمع بمثير ما.

وقد يكون التدريب على المثير المستعمل هنا للاسترخاء معتمداً على المدة «كل ٩٠ دقيقة»، أو حدث ما «حين أسمع جرس تليفون»، وقد تكون مرئية «ترك ملاحظات لأنفسنا»، أو داخلية «كلما انتبهت لتسارع دقات قلبي». فلا قيد على نوع المثير الذي قد تختاره للتدرب عليه، الشيء الأهم هو تحديد مثير بعينه، ثم تطبيق تقنية الاسترخاء البسيطة في كل مرة تقابل هذا المثير.

لماذا؟

بمجرد أن تتقن التقنيات الأكثر عمقاً، سيمنحك الاسترخاء المُحَفَّز بمثير وسيلة سريعة للاسترخاء. سيساعدك كذلك في ضبط النفس في المواقف المثيرة للغضب (العمل، الطريق السريع، المناسبات الاجتماعية). الهدف الأسمى لمهارات ضبط التوتر هو تطوير عادات جديدة في الأنشطة اليومية.

كيفية القيام بالأمر

- ١ عند حدوث المشير، خذ نفسك ببطء وبعمق [عُد خمس عدات].
- ٢ قم بالزفير ببطء [عد لثمانية عدات].
- ٣ ردد كلمة «ريلاكس» مع نفسك أثناء الزفير (أو أي كلمة أخرى مثل: سلام، هدوء، واحد، إلخ).
- ٤ إذا كان بإمكانك، قم بإغلاق عينيك لثوانٍ ووجه تركيزك لتحرير عضلاتك من الشد وجعلها أكثر استرخاءً.

نقطة مهمة

من الضروري أن تستجيب بنفس الطريقة في كل مرة تواجه فيها المشير. ركز كامل انتباهك على القيام بالأمر، وليس على التفكير في كونك قضيت وقتاً كفاية أو ما إن كان الأمر سيكون فعالاً أم لا.

٥ تدريب (OE) قم بالعثور على مرشد

الإرشاد هو قيام شخص أكثر خبرة في أمر ما بمعاونة شخص آخر على المضي فيه. وبالمثل نعني بالإرشاد في هذا السياق قيام شخص تشعر داخلك أن لديه ما تفتقده في نفسك، أو فيمن احتجت إليهم يوماً، وشعورك بالأمان في جواره. دوره أن يكون متاحاً لك لينصت ويدعم، ويمكنه متابعتك ومساءلتك. إنه يشبه جداً الموجه في زمالات المجهولين، لكن علاقة الإرشاد أكثر حميمية ومسؤولية. وأهم صفات المرشد: الكفاءة الذاتية والاستقلالية والفاعلية والتضج والانكشاف والموثوقية والأمان. وينبغي أن يكون لديك مرشد في كل موضع تشعر بالقصور فيه.

ويبدو لي أن الحصول على مرشد هو أحد أهم عوامل التعافي والشفاء؛ إذ لا يمكننا التعافي بمفردنا. وفي الوقت نفسه هذه إحدى أصعب الخطوات؛ إذ يجد صديقنا المكافح أن من الصعب طلب الإرشاد من أحد، وكذلك لأن العثور على مرشد جيد ليس بالأمر السهل، لكنه ليس بالمستحيل. هذه الخطوة أشبه ما تكون بالمشوار فضلاً عن اعتبارها حدثاً عارضاً؛ فاختيار مرشد جيد يحتاج إلى الدقة والصبر. ومن سماته: أن يكون قوياً، حقيقياً، دافئ المشاعر، غير حاكم، عطوفاً، وكذلك متعامل مع مشكلاته الخاصة^(١).

(١) إن كانت المشكلة لها علاقة بالميول المثلية؛ فأفضل مرشد لرجل ذي ميول مثلية هو رجل غيري.

٢٤ ناقش مع معالجك أو شريك المحاسبة الخاص بك، كيف ستقوم بذلك في حياتك الخاصة، واستعن بالأسئلة الآتية لتنظيم عملية الإرشاد:

• قم بترتيب خمسة أشخاص يمكنهم مساعدتك في العثور على مرشد.

• قم بترتيب خمسة أشخاص يمكن اعتبارهم مرشدين محتملين.

• قم بتدوين بياناتهم الشخصية: (الاسم، العنوان، منذ متى وأنت تعرفه؟ ما إذا كانوا يعرفون أو لا يعرفون بشأن مشكلتك، متزوج أو لا، ارتباطاته، وهكذا..)

• دَوِّن ما ستقوله له عند طلب الاستعانة به.

• قم بلعب دوره والعكس مع شخص آمن.

٢٥ بعد قيامك باختيار مرشدك/ مرشدك، اختر شخصًا/ أشخاصًا سيقوم/ون بمحاسبتكما، والذي قد يساعدكما في هذه العملية.

واجب القراءة:

الفصل ١٢، من كتاب الآخر القريب لريتشارد كوهين.

• تدريب (٥٥) علاقتي بأبي

قم بوصف علاقتك بأبيك: [إن كان لديك زوج أم، قم بهذا التدريب بالنسبة إليه، إن كان لديك أكثر من واحد، قم به مرة لكل واحد منهم. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل

كمراهق

كنافع

مشاعري: 🕒

🔑 ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لأبي؟

🔑 ما المشاعر السلبية التي أحملها لأبي؟

هم أتمنى لو أن أبي (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت).

تدريب (٥٦) علاقتي بامي

هم قم بوصف علاقتك بأمك: [إن كان لديك زوجة أب، قم بهذا التدريب بالنسبة إليها، إن كان لديك أكثر من واحدة، قم به مرة لكل واحدة منهن. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل

كمراهق

كنافع

🔑 ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لأمي؟

.....

.....

.....

🔑 ما المشاعر السلبية التي أحملها لأمي؟

.....

.....

.....

🔑 أتمنى لو أن أمي.... (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت).

.....

.....

.....

🔑 تدريب (٥٧) علاقتي بأخي

🔑 قم بوصف علاقتك بأخيك: [إن كان لديك أخ غير شقيق، قم بهذا التدريب بالنسبة إليه، إن كان لديك أكثر من واحد، قم به مرة لكل واحد منهم. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل

كمراهق

كيتافع

مشاعري:

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لأخي؟

ما المشاعر السلبية التي أحملها لأخي؟

هم أتمنى لو أن أخي.... (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت).

تدريب (on) علاقتي بأختي

هم قم بوصف علاقتك بأختك: [إن كان لديك أخت غير شقيقة، قم بهذا التدريب بالنسبة إليها، إن كان لديك أكثر من واحدة، قم به مرة لكل واحدة منهن. استعمل مذكرتك لإضافة المزيد من الوصف]

كطفل

كمراهق

كنافع

ما المشاعر الإيجابية التي أحملها لأختي؟

ما المشاعر السلبية التي أحملها لأختي؟

أتمنى لو أن أختي.... (أكمل النقط، ويمكن أن تستفيض بأكثر من جملة إن أردت).

تدريب (٥٩) ما الذي تعلمته عن الآخر

لقد عملت مع العديد من المنتفعين والمنتفعات، وكانت لدى الكثيرين مشكلة مع الآخر النوعي (الرجال/ النساء) بصورة أو بأخرى. فقد كان لدى بعض الرجال اعتمادية عالية على النساء، أو لدى بعض النساء تهديد قوي من بعض الرجال، والبعض الآخر كانوا قريبين بشكل زائد من الآخر، مشكلات من قبيل المخاوف، أو على الجهة الأخرى الخدر والتبذد العاطفي.

وقد نبع ذلك من الطريقة التي نشؤوا عليها، أو كيف كانوا يتفاعلون اجتماعيًا. ما الذي قد تعلمته أنت عن الجنس الآخر؟ يتضمن ذلك معتقداتك وسلوكياتك. سيساعدك التدريب التالي على بحث ذلك.

🔑 الأب:

- ٢ كيف كان يعامل والذك النساء؟
- ٢ ما الذي علمك إياه فيما يخص النساء؟
- ٢ كيف كان ينتظر والدك أن يعامل من النساء؟
- ٢ ما الذي علمك إياه ذلك عن الرجال؟

🔑 الأم:

- ٢ كيف كانت تعامل والدتك الرجال؟
- ٢ ما الذي علمتك إياه فيما يخص الرجال؟
- ٢ كيف كانت والدتك تنتظر أن تعامل من الرجال؟
- ٢ ما الذي علمك إياه ذلك عن النساء؟

🔑 الأسرة:

- ٢ ما تعريف أسرتك لدور الرجال والنساء في الأسرة والمجتمع؟
- ٢ كيف تنظر أسرتك للرجل/ المرأة؟

تدريب (٦) تعريف علاقاتك

يمكن تعريف السواء النفسي بكونه القدرة على بناء علاقات صحية ومشبعة والمحافظة عليها.

70

جون بولبي

لا يمكننا العيش بمفردنا؛ لذا ينبغي أن يكون لديك العديد من العلاقات في الحياة، فتعدد العلاقات يجعل منك شخصاً محاطاً بالحياة. في الوقت ذاته ينبغي لك تعريف كل علاقة منها، وهدفك منها والدور الذي تلعبه فيها وما توقعاتك منها. في هذا التدريب، ستدوّن اسم كل شخصية مهمة في حياتك، والدور/الأدوار الذي ترجو أن يقوم هذا الشخص بأدائه، دوّن - تفصيلاً - توقعاتك من كل دور أو ما ينبغي أن تتوقعه منه.


اسم الشخص:


الدور/الأدوار:


التوقعات:


اسم الشخص:


الدور/الأدوار:


التوقعات: 


اسم الشخص: 

الدور/الأدوار: 

التوقعات: 

اسم الشخص: 

الدور/الأدوار: 

التوقعات: 

❷ ما شعورك عند التخلي عن الأشخاص والأماكن والأشياء التي كنت تتشبث بها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

❸ ما المشاعر التي تظهر عند التفكير في (الخيارات الأخرى)؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التعديل السلوكي

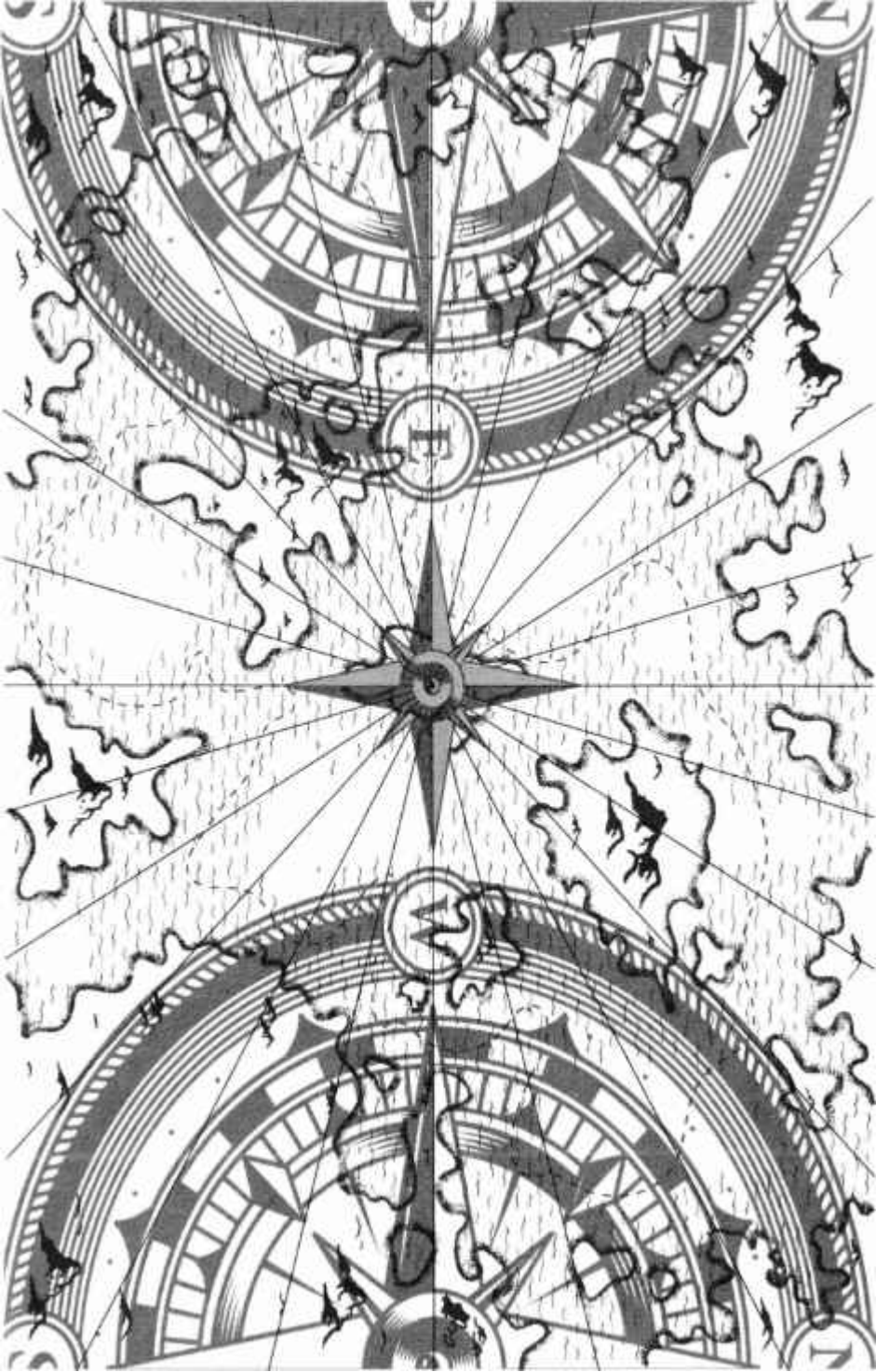
التعديل المعرفي

المعالجة الدينامية

الإنهاء
والإطلاق

تدريبات





لقد اختبر الكثير من الأفراد سلوكيات خانقة من أمهاتهم أو شخصيات نسوية مهمة في حياتهم. سلوكيات من قبيل التحكم/السيطرة، أو الحماية الزائدة، نزعة التملك، التشكي، المبالغة في إظهار التضحية والمعاناة، أو الاعتمادية وحتى الإغراء. من خلال هذا التدريب أرجو منك أن تستكشف إلى أي مدى كان توجه السيطرة والتعامل عليك من قبل النساء ذا أثر عليك.

٢٢ دُونَ خمسًا من النساء الأكثر أهمية في طفولتك، ودُونَ صفاتهن وخصالهن.

٢٣ قم بتقييم مدى أنوثتهن/نسويتهن على متدرج من واحد لعشرة، حيث ١٠ تعني غاية النسوية.

٢٤ دُونَ مدى الوقت الذي اعتادت قضاءه مع كلٍّ منهن، وكم استغرق ذلك من وقتك.

٢٥ دُونَ الأشياء التي قمت بها معهن من دون وجود رجالٍ آخرين.

٢٦ دُونَ مشاعرك تجاههن.

٢٧ دُونَ مدى تأثير كلٍّ منهن عليك.

٢٨ دُونَ مشاعرك تجاه كل أثر.

٢٩ ناقش هذا التدريب بعدما تنتهي منه مع شخص آخر، واطلب منه التعليق بموضوعية، اسأله عن علامات التعلق الزائد بهنّ لديك. وبعد الانتهاء مما سبق، تأمل كيف ساهم التأثير النسوي في تطوير المشكلة الحالية لديك.

لا يقل استكشاف وفهم التأثيرات الذكورية التي اختبرتها في حياتك أهمية عن استكشاف التأثيرات النسوية. ولذا فسنقوم هنا باستكشاف التأثيرات الذكورية، من خلال هذا التدريب:

١٢ دُون خمسة من الرجال الأكثر أهمية في طفولتك، ودُون صفاتهم وخصالهم.

١٣ قم بتقييم مدى رجولتهم/ذكورتهم على متدرج من واحد لعشرة، حيث ١٠ تعني غاية الرجولة، و١ أدناها.

١٤ دُون مدى الوقت الذي اعتدت قضاءه مع كلٍّ منهم، وكم استغرق ذلك من وقتك.

١٥ دُون الأشياء التي قمت بها معهم من دون وجود نساء آخرين.

١٦ دُون مشاعرك تجاههم.

١٧ دُون مدى تأثير كلٍّ منهم عليك.

١٨ دُون مشاعرك تجاه كل أثر.

١٩ قم بمناقشة هذا التدريب بعدما تنتهي منه مع شخص آخر، واطلب منهم التعليق بموضوعية، اسألهم عن علامات التعلق الزائد أو الانفصال عن الذكورة لديك. هل تجد نقصاً في التأثير الذكوري عليك؟

٢٠ بعد الانتهاء مما سبق، تأمل كيف ساهم التأثير الذكوري في تطوير المشكلة الحالية لديك.

تري أليس ميلر Alice Miller أننا نحتاج لما أسمته بـ «موارد نرجسية أساسية» مثل: احتياج الأطفال للرؤية من والديهم؛ إذ يحتاج كل منا لأن يُعجب به أحدهم، وأن يقدر له مكانته.

يقوم بعض الآباء بإشباع بعض الرغبات النرجسية من خلال أبنائهم، مما يعود بالأذى والجرح النفسي على الطفل. فبينما يكون الطفل تحت سلطة الوالدين يُحرم من احتياجاته لصالح رغبات الوالدين. فإن أصبح وجود الطفل لصالح رغبات الأهل، فلن يقوموا برؤيته فردًا مستقلًا له مشاعره ورغباته وله احتياجاته التي تطالب بإشباعها (يشار إليه بالجرح النرجسي).

والنتيجة: إذا حُرِمَ الشخص من إشباع احتياجاته النرجسية فإنه سيسعى لإشباعها من خلال آخر (شيء/شخص).

وقد يكون هذا الآخر أشياء مثل الكحوليات أو الجنس، أو الانحرافات الجنسية (كالجنسية المثلية). فمن خلالها يتحقق العُجب ورؤية النفس، الأمر الذي افتقده في الطفولة. وليس هذا سوى سعي خائب؛ لأن المجروحين نرجسيًا يداوون أنفسهم بالوهم، ومتى فقدوا هذا الوهم (بالعجب أو العظمة) فإنهم يشعرون بالفراغ الداخلي.

بعض النقاط المهمة:

يحتاج الأطفال إلى «موارد نرجسية أولية» وهي الرؤية والوجود في بؤرة الانتباه ومحل الإعجاب. وما يجرح الطفل هنا هو أن يحرمه والداه أو أحدهما من هذه الاحتياجات. أما إن حُرِمَ الشخص من الاحتياجات

الرجسية الأساسية فإنه سيطلبها من خلال أغراض أخرى (العلاقة بالموضوع). قد يكون التعلق بالموضوع من أشياء كالسكر والجنس والسرقة. وكل ما من شأنه تغذية الشعور بالزهو والعجب وتعويض احتياجي الرؤية والتقدير المفقودين من الطفولة.

أسئلة للتطبيق:

- ١ إن كنت تجد الأمر ملامسًا لك، ما الكيفية التي حُرمت فيها من احتياجاتك الرجسية؟
- ٢ ما السبل التي استعملتها لإشباع احتياجاتك الرجسية؟
- ٣ تابع باستكمال تدريب: «التعامل مع الطفل الداخلي» لمساعدتك على استظهار احتياجاتك الرجسية.

تدريب (٦٥) كسر حائط الدفاعات

الفروع من الأنا المزيفة

يعني التعافي الحياة من القلب، الحياة بأصالة ولما تعنيه الحقيقة للمتعافي في الهُنا والآن. ما يعني التخلي عن أنماط التكيف التي قد تكون ساعدتنا على النجاة في ظروف سابقة، لكنّ الملاذ الآمن لنا في الماضي قد يمثل سجنًا لنا في الحاضر!

ومن هذه التكييفات: الطرق التي أعدنا من خلالها تشكيل الواقع ليبدو أكثر قابلية للاحتمال والمعالجة، والتي نسميها بـ «الحيل الدفاعية».

❶ الحيل الدفاعية

تقف الحيل الدفاعية عقبةً كبرى بينك وبين التحرر من المشكلات المركزية في حياتك. عادةً ما لا نلاحظها حتى يلفت أحدُهم انتباهنا إليها؛ لأنها تكون مختبئةً في «اللاشعور». وبهذه الطريقة لا يمكننا التلامس مع المشاعر الأعمق كالخزي والأذى والألم لأنه مستور خلفها. أشياء مثل هذه قد تتوارثها الأجيال، يقول برادشو (١٩٨٧): «إننا لا يمكننا أن نُشفي مما لا نشعر به». راجع قائمة الحيل الدفاعية التالية ثم أجب عن الأسئلة بعدها.

❷ قائمة الحيل الدفاعية

🔑 الإنكار Denial:

الإنكار هو عدم القبول بالواقع، والإصرار على أن أدلة الحقيقة ليست سوى نوع من الوهم، وغالبًا ما يكون هو ردُّ الفعل المبدئي عند الصدمة؛ فأنت ترى الأشياء، بينما ترفض الإقرار بما تراه، وتسمع الحقائق بينما تنفي أنك سمعت شيئاً؛ فتستعمل التجنب كدفاعٍ ضد الوعي بالواقع المؤلم والتعامل معه.

Alto: الطفل الذي تعرض لسوء المعاملة ويؤكد لنفسه أن ذلك كان ضربًا من التربية.

الانشقاقية Splitting

أن ترى الأشياء إما «حسنة للغاية» أو «سيئة للغاية». فعندما نرى الأشياء على أنها في غاية الحُسن فإننا نتجاهل الواقع، ونركز كل طاقتنا على المنح، بينما نُسقط ما نراه غايةً السوء. لقد قمنا بتضخيم الجانب السيئ فأصبح تجنبه أيسرَ لنا من مواجهته.

الكبت Supression

عزلُ فكرةٍ أو أحاسيسٍ عن دائرة الشعور، وهناك نوعان من الكبت:
١ كبت أولي: حبسها قبل أن تخرج لحيز الشعور.
٢ كبت ثانوي: استبعادها من الشعور الحاضر بعدما كانت داخل الوعي من قبل.

الانفصال Dissociation

تشويشٌ عارضٌ في الشخصية ولكنه عنيف، أو اختلال الوعي بالذات (أو الشعور)؛ لتفادي حرجٍ نفسيٍّ بالغ. فيرى الشخص تجربته وكأنه يشاهد من الخارج، وفي حالاتها القصوى قد تصل إلى تفسخ الشخصية Dissociative identity disorder وهو ما يعرف باضطراب تبدد الشخصية، إنه التفسير العلمي لكثير من حالات المس واللبس. وحين تفشل الدفاعات الأولية، تدخل الدفاعات الثانوية إلى حيز التنفيذ:

التثبيط Inhibition

التثبيط هو دفاعٌ نفسي يمنعك من تنفيذ رغبةٍ ما، قد ينتج عن تنفيذها حرج أو ضغط؛ كأن تجد نفسك عاجزاً عن القيام بشيء بينما أنت ترغب بالقيام به. مثال: تريد أن تهاتف أحدهم بينما لا يمكنك القيام بما تريده.

الإزاحة Displacement

الإزاحة هي توجيه الطاقة السلبية لهدفٍ آخرٍ غير المسبب لها، وتغيير الهدف الحقيقي له.

إزاحة مباشرة: قام الأب بتعنيف الطفل بشكل زائد فخرج الطفل من الحجرة وردّ الباب بعنف؛ فعنفه هذا موجّه للوالد وجرت إزاحته. ومثله الموظف الذي عُنّف من مديره فعاد إلى البيت وافتعل مشاجرةً مع زوجته لسبب تافه، فهو عنف موجه لمديره وقد أُزيح.

إزاحة غير مباشرة: غضبُ بعض الأبناء من الوالد وقهره لهم يُزاح إلى كل سلطة تالية: مع مديره، وزملائه الأقدم. [بل كذلك إلى الله!]

التكوين العكسي Reaction Formation

في التكوين العكسي نقوم بتحويل الرغبات غير المقبولة/ المسببة للحرَج بتنفيذ نقيضها الآخر، كرفيقين يحبان بعضهما بينما الواقع أنهما يتشاجران طيلة الوقت. كي تبقى كل مسببات الخزي بعيدًا عن دائرة الشعور، لكيلا تتصرف بسوء يجعلك تشعر بالخزي تتصرف بطيبة. مثال: شابٌ مولع بالمواقع الإباحية، يقوم بعمل حملة لمقاومة الإباحية.

الإلغاء Undoing

الإلغاء هو مقاومةُ الفكرة المرفوضة بمحاولة قلبها أو عكسها، وينتشر الإلغاء بين المصابين بالوسواس القهري، ظاهرًا في السلوكيات السحرية (الطقوس) التي تستعمل للإلغاء المشاعر التي ستجلب الخزي. مثال: الرجل الذي يشعر بقذارة يده؛ فيقضي الكثير من الوقت في غسلها.

في فصل الوجدان يمكننا قبول الواقع؛ لكن مجردًا عن أي مشاعر مصاحبة، فنقوم بفصل الفكرة عن الوجدان المرتبط بها، وقد نستعمل فكرة: «ما ينقصني الآن هو ممارسة الجنس..» للتشويش على الخبرة الفعلية المؤلمة. مثال: يقوم الطفل الذي ضُرب من أصدقائه بسرد تفاصيل الحدث بفتور وبلا أي تأثر، وكأنه يقرأ الجريدة.

الانقلاب على الذات:

من خلال الإساءة للذات، بواسطة الدفاع يمكننا التخلص من ضغط فكرة الاضطهاد والهرب من ألم الإساءة، وأنا من يستحق ذلك فنقوم بالإساءة السلوكية لأنفسنا.

التبرير: تبرير الفتاة المعنفة من أبيها لذلك باستحقاقها ذلك لسوء سلوكها. أو أن الأذى لم يكن سوى طريقته للعب معها.

تدريب (٦٦) الألقاب - الصور الزائفة

حين تفشل بقية دفاعتنا ويتملكنا الخزي ونستبطنه فإننا لا نشعر به مجددًا، فقد أصبحت أنت هو، يصبح هو صورتنا أمام الناس، بل أمام أنفسنا. عندما نرى أنفسنا معييين وناقصين لا يكون بمقدورنا النظر إلى أنفسنا دون أن يعتصرنا الألم. ومن هنا نقرر خلق هذه الصورة الزائفة! وبينما تسميها مدرسة كارل يونج بالقناع أو الواجهة (Persona)، يسميها التحليل النفسي الانفعالي بـ الطفل المتكيف، ويصف الإنجيل الفريسيين [إحدى طوائف اليهود، وكذلك يصف القرآن بعض المنتسبين للدين] بـ «المنافقين»، وتعني في الأصل اليوناني الممثلين. فالصور،

مملوءة بالأسرار، لا تبوح بمكنونها كاملاً مطلقاً، تزيّن الجوانب السلبية لتبدو إيجابية، وتجتهد في إخفاء جوانب الضعف.

◉ السمات المميزة للصور:

الكمالية: في الكمالية نقوم برفض أنصاف الحلول، ونطلب الحد الأقصى من كل شيء. وجذورها من الطفولة أننا لم نُقبل إلا بهذه الصورة؛ فقد يكون الطفل لم يشعر بفخر أهله به إلا عند الإنجاز فيمسي شعاره هو: قيمتي فيما أنجزه.

السعي الحديث للسلطة ورغبة التحكم: تظهر هذه السمة من خلال التحكم في الآخرين، وتبدو السلطة في صورة التحكم؛ فالتحكم في الآخرين يمنح الشعور بالقوة، لكنه شعورٌ زائف بالطبع.

الانفعال السريع: للتغطية على مشاعرنا، وإبقاء الآخرين بعيدين عنا، نقوم بإزاحة مشاعر الخزي إليهم، لحماية أنفسنا من تجارب جديدة مشابهة.

يمكن للحيل الدفاعية أن تتناقل بين الأشخاص:

من خلال الكبر وتوجيه النقد (مثال: إن شعرت بالدونية، يمكنني تخفيف ذلك من خلال انتقاص الآخرين) ومن خلال اللوم وإدانة الآخر وتعمد المخالفة (رفض الآخر).

من خلال الظهور بمظهر اللطف، لتجنب التواصل الحقيقي للمشاعر، تواصل آخر بعيد وغير حقيقي، ووضع حدود فعلية أمام العلاقات.

من خلال السلوكيات القهرية وإعادة اختبار الماضي - أن تكون متأصلاً في الخزي يعني أن تكون غير محتمل للألم- فإن كان الألم شيئاً رهيباً فسيكون دوماً لدينا احتياج للتخفيف من وطأته! وشعورك باحتياجك لشيء خارجي يساعدك على الهرب. إن أنماط التخفيف هذه قد تشمل مجموعة متنوعة من السلوكيات: مثل إدمان الأكل، أو السلوكيات الجنسية: (الاستمناء القهري، التخييلات الجنسية غير المنتهية، تصفح المواقع الإباحية.. إلخ) أو إدمان المخدرات.

أسئلة للتطبيق:

ما الدفاعات التي تشعر أنها تمثلك؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

كيف وضعت هذه الدفاعات أثرها في حياتك؟

.....

.....

.....

.....

الآن وقد وعيت لذلك، ما الخُطة التي ستضعها للتغلب على هذه
الدفاعات؟

.....
.....
.....
.....

واجب مشاهدة:

♻️ فيلم: Maleficent

♻️ فيلم: good will hunting

شاهد الفيلم ثم اكتب خواطرك وإسقاطاتك عليه. بعدئذ، ناقشه مع
شخص آخر.

في الأسر الصحية هناك نسيج وتناغم بين أدوار الأسرة، ويحل كل فرد في موقع الآخر عند الحاجة. لكن، في الأسر المضطربة هناك أنماط وأدوار ثابتة يحل فيها كل فرد ولا يُسمح له بمغادرتها، راجع أشهر الأدوار التي قد يلعبها الأطفال في الأسر المضطربة:

◉ الطفل المُهمَل المنسي

يبدو هذا الطفل غير مرغوب فيه. ولذا سيبدل جهده لمعادلة توجه الأسرة، من خلال عدم التسبب في أي مشكلات، لئلا يهتز بسببه القارب. لا يسبب هذا الطفل أي مشكلات لأن أسرته لديها ما يكفي من المشكلات، أو لشعوره بالرفض وعدم الرغبة فيه، وغالبًا ما يلجأ لتسليته نفسه بنفسه فيظهره لديه أحلام اليقظة وكذلك الاستمناء «العادة السرية».

◉ الزوج البديل

صديق أمه الحميم/ مستشارة أبيها
يجد بعض الأطفال أنفسهم مضطربين للعب دور عاطفي في حياة أحد الوالدين، بسبب ضعف ثقة الأم بالزوج «التورط المحرمي».

◉ الوالد الصغير

إذا كان أحد الوالدين عاجزًا، فإن الطفل يجد نفسه مطالبًا بتولي دور الوالد لبقية إخوته أو حتى لأحد والديه أو كليهما. مثال على ذلك: أخ يقوم بلعب دور الوالد الصغير لمساعدة أخيه بعد انفصال الوالد.

يبدل الطفل فوق طاقته لكي يمنح الأسرة المتأصلة في الخزي درجةً من الاعتبار.

يجتهد لكي يحقق درجة الكمال، «كي ينقذ العالم». يكون هذا الطفل هو مصدر فخر الأسرة؛ فهو يغطي على بقية مشكلاتها، بإنجازه أو بتديته أو بثرائه، وغالبًا ما تظهر لدى هذا الطفل سمات الكمالية.

الفرد الذي يجاهد الجميع كي يوفر حماية. قد يسلمه لآخرين أو لنظام آخر من أجل حمايته، مثال: طفلٌ ميسور الحال، أرسل إلى مدرسة داخلية؛ لأن والده أراد إبعاده عن والدته مدمنة الخمر. يكبر هذا الشخص معزولاً، وحيداً في الظلام؛ فليس هناك من يخبره بالصواب من الخطأ، ولا من يطمئنه بأن الأمور ستسير على ما يرام.

عندما تصل الأمور إلى أشدها، يوجه اللوم إلى شخص بعينه، وعادةً ما يكون الأشد حساسيةً. ووظيفة هذا الدور هي امتصاص الخزي بدلاً من الآخرين، وبذلك تقل المسؤولية عن البقية. اعتاد صاحب هذا الدور حمل الخزي عن بقية الأسرة، وهو بهذا الدور يحقق نوعاً من المشاركة، فشعاره أن أهميته تنبع من كونه «شماعة» الأسرة، ويحصل بذلك على الاهتمام السلبي.

يُحصل المهرج على أهميته من خلال جذب الانتباه. حيث يتعلم المهرج أن آلامه ليست ذات قيمة، وأن مهمته هي إسعاد الرفقة والمحيطين، وقد تجده يضحك ويطلق النكات وخلف ابتسامته دموع مخفية ومكتومة.

أسئلة للتطبيق:

هل لعبت دورًا بعينه في أسرتك؟ أي الأدوار تجده معبرًا عنك؟

.....

.....

.....

.....

كيف أثر ذلك الماضي على حاضرک؟

.....

.....

.....

.....

إن لم يناسبك أي دور مما سبق، قم بوصف دورك في الأسرة.

.....

.....

.....

لقد عانينا جميعًا من شكل ما من أشكال الإساءة، وفي الأغلب كانت نوعًا من الإساءات النفسية (وجدانية أو ذهنية) وإن كان أغلبنا غير مدرك للأمر. وعادة أيضًا ما يتسبب إخوتنا وأقراننا في توكيد الإساءات النفسية، من خلال مضايقتنا وإطلاق التسميات علينا وهذه إساءات حقيقية. مع أن العادة أن يرتبط مفهوم الإساءة لدينا بالضرب أو الاعتداء الفعلي. إنما بغض النظر عن كون الإساءة ظاهرة أو ضمنية فهي إساءة ولا شك! وينبغي مواجهة المسيء. أحد أفضل السبل لمواجهة المسيئين هي إرسال خطاب لهم، إذ يمكنك الخطاب من إخبار المسيء كيف شعرت حين أساء إليك، وكيف أثر ذلك عليك، يمكنك - كذلك - أن تخبره أنه لم يعد بمقدوره التأثير عليك بعد اليوم. يمكنك إخباره - إن شئت - أنك تعلم أنه قد يكون هو مساءً إليه^(١)، وادعه ليساعد نفسه. اختتم خطابك بأنك ستحيا طيبًا رغم الجرح الذي تحمله، وأنك وإن كنت لا تنسى الإساءة فإنك ستتجو بالرغم منها.

ابدأ خطابك بـ «عزيزي/عزيزتي...» وإن كنت تتذكر المسيء إلا أنك لا تذكر أو أسقطت اسمه فيكفي أن تبدأ خطابك بـ «عزيزي المسيء...». وليس عليك أن ترسل خطابك فعليًا، فالكتابة هي الخبرة الفعلية. ولو شعرت بالحاجة لإرساله فلا بأس بهذا إن أمّنت سوء الرد. وإن رأيت أنك تحتاج لقراءته فضلًا عن كل هذا؛ فافعل، لا ضير.

(١) في كثير من الأحيان يمارس البعض الإساءة كتكرار لإساءة سابقة، في محاولة لمداواة الذات عبر تكرار الخبرة مع لعب الدور الآخر فيما يعرف بالتوحد مع المعتدي.

انتبه فقط لشيء مهم، لا تنتظر من المسيء أن يبدي رد فعل إيجابياً، فغالبًا ما يكون الأمر تحت سلطة الإنكار أو الإسقاط. وتذكر ألا تسمح لنفسك باختبار دور الضحية مجددًا، لا تنس أن هذا التدريب لأجلك أنت، لا لأجل المسيء، إنه لأجلك كي تبوح بالذي كتمته عميقًا داخلك طوال الزمن. وقد ترغب بتجربة دور الغفران لترى كيف يمكنه أن يقطع الروابط المرصية التي تربطك بالمعتدي، راجع تدريب: «الغفران».

في بعض الأحيان، قد لا يكون من الآمن مواجهة المعتدي، فإذا ما قررت المواجهة المباشرة فتأكد أن تحصل في ظروف آمنة، أو لا تواجهه بشكل مباشر إن لم تكن هناك ضمانات.

تدريب (٦٩) قم بكتابة خطاب عن موقف غير منته

إن الكتابة عن المواقف غير المنتهية^(١) [Unfinished business] -أو حتى تلك التي لم تبدأ بها- من شأنها أن تحرك الماء الساكن وتجلب ما كُبت ودفن إلى السطح. من خلال المعلومات التي ستحصل عليها ستعلم ليس فقط أن تتعلم منها، وإنما كيفية التعبير عن المشاعر المصاحبة لها. في هذا التدريب، أكمل النقاط التالية ثم قم بمناقشة الأمر مع شخص آخر:

(١) المواقف غير المنتهية هو مصطلح يشير إلى الأحداث التي وقعت في الماضي، وتراودنا دومًا مشاعر تجاهها، ونرجو لو اتخذنا موقفًا آخر أو رد فعل مختلف، فهي لم تنته بشكل كامل بالنسبة لنا، ففكر في موقف تتخيله بشكل ما وأنت تلعب فيه دورًا مختلفًا، هذا ما نعنيه بالمواقف غير المنتهية.

- قم بتدوين مراجعة حقيقية لموقف عسير تشعر أنك لم تجتزّه بعد!
- ما الذي لم تنطق به لحظة الموقف وتود لو نطقت به الآن؟
- قم بوصف مشاعرك تجاه ذلك.
- هل من شيء آخر تود إضافته للخطاب؟ شيء آخر تود حكايته لم يكن قد سمعه أحد من قبل؟
- ما الذي تود فعله بهذا الخطاب؟
- إذا لم يكن ممكنًا أن توصل هذا الخطاب، دوّن ثلاثة أشياء ذات معنى يمكنك فعلها بهذا الخطاب.

تدريب (٧) تذكر ومعالجة الحدود الجنسية في الطفولة

- غالبًا ما يكون البعد الجنسي مربكًا في مرحلة التنشئة، فإن لم يكن والداك قد قاما بمساعدتك على فهم ومعالجة الجنس، فقد تكون الحدود الجنسية غير واضحة أو مخترقة. في تدريبك الآتي، أجب عن الأسئلة لتتمكن من معالجة الحدود الجنسية في الطفولة.
- انتباه: إن كنت قد مررت بإساءة جنسية، فرجاء تأكيد من أن لديك قناة اتصال متاحة ودعمًا قريبًا من شخص مؤهل لمساعدتك بينما تقوم بهذا التدريب.

- هل تحدث والدك معك عن الجنس في فترة التنشئة؟
- اشرح كيف كان والداك يتناولان موضوع الجنس.
- ما الحدود الجنسية التي اخترقت أثناء فترة التنشئة؟

هل مارست اللعب الجنسي؟^(١)

إن كان جوابك بنعم، متى؟ ومع من؟ وما مدى تكرار ذلك؟

ماذا حدث حينئذ؟

كيف فكرت في ذلك على مدى السنوات السابقة؟ ما المشاعر التي

تطراً لك عند التفكير فيه سابقاً والآن؟

تدريب (٧١) دافع ضد اختراق حدودك

يعد بناء الحدود النفسية أمراً مهماً لخلق بيئة مهيأة للشفاء. ربما واجهت علاقةً خانقة مع والدك، أو افتقدت توكيده على حدودك، الأمر الذي عززته علاقاتك بإخوتك وأقرانك ثم بيئة العمل. بمساعدة التدريب تعرّف إلى الرجال الذين ينبغي بناء المزيد من الحدود في علاقتك بهم، ثم قم بتعريف الحدود بمعنى: ما عليك أنت القيام به لفعل ذلك، ولاحظ أنني قلت «أنت».

على سبيل المثال، إذا ما كان مديرك يطلب منك القيام بمهام بعد وقت العمل، ولم يطرح مقابلاً له، ووجدت أن ذلك يضايقك فما هنا اختراق لحدودك. ولبناء الحد، يمكنك مراجعته في ذلك بأنك لن تتمكن من البقاء بعد وقت العمل، وربما يمكنك التحامل إن كان هناك مقابل إضافي، ومن شأن ذلك أن يقدّمك لموقع القيادة. استعمل المخطط التالي لإرشادك خلال هذه العملية من حماية حدودك ضد الاختراق.

(١) نمط من اللعب بين الأطفال، يحدث فيه قدر من التلامس، كلعبة الطبيب والمريض. وهو مقبول بحد معين ودرجة معينة من التلامس بشرط أن تكون بين أفراد من نفس المرحلة العمرية.

تثبيت الحدود	بواسطة	صورة لاختراق الحدود
سأفاوض ما بين الحصول على أجر إضافي أو التقيد بوقت العمل.	مدير العمل	مدير العمل يطلب مني البقاء لتنفيذ مهام بعد وقت العمل.

التعديل المعرفي

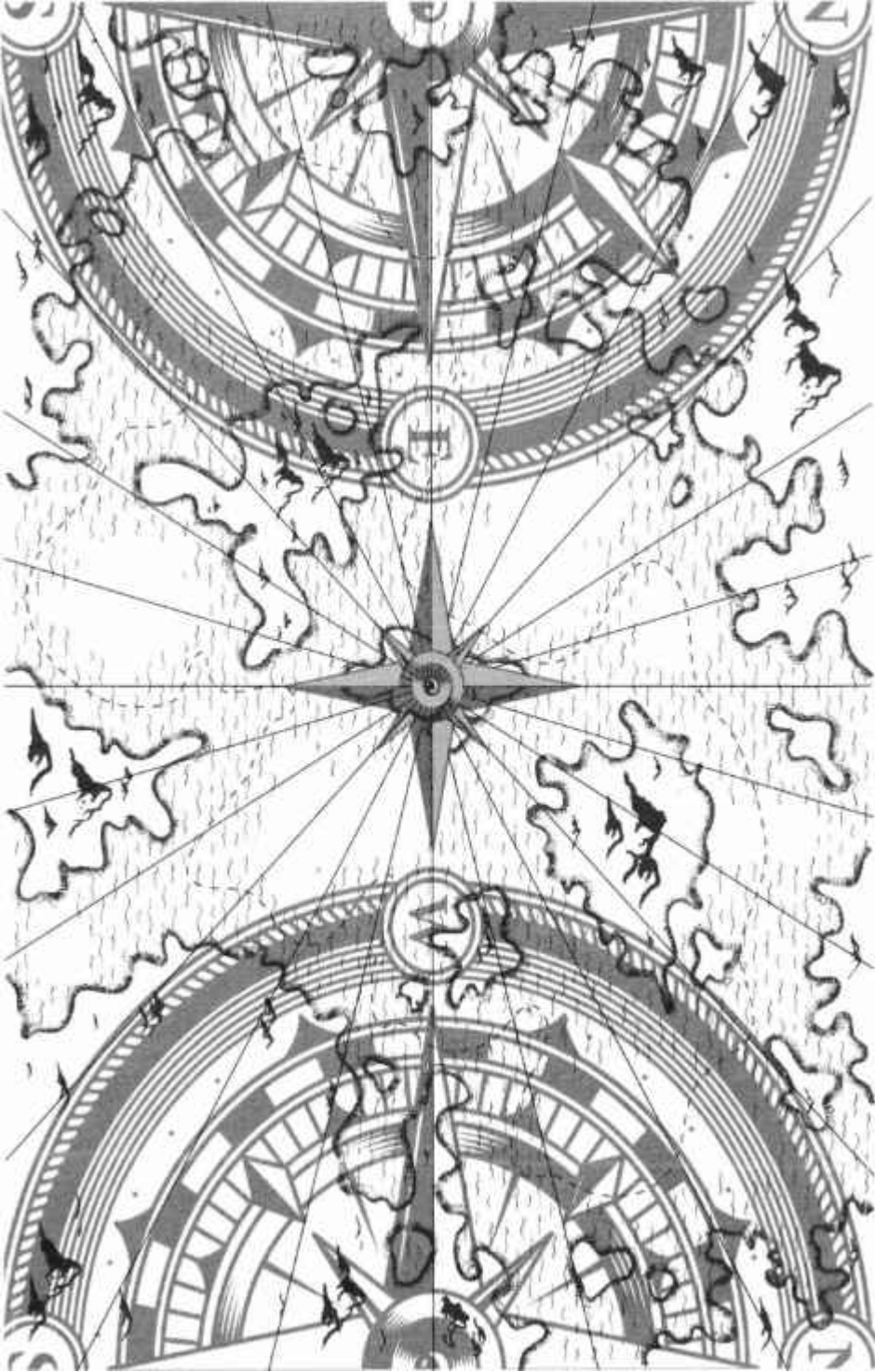
المعالجة الدينامية

الإنهاء والإطلاق

معالجة الظل

تدريبات





قد كتبت القصة في بداية الرحلة، ومع ذلك فمن المهم أن تكون قادرًا على سرد قصتك وقص رحلة تعافيك، فمن خلال ذلك يمكنك رؤية النجاحات التي قمت بها، والتحديات التي تغلبت عليها، والفخاخ التي تحتاج إلى التنبه لها. في هذا التدريب، ارجع بذهنك لذكرى تعافيك الأولى، وابدأ من هناك وبشكل مرتب زمنيًا قم بكتابة ذكراك الحاضرة. اذكر من كانوا جزءًا من الرحلة، صف الأماكن التي مررت فيها وكيف كانت تبدو لك، دع عملية السرد تجري بك كيفما شاءت، وقد لا تتمكن من الانتهاء في جلسة واحدة، ذلك أمر جيد؛ فخذ وقتك. اختتم الأمر بذكر أين تقف الآن، دَوِّن ذلك في مذكرة خاصة أو جزء خاص من مذكرة تعافيك، وناقشه مع شخص آخر.

● قصة تعافي ...

لقد قمت بكتابة قصة تعافيك في التدريب السابق، والآن حان الوقت لتقصها. قد يمثل هذا تحديًا بالنسبة لك، خاصة بسبب الخزي المتجذر في بنية التعامل مع المشكلة الحالية. عليك اختيار من ينصت إليك، والذي لا بد أن يكون آمنًا ولا حُكْمِيًّا، وأن يمثل لك بيئة داعمة وأمنة على شرك لتسمح له بقراءة كلماتك. قد يكون مفيدًا لك تسجيل هذه الكلمات بصوتك، ومن خلال هذا يمكنك ممارسة التدريب مرة وتستمع لها مرات ومرات عديدة.

الصفح والغفران

«المخرج الوحيد من متاهة الغضب هو أن تغفر»



جون جرين

عند طرح فكرة الغفران نحن نتفهم صعوبة التفكير في الأمر؛ فالبعض يرى الغفران خذلانًا لأنفسهم، وكأنهم يتنازلون عن حقهم للمرة الثانية، هذا شعور طبيعي. لكن الحقيقة أن الغفران هو احتياج لك أنت، ليس لمصلحة المسيء أو الجاني، بل هو خطوة في طريق تجاوز الأزمة!

أخبرني من الذي يتألم، ومن الذي يحمل عبء هذا الأذى، لن يدرك أحدًا ما الذي مررت به، ولا يستطيعون إن اجتهدوا، ربما نسي المعتدي أو من أساء إليك الأمر أو تناساه. أما أنت فما زلت حبيس الذكرى! إن لفظة

الغفران تعني في الأصل اليوناني «العنق أو الإطلاق» إطلاقك أنت، هذا لا يُسقط الجُرم، بل يسقط حمّله عن كتفك ويضعه عنك، ارحم نفسك. ولذا فأنا أطرح الصفح حلاً أولياً، ويعني تحرير الناجي من الرابطة مع المسيء، إطلاق ذاته من الخبرة، وربما نقلها إلى الآخر.

وإن كانت الإساءة ذات طابع جنسي، فسامح نفسك أنك كنت جزءاً من هذه الذكرى، لقد كانت احتياجاتك إلى التواصل مع الرجال ملحة جداً، كنت تنتظر أن تجد الاحتواء والقبول من أبيك أو إخوتك الذكور أو رفاقك ولكنك لم تجد سوى الاستغلال. لعل المسيء أقنعك أنك لم تكن مجبراً على شيء، أو أنك كنت مستمتعاً بالأمر، ولعلك لا تسامح جسدك لما قد شعر به وقتها، وصدقني كلها تفاصيل متشابهة يحملها كل أولئك الذين مرّوا بهذا الطريق وذاقوا ذات التجربة. جسدك لم يخنك، وقواك لم تخذلك، بل قمت بأقصى ما يمكن - لمن في مثل سنك وموضعك - أن تقوم به، واستجابتك هي استجابة تلقائية لا تعني أنك كنت موافقاً على ذلك أو ترغب به، حتى وإن كنت ما زلت تذكر شيئاً من لذة هذه الخبرة، فدون سن الرشد أنت غير مؤهل للاختيار، لقد جُرت وأقحمت فيها بالترهيب أو الترغيب.

وهناك جانب آخر، لكن أكمل القراءة إن كنت تجد أن باستطاعتك إكمالها، أو لا بأس من الرجوع إلى هنا بعد ممارسة الغفران لذاتك. ما أقصده هنا هو أن ننظر للأمر بشكل آخر، أن نرى صورة أكبر من التي كنا أحد أركانها، فقد يكون المعتدي في قصة هو ضحية قصة أخرى، في دائرة مفرّغة تطلب من يكسرهما، من يقرر أن يتوقف عنده الأذى، بأن يعتق نفسه وينطلق! لا يعني ذلك أنك فرطت في حق نفسك، لكن ربما

الثمن الذي دفعته في هذه التجربة أغلى من ثمن الانتقام، ربما لا يوجد ما يكفي لتشعر أنك اكتفيت، فإن كنت لن تكتفي فلماذا البدء؟! خاصة إن كان انتقامك سيدخلك الدائرة، وحملك للذكرى دون انتقام يُبقي المسيء حيًا داخلك، يسيء إليك في كل مرة تعاودك فيها الذكرى.

تدريب (٧٤) استعد للعدوك

إلى أي مدى يمكنك أن تغفر؟ إن كنت قد تعرضت للأذى - وكل من يصارع المثلية لديه ذكرى ما مع الأذى - فمتى وكيف يمكنك الغفران؟ قد تكون تجتهد وتتساءل «هل من المقبول ألا أغفر؟» الشيء المهم معرفتك بأن الغفران يطرح عنك الحمل الذي يخصك، ولا يعني الغفران - بالضرورة - تبرير أي خطأ. لأولئك ذوي المرجعية الروحية، فإن الغفران أساس في بناء الأمة/ الأخوية. لأن معناه - ببساطة - أن تشطب من سجلك أنت الدُين الذي تعتقد أن الآخر يدين لك به. فإنه وإن كنت تستطيع أن تخبر الآخرين بأنهم مدينون لك بالكثير، فأنت تعي أنهم مهما بذلوا ليعوضوك عن الألم الذي تسببوا لك فيه؛ فلن يقدرُوا! لذا أخرجهم من حسابك. وفي هذا التدريب ستناقش أفكارك عن الغفران.

ما الذي تعتقد أنك تستحقه حتى وإن كان ممن آذاك؟

🔑 ما الثمن الذي تدفعه بحمل هذا الثقل على كاهلك؟

🔑 ما الذي تنتظر حدوثه من الشخص الآخر، أو أن يمنحه لك؟

🔑 هل بمقدور الآخر أن يعطيك ما ترغب به؟

🔑 كيف يمكنك التخلي عن هذا الحمل؟ إن لم يكن بمقدور الآخر تعويضك؟

من فآر تجارب بشري للنازية^(١)

إيڤا موسز كور، إحدى الناجيات من معسكرات التجريب بمدينة أوشفيتز في الفترة النازية، وهي من فقدت عائلتها بالكامل ثم أختها التوأم جزآ هذه العملية، وبعد سنين عدّة قررت ممارسة الغفران تجآه كلّ ماضيها.

تقول: لقد ولدت في ١٩٣٤م واحدة من توأم، كنت أنا ومريم المولود الثالث والرابع في الأسرة، وقد عشنا في قرية صغيرة في ترانسلفانيا برومانيا. وصلنا إلى أوشفيتز أنا وعائلي ثم فصلنا عن أبي وإخوتي، ثم فصلنا أنا وأختي عن أمي، ولن أنسى أيادينا الممدودة لنصل لبعضنا، جُمعنا في عنبر واحد عرآ تمامًا لقياس علاماتنا الحيوية والأطوال والوزن، ثم خضعت لعمليات التجريب والحقن حيث كان يتم حبسُ الدم في ذراعي وسحب كمية من الذراع الأيمن وحقن عدّة حقن في الأيسر.

ارتفعت حرارتي بعد إحدى الحقن، فتوقف التجريب ونُقلت إلى مشفى كان نزلآؤها أقرب إلى الموتى من الأحياء. زارني منجلا^(٢) لكن لم يفحصني ونظر إلى مخطط الحرارة وقال: «طفلة بائسة، ستكون محظوظة لو تجاوزت أسبوع!» ثم تركني وانصرف! كان عليّ الزحف إلى آخر الممر للحصول على الماء إذ لم يكن باستطاعتي الانتصاب،

(1) candleholocaustmeuse.org

(٢) د. جوزيف منجلا: أطلق عليه «ملاك الموت النازي» وهو الطبيب الذي أشرف على عمليات التجارب على الأطفال والمعتقلين في معسكرات التجريب.

ولكنني أردت الحياة وكنت أردد في نفسي «لا بديل عن النجاة!» وبعد أسبوع انكسرت الحمى، وأعدت إلى التجريب. لم أناقش الأمر مع أحد إلى أن تم تحريرنا في ١٩٤٥.

ماتت توأم إيثا بعد ذلك نتيجة فشل كليتيها والتي اكتشفوا أنهما بحجم لا يتجاوز عمر طفلة في العاشرة من عمرها، تبرعت إيثا بكلية لأختها إلا أنها توفيت بسرطان المثانة في ١٩٩٣، نتيجة التجارب والحقن بمواد لا تعرف ماهيتها. التقت إيثا بأحد الأطباء الذي أشرفوا على عملية التطهير «الهولوكوست» وحين أبدى موافقته على توثيق شهادته بما حدث، تقول: «لقد قررت حينها أن أغفر له، وأخذ الأمر مني أربعة أشهر لأكتب خطاب غفران» ثم قامت بمراجعته مع معلمة الإنجليزية الخاصة بها، وبعد أن انتهت اقترحت عليها المعلمة أن تغفر أيضًا للدكتور «منجلا»، فأبدت لها أنها ليست على استعداد أن تغفر له، لهذا اقترحت عليها أن تتخيله في الغرفة عندما ترجع إلى البيت وتخبره (أنا أغفر لك) لترى ماذا سيكون الأثر، تقول إيثا: «وعند عودتي للمنزل، التقطت القاموس وانتقيت عشرين من أبشع أنواع السباب والشتائم ثم قلتها عالية وبوضوح لذلك الشخص المتخيل في غرفتي، وبعد أن انتهيت قلت له: وبالرغم من ذلك أنا أغفر لك» لقد شعرت بشعور غريب جيد، أنني «فأر التجارب لخمسين عامًا» لدي سلطة فوق ملاك الموت النازي، لقد كانت لدي القوة الكافية للغفران، القوة التي لم يمنحني إياها أحد.

لقد شعرت بالتححرر، التحرر من أوشقيتز ومن منجلا كذلك. لكن ما الغفران الذي منحته؟ أنا أحبه، إنه سلوك من شفاء الذات، تحرير الذات،

وتمكين النفس؛ فكلُّ الضحايا وكل الناجين من الإساءات يشعرون بالعجز وفقدان الأمل، وأنا أريد من الجميع أن يتذكروا أننا لا نستطيع تغيير ما حدث، وهذا هو الجزء المأساوي من قصتنا، لكننا نستطيع تغيير كيفية تعاملنا معه، وطبيعة علاقتنا به.

تدريب (٥٥) شفاء الخزي

ستتعلم في هذا التدريب كيف يمكن لكشف وفحص الخزي أن يحدث تقدمًا في شفائك. فطبقًا لفوسوم وماسون Fossum & Mason «يشير الخزي إلى الإهانة بدرجة مؤلمة، الحرج العميق جدًا، الشعور الغامر بالضآلة لدرجة أن يشعر المرء أنه سيختفي في كومة من الركام. ويشمل الخزي كامل الذات، وقيمة الوجود الإنساني للشخص» بشكل أساسي، يستغرق الخزي حتى يصبح هو أنت. الخزي هو المفهوم الذاتي بالسوء وعدم الكفاية واستحقاق الرفض، يصبح الخزي بمعنى هوية كاملة!

وبحسب المؤلفين، فهناك ارتباط ما بين الشعور بالخزي وبين الاعتمادية داخل الأسر التي تتعامل بقواعد جامدة وكمالية مع قدر كبير من اللوم والإنكار. ويصدق ذلك على كل من الأسر المنصهرة (المتداخلة بشكل مختلط بحيث لا مجال للحدود النفسية) وكذلك الأسر المتفككة (المتهلهلة بحدود غير واضحة).

ومن هنا جاء مفهوم «الأسر المؤسسة في الخزي»؛ فنظام أسرتي على سبيل المثال كان نظامًا متفككًا، كل واحد يعيش في فقاعته الصغيرة، ويحتفظ بأسراره الصغيرة أيضًا. وبحسب د. كارل وايتيكر،

فمن الضلال أن نظنُّ أننا بلا عيوب. المشكلة في الأسر المرتبطة بالخزي هو أنها تعلِّم أفرادها أن يبدو مظهرهم الخارجي بشكل جيد، وألا نبوح بأسرارنا في الخارج. ومن هنا ينتج خداعٌ مزدوج؛ يؤدي بدوره إلى العجز عن الشعور أو التعبير عن الحرج الصحي. وأعني بالحرج الصحي تعريةً جروحك ومشاركة الآخرين بما يقلقك بحق، ما يدور ببالك في الحقيقة.

● قائمة تذكير للحرج الصحي:

١ هو السماح بأن تكون إنساناً!

٢ السماح باستقبال المساعدة، أو الرأي المرتجع Feedback.

٣ محبةٌ وقبول الذات.

٤ أن تحمل مشاعرَ وأن تعبر عنها بحرية بدون تعدُّ.

في الأسرة المرتبطة بالخزي، يتعلَّم الأفراد ألا [يفشوا أسرار الأسرة] وأن نضع قناعَ السعادة، حتى في أوقات الحزن والاضطراب.

● قائمة تذكير بجذور الخزي:

١ الإساءة والهجر، سواء أكان فعلياً أو هكذا استقبلناه.

٢ الانتهاكات الشخصية.

٣ الإغواءات، سواء أكان جسدياً أم شعورياً. (تورط المحارم النفسي).

٤ أي شيء تسبب في انتهاك الحدود.

بحسب برادشو Bradshaw فإن الإساءة ليست دوماً فجةً ومعلنة مثل الإساءة الجسدية أو الجنسية، ولكن تشمل أيضاً الكذب على الطفل، وتشكيكه في استقباله للحقائق، وإحباط تلقائية الطفل الأساسية،

التلاعب بالطفل، والتخويف والعزل العاطفي أو نزع الحب أو التفرقة والتفضيل، تقييد الأحلام، العزلة، القهر والإجبار، الحرمان الشديد أو المتكرر، التعدي على الحدود، إخبار الطفل بأنه السبب في المشكلات. يخلط البعض ما بين الخزي والشعور بالذنب، ولكن يختلف كلٌّ منهما عن الآخر. الذنب هو الشعور المتراكم المكتمل والمؤلم بالندم تجاه سلوكٍ أدّى إلى مخالفة قيم شخصية. ولا ينعكس الشعور بالذنب على هوية الفرد أو يقلل من قيمته الإنسانية. من جهة أخرى، فالخزي هو الشعور المؤلم بانخفاض قيمة الفرد الإنسانية! وهذا فرق كبير. قد يكون من الصحي شعورك بالألم حين تتخطى حدودك القيمة، لكن ليس صحيحاً أبداً أن تُوصم كينونتك بالخزي أو أن تنخفض قيمتك الذاتية. ليس من الصحي أبداً غيابُ الشعور بالذنب بالكلية بمعنى أن تظن أنك لا تخفق أبداً، وبالعكس فمن الصحي أن تتكلم عن إخفاقك وأن تقوم -بوعي وإدراك- بكشف جروحك النفسية وبذلك تتمكن من بناء بيئة ومجتمع الدعم. من المطلوب أن يعرف الناس عنك جوانب الجمال والقيح^(١). إذا شعرت أن عليك أن تكون كاملاً، فسيكون عليك أن تضع قناعاً أو تستعمل شخصيةً ليست هي أنت، أن تكون مزيفاً. وهذا ما يصفه الكاتب بالشخص المؤسس في الخزي.

لقد وجد الكثيرون ممن يكافحون على طريق التعافي أن الخزي كان أساساً راسخاً داخلهم. لقد وُضعت بذور الخزي داخلهم من خلال النظام الذي نموا فيه، العائلة والرفاق ودور العبادة والمدارس والمجتمع...

(١) استعمل المؤلف هنا مصطلح The good, the bad and the ugly، وهو مصطلح مستعمل وكذلك اسم فيلم شهير.

إلخ. على سبيل المثال: نشأ أحد عملائي لوالدين كانا يلحان عليه دومًا لكي يكون «الفتى الجيد» داخل المدرسة، وما استقبله الطفل من هذه الرسالة هو أن من غير المسموح له أن يُظهر أي مشكلة. ما لا يعرفه أبواه، أنه كان أضحوكة المدرسة، حتى إن أحدَ زملائه أنشأ صفحةً مريعة على الإنترنت عنه! لقد عززت هذه البيئة من الخزي الذي يشعر به. من جهة كان عليه أن يكون «جيدًا» وألا يشتكي شيئًا، ومن جهةٍ أخرى كانت صورته لدى زملاءه أنه «سيئ». لم يرغب في إحباط والديه، من أجل ذلك احتفظ لنفسه بكل ما يحدث في المدرسة.

كان الطفل الذي تربى على الحرج الصحي سيذهب إلى والده/والديه في المنزل لينفّس عما يجده في المدرسة. لكنّ هذا الطفل لم يكن له أن يعاني من المشكلات! لذا قد فشل في جذب انتباه والديه إلى إحدى مشكلاته. والنتيجة، حرمان هذا الطفل من البيئة الداعمة المطلوبة لمساعدته على التكيف مع مشكلات المدرسة.

مكتبة
t.me/soramnqraa

أسئلة للتطبيق:

بأي صورة تعرضت للخزي؟

🔑 كيف أثر الخزي فيك؟

🔑 ما الطرق التي استعملتها للهروب من الخزي؟

🔑 خطة للتغيير:

🔑 واجب مشاهدة:

🎬 فيلم: نداء الوحش A monster call
شاهد الفيلم، ثم استخراج أهم النقاط في مذكرتك الخاصة، وناقشه مع رفيق التعافي.

النوح هو تعبير عن الحزن العميق على مفقود، ويفرق عن النواح أنه يصدر عن الأنا الراشدة وليس الطفل المجروح. يظن البعض أن هناك مشاعر إيجابية وأخرى سلبية، والحقيقة أن المشاعر كلها صحيحة ومقبولة، ونحن لا نتجاوزها حتى نسمح لها بالعبور من خلالنا. إن اختياراتنا مع هذه المشاعر المؤلمة إما أن نقبلها ونعبر عنها، وإما أن ننكرها ونسمح لها أن تحركنا بلا وعي، أو نتكسر أمامها. ولا شك أن الاختيار الأول هو أفضل المتاح؛ فمشاعرنا تطالبنا بالإنصات إليها. المهم ألا تبتلعنا هذه المشاعر فنحافظ على قدر من التوازن بين قبول الألم وتجاوزه.

في هذا التدريب راجع المناطق الثلاث الرئيسة لاحتياجات النوح، ابحث عن المنطقة التي تشعر أنك ترغب بالنوح عليها بصورة أقوى، مارس النوح عليها مع شخص آخر يمكنه دعمك خلال اختبارك للنوح.

٥ أن تشعر بالأسى تجاه السلوكيات والممارسات السابقة

نسيان الخبرات التي استجبنا فيها بسلوكيات وممارسات وتجاوزها ليس بالأمر السهل، خاصة إن كان الأمر قد استمر لسنوات. لكن ولكي تتخلى عن طرقتك القديمة عليك أن تأسف لها، عليك أن تعترف بأنها كانت - يوماً ما - جزءاً منك، وعليك أن تتخلى عن الراحة التي تمنحها لك فكرة أنه لم يكن لديك خيار آخر. أنت بحاجة إلى النوح هنا حتى يمكنك تجاوز ذلك، ما إن تتحرر من الماضي فسيمكنك أن تنوح عليه. ربما قد بنيت علاقةً طويلة وفي النهاية وجدت أنها ما كانت لتدوم. ربما تحتاج لتأسى على الزمن الذي ضاع منك في المثلية، ربما تأسى لكل

الجراح والإساءات التي سببتها لآخرين. وربما تحتاج إلى النوح على الجراح التي سببتها مشكلتك الحالية لك.

• النوح على الأبوة الضائعة

كما نعلم، فقد شارك الآباء بغيابهم عن دورهم الوظيفي في الماضي بدور ما في تطوير مشكلات الحاضر لدى أبنائهم. فالطفل الذي حُرِم من محبة أبيه واهتمامه، من حقه أن ينوح على ذلك. مع كلِّ فقدٍ، ينبغي أن يكون للنوح موضعٌ. قد قامت إليزابيث كويلر في كتابها «عن الموت والاحتضار» بتقسيم مراحل اختبار الفقد إلى خمس مراحل، وهي: الإنكار، والغضب، والمساومة، والاكتاب، ثم قبول الأمر. وهي ليست مراحل ثابتة وقد تكون متبادلة، ومن المفيد أن تتلقى الدعم لكل شعور إذا ما طفا على السطح. الرجل الذي حرم من أبوة والده قد يعلق في مرحلة الغضب ويحتاج إلى العمل على هذا الأمر مرارًا وتكرارًا قبل أن ينجح في تجاوزه إلى القبل. القبول هو المرحلة النهائية، وهو هدف يستحق السعي إليه، لأنه هناك وهناك فقط نجد الحرية والنور!

• النوح على الطفولة المفقودة

أدرك كثيرٌ منا أن طفولته لم تكن على قدر من الجودة الذي احتاجه ليكفّيه. فالنمط الأشهر هو خليطٌ من الشعور بالرفض وعدم الانتماء، وغالبًا ما صاحب ذلك التعرّض لكلمات جارحة، إساءة جسدية أو نفسية أو وجدانية أو جنسية أو خليط من هذا وذاك. فالطفل الذي حرم من اللعب أو من الانتماء لمجموعة له أن ينوح على ذلك، إن قدرَ الولد هو أن يكون مغامرًا، فإن حرم من ذلك فعليه أن يجتهد للشفاء من هذا الجرح.

- ٤ حدد وقتاً للنوح على الفقد.
- ٤ أشعل شمعةً لأجل الشيء المفقود.
- ٤ اكتب خطاباً للشيء المفقود.
- ٤ ادفن أو احرق الخطاب.
- ٤ عبّر عن مشاعر الحزن والأسى، وقد يساعدك تشغيل موسيقى تبعث على الأسى.
- ٤ راجع كيف سيمكنك تقبل هذا الفقد، وكيف ستتجاوز الأمر.

٥ تدريب (١١٧) التحالف مع زوجتك أو محبوبتك

الطريق الذي نسيره في صحبة أقل طولاً وأكثر أمناً من الذي نقطعه بمفردنا؛ ولذا إذا كنت متزوجاً أو تواعد إحداهن، فانطلق من مبدأ أنها لا تدرك شيئاً من مشكلتك ولن يمكنها فهم عملية التعافي بمفردها. وسيقع عليك أنت مساعدتها لفهم احتياجاتك أنت. لا يُشترط إخبارها بكل شيء عن الماضي، يكفي أن تكون مُلمّة بحاضرك، مع ما تحتاج -هي- إلى معرفته لمرافقتك في طريقك إلى المستقبل، وتذكر أنها سترافقك بينما تقوم أنت بمسؤوليتك تجاه نفسك.

تُنتج الكثير من المشكلات أنماط حياة متوافقة معها، مثلما يميل المدمنون إلى حياة الغموض والتكتم والسرية، أو يميل البعض الآخر إلى حياة اعتمادية أكثر من اللازم، ناقش ذلك معها، وتحالفاً لصالح بعضكما بعضاً.

هـ اكتب النقاط التي ستناقشها مع زوجتك، وتساور مع شخص آخر في محل ثقتك حيال ذلك.

تدريب (٧٨) اختبار الطفل المختلق

هل كانت علاقتك بوالدتك خانقة؟

من شأن المسافة الخانقة مع الأبناء إنتاج الكثير من المشكلات، أو التقارب المعطل واشتباك الخيوط، ولإدراك هذا: أكمل الاستبانة الآتية وحدد مدى انطباقها على ماضيك وحاضرك. إن كنت حاليًا في سن الرشد فيمكنك التفكير فيه في ضوء فترة التنشئة، ثم طبقه على الوضع الحالي وقارن بينهما. سيُجيب الرجل عن علاقته بأمه، وتُجيب الفتاة عن علاقتها بأبيها.

هـ ضع الرقم المناسب لحالتك لكل سؤال:

حيث: ٠ = لا ينطبق

١ = ينطبق إلى حد ما/ عادةً

٢ = ينطبق بالكلية/ دومًا

- ٢ يعتبرني الوالد توأمه الروحي/ مستشاره المؤتمن/ كاتم أسراره.
- ٢ كان للوالد السيطرة على مجريات الأمور في البيت.
- ٢ يحزن الوالد ويتألم إن تحدثت ولم يجدني مشدودًا له.

٤ يفضل الوالد أن يبقيني قريبًا منه عن أن يدعني أخرج، بحيث يمكنه متابعة ما أفعله.

٤ يخشى الوالد ألا أعمل بنصائحه، ويقلق حيال ذلك.

٤ إن حدث وتأخرت بالخارج، يقوم الوالد باستجوابي أين كنت؟ ومع من؟

٤ أشعر وكأن الوالد هو من يحتاج لمساعدتي.

٤ ينزعج الوالد وقد يحزن إن غيرتُ الخطة التي رسمها لي.

٤ إن قام أحدهم بتخطئي - أيًا من كان -، فأول ما يفزع إليه الوالد هو أن يتخذ صفّي.

٤ بإمكان الوالد جرح مشاعري بسهولة.

٤ إن قمت بانتقاد الوالد في شيء، فسرعان ما يشعر بالحزن والذنب.

٤ يعتقد الوالد أنه لا يستطيع الحياة بدوني.

٤ أشعر وكأن الوالد معتمدٌ عليّ بشكل زائد.

٤ يشعر الوالد أنني سأقوم بالاختيار الخطأ حين يتعلق الأمر بالزواج/ المواعدة.

٤ يقلق الوالد علي بصورة زائدة.

٤ لدى الوالد توقعات وآراء صارمة فيما يخص زواجي/ مواعدي.

٤ يعتذر الوالد بالنيابة عني.

٤ يشعر الوالد بالأمان عندما أتواصل معه بشكل متكرر.

٤ لكم وددت لو تركني الوالد وشأني.

٤ أشعر أنني قريب بشكل ضاغط/ غير مريح إلى الوالد.

والآن، قم بجمع الأرقام التي حصلت عليها، واستعمل الإرشادات التالية لتحديد مدى كونك مختنقًا بعلاقتك مع والدك.

٧-٠ لديك في الأغلب علاقةً متوازنة مع الوالد، يسمح لك بالتفكير بحرية ويخوض بعض المخاطر وهو شيء وثيق الصلة بالرجال. يسمح لك بالتعبير أمامه عن أنوثتك بلا تقييد خانق، كان حريصًا ألا تتعلق به بشكل زائد، ما جعلك مستقلًا ومستريحًا داخل مساعي الحياة.

٨-١٩ أنت على حافة علاقة خانقة، تحتاج إلى مساحة أكبر لتحقيق ذاتك، وقد تكون قد ظهرت لديك بعض المشكلات بسبب ضيق المساحة، تدخلات الوالد قد تجلب المزيد إن لم يتم التعامل معها بوعي عاجلاً غير آجل.

٢٠+ قطعاً أنت في علاقة خانقة، وتحتاج إلى المساعدة فوراً، عليك أن تجد حدوداً صحية في علاقتك بشكل عاجل.

أسئلة للتطبيق

👉 كيف اختلفت نتائجك في الماضي عن الحاضر؟

👉 ما الحدود التي ينبغي عليك وضعها للتعامل مع الوضع الخانق وآثاره؟ (راجع تدريب اختراق الحدود)

واجب قراءة

- ٣ جون الدرديج، رجولة قلب.
- ٣ جون الدرديج، فاتنة.

واجب مشاهدة

- ٣ فيلم A perfect world

الوقاية من الانتكاسات

٥ تدريب (٧٩) الروحانية

نعني بالروحانية وجود علاقة صحية ومشبعة مع الله، ولقد وجدت أن الأفراد ذوي المستوى الطيب من الروحانية يؤدون في تعافيتهم بشكل أفضل. في هذا التدريب، قم بتقييم درجة روحانيتك وانظر فيما يمكنك القيام به لرفع مستوى روحانيتك وممارساتك الروحية. إن كنت شكياً أو ملحداً فتدريبك هو التحدث إلى فرد أكثر روحانية وفتح حوار معه، واسأله عما تمثله الروحانية له، ويمكنك استعمال أسلوب آخر عبر زيارة مكان عبادة والتواصل مع رجل دين وحضور بيئة الروحانية بنفسك.

في النهاية، تحت بند «أهداف لمزيد من الروحانية» لا تكتب (أحتاج المزيد) على سبيل المثال، وإنما حدّد ما تحتاج القيام به للالتزام أكثر.

المستوى الحالي	مستوى أعلى مستهدف
حضور طقس تعبدي	مثال: أزور دار العبادة أسبوعيًا. سأقوم بزيارة يومية.
الصلوات/الخلوة	
القراءة التعبدية	
حلقات المدارس	
الأنشيد	
خدمة الإخوة المتعافين (إن وجدت)	
أشكال أخرى من التعبد/الروحانية	

تدريب (٨٠) جرب أنشطة جديدة كل فترة

أوقات الكسل، أو تلك التي تقضيها في خندك لتكرر نفس الأنشطة بعينها مرة بعد الأخرى لا توصلك إلى التعافي بأي حال. فمن المهم ممارسة بأنشطة جديدة لتخطي أي مرحلة أنت فيها؛ أن تكون طليقًا لتضع نفسك حيث يمكنك مقابلة أشخاص جدد وتكوّن علاقات جديدة.

وفي هذا التدريب راجع لائحة الأنشطة المقترحة في نهاية الكتاب واختَر منها ما ستقوم به كل أسبوع. والقائمة ليست حصرية بالطبع، ولكن فقط مقترحة. حاول القيام بالأنشطة التي تتضمن الآخرين، قم بالتنوع بينها لتجرب شيئاً جديداً كلَّ أسبوع.

المعالجة الدينية

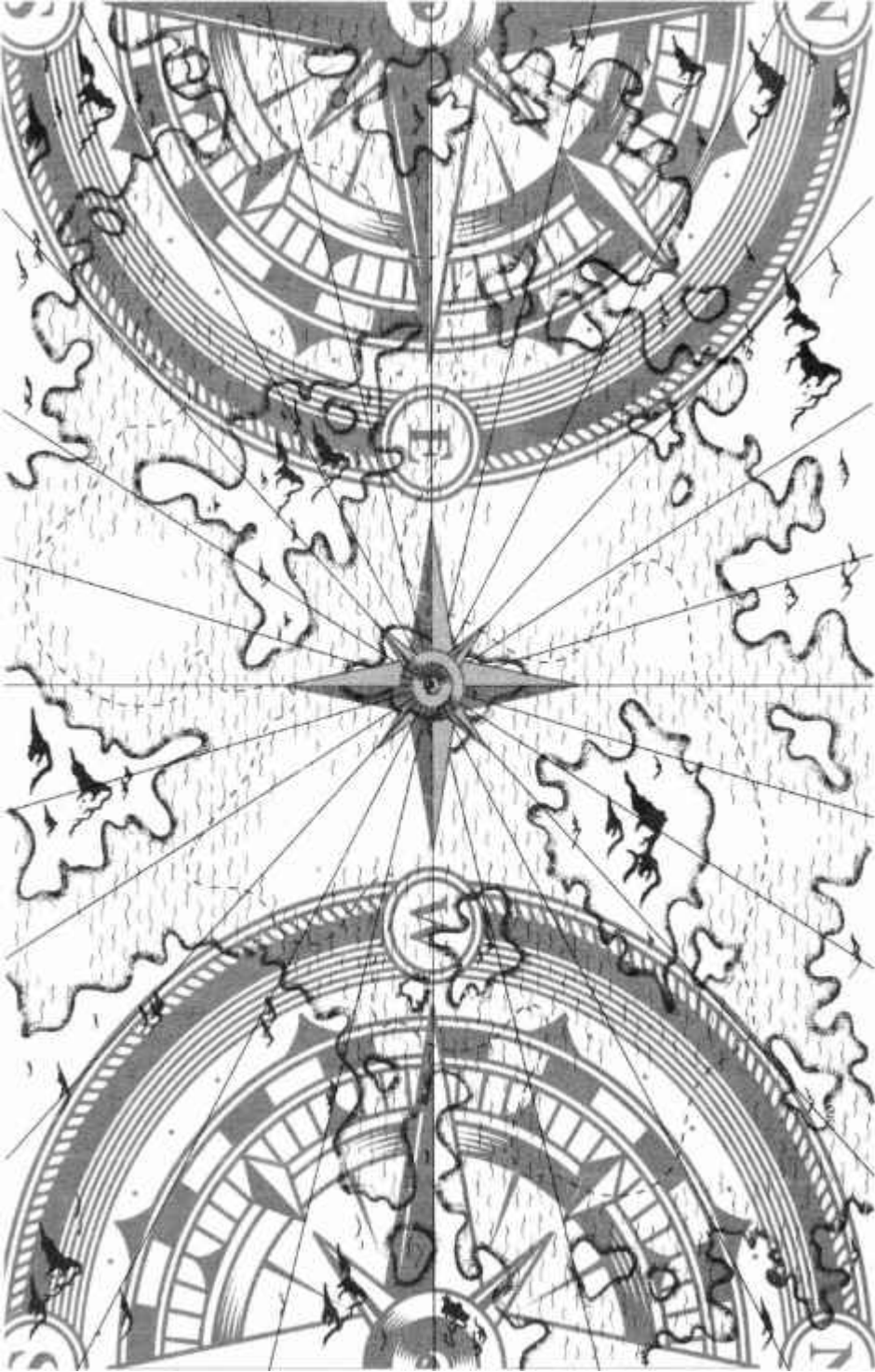
الإلقاء والإطلاق

معالجة الظل

السلوكيات الإدمانية

تدريبات





الظل هو ما ليس «أنا»، وبمفهوم آخر: هو ما أجاهد كي لا أقر بكونه جزءاً مني. ومن منظور يونج هناك منطقتان في الظل، وهما الظل الشخصي والظل البدائي (الجمعي).

لكن في الحقيقة فإن ما نستبعد كونه يعيننا بالمرّة هو ما يصوغ الكثير من مشكلاتنا، بل يدير مناطق حياتنا المظلمة، ويمكننا الانتباه إلى حضور طاقة الظل من خلال الانفعال الزائد بالانجذاب أو النفور نحو شيء أو شخص.

تدريب (n) حوار مشكلتك

يبدو موضوع محاورّة المشكلة غريباً، وبالرغم من غرابته فإن له أثراً قوياً؛ فهو يسمح لك برؤية المشكلة من منظور ذاتي وموضوعي. سيعينك إذن التدريب على التعبير عن كيفية شعورك حيال ما تطلب التعافي منه.

✍ اكتب خطاباً تجاه مشكلتك على ورقة منفصلة، وقد يتضمن ذلك:

☞ مشاعرك تجاه المشكلة.

☞ كيف ترى المشكلة.

☞ ما تريده من المشكلة، وما تخدمك فيه.

☞ عواقب الميول المثلية.

☞ أي شيء آخر تود إضافته.

بعد ذلك، العب دور المشكلة، واكتب ردّاً على النقاط التي أثرتّها في خطابك. ثم، اكتب خطاباً آخر ردّاً على ما أخبرتك به.

- ٤ كيف بدأ الخطاب الثاني والثالث مختلفًا عن الخطاب الأول؟
- ٥ ما الذي تعلّمته من هذا التدريب؟

تدريب (nr) النجاة ضد التيار

- هل تساءلت يومًا عما يقيدك من الخلف؟ هل شعرت يومًا أنك تسبح ضد التيار؟ ربما سيدهشك أن تدرك ما الذي يرميك بعيدًا عن تعافيك. في التدريب الآتي ستجد اختبارًا حقيقيًا للتفكير بذلك.
- ١ ما القوى التي تمنع سفينتك من الإبحار؟
بمعنى آخر، ما الذي يمنعك من تحقيق أهدافك؟ ما أشد مخاوفك؟ بماذا تخاطر؟ كن محددًا وقم بتسمية عوامل بعينها.
- ٢ إذا كان بمقدورك مواجهة هذه العوامل وجهاً لوجه، ما الذي سيحدث؟ ما الخطر الكامن خلف تحقيق ما ترغبه من النجاح وإيقاف سلوكيات هزيمة النفس؟
- ٣ إذا ما كان بمقدورك القيام بشيء من ذلك في الماضي، ما الذي ستقوم به ولماذا؟
- ٤ ما أقرب خطوة في الحاضر تُقارب ما وددت فعله؟
- ٥ إذا ما كنت ستقوم بشيء اليوم، ما الذي ستقوم به؟ وما الذي تتوقع حدوثه؟
- ٦ ما الذي ستفعله لتبحر من جديد؟ بمعنى آخر، ما الخطوات التي ستخذها للحصول على ما تريد؟ كن محددًا، خطوات بسيطة وأهداف قابلة للقياس.

إن عيوبنا الشخصية هي أمرٌ ذو أهمية بالغة، ولا ينبغي التعامل معها باستخفاف. وبالرغم من أهميتها، يعتمد بعض المتعافين إلى استعمالها مبررًا للتصرف بشكل معين، وينبغي أن نضع حدًا له! الآن، في تدريبك، ستحدى نفسك للخروج من هذا الفخ.

٤ من خلال الجرد الشخصي الأمين، ما العيوب الشخصية التي تدركها لديك؟

٤ باستعمال مذكرتك الخاصة، دوّن خمس مناسبات تؤثر خلالها العيوبُ في تصرفك.

٤ تخيل أنك متحرر من هذه العيوب، دوّن - على الأقل - سبعة أشياء ستقوم بها بشكلٍ مختلفٍ في حياتك اليومية.

٤ الآن، تصرف بنمط جديد؛ فليس بينك وبين هذا المستقبل سوى تفعيله في سلوكك.

٤ ماذا يشبه الأمر؟ ارسم صورة معبرة إن كان ذلك سيساعدك.

٤ ما نتائج هذا التدريب؟

يمكننا اعتبار الإضرارِ واحدًا من أهم مهددات التعافي، ليس فقط لأنه حالةٌ زيف، وإنما لكونه حالة ظل؛ فما نحجبه بعيدًا عن الوعي يدير سلوكياتنا وانفعالاتنا تجاه من أضمرنا ضده، أو تجاه أنفسنا.

🔑 من الذي قام بتحريك الشعور السلبي؟

.....

.....

🔑 ما الذي فعله؟

.....

.....

🔑 ما الذي وددت أن تفعله في الموقف؟

.....

.....

🔑 ما الذي منعك من فعله؟

.....

.....

(١) المعنى الذي أرمي إليه هنا هو ما تعنيه الكلمة الإنجليزية Resentment واعتاد المترجمون التعبير عنها بكلمة «الاستياء»، وهي لا تقوم مقامها، والمقابل الدقيق لهذه الكلمة هو «الوجد» لكنها لم تعد مستعملة حاليًا، «يقال وجد فلان على فلان» أي حمل عليه شعورًا ما، أو أضمره له. وفي العامية المصرية هناك مقابل دقيق للغاية وهو: «فلان شايل من فلان».

هل ما اعتقادك عن نفسك كونك لم تتصرف بما وددت فعله؟

هل تدرك الآن الرابط بين ما أضمرته تجاه هذا الشخص والسلوك المدمر للذات الذي قمت به تجاه نفسك؟

هل ذكرك ما حدث مع هذا الشخص بخبرة قديمة أو ذكرى من الطفولة؟

هل أنت مستعد لتبني المسؤولية تجاهها؟

ما الخطوة العملية البسيطة التي تنوي القيام بها إن تكرر الأمر؟

هل يمكنك التهيؤ مسبقًا؟ أن تتخيل نفسك في الموقف مجددًا لكنك تقوم بالأمر بشكل أكثر جدوى؟

✍ إن كنت مستعداً؛ من ستخبره بأجوبتك عن هذا الجرد، وتطلب منه مساعدتك في التدريب على التهيؤ المسبق؟

✍ هل طلبت منه ذلك الآن؟

تدريب (no) معالجة الإخفاق

لا تمرّ حياتنا هكذا دون إخفاقات، لكن يميل البعض إلى عنونة النفس من خلال الإخفاق، ورؤية العالم من منظاره. ويحرماننا هذا منحة الإخفاق! فنحن نتعلم من خلال معالجة إخفاقاتنا، وغالبًا ما ننسى المهارات التي نجحنا في تطبيقها لكننا لا ننسى تلك التي أخفقنا معها. وفي هذا التدريب سنساعدك على الاستفادة من إخفاقاتك لصالحك.

✍ ما الذي حدث؟

🔑 إذا لم تخفق في هذا الأمر، فكيف كنت ستري نفسك؟ كيف كان سيكون حكمك على نفسك؟ [مثال: منضبط/ ناجح/ كفوؤ/ قائد/...]

.....

.....

.....

.....

🔑 هل تحمل خبراتٍ أو ذكرياتٍ قديمة حُرمت فيها من تقييم كهذا؟

.....

.....

.....

🔑 كيف حكمت على نفسك بسبب إخفاقك في الأمر؟ [مثال: مستهتر/ فوضوي/ ضعيف/..]

.....

.....

.....

🔑 كيف يخدمك هذا الحكم؟ [مثال: كوني فوضويًا يعفيني من التزام القواعد والحدود]

.....

.....

.....

🔑 هل أنت مستعد لتبني مسؤولية تصحيح هذا المعتقد؟

.....

.....

.....

🔑 إن كنت مستعداً، فما أبسط سلوك لا يقوم به شخص يتصف بهذا الحكم السلبي؟ [مثال: سألتزم بترتيب غرفتي اليوم].

🔑 من ستخبره الآن لمتابعة التزامك؟

تدريب (٨٦) معالجة الأحكام

تعد الأحكام مرشحات تمنعنا عن رؤية ما نحتاج لرؤيته، فنحن نرى من خلالها باستمرار. نحن محتاجون إلى معالجة الأحكام واستبدال الأوصاف بها بشكل عام، لكن هذا التدريب يستهدف معالجة أحكامنا على الآخرين تحديداً.

🔑 من الشخص الذي أزعجك، وترغب بمعالجة حكمك عليه؟

🔑 ما الذي فعله؟

كيف كان شعورك حين فعل ذلك؟

كيف تصف الشخص الذي يفعل فعلاً كهذا؟

هل أنت مستعد لاحتضان ظلك هنا؟

إن كنت مستعداً، هل هناك مواقف تصرفت أنت فيها، في الماضي أو الحاضر بصفات كهذه؟

هل هناك شخص ما في الماضي تصرف معك بهذه الصفات؟

هل تدرك الآن أنك فقط أسقطت ظلك عليه؟ أو على خبرات من ماضيك؟

✍ ما الذي ترغب به من علاقتك بالشخص الذي أزعجك؟

✍ هل تدرك الآن أن ظلك يحرمك هذه المنافع؟

✍ إذا قُدر لك أن تحصل على ما تريد من هذه العلاقة، كيف ستكون حياتك؟ فُكّر بتواضع.

✍ أغمض عينيك الآن، واشعر بذلك في نفسك وروحك وجسدك. هل قمت بالخطوات السابقة كاملة؟

✍ صِف مشاعرك الآن:

يعد الالتزام واحدًا من السمات التي يحتاجها الفرد المتعافي في طريقه، فلا يمكن تخيل حياة سوية دونّه. كثيرًا ما نخفق في تحقيق الالتزام حتى بمعاييرنا الخاصة! وفي هذا التدريب نهدف إلى مساعدتك على معالجة إخفاقاتك تجاه التزاماتك.

🔑 ما الالتزام الذي قطعت على نفسك ولم تفِ به؟

.....

.....

🔑 هل أنت مستعد لاحتضان ظلك هنا؟

.....

.....

🔑 إن كان جوابك بنعم، هل كنت فعلاً تنوي الوفاء بهذا الالتزام؟

.....

.....

🔑 إن كان جوابك بنعم، ما الخطوات التي أخذتها للوفاء بالتزامك؟

.....

.....

🔑 إن كان جوابك بلا، ما الذي فعلته بدلاً من ذلك؟

.....

.....

🔑 بماذا تحكم على من يقوم بمثل ذلك؟

🔑 هل هذا هو الرجل (هذه هي المرأة) الذي تود أن تكون؟

🔑 ما التبعات المباشرة التي ترتبت عليك بخُلفك لهذا الالتزام؟
[مثال: قد يحمل الآخرون شعورًا سلبيًا ضدي، قد أُحرم من الموعد/
دخول الجلسة/ المحاضرة/..]

🔑 ما التبعات غير المباشرة التي قد تترتب عليك بخُلفك لهذا الالتزام؟
[مثال: تعزيز معتقد قديم عن نفسي، تخلُّ عن طريق تعافٍ أسير
فيه]

🔑 ما الإصلاح الذي ستقدمه لنفسك؟ ما السلوك البسيط القريب
الذي يقوم به شخص من عاداته الالتزام بشيء مثل الذي خلفته؟

🔑 إن كان التزامك تجاه فرد آخر: ما التبعات المباشرة التي ترتبت على الآخرين بعدم وفائك بهذا الالتزام؟

[مثال: ضياع وقتهم، شعورهم بالضيق والاستياء/...]

🔑 ما التبعات غير المباشرة التي قد تترتب على الآخرين لعدم وفائك بهذا الالتزام؟

[مثال: ربما يفقد الثقة بي كزوجة، ربما تشعر أنها لا يمكنها الاعتماد عليّ، ربما يظن أنني لا أهتم لأمره،...]

🔑 ما تبعات عدم وفائك بما التزمت على العلاقة بينكما؟

🔑 ما الإصلاح الذي ستقدمه للآخرين للتعويض عن عدم التزامك بما قطعت على نفسك؟

🔑 هل أتممت ما سبق بأمانة؟

🔑 من ستخبره بجرّدك لهذا التدريب؟

🔑 هل أخبرتّه الآن بالزمان والمكان لمشاركتك له بذلك؟

تدريب (11) استلجع صجرك

ستتعلم في هذا التدريب معالجة اليأس والإحباط التي قد تنتج عن الإخفاق في هدف ما، أو عدم خروجه بالشكل المنتظر.

🔑 ما الذي حدث؟

🔑 ما الذي كنت متوقّعا له أن يحدث؟

🔑 ما الذي حال بينك وبين تحقيق هدفك؟ اذكر ثلاثة أشياء. [مثال:

التشتت/ الفتور/ سرعة الإجهاد...]

🔑 كيف كنت ستصف الخبرة لو حصلت على ما تريده فيها؟ [مثال:
نجاح/ توكيد/ فخر/ كفاءة/ تقارب/...]

.....

.....

🔑 هل مر عليك موقفٌ شعرت فيه بهذا المعنى؟ مؤكدًا أو فخورًا أو ما
شابه؟ لا يُشترط أن يكون في نفس مجال الموقف السابق أو سياقه.

.....

.....

أغمض عينيك الآن، وتخيل ذلك الموقف، تنفس بهدوء وانتقل إلى
تفاصيل المشهد، اشعر بالأحاسيس تسري في جسدك. يمكنك أن تشعر
بذلك إن سمحت لنفسك.

🔑 في هذا الموقف الذي تخيلته، اذكر ثلاث حقائق تصفك وبلغت
بك هذه النتيجة؟ [مثال: المثابرة/ الانضباط/ التخطيط الجيد/...]

.....

.....

.....

🔑 هل أنت مستعد أن تسترد مجدك؟

.....

.....

.....

﴿ إن كنت مستعداً، استكمل الجمل التالية، واحفظها وكررها على نفسك - مُغِيضِ العَيْنِينَ مُسْتَشْعِراً لِمَعْنَاهَا - لِأَسْبُوعٍ عَلَى الْأَقْل. ﴾

أنا أتخلى عن..... [إحدى العقبات الثلاث]

وأسترد..... [إحدى الحقائق الثلاث].

أنا أتخلى عن..... [إحدى العقبات الثلاث]

وأسترد..... [إحدى الحقائق الثلاث].

أنا أتخلى عن..... [إحدى العقبات الثلاث]

وأسترد..... [إحدى الحقائق الثلاث].

اذكر سلوكًا واحدًا يقوم به شخص يتصف بكل حقيقة من الحقائق

الثلاث. [مثال: سأتمرن لمدة دقيقتين يوميًا فترة أسبوع لأنني رجل مثابر]

سأقوم بـ لأنني [إحدى الحقائق].

سأقوم بـ لأنني [إحدى الحقائق].

سأقوم بـ لأنني [إحدى الحقائق].

﴿ من ستخبره الآن لمتابعتك في الالتزامات الثلاثة؟ ﴾

تدريب (١١٩) قَدْرِجِ أَنْوُثَكَ

يبالغ الكثير من النساء ويضيعن على أنفسهنّ وخاصة فيما يتعلق بمظهرهنّ. والهدف من هذا التمرين هو مساعدتكِ على تطوير نفسيّة ملاحظيّة صحيّة تتحلى بالرحمة على النفس. ليس الحل في احتضار النفس وإخزائها، بل في القدرة على القيام بما يساعدك على تقديرٍ وحبّ نفسك. يمكنكِ المحاولة مع بعض هذه الأشياء.

ما اللون المفضل لديك؟ أو ما اللون الذي يجذبك جدًا (ربما لم يتسن لك التفكير في ذلك من قبل، إن لم يكن، الآن هو الوقت المناسب)؟ ما الذي يمكنك فعله اليوم للتعبير عن اللون المفضل؟ هل يمكنك شراء شيء بهذا اللون وارتداؤه؟ هل يمكنك الرسم أو التلوين بهذا اللون والجلوس والاستمتاع به؟

أو ببساطة فكري في الأمر وأخبري نفسك بحبك لذلك اللون وأنه لك وأنت حرةٌ باحتضانه. يمكن تطبيق هذا التمرين نفسه على أغنية، فيلم، رقص، فن، هواية، إلخ. جربي هذا مع كل منها!

اقضي يومًا مرتدية أفضل ملابسك واعتني بنفسك كأنتي. يمكنك الاستعانة بصديقة أو محترفة إذا ما شئت. الهدف هو السماح لنفسك ببعض الوقت لتقدير جمالك. خذي الوقت الذي تريدينه مع أظافرك وشعرك وحلتك. أنت اليوم ملكة عن جدارة. لا تنسي التقاط صورة ساحرة لتمكني من حفظها في ألبوم الصور الخاص بك. سيكون هذا كتذكير بجمالك.

قومي بجرد الرسائل السلبية التي تخبرين نفسك بها عادةً، أو الرسائل التي قد تكون لديك من قبل الآخرين في ماضيك. والآن، خذي الوقت الكافي لتفنيد هذه الرسائل.

إحدى الرسائل التي عادةً ما نسمعها من النساء هي: «أنا مضطربة جدًا ولا يمكنني فعل أي شيء صائب» وهناك طريقة جيدة لدحض هذه الرسالة وهي: «لقد فعلت الكثير من الصواب في حياتي، وباستعمالي لما لدي من مواردٍ يمكنني أن أفعل المزيد متى أعطيت نفسي الفرصة». هل ترين الفرق؟ جربيها بنفسك.

✍ اكتب توكيدًا إيجابيًا كلَّ صباح. (راجع تدريب: التوكيدات الإيجابية)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الإرهاق والإطلاق

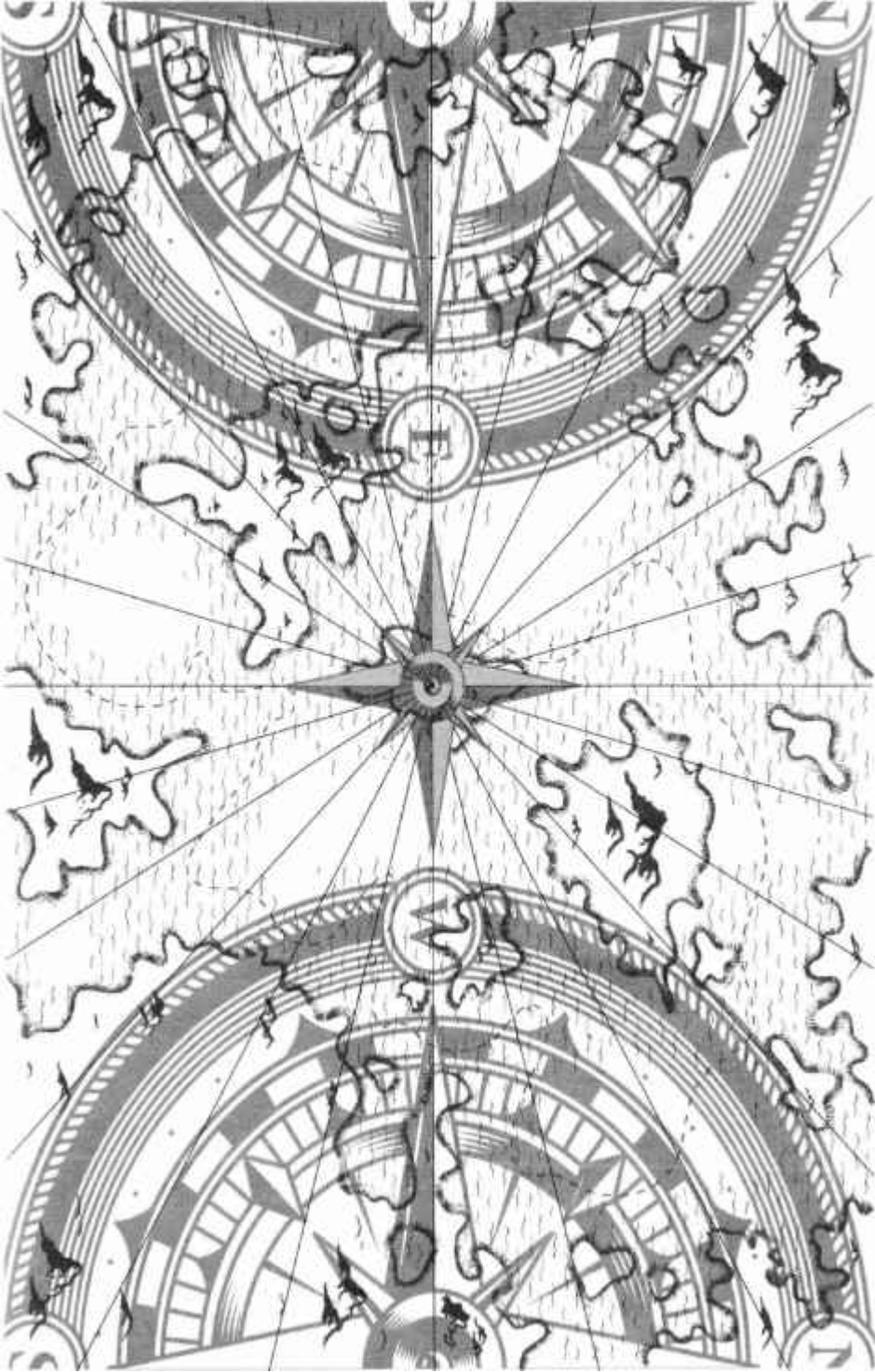
معالجة الطلاب

السلوكيات الإدمانية

معالجة الميول المثلية

تدريبات





تعريف الإدمان

هو خروج العادة عن حيز الاختيار إلى حيز الاضطرار؛ أي فقدان السيطرة على إبقاء العادة سلوكًا اختياريًا.

سمات الإدمان

- م فقدان السيطرة.
- م التأثير الاجتماعي.
- م الاستخدام الخطر.
- م التحمُّل.
- م الانسحاب.
- م الطقس.

درجات الإدمان

- م درجة الانشغال (التخيُّل والتفكير بالأمر).
- م إعداد الطقس (كل ما يقوم الفردُ بتهيئته قبل الدخول في السلوك من الرفقة أو الأشياء أو البيئة المحيطة وهكذا).
- م السلوك القهري (ممارسة السلوك نفسه).
- م الإحباط والخزي.

وضع بورشاسكا وديكليمنت تصوراً للمراحل التي يمر بها المتعافي من الإدمان عادةً، وأسموها مراحل التغيير، وهذه المراحل^(١) هي:

مرحلة ما قبل الاعتبار Precontemplation phase

في هذه المرحلة لا يكون التغيير خياراً مطروحاً، إذ لا يعتبره الفرد مشكلاً أصلاً. ويتسم فيها الفرد بأربع صفات: الشك والتراخي والمقاومة والاستسلام.

مرحلة التفكير Contemplation Phase

في هذه المرحلة يبدأ الشخص بالوعي بأهمية التغيير ويميل إلى التفكير فيه واعتباره، لكن لا تزال قدمه متعلقة بالسلوك. وهنا تكمن أهمية مقابلات الدافعية.

مرحلة العزم Determination Phase

وفيها ترجع كفة التغيير ويميل الفرد إلى اتخاذ قرار في المستقبل القريب.

مرحلة التنفيذ Action phase

وفيها يكون الفرد قد اتخذ قراراً بالفعل، وبدأت بعض التغييرات تطرأ على حياته.

(١) لتفصيل أكبر راجع كتاب: عن قرب، لشهاب الدين الهواري.

مرحلة الاستدامة أو الاستمرارية Maintenance

فيها يحصل تدعيم التعافي ومنع الانتكاس، في الغالب تكون مدة هذه المرحلة من ستة أشهر وحتى خمس سنوات.

مرحلة الإنهاء بالانتكاس أو التعافي الصلب Termination

يرى كثيرٌ من مختصي علاج الإدمانات أن أغلب الأفراد يمرون في متوسط خمس إلى سبع دوائر من المراحل الخمس السابقة قبل الاستقرار في مرحلة التعافي الصلب.

تدريب (٩) السيطرة

ما الذي تشعر أنه لديك السلطة أو السيطرة عليه أو القدرة على التحكم فيه، والذي لا تشعر بذلك معه؟ في التدريب الحالي سيكون عليك التفكير بالأشياء التي يمكنك التحكم بها، وتلك التي لا تستطيع هذا معها. اكتب خمسة أو أكثر من المواقف المشكلة التي يمكنك التحكم فيها.

كيف تحاول السيطرة/ أو تقوم بالتحكم في كل من هذه الأشياء؟

اكتب خمسة أشياء أو أكثر من المواقف المشكلة التي تفقد السيطرة فيها.

كيف حاولت السيطرة في هذه المواقف، وما مدى نجاحك في ذلك؟

يعاني الكثير من الأفراد من سلوكيات قهرية كتلك المرتبطة بالتخيلات أو التسوق، واستعمال وسائل التواصل، والنهم القهري، وما إلى ذلك. وحينما يعاني الأفراد سلوكيات قهرية؛ فعادةً ما تكون هذه وسيلتهم - غير الواعية- لتجنب التعافي الحقيقي. إنها طريقة لتجنب الحقيقة. تغذي السلوكيات القهرية النارَ فحسب وتمنع الشفاء. في هذا التمرين سوف تراقب السلوكيات وتقوم بالربط ما بين الأفكار والشعور.

لا	نعم	محك الجرد
		هل يهدف هذا السلوك لتحرير توترٍ ما؟
		هل هو محاولة لتجنب شعور ما أو لمعالجته؟
		هل هو سلوك مُحدِّز بشخص ما رأيته، أو صورة أو فكرة؟
		هل سأرغب في الاحتفاظ بهذا الأمر سرًّا؟
		هل هذه طريقة مشروعة للتواصل مع الآخرين؟
		هل أنا محتار بشأن ما أريده حقًّا؟
		هل أشعر بضرورة القيام بذلك لتخدير نفسي؟
		هل سأشعر بالذنب أو الخزي بعد ذلك؟
		هل أخشى أن أصدقائي المقربين لن يتفهموا الأمر لو عرفوه؟
		ما الأفكار والمشاعر التي تأتي لك وأنت تقوم بهذا الجرد؟

إذا كان لديك نعم لواحد أو أكثر من هذه الأسئلة، فمن المحتمل أن سلوكك المعتاد هو سلوك قهري. ولذا، يرجى التحدث إلى شخص ما حول هذا ووضع خطة عمل في أسرع وقت ممكن.

🕒 خطة عمل:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تدريب (٩١) كسر حالة الإنكار

يعد الإنكار عرضًا شائعًا لدى المُبتلين بالإدمانات، ونعني به إنكار حالة الإدمان، أو إنكار النمط السلبي المتكرر الذي يتطلب علاجًا عاجلاً. وقد صُمم هذا التدريب لمساعدتك على كسر هذا الإنكار، أجب عما يلي:

هل تدرك وجود التكرار؟

هل حدث يوماً أن انخرطت في هذا السلوك ولم تنتبه لذلك إلا وأنت تمارسه؟

هل تدرك أنك تلجأ إلى هذا السلوك لمعالجة ضغط داخلي؟

هل وضعك هذا السلوك في حرج اجتماعي وما زلت تكرره؟

هل حاولت التوقف عن النمط الحالي أو عن القدر الحالي منه وفشلت؟

هل أنت على استعداد لاحتضان ظلك هنا؟

🔑 إن كنت مستعداً، أجبني: ما أسوأ مخاوفك لو أقررت بوجود الإدمان؟
كيف ستري نفسك؟ كيف ستحكم عليك؟ [مثال: ضعيف/ فاشل/
فاقد السيطرة]

.....
.....
🔑 هل تدرك الآن أن مخاوفك هذه تعطلك عن اتخاذ ما يلزم، وفعل
ما يجدي لإصلاح الوضع؟

.....
.....
🔑 هل تذكر موقفاً من طفولتك وصفك فيه أحدهم بصفة مما تخشى
أن تحكم بها على نفسك؟

.....
.....
🔑 هل تدرك أنك تخسر نفسك لصالحهم مجدداً يادمانك؟

.....
.....
🔑 من الخاسر فعلاً من حالة الإنكار هذه؟

.....
.....
🔑 هل أنت مستعد لاتخاذ ما يلزم؟

✍ أيُّ هذه الصفات السلبية التي كتبتها في رقم ٧ هي الأثقل عليك؟
خذ وقتك ولا تتسرع في الجواب.

.....

.....

✍ أي الذهب ستقتني في هذه الرحلة أيها البطل؟ اختر ثلاث صفات.
[مثال: الانضباط/ الإحسان/ الشجاعة/ الصدق/ الجرأة/ العزم].

.....

.....

✍ حدد ثلاثة سلوكيات، واحدة لإظهار كل واحدة من ذهبك، فكر
بتواضع وبساطة. [مثال: سأصلي ركعتين في الليل ثلاث ليالٍ في
الأسبوع].

.....

.....

✍ حدد ثلاثة أفعال لم يختر شخصٌ يتصف بهذه الصفة السلبية القيام
بها طوعاً، فكر بتواضع وبساطة، احذر تخطيط الظل لك. [قراءة
صفحة من كتاب يوميًا].

.....

.....

✍ اختر شخصًا ستلتزم أمامه بتنفيذ هذه الخطوات ومتابعتك فيها،
واكتب اسمه.

✍ هل قمت بما سبق بأمانة وصدق؟

✍ ما شعورك الآن؟

ممارسة التسليم

يعد مفهوم التسليم ذا مكانة جوهرية في التعافي، ونعني به الخروج عن الانحصار في النفس والقيام بما يلزم بعزم ودون مكابرة. والتسليم ليس مجرد قرار، وإنما خطوات فعلية يقوم بها المتعافي في الواقع، ودونها لا ينجح التعافي بل لا ينشط من البدء. قد صممنا هذه الأداة لجرد قيامك بالتسليم بالشكل الذي يعينك في تعافيك.

	هل اتخذت قرارًا أمينًا لمتابعة التسليم؟
	هل قررت بصدق توديع إدمانك وتجاوزه؟
	هل سلمت رغبتك في السيطرة على مجريات الأمور؟
	هل قمت بتسليم الروابط؟ من خلال التوقف عن التعرض للأشخاص والأشياء والأماكن المرتبطة بالإدمان.
	هل قمت بحرق كروت اللعب؟ كحذف الأرقام والحسابات والتخلص من الهدايا والمحفوظات المرتبطة بالإدمان.
	هل طلبت مساعدة شخص آخر لك واقتراحاته لتخطي الأزمة؟
	هل قمت بتسليم الشهوة لله؟ مثل الاستعانة بالدعاء والمناجاة.

تدريب (٩٤) «توجه»

توجُّه هو اختصار للأحرف الأولى من تعب، وحدة، جوع، وهياج/ غضب. وهو اختصارٌ مستعمل بكثرة في دوائر التعافي، ويشير إلى علامات الخطر المنذرة باحتمالية الاستجابة الخاطئة. وبوجهٍ آخر فأنت في حالة الوحدة الشديدة تكون مُعرَّضًا بقوة للسقوط، ولمنع السقوط فأنت بحاجة لخطة عمل، وهذه الخطة قد تكون استباقية/وقائية أو استجابية/علاجية. إن الخطة الاستباقية/الوقائية ستساعدك على تجنب البقاء وحيدًا، بينما الخطة الاستجابية/العلاجية فتفيدك حين يكون الأوان قد فات وأطلت عليك الوحدة برأسها، بما الذي سيكون عليك القيام به عندها. في هذا

التدريب سيتوجب عليك وضع خطة استباقية/وقائية وخطة استجابية/علاجية مستعملًا اختصار توجه HALT.

الدلالة الأعمق	الدلالة المباشرة	توجه
ويشمل نداء الجسد، سواءً بسبب ضغط العمل، أو الشعور بازدياد المهام المطلوبة، أو بسبب ضعف الراحة من النوم والحماية الغذائية الجيدة.	تعب	ت
ويشمل ضغط التعلُّق وافتقاد الأبناء. وكذلك الأذى داخل العلاقات ما يتركك تشعر بالخذلان أو الإحباط.	وحدة	و
ويشمل الجوع الفعلي، وكذلك الجوع لإشباع احتياجاتنا النفسية من التقدير والرؤية والمصادقة والاحترام والكفاءة والتوكيد.	جوع	ج
ويشمل ضغط المشاعر بوجه عام، والغضب بشكل خاص.	هياج	هـ

جدول فهم أداة التوجه - د. شهاب الدين الهواري

٤٥ الخطة الاستباقية/ الوقائية، ما الذي سأعمله لأتجنب أن يؤدي التالي إلى نتائجه؟

٤٦ تعب/توتر

٤٧ وحدة

٤٨ جوع

٤٩ هياج/غضب

٥٠ الخطة الاستجابية/ العلاجية، ما الذي سأفعله إذا ما حلَّ التالي بالفعل؟

٥١ تعب/توتر

٥٢ وحدة

٥٣ جوع

٥٤ هياج/غضب

البعد الجنسي مسألة شائكة لدى الكثير من حالات الإدمان؛ فالكثير من الرجال ذوي الميول المثلية لديهم سماتٌ من إدمان الجنس، ولا يعني ذلك أنهم مدمنون جنس بطبيعة الأمر. فالأمر يختلف في شدته بحسب كل شخص. على أي حال، فمن المفيد أن تدرك إن كان لديك شيء من ذلك. سيساعدك «اختبار إدمان الجنس» على تقييم وفهم موقفك من إدمان الجنس، ومن المفيد جداً أن تعمل على خفض مستوى إدمان الجنس إن كان لديك. رجاءً قم باستكمال اختبار ملحق هـ واكتشف موقعك من الأمر، ناقش النتائج بعدها، ستساعدك النتائج على تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي.

٥ تقييم السلوك الجنسي

رقم الدرجة الخطورة	قم بالتأشير أمام السلوك
١	هل تشعر بغرابة سلوكك الجنسي؟
٣	هل تراودك ذكري إساءة جنسية وقعت لك في مرحلة الطفولة أو المراهقة؟
١	هل شعرت يوماً بالقلق أن يكتشف الآخرون طبيعة سلوكك الجنسي؟

(١) قمت بإعادة تحرير وهيكل الاستبيان، وأضفت مؤشراً درجة الخطورة د. شهاب الدين الهواري.

درجة الخطورة	قم بالتأشير أمام السلوك
١	هل تضطر لإخفاء بعض الأنشطة الجنسية عن الآخرين؟
٢	هل تعارض سلوكك الجنسي مع حياتك الاجتماعية؟
٢	هل تشعر أن تكوّن أفكارك/سلوكياتك الجنسية أقوى منك؟
٢	هل تجد أن سلوكك الجنسي لا يتوافق مع قيمك؟
١	هل تجد لزاماً عليك الاستطراد بالتخيل أثناء قيامك بسلوك جنسي؟
٢	هل تفكر في الجنس بشكل أكبر أو أقل مما ترغب به؟
٣	هل تذهب أكثر طاقتك على أنشطتك الجنسية؟
٤	هل تجد أن سعيك خلف الجنس يتعارض مع حياتك الجنسية مع شريكة الحياة؟
٥	هل مارست الجنس قبلاً مع قاصرين؟
٢	هل شعرت بالخزي أو العار من سلوكك الجنسي؟
٤	هل يأنف/ ينفر شريك الحياة من مشاركتك بعض الممارسات الجنسية التي ترغب بها؟
١	هل تتعارض أفكارك أو سلوكياتك الجنسية مع حياتك الروحية أو الدينية؟

درجة الخطورة	قم بالتأشير أمام السلوك
٢	هل تجد أنك تسعى خلف المقالات المثيرة جنسيًا في المجلات أو على التلفاز؟
٢	هل حاولت قبلاً التوقف عن سلوك جنسي غير مناسب، وفشلت؟
٣	هل وعدت نفسك أو شخصًا آخر من قبل أن تتوقف عن سلوك جنسي، ونكثت؟
٥	هل تم توقيفك أو دخلت تحت خطر المساءلة القانونية بسبب سلوكك الجنسي؟
١	هل تطالع المجلات الإباحية أو تتصفح المواقع الإباحية؟
١	هل تمنيت أن لو كنت غير منخرط بهذه الوسوس الجنسية؟
٤	هل تأذى أحدهم (شعوريًا أو جسديًا) نتيجة سلوكك الجنسي؟
٤	هل سلوكياتك الجنسية تسيء إليك أو لشخص آخر؟
٣	هل أصبح سعيك خلف الجنس قهريًا بشكل أكبر؟
٢	هل تمارس أي درجة من «الدرجات الأربع» لسلوكيات إدمان الجنس؟
٢	هل كان الجنس وسيلة للهروب من المشكلات، الألم، المتاعب أو الأذى؟
٥	هل يؤدي سعيك خلف الجنس إلى تعريض أمانك الشخصي للخطر؟

درجة الخطورة	قم بالتأشير أمام السلوك
٢	هل حاولت من قبل طلب المساعدة للتوقف عن سلوك جنسي غير مرغوب؟
٤	هل انتهت علاقة مهمة من حياتك بسبب عجزك عن الامتناع عن الجنس خارج تلك العلاقة؟
٢	هل لديك معياران للإخلاص والعفة واحد تعامل به نفسك والآخر تعامل به شريك الحياة؟
٢	هل واجهت متاعب من أجل التوقف عن سلوك جنسي حين وجدت أنه غير مناسب؟
٥	هل أدت سلوكياتك الجنسية إلى أن تشعر بالتوتر أو الاكتئاب أو التفكير بالانتحار؟
٥	هل طرأت عليك تفضيلات جنسية شاذة؟
٣	هل أدت أفكارك أو أنشطتك الجنسية إلى اعتقادك أنك لا تستحق حياة روحية أو دينية؟
٣	هل تجدك لا مبالياً بالوقت المنقضي في تخیلاتك الجنسية؟
١	هل تكتم أسراراً تخص سلوكياتك الجنسية عن أولئك الأشخاص المحوريين في حياتك؟
٣	هل تسببت سلوكياتك الجنسية بمعاناة شخصية في وظيفتك أو عملك؟
٤	هل تسببت سلوكياتك الجنسية بمعاناة لعائلتك أو أحد أبنائك أو أصدقائك؟

درجات الخطورة	قم بالتأشير أمام السلوك
٢	هل تتعارض سلوكياتك أو تخيلاتك الجنسية مع علاقاتك؟
٤	هل تأثرت حياتك الجنسية الزوجية بسبب إدمانك الجنس؟
٤	هل أدى سلوكك الجنسي إلى شعورك بالخوف أو الغرابة؟
٣	هل تعتقد أن كفاءتك الجنسية هي أفضل ما لديك لتقديمه لزوجتك/ زوجك؟
٢	هل اضطررت يومًا إلى الكذب على من تحب بخصوص أنشطتك الجنسية؟
٥	هل تميل لاستعمال الوعود أو التهديدات من أجل الدخول في علاقة جنسية؟
٣	هل تشعر أن ما ينقصك لتحقيق السعادة هو الحصول على كفايتك من الجنس مع شريكة/أو شريك الجنس المناسب؟
٥	هل تراودك نزعات أو خيالات خاصة بأحد المحارم/ أفراد العائلة؟
٣	هل تشعر أنك الشخص الوحيد الذي لديه تخيلات جنسية يعينها أو ينخرط في ممارسات جنسية يعينها؟
٢	هل سبق أن وضعت قواعد لـ: مع من، وأين، وكيف يمكنك الانخراط جنسيًا ثم لا تلتزم بها؟
٥	هل تعرضت لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا، أو تم اختبارك أو علاجك من أحدها؟
٤	هل سعيك خلف الجنس اضطرّك لصحبة أشخاص أو اقتناء أشياء أو وجودك في أماكن لم تكن معتادًا عليها؟

الدرجة	الدلالة	التفسير
١	سلوك مُعْطَل	سلوكك الجنسي هو تكيف سلبي مع موقف/ شعور ضاغط. اقتراح: ← قم بمراجعة موقفك، وتعلم سلوكيات صحية للتعامل مع الضغوط.
٢	سلوك إدماني	ربما ما زلت محتفظًا بصورة جيدة، لكن سلوكك الجنسي يضع جودة حياتك على المحك، حتى وإن كنت لا تزال قادرًا على شد الخيوط. اقتراح: ← اكسر دائرة الإنكار، واستعمل أدوات معالجة الإدمان.
٣	سلوك/ عامل مُهدِّد	لديك انخفاض فعلي في جودة الحياة. يمكنك أن تستمتع بحياة أفضل من هذه إذا ما توقفت عن سلوكك الجنسي، أنت لا تختبر جودة حياتك الممكنة. اقتراح: ← دائرة إنكارك لم تكن في موضع أضعف من هذا لكسرها.
٤	سلوك مُدَمَّر ذو خطر محتمل	سلوكك الجنسي على وشك التسبب في خسارة علاقة مهمة أو هدف حياتي معتبر. اقتراح: ← تحتاج لاتخاذ تدابير سريعة.

الدرجة	الدلالة	التفسير
0	سلوك مُدقّر ذو خطر محتمل	أمانك أو أمان شخص آخر محل تهديد. اقتراح: ← هناك إصلاحات تحتاج لاتخاذها بشكل فوري.

تدريب (٩٦) تقييم الاستمناك

يجد الكثير من الأفراد أن الاستمناء القهريّ هو مساحة نضال مشتركة. يشتكي العديد من عملائي: «أنت لا تفهم الأمر، إن العبث بأعضائي هو كل ما يمكنني فعله!»، وكأنهم سيموتون إذا توقفوا عن الاستمناء. إنها ليست من ضروريات الحياة كالملبس والمسكن والمأوى، لكن ما إن تستمع لأحد هؤلاء الرجال ستظن كما لو أن الأمر كذلك. وفي رأبي هو شيء من التلاعب، مراوغة لتجنب التعافي الحقيقي، حيلة لتجنب الأمور الحقيقية، إن الاستمناء القهري لا يقوم إلا بتزكية نار الاشتها وتثبيط محاولات التعافي. في هذا التقييم ستقوم بمراقبة سلوكياتك، والأفكار والمشاعر المصاحبة:

التقييم	نعم	لا
هل أعتبر الاستمناء وسيلة للتخلص من الضغط أو التوتر؟		
هل أحاول به أن أتجنب أو أعالج شعورًا بعينه؟		
هل أقوم من خلاله بالاستجابة إلى شخص قابلته، فكرة راودتني، أو صورة رأيتها/شاهدتها؟		

لا	نعم	التقييم
		هل أنا عازم على إبقاء هذا الأمر في الكتمان؟
		هل هذه هي الطريقة المتاحة للتفاعل أو التواصل مع الآخر؟
		هل أنا مشوّش بشأن ما أرغب فيه بشكل فعلي؟
		هل سيكون الجنس الفعلي في علاقة مخصصة أفضل من ذلك؟
		هل أجدني مضطّرًا للاستمنااء كلما كنت مثارًا؟
		هل أشعر بالسوء أو الذنب بعدها؟
		هل أنا خائف من أن أصدقائي المقربين لن يتفهّموا الأمر؟

إذا كانت إجاباتك بنعم أكثر من إجاباتك بلا، فالاستمنااء بالنسبة لك هو وسيلة للهرب من شيء آخر، سيكون عليك مناقشة شخص ما بخصوص هذا الأمر ووضع خطة عمل في أقرب فرصة.

خطة للتنفيذ

بعد الانحصار في النفس واحداً من أكبر العيوب الشخصية، وعلى حساب ذلك تقوم بجنسنة الآخرين لصالح رغباتك الشخصية، وبذلك تنزع عنه قيمته كإنسان، وغالبًا ما تكون هذه العملية غير واعية لدى الفرد. وما نزع القيمة عن شخص سوى سلوك عنف موجه تجاهه. ستقوم بالتعامل مع سلوك العنف لديك في تدريب «تعامل مع الغضب والعنف» وكذلك مع مشريك/معالجك الخاص.

في هذا التدريب ستبدأ في أنسنة من تشتهيهم، ماذا يعني ذلك؟ ببساطة، ستبدأ في التوقف عن جنسنتهم ورؤيتهم كأخ/أخت، أب/أم، أو صديق/صديقة، ستراهم بصفتهم إنسانًا له مشاعره؛ فهم ليسوا أشياء أو دُمى جنسية. ليس الآخر صورةً لك لتقوم بالتقاطها في عقلك والاشتهاء عليها! من خلال هذا التدريب أنت تراه بوصفه آخر له روح، كأب له أبناء وآباء. أن تراه شخصًا تعرّض -مثل غالبنا- للجرح والأذى من شخص آخر، ويحتاج إلى أخ بجانبه!

👉 ما أوجه التشابه بينكما؟

👉 ما أوجه الاختلاف بينكما؟

👉 أيهما أكثر جوهرية: ما تشابهان به أم ما تختلفان فيه؟

هل أنت مستعد لتحريره من طاقة الشهوة التي تضرها ضده؟

قم بذلك الآن: أغمض عينيك وتخيل أنك تتحرر من هذه الطاقة، ربما تراها تغادرك كطيف أو دخان أسود.

تدريب (٩٨) تعامل مع السقطات

من الرائع أن يتقدم تعافينا بلا انتكاس، لكن بالنسبة للتعافي من أي سلوك قهري فإن حدوث سقطات أثناء الطريق هو القاعدة، وواحدة من خطوات التعافي هي قبول فكرة أن السقطات خطوات شفاء، فمن خلال كل سقطه يمكن كشف عيب جديد علينا العمل على إصلاحه، وثغرة مخبأة يمكننا معالجتها، وخطأ يمكننا تداركه.

وكما ذكرنا سابقاً فإن العادات والسلوكيات القهرية تكون مسجلة داخل الدماغ بوصلات كهربية ونواقل عصبية، والخروج منها وإطفاء هذه الدائرة يمر بمراحل من التعثر والقيام. تذكر إذن أن الوصول بالاستمرار على الطريق. من خلال هذا التدريب قم بمعالجة سقطات تعافيك:

ما الخطوات التي تركتها قبل الانتكاسة؟

مثال: تركت التأمل/الجرد اليومي، أو تغاضيت عن [أو استرسلت مع] أفكار إدمانية دون مشاركتها مع معالجي أو مرشدي أو زميل التعافي...

🔑 ما الاحتياج الذي أهملته واختار ظلك الانتكاسة لإشباعه؟
مثال: لم أوكد حدودي مع زميل العمل، كنت أشعر بالوحدة لأيام،
راودتني مشاعر الخزي من جديد...

🔑 متى قررت أن تخرق التزامك بتعافيك؟

🔑 ما التبعات المباشرة التي ترتبت على انتكاستك؟

🔑 ما أحكامك على نفسك؟

🔑 ما أقرب سلوك تعافٍ يمكنك القيام به؟ فكر في خطوة عملية بسيطة وممكنة.

🔑 ما الخطوات التي ستقوم بها لتلافي هذا الأمر في المستقبل؟

🔑 قم بتجديد قرار التعافي من خلال مراجعة دوافع التغيير وأهدافك من التعافي، هنا والآن.

أبقى زميل التعافي ومرشدك أو معالجك على علم بذلك، وتذكر أن السر الذي تخترنه داخلك يأكلك حيًا، وتواصل مع قوتك العظمى وشاركها بآمالك وأهدافك، وهو التسليم كما تعرفه زمالات المدمنين المجهولين.

الإهداء والإطلاق

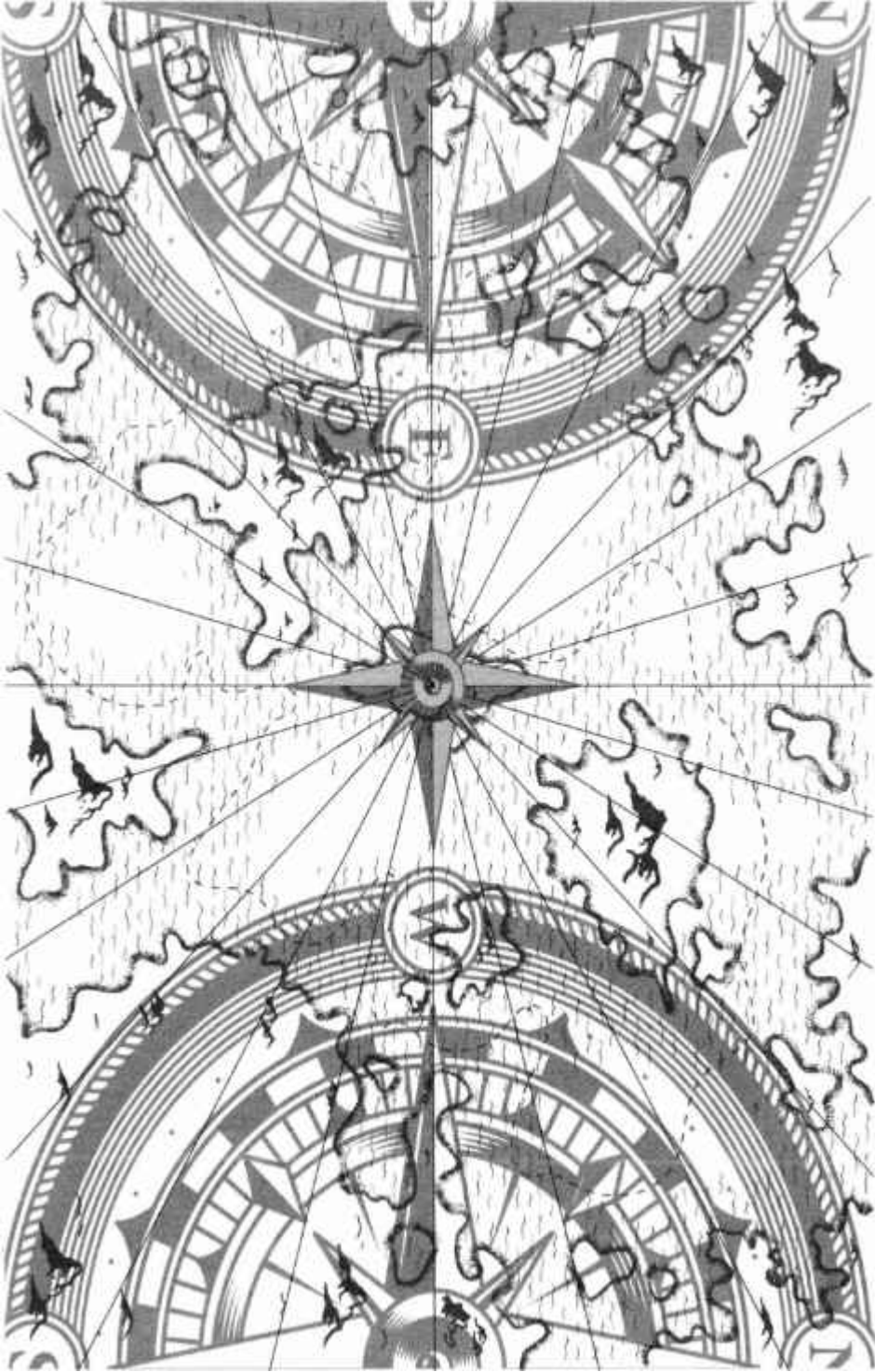
معالجة الظل

معالجة الميول المثلية

الملاحق

تدريبات





«لم أرَ واحدًا أو اثنين أو ثلاثة فقط بل المئات ممن نجحوا في استعدال ميولهم الجنسية وعاشوا حياة غيرية سوّية»⁽³⁾.



نيكولاس كامنجس⁽³⁾

تعد قضية الجنسية المثلية واحدةً من الإشكالات التي لم يبدأ الجدل حولها فقط منذ سبعينيات القرن الماضي بل منذ قدم التاريخ، ولا يبدو أن ذلك الجدل في طريقه للأفول، ويمكن تعريف الجنسية المثلية بأنها: نمطٌ ثابت ومستمر من الانجذاب الجنسي أو الرومانسي لأفراد من نفس الجنس، في حالة من السواء النفسي والعقلي. فتشخيص الجنسية المثلية يشترط: ثبات النمط الحياتي فلا يدخل فيها الانجذابات العابرة أو المؤقتة. أن يكون الانجذاب جنسيًا أو رومانسيًا؛ فمشاعر الود والتعلق العاطفي لا تدخل هنا. حالة من السواء النفسي؛ فلا بد من استبعاد اضطراب الوسواس القهري؛ لأن هناك وسواسًا بالمثلية. السواء العقلي فلا بد من استبعاد أيّ سمات ذهانية قبل الحديث عن الميل الجنسي.

(1) تم نقل هذا الجزء من مقدمة الكتاب، لتعميم الانتفاع بمحتواه، وتوسيع الجمهور المُخاطَب به.

(2) في مقابلته ضمن وثائقي حراسة العائلة watch Family.

(3) الرئيس السابق للجمعية النفسية الأمريكية APA

وكذلك ينبغي التفرقة بين الجنس Sex والنوع Gender والتوجه الجنسي Orientation والتعبير النوعي Expression؛ فالجنس هو المحدد البيولوجي وتحده الأعضاء الجنسية الداخلية والظاهرة، بينما النوع هو الهوية التي يرى الشخص نفسه داخلها ويحددها التصور النفسي الذاتي، أما التوجه الجنسي فهو الموضوع الخارجي الذي تتوجه له الشهوة والعاطفة الرومانسية. وأخيراً نعني بالتعبير الجنسي ما يظهر على الفرد من تعبيرات ذكورية أو أنثوية في التعامل أو البنية الجسدية. والواجب هو إدراك أنه ما من ترابط بين أي عامل من هذه الأربعة مع الآخر، فقد يكون هناك ذكر جنسي بهوية أنثوية [مضطربو الهوية] أو ذكر جنسي وبهوية ذكورية لكن تعبيره أنثوي في السلوك أو التعامل أو التصرف.

وقد مر التعامل مع الجنسية المثلية بثلاث موجات: الموجة الأولى في العصور القديمة إذ شغلت قضية المثلية اهتمام الكثيرين في اليونان وقريتي سدوم وعمورة في شمال الجزيرة العربية، وكذلك في مصر وبلاد فارس فقد كانت نمطاً مجتمعياً مقبولاً بشكل ما، ثم جاء التوجيه الرسالي والتشريعي لرفض كافة أنماط وصور الحياة المثلية، واتفقت على ذلك الرسالات الإبراهيمية الثلاث. ظلت هذه القضية محل جدل حاضرة غائبة في البنيان الإنساني، وتناولوها من منظور ديني كتابي، لعل كتاب «الداء والدواء» لابن قيم الجوزية هو من أوائل المعالجات للمثلية كنوع من التعلق المرضي بالآخر، وهو معالجة جيدة في إطار التصور المعرفي المتاح حينها عن المشكلة.

الموجة الثانية كانت في القرن التاسع عشر، بتوالد عدة مقاربات لتصوير وفهم المشكلة، كان أهمها التصور التحليلي في ضوء مقالات فرويد؛

الذي تصورها على أنها ارتكاس/انقلاب في الموضوع الذي تتوجه له الطاقة الجنسية، ووضع عدة فرضيات لتفسير نشوئها، وعولجت بالتحليل النفسي. واستعمل البعض التنويم الإيحائي كما كانت هناك ممارسات خاطئة لعلاجها بالتنفير من خلال الصعق والإيذاء.

الموجة الثالثة جاءت في النصف الثاني من القرن العشرين، كان الوضع مستمرًا على اعتبار الجنسية المثلية اضطرابًا يستلزم العلاج حتى ظهور جماعات الضغط المثلية في أمريكا، والتي كان من نتائجها رفع المثلية من الدليل الإحصائي والتشخيصي عام ١٩٧٣م. من بعدها تداخلت الآراء الدينية التي تضغط لنفي أي بعد بيولوجي واعتبار المثلية اختيارًا حرًا للفرد، في مقابل الآراء الداعمة للمثلية والتي تضغط لنفي أي بعد نفسي نشوئي واعتبارها حتمًا وراثيًا محددًا بفعل الجينات. ولا أرغب بالتطرق إلى هذا الجدل. ما أميل إليه هو أنها خليط من التأثير الهرموني والبيولوجي الذي ينتج عنه قالب قابل لاستقبال البيئة وتفاعلات التنشئة وتجارب الطفولة لئنتج من كل ذلك ميولًا لأفراد من نفس الجنس. وهو الأمر ذاته مع الإدمانات والاضطرابات الأخرى فيولد الفرد باستعداد نفسي لتطوير الاضطراب، لكن لا يكفي هذا الاستعداد وحده لظهوره توجهاً وسلوكًا بعيداً عن تفاعلات البيئة.

تعتبر المنظمة الأمريكية لأبحاث وعلاج المثلية NARTH^(١) تحت قيادة د. جوزيف نيكولوسي ومجموعة من الأطباء النفسيين والمعالجين- هي أول منظمة تحمل توجهًا علاجيًا للمثلية دون مرجعية دينية، وقد صاغت فرضيتها تحت نظرية التوجه الإصلاحية، وتنظر إلى الميول

(١) تم تغيير الاسم إلى: ATCSI

المثلية على أنها نتيجة دفاعات نفسية ضدّ تفاعلات بيئة التنشئة من العلاقة بين الطفل والوالدين ثم بين الطفل والأقران، مع دور الإساءات النفسية والجنسية، فهي إذن تعبيرٌ لا واع عن احتياج حقيقي. وفي الإطار نفسه ينظر ريتشارد كوهين إلى أن شفاء الجروح والإساءات النفسية من نفس الجنس ومن الجنس الآخر ينبغي أن يتبعها تغييرٌ في الميول المثلية، ووصولاً إلى مجموعات الدعم الذاتي مثل أخوية مانز وهي تضع استعداد الميول هدفاً أساسياً يمكن تحقيقه من خلال أربعة أهداف وسيطة هي تحقيق هوية الرجل بتبني رؤية ذاتية للفرد عن نفسه بصفته واحداً من الرجال، والتواصل مع المشاعر وقبولها والتعبير عنها، واستكشاف الاحتياجات والعمل على إشباعها، ثم إصلاح الجانب الروحي من خلال التعرف إلى الله بشكل جديد بعيداً عن إسقاطات التربية والبيئة، وممارسة أسلوب التسليم لقوة أعظمٍ مُجَبَّةٍ وراعية. نجد أن اضطراب العلاقة مع الله (الصورة من اضطراب العلاقة مع الآخر وخاصة الآخر ممثلاً السلطة) نمط شائع جداً لدى ذوي الميل المثلي، متخذاً صورةً البعد والمجافة، أو التدين المرضي القهري ردّ فعل ضد حمل ثقيل من الشعور بالذنب والخزي. وبالنسبة إليّ فقد بدأ اهتمامي بهذه القضية منذ ست سنوات حين قرأت كلمات حقيقية حارة لمكافح في طريق التعافي من المثلية وأود أن أنقلها نصّاً: «أتصدع كجبلٍ ينهار من فرط ما ألمَّ بي من أحزان، تأكلني نيران خوفاً وحيروني، وتضربني أمطار حزني وغربتي، وتساندني حصواتٍ من رغبةٍ في التغيير إلى الأفضل. أتداعى كبيتٍ خرب آيل للسقوط، وأتأرجح كثوبٍ مهلهل تتلاعب به زوابع الخريف. تباً لذلك العالم الذي لا يدرك ألماً في نفسٍ حزينة، يتركها كأن لم

تكن يوماً جزءاً منه، ويرمي بها لوحوش الأحزان الجائعة لتنهشها ولا يكثر، وحين يحس للحظة أنه أهمل شيئاً ما قد يكون مهمّاً يكون هيهات، فات الأوان، وضاع الشيء في دروب النسيان. يمزقني ذلك الصراع الداخلي بيني وبين نفسي، مَنْ الحق ومن الباطل؟ من الذي يستحق الشفقة ومن الذي يستحق القتل؟ أنا لا أشفع لصوت الظلام في داخلي الذي يخشى أن تضيء في قلبي شمعة، ولكنني أستغيث كي تجد الشمعة شرارةً تشعلها».

وقد عزمت من حينها على أن أساعد في إشعال شرارة هذه الشمعة، من خلال سلسلتين من المقالات والاستشارات وتوفير الموارد المُعينة. ومنذ أن وقعت عيني على هذا الدليل الرائع أدركت أن تقديمه للمكافح العربي ضدّ الميول المثلية هو هدية سيفرح بها الكثيرون ويتلقفونها ببهجة حقيقية، لكن الخوف الذي يساورني أن يدفعهم الحماس إلى التهام الكتاب قراءةً، فيتحول إلى «يا للروعة.. لقد كان كتاباً جيّداً، ماذا بعد؟!».

الجنسية المثلية وإدمان الجنس

إدمان الجنس هو خروج السلوك الجنسي عن حدّ الاعتياد أو الاختيار ودخوله إلى القهر والإلحاح، مع بذل الجهد والوقت لتنفيذه، ويحتاج إلى عدة اشتراطات للحكم، وهناك الكثيرون جدّاً من المختصّين ممن يعتبرون إدمان الجنس اضطراباً حقيقياً وإن لم يكن مشمولاً في الدليل التشخيصي والإحصائي للطب النفسي في طبعته الخامسة DSM5 الذي هو المرجع الرئيس للتشخيص النفسي.

تنقسم الجنسية المثلية إلى شقين؛ الميول المثلية والسلوك المثلي، فمجرد الميل المثلي لا يدخل أصلاً في هذا النقاش، لكن السلوك المثلي قد يدخل في تعريف الإدمان بل هو الشائع.

تدريب (٩٩) تقييم الإنسانية/ البعد الجنسي

من المفيد أن تتحلى بالأمانة التامة فيما يخص كل تفاصيل ماضيك الجنسي، فهذا ما سوف يدع الشمس تدخل إلى زوايا مظلمة. استكمل - رجاءً - اختبار البعد الجنسي في «ملحق و» ثم ناقش النتائج. ستساعدك النتائج على تحديد تركيزك وتوجيه اهتمامك في طريق التعافي.

استبيانات البعد الجنسي للرجال

مقياس كنزي	استكملة مرة مبدئية، وكرره كل ٦ شهور.
مخطط كلاين	استكملة مرة مبدئية، وكرره كل ٦ شهور.

مقياس كنزي

مقياس السلوك الجنسي (إن لم تكن منخرطاً بممارسة جنسية، يمكنك استبدال أفكار/تخيلات مكان سلوك).

- ١٢ مقتصر على سلوك غيري.
- ١٣ سلوك غيري بشكل غالب، وسلوك مثلي بشكل عارض.
- ١٤ سلوك غيري بشكل غالب، وسلوك مثلي بشكل متكرر.
- ١٥ سلوك غيري وسلوك مثلي بمعدل متقارب.

- ٢٤ سلوك مثلي بشكل غالب، وسلوك غيري بشكل متكرر.
- ٢٥ سلوك مثلي بشكل غالب، وسلوك غيري بشكل عارض.
- ٢٦ مقتصر على السلوك المثلي.

٦

٥

٤

٣

٢

١

٠

٥ مخطط كلاين

إذا أردت استكشاف توجهك الجنسي فإليك أداة بحثية بسيطة والتي قام فريتز كلاين وآخرون باستعمالها. هي أداة تعديل على مقياس كنزي من خلال تقييم السلوك و«الاستجابات النفسية» على مقياس من ٠ إلى ٦. يعني فيها ٠ يعني غيرًا مطلقًا، و٦ تعني مثليًا مطلقًا، و٣ تعني ثنائي الميل الجنسي.

أراد كلاين أن يختبر فرضيته بأن التوجه الجنسي هو عملية «دينامية/حركية ومتعددة العوامل»، ولذا قام بتطوير مخطط كلاين للتوجه الجنسي. وقد افترض أن التوجه الجنسي للفرد يتكون من عوامل جنسية وغير جنسية تتغير بمرور الوقت. هناك ثلاثة متغيرات تصف - بشكل مباشر- الذات الجنسية (الانجذابات والتخيلات والسلوك)، وثلاثة متغيرات تصف جوانب محورية لتكوين التوجه الجنسي (التفضيل العاطفي، التفضيل الاجتماعي، ونمط الحياة المثلي/الغيري)، وكذلك متغير التماهي الذاتي (الهوية).

مكتبة

t.me/soramnqraa

يمكنك استعمال هذا النموذج بشكل خاص للكشف الشخصي أو مناقشته مع آخرين، ويمكنك عمل نسخة من المخطط مع النصوص التوضيحية وملئه بشكل منفرد. تتبع عرض المخطط هو سلسلة من النقاط للتأمل فيها ومشاركتها داخل مجموعة. والنص التالي يتبع بشكل دقيق مقال كلاين:

مخطط كلاين للتوجه الجنسي

الوضع المثالي	حاليًا	سابقًا	المتغير
			أ. الانجذاب الجنسي
			ب. السلوك الجنسي
			ج. التخييلات الجنسية
			د. التفضيل العاطفي
			هـ. التفضيل الاجتماعي
			و. التماهي الذاتي/ الهوية
			ز. نمط الحياة المثلي/ الغيري

متصل ١

نفس الجنس فقط	نفس الجنس بشكل غالب	نفس الجنس بشكل أكثر	كلا الجنسين بالتساوي	الجنس الآخر بشكل أكثر	الجنس الآخر بشكل غالب	الجنس الآخر فقط
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

متصل ٢

مثلي فقط	مثلي غالبًا	مثلي بشكل أكثر	غيري/ مثلي	غيري بشكل أكثر	غيري غالبًا	غيري فقط
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

١. الانجذاب الجنسي

في هذا المخطط، سيكون عليك اختيار ثلاثة أرقام؛ واحد لكل مرحلة من حياتك: ماضيك وحاضرك والوضع المثالي. بدايةً من ماضيك (وحتى سنة من اليوم)، اسأل نفسك أين تقع في هذا المتصل، واختر الرقم الذي يصفك بشكل أفضل، وكتب هذا الرقم في خانة «سابقًا» في صف المتغير (أ. الانجذاب الجنسي) في المخطط. ثم اختر الرقم الذي يناسب انجذاباتك الجنسية الحالية معتبرًا سنة من اليوم كأنها محدّد

للحاضر. لبعض الأشخاص قد يكون اختيارهم الرقم نفسه، وقد يختار آخرون رقمًا آخر، ثم اكتبه في خانة «الحاضر» في صف (أ). الانجذاب الجنسي)، بعدها ستختار الرقم الذي تود كتابته لو كان الأمر باختيارك أو إرادتك، وتذكر أنه لا يوجد رقم صائب وآخر خاطئ. حين تكتب هذا الرقم في خانة «الوضع المثالي» من صف أ من المخطط تكون قد أنهيت الخانات الثلاث للمتغير أ.

ب. السلوك الجنسي

ننظر هنا إلى السلوك الفعلي المقابل للانجذاب الجنسي، مع من تمارس الجنس؟ استعمل المتصل ١ لتقييم نفسك، وكما كان الأمر مع المتصل السابق، اختر رقمًا يعبر عن الماضي والحاضر والوضع المثالي لسلوكك الجنسي، ثم اكتب الرقم في المخطط والآن في صف المتغير (ب. السلوك الجنسي).

ج. التخيلات الجنسية

المتغير الثالث هو التخيلات الجنسية، وما إن كانت تحدث لك خلال الاستمراء أو أحلام اليقظة/السرحان. وسواءً أكانت في حياتك الفعلية أو فقط في مخيلتك فإن التخيلات الجنسية تحدد زاوية رؤيتنا. قيم نفسك من المتصل واطب الرقم المناسب في المخطط.

د. التفضيل العاطفي

تؤثر مشاعرنا بشكل مباشر - إن لم تكن تحدد - السلوك الفعلي المادي للحب. اسأل نفسك إذا ما كنت تحب وتُعجَب فقط بأفراد من الجنس الآخر أم أنك متعلق عاطفيًا بأفرادٍ من نفس جنسك؟ ابحث عن موقعك على المتصل وقيم نفسك بالمتصل الآخر، ثم اكتب الرقم في المخطط.

هـ. التفضيل الاجتماعي

بالرغم من كونه مقارِبًا للتفضيل العاطفي، فغالبًا ما يختلف التفضيل الاجتماعي عن التفضيل العاطفي؛ قد تكون محبًا للنساء فقط ولكنك تقضي أغلب وقتك مع الرجال. بعض الأفراد - بغض النظر عن توجهاتهم الجنسية - يجدون أريحتهم فقط في الاختلاط اجتماعيًا بأفرادٍ من نفس جنسهم، بينما يجد البعض الآخر أريحتهم فقط مع أفرادٍ من الجنس الآخر. أين أنت على المتصل؟ اختر أرقامك وضعها داخل المخطط.

و. التماهي الذاتي/الهوية

يعدّ تعريفك لنفسك متغيرًا قويًا؛ لأن الصورة الذاتية تؤثر بقوة في أفكارك وأفعالك. في كثير من الحالات، يكون تعريف الشخص لنفسه في الماضي والحاضر مختلفًا تمامًا عنه في صورته المثالية. اختر الأرقام المناسبة من متصل ٢ وضعها في الخانة المناسبة لـ (متغير و).

قد يمارس بعض الرجال الغيريين الجنس فقط مع الأفراد من الجنس الآخر، وفي الوقت ذاته يميلون إلى قضاء معظم أوقاتهم مع رجال مثليين. ومن ناحية أخرى، فقد يميل الرجال ذوو الميول المثلية أو ثنائيو الميل الجنسي إلى أن تكون حياتهم فقط في عالم المثلية أو العالم الغيري أو أن يعيشوا في كلا العالمين. ويعد نمط الحياة هو العامل السابع في التوجه الجنسي. أين ومع من تفضل أن تقضي وقتك؟ اختر الأرقام المناسبة من متصل ٢ وأضفها إلى المخطط.

تدريب (١٠٠) الحياة الاجتماعية

من الذي ينبغي صحبتته؟ ومن ستجنبه؟

في هذا التدريب، ينبغي لك أن تتفاعل مع الرجال الذين تتجنبهم بشكل عام. على سبيل المثال: بدلاً من سؤال سيدة مسنة ولطيفة عن الاتجاهات في الطريق ستسأل رجلاً، لماذا؟ لترى أنه ليس مهذباً كما يبدو لك. لقد جرح الرجال ذوو الميول المثلية من رجال آخرين بشكل سيئ للدرجة التي قرروا معها تجنب أغلب الرجال. في الأغلب سيتوجهون للأشخاص الآمنين، للنساء على الأخص.

(١) نمط الحياة المثلية هو الأسلوب المميز لحياة المثلية، والذي يغذي الميول المثلية في دائرة مفرغة، ويشمل الوجود في بيئة داعمة للمثلية، أو التخفي والاستتار بكل صوره ويشمل الوجود من خلال الحسابات الزائفة على مواقع التواصل، وكذلك يشمل توجه الشك والارتياب تجاه الآخرين من نفس الجنس.

في هذا التدريب، سيكون التوجه للنساء في موقف اجتماعي محذورا، حتى ولو فقط لمجرد السؤال عن الاتجاهات. لماذا؟ سيساعدك هذا على وضع الحدود المطلوبة بينك وبين النساء مما يمنحك المساحة التي تحتاجها لعملية التعافي.

من الذي ينبغي صحبته؟ من الذي ينبغي تجنبه؟

مثال:

علي أن أفتح حوارًا مع جاري الرجل علي التوقف عن الحديث مع زوجته

تدريب (١.١) أنسنة^(١) موضوع انجذابك

إن النرجسية/ التمحور حول الذات واحدة من مشكلات الجنسية المثلية، الشيء الذي تحسد عليه رجلاً آخر هو الشيء الذي تشعر أنه ينقصك، وعلى حساب ذلك تقوم بجنسنة هذا الفرد، وبذلك تنزع عنه قيمته بوصفه إنساناً، وغالباً ما تكون هذه العملية غير واعية لدى الفرد مثلي الميل. وما نزع القيمة عن شخص سوى سلوك عنف موجه تجاهه. ستقوم بالتعامل مع سلوك العنف لديك في تدريب «تعامل مع الغضب والعنف» وكذلك مع مشيرك/معالجك الخاص.

(١) أنسنة (humanize to) أن تراه وتعامله كإنسان.

في هذا التدريب ستبدأ في أنسنة الرجال، ماذا يعني ذلك؟ ببساطة، ستبدأ في التوقف عن جنستهم ورؤيتهم كأخ، أب، قريب، أو صديق، ستراهم كإنسان له مشاعره، إنهم ليسوا موضوعات أو دُمى جنسية. ليس الرجل صورة لك لتقوم بالتقاطها في عقلك والاشتهاء عليها! من خلال أنسنة الرجال أنت تراه بصفته رجلاً له روح، كأب له أبناء وآباء. أن تراه رجلاً تعرّض - مثل غالب الرجال - للجرح والأذى من شخص آخر، ويحتاج لأخ بجانبه!

👉 ما أوجه التشابه بينكما؟

👉 ما أوجه الاختلاف بينكما؟

👉 أيهما أكثر جوهرية: ما تتشابهان به أم ما تختلفان فيه؟

👉 هل أنت مستعد لتحريره من طاقة الشهوة التي تضمهرها ضده؟

👉 قم بذلك الآن: أغمض عينيك وتخيل أنك تتحرر من هذه الطاقة، ربما تراها تغادرك كطيف أو دخان أسود.

تدريب (١٠٧) هل تختبر طاقة مختلفة؟

من اللازم في مرحلة الإطلاق وإنهاء التعافي أن تقوم بتكوين علاقات صحية مع الجنس الآخر، لكنّ الأهمّ أن تحصل بطاقة نوعية مختلفة، علاقة بين رجل وامرأة، لا بين صبي وفتاة، ولا بين فتاة وفرد فارغ الهوية النوعية.

👉 من المرأة التي تعرفت إليها؟

.....

.....

🔑 ما الذي شدك إليها (شدك إليه)؟

🔑 كيف تختبر نفسك في حضورها (حضوره)؟ (أريحية/ توتر -
تمكين/ اهتزاز - وضوح/ تشوش - حسم/ تردد)

🔑 ما الموضوعات التي ناقشتها معاً؟ (موضوعات شخصية/
موضوعات منمّطة نوعياً^(١) - موضوعات عامة)

راجع (راجعني) مفتوى النقاش مع مرشدك.

(١) أعني بالموضوعات المنمّطة نوعياً تلك الموضوعات التي اعتاد المجتمع المحيط صبغها بكونها رجولية أو نسوية، مثل: الكرة والموضوعات المهنية وأمور الدولة كتنميط ذكوري، والموضة والقنون والتصاميم وتناول قصص الأصدقاء وحكاياتهم كتنميط نسوي، ومن المهم جداً الانتباه إلى أن هذا التنميط ليس بشيء، ولكن الفرد في هذه المرحلة من التعافي عليه توكيد اتصاله النوعي بالتيقظ للتميط النوعي؛ لأنه مؤثر داخلياً؛ نحن مُحمّلون به مجتمعيًا.

إذا كنت متزوجًا أو تواعد إحداهن، فانطلق من مبدأ أنها لا تدرك شيئاً عن مشكلتك ولن يمكنها فهم عملية التعافي. وسيقع عليك أنت مساعدتها لفهم احتياجاتك أنت.

◉ بعض اللدات:

- ◉ « لا تقتربي أكثر من اللازم ». لدى الأفراد ذوي الميول المثلية تاريخ من العلاقات الخائفة، ولذا فهي آخر ما يحتاجونه من شريك الحياة.
 - ◉ « لا تعامليني بتوجه أمومي »؛ فمن جهة يكون هذا التوجه سأمًا للتعافي، ومن جهة أخرى كثيرًا ما يشير حفيظة البعض.
 - ◉ « لا تضيق عليّ في الخروج مع الرجال » أعني الرجال الآمنين؛ فالوجود في صحبة الرجال هو أمرٌ محوري في التعافي.
 - ◉ « لا تأخذي الأمر بشكل خاص » أنت من يمكنه التحكم في الميول المثلية لا شريك الحياة.
- أخبرها أيضًا:
- ◉ « لست المصدر الوحيد لإشباع احتياجاتي » ترغب بعض النساء بالشعور بأنها كُلية القدرة، وأن لديها كل ما يحتاجه رجلها. ولكن هذا اعتقاد خاطئ وقد يكون له آثار ضارة.
 - ◉ « أنا أحتاج أن أقوم بقوامة البيت، فدعي الأمر لي » توجه السيطرة من الزوجة لا يتسبب سوى في انتقاص رجولة الزوج؛ لأن الرجل هو قيم البيت، بالطبع بشكل حانٍ لا مسيء، وقائم على التشاور لا الاستبداد.

تكلّم معها عن ابتلائك لكن لا تبالغ في سرد التفاصيل، فلن يمكنها تفهّم الأمر برمّته، ولن تعرف ما الذي عليها أن تفعله بكل التفاصيل. قد تحدث ضرراً بالعلاقة أكبر من النفع المنتظر من ذلك. تأكد من أنك في مظلة متابعة من رجل آمن، وأعلمها أن هناك من يتابع تعافيك. اطلب منها متابعتك أيضاً، لا تخف شيئاً عنها، فقد تمثل لك قوة (لا سلطة أو قوة عليا) تبيّك على طريق التعافي.

رتب أن تتناقشا بعدما نقرآن/نستمعان معاً إلى:

- ٢٠ لويس وينسلو «الخروج إلى طريق الله». من مؤتمر خروج للحرية.
- ٢١ جون الدردج (٢٠٠١)، رجولة قلب، اكتشاف سر قلب الرجل.

تدريب (١.٤) كت بطه التغيير

بعدهما عالجت صعوبات النمو والتغيير، عليك أن تمنح في المقابل. في هذا التدريب ستفكر في الطرق التي ستمنح الآخرين من خلالها ما حصلت عليه.

م اطلق حملةً من أجل بهجة التغيير.

م ابدأ مجموعة دعم.

م كن مرشدًا.

م تبرع للجمعيات التي تدعم وتنافح عن التغيير.

م شارك تجربتك مع شخصٍ آخر، أو مع أي مجموعة أيًا ما كان عددها.

م تطوع في خلوة الرجال الأسبوعية أو رحلة رجل MANS. امنح ما حصلت عليه.

م اكتب وشارك قصتك.

م تشارك مع غيرك لبناء مجتمع تعافٍ أقوى.

م شجع الآخرين.

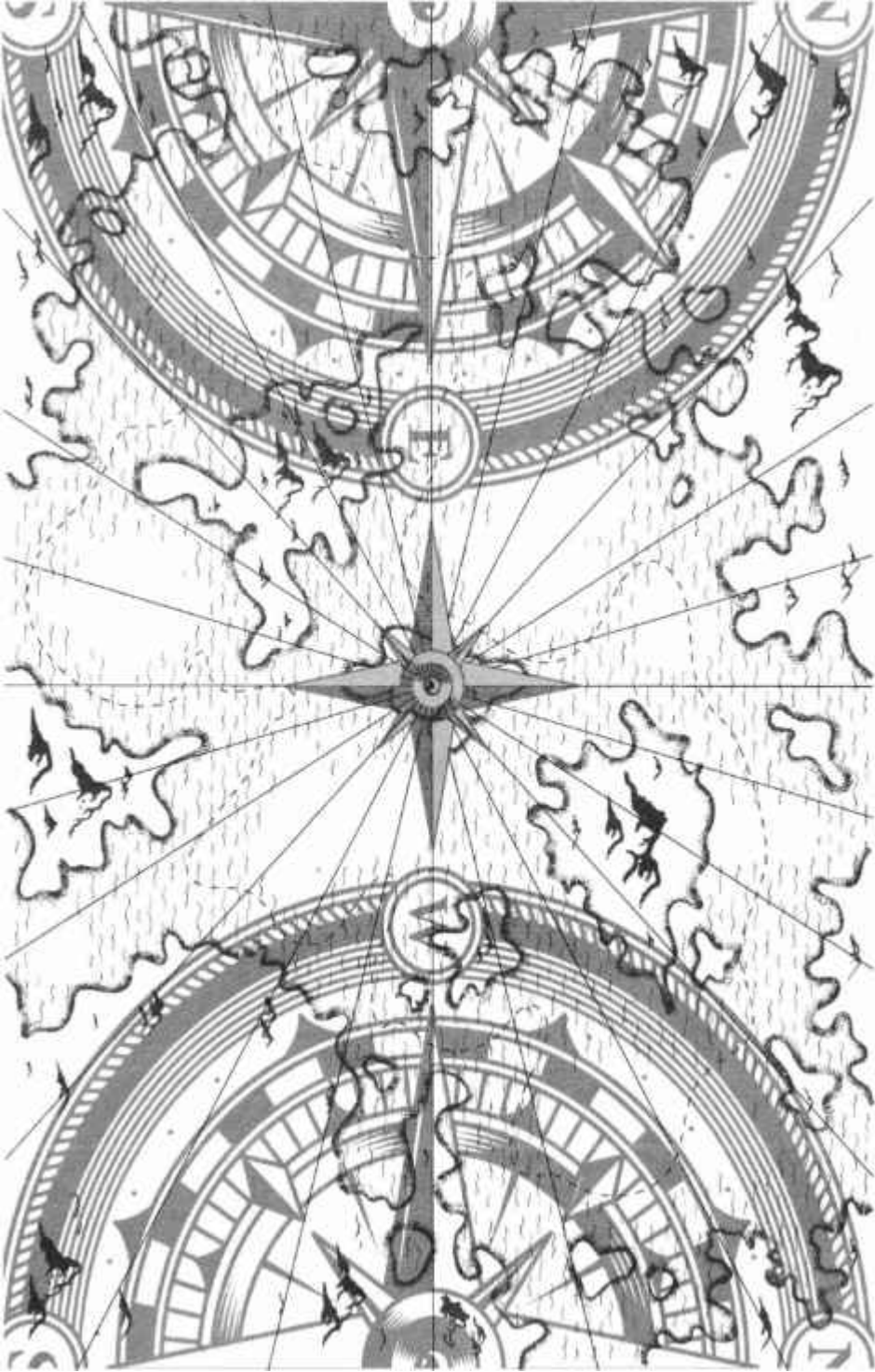
م أنشئ الجسور، مهّد الطرق، وألمس السماء.

جيمس فيلان

«علم رجل سيكون واقع رجل آخر». لقائلها.

- ٤ إن لم أكن قد تغيرت...
- ٤ إذن أين... أين القيود التي أثقلتي؟
- ٤ وأين الجراح التي أرهقتي؟
- ٤ إن لم أكن قد تغيرت.. ولو شيئاً ما...
- ٤ إن لم أكن أقف حيث أنا الآن ... بل هناك.
- ٤ في المدينة الموحلة الملوثة الرديئة.
- ٤ وحدي مع روحي لأبكي عليها..
- ٤ إن لم أكن قد تغيرت ...
- ٤ لم أكن لأستطيع أن أقول: «أنا أحبك!»
- ٤ ولا كنت أنت تستطيع أن تسمعها.
- ٤ إن لم أكن قد تغيرت ...
- ٤ فلم أكن لأتمكن من الشرح، لما يعنيه الأسى والألم
- ٤ إن لم أكن قد تغيرت ...
- ٤ إذن أين .. أين قيودي التي أرهقتي؟

جيمس إ. فيلان



الملاحق

وضعناه في آخر الكتاب

ملحقاً

مرفق بالكتاب

مكتبة
t.me/soramnqraa

ملحق بـ قائمة الأنشطة السارة^(١)

التخطيط لمستقبل العمل.	الغطس في حوض الاستحمام.
إطلاق بالونات أو طائرات ورقية.	تخطيط لأمسية هادئة.
قراءة مجلة.	حضور تجمّع عائلي.
النوم الهادئ والكافي.	التعرّف إلى أناس جدد.
تذكر كلمات وأفعال الأذبة.	إصلاح أعطال للأسرة.
اللعاب بالصلصال.	مغازلة شريك الحياة.
تأمل أولادي.	تقاذف الألوان.
مشاهدة الكارتون.	الخروج لأماكن التسوّق.

(١) هذه المادة مقتبسة عن المحتوى النظري لورشة جسر، للدكتور شهاب الدين الهواري. ويفضل أن تتم متابعة هذه الأنشطة من خلال مخطط عمل أسبوعي كالتالي: اليوم، النشاط، مستوى اليقظة ١: ١٠، المبهطات، المحفزات، التأثير، ١: ٥

عيادة المرضى.	دعم فكرة أو قضية.
تسديد ديون.	تجميع الأشياء (عملات، طوابع،...)
الذهاب لعطلة.	التفكير فيما سيحدث بعد إنهاء تعليمي.
ترميم أو إعادة استعمال أشياء قديمة.	الخروج في موعد.
الاسترخاء.	الذهاب للسينما.
المشي أو الجري.	التفكير في أنني أنهيت يوم عمل كامل.
الاستماع للموسيقى.	تذكر مناسبات سارة ماضية.
شراء احتياجات المنزل.	الاستمتاع بالشمس.
التخطيط لتغيير المهنة.	الضحك.
التفكير في رحلات سابقة.	الاستماع للآخريين.
العمل.	تناول العشاء بالخارج.
زيارة الأماكن السياحية.	قهوة صباحية مع الجريدة.
لعب التنس.	اللعب مع الأطفال.
التفكير في أن لدي أكثر مما لدي آخريين.	الذهاب للمسرح والحفلات الموسيقية.
أحلام اليقظة.	التفكير في الجنس الآخر.
مشاهدة التلفاز.	عمل قائمة مهام.
شراء هدية.	القراءة التعبدية.
المشي في حديقة.	أداء مهمة.
مشاهدة رياضة على الطبيعة.	صيد السمك.
تناول المكسرات.	قراءة الروايات.
أن تستمتع بصحبتك.	تنظيف المنزل.
كتابة خطاب.	الرقص.
التنزه.	الجري في المضمار.
الذهاب للتخييم.	تنسيق الزهور.

الصلوة والدعاء.	الذهاب للشاطئ.
التفكير في كونك شخصًا جيدًا.	يوم بدون أن تفعل أي شيء.
مقابلة رفقة داعمة.	مقابلة أصدقاء الدراسة القدامى.
رحلة بحرية أو نيلية أو يخت.	السفر للخارج أو القيام بسياحة داخلية.
الرسم.	التلوين.
فعل شيء بتلقائية.	الذهاب للنادي.
الفناء الجماعي.	التفكير في الإعداد للزواج.
لعب الموسيقى.	عمل أشغال يدوية.
الطبخ.	التخطيط للحفلات.
كتابة خواطر أو شعر.	التصوير.
شراء الملابس.	الخيطة.
تربية الحيوانات الأليفة.	الالتزام بنظام غذائي.
أخذ دروس رقص.	القيام بشيء جديد تمامًا.
التطوع بنشاط خيري.	شراء حوض سمك.
اللعب مع الحيوانات.	التمثيل.
قراءة كتب ثقافية.	الغسيل.
الذهاب للملاهي.	نزول حمام السباحة.
الذهاب لمصفف الشعر.	العزف على آلة موسيقية.
التفكير بكونك شخصًا قادرًا على التكيف.	التفكير في كونك فعلت شيئًا بمهارة.
ممارسة التأمل.	تناول الغداء مع صديق.
تذكّر لحظات سعيدة من الطفولة.	لعب الورق.
حل الكلمات المتقاطعة.	مشاهدة الصور.

شراء هدية لنفسك.	الحديث في التليفون.
الذهاب لمتحف.	إضاءة شموع ذات رائحة.
الاستماع للراديو.	لعب السودوكو.
أن تقول لشخص: «أحبك».	التعبير عن الامتنان.
التفكير في قدراتك الجديدة.	الساونا أو التدليك.
شراء كتب.	لعب البولنج.
الجلوس على المقهى.	نفخ فقاعات الماء والصابون.
اللعب باليويو.	طريقة الـ bubble roll.
Videogame.	(للبنات) وضع مكياج.
(للبنات) وضع طلاء الأظافر.	(للبنات) تعلم تسريحة شعر جديدة.
(للبنات) التزين بالإكسسوارات.	أكل آيس كريم.
استكشاف أو تعلم لغة جديدة.	تعلم الخط العربي أو الـ typography.
القفز الحر في الهواء.	لعبة نط الحبل.
مشاهدة الشروق/الغروب من مكان مرتفع.	التخلص من الكراكيب القديمة.
مشاهدة ذكريات الطفولة.	الأكل باليد.
ركوب الخيل.	الاستماع لرقصة العصفير وقت الشروق/الغروب.
مشاهدة فيديو كوميدي.	أكل الحلوى.
فتح شبابيك المنزل والسماح لتيار الهواء بالدخول.	مشاهدة النجوم/البدر.

الدوران الحر.	ركوب المرجحة.
ركوب الدراجة.	الجلوس في دار التعبد.
احتضان شخص أحبه.	مشاهدة فيديوهات للطبيعة.
مشاهدة فيديوهات مُلهمة مثل: (TED, Great big story, ...)	الأكل من الأراضي الزراعية مباشرة.
الاستماع للقرآن أو الترانيم الدينية.	طباعة صور مميزة والاحتفاظ بها.
الرد على الرسائل المتراكمة.	

ملحق ج: منظومة القيم

الاهتمام بالجودة عن الكمية	النية الحسنة	اللباقة
الاهتمام بالكمية عن الجودة	الطيبة	السعة
رد الجميل	الامتنان	قبول المسؤولية
التميز	الاجتهاد	الدقة
الانتظام	التوافق	الإنجاز
الاسترخاء	التعافي	حسن المغامرة
الإعالة	الحياة الشمولية	الاستحسان
المهارة	الأمانة	التحكم بالنفس
احترام الآخرين	الفخر	التوازن

الجمال	التقدم	تحمل المسؤولية
التحدي	الاستقلالية	الاستجابة
التغيير	التفرد	تحمل العواقب
الوضوح	روح المبادرة	الرومانسية
التنظيم / النظامة	السلام الداخلي	احترام القوانين
المساندة	الابتكار	التضحية
الالتزام	النزاهة	الأمان
تبادل المعلومات	الذكاء	قبول الآخريين
التفاعل مع المجتمع	القوة	الأمن
الإشفاق	المودة	فهم الذات
الجدارة	سرعة البديهة	الثقة بالنفس
التألف	الاهتمام بالمضمون	الحسية
الإبداع	الفضيلة	تقديم الخدمات
المصادقية	الاعتدال	البساطة
الحسم	الاحتشام	الإخلاص
الديمقراطية	الاهتمام بتوفير المال	المهنية
التصميم	الاهتمام بالطبيعة	الروحانية
التهديب	الاحتضان	الاستقرار
الاكتشاف	الوَرع	المعيارية
الاختلاف	التفتح الذهني	المكانة الاجتماعية

الاستقامة	قابلية الانفتاح	التثقيف
المقدرة	التفاؤل	الكفاءة
النجاح	الوطنية	الاهتمام بالبيئة
المنهجية	الوئام	المساواة
العمل الجماعي	الإلتقان	التفوق
الانضباط	المثابرة	الاستبصار
التحمل	الاستمرارية	العدل
مراعاة العرف والتقاليد	التطور الشخصي	الإيمان
راحة البال	التمتع بالصحة	البر
اللائتمان	السعادة	الاهتمام بالأسرة
الجدارة بالثقة	الطاقة	الذوق
الصدق	العملية	المرونة
الانسجام	التحفظ	التسامح
التنوع	الخصوصية	الحرية
الحيوية	التعامل مع المشكلات	الصداقة
رغد العيش	الاحترافية	التدبير
الحكمة	السعي نحو الأفضل	الاكتفاء
الأصالة	الرفاهية	المرح
تحديد المقصد	الالتزام بالمواعيد	الكرم

- ♣ Bly, R. (1992). A book about men. NY: Vintage.
- ♣ Bradshaw, J. (1987). Healing the shame that binds you. FL: Health communication.
- ♣ _____. (1992). Home coming: Reclaiming and championing your inner child. NY: Bantam Doubleday Dell.
- ♣ Burns, D (1989). «**The feeling good handbook**» and «**Ten days to self-esteem**» (1993). NY: Quill/HarperCollins.
- ♣ Backus, W. (1987). «**Finding the freedom of self-control.**» Minneapolis: Bethany House.
- ♣ Byrd, A. D. (1995). Will power is not enough: why we don't succeed at change. Salt Lake City,Desert Books.
- ♣ Greenberger, D. & Padesky, C. A. (1995) Mind over mood. NY: Guilford Press.
- ♣ Cappacchione, L. (1991). Recovery of your inner child. NY: Fireside books.
- ♣ Cohen, R. (2002). Coming out straight: Understanding and healing of homosexuality. VA: Oakhill Press.

- ♣ _____. (1997). Healing your inner child memory healing. CD/Tape. Bowie, MD: International Healing Foundation www.comingoutstraight.com
- ♣ Cominski, A. (1989). Pursuing sexual wholeness. Lake Mary, FL: Creation House.
- ♣ Eldredge, J. (2001). Wild at heart: Discovering the secret of man's soul. Nashville: Thomas Nelson Publishers.
- ♣ Fossum, M. A. & Mason, M. J. (1986). Facing shame: Families in recovery. NY: W. W. Norton.
- ♣ Harvey, J. (1996). The truth about homosexuality: A cry of the faithful. San Francisco: Ignatius Press.
- ♣ Miller, A. (1996). The drama of the gifted child: the search for the true self. NY: Basic Books.
- ♣ Nicolosi, J. (1993). Reparative healing of male homosexuality: A new clinical approach. Northvale NJ: Jason Aeronson.
- ♣ _____. (1997). Healing homosexuality: case stories of Reparative therapy. Northvale NJ: Jason Aeronson.

- ☞ _____ (2009). Shame and attachment loss: The practical work of Reparative therapy. Downers Grove, IL: IVP Academic.
- ☞ Nicolosi J. & Nicolosi, L. A. (2002). A parent's guide to preventing homosexuality. Downers Grove, IL: IVP Academic.
- ☞ Socarides, C. W. (1995). Homosexuality: A freedom too far. Phoenix: Adam Margrave Books.
- ☞ Van Den Aardweg, G. J. M. (1997). The battle for normality: A guide for self-therapy for homosexuality. San Francisco: Ignatius Press.
- ☞ Weiser, J. (1993). Phototherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums. San Francisco: Jossey-Bass.

☞ قراءات مقترحة من المترجم باللغة الإنجليزية:

1. Marx, J. (2004). Season of Life: A Football Star, a Boy, a Journey to Manhood.
2. Bly, R. (1990). Iron John: A Book about Men. Publisher: Addison Wesley.
3. Moore, R. & Gillette, D. (1991). King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine.

٢٠ قراءات مقترحة من المترجم باللغة العربية:

١. أليس ميلر، الذات الحقيقية، «دراما الطفل الموهوب»، دار الكلمة.
٢. إلين باس، لورا ديفيز (ترجمة: د. إيفيت صليب) «بداية الرحلة»، برنامج الحياة.
٣. أوسم وصفي، «شفاء الحب»، برنامج الحياة.
٤. أوسم وصفي، «صحة العلاقات»، برنامج الحياة.
٥. أوسم وصفي، «مهارات الحياة»، برنامج الحياة.
٦. برينيه براون، «نعمة عدم الكمال» مكتبة جرير.
٧. تيو فان در فيل (ترجمة: إيمان ماهر)، «من الخزي إلى السلام»، برنامج الحياة.
٨. جوزيف نيكولوسي، «الرجولة إنجاز: دليل الآباء لوقاية الأبناء من الشذوذ الجنسي»، مكتبة جرير.
٩. جون الدرديج (ترجمة: ماجد زاخر)، «رجولة قلب»، بلدج كوميونكشنز.
١٠. دينيس جرينبرجر، وكريستين ايه باديسكي، «العقل قبل المزاج»، مكتبة جرير.
١١. شهاب الدين الهواري، «عن قرب»، دار عصير الكتب.
١٢. شهاب الدين الهواري، «على بصيرة»، دار عصير الكتب.
١٣. شهاب الدين الهواري، سلسلة مقالات المثلية على موقع صحتك وساسة بوست.

١٤. عادل مصطفى، «المغالطات المنطقية»، المجلس الأعلى للثقافة.
١٥. روبرت بلاي، (ترجمة: إسراء البرواني)، «الرجولة المأسورة»، دار عالم الأدب.
١٦. روبرت مور، دوغلاس جيليت، «ملك محارب ساحر عارف»، (ترجمة: محمد ذو الفقار)، دار عصير الكتب.
١٧. كريستين نصّار، «عُد يا أبي»، جروس برس.
١٨. محمد طه، «الخروج عن النص»، دار تويّا.
١٩. محمد طه، «علاقات خطيرة»، دار تويّا.
٢٠. محمد طه، «لا» بطعم الفلامنكو.
٢١. ياسمين مجاهد، «استرجع قلبك»، دار نهضة مصر.
٢٢. رحلة مانز، مؤسسة أخوية الرجال.

مكتبة

t.me/soramnqraa

المحتويات

٧	تمهيد
١٠	امتحان
١٠	تنبيهات تخص عمل الترجمة
١١	استعمال الدليل

١٥ التدريبات التقييمية

١٧	تدريب (١) استبانة «كوهين»
١٩	تدريب (٢) استبانة «شان دن أردن»
٢٤	تدريب (٣) تقييم حياتك الجنسية
٢٥	تدريب (٤)
٢٧	تدريب (٥) هل تميل إلى الإحجام أم الإقدام؟
٢٩	تدريب (٦) كيف تصف نفسك؟

٣١ تدريبات الإحماء

٣٣	تدريب (٧) ارسم خريطة المستقبل
٣٥	تدريب (٨) أشعل دافعيتك
٣٥	تدريب (٩) كشف المعاطلة
٣٧	تدريب (١٠) خطاب للمشكلة الحالية
٣٨	تدريب (١١) استظهر الأمر
٣٩	تدريب (١٢) أشبع احتياجاتك

٤١	تدريب (١٣) القراءة العلاجية
٤٢	تدريب (١٤) اعثر على رفقة نشاط
٤٤	تدريب (١٥) حلق في تشكيل سَهْمِي
٤٥	تدريب (١٦) الانتقال من التوقعات غير الواقعية إلى الواقعية
٤٦	تدريب (١٧) ما الذي خسرتَه بمشكلاتك الحالية؟
٤٧	تدريب (١٨) افهم عقولهم
٤٨	تدريب (١٩) قم بإعداد المسرح

٥١ تدريبات التعديل السلوكي

٥٣	تدريب (٢٠) المتابعة اليومية
٥٤	تدريب (٢١) قائمة المحاسبة
٥٦	تدريب (٢٢) قم بتجنب فخاخ الإعلام
٥٧	تدريب (٢٣) اتسق مع قبيك أثناء التصفح
٥٩	تدريب (٢٤) تنظيف المنزل
٦٠	تدريب (٢٥) اخرج عنك
٦١	تدريب (٢٦) تعرّف على مثيراتك وأصلحها
٦٢	تدريب (٢٧) واجه مخاوفك
٦٢	تدريب (٢٨) مارس القيادة الآمنة
٦٤	تدريب (٢٩) تحسين التواصل
٦٦	تدريب (٣٠) عند التخطيط للسفر
٦٧	تدريب (٣١) اخرج من رأسك

٦٩ تدريبات التعديل المعرفي

٧١	تدريب (٣٢) اعرف ذاتك
٧٢	تدريب (٣٣) قم بتشكيل دماغك
٧٣	تدريب (٣٤) قف وتفكر
٧٦	تدريب (٣٥) صفاتي الإيجابية

٧٧	تدريب (٣٦) مقاومة حديث النفس السلبي
٨٠	تدريب (٣٧) التعرف إلى عادات التفكير المُعْطَلة وتفنيدها
٨٤	تدريب (٣٨) تحويل التهديدات إلى مكافآت
٨٧	تدريب (٣٩) مساءلة دوافع الاستجابة السلبية
٨٨	تدريب (٤٠) تعميق جس القيمة والتقدير
٩٠	تنظيم المشاعر
٩٤	تدريب (٤٣) التوكيدات الإيجابية
٩٥	تدريب (٤٤) إجهاد التوكيد السلبي
٩٦	تدريب (٤٥) لا مزيد من «أنا المسكين»
٩٨	تدريب (٤٦) حارب رثاء الذات بالفكاهة «المبالغة في الدراما»
٩٩	تدريب (٤٧) التعامل مع الطفل الداخلي
١٠١	تدريب (٤٨) استكمل مذكراتك
١٠١	تدريب (٤٩) تحليل الصور
١٠٣	إدارة الغضب
١٠٧	تدريب (٥١) مراقبة استجابتك للغضب
١٠٨	تدريب (٥٢) فهم الغضب
١٠٩	تدريب (٥٣) الاسترخاء المُحَقَّز بمثير
١١٢	إدارة العلاقات
١١٩	تدريب (٥٩) ما الذي تعلمته عن الآخر
١٢٠	تدريب (٦٠) تعريف علاقاتك
١٢٣	تدريب (٦١) تحديد دوافع التعلُّق المضطرب

١٢٥

تدريبات المألجة الدينامية

١٢٧	تدريب (٦٢) استكشاف التأثيرات النسوية في حياتك
١٢٨	تدريب (٦٣) استكشاف التأثيرات الذكورية في حياتك
١٢٩	تدريب (٦٤) فهم النرجسية
١٣٠	تدريب (٦٥) كسر حائط الدفاعات

١٣٤	تدريب (٦٦) الأقنعة - الصور الزائفة
١٣٨	تدريب (٦٧) فهم أدوار الطفولة
١٤١	تدريب (٦٨) واجه المسيئين
١٤٢	تدريب (٦٩) قم بكتابة خطاب عن موقف غير منته
١٤٣	تدريب (٧٠) تذكر ومعالجة الحدود الجنسية في الطفولة
١٤٤	تدريب (٧١) دافع ضد اختراق حدودك

١٤٧ تدريبات الإنهاء والإطلاق

١٤٩	تدريب (٧٢) اكتب قصة تعافيك
١٥٠	تدريب (٧٣) أمضُ حكايتك واستمع لقصتك
١٥٠	الصفح والغفران
١٥٢	تدريب (٧٤) استعد للعمل
١٥٤	وثيقة عفو
١٥٦	تدريب (٧٥) شفاء الخزي
١٦١	تدريب (٧٦) ممارسة النوح
١٦٤	تدريب (٧٨) اختبار الطفل المختنق
١٦٧	الوقاية من الانتكاسات
١٦٨	تدريب (٨٠) جرب أنشطة جديدة كل فترة

١٧١ تدريبات معالجة الظل

١٧٣	فهم الظل
١٧٣	تدريب (٨١) حاور مشكلتك
١٧٤	تدريب (٨٢) النجاة ضد التيار
١٧٥	تدريب (٨٣) احتضن مستقبلك
١٧٦	تدريب (٨٤) تدريب معالجة الإضرار
١٧٨	تدريب (٨٥) معالجة الإخفاق
١٨٠	تدريب (٨٦) معالجة الأحكام

١٨٣	تدريب (٨٧) تدريب الالتزام
١٨٦	تدريب (٨٨) استرجع مجدك
١٨٨	تدريب (٨٩) قدّري أنوثتك

١٩١ تدريبات السلوكيات الإدمانية

١٩٣	افهم إدمانك
١٩٥	تدريب (٩٠) السيطرة
١٩٧	تدريب (٩١) جرد السلوك القهري
١٩٨	تدريب (٩٢) كسر حالة الإنكار
٢٠٢	مارس التسليم
٢٠٣	تدريب (٩٤) «توجه»
٢٠٦	تدريب (٩٥) تقييم السلوك الجنسي
٢١٢	تدريب (٩٦) تقييم الاستمناء
٢١٤	تدريب (٩٧) تحرر من الشهوة
٢١٥	تدريب (٩٨) تعامل مع السقطات

٢١٧ تدريبات معالجة الميول المثلية

٢١٩	تهيئة
٢٢٣	الجنسية المثلية وإدمان الجنس
٢٢٤	تدريب (٩٩) تقييم الجنسانية/ البُعد الجنسي
٢٣٠	تدريب (١٠٠) الحياة الاجتماعية
٢٣١	تدريب (١٠١) أنسنة موضوع انجذابك
٢٣٢	تدريب (١٠٢) هل تختبر طاقة مختلفة؟
٢٣٤	تدريب (١٠٣) التحالف مع زوجتك أو محبوبتك
٢٣٥	تدريب (١٠٤) كن بطل التغيير

بوصلة الطريق

لا يعني التعافي النفسي الشفاء من المرض، ولكن التعافي هنا هو تحقيق درجة أعلى من النضج والنمو النفسي. وكذلك تخطي العقبات التي تقطع الطريق نحو هذا الهدف. التعافي قرار ومشوار، قرار بفعل ما يُجدي ومشوار في اتجاه صحيح. ولكن دون البوصلة لا يمكنك أن تخطو في طريق لا تعلم مساراته! ولذلك جاء هذا الكتاب ليكون بوصلة في طريق التعافي، من خلال قرابة المائة تدريب من التدريبات العملية والتي تغطي العديد من مناحي التعافي، والقابلة للتطبيق على أغلب المشكلات التي تواجه المتعافين بوجه عام.

يعتبر هذا الكتاب دليلًا للتطبيق الشخصي من المتعافين أنفسهم، وكذلك التطبيق المهني من المعالجين ومقدمي خدمة الدعم النفسي.



telegram @soramnqraa

تصميم: محمود هشام

