

التجربة الإنسانية في علم النفس

إلى آلامي التي جعلتني أبحثُ عن الشفاء فوجدتُ علم النفس..

إلى السعادة التي تنتظرنني و تنتظرُ كلَّ متألِّمٍ بعد التعافي..

إلى نفسي التي أكونها اليوم بعدَ رحلةٍ شاقّةٍ من البحثِ و التعافي..

إلى أصدقائي الحقيقيين الذين ساعدوني على النهوض..

هذا الكتابُ هو خلاصةُ تجاربٍ و معرفةٍ و تراكمُ خبراتٍ في علم النفس الذي درستهُ و مارستهُ و أحببتهُ و بالاستعانةِ بمصادرٍ طبيةٍ موثوقةٍ.

رحلتي في النفس البشرية بدأت بالصدفة، حين كنتُ أبحثُ عن
إجاباتٍ واضحةٍ لأسئلةٍ وجوديةٍ مثل

ما هي الشخصية؟
و كيف تختلفُ الشخصيات؟
ماذا نريدُ و كيف نتوجه؟
من المسؤول عن تشكيلِ هذه الشخصية؟

تتالت هذه التساؤلات في ذهني و كنتُ حينَ أجدُ إجاباتٍ مقنعة،
أتعثرُ بأسئلةٍ جديدة.

بدايةً

نحن نعاني تخبطاً اعلامياً و ثقافياً و علمياً فمن المستحيلُ الإِتمادُ
على مصدرٍ واحدٍ
و اتخاذه كمرجع، و بالتالي لا وجودَ لقاعدةٍ معينة نستندُ عليها و هذا
ما يفسرُ الضياعَ الذي يعيشهُ معظمُ البشرِ في هذهِ الحقبةِ الزمنيةِ
تحديداً.

يجبُ التطرُقُ أيضاً إلى تشعبِ العلومِ الإنسانيةِ

علم النفس في السابق كانَ يقسّمُ إلى علاجي و سلوكي بشكلٍ أساسي.

و تطورتُ المفاهيمُ بحسبِ الزمنِ إلى أن وصلنا إلى مفاهيمٍ مختلفة
و طرقٍ متنوعة للعلاج، و تدرجُ جميعُ الطرقُ التي أُبتكرت تحت
بند وسائلٍ إضافية في علم النفس السلوكي.

من أهم الوسائل التي انتشرت في الوقت الحالي

علم تطوير الذات

هو علم يقوم على ممارساتٍ فعلية لتحسين الذات و التقدم بشكلٍ فعال و طرقٍ و خطوات واضحة لتغيير ممارساتٍ حياتية، هذا العلم قد يستعين بعلوم الطاقة و اليوغا للاسترخاء، و يعدّ مجدياً في تعديل أسلوب الحياة و الوصول إلى نتائج مرضية.

أما علم التنمية البشرية

فهو عبارة عن نظرياتٍ بعضها يصيبُ و بعضها يخيب، بحسبِ درجة الحالة و قدرة المريض على الاستجابة، و لكنه لا يعدُّ مرجعاً أساسياً ولا يمكنُ الاتكال عليه لوحده .

فعلی سبیل المثال :لیس بإمكانك أن تصف لمريض اكتئاب حاد
توكيداتٍ ايجابية فقط و أن تعطيه محاضرات عن الاستحقاق بينما
یتدمر.

أما العلوم الروحية في الهند و الريكي الذي ظهر في اليابان فهي
عبارة عن تمارين جسدية مبدأها الأساسي التنفس و تستخدم في
تخفيف الألم و التوتر و معالجة المشاكل النفسية.

و هي وسائل فعالة لتنظيف الطاقات السامة و قد أثبتت جدارتها في
تنظيف الروح من الشوائب التي تتلوث بها هالة الإنسان التي لا
نراها بل نشعرُ بها.

و هذا يضمن وصولنا للسعادة حين نرتاح داخلياً و نشعرُ بالسلام
النفسي و الاطمئنان و التخلص من الحزن و شعور الثقل و انقباض
الصدر.

و قد ساعدت هذه الوسائل في علاج الحالات الخفيفة إلى المتوسطة بحسب رؤيتي و فشلت في علاج المشاكل النفسية الحادة دون تدخل طبي ولا يمكن تجاهل خطورة الحالات الحادة و حاجتها للاستشارة الطبية.

البداية مع هذا الكتاب تشبه البداية في علم النفس حين يجلس المريض على كرسي المعاينة و نسأله:

من أنت في طفولتك؟

طفولتك هي أنت، هواياتك و مواهبك، أحلامك، كيف تلعب!
و كيف تعبر عن الفرح!
كيف تعبر عن حزنك!

جميع ما سبق هو أنت في الحقيقة!

أنت الذي تصبح ناضجاً و تبحث عن ذاتك و تشغلك الحيرة في أمرك!

هل تعلم أن جميع الاجابات لأسألتك الوجودية الصعبة موجودة في ذاكرتك!

من أسهل التمارين في علم النفس التي تساعدك في اكتشاف ذاتك :

احضِرْ ورقة و قلم و اجلس لوحدهُ ثم اكتبْ ماذا كنتُ تفعل في طفولتك!

إن كنت تلعبُ بالكرة طيلة الوقت فأنت محبٌ للرياضة!

إن كنت تصدرُ ايحاءاً من ارتطامِ ألعابك باستمرار فأنت محب للموسيقى!

إن كنتَ تقرأَ المجلات الثقافية دون ملل فأنت مشروعٌ مثقف، كاتب، صحفي، أستاذ لغة عربية!

إن كنتُ تلعبُ بالرسم على الحائط و تفضل هذا النوعُ من الألعاب،
فأنت مشروع رسّام!

إذاً الطفل الذي يكبر و تظنه نضج يبقى حياً في داخلك بأحلامه و
مواهبه و لكنه للأسف أيضاً يخزّن أحزان الطفولة.

صدماّت الطفولة و تأثيرُ الأهل من أصعبِ الندباتِ القاسية التي
تستغرق سنواتٍ طويلة في رحلة العلاج، طفلك الداخلي هو أنت في
طفولتك، أنت الذي لن تنفصل عنه مهما كبرت.

سأتحدثُ عن المشاكل التي نتجاهلها باستمرار في ظلِّ تخلفٍ و جهلِ المجتمع الذي يعتقدُ أن المريض النفسي هو مجنون و يعتقدُ أيضاً أن المرضَ النفسي يتلخَّصُ في بعضِ الأمراضِ الصعبة كالقصورِ و ثنائي القطبِ و الاكتئاب الحاد الذي يؤدي لانتحارِ.

في الحقيقة أحدُ أخطرِ الأمراضِ النفسية هو اضطرابُ الشخصية النرجسية.

اضطراب الشخصية النرجسية : هو عبارة عن حالة مرضية تؤثر على الصحة العقلية للمريض الذي ينتابه حينها شعور مبالغ فيه بأهميته، ويحتاجُ إلى فرطِ الاهتمامِ والإطراء من الآخرين، ويسعى إلى ذلك، ويفتقر الأشخاصُ المصابون بهذا الاضطراب إلى القدرة على الاهتمام بالآخرين.

و يختبئ وراء هذا القناع من الثقة المفرطة مشاعرٌ بعدم شعورهم بتقديرهم لذاتهم و قد تشعرُ بانهيارهم بسهولة من أقل انتقاد لكنهم يعبرون عن ذلك بالعصبية المفرطة و الصوت المرتفع.

مرضُ النرجسية منتشر بكثرة بين الأهلِ و هذا ما يجعلُ الطفل ينشأ في بيئةٍ سامةٍ و مشاكلٍ لا يمكنهُ الخروجَ منها لسنين.

سأبدأ بالتحدثِ في تفاصيلِ صفاتِ الأمِ النرجسية و الأبِ النرجسي

يوحي النرجسي للمجتمع بأنه شخصية ساحرة

يتحدث عن ذاته و إنجازاته باستمرار

يتعمد الاساءات اللفظية المستمرة

التقليلُ من شأن الابن

القسوة بحجة التربية

الابتزاز العاطفي

الضرب

تكسير أي شيء

الحب المشروط بفعل

إخفاء الوجه الحقيقي عن المجتمع

التلاعب بالمشاعر بحجة تنفيذ رغبة

زرع شعور الذنب و التقصير بالطفل

الصمت العقابي

المقارنة بينه و بين أبناء جيله

هذه التصرفاتُ البشعة التي أصبحت روتينية في مجتمعاتنا العربية، هي تصرفاتُ نرجسية تدمر الأطفال و يكبرُ الطفل و هو يعاني من آثارِ أهله، و يرثُ الابن النرجسية ليتحولُ إلى شخصٍ انتقامي

لا يعرفُ كيفيةَ الاهتمامِ بالآخرين،
يستعطفُ الآخرَ و يبحثُ عن الحبِّ ثم يدخلُ في شخصية الضحية
بينما يؤذي من حوله.

الطفلُ الذي ينشأ في بيئةٍ نرجسيةٍ قد ينشأ بتدني احترامِ ذاتِ داخلي
و ينشأ طفلاً مؤذياً و متعباً لجميع من حوله دون إدراكه لهذه الكارثة.

و الحلُّ هو الوعي عند النضج الذي يكون بتعلم كيفية التعامل مع أم
نرجسية أو أب نرجسي و الانتباه لهذه النقاط الأساسية

عليك أن تعي بوجود هذه الحالة أولاً ثم تبدأ بوضع الحدود الصحية
بينك و بينه، الحدود الصحية تعني المحافظة على مسافة آمنة بينك و
بين النرجسي، واحترامه دون المبالغة في مدحه و الانتباه لنوعية
النقاشات التي تخوضها برفقته.

عليك ألا تستمع لعبارات الإهانة التي يوجهها لك و لا تصدق بها و تذكر أنك تتعامل مع مريض نفسي و تقبل أنه لن يتغير مهما حاولت أن تستنزف نفسك لأجل اقناعه بوجهة نظرك.

بالإضافة أنه عليك أن تتعلم الاستجابة بهدوء و ضبط ردود أفعالك اتجاه هذه الشخصية الغريبة.

يجب أن تخفض سقف توقعاتك لصورة الأهل المثالية.

و إن لم تكن الخطوات السابقة تجدي نفعاً بعد تجربتك لها، فعليك بالقطيعة التامة دون الشعور بالذنب و لا تكثرث لاحكام المجتمع الجاحفة و تخوفهم لك بأحكام موجودة في الدين، فالنرجسي في بعض الأوقات يتحول لإنسان في غاية الأذى و يصبح مرهقاً بشدة لمن حوله.

أما عن التعافي فهو أصعبُ مما نظن، التعافي من آلام الأهل و
الطفولة معاً هما مشكلتان يقف أمامها علم النفس حائراً، فالتعافي
يحتاج إلى:

التجاهل التام

التعامل مع آلام الماضي بحرص
و استخدام وسائل تفريغ المشاعر المكبوتة مثل

الكتابة على ورقة و تمزيقها، البكاء، الصراخ في مكان لا يوجد به
أحد !

يُفضل وجود مستشارٍ خبيرٍ ليساعدك في جلساتِ تفريغ المشاعر و
ارشادك للطرق الصحيحة
لإعادة بناء قيم و تقويم الأفكار المشوهة نتيجة ترسخ أثر و مفاهيم
النرجسي القاسية على شخصيتك.

و للأسف الخطوات السابقة تحتاج إلى سنينٍ من المثابرة و تحمل الألم و النكسة خاصة للتحسن!، خاصة في حالة وجود النرجسي في نفس المنزل !

و العلاج هو الخطوة الأساسية الفعالة للتخلص من هذه المشكلة.

أما عن النرجسية في العلاقات فهية تتقاطع مع المفاهيم السابقة لكنها تصنف بـقالبٍ مختلفٍ.

وفقًا لقاموس الرابطة الأمريكية لعلم النفس، هنالك خمس سماتٍ رئيسية للشخصيات النرجسية في العلاقات العاطفية هي

الأولى

نمطٌ ثابت تجاه الشعور بالعظمة والمبالغة في الشعور بالأهمية، ومنها الاحتفاء الدائم بإنجازاتهم الشخصية .

الثانية

تميل هذه الفئة إلى خلق أجواء في التجمعات بالحصول على أكبر قدر من القوة، الجمال، الذكاء، والقدرة الجنسية .

الثالثة

الحاجة الدائمة لانتباه وإعجاب الآخرين والأخريات بأي موضوع كان .

الرابعة

يقابلون النقد بالغضب العارم، أو الشعور بالإهانة، أو التجاهل التام .

الخامسة

يميلون إلى سلوكيات مضطربة في العلاقات الشخصية، مثل الشعور الدائم بالاستحقاق، استغلال الآخرين والأخريات، وعدم القدرة على التعاطف .

من الضروري أيضاً التعرف على النرجسي في العلاقات العاطفية !

فكيف تدرك أنك في علاقة مع شخصية نرجسية؟؟

لعل أبرز السمات الواضحة في شخصية النرجسي هي كونه

يبالغ في تقديم نفسه كشخصية ساحرة تجذب المحيطين به.

يتحدث عن نفسه بشكل مبالغ به.

لا يعطيك الحب إلا حين يأخذ الكثير منك.

لا يشعر بالتعاطف معك و يستخف بالملك.

يستهيئُ بقيمتك و يقلل من شأنك.

يعنفكُ إما لفظياً بفظاظة.

وإما جسدياً دون رحمة.

يتلاعبُ بكُ دون رحمة.

بعدَ فترةٍ من التواجدِ في علاقةٍ تجمعكُ بشخصيةٍ نرجسية تجدُ أنكَ تمرُّ بحالاتٍ نفسيةٍ مختلفةٍ عن شخصيتك الفعلية وتتشوهُ الحقائق بداخلك مثل أن تمر بـ:

تغيرِ شخصيتك و مع مرور الوقت لنُ تعد تشعر أنكَ الشخص الذي اعتدت أن تكونه.

تشعرُ أنك أكثر قلقاً و أقل ثقةً مما كنت عليه في السابق.

غالباً ما تتساءل عما إذا كنت شديد الحساسية.

تشعرُ أن كلَّ ما تفعله خطأ.

تعتقد دائماً أنه خطأك عندما تسوء الأمور.

تعتذر كثيراً و في أغلب الأحيان عن ذنبٍ لم تقترفه.

لديك شعور بالخطأ و الذنب، لكنك غير قادر على تحديد سببه.

غالباً ما تتساءل عما إذا كان ردك على شريكك مناسباً.

تخلق أذكاراً لسلوكِ شريكك.

وجميعها توابع لما يخلقه الشخص النرجسي بداخلك.

في الختام، العلاقات العاطفية النرجسية مسمومة و الحلول لها إما في ترويض طباع الشريك عن طريق التجاهل و الوقوف بحزم و صرامة عند المشاكل و إما قطعها نهائياً.

في الموضوع الثاني سأحدثُ عن العلاقات بمنظور علم النفس

الحب ليس له قاعدة ثابتة في علم النفس لكنه قد لخص تجربة الحب بشكل عام ضمن هذه المراحل الثلاث

حبك الأول

ويعرف أيضاً باسم نهاية الحكاية،
يمكن أن يحدث حبك الأول في وقت مبكر من المدرسة الثانوية.

هذه التجربة تملأ شبابنا وتحقق أحلامنا ونعتقد أن الحب من
المفترض أن يبدو ويعاش بطريقة معينة .

و نميلُ إلى الاعتقاد بأن حبنا الأول سيكون الحب الأخير والوحيد؛

و نقنع أنفسنا أن هذا هو ما يفترض أن يكون عليه الحب.

يركزُ هذا النوعُ من الحب على كيف ينظرُ إلينا

الأخرون بدلاً مما نشعرُ به بالفعل،

و نصلُ بعد الخروج من هذه التجربة والنضج إلى قناعةٍ فشل التجربة و عدم القدرة على التمييز و الاختيار الصحيح .

الحب الثاني

هو ما تعتبره " الحب القاسي."

هذا النوعُ من الحب يعلمنا دروساً قيّمة عن أنفسنا فهو يجلب لنا ألماً عظيماً (ألم الخداع والكذب والخسارة.)

سنصدق أننا بهذا الحب نفعل شيئاً مختلفاً لكن في الواقع، لسنا كذلك !

هذا هو الحب الذي سيعلمنا كيف ننمو .

هذا الحبُ سيجعلك تعاني من الألم وما تشعر به
ستحتاجه في علاقتك القادمة.

هذا الحبُ سيتحول لدائرة تكرار نفس المشكلات مراراً وتكراراً.

ستعتقدُ أنه بكل مرةٍ سيكون مختلفاً عند انتهاء مشكلة و البدء من
جديدٍ و قد تتوقع نتائج مختلفة و جدوى من المحاولة ولكن عندما
تنتهي هذه الدورة،

ستكونُ الأمور أسوأ حالاً لأن هذا الحب غير صحي وليس متوازناً.

ستشعر و كأنك محاط بالدراما لسوء الحظ مع هذا الحب، فإنه
سيجلبُ الحاجة إلى وجودك و التباهي بالعلاقة بدلاً من التركيز على
العلاقة نفسها ومعرفة ما إذا كانت صحيحة أم لا.

الحب الثالث

الحب الذي لا يتوقعه أحد ... الحب الذي سيفاجئك ويساهم في نسف أي فكرة سلبية كانت لدينا عن الحب.

يعتبر هذا الحب " الحب السهل - "الحب البسيط بعيداً عن التعقيدات .

إنه الحب الذي يأتي في طريقنا عندما لا نبحث عنه .

لن يكون هذا الحب معقداً كما حدث في ماضيك .

بعض الأشياء التي يجب معرفتها عن الحب الثالث:

1.) هذا الحب ليس هو الحب الذي حلمنا به.

2.) هذا الحب لا يتبع أي قواعد .

(3. هذا الحب يكسرُ كلَّ المفاهيم التي كانت لدينا عن أعظم حبِّ لنا وكيف سيبدو.

هذا الحبُّ لا يعلمنا فقط كيف نشعر بالحب ولكن أيضاً كيف نعطي الحب.

للتذكر قد لا نمرُّ جميعنا بالمراحل السابقة و قد نمر بواحدة فقط دوناً عن الجميع منذ الطفولة و إلى النهاية.

مراحل الحب في علم النفس

يتولدُ الحب بحسب العلم بسبب ازدياد نسبة هرمون الدوبامين أو في مراحل الحب الأولى من

الانجذاب العاطفي.

بينما أكدت دراسةً بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو أن الأمر مختلف مع الأزواج وممن تربطهم علاقات ناجحة طويلة الأمد. حيثُ تبينَ نقص الدوبامين في أجساده، وازدياد هرمون آخر يسمى الأوكسيتوسين مما يعني أن كيمياء الحب (بأشواقه ولوعته) (مختلفة عن كيمياء الزواج) العلاقات المستمرة طويلة الأمد. (

تكمُن أهمية ما ذكر سابقا في توضيح أن الحب لا يقلُّ بعد الزواج إنما نظرة البعض للزواج خاطئة من الأساس.

مراحل الحب في علم النفس

لو تأملنا أي علاقة حب، سنجدُ أنها تمر بثلاثة مراحل

مرحلة الانبهار

في هذه المرحلة تكون القصة في بدايتها، حيث ترى الشخص الذي يعجبك وكأنه كامل ولا نقص فيه، و متميزاً عن جميع من حوله، تلمس خفة ظله وتشعر بالسعادة وأنت برفقتك و تراه مختلفاً عن جميع من قابلتهم في حياتك.

مرحلة الاكتشاف

هي مرحلة تعارف الطرفين بشكل عميق مع مرور الوقت .

هذه المرحلة يظهر بها كل شخص دون قناع و يتعرّف كل طرف على الآخر بصورة جدّية و حقيقية بعيداً عن الانبهار الذي حصل في المرحلة الأولى.

الوقت هو الضمان الأهم في نجاح أي علاقة فهو كفيّل بأن يكشف عيوب الشخص الذي تحبه، وإظهار حقيقة أنه ليس كاملاً كما كنت تظن .

هل هذا هو السيرُ الطبيعي للعلاقة؟

نعم هذا طبيعي جداً

وحيث تجد أن هذا يحدث في علاقتك الجادة فاعلم أنك تسير في الطريق الصحيح، لأن في هذه المرحلة تختفي الصورة المزيفة التي كنت تراها في مرحلة الانبهار وسترى الشخصَ على طبيعته.

في هذا الوقت بإمكانك أن تقرُّ بشأنِ موضوع ارتباطك به.

و بعد اجتياز تلك المراحل تصلُ العلاقة إلى بر الأمان في مرحلة
التعايش والعشرة

وهي مرحلة هرمون التعود حين يتم إفراز هرمون
الأوكسيتوسين

في هذه المرحلة يصل الطرفان إلى معرفة

كاملةٍ بعيوبِ بعضهم، ويكونُ لديهم القدرة على معاشتها والتكيف معها.

و هذه المرحلة هي الحدُ الفاصلُ في العلاقاتِ، لأنها تتضمنُ المجالَ لحلِّ الخلافاتِ التي تنشبُ حتماً بينكما، وكيفية تعاملِ كلِّ منكما مع عيوبِ الآخر، و يجبُ التنويه إلى أن القدرة على تجاوزِ هذه المرحلة، تعني وصولكم لأقصى درجات الحب التي من الممكن أن تصل إليها العلاقة.

و تعدُّ أصعب مرحلة من مراحل العلاقات هي الاختيار.

السؤالُ المهمُّ هل نحنُ نختار أم القدر يختار أم الحبُ يختارنا؟

في الحقيقة الأقدارُ مكتوبة و ليس لنا من هذا الأمر شيء سوى ألا نتخذهُ حجةً للاستمرار في علاقة

سامة، الحبُّ في مرحلة الانبهار يبدأ أعمى، و خارج عن سيطرتنا
ثم يدخلُ مرحلة الاكتشاف و هنا تكمن مسؤوليتنا في الاختيار.

إذاً نحن نختار و ليس النصيب أو الحب .

السؤالُ التالي كيف نختار؟

هذا الموضوع يختلف طبعاً حسب الجنس و العمر و الظروف
الاجتماعية، لكن النصيحة التي يستطيعُ علمُ النفس تقديمها بهذا
الخصوص هي :

عند الاختيار عليك أن تختارَ إما الشخص المكافئ لك أو الذي
تستطيع أن تتكيف معه.

هذا يعني أنك ستنتظرُ إلى عدة مقوماتٍ قبل قرارك في الاختيار؛

الشخصية

العادات و التقاليد و الدين

العائلة

البيئة التي نشأتم بها

الاهتمامات المشتركة

مستوى الثقافة و العلم

الأصدقاء و كيفية التعامل معهم

جميعها مقومات أساسية في الاختيار فإما أن يحدث التوافق في المقومات السابقة و هو شيء نادر الحدوث و إما التقبل و التكيف و هو الأكثر انتشاراً،

فالاختلافات موجودة بين فئات البشر جميعاً لكن الموضوع يتوقف على قدرتك على تقبل الاختلافات.

و يجب أن أذكر أن بعض الاختلافات جذرية و من الصعب التأقلم معها لكن بالطبع لكل قاعدة استثناء و بعض فئات البشر يتقبلونها، كاختلاف الأديان و الخلافات القديمة بين العائلات و اختلاف المستوى الثقافي.

يعتقد البعض أن التحصيل العلمي هو مقياس المعرفة و في الحقيقة الثقافة هي المقياس الحقيقي للمعرفة، فالثقافة معرفة في جميع المجالات الحياتية و المعرفة لا تنتهي.

يمكن تصحيح عملية الاختيار في أي وقت كان و ليس لهذا علاقة بزمان أو علاقة معينة فالكثيرون يقعون في فخ الاختيار الخاطيء ثم يدركون بعد فوات الأوان.

أما في المراحل المتقدمة في العلاقات فالمشاكل الكبيرة تبدأ بالظهور و تتكرر باستمرار بعضها يتحول إلى سام و بعضها الآخر ينتهي و السؤال الجوهرى الذى يترأود لأذهاننا دائماً

لماذا تنتهى العلاقات، ما سبب فشل العلاقات؟

العلاقات الإنسانية عامة و العاطفية خاصة يجب أن تبنى على أسس واضحة و ثابتة و متينة، عند العودة إلى مقومات الاختيار التى تحدثت عنها نجد نصيحة: التقبل للاستمرار.

الاتفاق على التقبل و التزام كل طرف بهذا الوعد منذ البداية يحقق نجاحاً ساحقاً فى العلاقات.

فى معظم المشاكل التى أقرأها أو أساعدُ فى حلّها تصادفنى عبارات متكررة مثل؛

إنه عصبي و هذا الطبع لا يطاق

أنا مستغرب من كونها مفرطة الحساسية و هذا لا يطاق

لا أستطيع تقبل طباعه المريية

لم نعد نجد وسيلةً للتفاهم

لقد تغير بعد الزواج!

أريد أن أعمل و يريدني أن أجلس لأهتم بأطفالي لوحدي

جميع العبارات السابقة ناجمة عن عدم إتفاق و تقبل منذ البداية و الحل هو الحوار الفعال، و الاتفاق قبل بدء العلاقة و قبل التورط بزواج فاشل.

و هذا ليس السبب الوحيد لفشل العلاقات فهناك

بعض الأسباب النفسية المرعبة بعض الشيء و هي من أسرار النفس البشرية.

حيثُ يوجدُ فئة من العلاقات تفشل بسبب التسرع في الزواج دون التعارف الكافي و هذا ما يجعلُ الطرفين في حالةٍ صاعقةٍ من هولِ اختلافِ الشخصياتِ عند العشرة.

و فئةٍ أخرى تكتشفُ بها النساء بعدَ مُضي مدةٍ زمنية أن الرجل لم يعجبُ بها من الأصل بل شعرَ برغبة جنسية و اعتقدَ بأنها كافيةٌ لضمانِ علاقةٍ صحيحةٍ.

و فئةٍ تكذب على نفسها و شريكها منذ البداية و تدخلُ في علاقةٍ لمحاولة التخلص من آثار علاقةٍ سابقةٍ.

الرجالُ صادقون جداً مع أنفسهم و يكذبون مع

المحيطين بهم بشأن مشاعرهم، و هم جيدون في كتمانها جيداً.

عندَ دراستي للرجلِ في العلاقات تبين أنه أكثرَ تعقيداً من النساء!، و هذا بعكسِ المتعارف عليه.

فالنساءُ جميعهنّ تشتركنُ بصفةٍ واحدةٍ و هي إظهارُ الاهتمامِ و المشاعرِ بشكلٍ مفرطٍ و اندفاعي، و بطرقٍ مختلفة، حتى اللواتي يتسمنُ بالخجلِ، يجدنَ وسيلةً ما للتعبيرِ عن الحب، الأنثى تولدُ أمّ و عاطفتها تغلبُ عقلها، حتى المواقف الغير مفهومة بالنسبة للرجل هي مواقف ناجمة عن احساسٍ عميق.

أما الرجل فهو تركيبة معقدة غير واضحة، يعبرُ عن نفسه بالأفعال أكثرَ من الأقوال، يضع حساباتٍ لجميع خطواته القادمة، حتى الاعترافُ بالحب الذي يشعرُ به يستغرق الكثير من التفكيرِ و السهرِ و التخطيط، و بعد الاعترافِ بالحب يستغرق الأمرُ الكثير من الحساباتِ الدقيقة للتقدمِ إلى الزواج.

الرجل يفكرُ بطريقةٍ عقلانيةٍ رغم أنه يحبُّ بعمقٍ و إخلاصٍ، يخططُ
و كثيراً ما يخفي مشاعرهُ لأنه يرى الأمور بطريقةٍ مختلفةٍ عن
المرأة، فقبل أن يفكر في الحب، يفكرُ في تأسيس البيت و يفكرُ في
العمل ليشكل أسرةً متينةً و يحميها.
تفكيرُ الرجل دائماً ينحصرُ في الأمان و الحماية و تأمين المال و هذه
الأشياء موجودة في التركيبة النفسية لآدم منذ الأزل.

القاعدة المهمة هي أن علاقة المرأة و الرجل رحلةُ اكتفاء و تكاملُ
بعيداً عن المنافسة و إن لم تجد هذا الشعور في أية علاقة فأنت لم
تجدُ العلاقة الصحيحة بعد.

و أخيراً العلاقاتُ الإنسانية مبنية على الرحمة و المودّة و الحب.

السموم و الانتقام لا يجدي فإما أن تقبلُ و إما أن تقطع.

أما بالنسبةِ لمشكلة العصر الحالي علاقات الإنترنت.

ما سببها و إلى أين تصل؟؟

علاقاتُ الانترنت هي علاقات وهمية تتورطُ بها الفئات الغير واعية ومخاطرها كثيرة خاصة للفتيات..

أسبابُ علاقاتِ الإنترنت هي:

الانغلاقُ على الذات.

الخوفُ من المجتمع.

الخوفُ من حكم المحيطين.

انعدامُ الثقة بالنفس و المظهر الخارجي.

هذه العلاقات منتشرة بكثرة يستخدمها الشباب بغرضِ التسليةِ و تستخدمها الفتياتُ بغرضِ الحاجةِ للعاطفة.

و تعتبرُ من أخطرِ أنواعِ العلاقاتِ على الصحةِ النفسية.

آثارِ علاقاتِ الانترنت

استنزافُ المشاعر في تجربة وهمية.

تحطيمُ الثقة بالنفس.

تشكل عقد نفسية من فشل هذه العلاقات مثل الاعتقاد الكاذب بأنك غير كافي.

الوهم المستمر بوجود علاقة مريحة
ثم الصدمة باختفائها فجأة.

هذه التجربة القاسية التي أثبتت فشلها يخوضها بعض الفئات الغير واعية من صفوف المراهقين و يجهل بآثارها الأجيال التي بدأت مراهقتها في عصر ظهور وسائل التواصل الاجتماعي و نتيجتها فاشلة

دوماً إلا في حالات الخروج و التعرف إلى الأشخاص بشكلٍ شخصي و عن قرب، لأن المعرفة على الصعيد الإنساني لا تكتمل دون أن تلتقي بشخصٍ و تتحدثُ معه و تتعرف على لغة جسده و شخصيته و هذا لا يتم عن طريق الانترنت.

الموضوع الثالث، تأثير الصدمات على النفس البشرية

ماذا يحدث للإنسان عند التعرض لصدمة قاسية؟

تتمثل حالته باضطراب نفسي قد يُصاب به الشخص

بعد أن يشهد أو يعيش بشكلٍ مباشر أو غير مباشر حدثًا مأساويًا أو ظرفًا قد يُهدد حياته مثل التعرض للموت أو التهديد بالموت ومواجهة العنف الحقيقي أو التعرض لتهديد.

الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة تبدأ بقلقٍ شديدٍ يمكن أن يصلَ لانهايارٍ عصبي و فقدانِ الوعي ثم يحدثُ اضطرابٌ ما بعدَ الصدمة.

قد يُعاني الشخصُ المصابُ بهذا الاضطراب من الأعراضِ التالية
استرجاع الحدث المأساوي عن طريق ذكريات ملحة ومُتكررة.

شعورٌ قوي بمُعاودة الحدثِ الأليم) تُدعى هذه الحالة أيضًا
باسترجاع الأحداث).

كوابيس يرى فيها المصاب الحدث الذي مر به.

الشعورُ بكربٍ شديدٍ عندَ تذكّرِ الحدثِ.

أعراضٌ جسدية ناجمة عن القلقِ مثل العصبية، والخوف لأيّ سبب كان، والأرق وعدم القدرة على التركيز.

المعاناة من المشاعر السلبية المستمرة بخصوص الحادث، مثل الشعور بالذنب والعار والخوف والغضب.

تجنب الأمور التي تُذكره بالحدث الصادم.

فقدان القدرة على تذكر كل الحدث أو جزء منه.

تناقص اهتمام المريض تدريجياً بالأمر التي كانت تهمه في السابق.

الشعور باليأس تجاه المستقبل.

تجنب الإشارة إلى أنّ هذه الأعراض قد تشير إلى اضطراب الإجهاد النفسي بعد الصدمة في حال استمرت لأكثر من شهرٍ وأثرت على حياة الفرد الاجتماعية و العملية و علاقاته الشخصية .

وتظهر معظم أعراض هذا الاضطراب خلال الأشهر الثلاثة التالية للحدث الصادم، إلا أنها قد تظهر في وقتٍ متأخرٍ أي بعد عدة سنوات من الحدث .

وليسَ من الضروري أن يصيبَ هذا الاضطراب كل من يواجهُ حدثًا
مأساويًا أو صادمًا.

التعاملُ مع مريض ما بعد الصدمة يكون بحسب شدّة الحالة النفسية،
في الحالاتِ البسيطة الطبيعية التي تمتد لأسبوعٍ يمكننا علاجهُ
سلوكياً و باستخدام المهدئات الخفيفة.
أما في الحالاتِ الشديدة فيستوجبُ الإشرافُ الطبي و المتابعة و
العلاج بالأدوية و خاصةً في المراحلِ المتقدمة جداً التي تتطور إلى
نوباتٍ ذعرٍ و فوبيا و اكتئابٍ حادٍ.

الموضوع الرابع، ما هو الاستحقاق الذاتي!

الاستحقاق

هو شعورك بأنك تستحق الأفضل في جميع الأمور الحياتية.

الاستحقاق مفهوم خاطئ لأنه يؤدي إلى عواقب وخيمة.

في علم النفس حب الذات موجود و يجب أن تحب و تحترم و تقدر ذاتك بما قسم لك.

لكن استحقاق الأفضل يعني ألا ترضى بالقليل

أن تخالف مفهوم الرضى

و أن تستمر في الاستياء لتحصل على الأفضل

و في الواقع و هذا لن يحدث لأن واقعك لن يتغير بمجرد شعورٍ بسيطٍ بالاستحقاق !

استيقظ!، لأن واقعك أنت من تصنعه و الرضى هو أسلوب حياة يساعدك في التقدم أما الأستياء فيهوي بصاحبه إلى اكتئاب حاد.

إذاً الاستحقاق هو مفهومٌ خاطئٌ و المفهوم الصحيح هو حبٌ و تقدير الذات و الرضى و الطموح و العمل للأفضل.

الموضوع الخامس، العلاقات السامة) التوكسيك)

هل هذا المصطلح موجود أم أنه تريد؟

العلاقات السامة موجودة منذ القدم و ليست حديثة، لكن هذا المصطلح الحديث شكلَ تريد دون فهمه

هل العلاقات السامة تقتصر على العلاقات العاطفية؟

من الأخطاء الشائعة الاعتقاد أن السموم تنجم عن علاقات عاطفية فقط، العلاقات السامة هي موجودة بين أفراد العائلة، بين الأصدقاء، على وسائل التواصل الاجتماعي، ومنتشرة بكثرة بين أفراد المجتمع.

كيفية التعرف على العلاقة السامة

يمكن أن تكون بعض العلامات التالية مؤشرات على وجود علاقة سامة بغض النظر عن العلاقة التي تجمعكم :

التعاسة المستمرة من الطرف الآخر وسيطرة مشاعر الحزن
والغضب والقلق عند رؤيته بسبب تراكم مواقف فعلها مسبقاً تدل
على الكراهية

عدم الاحترام والصراع المستمر

التنافس والغيرة

يضطر أحد الأطراف إلى التضحية باحتياجاته ليبقى الآخر
سعيداً

الكلام الجارح المؤذي الذي يترك ندوباً تشعر بها عند رؤية هذا
الشخص.

وأنوه أن بعض العلاقات قد تبدأ بشكل طبيعي و تتحول إلى سامة
مع الوقت و يجب تقييم العلاقات بشكل مستمر.

ما هي أبرز الآثار النفسية التي تحدث مع الشخص

الذي عاش في علاقة سامة؟

الاكتئاب.

التوتر.

انعدام العلاقات الاجتماعية و فقدان الثقة بها

عدم الاهتمام بالمظهر الخارجي أو تتغير نمط أو طريقة اللباس.

يمكن أن يحدث معه نوع من أنواع اضطراب ما بعد الصدمة الذي ذكرته.

التعامل مع العلاقات السامة

العلاقات السامة ممكن أن تتحول إلى علاقات

صحية بشرط أن تكون واعياً و أن تضع حدوداً صحية، و الأفضل هو بتر العلاقات الشديدة السمية التي يصل بها الأمر إلى العنف و الاكتئاب و الأذى الشديد.

و من أمثلة العلاقات السامة هو التعامل مع الشخصية النرجسية .

خطوات لتحسين صحتك النفسية بعد الخروج من العلاقة السامة
(توكسيك)

يكن الشفاء في ألا تبقى لوحداك وتنعزل عن العالم.

يجب أن تتوجه لأخصائي نفسي للتعبير عن

نفسك و عن مشاعرك و خبراتك كي تعاود بناء شخصيتك منذُ البداية
التي تدمرت في هذه العلاقة.

يجب أن تحاط بأشخاصٍ داعمين

لا يمكنُ معرفة المدة التي تستغرقها فترة الشفاء لأن ذلك يختلف
من شخصٍ لآخر ويحتاجُ إلى صبر، ويجبُ أن يتواجد بجانبك
أخصائي يرافك بالإضافة لدعم الأشخاص المقربين منك.

تم بحسب.