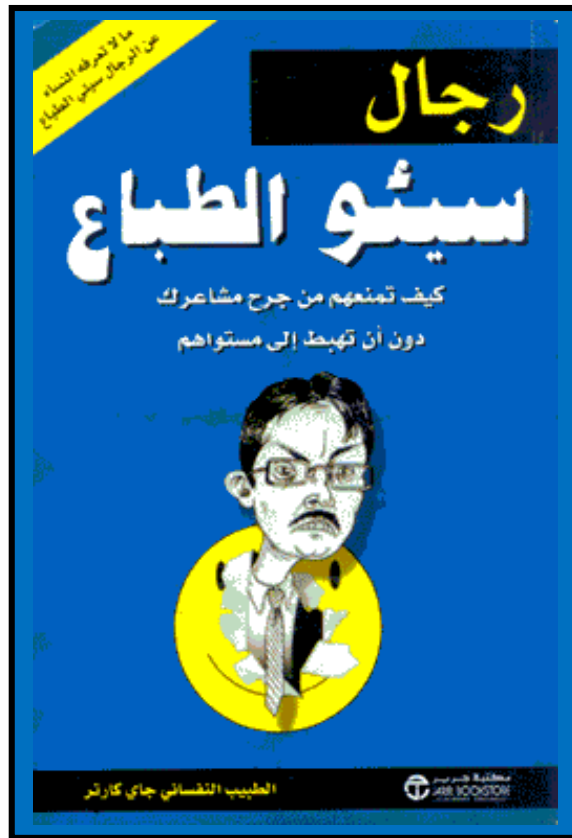


تلخيص كتاب

رجال سيئو الطباع

NAST MAN

كيف تمنعهم من جرح مشاعرك دون أن تهبط إلى مستواهم
تأليف الطبيب النفسي: جاي كارتر



إعداد التلخيص : راشد ناصر غرسان

باحث في الموارد البشرية وتطوير الذات



مقدمة هامة

هذا الكتاب تم تأليفه بناء على ما لاقاه كتاب (أشخاص سيئو الطباع)^(١) من شهرة واسعة فقد تلقى المؤلف ما يزيد عن ألف خطاب وكان معظمها من النساء ، وتم انتخابه لعضوية مجلس إدارة ملجأ السيدات اللاتي يتعرضن للاعتداء ، هاتان التجربتان جعلت المؤلف على علم بما تتعرض له وتعاني به بعض السيدات من إساءة وإهانة- لذلك هذا الكتاب مفيد ومهم للنساء - (٢) أما إذا كان القارئ من الرجال وكان قد اختار قراءة هذا الكتاب خشية أن يكون من بين الرجال ذوي الطباع السيئة الذين يتحدث عنهم فإنه يقدر هذا الأمر. كما يقدم لنا المؤلف (جاي كارتر) بعض المفاهيم العميقة بناءً على عشرات السنوات من الممارسة والملاحظة فيما يخص سلوك أسوأ الرجال طباعاً، كما يقدم لنا أساليب معتمدة وموثقة للتكيف مع كافة أنواع الرجال المؤذين في حياتك.

- ستتعلمين من خلال أنماط الشخصية الرئيسية التي يوضحها المؤلف كيف :
- تفهمين سلوك الرجل السيئ الطباع.
- تكتشفين كذبه وهو يحادثك.
- تتفادين النقد وتتجنبين أخذه على محمل شخصي.
- تضعين نهاية لدائرة الإهانة والإساءة.
- تواجهين الاعتداء عليك بالقول بردود فعل بارعة وعقلانية.
- تدفعين بشريك حياتك دفعا يختص بتقدير الذات.
- تكتسبين الثقة التي تحتاجين إليها في مواجهتك للرجال الذين يتسمون بالوضاعة في حياتك.
- وفي الختام أحب أن أنبه إلى أمر هام وهو أن هذا التلخيص لا يغني عن الكتاب الأصلي.

(١). بيع منه أكثر من مليون نسخة.. كتاب قيم جدير بالقراءة.

(٢). التجربتان هما السبب الرئيس في تأليف هذا الكتاب (رجال سيئو الطباع).





المحتويات

الباب الأول : فهم الرجل سيئ الطباع.

الباب الثاني: مواقف سوء الفهم.

الباب الثالث: الرجال سيئو الطباع.

الباب الرابع: لتتكلم.

الباب الخامس : تحويل الرجل.

الباب السادس: الصمود والثبات.

الباب الأول : فهم الرجل سيئ الطباع

التعرض المحقر

إن للمحققين قدرة على بخس قدرك بصورة مأكرة ، وأحيانا بصورة ناعمة حتى إنك لا تشعرين بما يطرأ عليك. قد يعتمد إلى ما يطلق عليه أسلوب الشد والجذب، بحيث يعمل على إذلالك وإحباطك عندما لا تلبين رغباته ، ويشني عليك عندما تلبينها.

لقد كان هتلر مولعا بالتحقير من شأن الآخرين . والذين ينتهجون نهج (هتلر) لن يألوا جهدا في السيطرة عليك ، ذلك أنهم على استعداد للمضي- قدما في مخططهم ، حتى لو كان ذلك على حساب أصول اللياقة ليحققوا أهدافهم.

إننا لا نبحث عن شخص يؤلف أشعارا بليغة ، أو شخص يقضي- وقتا ممتعا مع الجندات في دور المسنين ، أو شخص يحافظ على علاقاته العاطفية بنا . أننا نريد الأشرار أن يتميزوا بالقبح ، وتمتلى وجوههم بالتواءات ، وتهدر أصواتهم الشريرة. أننا لا نريدهم وسيمين ولا ساحرين ولا محبين للمرح ، كما هي حالهم غالبا.

إن الأمر المدهش في الأشخاص المعادين للمجتمع أمثال هتلر أنه ليس لديهم أية نية مبيتة لنشر- الشر- ، فهم لا يستيقظون كل صباح ويحدث كل منهم نفسه قائلا (اليوم سأكون شريرا إلى أبعد الحدود) والواقع أن من منظورهم مقصور على تلبية احتياجاتهم، فيستغلون الآخرين ويسئون معاملاتهم لأغراضهم الشخصية.

وللأسف فالضرر الذي يلحقونه بالآخرين لا سبيل لدفعه.

إن هناك عددا كبيرا من النساء اللاتي يخفين الأذى العقلي والجسدي الذي يتعرضن له. إنني أعرف من الرسائل التي أتلقها أن هناك عددا كبيرا من النساء يعشن حياتهن في ألم نفسي سرا بسبب سوء المعاملة التي يتعرضن لها.



وهناك الملايين من السيدات ، سواء الأغنياء أو الفقراء أو البديئات أو النحيلات أو المتزوجات أو العازبات ، يعانون من سوء المعاملة.

دعوني أشارككم بعض مقتطفات من هذه الرسائل (١). تقول أحدهن كنت أعتمد عليه ماديا بصورة كلية ، وكنت هشة تماما، ولم يحملني على البقاء إلا الأولاد. لقد كان الأمر بمثابة الكابوس بالنسبة لي.

وحانت لحظة المواجهة . وكانت النتيجة أحقر سباب بلغ مسامعي وأكثره تدميرا على الإطلاق. لقد كان كل كلامه موجها إلى جوانب في منتهى الخصوصية وكان هدفه القضاء على قوتي تماما.

لقد جذبت إليّ دائما النوع الخاطئ من الرجال ، وكان هدفي هو إمتاع الآخرين بواسطة امتهان نفسي- (كما كان حال وأمي) ولقد انتهى بي الأمر أن أعمل في ثلاث وظائف من أجل زوجي. ولقد بلغ بي الأمر في بعض الأحيان أن أنخرط في بكاء وأتوسل المغفرة دون أن أعرف السبب الحقيقي وراء ذلك

لقد كان يعاملني كأمية وأسيرة، ولقد سمحت له أن ينتزع تقديري لذاتي. لماذا أشعر بجرح مشاعري إلى هذا الحد ؟ لماذا أهتم به ؟ لماذا أحب هذا الرجل ؟.

ستصادفين في جنبات الكتاب غير ذلك من المقطعات التي تلقيتها. أتمنى أن تشعرك هذه المقطعات أنك لست الوحيدة التي تعاني في هذا العالم.

غاية الرجال الوحيدة هي انتزاع قوتكن ، وكلما أسبغتن عليهم الرعاية والقوة، زاد عنفوانهم واشتدت وضاعتهم. أنهم يوقعون بالفريسة بوعودهم الزائفة ، ودعابتهم ، وتملقهم ، وأخيرا بطلبتهم.

كيفية التعامل مع المحقرين لا يسعني أن أتوقع كافة السبل التي يمارس بها سيطرته عليك (١) ولكنني أستطيع أن أخبرك عن الأمور التي تستشيريه وتجعله يتصرف على هذا النحو بحيث يتسنى لك اتخاذ بعض القرارات الخاصة به، وأستطيع أن أمدك ببعض الوسائل التي تساعدك على المواصللة والاستمرار.

إن الإمام بطبيعة المحقرين من شأن الآخرين يتجاوز عملية تفادي الأذى العاطفي وكذلك الأذى الجسدي. يسعني أيضا أن أخبرك بأن التحقير من شأن الآخرين أمر معدٍ ، فلا تندهشي لو وجدت نفسك تنكدين زوجك أو تصرخين في وجه زوجك أو تصرخين في وجه الأطفال ، بعد أن تقضي- بعض الوقت بصحبة الرجل الذي يحقر من قدرك. لقد جعل أدولف هتلر أناسا طيبين يرتكبون أشياء فظيعة.

(١) في بداية الكتاب بين المؤلف إلى أن كل الأمثلة التي استخدمها اعتمد فيها على أحداث حقيقية ، مع الحفاظ على أسرارهم الشخصية.



إذا أردت التعامل مع المحقرين يجب عليك أن تفهمهم أولاً. ومهمتك أن تتخيل نفسك في محل شخص آخر حتى تستطيعي فهمه أو فهمها... ولكن بشخصيتك أنت (بأفكارك الخاصة وقيمك وسماتك الشخصية). وإنه لأمر أصعب أن يضع المرء نفسه مكان شخص آخر بالفعل ويفكر بنفس طريقته. كيف تستطيعين تحقيق ذلك ؟ إن أحد الأهداف التي يرمي إليها هذا الكتاب هي مساعدتك على تنفيذ عملية الإسقاط بالشكل الصحيح. إن الحافز الذي يحرك المحقر من شأن الآخرين هو السلطة أو السيطرة أو كلاهما معا. فهو مهووس بالسيطرة. وقد يأتي هذا الهوس الذي يستحوذ عليه في المقام الأول قبل أخلاقياته. لقد لاحظت أن الأشخاص المحقرين من شأن الآخرين ينقسمون إلى ثلاثة أنواع:

النوع الأول: الشرير بنسبة واحد في المائة أو الشخصية غير الاجتماعية

إنني أطلق على هذه النوعية من الأشخاص أشرارا ذلك أن نواياهم في منتهى الأنانية ولا ضمير لديهم، ولقد أطلقت على من ينتمي إلى هذه لهذه النوعية توصيف (الشرير بنسبة واحد في المائة) لأن معظم الإحصاءات النفسية تبين أن نسبة الأشخاص النفسية تبين أن نسبة الأشخاص غير الاجتماعيين تبلغ واحداً في المائة. إن الشخص الذي ينتمي إلى هذه الفئة يرى العالم بأسره من منظور القوة والسيطرة، وكل حركاته وسكناته الأنانية محسوبة العواقب. ويتميز هذا النوع ببراعته في التمثيل، وقد يتميز أيضا بالجاذبية والقدرة على الإقناع، والميل إلى التهديد، والتخويف، وغير ذلك من أساليب تضمن له السيطرة، أنه يعتقد تفوقه على غيره مطلقا. إنه يعكف على دراسة الناس حتى يستبين المداخل التي يستطيع النفاذ منها إليهم والسيطرة عليهم، والأمر الوحيد الذي قد يجله على استعداد للتخلي عن الفوز هو استشرافه لفوز أكبر في المستقبل. أن مشاعر الآخرين مهمة بالنسبة له طالما أنها سوف تساعد على التلاعب بهم لحساب أغراضه الأنانية. والإخلاص والقيم الروحية والتكريس والتعاطف والحب ما هي إلا نقاط ضعف من منظوره يستطيع طلبها من الآخرين واستغلالها فيما بعد.

إن هذا النوع من المحقرين لا يعتمد إلى جرح مشاعرك، فتحقيقه إياك ليس له جذور وأسباب شخصية، بل إن دافعه الوحيد هو كسب القوة والسيطرة.

(١) ذكر المؤلف في كتابه أشخاص سينو الطباع صفحة ٦ أساليب المحقرين وهي (التشكيك - الإسقاط - التعميم - إطلاق الأحكام - التلاعب - الهجوم الخبيث - الرسالة مزدوجة المعنى - قطع التواصل - رفع معنوياتك ثم الحط منها - المأزق المزدوج)



النوع الثاني : الشرير بنسبة عشرة في المائة أو الشخصية التي يصعب إرضاؤها.

لقد كان على علاقة حميمة بشخص على شاكلته ممن ينتمون إلى فئة الواحد في المائة (على سبيل المثال ، والدته ، أو أخوه أو صديق من أصدقاء الطفولة) ، وتعلم منه العديد من العادات الماكرة الخاصة بهؤلاء الأشخاص . أن هذا الشخص تأثر كل التأثير بالمحقر الذي ينتمي إلى نسبة واحد بالمائة لدرجة أنه استقى منه معظم إن لم يكن كل سلوكياته. لقد تعلم في سن مبكرة جدا كيفية التعامل مع الحياة من خلال محاكاة أشخاص النوعية السابقة. ولا يوجد لدى هذا الشخص أية نية شريرة مبيتة ، ولكن ذلك لا يمنعه بالتأكد من استغلال كل ما تعلمه لصالحه، وعادة ما يُظهر بصورة تلقائية السلوك المحقر الذي تعلمه في الصغر.

النوع الثالث: المحقر بنسبة عشرين بالمائة

إن هذا النوع من المحقرين يضاهي النوع السابق أو النوع الأول، بيد أن نواياه ليست سيئة. فربما تعرف إلى عملية التحقير من شأن الآخرين من خلال اتصاله بقريب بعيد القرابة له، أو رئيسة في العمل، أو أحد الإخوة أو الدارسين ، أو من شريكة الحياة.

لقد تجنب الخضوع للسلوك الميال للمصلحة الشخصية بشدة، وقليلًا ما يظهر هذا السلوك ، حيث يصيبه الندم الشديد عندما يفعل.

الباب الثاني: مواقف سوء الفهم

أن الرجال والنساء مختلفون ، وبعض الاختلافات بينهم رائعة ومثيرة ، فيما أن البعض الآخر يجعل العيشة بينهم شاقة (١).

وهناك نوع من المشاكل ينشأ من جراء موضوعات يمكن أن تطرأ بين أي اثنين بغض النظر عن جنسيتها . إن مواقف سوء الفهم تعد السبب الرئيسي وراء الصراعات والطلاق. ولكن الواقع غير ذلك. عندما يحاول شخصان من دولتين مختلفتين التواصل ، ويحاول أحدهما أن يثني على الآخر ، إلا أن كلماته يساء فهمها. أنت وزوجتك تتحدثان بطريقة أو بأخرى لغتين مختلفتين ذلك أنكما تربيتما بصورة مختلفة ولكما منظورات مختلفة حيال الأمور.

سنساعدك على التفريق بين سوء الفهم وسوء الطباع الفعلي. إن الطباع السيئة عادة ما يكون منشؤها النية المبيتة للإيذاء أو انعدام نية عدم الإيذاء . بمعنى آخر، هناك فرق من الناس يجب إيذاء الآخرين ، وفريق لا يعنيه إذا الآخرين طالما نال بغيته. إنه لأمر مهم أن يلم المرء بمواقف سوء الفهم الشائعة التي لا تعكس النية السيئة.

(١). من أفضل ما أطلعت عليه من الكتب التي بينت الفرقات بين الرجال والنساء كتاب (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) . واليوم شريطين لجاسم المطوع بعنوان (فهم النفسيات)



الباب الثالث: الرجال سيئو الطباع

الرجال سيئو الطباع عدة أنواع

١. المعتدي باللفظ
٢. زير النساء
٣. الكاذب
٤. رجل الكهف
٥. المعتدي بالفعل

النوع الأول : المعتدي باللفظ

لقد تلقيت عددا لا يحصى من الرسائل التي تشكو من نفس هذه الشخصية لدرجة أنني أعتقد أن ثمة معتديا باللفظ واحدا قد تم استنساخه مرارا وتكرارا في بقاع مختلفة من العالم ، والمعتدي باللفظ يستخدم تشكيلة متنوعة من أساليب التحقير من شأن الآخرين فإن له القدرة على إحراجك في وجود أصدقائك ، وأمام عائلتك ، فتشعرين وكأنك صفر على اليسار . وكلما شعرت بالفخر بنفسك ولو بقدر بسيط ، يدمر هذا الفخر على الفور. ومن الأرجح أن يظل يذكرك بإخفاقاتك ونقاط ضعفك ، ثم يشرع في إلقاء اللوم عليك ونسب كافة المشاكل التي تحيق به إليك. وإذا كان يتميز بالذكاء إلى حد ما ، فقد يخلع تفسيراً منطقياً على سلوكه ويجرف الأحداث بأسلوب يجعل من السهل على أصدقائك وأفراد عائلتك تصديقه عندما ينتقدك . وقد يصل الأمر بك إلى أن تصدقيه أنت الأخرى . أنه يتميز بالقدرة على الإقناع والفعالية تبرير تصرفاته.

إنه يعمل جاهدا من أجل العثور على شيء يدينك ، مثل فعلة حمقاء في الماضي يستغلها ويعمل على تضخيمها. أنه يشعر بالتهديد ، إلا إذا أذعنت لإرادته . إنه يعتمد إلى عقابك بأساليب مهذبة وغير مهذبة عندما يترأى له أنك تخطيت الحدود. وعندما تقاومين يعتمد إلى تصعيد إيذائه.

صدقي أو لا تصدقي إن الضرر الذي يحدثه المعتدي باللفظ من شأنه أن يفوق هذا الذي يتسبب بالفعل : فتدمير السلامة العقلية للمرء من شأنه أن يكون أشد ضررا من إصابة بكدمة حول عينية. وأحيانا ما يصاحب الاعتداء اللفظي الاعتداء الجسدي ، فهما متلازمان في أغلب الأوقات.

الإسقاط

إن الأشخاص الذين يتهمون الآخرين بالخطأ غالبا هم من يشعرون بالذنب تجاه فكرهم ، وكلامهم ، وأفعالهم تجاه نفس الاتهامات التي يلقونها على الآخرين إن هذا الاتهام المجحف والذي يشك فيه من يلقي بالاتهام أو يلقي فيه اللوم على شخص آخر لقيامه بأفعال هو نفسه قام بها (أو تحدثه نفسه بالقيام بها) يطلق عليه إسقاط. يمكنك أن تعلم الكثير عن الآخرين من خلال الإسقاطات التي يقومون بها.



التعميمات الانتقادية

عندما يتلفظ طفلك بلفظ غير لائق ،ويتعدى عليك المحقر بقوله:أي نوع من الأمهات أنت؟ فيهاجم تقديرك لذاتك بدلا من التعامل مع المشكلة الحقيقية.فما مغزاه الفعلي؟ (إنه يوفر مجالا لأسوأ التفاصيل التي يمكن أن تطوف في خيالك) وكيف تتعاملين مع المشكلة كونك أما غير صالحة) إن هذه لموضوعات غامضة للهجوم . من المفترض أنه عندما يعمل طفلك على تهذيب لغته وتنقيتها من الألفاظ النابية ستتحسن قدراتك كأم بصورة سحرية

أن هناك أنواعا من التعميمات الانتقادية من السهل التعرف عليها وتمييزها: "إنك لا تفقهين شيئا في الطهي" أو "أنك غبية".

إن الحكم يقتصر على كونه حكما فحسب. إنني أستطيع أن أطلق خمسين حكما الآن ،ماذا في ذلك؟ إنه أمر غير ذات أهمية ولا علاقة له بقيمتك. من فضلك اعملي أنني لا أخدعك ،فالتعميم الخاطئ لا علاقة له بالفعل بقدراتك أو قيمتك. في المرة القادمة عندما يقول شيئا مثل : لماذا سمحت للطفل بأن يأخذ كعكة ؟ قولي له ببساطة " لأنني أم سيئة"؟.

إن التعميم في الأحكام الذي يلجأ إليه المحقر هدفه التلاعب بك . انتبهي عندما تسمعين إلى مثل هذه التعميمات ، وتفكري فيها بدلا من أن تتفكري في نفسك.

الاستغلال

إن المحقرين أشخاص يتسمون بالاستغلال والتلاعب والرغبة في الأخذ والاستحواذ، وهناك الآلف من السبل بالناس وخداعهم . ومثال على أساليب الاستغلال والتلاعب اللفظي الإقناع والتهديد وخداعهم . ومثال على أساليب الاستغلال والتلاعب اللفظي الإقناع والتهديد بالإحراج ، والأسباب والاهانات ، والتلميحات ، والمجاملات الزائفة.

إن الاستغلال عبارة عن لفظة نستخدمها لنعني بها "السيطرة السيئة" أما السيطرة الجيدة "فتتميز بالصرامة والقيم والأخلاقية ، وتنطوي على الإرادة الحرة ، والتبادل العادل.

إن النساء الصالحات أحيانا ما يشعرن أنهن متلاعبات ومخادعات عندما يضطرون إلى سلوك يعمد إلى السرية ، فيخفون أشياء عن رجالهم ذوي الطباع السيئة. وأحيانا تجددين أنه من الصعب التمسك بأخلاقيات القويمة فيكون لديهم عدد أكبر من الخيارات المتاحة ، وذلك أن لهم القدرة على القيام بأفعال لا تسمح بها أخلاقياتك.



إن ثمة مشكلة نعاني منها جميعا، ألا وهي أننا فعلنا شيئا ما يستحق صفة التلاعب. دعنا نستبين شيئا ما تمام الاستبيان. إن الفعلة نفسها ليست هي التي تتسم بالخداع والتحايل، بل النية. إذا كانت امرأة متزوجة من شخص قمعي، مدمن للمسكرات، وعديم الأخلاق، وميال للاعتداء بالضرب عليها... وتخدعه بحيث يوقع لها على الحساب المصرفي حتى يتسنى لها الهرب مع الأطفال في منتصف الليل.. فهل هذه الفعلة خادعة؟ إنني أعتقد أنها تمارس السيطرة الجيدة وتبدي حكمة سديدة، وحكما صائبا على اعتبار الظروف الجارية، طالما أنه ليس في نيتها إلحاق الأذى بزوجها، وليس في نيتها الكسب الأناني، أما لو أقنعت رجلا صالحا يثق بها أن ينقل إليها كل ثروته حتى يتسنى لها الهرب بها، فهذا هو ما نطلق عليه سلوكا خداعيا ((إن كلمة السر النية)).

المأزق المزدوج

امرأة تزوجت من رجل أسر إليها أنه واجه صعوبات جسيمة للالتزام بعهوده بسبب أنه كان يخشى أنها ستهجره على أية حال. وفي لحظة من لحظات الحب والعاطفة أخبرته أنها لن تهجره أبدا. وبعد مرور فترة على هذه العلاقة، صارت بائسة بسبب التحقير الذي تعرضت له من هذا الرجل، فقد كان متقلب المزاج، ولم يكن أمامه إلا هي حتى يتنفس عن تقلباته المزاجية فيها. ولما كانت تقول له إنها لم تعد تحتمل هذه المعاملة كان يعتذر إليها، ويوعدها ألا يكرر سلوكه هذا مجددا، ويستعطفها ويتوسل إليها ألا تهجره ويذكرها بوعداها إياه.

لقد كانت هذه المشكلة عويصة، فقد بدا لها أنها مهما فعلت، فالنتيجة دائما سلبية. وإلقاء اللوم على نفسها لم يحل المشكلة؛ ولكن الوعي بها وحده هو الذي حلها. دعني أشرح لك. إنك تقرأين هذا الكتاب في الوقت الحالي أنت تقرأين كلمات هذه العبارة بالذات ولعل تركيزك منصب عليها الآن، ولعلك لا تلاحظين وضع جلوسك أو الألوان أو الأصوات التي حولك.

توقفي لبضع ثوان، ونحي هذا الكتاب جانبا، وتوقفي عن التفكير فيه، والقي نظرة فاحصة على البيئة المحيطة بك. نعم، الآن افعلي ذلك جديا!

عظيم. لا أريدك أن تنغلقي على نفسك (وتفكري مرارا وتكرارا) أثناء قراءتك هذا الكتاب الآن. تذكرني فترة الطفولة عندما كان في مقدورك شم الروائح المختلفة والمرور بكافة المشاعر المختلفة، ولم يكن هناك هذا الصوت البسيط المؤرق. ذلك الذي قال لتوه: "أي صوت بسيط؟ أنا أسمع أي أصوات". هذا هو الذي أقصده.

لقد تعلمت التفكير منذ السنة الأولى لك في المدرسة، تعلمت التفكير المتواصل (والانطواء مرارا وتكرارا). ولكن هناك بعض المشاكل التي يتعذر حلها بواسطة التفكير / الانطواء. إن العالم يبدو صغيرا لك



عندما تنخرطين في الانطواء والانغلاق على نفسك. وإننا كثيرا ما نقع أسرى المساحات المحدودة لأطر مرجعيتنا الخاصة.

والجزء الأول لحل المأزق المزدوج هو التوقف عن الانطواء والبحث عن نظرة شاملة للأمور ، والنظر خارج قوقعة النفس، ورؤية الموقف بأكمله. كم من وسيلة مختلفة استطيع أن أصيغ فيها هذه الفكرة ؟ انظري، لا تفكري.

حسنا، دعينا نر كيف تم حل مشكلة هذه السيدة. لقد بدا لها أنه من غير الصواب أن تهجر زوجها بعد أن وعدته بعدم التخلي عنه، ولكن البقاء لم يكن محتملا بالنسبة لها. لم يكن في وسعها الرحيل دون أن تخل بعهدا وكذا لم يكن في وسعها الرحيل دون أن تخل بعهدا ، وكذا لم يكن في وسعها أن تبقى دون أن تفقد عقلها ، فماذا تفعل الآن ؟

عند نقطة معينة ،أعرضت عن الانطواء والتفكير المغلق، وألقيت نظرة على الصورة الكلية وعلى الموقف بأكمله، ولقد اكتشفت أن:

١. المشكلة في الأصل مشكلته هو ولكنه حملها مسئوليتها (وهذا السلوك نمطي بالنسبة للمأزق المزدوج).
٢. لم يكن العهد الذي قطعته على نفسها هو الذي يتهده الخطر، بل كانت سلامتها العقلية.
٣. لقد كانت نيته هي السيطرة عليها.

لقد أخبرته بالتالي: إنها لن تهجره ، ولكنها ستنتقل للعيش في مكان آخر. وقد وعدا أن يتوقف عن التحقير من شأنها، ولكنه أخلف هذا الوعد. إن المشكلة هي التحقير من شأنها، ولكنه أخلف هذا الوعد لا الهجران وإنما ستصحبه إلى استشاري (حتى لا تهجره)، إذا أراد أن يتعامل مع المشكلة التي يعاني منها بالإضافة إلى أنها قررت قطع علاقتها به إذا عمد إلى التحقير من شأنها ثانية.

غضب غضبا شديدا إثر ذلك وقال لها: "إن لم تبقى معي هنا. فسأعتبر أنك هجرتني". فقالت: "لقد اتخذت قراري بالفعل، ولا سلطان لي على تفكيرك".

بعد ذلك ذهب إلى الاستشاري المتخصص ولكنه انقطع بعد جلسات قليلة، فقطعت علاقتها به، ولكنها كانت تتحدث إليه طالما لم يكن يحط من قدرها. والآن يقول واصفا إياها إنها المرأة الوحيدة التي وقفت بجانبه وساندته.



إن الحل الشامل للمأزق المزدوج هو الخروج من فخه. الذي يتميز عادة بالمنطقية ويجعلك أسيرة الانطواء والتفكير المنغلق. إن مبدأك الشخصي، أو إطار مرجعيتك ، هو الذي يكبح عثورك على الحل المناسب. وكثيرا ما يفيدك أن تطلعي شخصيا آخر على أي مأزق تواجهينه، فقد يكون لدى هذا الشخص إطار مرجعي مخالف لإطارك المرجعي ، وقد يتجاوز بفكرة منطقك المحدود.

إن هذه المرأة كان في إمكانها تفادي هذا المأزق بطبيعة الحال. فما كان يجب عليها أن تعد ببقائها إلى جوار هذا الرجل. لقد كانت تحاول حل مشكلته وهذه فكرة طيبة ، ولكن الآخرين يجب عليهم حل مشكلهم الخاصة بأنفسهم . وأي شيء آخر يدخل هذه الصورة لا يعمل إلا بمثابة العقبة التي تبقى على صاحب المشكلة في مأزق دون حراك. وعلى العكس من المفهوم الشائع فالحب والعطف لا يحلان المشاكل؛ بل يوفران بيئة خصبة لاستفحالها.

لماذا يعتمد الآخرون من التحقير من شأنك؟

ثلاثة عوامل أساسية تجعل الناس عرضة لأن يكونوا ضحايا للتعدي اللفظي

١. غرس الإذعان

إن كافة الأطفال يتم الاستجابة إلى نبرة صوت معينة، أو تعبير وجهي معين، أو حركة جسدية معينة. وبما أن المجتمع كان حتى عهد قريب، يطلب قدرا كبيرا من الإذعان والخضوع من جانب المرأة، فقد تم تلقين الفتيات الصغيرات فهم هذه الإشارات والاستجابة إليها بإذعان وخضوع. وبعض الراشدين أيضا يستجيبون إلى هذه التلميحات بسلوك ميال إلى الاستسلام والخضوع، وعادة دون إدراك منهم بذلك.

٢. التقدير المتدني للذات

الأشخاص الذين يتعرضون كثيرا للاعتداءات اللفظية ينمو لديهم اعتقاد بضعفهم، أو رداءتهم، أو غبائهم، أو غير ذلك من الصفات التي قد يوصمهم بها الآخرون . إن الراشدين الذين يعانون من التعدي باللفظ عليهم من الأرجح أن أحدا ما قد أبرز جوانبهم السلبية وألقى الضوء عليها، في حين تجاهل جوانبهم الإيجابية أو قلل من شأنها في مرحلة طفولتهم.



٣. النرجسية

أي إنسان نشأ على يد أبوين مؤذيين ربما نما لديه إحساس مبالغ فيه بتأثيره على مشاعر الآخرين. لقد نشأت هذه النوعية من البشر على الاعتقاد بأنه على الرغم من أنهم ليسوا أنانيين بالمعنى الصحيح، فإنهم يحدثون مشاعر الآخرين، وبالتالي فإنهم مسئولون عنها. ولعل الأبوين قالوا شيئاً ما على شاكلة "لقد أفسدت يومي"، أو "أنت تجلب على التعاسة"، أو "انظر ماذا فعلت!"، أو (على سبيل الإسقاط) "لا تكن أنانياً هكذا"، فترسخ لدى أطفالهم فكرة أن لهم سيطرة على الحالة الانفعالية للآخرين.

والنتيجة النهائية لهذه العوامل الأساسية الثلاثة هي أن المرأة التي تتعرض للاعتداء باللفظ عادة ما تتسم بالانطواء عادة ما تتسم بالانطواء وتميل إلى اتخاذ موقف دفاعي بدلاً من أن تتسم بالموضوعية والقدرة على تحمل المسؤولية. وبتعبير آخر، فهذه المرأة تتبنى التوجه العقلي لشخص آخر بدلاً من أن تعمل على تشكيل التوجه العقلي الخاص بها. لقد كان من الطبيعي أن تتعلم كيف يكون لها أفكارها الخاصة وكيف تتصرف كيفما تشاء في مرحلة البلوغ أو بدايات الرشد. وبعض الناس يتعلمون تلك الأشياء متأخراً عن هذه الفترة، والبعض الآخر لا يتعلمونها أبداً.

نصائح للتعامل مع التحقير من الشان بالقول

- لا تتركي ساحة المعركة أبداً ولا تنطوي على نفسك أبداً عندما يُوجه إليك أي نوع من التعدي بالقول. إن هذا أحد أهم الأسباب التي تحتاجين إليها لوضع حد لهذا الإيذاء. (تعد باقي النصائح مكتملة لهذه النصيحة الأكثر أهمية).
- انتبهي لمشاعرك. فإذا شعرت أن أحداً ما قد نال منك، فاعلمي أنه ربما فعل بالفعل.
- انتبهي لمشاعرك. فإذا شعرت أن أحداً ما قد نال منك، فاعلمي أنه ربما فعل بالفعل.
- حاولي ألا تأخذي هذا الأمر على محمل شخصي إذا شعرت أنك غير قادرة على القيام بذلك، فسلي نفسك إلى أي مدى جاء رد فعلك متأثراً بالموقف الحاضر من جهة وبرواسب الماضي من جهة أخرى. وهذا الأمر شاق في البداية، ولكن مثل أي مهارة يجب على المرء تعلمها، ستتحسن فيه بمرور الوقت.



- اعترفي بمشاعره .إذا كنت في حالة مزاجية تسمح لك بالتسامح ،فقد يتسنى لك أن تحمليه على التعبير عن مشاعره وبذا تضعين حداً لتحقيره من شأنك . على سبيل المثال : (يا الهي ، اغفر لي أن كنت ارتكبت خطيئة) هل فعلت شيئاً جعلك تغضب مني ؟‘ لعله سيشعر بعدها بقدرته على التصريح بما يعتمل في صدره من مشاعر لأنك ستصغين له دون أن تهاجيه .
- عادة ما تتسم استجابة السبب / النتيجة بالفعالية عندما لا تجدي المحاولات المنطقية لدفع الاعتداء بالقول . لقد رأيت في إحدى المرات زوجا يتبع زوجته في كل مكان في المنزل ،معتديا عليها بالقول .فدخلت المطبخ وتوجهت نحو الثلاجة وهو يتبعها خطوة بخطوة، فأخرجت بيضة من الثلاجة وواجهته وحطمت البيضة في جبهته ،وانتهى الأمر بينهما بالضحك .لقد أدرك هذا الزوج أن الأمور خرجت عن سيطرته ،ولقد حال رد فعلها دون مواصلته سلوكه هذا .
- إذا خرجت الأمور عن سيطرتك ،فمن الأفضل إرجاء المحادثة مؤقتا . إذا وجدت نفسك عرضة للاعتداء بالقول أو أنك تعتدين على أحدهم بالقول ،فاعلمي الوضع يستحيل تسويته في هذه اللحظة . من الأفضل أن تهدئي لبعض الوقت ثم تفكري في أسلوب لتسوية الموقف فيما بعد .
- تعاملي مع الرجل بصورة عقلانية .عندما تتعامل المرأة مع الرجل بجاذبية هادئة عقلانية ،سيأخذ الأمور في الغالب الأعم على محمل الجد في كل مرة . أما إذا بدأت في الخلط بين المشاعر ،فربما فقدته ، لأنه قد يواجه وقتا عصيبا في الفصل بين العبارات التي تعبر عن المشاعر وتلك التي تعبر عن العقل .

النوع الثاني (١) : زير النساء

إن الحب أكثر من أي شيء آخر في العالم يتعرض للخلط بينه وبين الوهم .وزير النساء يستغل هذه الحقيقة .إذا استطعت التفرقة بين الأوهام والحب ،تكون قد تأتت لك الحكمة التي ستفيدك لبقية حياتك .تعلمي هذه الحقيقة وسيفتح الباب أمامك على مصراعيه للحب الحقيقي .ستتعرفين في هذا القسم على أسرار زير النساء،وسنكشف أيضا عن الجانب الساذج بداخلك الذي يوقعك في شركه .

لا تندهشي لو وجدت خصلة من خصالك في هذه الصفحات ،حتى ولو لم يسبق لك التعامل مع زير النساء .إنني أعتقد أن السواد الأعظم من النساء في هذا المجتمع ،بصورة أو بأخرى ،يعاني من نفس الأوهام عن الحب التي تستفيد منها شخصية زير النساء .



تحذير :إن ما أنت بصدد قراءته قد يغير حياتك .فقد يدمر تماما كل الأوهام التي لديك حول الحب . وأتمنى أن يحدث ذلك. لا تسيئي فهمي ،فأنا أومن بالرومانسية ،والحب الحقيقي،وبمثاليات الحب.بل إنني أومن بوجود توأم الروح ولست أعمد إلى العبث بهذه المفاهيم على الإطلاق.

الوهم عبارة عن نفاية مغلفة في أفضل الأغلفة، وما هو إلا هدية من الشيطان نفسه. والنتيجة الحتمية له هي الإحباط وخيبة الأمل (هل فهمت هذه الكلمة ؟ خيبة الأمل) إن الوهم بحكم التعريف ،يعبر عن شيء لا وجود له في عالم الواقع.

إن العلاقة التي يكون زير النساء طرفا فيها تتميز بالحدة والنهاية السريعة. فعندما لا يعد ينظر إليك على أنك مثالية ، قد يكون السبب وراء ذلك أي شيء.

وزير النساء عادة ما يكون حبيبا مثاليا يشبع كافة رغباتك،فتجدين أن لديه مبادئ مثالية حيال الجنس،وستجدين أنه سينزعج كل الإزعاج لو عجز عن إشباع رغباتك الجنسية.إن زير النساء مثله مثل الحرباء،يستطيع أن يتخذ أي شكل حتى يصل إليك.وبمجرد أن يقهرك ،يهجرك باحثا عن ضحيته التالية. وربما أنه اعتقد أنك المرأة التي يبحث عنها،ولكنه عندما يصل لم يصل إلى الكمال الذي ينشده معك ، أدرك أنه ارتكب خطأ ،فيحدث نفسه قائلا: "حسنا،لننتقل إلى توأم الروح التالي المرتقب".

إن موقفه يسمح له ألا يحتاج إليك.والمعتاد أن يكون ليه صدقات لا تربطهن به أي علاقة ،يقيم معهن علاقات طويلة.ولذا فإن لديه القدرة على فصل مشاعره وأن يتحلى بالمنطقية ببرودة متناهية. ولكن زير النساء ليس شخصا سيئا النية في المعتاد ،ولكن ثمة مرحلة في طفولته توقف فيها نموه العاطفي، وتعلم عند مرحلة ما أن يعزل المشاعر المؤلمة بعيدا عن نفسه ، ومحاو لا أن يستغل الظروف لصالحه.

المشكلة تتجاوز زير النساء

إن المجتمع يعزز من شخصية زير النساء وعلاقاته ويصدق عليها. في الثقافة الغربية تنشر أساطير الرومانسية ، وقليل جدا من الناس يقدمون على الدخول في علاقة دون أن يضعوا نصب أعينهم مثل هذه الأوهام والتخيلات الواهية (كلما زاد عدد الأوهام ، صارت العلاقة أكثر إحباطا وتخيبا للآمال).أننا حتى في فترة الطفولة كنا نقرأ قصصا عن فرسان في دروع لا معة ينقذون الفتيات ، وعن امرأة وأميرات يعيشون حياة سعيدة إلى الأبد.وبذلك فالصورة التي نروج لها هي أنه رغم أن زير النساء ثعبان (على الرغم من أنه ثعبان محبوب) يدمر حياتك العاطفية باستهتار،إلا أنه قد يعرض حياته للخطر من أجل غرض مثالي.إذا لم يكن لدى



زير النساء الأوهام الخاصة به، فيستعين عليه مواجهة الألم والصراع في حياته. وإذا حاولت تدمير أوهامه، فقد يجارب حتى الموت من أجلها زاعما أنك متشائمة ولا تؤمنين بالحب الحقيقي والرومانسية.

إذا فالحقيقة هي أن زير النساء مدمن للحب. ولكن لا تتصورى نزاهة بنى جنسك، فالغالبية العظمى من ضحايا زير النساء مدمنات للحب أيضا.

هل تريدن الحب الحقيقي؟ تلخى- من أوهامه الخاصة بالحب، أن الحب الحقيقي مصدره ليس دائما الأشخاص الذين يتمتعون بالجاذبية فأحيانا ما تجدينه لدى أشخاص يعانون من السمعة والنمش على وجوههم. الحب الحقيقي يوفره الأطفال الذين يبولون في حفاضاتهم، والعجائز الذين تضطرين أن تعيدي كلامك عليهم أربع مرات.

إن القدرة على الحب لا تتوفر إلا من خلال الرحمة فحسب. فإذا توفرت لديك الرحمة، نلت القدرة على الحب مباشرة دون أية فروض أو واجبات، ويمكنك أن تمر بهذه التجربة الآن. ولكن الحميمة والثقة وغير ذلك من الجوانب الأساسية الأخرى للعلاقة يتم غرسها بمرور الوقت.

طبيعة الأوهام

إنني أقول بكل تعاطف عند التخلي عن الأوهام: "دعها تذهب بعيدا وحسب" اكتشفي كل المشاعر التي تكشفين النقاب عنها في طريقك إلى التخلص من الأوهام سواء كانت هذه المشاعر خسارة، أو هجران، أو حزن، أو غضب، أو غيرها من المشاعر الطبيعية.. كوني مع مشاعرك... واستشعريها. ستندمل جراحك بدلا من أن تتحول إلى جراح مميتة.

اقصري آمالك على شيء واقعي، مثل نفسك، أو في قوة أعلى منك، أو في حيرة الآخرين، أو في كل النقائص والعيوب بالرغم من كل شيء. إن هناك عددا كبيرا من البشر يشتركون في نفس الأوهام، لدرجة أنه يصعب في فترة من الفترات أن يحدد المرء ما هو حقيقي، وهنا فقط يقتحم زير النساء مسرح الأحداث. إنه يكشف أوهامك، ويتقمص شكلها، ويحصل على بغيته، وتركك شاعرة بالاستغلال والخداع. لأن شخصية زير النساء تعد حالة متطرفة، ولكن أي منا قد يقع فريسة للأوهام على سبيل المثال وستجدين أن زوجك لا يوفي بالتوقعات التي قمت برصدها له، ويمكنك دائما الإشارة إلى شخص آخر (أفضل) منه. إن مجتمعنا في الواقع مجتمع الزوجين: الأول مفعم بالأوهام، ويصبح تجربتنا التي نتعلم منها. والزوج الثاني عادة ما يتسم بواقعية أكثر.



إن الحب لا يكتسب. (إذا كنت تعتقد أن الحب يكتسب، فذلك وهم آخر يسيطر عليك). يمكنك فقط أن تخلقي جوا ينمو فيه الحب ويتزعرع. وإذا منحت زير النساء حبك فاستغليه. وشوّهه، فهذا لا يجعل منك إنسانة ساذجة، فعلى المدى الطويل ستدركين أنه هو الساذج. ولكن تبني الأوهام غير الواقعية هو الذي يجعل منك إنسانة ساذجة. إنني لا أعرف كيف أن الناس يلغون باللوم على الحب عندما يتجرعون مرارة الألم، فالحب لا يجرح أبداً.

إذا انجذبت لزير النساء

- توخي الحذر إذا كان الرجل شديد الود واجتماعيا بصورة مفرطة. هناك عدد قليل من الناس فقط ينخرطون في مناقشات مسهبة حول مواردهم المالية، وصحتهم العاطفية، أو الخطط المستقبلية وذلك أثناء تواجدهم في حفل ما أو في أول لقاء.
- حذار من الرجل الذي يطرح أسئلة كثيرة عليك، ولا سيما لو تميزت استجابته لإجاباتك بالشك والريبة، مثال: فعلا إنني أعشق شعر النسائي الذي شاع في القرن الخامس عشر أيضا!.
- لا تهابي طرح أسئلة حول تاريخ فتاك العاطفي. إذا كان تاريخه يعجزن عن فهمه "، أو كن "غير ناضجات على الإطلاق"، فالأرجح مصيرك لن يكون أفضل من هؤلاء.
- إننا نعشق الرومانسية جميعا ، ولكن تشككي في أي جهود مفرطة تجاه تحقيق الرومانسية التي تسبق اكتمال الحب. إذا اصطحبك إلى هاواي في لقائكما الرابع فتلك دلالة على أنه رجل حريص كل الحرص على الإبهار.
- احذري من الرجل الذي يصب كل تركيزه عليك .إن العلاقات العاطفية بالنسبة للأسوياء جزء من حياتهم؛ حيث إن لهم أصدقاء ووظائف وهوايات.
- حذار أن تظهر أفضل ما لديك على الدوام، فربما أنك تحاولين أن تبدي مثالية أيضا. دعيه يرى الصورة لك لو كنت طفلة صغيرة بدينة تبلغ السادسة من العمر. لا تنظفي الشقة كلما جاء لزيارتك. واهبي للقاء دون تبرج لبضع مرات ثم راقبي طريقة معاملته لك.
- ابتعدي عن الأماكن التي يتواجد فيها زير النساء. مثل الأندية وغيرها. لماذا تصعبين الأمور على نفسك؟.
- بيني للرجل أنك تحبين أحيانا أن تتواجدي بصحبته فحسب. حذار أن تقضي- وقتك كله معه في غرفة مضاءة بالشموع محمقة في عينيه.



• لا تجعلي منه شخصا مثاليا . لا حظي سماته المستحسنة وأثني عليها، ولكن تأكدي من إلمامك التام بنقائصه؛ فلا بد وأن له بعض النقائص. ولكن لا تؤكدي عليها، لكن إن بدا وكأنه يحاول أن يتشج بعباءة الكمال، أعلميه أنه يحاول أكثر مما يجب. "لا يجب عليك أن تبهريني بإنجازاتك يا عزيزي، إنني أحبك بغض الطرف عنها.

• توقفي عن لقاءه إذا كنت تستشعرين أن الأوهام طاغية على شخصيته، فلن تضارعي رموزه المثالية، وسيتهي بك الأمر إلى جرح مشاعرك لو حاولت أن تفعلي. قاومي الإغراء الذي يجعلك تعتقدين أن "الأفضل أن يحب المرء ويفقد الحب من ألا يحب على الإطلاق. أن هذا الاقتباس ينطبق على الحب الحقيقي لا على الأوهام. كما أنه ليس من الأفضل أن يضيع المرء وقته مع شخص، طالما ذلك يعني فقدانه الوقت الذي يمكن أن يقضيه بصحبة من يشاركه الحب الحقيقي.

إذا كنت بالفعل متورطة في علاقة عاطفية بوزير النساء

إذا كنت بالفعل متورطة في علاقة عاطفية بوزير النساء ، فإن كافة النصائح التي تم ذكرها تنطبق عليك. ولكن إذا كانت علاقتك به وصلت إلى مرحلة خطيرة ، فقد تحتاجين إلى مساعدة للخروج من هذا المأزق. إذا كانت عادتك تسوية الأمور بنفسك فابحثي عن العون لدى أحد الأشخاص - الثقات - للخروج من هذا المأزق. إذا كانت عادتك تسوية الأمور بنفسك فابحثي عن العون لدى أحد الأشخاص بغية مساعدتك على التغيير . إذا قوبلت بالفرض ، فمري بهذه التجربة ثم سلي صديقا حقيقيا العون.

إن حلقات النقاش وغيرها من اللقاءات تقدم العون للناس وتساعدهم على اكتشاف علل سلوكهم العقيم وتعليم أساليب جديدة فعالة للتعامل مع الآخرين .

عندما أتناول النساء العازبات بالعلاج، ألاحظ فكرة مكررة :المرأة تقول لي إن الرجال الذين تلتقي بهم وترى أنهم من الممكن أن يشكلوا أزواجا وآباء رائعين لا يثيرونها، وأنها تقع في حب الأنذال. دعوني أخبركن أن العالم ليس مليئا بالرجال الظرفاء الذين تنقصهم الجاذبية الجنسية والأنذال الذين يتميزون بجاذبية جنسية. إذا نظرت إلى العالم من هذا المنظور ، فالمشكلة ليست في العالم من حولك ، بل إنها بداخلك أنت، فهناك عدد كبير من النساء متزوجات من رجال صالحين يعشقونهن ، وكلما أسرعت في حل الصراع الموجود داخلك والذي يجعلك تخلعين صفة رومانسية مبالغ فيها على الحب ، كان ظهور الرجل المناسب لك وشيكا.



النوع الثالث (١) : الكاذب

الكاذب مثله مثل زير النساء يتميز بالإغراء، الشبكة التي ينسجها الكاذب، من شأنها أن تكون في غاية الإغراء . فعندما يخبرك كم أنت جميلة ، تطرين لكلماته (حتى تكتشفي أنه لا يعتقد ذلك على الإطلاق). وعندما يقول "إنه سينأي بك بعيدا بك بعيدا عن هذا العالم " ، من المغري أن تصدقي أن له القدرة بالفعل على ذلك. وبعض الكاذبين لا يتميزون بالبراعة في كذبهم ، ويسهل اكتشافهم وليس من الصعب الابتعاد عنهم. ولكن الفئة التي

يجب عليك توخي الحذر منها ، هي تلك التي يتميز أصحابها بالنعومة . وبعض هؤلاء الرجال يكذبون اعتقادا منهم أن ذلك في مصلحة الآخرين. وعندما يقابلون بالمواجهة ، يكون رد فعلهم "لم أرد أن أجرح مشاعرك" أو "لقد كنت أظن أن ذلك سيجلب عليك السعادة" والبعض الآخر يكذبون لخدمة مصلحتهم الشخصية فحسب. والبعض الآخر ينخرطون في كذبهم لدرجة أنهم يصدقون أنفسهم في نهاية الأمر .

الكذب كأسلوب حياة

إذا كانت من عادة شريك حياتك الكذب عليك، فقد يصل الأمر به إلى تصديق أكاذيبه بالفعل. إنني أعرف أن ذلك لا يعقل ، ولكن دعيني أبين لك: إن الكذب الناجح سيتتبع الشعور بتحقيق أمر صعب المنال. تدبري هذا الموقف : إذا كنت في كازينو، والكل يعرف أنها المرة الأولى التي تقامرين في هذا المكان ، فسيساعدك كل الذين من حولك على الفوز . لماذا ؟ حتى تدمنين اللعبة. وكذلك فمروج المخدرات سيعرض عليك المخدرات باهظة الثمن مجانا؛ لأول مرة فحسب. لماذا؟ حتى تدمنيها. لعلك تفهمين هذه الآلية ولكنك تجهلين أنه ما من فارق بينها وبين الكذب. فالمرة الأولى التي فيها رجلك، قد ينجو بفعلته. وبعدها يبدأ في إدمان الكذب . وقد يعني الأمر له الكثير ، ذلك أنه يعتقد أنه يسيطر كل السيطرة على كذبه، وأنه يستطيع الامتناع عنه وقتما شاء ولكن الكذب مثله مثل المخدرات، أو مثل الحصول على شيء ما مجانا (مثل المقامرة) يغير حقيقة المرء.

وما الضير من وراء تشويه الحقيقة بقدر بسيط ؟ حسنا، عندما يشرع مدمن المخدرات في الهلوسة ، لا يقتصر الأمر على "انتقاله إلى عالم آخر"، ولكن قدرته على التصرف في عالم الواقعي تتعرقل. فكري في الأشخاص الذين شاهدتهم وهم في حالة سكر أو إدمان ، ستجدين أنهم يعجزون عن كتابة خطاب ، على الرغم من اعتقادهم بأنهم على خير ما يرام. وبنفس الطريقة ، فالمقامر ينظر إلى كل شيء على أنه لعبة كبيرة ، فإذا شعر أنه



تخطى خط الرجعة، فسيرا هن على أي شيء. لك أن تتخيلي مدى نشاطه في الأيام العادية. أن الكذب يضع الرجل في إطار مختلف من الحقيقة أيضا. فإذا كذب وتحقق له مراده ، فسيسهل عليه الكذب في المرة التالية،

سرعان ما يصبح الكذب أسهل من التصريح بالحقيقة. وبعد أن يبرع في الكذب يشترع في تصديق كذبه بالفعل. ولأنه هو الذي يصمم الحقيقة التي يوجدها ، فإنه يفضل هذه الحقيقة على الحقيقة التي يعيشها العالم من حوله. إن الكاذب يفقد صلته بالناس ، موجودا عالمه الخاص ، وبعد ذلك يفتضح أمره تدريجيا للآخرين. وفي مرحلة معينة يخسر نفسه تماما.

إن الكاذب يحمل بداخله شخصا غير راض عن نفسه، والكذب يشبع غرور المرء ولكنه لا يرضى تقديره لذاته. فعندما يقدم الرجل نفسه في صورة تحالف حقيقته، وأعجب به الآخرون، فإنه يعلم في أعماقه أن الناس لا يعجبون بشخصيته الحقيقية. من الصعب على المرأة أن ترتبط بعلاقة مع رجل تقديره لذاته هزيل. في واقع الأمر من الممكن أن يتحول الكاذب بسهولة بدءا من المعتدي باللفظ وحتى المعتدي بالفعل.

كيف تستطيعين كشف الكاذب ؟

يقول بعض الخبراء إن المرء عندما يكذب تظهر عليه بعض الانفعالات الجسدية التالية.

- ينظر إليك متفاديا مواجعتك بصورة مباشرة، أو لا ينظر إليك على الإطلاق.
- يحرك يده أو أصابعه بعصبية.
- يمرر يده على شعره أو على ذقنه.
- ينظر إليك مباشرة بنظرة جوفاء (بريئة ؟). أنه لا ينظر إليك في الواقع، بل إنه يحاول أن يفكر في شيء- التالي الذي سيقوله.
- ينقر بقدمه أو يهز ساقيه بطريقة عصبية.
- ينتقل بين النظرة الجوفاء وتجنب النظر إليك على الإطلاق.
- إن إظهاره أيا من هذا السلوك الجسدي ليس دليلا على كذبه بالفعل ، فقد يكون في حالة عصبية متردية ، أو قد يكون خجلاً وذلك لأنه من نوعية الأشخاص الذين لا يحبون المواجهة.
- ثمة كاذبون خبراء أيضا لا تظهر عليهم أية دلائل جسدية للكذب. ولكن الخبر بالكذب قد تظهر عليه بعض الدلائل النفسية البسيطة التالية.



تلخيص كتاب " رجال سيئو الطباع "

- يتمتع بثقة كبيرة فيما يقوله لأنه يعلم أنه يكذب
- له القدره على تبرير كل تفصيله صغيرة.
- يتصنع الغضب أو جرح الشعور إذا تشككت فيه.
- يهاجمك حتى يحول الانتباه بعيدا عنه.
- يجعلك تنغلقين على نفسك (أي يحاول أن يجعلك إنسانة منطوية)، متها إياك بالشعور بعدم الأمان، أو التفكير الملتوي أو عدم الثقة فيه. ولكنه بطبيعة الحال يسقط مشاكله عليك.

التبرير يعد مؤشرا آخر على الكاذب

المرء عندما يعتمد إلى التبرير عادة ما يكون في عالمه الخاص (محاو لا تسوية الأمور كلها)، وسيميل إلى تسويغ كل شيء وهو في هذا المزاج. وربما لن يستطيع أن يتوقف عن التبرير. والمحادثة التالية هي مثال على ذلك:

أنتِ : لقد رأيت سيارتك بالأمس أمام مقهى جاك سبورت.

هو: هناك سيارات كثيرة تشبه سيارتي.

أنتِ : صحيح : ، ولكن هذه السيارة سيارتك فأنا اعرف رقمها.

هو: يا إلهي، لقد نسيت! لقد استعار بيل سيارتي بالأمس.

أنتِ : حسنا. ما رأيك في جهاز الكمبيوتر الجديد الخاص بهاري؟

هو: لقد كان باهظ الثمن، ولكن والديها أغنياء، فما كان ليشق عليهم شراؤه. فما دام لديهم المال، ما المانع من استغلاله؟

وجدتها ! إن إجابته الثالثة كانت تسويغاً فيما لم يكن أي داع لهذا التسويغ (ربما كانت الزيادة حتى تنسي- سألقة المقهى) لقد كان في وضع التبرير، ومن الأرجح أنه يكذب. والمرجح أنه كان في المقهى. فتشي وراءه.

ما بوسعك أن تفعله

هناك قليل من الإجراءات التي بوسعك اللجوء إليها إذا كان زوجك كاذبا. إن العلاج النفسي هو أفضل حل له، ولكنه من المستبعد أن يقبل هذا الاقتراح ؛ فحقيقته التي يعيشها لا تنظر إلى الكذب على أنه مشكلة.

الشعور بالأمان بشخصه كما هو وتقبلي بنفس الطريقة بحماس أي جهد يبذله في سبيل خلع شعور بالحب عليك.

أعلميه أنك تعرفين كذبه

سيشعر رجلك بالراحة عندما يعلم أن أمره انكشف. لا تنصتي إلى تأكيداتك على براءته. إذا كذب أحدهم عليك ثم اعترف بكذبه، فإن ذلك أفضل بالنسبة لك مما لو أنك كذبه وأضاف إليه حتى يقنعك؛ فقد يتمكن من إقناعك بالفعل. إياك أن تشعر به بالخزي (فمن الأرجح أنه لديه ما يكفيه من الخزي بالفعل، من نفسه) ولا تدعيه يتكلم حول كون الثقة جزءاً من الحب والثقة. فأنت لا تحبينه بالطبع لأنك تثقين به لأنه لو كانت هذه الحال، لما كان هناك أساس للحب. لا، ليست هذه هي الحقيقة؛ فأنت تحبينه وكفى، وبدون أي أسباب، ولكن لأنه يكذب عليك، لا تثقين به. فالثقة صفة مكتسبة، لا ممنوحة ولا مستحقة. وما من شك في أن الثقة جزء مهم في أي علاقة، ولكنها أميل إلى أن تكون قضية عملية أكثر منه قضية عاطفية.

تأكدي من توقع عقوبات

اجعليه مسئولاً عن أكاذيبه. وتحري السلوك العاطفي في ذلك، ولكن تشديدي في هذا الجانب. أرفضي ببساطة تحمل الكذب. وتكلمي من منطلق مشاعرك تجاه خداعه لك بدلاً من الهجوم على تقديره لذاته. إن المشكلة مشكلته، ولست مضطرة إلى السماح لها بأن تؤثر عليك. أخبريه أنك لو تأثرت، سيكون هناك تبعات لذلك. إن كنت لا تعتقدين أن لك القدرة على التعامل مع رجلك بهذه الطريقة، فراجعني المناقشة التي تتناول مواجهته في الفصل السابع.

هاك الأسلوب الذي انتهجته إحدى السيدات في مواجهة زوجها حول الكذب.

هي: أود أن أتحدث إليك في موضوع غاية في الأهمية.

هو: ما هو؟

هي: لقد أخبرتني يوم الجمعة الماضي أنك اضطررت للعمل لساعات إضافية، وعدت للمنزل بعد منتصف الليل ورائحة كريهة تفوح من فمك.

هو: لقد كنت أعمل مع بعض الزملاء، فتوقفنا لتناول بعض المشروبات في طريق عودتنا.

هي: إنني أعرف ماذا فعلت. لقد تركت العمل في الثامنة مساءً وذهبت إلى الملهى الليلي على الطريق السريع.

هو: (بارتباك): إنني أعرف شعورك تجاه هذه الأماكن، ولم أرد أن أجرح مشاعرك. لقد ذهب الجميع، ولم أود أن أكون الوحيد المتخلف عنهم. لقد كان حفل تقاعد صديقي (آل).

هي: (بغضب): إنني أريدك أن تعرف فقط أن كذبك علي مسألة خطيرة وأساء عشرات المرات من ذهابك إلى هذا الملهى. فإن لم أصدقك، لن يتسنى لي الثقة بك، وأي شيء ستقوله لي لن يكون له أي أهمية، وستتدهور

علاقتنا بحيث يستحيل إصلاحها. يجب أن أتأكد من أنك لن تكذب علي ثانية، فإن لم أتأكد من ذلك الآن ، لأن بعدها يجب علي أحدا أن يرحل إنها مشكلة كبيرة كما ترى.

إذا أطلعنتني على نيتك للذهاب لهذا المكان ،كنت سأغضب! فمن حقي عليك مراعاة مشاعري. ولكن لا يحق لك أن تكذب علي، أو تتلاعب بمشاعري. كم مرة كذبت علي؟ إنني أشعر وكأنني ساذجة.

هو: إنني آسف. لن يتكرر هذا الموقف ثانية.

هي: سوف يتعين عليك أن تقنعني أن ذلك لن يتكرر ثانية. أود أن أعرف كيف ستتعامل مع الموقف. إنني لا أمارس عليك أي ضغط. ولكنني حقا أود أن أعرف كيف ستتعامل مع الموقف.

لم يخطر ببالي أي اقتراح عدا قوله إنه لن يكذب ثانية. ولقد قالت له إن هذا ليس كافياً، وأخبرته كذلك أنها لا تثق به كما كانت تثق به في الماضي وإنها لن تحتل أن تظل تتساءل في كل مرة ما إذا كان يكذب أم لا. لقد طلب منها اقتراحا . فقالت له إنها تريد منه أن يجلس ويفكر في كل المرات التي كذب فيها عليها ويقوم بتدوينها، وكذلك الأوقات التي حرف فيها الحقائق والمرات التي خدعها فيها بإخفائه أموراً عليها.

لقد فعل كما اقترحت عليه، وقالت له إن ذلك كفيلاً بأن تغفر له هذه المرة ،ولكنها أضافت أن عليه ألا يفاجأ إذا تحرت عن بعض قصصه في المستقبل حتى تشعر بالراحة معه مرة ثانية. ولقد قالت له أيضاً إنه كذب عليها ،لن تستطيع أن تثق به ثقة عمياء مرة ثانية، وإنه قد يكون هناك مرات يتتابها الشك حوله. وعندما تشك فيه، ستتحقق من روايته وستواجهه بأي خداع.

ولما كان الزوج يريد بالفعل أن يتوقف عن الكذب، وكان يجب زوجته بالفعل ويثق بها، سمح لها بأن تلعب صاحبة اليد العليا في جهوده الساعية للتوقف عن الكذب. لقد ظل زواجهما كما هو في كافة جوانبه الأخرى- فقد كانا ندين- ولكن فيما يختص بهذا الجانب، ترك لها زمام الأمور لفترة من الوقت. ولقد بذل مجهودا كبيرا للتوقف عن الكذب (من أجله ومن أجلها)، ولقد حرصت على مواجهته في كل مرة ضبطته فيها يرتد إلى سابق عهده. لقد حرصت كل الحرص على قول الحقيقة، وبذل جهدا كبيرا ليتحرى الصدق مع نفسه أيضا. وسرعان ما اعتاد على قول الحقيقة . لقد ملأته الطمأنينة، ذلك أنه لم يعد في حاجة إلى القلق حول احتمال ضبطه متلبسا بالكذب بعد؛ ولقد أدراك كيف أن الكذب يمثل عبئا كبيرا على صاحبه. أما هي فقد بدأت في الثقة به.

إذا كان زوجك لم يصل إلى مرحلة النضج في هذا الجانب من حياته، فلعلك تستطيعين مساعدته. ولكنه قد يتعذر علاجه، ويكون قد وصل إلى مرحلة الكذب المرضي، ووقتها يتعين عليك اتخاذ قرار حيال مدى الواقع من جراء كذبه، وإلى أي مدى بلغ في كذبه. وبمجرد أن تحددي هذه العوامل، يجب أن قرري الإجراءات التي ستتخذينها حيال علاقتك به...

النوع الرابع (١) : رجل الكهف

رجل لم يتطور التطور الكامل، فهو يفضل أن يقوم بأداء الأشياء الخاصة به ويلبي طلباته دون حتى أن يلحظ أن للآخرين حاجاتهم التي تتطلب تلبية. وعلى الرغم من أن زملاء العمل والجيران قد ينظرون إليه نظرة إجلال واحترام فهم لا يعرفونه جيداً، إلا أن الذين يعرفونه عن قرب يدركون تمام الإدراك أنه مثال للأنانية بمعناها الحرفي. وهذا النوع من الرجال يتمتع بقدرة عالية على الوصول إلى بغيته، بواسطة الاستحواذ عليها بكل بساطة، حتى ولو كان ذلك على حساب مشاعر الآخرين. وعلى الرغم من أنه يهتم كثيراً بالرأي الآخرين يعتمد على استغلاله، أو تجاهلهم، أو تجنبهم.

إن رجل الكهف ليس غامضاً إلى حد كبير، فما من مفهوم لديه لما تعنيه عندما توضحين له أنك في حاجة إلى قدر كبير من الحميمة. إن لديه مشكلة في التواصل مع الآخرين؛ وكثير من علاقاته "المهمة" سطحية في حقيقة الأمر. ولو دققنا النظر إليه عن كثب لرأينا أنه ينقصه وعي أكثر. وذلك لا يعني أن رجل الكهف قد لا يكون رجلاً متديناً، ولكنه كرجل متدين من الأرجح أن يميل إلى الطقوس ويؤمن بالقواعد بصورة حرفية، بدلاً من أن يفهم لب دينه، أو يلم بالصورة الكاملة له، أو بالغرض الكلي منه. إن هذا الرجل له القدرة السطحية في الحياة، وقد يكون بارعاً في التعامل معها فيما يختص بأمور المعيشية أو وسائل الراحة، ولكن من المستبعد جداً أن يراه المرء يقرأ كتاباً مثل الكتاب الذي تقرأ كتاباً مثل الذي تقرأينه الآن. ولا يعني ذلك أنه غير نبيه، ولكن من الواضح أنه دائماً ما ينقصه التعاطف والتفهم. والحوار الذي يجريه المرء معه لا يتميز بالإشباع ولا يكون مرضياً على الإطلاق.

(١). من أنواع الرجال سينو الطباع .

نوعان لرجل الكهف (١)

النوع الأول: رجل الكهف اللطيف

النوع الثاني : رجل الكهف السطحي

رجل الكف اللطيف

ها هو ، يخطو على السجادة النظيفة مرتدياً حذاءه الملطخ بالطين ، تاركا الباب مفتوحا ثانية ، فتغلقين الباب وتحضرين السائل المزيل للبقع ثانية. هل تذكر أن يشتري بعض الخبز في طريقه للبيت ؟ لا ! ويبدو وكأنه مستاء مثلك تماما بسبب ذلك. إنه يبدو كما لو كان عدو نفسه اللدود. لقد أصبح روتينه مألوفاً بالنسبة لك على مدار السنوات العديدة الأخيرة. هل أنت بالفعل ... غاضبة ؟ لا ، أنت في قمة الغضب ...

الكلمة الدقيقة هي تعيسة ومحبطة. أنتِ تشعرين بحاجة ملحّة إلى الصراخ، ولكن هناك بداخلك يرثى لحاله ، ذلك لأنك تدركين أنه لا يود أن يكون كذلك ، ولكن لا حيلة لديه في نفس الوقت.

وبعد كل حادثة منه، تهدئين وتعود الأمور لطبيعتها، ولكن طبيعة الأمور هذه تعني أن لديه متسعا من الوقت للاستعداد لعمل تصرفاته الغريبة عندما تخرجين؛ ودائما ما تتأخرين بسببه وفي كل مرة يزداد الأمر سوءاً. أو أنه يغلبه النعاس على الأريكة على الرغم من أنكما تواعدتما للسهر خارج المنزل. ولكنه يقوم بتنظيف السيارة بالشمع (الأمر الذي يستمتع به) وقراءة الصحف.

أحيانا ما يصيبك الإحباط الشديد بسبب شريك حياتك لدرجة أنك تودين لو تنفسين عن غضبك فيه بواسطة التحقير من شأنه، ولكنك سرعان ما يتتابك شعور سيء - سواء بسبب التفكير بهذه الطريقة أو اتباعها بالفعل - لأن قلبه طيب ، وأحيانا ما لا تستطيعين تجاوز شعورك بالذنب والخسّة، وتحديث نفسك قائلة "إنني لذي عيوبي ومشاكلي الخاصة بي أيضا". ولكن من الواضح أن ما من أحد يستطيع أن يخرج الجانب السيئ فيك غيره. إنك تتبحرين في كافة نقائصك في عقلك وتحاولين استكشاف الأمور التي تفعلينها الآن وتسبب في كل هذا الاضطراب. وبالطبع تستطيعين لومه على كل هذا (؟).

(١). أولهم تظهر عليه بعض سلوكيات رجل الكهف ، ولكنه ليس كذلك في قرارة نفسه. فيما أن الآخر رجل كهف يستحيل إصلاحه، والذي قد يكون فظاً غليظ القلب. وكل من النوعين يودان لو يظهران بمظهر جيد، ويلجآن إلى تضادي العواطف والانفعالات، ويحرصان على تجنب الأخطاء، ويتميزان بالخبرة في تجاهل وجود الآخرين . وحتى تنفادي الالتباس، دعونا نطلق على الأول اسم "رجل الكهف اللطيف" بينما نطلق على الآخر "رجل الكهف السطحي"

ولو لم يكن رجلا كيسا ، لبدت بعض الأفعال التي يقوم بها وقحة. ولكنه يعاني من النسيان بدرجة كبيرة حتى إنك تدركين أنه لا يقوم بها تظهره بمظهر الشخص غير المراعي لمشاعرك، بالرغم من يقينك بأنه يهتم بك. ولكنك سئمت من شعورك بخيبة الأمل فيه، وفي علاقتكما معاً.

إن حياتك معه تعسة ، ولكنك تعجزين عن التفكير في أي جرم فظيع ارتكبه في حقك، تجدين أنه لم يرتكب إلا بعض الأخطاء أو الزلات البسيطة. إنك لتتمنين في بعض الأوقات لو يرتكب شيئاً فعلياً عن عمد. أي شيء وهذه إحدى مشكلاته: ذلك أنه لا يعتمد الخطأ. إنه لا يعتمد نسيان المرور عليك لاصطحابك ، مع انعدام عنصر العمد.

الحقيقة أنه فاقد الاتصال بمشاعر معينة لدرجة أنه لا يدرك حتى أنها بداخله. وفقده الاتصال بمشاعر معينة جعله لا يدرك حتى أنها بداخله. وفقده الاتصال بمشاعر معينة جعله لا يدرك معنى وتأثير هذه المشاعر في الآخرين أيضاً. إنه لا يستطيع أن يتخيل مدى استيائك حيال تلطخه السجادة بالطين، وذلك لأنك لو فعلت بالمثل، لم يكن ليعبا بالأمر. إنه يعتقد أنه ببساطة محاط بأشخاص يستاءون لأتفه الأسباب، ويتعاملون مع الحياة بصورة مشددة. إنه ينظر باحتقار بصورة أو بأخرى، لأنه يعتقد أنهم لا يستطيعون السيطرة على مشاعرهم. ولكنه يدرك أن هذه الأمور (التافهة) تضايقهم بالفعل، فيحاول أن يتلطف بهم. إنه يجاريهم معتقداً أنه يتعامل معهم بطيبة قلب وعطف، بواسطة تفادي إهانتهم أو الاستخفاف بالأمور التي تعني لهم الكثير ، كما أنه لا يود أن يواجه أي منهم، فيوافق على اقتراحاتهم ، ثم يفعل ما يحلو له.

إن المصطلح الحديث لهذا النزاع من السلوك هو العدواني السلبي. ولكن عندما يستخدم الناس هذا الوصف عادة ما يشوبه اللوم، الأمر الذي لا يروني على الإطلاق. من المحتمل أن هذا الرجل تعلم في فترة معينة في حياته ، ربما كانت مرحلة طفولة، أن يتعامل مع المشاعر المؤلمة من خلال كبجها وكتبها بداخله. ولعل إظهاره لغضبه ذات مرة أدى إلى عواقب وخيمة . وفي كل الأحوال فهو بعيد كل البعد عن مشاعره لدرجة تجعله لا يعترف بها على الإطلاق. ويبدو وكأنه يدع الأمور تمر بسلام من حوله (الأمر الذي يتمنى لو تفعلي به باطراد أكثر). إنه يتفادي الصراعات بأي ثمن، ونسيانه لمشاعره أسهل له بكثير من التعامل معها. وقد يصل به الأمر أن يكذب عليك تفادياً لمواجهة أي نوع من الانفعالات سواء كانت انفعالاته أو انفعالاتك. وخلاصة القول، إنه عندما يشرع في استشعار الغضب ، يتعامل معه بواسطة كبته. بيد أن الغضب لا يختفي تماماً. فكبح الغضب ينتقل بالمشكلة إلى ما وراء الوعي. وقد تبدى في إصابته بالقرحة، أو النسيان ، أو البرود الجنسي- ، أو الإجهاد الشديد الذي يحول دون مجرد الخروج لتناول العشاء بالخارج.

وبدلاً من إلقاء اللوم عليه وإطلاق الأوصاف عليه، يفضل النظر والتدقيق إلى البيئة التي نشأ فيها. إذا كان عاجزاً عن التعامل مع مشاعره الخاصة، فلا تتوقعي أن يتعامل مع مشاعرك. إنه يهاب مشاعرك، ذلك لأنه لو اعترف بها، قد يتوجب عليه الاعتراف بمشاعره في حين يجهل كيف يتسنى له ذلك. إن معاقبته ومضايقته أو التحقير من شأنه كل ذلك لن يجدي أبداً. سيبدل مجهوداً أكبر حتى يكون ألطف من ذي قبل، الأمر الذي سيستثير غضبه لا شعورياً ويؤدي إلى تفاقم نسيانه، وغبائه، وعزله.

إذا مارست عليه ضغطاً زائداً، فقد يحاول أن يقلب الموازين ضدك، مدعماً أنك أنت التي تحملين بداخلك كل هذا العدا. وطالما أن الجميع ينظرون إليه على أنه رجل رائع، فلا بد وأن المشكلة مشكلتك (ولكنهم لا يعيشون معه ولذلك لا يدركون حقيقته). وأخيراً قد يطلعك على كافة الأشياء التي لا تروق له في شخصيتك، والتي قد تتخذ شكل التنفيس عما يعتل بداخلك، ولكنه سيكرهك نتيجة لدفعك إياه وجره إلى حاله من الصراعات والخلافات. إن السعادة بالنسبة له ما هي إلا أحد مستويات الوجود الخالية من الخلافات والصراعات. وقد يكون قد تعرض إلى قدر كبير جداً من الخلافات والصراعات في فترة مبكرة من حياته تراكمت بسببها بداخله مشاعر مدفونة لدرجة جعلته لا يحتمل أي ضغوط جديدة إنه يشعر بالسعادة والطمأنينة في هذا المستوى الخالي من الخلافات، غير مدرك أن في استطاعته العيش في مستويات أعلى في الحياة بمجرد أن تتأني له القدرة على التواصل مع مشاعره ويتحرر من عبء ماضية المكبوت.

إنه ليس سعيداً في واقع الأمر، ولكنه مرتاح فحسب، وسيستمر في تجنب مسؤولياته، ربما لدرجة أن يتحول دورك من الزوجة إلى الأم، وسيواصل أيضاً أساليبه النرجسية المغرورة. وقد يتعذر لك أحياناً بسبب سلوكه، ويحاول تعويضك عما بدر منه، أو يعترف أنك تضطلعين بأكثر من نصيبك العادل من المسؤوليات. إن هذا المواقف عبارة عن ومضات من الوعي التي تتنابه أحياناً، لا تكشفات ستفضي بقه إلى تغيير حقيقي.

النوع الثاني : رجل الكهف السطحي

أما رجل الكهف السطحي فيعد ضرباً مختلفاً تماماً من رجال الكهف. فقد يتصرف مثل الكهف اللطيف، ولكنه مختلف. وقد يماثله في الأسلوب يعتمد عليه في تجنب الصراعات، ولكنه يتجنبه لأنه لا يأبه البتة. إن رجل الكهف السطحي ليس عدوانياً سلبياً عن غير وعي؛ ولكن التعبير الدقيق الذي ينطبق عليه هو "الانتقامي عن عمد". فإذا نسي أمراً من الأمور، فعادة ما يكون ذلك نتيجة لنية مبيتة بداخله بعدم الانصياع إلى طلبك. إنه لا يتحلّى بطيبة رجل الكهف اللطيف، ونيته ليست خالصة على الإطلاق.

ويتميز هذا الرجل بقدرته الفائقة على محاكاة السلوك (مثله في ذلك مثل أي قرد ذكي)، ولكن عقله غير قادر في واقع الأمر على الإتيان بأفكار راقية، ولا أخلاقيات عالية، أو أي سمات روحانية. وقد يكون محباً للمرح، ووسيماً، وعملياً؛ وفي استطاعته محاكاة أي نوع من السلوكيات التي تحبب أن تريها في الرجل. وفي استطاعته أيضاً أن يتظاهر بأنه إنسان أكثر عمقا مما هو عليه، ربما بالتظاهر بالهدوء والغموض فيما يخص آراءه في المسائل الدقيقة، ولكنه من الأرجح لا يستطيع الحفاظ على قناعه طويلا دون أن يكشف نفسه.

وقد يبدو وكأنه واثق بنفسه، ولكن هذه الثقة ما هي إلا غرور. وقد يبدو حاسماً، وأنه يعرف ما يريد، ويبدو المظهر بالنسبة له أهم من الحقيقة. فما من شيء يشغل باله إلا نظرة الآخرين له.

وإذا قام بأداء شيء من أجلك، يشعر أنك مدينة له إنه يعجز عن قضاء وقت مع امرأة للاستمتاع بصحبته فحسب، بل يجب أن يكون لديه دافع خفي (مثل الجنس، أو السيطرة، أو الفضول).

وهذا النوع من الأشخاص يطلب التكريس، والإخلاص، والغذاء في الخامسة، بأقل قدر من المشاحنات. لقد تحير الأصدقاء والأقارب الذين يسمح لك بمخالطتهم، في حدود ضيقة جداً. وأنت تعتمدين عليه مادياً، ولقد أنكك حتى أصبحت عاجزة من الناحية العاطفية، وجعلك تعتمدين عليه في مجابهة أية عقبات يلقي بها في طريقك. إنه يعتقد أن الحب ضعف تعاني منه النساء يمكن الرجال من الهيمنة عليهن (١).

وهذا النوع من الرجال لا يعتمد إلى الإيذاء، ولكنه مثل التمساح. فالتمساح يطفو فوق الماء وتعلو وجهه ابتسامة عريضة، فإن لم يكن جائعاً، لن يلتهمك. أما إذا كان جائعاً، فسيلتهمك بسرعة تعجزين معها إدراك ما حدث. إن التماسيح تأكل صغارها إذا عانت من نقص في مواردها الغذائية. إن هذا الرجل قد يهتم لأمرك بالفعل (على قدر الاهتمام الذي يستطيعه)، ولكنه يهتم أكثر لرغبته. فإذا لبست رغبته، فقد يمنحك ما يعتقد أنك في حاجة إليه، وإن أحجمت سيقول " أنت تفهمين "، أليس كذلك ؟ إن حياتك تدور في فلكي "

لا تتوقعي أن يتسم هذا النوع من الرجال بالغباء، أو السذاجة، أو المباشرة في التعامل. إن القسم المسئول عن المنطق في عقله قد يكون مكتمل النمو مثله مثل أي شخص آخر، فإن له القدرة على أن يكون في منتهى البراعة والكوميديا والقدرة على إثراء مشاعر وأفكار الآخرين، ولكن السطحية لن تفارقه. لم يسبق وصادفت رجلاً من هذه النوعية يطور من نفسه حتى يصبح إنساناً حساساً وروحانياً. لكم أتمنى أن أرى هذا يتحقق،

(١). تقول إحدى النساء : لقد كان بارعاً في دفعي للجنون؛ لدرجة أنه أقترح علي أن أستمير طبيباً نفسياً بحجة أنه يهتم لأمرى. ويريدني أن أتحسن. والأمر الذي يدعو للسخرية . إن حماتي هي التي أحضرت لي كتاب (أشخاص سيئو الطباع) مخبأ تحت معطفها. حيث لم ترد أن يكشف حملي أمرها. وذلك يوضح لنا من أين اكتسب زوجي هذا السلوك في الأساس. أنا أرفض أن أعيش حياتي بهذا الأسلوب.

ولكن هذا النوع من الرجال لا يسأل نفسه أبداً إلا سؤاين فقط: ما أفضل الأمور بالنسبة لي؟ وما الأمور التي أستطيع أن أنجو بفعلها وفي نفس الوقت لا تشوه صورتي المحترمة أمام الآخرين؟

إن المرأة والعائلة بالنسبة لهذه النوعية من الرجال كيانات يتعايش معها ويستفيد منها بدلاً من أن يوفر لها الراحة والدعم. والتكريس والإخلاص يبدوان وكأنهما خصلتان ساذجتان بالنسبة له، ولا نفع إلا في استغلال الآخرين والتلاعب بهم.

إن رجل الكهف السطحي يحتاج إلى تطوير جانب العلاقات للأفضل وعلاج الأنانية يمكن في تطوير العلاقة بالمجموعات، ذلك لأن الرجل بصورة أو بأخرى دورة خدمة عائلته، ومساعدة أفرادها، والتأكد من تحقيق مبدأ العدل من جانبه في معاملتهم. ورجل الكهف السطحي يستطيع أن يؤدي هذا الدور بصورة أكثر فعالية إذا أدرك أنه وعائلته كيان واحد. إنه يمثل العالم الذكوري، وهو العالم الذكري بالنسبة لأولاده. وقد يكون كهربائياً أو محامياً، أو شخصاً محباً للمرح، أو شخصاً متحفظاً، ولكنه في كل الأحوال منوط به عمل واحد مع عائلته. ويجب على الرجل من هذا النوع أن يكون قادراً على أن يسأل " ما الأشياء التي تعود بالنفع على عائلتي؟ وما الأشياء النافعة بالنسبة لي؟ يجب عليه أن يتركز تفكيره على الأشياء التي تعود بالنفع على نفسه كفرد مستقل بذاته.

إن هذا الرجل لن يتحول (مقارنة بلا يستطيع أن يتحول) إلى رجل عائلي. إذا كان عرضة لخسارة كل شيء، فقد ينجح إلى ادعاء هذا التحول. ولكن كان عرضة لخسارة كل شيء، فقد ينجح إلى ادعاء هذا التحول. ولكن بمجرد ألا يكون لديه ما يخسره، سيعاود حبه لذاته.





هل رجلك إنسان سطحي بدرجة ميئوس منها ؟

إن الجدول أدناه سيساعدك على قياس درجة السطحية التي يعاني منها الرجل أو سيمنحك شعوراً عاماً بنوعية رجل الكهف الذي أنت بصدد التعامل معه

رجل الكهف اللطيف	رجل الكهف السطحي	الرجل المتطور
مغرور	متكبر	واثق من نفسه
مشغول البال دائماً	أناني	له هدف واضح
دائماً ما يجد تبريراً لأخلاقياته	تأتي رغباته وحاجاته في المقام الأول قبل الأخلاق	أخلاقه تأتي في المقام الأول قبل رغباته وحاجاته
يتجنب المواجهة	يحقر من الآخرين ويهاجمهم	يعمد للمواجهة المباشرة عند الحاجة
يود أن يعرف منظورك حتى يتكيف معه	يعتقد أن منظوره للحياة هو المنظور الصحيح لها	يعلم أن منظوره للحياة ليس إلا رأياً خاصاً به فقط يجب أن يكون في جانب الصواب
يجعلك صائبة في كل الأمور	في حاجة إلى الظهور بمظهر الصائب	يجب أن يكون في جانب الصواب
يجبك ويود أن يسعدك حتى تحبيه	يتوقع منك أن تحبه	يجبك
يعاني من الغرور المخلوط بتقدير الذات	مفرط الغرور	يتمتع بتقدير ذاته
يبحث عن وسيلة تنفيس	يطلق الأحكام على الآخرين ويعممها	يتحرى التقييم

إذا كنت على علاقة برجل الكهف السطحي

إن هناك كثيراً من السيدات اللاتي اكتسبن خبرة واسعة من جراء محاولاتهم تغيير رجل الكهف السطحي، وسيؤكدن لك أنهن ضيعن مجهودهن ووقتهن ، وحتى حياتهن. لقد اعتقدن أنه سيتغير بعد أن يمر بحدث مهم من أحداث الحياة مثل الزواج أو الإنجاب. ولقد كانت النتيجة التي وصلن لها واحدة بصورة أو بأخرى. إن محاولة تغيير هذا النوع هذا النوع من الرجال ستضمن بما لا يدع للشك لك الفشل.

قد لا يروق لك سماع هذا لأنك تحبين هذا الرجل ، ومرتبطة به، ومهووسة به، ومعتمدة عليه، وغير ذلك من أسباب، وقد يترأى لك أنني لا أعطيك أي بصيص من الأمل. ولكن طالما أنك تعتقدين أن لك القدرة على تغييره، أو أنه سيود أن يغير من شخصيته، لا يسعني أن أعطيك أي أمل. قد تنتمين لزمرة النساء اللاتي لا يئسن بسهولة، هؤلاء اللاتي لا يودون الاستسلام لأنهن لا يعترفن بالفشل. إذا وقعت أسيرة آمال غير واقعية ، فستعرق حركتك نحو أساليب أكثر عملية للتعامل مع الأمور. وإذا فقدت الأمل في تغيير هذا الرجل على الإطلاق بسرعة، أصبح في مقدورك الانتقال إلى حياة هادئة وممتعة أكبر. لماذا تتحملين مشقة البؤس؟



أذكر لك قصة تبدو وأنها تتوافق بهذا الموقف. لقد كانت هناك في يوم من الأيام امرأة محبة للمساعدة والرعاية عثرت على ثعبان على شفا الموت بالقرب من أحد الأنهار؛ فاصطحبته معها للمنزل وداوت جراحه وأطعمته وأحبهته. وبدأ الثعبان في التعافي، وما من شك أنه سيموت دون رعايتها له. وفي يوم من الأيام ذهبت المرأة لتطمئن على الثعبان فعقرها بأنيابه السامة. وفيما كانت طريحة على الأرض تصارع سكرات الموت، قالت للثعبان: "إنني لا أفهمك، لقد أنقذت حياتك، والآن تقتلني، فرد عليها الثعبان بقوله ألم تعرفني أنني ثعبان عندما عثرت علي؟".

كيفية التعامل مع رجل الكهف اللطيف

إن بعض النساء يجدن صعوبة كبيرة في التعامل مع رجل الكهف اللطيف، حيث يتشعق بوشاح الأمير للجميع. وإذا كنت تعيشين مع رجل من هذا النوع وتشكين منه للآخرين، فلن تسمعي إلا ردا كالتالي: "ولكنه مضحك جداً"، أو "ولكنه يحبك جداً"، أو "أنت فقط لا تعرفين كم أنت محظوظة لارتباطك به". لا تتجاهلي مشاعرك تجاه الموقف، فما من أحد غيرك يعيش مع هذا الرجل (فيما عدا أطفاله الذين يمثلون سبباً آخر يدعوهم لإتقان تظاهر أكثر).

إن أول وأهم شيء يمكنك القيام به في حالة ارتباطك بهذا النوع من الرجال هو استشارة متخصص في العلاقات. وأعني أن تطلبي منه أن يقدم على هذه الخطوة من أجل بقاء العلاقة بينكما. قد يتطلب الأمر منك بعض الضغط، ولكن بما أنه يخشى أن يفقدك فمن الأرجح أن يذعن لهذا الطلب. إن الاستشاري المتخصص (كما أتمنى) سيرشح له نوعاً من العلاج الجماعي حتى يتسنى له الحصول على تقييم حيال الأسلوب الذي يؤثر به الآخرين وحيال الطريقة التي يتواصل بها مع مشاعره. وهذا الإجراء من شأنه النهوض به، ولكن ماذا عنك؟ من الأرجح أن ثمة سبب ما هو الذي جذبك إليه، ولعل هناك شيئاً ما يروق لك في هذه العلاقة. حاولي التركيز على نفسك وعلى علاقتك، لا عليه. وكما قلت لك، استشيرني متخصصاً في العلاقات.

هناك شيئان آخران تستطيعين القيام بهما لإيجاد بيئة مواتية للتطور بالنسبة لرجل الكهف اللطيف. وأولهما هو إيجاد جو يشع منه الحب والدفء والقبول...

ولعل هذه البيئة تعكس تلك التي نشأ عليها. وقد تتطلب منك هذه الخطوة صبراً وتركيزاً عالياً، فلن يكون في مقدورك الإشارة إلى نقائصه وقبول مشاعره في نفس الوقت، ذلك لأن هذا قد يؤدي إلى نقائصه وقبول مشاعره في نفس الوقت، ذلك لأن هذا يؤدي إلى حيرته. قد يتعين عليك قبول كافة مشاعره على أنها مشاعر وتثني على أقل قدر من التعبير عن المشاعر.

أنه في حاجة إلى التحول من تلقي اللوم على أفعاله إلى تحمل المسؤولية عنها (متفاديا هروبه السابق ، ومتحملاً مسؤولية تجاهله للآخرين). يمكنك أيضا العمل على تطور أسرع لرجل الكهف اللطيف برفض - بأسلوب ودود وظريف - لعب دور أمه. توقفي عن حمايته من تبعات سلوكه. خذي الأطباق التي تركها دون غسيل في الليلة السابقة وضعيها تحت وسادته، وخذي الجوارب والملابس الداخلية المتسخة التي تركها على الأرض وضعيها في صندوق عدته حتى تتراكم هناك. وإذا كان وزنه زائدا عن الحد العادي، فأخبريه (بأسلوب لطيف) أنه طالما أنك تودين له العمر المديد ، لن تشتري له المياه الغازية والآيس كريم بعد الآن. دعيه حتى ينفد منه مزيل العرق حتى يذكر إضافته إلى قائمة المشتريات في المرة القادمة . إذا تأخرت عن مواعده أكثر من خمس عشرة دقيقة، فارحلي دونه. لا تعمدي إلى الجدال معه، بل اقتصري على التواصل بصورة عملية تتمثل في العواقب.

قد يبدو من المغربي بالنسبة لك تجاهل الموقف برمته، ذلك أن هذا النوع من الرجال عادة ما لا يعانون من مشكلة بادية مثل الإدمان أو السلوك العنيف. إن عدداً كبيراً من الزوجات يفعلن ذلك ويعشن حياة غير مشبعة مع أزواج يبدون على أكمل ما يكون على السطح ولكن لا يوفرهن الإشباع العاطفي وعادة لا يوفرهن أيضاً للتعامل مع مشكلة الرجل الحقيقية . (إن المشكلة أيضاً مشكلة المرأة ذلك أنها تعيش معه. ولكن لو قررت البقاء مع رجل الكهف يجب عليك إدراك أنك لست خبيرة في العلاج النفسي، من أجل الإبقاء على سلامتك من الناحية العاطفية . وحتى لو كنت طبيعية نفسية ذائعة الصيت، لن يكون في مقدورك مساعدته. (سلي طبيبة نفسية لها زوج وعائلة لتؤكد!) لن يمكنك لعب دور الأم له، أو الصراخ في وجهه، أو تحليله نفسياً، فهذه الإجراءات لا تناسب علاقتك به، ولا يمكن أن تؤتي ثمارها. ولكنك تستطيعين تغيير علاقتك به من أجل كسر الحلقات المفرغة .

إذا شعر رجل الكهف اللطيف بتهديد معين بسبب تحملك عليه لأنه لم يمد يد العون لك في الأعمال المنزلية، أو لأنه لم يشاركك مشاعره ، فقد يصل به الأمر إلى أن ينهال عليك بكلمات غاضبة وحادة بصفة منظمة (فيما بينكما بالطبع) . إن بعض المدمرة التي يشمل عليها فصل المتعدي بالقول قد تساعدك على كسر- هذا النمط والعودة إلى النقطة التي تمكنت من النقاش العقلاني الهادف واستشارة خبير في مشاكل الزواج أو تغيير بعض القواعد الأساسية للعلاقة بينكما (بمعنى أن تعليمه بتبعات سلوكه).

أمر آخر : إن كل الرجال في الأعم الأغلب تشتمل شخصياتهم على بعض خصال رجل الكهف اللطيف، والأمر وقف على درجة هذه الخصال. عددي خصالك ، وسلي نفسك هل أنت تميلين إلى الكمال والمثالية؟ هل



لديك توقعات واقعية خاصة بالرجل الذي تحبينه، أم أنك تتمنين بالفعل رجلاً خارقاً يتنبأ بكل حاجاتك ويتفق وصورتك الخاصة بالرجل الحقيقي ؟ إذا لم يكن في مقدورك الحصول على بغيتك ، فقد يكون مهماً أن ترغب في تملكين بالفعل.

النوع الخامس (١) : المعتدي بالفعل

إذا كنت مرتبطة بعلاقة مع رجل يعتدي عليك بالضرب ، أو بأي صورة أخرى جسدياً ، فاهربي منه ؛ في أقرب فرصة ممكنة. إنه ليس في حاجة إليك، بل في حاجة إليك، بل في حاجة إلى علاج نفسي.. ولكن أطفالك هم الذين يحتاجون إليك ، إذا كان لديك أطفال، ولا يفيدهم أن تخاطري بحياتك على هذا النحو أو تدعيهم يرون مثل هذا السلوك العدواني رأي العين. إنني أعلم أنه من الصعب أن تهجري رجلاً تحبينه أو أحبيته في يوم من الأيام . قد يلهمك الفصل الأخير من هذا الكتاب الصمود والثبات ، إلى اتخاذ الخطوة الكبيرة، ولكن ربما كان من الأفضل بالنسبة لك الاتصال بالشرطة، الآن. هل تعتقدين أن موقفك يختلف عن السابق سرده وأن رجلك شخص خاص ؟ قد تكون له بالفعل بعض الخصال الرائعة، بيد أن كليهما رهين دائرة مغلقة، ولن يقوم هو بكسرها، بل يجب عليك أنت القيام بهذا.

إن الكثير من النساء (وأتمنى أن يكن معظمهن)، لا يتحملون الاعتداء الجسدي. إن هذا الاعتداء يعد شكلاً واضحاً ومتطرفاً للتحقير من الشأن يرفض الصبر عليه. ومهما كن يحبين هذا الرجل ومهما كان الرجل ساحراً ورائعاً في جوانب أخرى من شخصيته، فإن واقعه واحدة كفيلة بأن تجعلهن يهربن تاركين البيت. لقد ظهر موضوع الاعتداء الجسدي في الأخبار وعلى شاشة التلفاز مؤخراً، ولقد حاز اهتماماً واسعاً ذلك أنه ظاهرة سخيفة، ولا تتفق إطلاقاً مع ما قد يصدقه معظم الناس. إن الاعتداء الجسدي مثال متطرف لما قد يحدث بالفعل عندما يجد الناس أنفسهم إيذاء توجه فكري سيئ.

لماذا يقع الاعتداء الجسدي؟

إن المرأة التي تبقى على علاقتها برجل يعتدي عليها جسدياً في أغلب الأحوال تشارك زوجها مفاهيمه. وما يتبع ذلك قد يصعد من غضبك ، ولذا كوني على أتم استعداد. هاك آلية الموقف: إن حاجات وأمنيات وألويات هذا النوع من الرجال من منظورهم الشخصي أهم من حاجات وأمنيات وألويات المرأة.

(١). من أنواع الرجال سينو الطباع .

وعندما يتعدى الرجل على المرأة بالضرب ، يكون مدعاة ذلك أنها فعلت ما يستوجب الضرب. إن ثمة ظروفاً لا بأس فيها بالنسبة للرجل من وجهة هؤلاء أن يتعدى فيها بالضرب على المرأة ، فأحياناً ما تستحق الضرب. إن بعض الرجال والنساء الذين يقرون هذا الواقع يمثلون هذه الفئة التي نعتبرها فئة مثقفة. وقد تشتمل هذه الفئة على الوزراء والأطباء وغيرها من المهن. ولكن معظم هؤلاء الرجال ، سواء كانوا مثقفين أو لا ، نشئوا في بيئات عدوانية.

إن المعتدي بالفعل يعاني من خوف الهجران، ولذا فهو يحاول أن يسيطر على كافة المواقف من خلال الهيمنة والإرهاب والتهديدات. إنه يعتمد إلى الاستغلال والتلاعب بشدة في علاقته بها وسيفعل ما يتعين عليه حتى يتحقق له السيطرة عليها

إن له القدرة على تشويه الحقائق وخلع صفة المصادقية عليها بحيث يقتنع بها الآخرون، مستغلاً في أغلب الأحيان أخلاقيات شريكه بالغيرة الشديدة . فإذا ألقى رجل غريب التحية على شريكة حياته، فقد يتهمها أن تنورنها قصيرة جداً وأنها تبدو مثل العاهرات، وقد يصل به الأمر أن يتهمها بإقامة علاقة مع الرجل الذي ألقى عليها التحية. إن الجوانب التي يعاني فيها بعدم الأمان لا يمكن تجاوزها، وعوله عليها عظيم جداً لدرجة أنه يشعر أنه قد يموت نفسياً لو تركته. وبسبب حاجته الملحة للسيطرة عليها واستغلالها ، يقع في النهاية ما كان يخشاه ويتجنبه، وهو هجرها له.

من الصحيح أن تكون المرأة تعامل الرجل بشكل شديد العدوانية، من الناحيتين العاطفية واللفظية. ومع ذلك فهذا ليس أبداً مبرراً مستساغاً يدعو الرجل للاعتداء عليها بالضرب. وإذا انعكس الموقف وكانت المرأة هي الطرف المعتدي بالضرب في حاجة إلى علاج نفسي، وخمسة وتسعين بالمائة من الحالات يجب حملهم على العلاج النفسي.

إن المرأة الواقعة تحت وطأة الاعتداء الجسدي عادة ما تنتمي إلى بيت غاب عنه الأب أو كان منعزلاً من الناحية العاطفية ، ومعرفتها بالرجال بشكل عام (فيما عدا الرجال العدوانيين) ضئيلة جداً؛ إن معرفتها بكيفية سلوك غيرهم من الرجال بشكل عام (فيما عدا الرجال العدوانيين) ضئيلة جداً؛ إن معرفتها بالرجال بكيفية سلوك غيرهم من الرجال منقوصة أو لا وجود لها. وفي غياب مفهومها الواقعي عن كيفية التعامل الطبيعي في العلاقات بين الرجل والمرأة، فلا رغبة لها في الملاحظة والقبول من قبل الرجل، وبذلك تصبح مصدر المتعة عامة. وتميل فيه المرأة أيضاً إلى التصديق الرجل؛ فتصدق عندما يقول لها إنه لم يكن ليعتدي عليها بالضرب لو

لم تحرق صلصة المكرونة. وتحاول هذه المرأة السيطرة عليه من خلال إمتاعه، وتعتقد أنها لو لم تحرق صلصة المكرونة، ستسير كل الأمور على خير ما يرام.

إن المعتدي والضحية عادة في حلقة متكررة: هناك فترة من الضغط، متبوعة بانفجار، متبوعة بفترة ممتعة.

آلية الحلقة المتكررة

(١).الضغط .

إن المعتدي بالفعل في فترة الضغط يبدأ في استشعار بعض المخاوف، فيعتقد أن شريكه حياته تستقل عنه بصورة مفردة، حتى إنه يخشى أن تتركه، أو يشعر أنه في حاجة إلى دعم قوته وسيطرته. ويتشكك في كل حركاتها وسكناتها. وساعتها لا شيء يرضيه، وقد يعمد إلى استخدام أي من الأساليب التي يعمد إليها المعتدي بالقول (١) إن شعور المرأة بالشك في كل شيء، واضطرابها إلى مراقبة كل أفعالها، لأمر في منتهى الإرهاق بالنسبة لها في فترة التوتر المتفاجم هذه. حتى إنها في بعض الأحيان قد تستفز الرجل للاعتداء عليها بالضرب حتى تنتهي من هذا الضغط الواقع عليها، وتنتقل إلى فترة الهدنة الممتعة، الأمر الذي يجذب بعض الأغبياء للاعتقاد أنها هي التي تسعى لأن يُعتدى عليها.

(٢). فترة الانفجار.

في هذه الفترة ينجح المعتدي بالضرب في العثور على شيء كذريعة لثورته، وينفخ عن غضبه في المرأة بالاعتداء عليها بالضرب. وهذه الانفجارات عادة ما تتسبب فيها معاقرة الخمر أو غيرها من المخدرات التي تقلل من إحساس المرء

بالتزاماته. وبعد أن يفرغ من التنفيس عن كل الغضب والثورة التي تعتمل في نفسه، عادة ما يشعر بالندم. وسيأسف كل الأسف ويلقي باللوم على الخمر أو على أي شيء آخر هي به وأغضبه، ويجعل هذه الذرائع تبدو مقنعة للغاية (بالنسبة لشريكه حياته ؛ ولكنها ليست كذلك بالنسبة لي ولك).

(٣).فترة الهدنة الممتعة.

إن المعتدي بالضرب سيكرر في أثناء فترة الهدنة الممتعة نفس السلوك الذي ظهر عليه عندما التقى أول مرة بشريكه حياته، والتي قد تستمر لأشهر. وربما يعتني بها عناية خاصة، مغدقا عليها بالهدايا، وغرقاً إياها في الحب. ومن الأرجح أن يلقي باللوم على نفسه حيال كل الشوائب التي تشوب علاقتهما. أما هي فستسعد سعادة شديدة بالاهتمام الجديد وبتجدد الحب، وستبدل قصارى جهدها لإعادة النظر في الصورة التي كانت

(١). إن السواد الأعظم من النساء يقلن إن الإيذاء النفسي أسوأ من الاعتداء الجسدي.

تنظر إليه بها، فتفسر (وهي مخطئة في ذلك) غيرته وتسلطه على أنهما حب. فلو أنه بالفعل يرتكب كل هذه الأفعال، فعذره أنه يخاف أن يفقدها، ولذا فلا بد وأنه يجبرها، هكذا تفكر. لأنها مشتاقة لا اهتمام الرجل الذي افتقدته في طفولتها، ولأنها لم يسبق وأن مرت بعلاقة سليمة بين الرجل والمرأة، فإنها تتقبل محاولاته لإصلاح العلاقة وتغفر له ثانية.

هل هناك ثمة ما يمكن عمله حيال الاعتداء الجسدي؟

لا بد وأنه أمر في منتهى الإحباط أن يعمل المرء كاستشاري نفسي للسيدات المعتدى عليهن بالضرب، حيث تأتي نفس الحالات لزيارتي مرارا وتكراراً، ولكنهن في ولكنهن في كل مرة يعدن إلى أزواجهن. وينتهي الأمر ببعضهن في السجون بسبب قتل أزواجهن، والبعض الآخر ينتهي بهن الأمر بالموت. وهما قال لهن آخرون، فبعض النساء لا يهجرن رجالهن أبداً. إن العلاقة تبدو بصورة أو بأخرى بالنسبة لهن لو كانت إدماناً.

إن المرأة التي تتعرض للاعتداء الجسدي دائماً ما يكون لديها سبب يدعوها للعودة. فقد يتوجب عليها العودة للمنزل لأسباب مادية. بالإضافة إلى أن زوجها لم يعتمد عليها بشدة. إنها تحبه (مهووسة به)، أو لعله هددتها بالانتحار، أو بقتل الأطفال، أو قتل والديها إن لم تعد. إنه يعد بعدم الاعتداء عليها ثانية، وإنه ليعني قوله هذه المرة.

من المؤكد أنه على استعداد الآن لأن يتسلق أعالي الجبال، ويخوض أوسع الأنهار، ولكن الأنة يعشقها، ولكن لأنه لو كان هذا هو ثمن استعادة سيطرة عليها، فسي دفعه.

إن معدل إعادة تأهيل المعتدين الجسديين ضعيفة جداً. فلا يقتصر الأمر على نقص مؤسسات إعادة التأهيل. بل إن هناك عدم اكتراث مبدئياً من جانب المعتدي بالضرب للاشتراك في إعادة التأهيل. إن المعتدي بالضرب يعتقد أنه لم يكن ليضرب زوجته لو لم تعمل على إثارة غضبه. إنه في حاجة إلى عدة أشهر من العلاج النفسي.. ويجب عليه إعادة التفكير في موقفه تجاه الحياة، إذا أراد بالفعل أن يتغير؛ الأمر الذي يعد شاقاً جداً ومرعباً جداً.

الإجراءات التي يجب اتخاذها

إنني أعتقد أن المعتدي بالضرب لا سلطان له على ميله للاعتداء على الآخرين. لقد فقد السيطرة على نفسه، حيث يقوم باسترجاع أحداث ماضية في عقله ويطوع الناس في محيطه حياته للتعبير عن الأحداث المساوية التي وقعت له، مبرراً طول الوقت أفعاله.

إن كثيرين منا يعمدون إلى نفس طريقة التسويغ. على سبيل المثال، فالموظف الذي يشعر بتجاهل الآخرين يسرق أقلاماً وأوراقاً من المكتب. إن سرقة للأدوات المكتبية تقلل من شعور الموظف بأنه ضحية . ومن خلال "أخذ شيء في المقابل"، قد يشعر الموظف بسيطرة أكبر على موقف العمل.

إننا نبرر أيضاً تصرفات الآخرين السلبية، عادة لأننا نود أن نشعر أن هناك داعياً لأفعالهم، وهناك ذريعة لها. ولكن الوسيلة الوحيدة لتبرير سلوك الآخر الذي يستدعي التوبيخ هي اللوم على أنفسنا. فالزوجة التي تتعرض للاعتداء الجسدي تحدث نفسها قائلة إنها لو لم تقم بحرق صلصة المكرونة، لم تكن لتعرض للإيذاء.

إنني على يقين أنك اطلعت على التالي من قبل ، ولكن لا ضير لو كرست بعض الوقت لقراءته.

أنت لا تستطيعين منع الرجل من التعدي بالضرب إلا إذا انتقلتِ إلى مكان آخر. إن الأمر بسيط جداً. إذا لم تريدي أن تضربك صاعقة البرق ، يجب عليك أن تبتعدي عن العاصفة. إن هناك من يستطيع تقديم العون لهذا الرجل إذا سعى إلى العلاج النفسي، ولكن ما من شيء لديك تستطيعين مساعدته به.

لنتكلم

يحتوي باقي هذا الكتاب (إذا تابعته على الترتيب) بعض المفاهيم القوية جداً، فقد تتغير حياتك . إن مواصلة القراءة قد تجلب عليك الكثير من المشكلات والمتاعب، بيد أن ذلك على المدى البعيد قد يكون له فائدة كبيرة لك. قد لا يروق لك كل ما ستتعلمينه في هذا القسم، فلا وجود للبراعة في التعامل مع بعض هذه المنظورات. فقد تغيرين من إطار مرجعيتك، وتتحولين إلى شخص مختلف تماماً، إنني فقط أقدم لك تحذيراً واضحاً. هل أنت مستعدة؟ كل ما عليك هو مواصلة القراءة بعقل منفتح و صدر رحب، خذي نفساً عميقاً ودعي وراءك أساليب تفكيرك الحالية عن الحياة عند نهاية هذه الجملة. عظيم. يمكنك أن تعودى لهذه الأساليب فيما بعد وتستعيدوها متى شئت لننطلق.

الواقع

لنفترض أن ثمة رجلاً جديداً في حياتك وتعتقدين أنه رائع، أو أنه حتى "فتى أحلامك". ولكن في نفس الوقت يعتقد عدد كبير من أصدقائك الثقات أنه وغد تافه. ما واقع هذه المسألة؟ هل "ضفدع" أم "أمير"؟ إن الأمر كله وقف المنظور. فأنت تفكرين من منطلق "واقع" مختلف عن واقع أصدقائك.

ما الواقع الحق؟

ثمة ثلاثة أنواع من الواقع:

١. الواقع الاجتماعي

٢. الواقع الشخصي

٣. الحقيقة

الواقع الاجتماعي

ويشتمل الواقع المادي والواقع المتفق عليه. والواقع المادي يمكن تمثيله باصطدام حجر برأسك. فالحجر لا يأبه ما إذا كنت تعتقد أن عليه أن يضرب رأسك أم لا، ولا يأبه ما إذا كنت تعتقد في وجوده أم لا، فسيقع على رأسك لو تصادف ووقفت تحته وهو يقع. والحجر غير عادل ومن شأنه شج رأسك. إن سلوكه يتبع ببساطة قوانين الفيزياء، ولا يسلك أي مسلك آخر نعتقه له.

فإذا كانت معتقداتنا متسقة كل الاتساق وقوانين الفيزياء، فسن توقع سلوك الحجر. ولكن بعضاً منا لا يعتقدون أن الحجر من الممكن أن يقع على رؤوسنا فيشعرون بالإجحاف عندما يحدث ذلك. إن معرفتنا بما يؤدي بنا إلى الوقوف حيث تتساقط الأحجار تضيف إلى معلوماتنا الكثير.

إن الإنسان يُقابل بنوع من المقاومة كلما عارض الواقع المادي أو الواقع المتفق عليه. فالمرء لا يستطيع أن يمشي خلال حائط من الطوب بسبب الواقع المادي. والواقع المتفق عليه له من القوة ما للواقع المادي تماماً.

إذا اتفقت الإدارة التي تعملين بها على الوصول في وقت متأخر للعمل يعد مؤشراً على الكسل وانعدام المسؤولية، فهذا هو الواقع. ولا يهم لو كان رأيك غير ذلك، ولا يهم لو كان هذا الواقع عادلاً أم لا. ولا يغير من الأمر شيئاً. وقد يتم فصلك من العمل بسبب تأخرك، إذا كان الواقع قوياً بالقدر الكافي.

إذا لم يتعامل المرء مع الواقع الجاري، فقد يكون بحاجة إلى تعديل جذري للتوافق مع الواقع. إن المشاكل تنشأ من جراء عدم التآلف مع الواقع الجاري. ورفض الاعتراف به، أو تبني مفهوم خاطئ حياله، أو الجهل بحدوده.

الواقع الشخصي

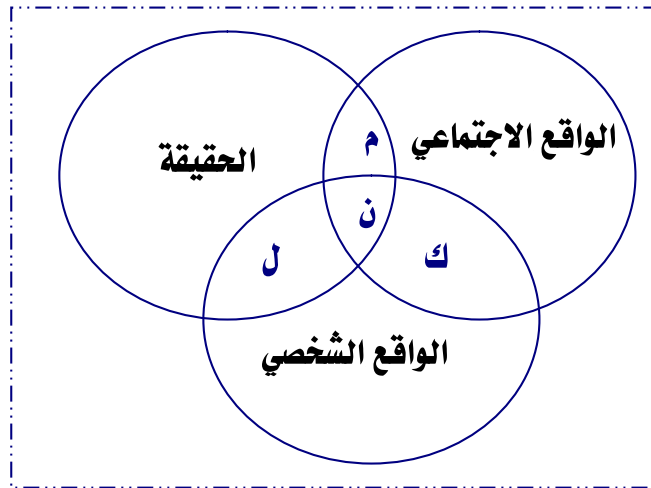
إن منظورك لواقع الأمور هو الواقع الشخصي.. ويتكون هذا الواقع من تجاربك في الماضي والأمر التي تعتقد في الوقت الراهن. والحقيقة أننا نقضي قدراً كبيراً من حياتنا في البحث عن توازن مريح بين واقعنا الشخصي والواقع المتفق عليه (أما الواقع المادي فلا يمكن أن نجادل بشأنه كثيراً).

لنقل أن واقعك الشخصي هو أنك إنسانة ذكية. إن لديك مؤهلات وشهادات خبرة رائعة، وتحتلين منصباً مهماً، ثم تسافرين في رحلة إلى الفلين وينتهي بك أنك أشد الأشياء غباءً، ولذلك فلا تسيري في الغابة مختالة بنفسك. فإن أفراد القبيلة عن تعليمك كيفية الحصول على طعام لنفسك. إنني على يقين أن لغتهم تحتوي على كلمة ترادف كلمة غبي، وقد تسمعين هذه الكلمة تتردد كثيراً، متبوعة بضحكات مرحة، وقد يشتمل التعديل الذي ستجربينه على واقعك تجربة الجوع.

كذلك فإن البقاء في مسقط رأسك لن يقيك من مخاطر البقاء في واقعك الشخصي.. لقد تعرضنا جميعاً للإحراج عندما بدرت منات ٢ صرفات ساذجة. إن مثل هذه الأخطاء في بعض الأحيان تتحول إلى تجارب تؤدي إلى تطورنا، وتعلمنا قدرأ ضئيلاً من التواضع. إنه لمن المفيد بالنسبة للمرء أن يدرك الفارق بين الواقع الشخصي والواقع المتفق عليه.

الحقيقة

الحقيقة : هي الحقيقة سواء اعتنقتها أنت أو أي شخص غيرك. لا حظ مساحة الحقيقة التي لا تنتمي إلى واقعنا. إن هذه حقائق لم يتم الكشف عنها حتى الآن.



دعونا الآن نفسر المساحات التي تتقاطع عندها الدوائر

- **ك** : تشتمل هذه المساحة على الحالات التي تعتقد فيها أنت وكل الناس أن شيئاً ما له حقيقة معينة، ولكنها ليست الحقيقة الفعلية.
- وتمثل هذه المساحة أيضاً الحالات التي تشتركون فيها أنت وغيرك في تفكيركم. على سبيل المثال، عندما تلتقين بصفدع، متأنقا كما لو كان أميراً، فتعتقدين أنت وأصدقائك أنه أمير ... بينما هو في واقع الأمر صفدع.

- **ل:** هذه هي المساحة التي من الممكن أن ينتهي بك الأمر إليها بعد أن تتزوجي من الضفدع. لا زال صحيحاً أنه ضفدع، ولقد أدركت هذه الحقيقة (في واقعك الشخصي).
 - **م:** إن الظروف في هذه المساحة تقول على سبيل المثال بأن الجميع قد اكتشفوا أن الرجل الذي تزوجته "ضفدع"، وهذا صحيح، ولكنك مفتونة به لدرجة أن هذه الحقيقة لا تتوافق مع واقعك الشخصي.
 - **ن:** في هذه المساحة يحدث أن تريه على أنه "ضفدع". إنه "ضفدع" بالفعل، والجميع يراه على هذه الصورة. وهذه هي الحقيقة وقد أصبحت تصديقها ويصدقها الجميع أيضاً.
- إن هذا المنظور حول الواقع الاجتماعي والواقع الشخصي والحقيقة من شأنه أن يوفر للناس القدرة على التمييز بين أصناف الحقيقة، مما يمكنهم من التعامل مع الواقع المتفق عليه (بغض الطرف عما إذا كان الواقع المتفق عليه صائباً أم خاطئاً).
- هاك الخلاصة:** ليس خطأك لو أن الرجل الذي أحبيته يعاملك بصورة سيئة أو يتلاعب بك، أو كان شخصاً مثيراً للازدراء. لا لوم عليك . ولكنك مسئولة عن وضعك هذا. فلقد آذاك لأنك سمحت له بذلك . إن الضفدع في حياتك الآن ، والخيار الآن لك إما أن تتحملي مسؤولية وجوده بأن تضعي حدوداً معينة وإما أن تتخلصي منه.
- بمجرد أن تدري أنك مسئولة عن كل ما يحدث لك، قد تشعرين بقلّة حيلة أكثر تجاه الأمور، ولكنك في واقع الأمر أكثر سيطرة عليها ، وأقل ميلاً للسماح بأشياء بغیضة بالوقوع لك، وأقل جنوحاً لتعريض نفسك بكل غرور لصواعق الحياة.
 - وتبدئين في إدراك حقيقة أن صواعق البرق لا تأبه ما إذا تفهمت هذه النظرية بالفعل ، فمن المستبعد أن أراك وأنت تحكمين جسّدك المصاب بالصاعقة بسخط، والحقيقة أن الأمر ينتهي بك بتحمل ما يحدث لك بأية حال، بالضبط بالنفس الطريقة التي تتنفسين بها على أية حال.

لا تخافي مواجهته

إن مواجهة شخص ما حول أفعاله أو أقواله يحمله على تحمل مسؤوليتها ، كما يحمله أيضاً على احترامك .يمكنك مواجهة الشخص بالدعابة ، والود ،أو يمكنك مواجهته بالغضب والثورة ، فلك الخيار طالما أن الأسلوب سيؤتي ثماره.

لقد كانت هناك امرأة متزوجة وكان عليها أن تقوم بهذه المواجهة كل ثلاثة أشهر على وجه التقريب. وكان هذا الزوج يتحول إلى شخص مثالي بعد كل مواجهة ، ولكن احترامه لها كان



يتدهور تدريجياً حتى مواجهة جديدة بينهما. ولأن احترامه لها قد ضعف، كان يلقي ببعض التعليقات المزدريّة عنها في غير وجودها. وإن لم تصلها هذه التعليقات كان ينجو بفعلته . وبعد أن ينجو بهذه الفعلة بفترة من الزمن ، صار يعمد إلى التصريح بهذه التعليقات أكثر وأكثر حتى تضبطه، وتوقفه عند حده .ولو نظرت إلى الكيفية التي أثر بها مفهوم هذا الرجل للواقع على سلوكه لمساعدك ذلك على فهم هذه الشاكلة من الناس.

النمط السلوكي لهذا الرجل فكان كالتالي:

- فعل شيء لجرح شعور الآخر.
- لأنه لم يرد (أو لم يستطيع الاعتراف بخطئه، عمد إلى معاملتها بازدراء ، معتقداً أن "أي شخص يسمح لي أن أتجراً عليه وأهينه بهذه الطريقة جبان"
- لقد تجرأ عليها وأهانها ثانية ، ولقد كان الأمر أسهل في هذه المرة عندما أصبح ينظر إليها بقدر قليل من الاحترام.

إذا كنت تعتقدين أنني أو غيري يستطيع أن يمدك بالإجابة الدقيقة أو الحل السحري ، فاعلمي أنك غير واقعية. كان السبيل الوحيد للتعامل مع هذا الشخص هو المواجهة ، ولقد نجحت زوجته في التعامل معه . إذا كنتِ تعتقدين أن في مقدورك التعامل دون مواجهته ، فقد تحبطين في النهاية.

المواجهة الفعالة

باختصار شديد المواجهة تعني المقابلة وجهاً لوجه ، وحتى تتم هذه المواجهة ، يجب أن يعلم الطرف الثاني بها. (وإلا ، كيف ستكون المواجهة؟) . يمكنك مواجهة الآخر بهدوء :-

- دعابة
- لمسة
- نظرة
- كلمات طيبة

ويمكنك مواجهة الآخر بقوة أشد بواسطة :

- رفع نبرة الصوت
- النظر إليه مباشرة
- الكلام بنبرة تأكيدية



- تكرار عباراتك حتى يفهمها جيداً
- التعبير عن مشاعرك
- الوقوف أمامه مباشرة
- ابدأ ود صادق متبوعاً بلفت للنظر وإصرار على موقفك

ولكن الأساليب التي لا تجدي :

- التعميم - السب الإهانة - محاولة إشعاره بالذنب
- الصراخ - التهديد والوعيد - تنفيس المشاعر عليه
- الميل إلى الحدة - الاعتداء عليه بالضرب أو إلقاء الأشياء عليه

المواجهة الفعالة

إن عدداً من النساء يواجهن أزواجهن بالفعل ولكنها مواجهة ليست فعالة إنهن في حاجة إلى تعلم تطوير مواجهاتهن حتى تؤتي ثمارها المرجوة أكثر من ذلك. إذا كنت تملين على زوجك مشاعره وتطلعينه على توجهه ، أو أفكاره ، فستعرضين نفسك للخطأ والزلل كثيراً ذلك لأنه ليس في استطاعتك الإلمام بهذه الأمور. وحتى لو كنت خاطئة بنسبة خمسة بالمائة فقط ، ستفقد مصداقيتك في عينيه ، وسيستخدم ذلك ذريعة لتجاهل ما تقولينه في المستقبل .

والتالي عبارة عن مجموعة من أساليب التواصل التي لها مفعول السحر :

- أنصتي.
- بيني أنك تفهمين ما يقوله الطرف الآخر.
- قللي ما تعينه بإيجاز ووضوح شديدين بقدر الإمكان.
- صيغي عباراتك إشارة إليك لا إليه . على سبيل المثال ، بدلاً من أن تقولي "أنت كاذب" قللي " أشعر بالاستياء عندما أظن أنك لا تخبرني الحقيقة".
- ناقشي سلوكه ، لا هويته. بتعبير آخر ، انتقدي أفعاله لا شخصيته.
- أخبريه بحقيقة مشاعرك.
- واجهيه مباشرة بالحوار بدلاً من الكلام مع الآخرين عنه دون علم منه.

(تم التلخيص)

مع تمنياتي لكم بحياة سعيدة : راشد غرسان

Rashid-grsan@hotmail.com

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.