مؤلفة كتاب «لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين»
الذي تصدّر قائمة مبيعات كتب «نيويورك تايمز»

ما بعد التحرر من القلق بهموم الغير



وتحقيق تحسن مستمر طوال الوقت

ميلودي بيتي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

نذير احمد
عياش

٧/٦/٢٠٠٦

ما بعد التحرر
من القلق
بهموم الغير

ما بعد
التحرر من القلق
بهموم الغير

وتحقيق تحسن مستمر
طوال الوقت

ميلودي بيتي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة -- not just a Bookstore

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص. ب ٣١٩٦
الرياض ١١٤٧١
تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأمير عبدالله تليفون ٢٦٤٥٨٠٢ ١ ٩٦٦+
شارع عقبة بن نافع تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+

القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان تليفون ٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+

الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+

الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+

الاحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+

جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري تليفون ٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين تليفون ٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان تليفون ٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+

مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز تليفون ٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+

الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى - تقاطع رمادا تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+

أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+

الكويت (دولة الكويت)
الحولي - شارع تونس تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 1989 by Melody Beattle.
Published under arrangement with HAZELDEN PUBLISHING & EDUCATIONAL SERVICE, Center City, MN, USA. All rights reserved.
Cover design; Lightbourne

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005. All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

NATHEER

AHMAD

المحتويات

مقدمة ١

الجزء الأول : الشفاء

الفصل الأول : التقدم علي طريق الشفاء ٧
الفصل الثاني : الشفاء ١٩
الفصل الثالث : عملية الشفاء ٣٣
الفصل الرابع : قصتك وقصتي ٤٩

الجزء الثاني : الانتكاسة

الفصل الخامس : إعادة التأهيل : عملية الانتكاسة ٦١
الفصل السادس : مواقف العودة الشائعة ٦٩
الفصل السابع : تجاوز الدائرة المفرغة ٨٧

الجزء الثالث : الأحداث الماضية والأحدث الجارية

الفصل الثامن : التوافق مع تاريخ العائلة المرضي ١٠٥
الفصل التاسع : التحرر ١٢٥
الفصل العاشر : التغلب على حاجز الخجل ١٣٧
الفصل الحادي عشر : من الحرمان إلى الاستحقاق ١٥٣
الفصل الثاني عشر : قم بتأكيد ذاتك ١٦٩

الجزء الرابع : العلاقات

الفصل الثالث عشر : تحسين علاقاتنا ١٨٩

الفصل الرابع عشر : التغلب على الجاذبية القاتلة ٢٠٣

الفصل الخامس عشر : الحدود ٢٢٣

الفصل السادس عشر : الحميمية ٢٤٣

الفصل السابع عشر : نزعات التفاوض ٢٥٧

الفصل الثامن عشر : التعامل مع الخوف من الالتزام ٢٧٩

الفصل التاسع عشر : مشاركة العلاج مع أطفالنا ٢٩٧

الجزء الخامس : التقدم للأمام

الفصل العشرون : العمل على برنامج أو أكثر ٣٠٧

الفصل الواحد والعشرون : السماح للأشياء الجيدة بأن تحدث ٣١٥

الخاتمة ٣٢٥

سألت سيدة الكاتب قائلة : " هل كتبت مقالاً عن تجارب شخصية مؤخراً ؟ " فأجابها : " لا ، لقد كنت مشغولاً في هذه التجارب " .

" روث بيترمان " [1]

مقدمة

هذا كتاب عن الشفاء .

في الواقع إن هذا الكتاب هو استكمال لعملية شفائنا .

ولقد قمت بتأليفه للأشخاص الذين يعالجون من الطريقة التي سمحوا لأنفسهم من خلالها بأن يتأثروا بالآخرين وبمشاكلهم . كما ألفته للأشخاص الذين يتم علاجهم من الانغماس في أمور الغير ، أو الاعتماد على العقاقير ، أو الموضوعات المتعلقة بالأطفال والكبار المحيطين بهم . أي أنني قمت بتأليفه للأشخاص الذين يحاولون جاهدين أن يتمكنوا من إتقان فن الاهتمام بالنفس .

تناول كتابي الأخير " لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين " قضية تسكين الألم ، واكتساب السيطرة على حياتنا . أما هذا الكتاب فهو

يتناول مـا ينبغـى أن نفعلـه عنـدما يتوقـف الألم وتنتابنـا الشـكوك بشـأن قدرتنا على الاستمتاع بحياتنا . إنه يتناول ما يحدث بعد ذلك .

وسوف نتناول فى هذا الكتاب موضوعات : الشفاء ، والانتكاسـات ، وما يجب علينا عمله فى علاقاتنا الأسرية بعد ذلك . كما سـوف نتحـدث عن العلاقات الأخرى ، وسوف نناقش بعـض المفـاهيم مثـل الاستسـلام ، والروحانية أيضا .

بالإضافة إلى أننا سوف نناقش العديد من الأفكار مثـل : التعامـل مـع الخجل ، تنميـة الاعتـزاز بـالنفس ، التغلـب علـى الشـعور بالحرمـان ، مشاركة الشفاء مع أطفالنا ، وتجاوز ما ننجذب نحوه بشكل كـاف حتـى نكتشف العلاقات المفيدة بالنسبة لنا .

عندما بـدأت في تـأليف هـذا الكتـاب ، كـان لـدىّ قائمـة طويلـة مـن المعلومات البسيطة التي أردت أن أجيد عرضها وتوظيفها ، ولم أكن أعلـم كيف أقوم بملاءمة هذه الأفكار مع بعضها الـبعض . وعنـدما توقفـت عـن محاولاتي للتحكم فى إخراج الكتاب بصورة معينة ، بدأ الكتاب في اتخاذ شكل متفرد ومدهش .

لقد كان كتابنا السابق " لا مزيد مـن الانغمـاس فـى همـوم الآخـرين " مجرد البداية فى عملية الشفاء ، فى حـين أن الكتـاب الـذى بـين يـديك يهديك لب وجوهر عملية الشفاء ، ويمكّنك مـن التعامـل مـع كـل دقـائق موضوع الانغماس المرضى فى هموم الآخرين بأسلوب جميل جذاب .

ملحوظات الناشر : إن القسم الذى يتناول الملحوظات الأخيرة والمهمة فى كل فصل ، يأتى فى نهاية كل فصل من هذا الكتاب .

لقد كان الكتاب السابق ـ بالنظر إلى الوراء ـ كتاباً يهدف أساساً إلى تنمية حبنا لذواتنا وزيادة قدرتنا على بناء أنفسنا . وتنمو هذه العملية بداخلنا عن طريق قدرتنا على حب الآخرين والسماح لهم بأن يحبونا .

هذا الكتاب قائم على البحث وعلى تجاربي الشخصية والمهنية وآرائي . وعلى مدار الكتاب حاولت أن أنسب جميع الأفكار والنظريات والمقولات إلى مصادرها ، ولقد كان ذلك صعباً في بعض الأحيان في مجال العلاج ؛ لأن العديد من الأفراد قالوا الكثير عن نفس الأشياء .

وجميع حالات الدراسة التى استخدمتها هي حالات واقعية ولكنني قمت بتغيير الأسماء والتفاصيل ، وذلك للحفاظ على الخصوصية .

كما قمت بإلحاق بعض الأنشطة في نهاية بعض الفصول ويمكنك إجابتها في مفكرة منفصلة .

إن موضوع هذا الكتاب أيضاً ليس عن تغيير ، أو مساعدة شخص آخر ولكنه يدور حول معرفة أنه لا بأس فى أن نستمر في مساعدة أنفسنا للعيش حياة أفضل ، ولتحسين علاقاتنا .

وهناك قول مأثور يقول " عندما يكون الطالب راغباً فى التعلم ، يظهر المدرس " .

وقول آخر يقول " يمكنك تعلم أكثر شيء تحتاج أن تتعلمه ".

ويقولون أيضاً " إن الكُتاب معلمون " .

كتب " لورانس بلوك " من الجائز أن نتصور أن أى شيء نكتبه بمثابة خطاب موجه لأنفسنا يهدف لتوصيل فكرة أن هناك جزءاً من أنفسنا قد تعلم شيئاً جديداً . " [٢]

لقد تعلمت كثيراً من تأليف هذا الكتاب ، وأتمنى أن تكتسبوا مزيداً من المعرفة عند قراءته .

ملاحظات أخيرة

١. روث بيترمان هي كاتبة في مينيابوليس ، ومعلمة ، وقد قصت هذه القصة في إحدى محاضراتها .

٢. " لورانس بلوك " : " رسائل لأهم قرائك " (دورية رايترز دايجست يونيو ١٩٨٨) : العدد ٦٨ .

الجزء الأول

الشفاء

يأتي الشفاء عندما :

يصبح اللهو متعةً

يصبح الحب صادقا

تصبح الحياة جديرة بأن نحياها

الفصل ١

" لقد بدأت في الاهتمام بنفسي وكان هذا شعوراً جيداً ، إنني لن أتوقف عن ذلك ، مهما كانت الأسباب " .

- مجهول

التقدم على طريق الشفاء

هناك شيء مثير يحدث ، دعنا نلق نظرة .

قصة " كارلا "

منذ عامين ، اعتقدت " كارلا " أنها قد أصيبت بالجنون وأن جدول أعمالها يسير بشكل طبيعى .

تقول " كارلا " ـ وهي مدرسة بالمدرسة الابتدائية وتبلغ من العمر الخامسة والثلاثين ومن عائلة تشغل مراكز مرموقة ـ : " حسناً ، إن كل شيء طبيعي تقريبا " .

من الساعة السادسة إلى الثامنة صباحاً تعمل " كارلا " في مركز رعاية . من الثامنة والنصف وحتى الثانية عشرة والنصف ظهراً تعمل في مدرسة " المرحلة الابتدائية " ، ومن الثانية وحتى السادسة بعد الظهر تعمل في برنامج آخر لرعاية الأطفال .

ولكي تقوم بإنقاذ سيدة من أن يتم إرسالها إلى دار الرعاية انتقلت " كارلا " للعيش معها ، وكانت هذه السيدة مصابة بالزهايمر ؛ لذا كانت

" كارلا " تذهب مسرعة إلى المنزل في الثانية عشرة والنصف لإعداد وجبة الغداء لرفيقتها فى المسكن ، ونفس الشيء في وقت العشاء .

ومنذ عدة سنوات وأثناء عملها في سجن الولاية ، وقعت " كارلا " فى حب أحد المساجين (وهي ظاهرة غريبة ولكنها شائعة لدى الأشخاص المنغمسين في أمور غيرهم) . لذا فبعد غسيل أطباق العشاء كانت " كارلا " تذهب مسرعة لزيارته ثم تعود إلى المنزل في التاسعة ؛ لكي تضع رفيقة غرفتها في الفراش .

وفي وقت فراغها كانت تقضى أربعين ساعة تطوعية في الشهر في مركز الصحة الذهنية بالمقاطعة ، كما كانت تقوم بالتدريس في إحدى المدارس الخيرية الدينية في أيام العطلات .

وبالإضافة لتلك الأنشطة التطوعية ، فلقد عرضت " كارلا " على إحدى الأسر التى تعرفت عليها في غرفة الزيارات بالسجن أن يستخدموا منزلها مجاناً . بعد أن أصبح خالياً بعدما انتقلت للعيش مع السيدة المصابة بالزهايمر .

تقول " كارلا " : " لقد كنت أعتقد أنني أفعل كل شيء بالشكل الصحيح ، كما أفعل كل ما هو متوقع مني وكنت طيبة مع الآخرين . ولكن هناك شيء واحد فقط لم أستطع فهمه وهو : لماذا يغضب الجميع مني ؟! والشيء الثاني الذي لا أستطيع فهمه أيضاً هو لماذا أشعر بالجنون وأتمنى الموت ؟!

لقد غضب مني أقارب السيدة التي أعيش معها ؛ لأنني أخبرتهم عن مدى مرضها واحتياجها للرعاية . كما أن الشخص الذي أحبه غاضب مني . أما رؤسائي فيشعرون بالضيق لأنني أمرض وأتغيب عن العمل كثيراً . كما غضبت منى السيدة التي تعيش في منزلي ؛ لأنها عندما بدأت تعمل طالبتها بالإيجار .

لم أكن أعرف ماهية شعورى ولكن على قدر ما تسعفنى الذاكرة ، فإنني لا أستطيع تذكر أنني شعرت بالمتعة ،أو بالحزن أو بأي شيء آخر . لقد كنت أعلم أنني مريضة بدنياً ؛ فقدماى وسقاى متورمة بشكل رهيب حتى إنني في بعض الأيام لا أستطيع السير . ولكنني لم أذهب إلى الطبيب حتى لا أتسبب في إزعاجه " .

وتستطرد وهى تهز رأسها : " إنني لم أرد إزعاج الطبيب ، إن كل شيء يصيب بالجنون ويبدو أن الأمر على وشك أن يزداد سوءاً " .

لقد أصبحت السيدة التي تقطن منزل " كارلا " شديدة الغضب من مطالبتها بدفع الإيجار ، فغادرته وعادت " كارلا " إلى منزلها . وخلال أيام تعطلت المدفأة وانفجرت ماسورة الصرف ، وامتلأ الدور الأرضى بالماء وقامت الفئران بقرض مواسير الغاز وكاد المنزل ينفجر. وقام أحد الجيران ببيع منزل " كارلا " بدلاً من منزله بطريق الخطأ بسبب استخدامه لخارطة غير صحيحة . ودخل أحد الطيور من النافذة وقُطعت رقبته أثناء دخوله وجرى في المنزل وهو يحتضر .

وتستطرد " كارلا " قائلة : " مثلي تماماً " .

وسريعاً ما خرج صديق " كارلا " مدمن الشراب من السجن وخلال أسبوعين عاد إلى الشراب مرة أخرى ثم اختفى من حياتها .

تقول " كارلا " : " هبطت إلى القاع ، لقد كان ذلك حصيلة أكثر من ثلاثين عاماً من الفشل . لقد شعرت بأنني فشلت في حياتي المهنية والشخصية ، وزاد وزني من ١١٥ رطلاً إلى أكثر من ٢٠٠ رطل . ومررت بتجربتى زواج فاشلتين وفي كل مرة كنت متزوجة من رجل ناجح في عمله ، كان يسيء معاملتي بصور شتى . والآن بعد أن ابتعد عني صديقي الذي كان في السجن ، أصبحت هذه هي النهاية . إنني لم أتناول أي

شراب منذ خمس عشرة سنة ولكنني الآن أشرب كثيراً وبشكل يومي . إنني أريد أن أموت " .

ولكن " كارلا " لم تمت ، فهناك من أعطى لها كتاباً عن الانغماس في شئون الغير . وبعد قراءته عرفت أنه على الرغم من أن سلوكياتها كانت تتسم ببعض الجنون ، إلا أنها شخصياً لم تكن كذلك . كما تعلمت أن تعالج انغماسها فى أمور الغير ، وعرفت أن هناك برامج للعلاج متاحة لها ، وأن هذه البرامج سوف تغير من حياتها .

وعلي الرغم من أنها شرعت فى العلاج منذ عام والنصف فقط ، إلا أنها كانت تنفذ برامج العلاج بدقة ، وكانت تحضر اجتماعات جمعيات مساعدة مدمني الشراب بانتظام . كما أنها كانت تواظب على حضور ورش العمل الخاصة بالانغماس في شئون الغير ، وعلاج الخجل ، وتنمية الاعتزاز بالذات . ولقد عملت مع أحد المعالجين الخبراء في مجال العلاج من الانغماس في شئون الغير .

تتذكر " كارلا " : " لقد كنت شديدة الغضب من المعالج . لقد كنت متخصصة فى عملى ، وكان هو خبيراً فى عمله وذهبت إليه وأنا متوقعة أنه سيقوم بعمله ويعالجني ، إلا أنه أخبرني أنه لن يتمكن من ذلك . وعلمت بعد ذلك أنه لا يوجد علاج سحري ولابد أن أقوم بجزء من العلاج بنفسي " .

وعلى الرغم من أنها لم تجد علاجاً سحرياً إلا أنها وصفت التغير الذي حدث في حياتها خلال الثمانية عشر شهراً من بدء العلاج بأنه " جذري " .

وتقول " لقد حزنت كثيراً ولكنني على الأقل أشعر بشعور جديد ، فأنا الآن أشعر بأشياء للمرة الأولى في حياتي ، فأنا أشعر بالحزن وأشعر كذلك بالسعادة .

إنني مازلت منشغلة ولكنني لم أعد ألهث مثل الدجاجة المذبوحة وكأنني أحتضر . وأنا الآن أختار الأشياء التي أقوم بها بدلاً من شعوري بأنني ليس لديّ أي خيارات . إنني أحدد الأهداف وأنجزها وهذا شعور جيد حقاً " .

مازالت " كارلا " منشغلة بإصلاح الفوضى في حياتها المادية التي نتجت عن الانغماس في شئون الغير ، وتقول : " ولكنني الآن على الأقل أكافح من أجل شيء ، ولديّ رصيد في البنك ، كما أنه يمكنني الخروج إلى أي مكان لتناول الطعام . كما بدأت في شراء ملابس جديدة لنفسي وهذا أمر مختلف عن السابق ، فلقد اعتدت فيما مضى على التسوق من محل الأدوات المستعملة وكنت أختار أردأ الأصناف الموجودة عن عمد والتي أعتقد أنه لن يكون هناك من سيرغب في شرائها ، لأنني لم أكن أريد أن أشتري ملابس يحتاجها أناس فقراء " .

كما أن " كارلا " أحرزت تقدماً هائلاً أيضاً ، فلقد تعلمت أن تقول " لا " . وتعلمت أن تتمسك بحقوقها بدلاً من محاربتها من أجل حقوق الغير . كما بدأت في العودة إلى الماضي لتكتشف سبب انغماسها في شئون الغير (عائلتها) .

وتقول " كارلا " : " إن عائلتي لم تكن سيئة ، ولا مخيفة . فلقد كانوا جيدين ، وأذكياء ، وأناسا متخصصين في مهنهم ، وعلى الرغم من أن والدي قد أدمن بعض العقاقير العلاجية لمدة عامين ، إلا أن والديَ لم يكونا مدمنين أو يعانيا من أى خلل ولقد كانا مترابطين ، وكنا نستمتع ببعض الأوقات معاً ".

وتضيف " كارلا " قائلة : " ولكن كان هناك شيء غريب ، فلقد تعلمت كيف أضحى من أجل الآخرين ، فلطالما شعرت بأنني بحاجة لأن أكون مثالية ، ولم أشعر قط بأنني جيدة بالشكل الكافي . كما أنني لم

أعـرف كيـف أتعامـل مـع مشـاعري ، فلقـد كنـا نعـيش في مجتمع صغير ، وأثناء طفولتي تسبب موقف والديّ السياسي فى أن يتجنبنا أهل المدينة ولقد شعرت بأنني غير مرغوب فيّ ، وتعلمـت أن أرفـض نفسـي ، وبدأت أعتقد أن هناك خللاً ما بشخصيتي " .

وإلى جانب العودة إلى الماضي ، فلقـد بـدأت " كـارلا " في النظـر فيما حولهـا ولقـد لاحظـت كيـف أن الانغمـاس في شـئون الغـير قـد مـلأ كـل حياتها .

تقول " كارلا " : " لقد كان لدىّ مجموعتان من الأصدقاء ، الأولى مـن المنغمسـين في شـئون غيرهـم ، والـذين يـودون الشـكوى ويشـعرون بـأنهم ضحايا ، والمجموعة الأخرى ممـن يريـدون اسـتغلالي وإسـاءة معـاملتي . وأنا الآن أعمل على تغيير صداقاتي ، كما أنني أعيد تقييم حياتي العملية فلقد أثر انغماسى في شئون الغير على اختياراتي المهنيـة ، فكانـت معظـم الوظائف التي ألتحق بها تتطلب مني الجهد الكثير ، فى حين أن العائـد منها قليل وبالطبع كنت أبذل قصارى جهدى في العمل ثم أغضـب لأنـني أشعر بأنه تم استغلالي . أما الآن فأنا أتعلم كيف أضع حدوداً في العمل ، ولذلك يغضب مني الكثير نظراً لتغيري ولكنني على الأقـل لا أشـعر بأنـه يتم استغلالي .

كما أنـني أتعلـم أن أتوقـف عـن التسـاؤل : لمـاذا يفعـل النـاس ذلـك بي ؟ وبدأت أسأل نفسي : لماذا أسمح لهم بعمل ذلك معي ؟ " .

مازالت علاقة " كـارلا " بالرجـال نقطـة ضـعف في حياتهـا وتعـترف قائلة : " مازلت أنجذب إلى أكثر الرجال مرضـاً وضـعفاً ، أي الشـخص الأكثر احتياجاً لي " .

وتقول إنه مازال لديها الكثير من العمل على صعيد الاعتزاز بـالنفس ، ولكنهـا بـدأت في تقبـل نفسـها . وتقـول :" إنـني أحقـق الكـثير مـن

الإيجابيات ، وأقوم بلصق ورقة بجميع الإيجابيات على المرآة ، وهذا يساعدني كثيراً .

مازلت في بعض الأحيان أسمح للآخرين بالسيطرة علىّ ، وأحياناً أخرى لا أكون واثقة إذا كان جيداً أن أطلب موافقة الآخرين ، أم أن ذلك أحد سلوكيات الانغماس في شئون الغير . كما أنني لا أكون دائماً واثقة بشأن التوقيت المناسب لمنح الآخرين ، والتوقيت المناسب لإظهار اهتمامي ، وفي أحيان أخرى أشعر بالخوف .

ولكن أفضل ما يحدث لي هو أنني بدأت أشعر بالسلام الداخلي . ولأول مرة في حياتي أرغب في الحياة وأشعر بأن هناك هدفاً أريد أن أحققه فيها .

" لقد تقربت إلى الله كثيراً ، ولم أعد أجبر نفسى على السيطرة الكاملة على حياتي ولكن عن طريق العمل ببرنامج العلاج أصبح يمكنني إدارة حياتي بشكل جيد، وأصبحت أعلم أن هناك قوة إلهية تهتم بي وتساعدني على الاهتمام بنفسي " .

" كما أنني فخورة بشفائي " .

ومؤخراً بينما كانت " كارلا " تتصفح ألبوم صور ، وجدت إحدى الصور لها أثناء طفولتها ، كانت نادراً ما تسمح لأحد برؤيتها لأنها لم تكن تحب الشكل الذي تبدو عليه .

وتقول بشأن ذلك : " لقد اندهشت عندما وجدت هذه الصور ، فلم أكن قبيحة ولم يكن هناك أي شيء خطأ بي كما كنت أعتقد . إنه لمن المحزن أن أظل طوال تلك السنوات وأنا أعتقد ذلك " .

وفي يوم آخر بينما كانت تتجول بين أروقة حمام الطلبة في المدرسة التي تعمل بها ، وجدت فتاة فى الصف الرابع منطوية وتبكي بشدة

خلف صندوق القمامة. ولقد كانت الطفلة جميلة وشعرها أسود وطويل ، وكانت تحاول تحطيم مرآة الحمام .

وعندما سألتها " كارلا " عن الأمر ، قالت الفتاة إنها تكره نفسها ، وتكره شكلها ، وتود أن تموت ، فحملتها " كارلا " برقة وأخذتها إلى المكتب وقامت بتحويلها إلى الطبيب النفسي .

تقول كارلا : " لقد بكيت من أجلها وبكيت من أجلي ولكن لم تكن كل الدموع دموع حزن . لقد بكيت لشعوري بالراحة ، فأخيراً أصبح لديّ أمل " .

قصصنا

هذه هي الأخبار السعيدة ، وهذا هو ما يدور حوله هذا الكتاب . الأمل لـ " كارلا " ، والأمل للطفلة الصغيرة ، والأمل لك ، ولنا جميعاً . إن هذا الكتاب يدور حول الأمل في الشفاء الدائم من المشكلة التي أسميناها الانغماس في شئون الغير .

لقد وجد العديد منا هذا الأمل ، وتوضح الأرقام أننا نذهب بأعداد كبيرة إلى اجتماعات الاثنتى عشرة خطوة ، وورش العمل ، والمعالجين لكي نساعد أنفسنا . إننا نطالب بل نستفسر ـ فى البداية على الأقل ـ عن حقنا فى الميلاد ، حقنا فى الوجود ، حقنا فى الحياة ، وحقنا في العلاج .

هناك العديد من المشهورين يعلنون أنهم كانوا أطفالاً لآباء مدمنين للشراب ، وهناك رجال ونساء وأطفال وصغار بدءوا في بحثهم عن الأمل . ولقد سمعت الكثير من أناس كبار السن بدءوا رحلة علاجهم ومما سمعته ما قالته امرأة : " إنني في الخامسة والسبعين من عمري ولكنني

أشعر بأنني أبدأ الآن فقط في تعلم كيف أحيا . ولكن على الأقل فإنني أتعلم " .

لقد بدأت بعض النكات عن الأشخاص المنغمسين في شئون الغير في الظهور . هل سمعت عن الزوجة المنغمسة في شئون الغير ؟ لقد كانت كل صباح توقظ زوجها وتسأله عما سوف تشعر به فى ذلك اليوم .

كما أن هذا الموضوع يشغل صفحات عديدة في مجلة " نيوزويك " [١] .

والفكرة المهمة هنا هي أننا نبدأ فى استيضاح أنفسنا والتعرف عليها ، ويتعرف علينا الآخرون أيضاً . لقد أصبحنا نتمتع بالمزيد من الأمل والمساعدات التي تقول لنا إنه لا بأس فى أن نشعر بما نشعر به ، كما أن هناك برامج علاج الانغماس في شئون الغير والتي يمكنها التعامل مع الطفل الداخلي بكل منا (الجزء الذي يتعلق بالمشاعر ، ويحتاج للرعاية) والتي بها تستطيع التوجه إلى المشاكل الأساسية في حياتنا (رسائلنا من الماضي والتي تسيطر على ما نفعله اليوم ـ تماماً مثل برامج الحاسب) . ونحن نستفيد بذلك .

إننا جزء من حركة كبرى والتي تأتي في الوقت المناسب تماماً ، والتى تجعلنا نقول بوضوح وبساطة : هذا يكفي ، لقد عانينا بما فيه الكفاية ، وحان الوقت لمعالجة الأمور بشكل مختلف .

لقد كنا نطلق منذ سنوات على إدمان العقاقير وبعض الاضطرابات الأخرى " أمراض الأسرة " ونحن الآن على يقين من ذلك . فأخيراً وكما قالت " كارلا " هناك أمل . قد تمثل كلمة الانغماس فى شئون الآخرين للعديد منا لب المشكلة ، ولكنها قد تمثل للآخرين الحل المتمثل فى الشفاء .

لقد عانى العديد منا ـ ومازال يعاني بدرجة ما ـ بسبب علاقة مع شخص مضطرب . أحياناً ما يظهر هذا الشخص في طفولتنا ، أو في شبابنا

وعادة ما تكون لدينا علاقات مع أكثر من شخص من هذه النوعية ، وقد يبدأ هذا الأمر في الطفولة ويتكرر عند الكبر .

إن اكتشاف أن الكثير من معاناتنا التى كانت إلى حد كبير بسبب الانغماس في شئون الغير ، قد أكد اعتقاداً قديماً لدىّ بأنه لا بأس من أن تنغمس في شئون غيرك ، فعليك أن تكون كذلك ، كما أن هناك الكثير منا كذلك . ولكن الأفضل أن يتم شفاؤك من هذه الحالة .

لقد بدأ البعض منا عملية الشفاء منذ وقت طويل وهناك البعض الآخر ممن يبدءون تجربة الشفاء الآن . كما أن هناك من يخضعون لبرنامجين أو أكثر من برامج العلاج ، على سبيل المثال : الشفاء من الانغماس في شئون الغير ، وإدمان العقاقير ، واضطرابات تناول الطعام . قد نكون في بعض الأحيان غير متأكدين مما يعنيه الشفاء أو إلى أين ستأخذنا برامج العلاج ولكننا نخضع فى النهاية على أية حال .

قد نصبح منغمسين في شئون الغير إلى حد ما أثناء محاولتنا التخلص من هذه الحالة ، ولكننا نصبح فى حالة تحسن دائم ، وهذا يعد أفضل بالنسبة للوقت الحالي .

ماذا يخفي لنا المستقبل ؟

قد يختفي تعبير " الانغماس في شئون الغير " ولا يصبح بؤرة اهتمام وسائل الإعلام والأفراد . ولكن مهما كان اسمه ، فإن الشفاء من الانغماس في شئون الغير أكثر من مجرد شيء نولع به لفترة مؤقتة ثم نفقد اهتمامنا به بعد ذلك . لقد بدأنا رحلة الاهتمام بأنفسنا وحبها ، وعلى الرغم من وجود أماكن كثيرة للراحة على الطريق ، إلا أننا لن نتوقف الآن .

دعوني أقم بتلخيص هذا الفصل بطرق تتعلق بابني " شين " الذي يحب ألعاب الفيديو ، حيث كان منهمكاً فى إحدى هذه اللُعب مؤخراً ، وهذه اللعبة تتضمن ٤٠ مستوى من المهارات كل منها أكثر تعقيداً مما

سبقه وهي مخصصة لهؤلاء الذين يتغلبون على العقبات ، ويتجنبون السقوط ، ويظلون محتفظين بمصادرٍ الطاقة لديهم ولا يقتلهم الأعداء .

ولقد كان " شين " يلعب جيداً ، ولكنه لم يكن يتجاوز مستوى معيناً من اللعب مهما حاول . وبعد فترة لم يعد يعتقد بإمكانية تقدمه أكثر من ذلك .

وفي يوم ما زارته إحدى صديقاته وشاهدها وهى تلعب . لقد كانت أكثر مهارة فى اللعب حتى أنها كانت تتجنب كل الصعوبات فى اللعبة وتحقق أعلى المستويات فيها .

وكل ما كان يلزم ابنى هو أن يشاهد صديقته تلعب ، وبعد ذلك بدأ يلعب بثقة ، وبمنتهى البساطة وصل إلى مستويات متقدمة ولم يعد يقف في أحد المستويات وقام باختراقها جميعاً .

هذا الأمر هو موضوع هذا الكتاب : أن نؤمن بأننا نستطيع التقدم إلى أكثر مما وصلنا إليه من قبل . دعونا نحب ذواتنا بسبب المدى الذى استطعنا الوصول إليه ، ودعونا نر ما يمكننا الوصول إليه بعد ذلك ولنذهب هناك معاً . علينا أن يقوم كل منا بعمله ، ولكن بروح الفريق التى تجعل العمل مفيداً .

ملاحظات أخيرة

١. " تشـــارلز ليرهســـين " ، و " تيســـا نـــاموث " ، " الكحوليـــات والأسرة " ـ مجلة نيوزويك (١٨ يناير ١٩٨٨) .

الفصل ٢

من هم المنغمسون في شئون الغير ؟ إن الإجابة بسيطة . إنهم أكثر الناس الذين عرفتهم حباً واهتماماً بالآخرين .

- " لوني أوين " [١]

الشفاء

على الرغم من انتشار تعبير " المنغمسون في شئون الغير " ، وشفاء العديد من هذه الحالة ، إلا أن ذلك التعبير مازال يكتنفه الكثير من الغموض ، ولا يوجد له تعريف محدد . كما أننا لم نتفق بعد على ما إذا كان هذا الانغماس يعد مرضاً ، أو حالة ، أو استجابة طبيعية لأشخاص غير طبيعيين .

ما قرره معظم الناس هو أنه : أياً كان هذا الانغماس ، فإنه مشكلة والشفاء منه يجعلك تشعر بتحسن .

ولكن إذا كان الانغماس في شئون الغير شائعاً إلى هذه الدرجة ، فلماذا الانشغال بتسميته ؟ لماذا لا نقول عنه إنه شيء طبيعى ؟ الإجابة ، لأنه مؤلم ، والشفاء يعني تعلم كيفية إيقاف الألم . وسوف نشرح في هذا الفصل كيف يمكننا عمل ذلك .

ولكي أوضح عملية الشفاء دعوني استخدم مثالاً مجازياً . ففي عام ١٩٨٢ كادت النيران تلتهم منزلي ولقد تعلمت حينها بعض الحقائق عن الحرائق .

إن الحريق لا ينتهي عندما ترحل عربة المطافئ ، فإن إصلاح الخسائر التي نتجت عن الحريق يتطلب عملية إعادة إصلاح شاملة بل ومحبطة أحياناً .

قد يبدأ اشتعال النيران في الداخل قبل أن يظهر اللهب . لقد بدأت النيران فى الانتشار في منزلي بهدوء ، ولكن بشكل خطير قبل أن تظهر ، وقد كنت في الغرفة قبل أن ينتشر اللهب بدقائق ولم تكن الأمور قد ساءت بعد .

علي الرغم من أننا قد ننجو من النيران ، إلا أننا قد نتأثر ذهنياً وعاطفياً . لقد ظللت لعدة سنوات بعد هذا الحادث أشعر بالفزع كلما رأيت عربة المطافئ تهرع إلى مكان حريق ، أو أسمع صوتها ، أو أرى منزلاً يحترق ، كما أنني أشعر بضيق في صدري ، وتتسارع أنفاسي ، وترتعد يداي . كما أقوم بفحص كل محتويات المنزل عدة مرات قبل نزولي منه حتى أتأكد أن كل شيء على ما يرام . إنني لم أعد أشعر بالأمان .

ونفس هذه الحقائق تنطبق على حريق آخر وهو ما نطلق عليه الانغماس في شئون الغير ، فهو أيضاً يتطلب عملية إعادة إصلاح مجهدة ومحبطة في بعض الأحيان . كما أنه قد تبدأ في الداخل قبل ظهور اللهب . وعلى الرغم من نجاتنا منه ، فالعديد منا يصيبه الضرر .

دعونا نستكشف هذه الأفكار .

إن الحريق لا ينتهي برحيل عربة المطافئ

لقد ظهرت تعريفات كثيرة جيدة لحالة الانغماس في شئون الغير .

ففي عام ١٩٨٧ أصدرت الحلقات التدريبية عن إدمان العقاقير وعلاقته بالأسرة التى استمرت على مدى أسبوع تحت رعاية معهد جونسون في

مينيابوليس ـ نشرة تصف الانغماس في شئون الغير بأنه " مجموعة من السلوكيات القهرية التي تنم عن سوء التوافق يتم تعلمها عن طريق أفراد الأسرة وبسببها نعيش في عائلة تعاني من ضغوط وآلام نفسية جسيمة ... وسلوكيات .. تمر من جيل إلى جيل سواء كان هناك إدمان للشراب أم لا " .

كما أنني قمت بتعريفهم في كتابي " لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين بأنهم " أشخاص سمحوا لسلوكيات الآخرين بأن تؤثر عليهم ، ولديهم ميل نحو السيطرة على سلوكيات غيرهم " .

هذه التعريفات تشير إلى سلوكيات تم تعلمها لتحقيق إمكانية البقاء فى الحياة ولكنها تأتى اليوم بعكس المرغوب فيها . وبالتأكيد فإن العلاج يعني إخماد النيران التى تستعر في منازلنا وحياتنا حاليا . ولكن جوهر العلاج هو عملية مجهدة من إعادة البناء ، واكتساب سلوكيات جديدة . وبهذا نتوقف عن تحمل أعباء الحياة ونبدأ في الاستمتاع بها .

وبدلاً من محاولاتنا المستميتة السيطرة على الآخرين ، فإننا نتعلم أن نغض الطرف عن ذلك ، وبدلاً من السماح للآخرين بإيلامنا واستغلالنا ، فإننا نقوم بإقامة حدود ، وبدلاً من التفاعل المبالغ فيه مع الأشياء ، فإننا نهدأ وندع الأمور تتخذ مجراها الطبيعي . كما أننا نستبدل الرؤية الضيقة

للأشياء بالرؤية الشاملة لها ، ونتخلى عن مشاعر القلق والإنكار ، ونتعلم مهارات بناءة في حل المشاكل . إننا نتعلم أن نشعر ونعبر عن مشاعرنا ، أن نقيّم احتياجاتنا ورغباتنا ، أن نتوقف عن معاقبة أنفسنا بسبب المشاكل التي تحدث للآخرين ، فذلك أمر غير معقول ولا ينم عن الحكمة. كما نتوقف عن توقع الكمال من أنفسنا ومن الآخرين .

كما يجب أن نتوقف عن الاستجابة لمنظومة السلوكيات التي ثبت فشلها والتي طالما تأثرنا بها ، وأن نتوقف أيضاً عن شعورنا بالجنون . ونحاول تعلم ألا نمضى قدماً فى اعتبار أنفسنا ضحايا .

ويجب أن نتوقف عن الاهتمام القهري بالغير ، وأن نبدأ في الاهتمام بأنفسنا وعلينا أن نتعلم كيف نتعامل مع أنفسنا بشكل جيد ، وأن نستمتع بحياتنا وأن نسعد بإنجازاتنا . علينا أن نتوقف عن التركيز على ما هو خطأ وأن نلاحظ ما هو صواب . يجب أن نتعلم أيضاً أن نكون أكثر فاعلية فى علاقاتنا وأن نتعلم حب ذواتنا لكي نستطيع أن نحب الآخرين بشكل أفضل .

كما أن الشفاء يعني مواجهة المشاكل والسلوكيات القهرية التي تظهر على مدار حياتنا ، لأن الانغماس في شئون الغير حالة خادعة ، قد تزداد بمرور الوقت وتتفاقم حتى تصل إلى درجة خطيرة فى النهاية .

قد نصبح مدمنين للعمل أو قد نعانى اضطرابات في تناول الطعام أو إدمان أدوية لضبط الحالة المزاجية . كما قد تنتابنا سلوكيات قهرية في مجالات عديدة مثل : المظهر ، أو قضاء الوقت ، أو الإنفاق .

وقد تظهر بعض المضاعفات الأخرى ، فقد نصاب بالاكتئاب المزمن ، أو مشاكل ذهنية ونفسية ، أو نصاب بأمراض لها علاقة بالتوتر العصبي .

قال أحد الأشخاص الذين تم علاجهم : " لقد سمعنا الكثير عن كيفية أن الإدمان قد يودى بحياة المدمن ، ولكننا لم نسمع من قبل عن إمكانية أن يؤدي الانغماس في شئون الغير إلى نفس النتيجة . لذا فإن العديد منا ينتهى بهم الأمر بالتفكير في ، أو محاولة الانتحار " .

إن الشفاء يعني التعامل مع كل ما يعترينا من سلوكيات قهرية ، أو السلوكيات التى تأتى بعكس المرغوب منها . ولكن لا يجب أن نتعامل معها بالتفكير في أننا أشخاص سيئون لأننا نتبنى مثل هذه السلوكيات والمشاكل ، بل يجب أن نواجه أنفسنا ونعمل على العلاج مع محاولة مسامحة أنفسنا ومعاملتها برفق . لقد بدأنا في فهم أن هذه السلوكيات كانت وسيلة للنجاة ، وأننا كنا نحاول التوافق مع الحياة ، ونفعل كل ما بوسعنا . لقد كنا نحمي أنفسنا . ويرجح بعض المعالجين المتخصصين أن مثل هذه السلوكيات قد أنقذت حياتنا .

ويقول " بيدفورد كومبز [٢] " إذا لم نقم بحماية أنفسنا ، فمن الممكن أن نستسلم ، أو نصاب بمرض قاتل ، ونموت " .

وسواء كان السلوك القهري يتمثل فى : الرعاية ، السيطرة ، العمل ، أو الطعام ، فإن هذه السلوكيات نمارسها أساساً بغرض إيقاف الألم ولكننا بدأنا في فهم شيء آخر وهو أنه على الرغم من أن هذه السلوكيات قد تكون قد ساعدتنا نسسبياً على تجنب المشاعر السلبية والمشاكل ، إلا أنها لم توقف الألم بشكل حقيقي ، بل على العكس فإنها قد تتسبب في إثارة المزيد من المشكلات في الحياة .

وبذلك فإننا نكتسب سلوكيات جديدة تدريجياً ، أحياناً ما يكون ذلك مع بعض التردد ، وعادة ما يكون مع الكثير من المعاناة والتقدم للأمام ثم التقهقر إلى الخلف .

إننا لا نتغير بشكل تام أو كامل ، فإننا في بعض الأحيان تظل لدينا بعض السلوكيات لحماية أنفسنا ، وفي بعض الأحيان نتقاعس وهذا طبيعي أيضاً . وأحياناً أخرى نحول سلوكياتنا حتى تعمل لصالحنا بدلاً من أن تعمل ضدنا . على سبيل المثال ، فإن العديد منا يوظف قدرته على تحمل الحرمان للمساعدة على اجتياز فترة الجامعة .

كما أننا أثناء العلاج نظل نهتم بأمر الناس ونمنحهم أشياء ولكننا نتعلم أن نكون مسئولين عن سلوكياتنا وأن هناك عواقب لهذه السلوكيات . كما نتعلم أن لبعض السلوكيات نتائج ليست كما كنا نتوقع ، وللبعض الآخر نتائج مفيدة ، ونتعلم أيضاً أن لدينا اختيارات .

إننا نتعلم أيضاً أننا لا نتغير بأنفسنا ولا من خلال المزيد من قوة الإرادة ولكن يتدخل في عملية التغيير أيضاً القوة العليا وهي قوة الله عز وجل كما نعلم . ومما يثير الدهشة أننا نتغير كثيراً أثناء تلك اللحظات التي تضعف لدينا فيها قوة الإرادة .

إن الشفاء يعني اكتساب مبادئ روحانية والعيش بها ، كما نتعلم أن نقوم بعمل أشياء غير ملموسة مثل " دع الأمر لله " ، " الاستسلام " ، " القبول " أثناء أدائنا أكثر السلوكيات مادية مثل : اتخاذ القرارات ، ووضع الحدود .

إن تغيير السلوكيات التي تؤدى إلى عكس المرغوب منها هو أهم جزء في العلاج وهي النقطة التي يبدأ عندها الكثير منا . وهي أيضاً النقطة التي يحتاج الكثير منا العمل عليها لفترة من الزمن ، ولكن الشفاء شيء يفوق كل تلك الأمور .

النيران الخفية

عندما بدأت علاجي لأول مرة من الانغماس في شئون الغير ، كنت أعتقد أنني أصبت بهذه الحالة عندما أقمت علاقة بمدمني الشراب . ولكنني الآن مؤمنة بأن انغماسى في شئون الغير هو ما تسبب في دخول العديد من المدمنين في حياتي .

لقد كانت النيران موجودة لسنوات عديدة بداخلي ، غالباً منذ طفولتي ولكن اللهب قد ظهر وأنا في الثلاثينات من عمري عندما أردت التخلص من حياتي .

إن بعض النيران الخفية لدىّ كانت القواعد ، قواعد المنغمسين في شئون الغير .

" روبرت سابي " ـ متخصص في علاج الانغماس في شئون الغير ـ يقول عنه : " إنه حالة نفسية وعاطفية وسلوكية تنمو نتيجة ممارسة الفرد مجموعة من القواعد الظالمة لفترة طويلة " [٤] .

وهذه القواعد تقول :

- لا تشعر ، ولا تتحدث عن المشاعر .
- لا تفكر .
- لا تحدد المشاكل ، أو تتحدث عنها ، أو تقوم بحلها .
- لا تكن على سجيتك ـ كن لطيفاً ، وقوياً ، ومثالياً ، وعلى صواب .
- لا تكن أنانياً ـ اهتم بالآخرين ، وأهمل نفسك .
- لا تكن سخيفاً ، وتستمتع بالحياة .
- لا تثق بنفسك ، أو بالآخرين .
- لا تكن ضعيفاً .

- لا تكن صريحاً .
- لا تتقرب إلى الناس .
- لا تنمُ ، أو تتغير بأية طريقة تهدد استقرار الأسرة . °

قد لا تكون هذه القواعد ملصقة على الثلاجة مثل " نظف غرفتك " ، أو " أخرج القمامة " ولكنها قد تكون بنفس قوتها .

ومما زاد الأمور سوءاً الرسائل الأخرى التي قمت بتفسيرها أثناء نضوجي التى كانت تشمل أفكاراً مثل :

- إنني لست محبوبة .
- إنني لا أستحق الأشياء الجيدة .
- إنني لن أنجح أبداً .

وهناك المزيد من الوقود لتلك النيران الخفية لدى الكثير منا ، ومن بين هذه الأشياء مشاعرنا منذ الطفولة وهي المشاعر التي تؤلمنا كثيراً عند تذكرها .

لقد قام العديد منا بإنكار هذه المشاعر ، ثم مروا بمواقف بعثت نفس المشاعر التي قمنا بإنكارها منذ طفولتنا . تقول " إيرني لارسن " إن هذه النيران عبارة عن ماض دفن حياً " .

تقول امرأة تم شفاؤها : " لقد كنت على علم بأن والدي مدمن شراب ولكني لم أدرك إلا مؤخراً أننى ابنة ناضجة لرجل مدمن شراب ، كما بدأت أدرك كيف كان شعوري نحو ذلك ، وكم تأثرت بذلك مما أدى إلى إصابتى بالمرض " .

إن الانغماس في شئون الغير يتعلق بالطرق التي تأثرنا فيها بغيرنا من خلال تجاربنا فى الماضى .

لقد عاش البعض منا في أسر مفككة أثناء طفولته والبعض منا قد خاض نفس التجربة عندما كبر . قد نكون قد قضينا كثيراً من حياتنا متأثرين بأنظمة قوية بما لا يمكن التغلب عليها .

ربما نكون قد قضينا كثيراً من الوقت في التساؤل عما هو خطأ فينا ، بينما كان الخطأ الحقيقي فى الشخص الآخر ، أو النظام الذى نحيا به . قد يكون البعض منا قد تجاوز مرحلة التأثر بتلك الحالة ، بل قد يزداد الأمر إلى الإصابة بضرر بالغ . [٦]

يقول " تيمين سيرماك " في كتاباته عن الانغماس في شئون الغير ومتلازمة الأطفال الذين نضجوا قبل الأوان من أبناء المدمنين : إن ذلك يعد " اضطراب ما بعد الإصابة بالضغوط " ، وطبقاً لما يقوله " سيرماك " فإن ذلك قد يحدث للأشخاص الذين يعيشون من خلال أحداث " خارج نطاق ما يمكن أن نعتبره تجارب إنسانية طبيعية " . [٧]

إن أعراض الاضطراب الناتج عن الضغط فى حالة الانغماس في شئون الغير تشبه أعراض الاضطراب الناتج عن الضغط فى حالة المحاربين القدماء ، كما أنها مشابهة للطريقة التي تأثرت بها بالنار التي أحرقت منزلي .

قد نكون بدون سابق إنذار قد انتابتنا من جديد المشاعر ، والأفكار ، والسلوكيات التي كانت موجودة أثناء الحادث [٨] . إن مشاعر وسلوكيات الانغماس في شئون الغير - مثل : الخوف ، القلق ، الخجل ، الحاجة الماسة للسيطرة، إهمال أنفسنا ، التركيز على الآخرين - قد تظهر فجأة في حياتنا عندما يذكرنا شيء غير ضار بشيء ضار قد حدث من قبل .

قد تكون هذه الانفعالات مناسبة حينها عندما خضنا التجربة الأولى ، ولكنها تكون محيرة وغير مناسبة ومضرة لنا الآن .

بعد حريق منزلى ، كانت الأحداث التي تسبب لي التوتر هي : سماع صوت سيارة الإطفاء ، أو رؤيتها وهي تسرع نحو مكان ما ، رؤية منزل يحترق في نشرة الأخبار ، أما الآن فقد تؤدى الحياة مع مدمن كحوليات أو الدخول فى تجربة قاسية أخرى في الحياة إلى مزيد من الأحداث التي تسبب التوتر .

كتب " سيرماك " : " بالنسبة للأطفال الذين يعيشون في أسر بها مدمنو عقاقير فيمكن أن يكون لديهم الكثير من مسببات التوتر مثل : صوت رنين الثلج في الزجاج ، أو أي تعبير عن الغضب أو الانتقاد ، أو المشادة أو الإحساس بفقدان السيطرة ... " [٩]

هناك عَرَض آخر للتوتر وهو " تخدر الإحساس النفسي " ويقول عنه " سيرماك " إنه عبارة عن مشاعر معلقة أثناء أخذ خطوات التأكيد على سلامتنا ، أو أنه فجوة ما بين الشخص وتجاربه . [١٠] فلكي نحمي أنفسنا ونواصل الحياة ونجعل الحياة حولنا تستمر ، فإننا ننفصل عن مشاعرنا وعن أنفسنا . فنصبح في حالة " تجمد " .

وهناك عَرَض آخر ، وهو " المبالغة فى الحذر " وهو عدم القدرة على الشعور بالراحة إلا إذا كنا نقوم بمراقبة جميع ما يحيط بنا باستمرار . وكتب " سيرماك " عن هذه الحالة قائلاً : " إنهم يظلون متحفزين ودائماً ما يتوقعون الأسوأ وغير قادرين على الشعور بالثقة والأمان مرة أخرى " . [١١]

لقد كان " سيرماك " في هذه العبارة يصف الجنود الأمريكيين أثناء حرب فيتنام ، إلا أن كلامه ينطبق على الكثير منا ، فنحن دائماً في وضع

استعداد: نراقب ، نستمع ، نقلق ، نتساءل : ماذا سيحدث فى الخطوة التالية ، إننا لم نعد نشعر بالأمان .

وأخيراً فإن " سيرماك " يتحدث عن الشعور المزمن بالذنب فى معرض حديثه عن هذه المتلازمة ، فيقول : " أينما كانت هناك فرصة للاستمتاع بما يمكن أن تقدمه لهم الحياة ، ينتابهم على الفور شعور بأنهم يخونون من لم تتح لهم مثل هذه الفرصة " . وهو هنا يصف الأفراد الذين نجوا من الحرب بينما قتل غيرهم . وكأن هناك خطأ ما في أن يمارسوا حياتهم الطبيعية ، ويكونوا أصحاء ، بينما مازال هناك أشخاص يعانون ويلات الحرب " . [١٢]

إن الشفاء يعني تغيير الأفكار التى لا تحقق المطلوب منها بل تعمل على نقضه ، والسلوكيات المكتسبة لمجرد البقاء أحياء ، كما يعني التخلص من الأسباب الخفية للمرض ، ويعني أيضاً التعامل مع أي شيء يمكن أن يضرنا .

ويعنى أن نعيد الاتصال بأنفسنا ، ونتعلم أن نمنحها بعض الحب والاهتمام. كما يعنى أن نجعل أنفسنا نشعر بالأمان ، فنحن نعلم جيداً أنه لا بأس من أن نكون فى أفضل حالة صحية ممكنة .

إننا لسنا مصابين بالجنون ، ولكننا منغمسون في شئون الغير ، والعلاج هو أن نخمد النيران .

سوف نعرف في الفصل التالي كيفية حدوث ذلك .

ملاحظات أخيرة

١. " لوني أوين " يعمل في مجال الانغماس في شئون الغير منذ ثماني سنوات أي منذ بداية تأليف هذا الكتاب . ولقد قمت معه بعمل ورشة عمل لمدة عشرة أسابيع وهي عبارة عن مجموعة لدعم المنغمسين في شئون الغير في مينيابوليس عام ١٩٨٨ .

٢. جاءت هذه العبارة على لسان " بيدفورد كومبز " في إحدى ورش العمل التي قدمها وكان عنوانها " الخوض في عمل لا ينتهى : رحلة الشفاء من الانغماس في شئون الغير " . وكان ذلك في ٢٥ مارس ١٩٨٨ في شارلوت بشمال كارولينا و " كومبز " هو رئيس جمعية جنوب كارولينا لأبناء المدمنين ، ومدير جمعية رعاية الأسرة في جنوب كارولينا .

٣. إن هذه الفكرة قد انتشرت في دوائر العلاج منذ سنوات ولكنني اقتبستها هنا خاصة من إحدى ورش عمل " كومبز " (الهامش رقم ٢) .

٤. " روبرت سابي " : " خفايا زواج مدمني العقاقير : الإنكار والاستغلال " تم الاستشهاد بها في كتاب " الانغماس في شئون الغير : موضوع الساعة " .
(Hollywood , Fla . : Health communications ,Inc., 1984) , 26 .

٥. روبرت سابي وجون فريل " الانغماس في شئون الغير .. اعتماد عكسي " تم الاستشهاد بها في كتاب " الانغماس في شئون الغير : موضوع الساعة " .

(Hollywood,Fla. :Health communications , Inc. 1984) .31-44.

٦. إن كتاباتي عن الانغماس في شئون الغير ، واضطرابات ما بعد الأزمات مبنية على كتابات د. " تيمين إل . سيرماك " . وهو عضو مؤسس ورئيس الاتحاد الوطنى لأبناء المدمنين ومدير مساعد لبرنامج للاستشارة والعلاج في سان فرانسيسكو عن عوامل الأسرة في إدمان العقاقير .

٧. " تيمين إل . سيرماك " : " تشخيص وعلاج الانغماس في شئون الغير " (مينيابوليس : مؤسسة جونسون ١٩٨٦) صفحة ٥٥ .

٨. المرجع السابق .

٩. المرجع السابق .

١٠. المرجع السابق صفحة ٥٦ .

١١. المرجع السابق صفحة ٥٧ .

١٢. المرجع السابق صفحة ٥٧ ـ ٥٨ .