

الفصل السادس: المشاعر السلبية

المشاعر السلبية هي مجموعة من المؤثرات الداخلية، والأفكار السلبية تنتج عنها هذه المشاعر السلبية من خوف وقلق تؤثر على تفكيرنا ثم على تصرفاتنا في الحياة ومع الآخرين.

تعاني حواء من مشاعر سلبية مكبوتة واحتياجات غير مشبعة تحتاجها وبشدة في هذا الوقت الذي تريد أن تتحدث عن مشاكلها ولا تستطيع.

وأن هذه المشاعر السلبية لحواء تجعلها تتحول تدريجياً إلى كتلة صلبة لا حس بها ولا حركة ولا شعور، والشعور الدائم بالكلم من المسؤولية، ويتتابها الشعور بأنها مجبرة أو ملزمة، ما يؤدي إلى عدم الرغبة في استمرار العطاء، وأن الشعور السلبي والعاطفة السلبية تنتج من خلال أن حواء لا تجد نفس القدر من الأهمية؛ حيث عندما تجد نفسها تقع في مشكلة عندما تبوح حواء عما بداخلها ومشاعرها، وحيث أن المشاعر السلبية تؤدي إلى رد فعل سلبي على كل من آدم وحواء، وتجد هذه المشاعر حبيسة داخلياً، نجد رد فعل على مزاجها وتغيراتها النفسية تريد أن تجد مخرجاً لمثل هذه المشاعر السلبية حتى تتنفس، وفي بعض الأحيان تستاء حواء من نفسها نتيجة هذه المشاعر الداخلية السلبية تؤثر على مزاجها وعاطفتها؛ مما يؤثر على من

حولها، وعندما تريد التحكم في هذه الانفعالات السلبية عن طريق تفاديها بعض الأساليب مثل الانسحاب من المكان حتى تخرج من وضوء وضجيج المكان لإسكات هذه المشاعر المؤلمة.

ومما لاشك أن سلوك التفادي لانفعالاتها السلبية نفسه يعطيها القدرة على التحكم في حياتها، وتعلم الإنصات لمشاعرها الداخلية ورعايتها تفتقد تدريجياً سيطرتها من الممكن عندما تكون متضايقة جداً؛ فمن المؤكد أن تتواصل بفاعلية، وأكثر ما يشعر حواء بالراحة والهدوء والرضا هو التخلص من مشاعرها السلبية الداخلية عن طريق إخراجها والتنفس بهواء نقي خالٍ من الضغوط والوضوء وضجيج المشاعر الحبيسة الداخلية. وحيث أن المشاعر تكمن في الغضب والاستياء والخوف والقلق، وكيف تتصرف لإخراجها مما يؤدي إلى حالة خارجية أن تغضب بشدة، ويؤثر هذا الوقت عندما تجد نفسها في قمة الغضب؛ لأن أول شيء هو أن تصمت؛ ففي الصمت النجاة.

- الصمت.

- ترك المكان سريعاً والذهاب إلى مكان آخر هدوء.

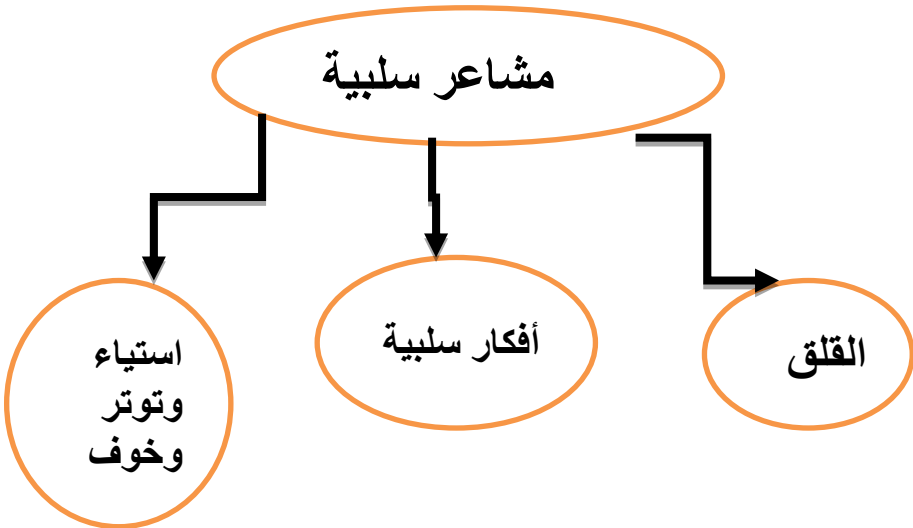
- الهدوء التام وعدم الحديث حتى تشعر بالهدوء.

لأنّ في مثل هذه الظروف قد تتحدث بكلمات تجعلها نادمةً عليها وعلى إخراجها، في حين أنها خرجت دون إرادتها ودون قصد وتعمد منها؛ ذلك لأنها تؤثر على مزاجها، ولا بدّ على آدم أن يتفهّم ذلك ويتقبل بمشاعر الآخرين ومشاعر حواء أيضًا بالاستماع الجيد لها والإنصات والاهتمام لمشكلاتها وضغوطها النفسية؛ لأنه يكون نتيجة عدم الاستماع والإنصات لها، وتقديم الدعم يؤدي إلى نتائج مختلفة، وكلما كنّا أكثر قدرة على معالجة مشاعرنا السلبية والاهتمام والتقدير والإنصات، كلما كان التعامل أيسر- وأسهل من دون تألم وإحباط أو قلق.

وعندما نصت إلى مشاعرنا بشفقة تشفي مشاعرنا السلبية بطريقة المجازية بشكل كبير، وللخروج أيضًا من سجن هذه المشاعر السلبية لدينا لا بدّ أن نبحث عن طريقة مضمونة للتعبير عن هذه المشاعر والانفعالات الداخلية والصراع النفسي والرغبات من دون أن تكون محكومًا عليه سلبًا؛ فنجد صعوبة عندما نتواصل بحب وتكتم هذه المشاعر السلبية لحواء الزوجة يتكون من بعض المؤثرات الخارجية مثل الملل في الحياة الزوجية كثرة المشاكل والضغوط مثل الخوف، وهذه المشاعر تجعل حواء في استياء دائم؛ مما يؤدي إلى الغضب وعدم الراحة.

وعندما تكثر هذه المشاعر الداخلية يحدث لها اضطرابات داخلية يجعلها لا تعلم ما الذي يجعلها مستاءة، وعندما يسألها آدم ما الذي يجعلك متضايقه تأخذ نفساً عميقاً وترد تقول لا أعلم، ما الذي يجعلني مستاءة، وكيفية التخلص من المشاعر السلبية عن طريق.....؟

توقف عن العيش في الماضي	ممارسة الرياضة	تغير الروتين اليومي	تراحم الأفكار
-------------------------	----------------	---------------------	---------------



• تزامن الأفكار واستخدام الذكاء العاطفي:

لعلاج مثل هذه المشاعر والأفكار السلبية أن تكون قادرًا على التحكم والسيطرة على أفكارك ومشاعرك؛ فأنت الذي يجب أن يتخذ القرار الذي تراه في صالحك، والذي تعتقد بأنه سيجعلك تتقدم نحو الأفضل في حياتك، ولكي تنجح في ذلك هو التخلص من هذه الأفكار والمشاعر السلبية الحبيسة بداخلك، وهذا الأمر لا بد من أن تعرف جيدًا ما يدور بداخلك حتى تعرف كيف تتعامل معها بشكل جيد، ولهذا لا بد من التعامل الجيد وترتيبها من جديد والتخلص من السلبي منها حتى يتفرغ مكان للنشاط الحيوي العقلي وصفاء مشاعرك، وحاول أن تُبقي تركيزك على الجانب الإيجابي عندما تبدأ الأفكار السلبية أن تغزو تفكيرك.

• تغيير الروتين اليومي:

قم بنشاطات أخرى مثل بعض الأنشطة التي تغيّر بها الروتين اليومي الذي يسبب التشابه والتكرار والملل، افعل شيئًا إيجابيًا مفيدًا يجعلك تتخلص من الأفكار السلبية التي تراودك.

حاول عدم الجلوس لفترات طويلة بدون أن تقوم بعمل مفيد تشغل به وقتك، مثل الخروج في نزهة مع الأصدقاء أو الأحباب أو أحد أفراد العائلة، هذه الطرق تقلل من الضغط الموجود عليك.

وعليك أن تتجنب كل ما هو سلبي، مثل الأخبار السيئة والأحداث المؤلمة، وتجنب أن تشاهد برامج مخيفة أو مرعبة.

• ممارسة الرياضة:

من أفضل الأشياء على الإطلاق لكي نغيّر من المزاج هو أن نفعل شيئاً حيويًا مثل ممارسة الرياضة اليومية؛ فلها القدرة الكبيرة على إخراج مثل هذه الأفكار والمشاعر السلبية لدينا؛ لذلك المحافظة عليها.

• التوقف عن العيش في الماضي:

قد تكون فشلت في العديد من الأمور في الماضي؛ فهذا ليس نهاية الأمر، ولكن قد يكون فشلت في ذلك ليتم نجاحك في أمر أفضل، وهو ما عليك فعله، لا تأخذ وقتًا في التفكير في الماضي؛ لأن التفكير في المفقود يفقدك الموجود.

لذلك لا تعيش كثيرًا في الماضي، امضي قديمًا للأمام وفكر بماذا تريد حتى يمكن لك أن تتخلى عن الأفكار السلبية، حتى يمكن للأفكار الإيجابية أن تأتي؛ فتأتي معها بالمشاعر الجميلة، وأكثر علاج لهذه المشاعر أن تبوح حواء عما بداخلها، وحيث أن حواء تشكو دائمًا من آدم؛ حيث أن آدم لا يستمع إليها ولا ينصت لها لكي تتحدث وتُخرج ما بداخلها، سواء في حالة كونها سعيدة أو مستاءة، وعند الحديث تشعر حواء كثيرًا بالراحة من إخراج عما بداخلها.

وتحب حواء الكلام الكثير لتُخرج ما بها من مشاعر سلبية وتعبر عن مدى غضبها واستيائها، وهي على عكس آدم؛ فهي تحب أن تتحدث عما بداخلها لخلق المودة عن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفه ذاتها، على عكس آدم الذي يشعر أنه عند الحديث سوف يقتل كثيرًا من المودة دون فهم أننا بحاجة لفهم أننا مختلفين.

وأيضًا تتحدث لتشعر بتحسين وتوازن إذا كانت متضايقه، على العكس من آدم أنه يصمت في حالة أنه متضايق، أو يكون في مشكلة يريد الاختلاء بنفسه والتفكير على حدة، وأنها تحب الحديث وتشعر بالتحسين نتيجة إخراج ما بها من مشاعر مكبوتة لمن تحب، وربما الكثير من المشاعر

السلبية المتداخلة والحبيسة بداخله تحلّ أن تخرجها حتى لا تؤثر على رد فعلها عند الحديث مع الآخرين.

عدم قدرة حواء على إخراج والتعبير عن مشاعرها السلبية المكبوتة تجدها دائمة الاستياء والانزعاج والغضب، وعاجزة من تلك الأفكار والمشاعر السلبية الحبيسة بداخلها، لا بدّ من الفهم كيفية إخراج والتنفيس عن تلك المشاعر السلبية الحبيسة بداخلها، وهذه المشاعر سوف تتراكم، ولا يمكن لحواء أن تجد خيارًا آخر لتجنّب مثل هذه المشاعر السلبية والخروج منها إلا أن تخرج للتنزه أو التحدث مع زوجها؛ لتخرج هذه التراكمات الداخلية التي تسبّب لها الاستياء.

وعندما لا تجد من يستمع إليها بحب لتخرج مثل هذه المشاعر فإنها لا تجد خيارًا آخر إلا أنها عبر الاستماع إلى التلفاز أو تصفح بعض وسائل التواصل؛ لأن المشاركة الفعلية مع زوجها يخرجها من ذلك المود السيئ؛ لأنها تحدثت عن وشاركته عن مشكلاتها اليومية وبعض مخاوفها وخيبات أملها خلال اليوم؛ فإنها تشعر بالامتنان وتشعر بالكثير من الراحة.

قد يظن بعض الرجال أن هذه المشكلات التي تتحدّث عنها حواء مشكلات بسيطة لامعنى لها، وهناك الكثير يتجاهلها كليًا، ولكنها تعني الكثير عند حواء، لا بد من آدم أن يتفهم طبيعة حواء الأنثوية جيدًا حتى

يتعرف كيف يتعامل معها، ولا بدّ أن يستمع إليها جيّداً ولا يقاطعها في حديثها عن مشكلتها، ولا يهزأ لمشكلة حتى وإن كانت بسيطة في عالم حواء الخفي، تكره حواء التقليل منها والاستهزاء بأي مشكلة لديها ولو كانت بسيطة؛ لأن يظن أن حواء تبالغ في الحديث عن مشكلاتها وتبالغ في رد فعلها أو يتّهمها أنها سلبية؛ حيث عندما لا تستطيع حواء التحدث عن مشاعرها تصبح أكثر تطرفاً في أفكارها ومشاعر السلبية، والسيئ في عدم إخراج حواء مثل هذه المشاعر السلبية المكبوتة بداخلها تصبح عاجزة أمام الأفكار والمشاعر، ويزيد الاستياء لديها والغضب في داخلها بصورة أكبر؛ لذلك لا بد من آدم تفهّم هذا التكوين الداخلي لديها حتى تسير سفينة المعرفة والحب والاهتمام بسلام.

ومن كثرة تراكم مثل هذه المشاعر السلبية بداخلها عندما تتيح لها الفرصة بشخص قريب لقلبها، ثم يتحدّث إليها ويسألها عن مشاعرها وعواطفها عندما تشعر بقدر كافٍ من الامتنان والأمان لتعود إلى جانبها الأنثوي بهدف النظر إلى داخلها تطفو جميع مشاعرها وعواطفها، وعندما تشعر بقدر كافٍ من الأمان لتعود إليه.

وحيث أن المشاعر السلبية الحبيسة داخل حواء تؤدي بها إلى مرحلة الاكتئاب، وأن السبب في هذا عند حواء هو شعورها بالعزلة، عندما تشعر حواء بالعزلة تدخل في مرحلة الاكتئاب؛ لذلك لا بدّ الحرّس من ذلك عند التعامل مع حواء، وأيضاً من الأسباب التي تدخل حواء في مرحلة الاكتئاب هو عندما تشعر أنها لا تستطيع الحصول على ما تحتاج، وعلى العكس من آدم يشعر بالاكتئاب عندما يشعر بعدم الاحتياج إليه.

عندما يشعر آدم أنه لا حاجة له، سواء بالعمل أو في الحياة الاجتماعية سرعان ما يدخل في هذه المرحلة ويبدأ مؤثر طاقة الحب لديه ينخفض بصورة سريعة، وسيبدأ بالشعور بسطحية حياته.

ومن خطر المشاعر السلبية لديها يؤدي بها إلى اللامبالاة في الحياة؛ لا تدرك طعم الحياة والإحساس بعدم القدرة على تغيير الأمور، ولا بد من التخلص من هذه المرحلة هي الإرادة الداخلية لديها، التخلص من تلك المشاعر السلبية هو الشعور بالمشاعر الإيجابية وحب الحياة، والنظر إلى ما لدينا من نعم، وعدم الاستسلام لمثل هذه المشاعر والتخلص منها.

لماذا خطر المشاعر السلبية؟ لأن العديد من الناس يعانون بشكل كبير لم يتعلموا كيف يتخلصون من تلك المشاعر الحبيسة بداخلهم، ويشعرون بطاقة سلبية إذا لم يتخلصوا منها؛ فسرعان ما يقدمونها إلى للآخرين بمزاج

مستاء، وتلك الطاقة السلبية تعلق في أجسامهم وتسبب لهم الأمراض النفسية والجسدية، وهذا هو مرض العصر- الحديث؛ الأمراض النفسية والاكتئاب والقلق، وعدم التغير مع عدم التنفس لاستنشاق هواء السعادة والتغير في الحياة، وفي عدم التخلص من المشاعر السيئة بداخلنا وعدم إطلاقها فإننا نشعر دائماً بالإعاقة.

إذا شعر الناس بالضيق لابد عليهم أن يعالجوا ويتردوا مثل هذه المشاعر إلى الخارج، وإذا تعلّمت كيف تتعامل مع هذه المشاعر وتخرجها للخارج فإن العديد من الأمراض والإعاقة التي تشعر بها ستزول؛ لأنه كلما كانت حواء أكثر حساسية كلما جذبت الطاقة السلبية إليها، وكونك بالقرب من الناس السلبيين يجعلك مريضاً؛ لذلك احرص على مرافقة الناس الإيجابيين الذين يشعرون دائماً بمشاعر إيجابية، وقربك من هؤلاء يجعلك تشعر بمشاعر جيدة، وهو السبب وراء انجذابنا إلى الناس الناجحين لما فيهم من طاقة جيدة، بعض الناس يطلقون الطاقة السلبية بسبب أسلوب حياتهم الأصدقاء أو عادات التفكير والفكر الاجتماعي، إذا كانت حساسة، وأكثر عرضة لذلك النوع من المشاعر، فكونك قريباً من هؤلاء الناس سيجعلك مريضاً بالفعل.