

# 4

## القوة العاطفية

ثق بالقوة غير المرئية للأحاسيس. فهي تعرف أكثر مما يمكن لعقلك أن يعرفه عن كيفية تحقيق أحلامك.

جوزيف بيلي



## الموتى السائرون

هنالك فرق بين السير عبر الحياة بكامل حيويتك ونشاطك، وبين المرور بها باستخدام طيار آلي - وهذا يشبه التواجد وسط الموتى السائرين. فجسدك حي ولكن قلبك وروحك في حالة غياب حسي.

إن أ ألم فقدان شخص نحبه      إن قسماً من البحث عن توازننا يكمن في المقدرة  
هو الثمن الذي ندفعه      على الإحساس، وعلى تسمية أحاسيسنا والتعبير  
لحصولنا على ذاك الحب.      عنها. فالأحاسيس ليست صواباً أو خطأً. وإنما هي  
- إيفلين أندرهيل

أشكال الطاقة. ولذلك تكون مشاعرنا جزءاً كبيراً مما نحن عليه.  
فعندما تحرق إصبعك، تشعر بالألم. وعندما تشهد ولادة طفل،  
تشعر بالرهبة، وعندما يصبوب أحدهم مسدساً نحوك تشعر  
بالخوف. وعندما يقول أحدهم إنه يحبك تشعر بالفرح.

هناك مدى يتراوح بين أكثر من مئة إحساس متوفر لدينا، وعندما  
نسمح لأنفسنا بأن نشعر بها كلها، فإننا نقترب أكثر من حقيقتنا.  
فالأحاسيس تعطينا القوة العاطفية.

## الخوف من الإحساس

إن المرح الصاخب الذي يجعلك تلهث يمكنه أيضاً أن يجعلك مهملاً، مشرداً، لا عائلة لك ولا عمل.

بعض الناس يخشون من أحاسيسهم الذاتية. هم لا يريدون مطلقاً أن يشعروا بالألم، أو بالأذى، أو بالحزن، أو بالوحدة، أو بالفراغ، أو بالذنب، أو بالعار، أو بالغضب، أو بالإحراج، أو حتى بالخوف نفسه. هم ينشئون درعاً واقياً من حولهم بغرض

- لي سيلفرشتاين

الحماية. والمشكلة في هذا الدرع أنه أيضاً يعيق البهجة، الإثارة، والسعادة، والفضول والحب. إن حقيقتنا تتضمن المشاعر جميعها وليست فقط تلك التي نرغب بها.

ومن أجل أن يفروا من أحاسيسهم يلجأ الناس إلى علاج أنفسهم بالكحول، أو بالمخدرات، أو السجائر، أو القمار، أو الجنس، أو بالعمل، أو بالرياضة، أو بالانغماس في العمل، أو بالسيطرة أو بالمسؤولية المفرطة. وكلما لجؤوا للدواء، ازدادت صعوبة معرفتهم لأنفسهم والتواصل مع شخص يملك القدرة على الإحساس.

### القوة العاطفية: مؤشرات نفاذ القوة.

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

- أنا غالباً ما أداوي مشاعري بالإفراط في الطعام.
- أنا أحياناً أداوي مشاعري بالإفراط في الكحول.
- أنا أحياناً أداوي مشاعري بالعقاقير.
- أنا غالباً ما أداوي مشاعري بتدخين السجائر.
- أنا أداوي مشاعري بالعمل و(أو) بالنشاط المرهق.
- أنا أحياناً أداوي مشاعري بتصرفات جنسية غير سوية.
- أنا غالباً ما أداوي مشاعري بلعب القمار.
- أنا أحياناً أداوي مشاعري بالإفراط في الرياضة.
- أنا غالباً ما أشعر بالإحباط.
- أنا أعاني من صعوبة في التعبير عن مشاعري عندما يتعلق الأمر بالغضب، أو الأذى، أو الغيرة، أو الإحراج أو الحزن.
- أنا أحتفظ بمشاعري في الداخل بالنسبة لعائلتي، أو للشريك، أو للعائلة السابقة، أو لزملاء العمل.

### الإحساس مقابل العقل

في هذه الحقبة من طفرة المعلومات، ومع السيل اللامتناهي من البريد الإلكتروني، ومواقع الإنترنت، والكتب، والمجلات والتلفزيون، نصل إلى إدراك حقيقة أن المعلومات ليست كافية في حياتنا. ونحتاج إلى أن نتوقف ونتحسس. «الإحساس» الذي هو الكلمة السحرية، فالإحساس يمدنا بطاقة جديدة.

إنه لأمر مذهل جداً نحن نميل إلى المبالغة في تقدير قيمة العقل فيما  
 كيف يمكن للمرء أن يمر نبخس الإحساس حقه. العقل قد يقود إلى جني  
 بعيدة أجواء من المال، والسلطة والجاه. أما العاطفة فقد تقود إلى  
 الإحساس في اليوم. الفرح، والحماسة، والسعادة والأمل. غير أنها قد  
 - أن مورو لينديبرغ تؤدي أيضاً إلى الضعف، والغضب، والعذاب والشعور

بالذنب. فهل من عجب في إن الأحاسيس تحمل أحياناً وقعاً سيئاً؟

غير أن الحقيقة القائلة: إن عقلنا يدرك عن طريق الحواس هي  
 حقاً أمر قابل للتأويل. تلك الحقيقة قد يجري تحريفها وقد يساء  
 فهمها. وفيما نحن نقر بسهولة بأهمية العقل، وهو الموضوع الذي  
 أتناوله في الفصل الخاص بالقوة العقلية، فإنني أعتقد بأن علينا أن  
 نسلم بأن العواطف هي على قدر مساوٍ من الأهمية.

### تعقيدات العلاقة

إن التعبير عن المشاعر أمر جوهري للعلاقات السليمة. فالألفة تتمو  
 بتشارك الأحاسيس. والألفة هي إحدى أعظم مباحج  
 السعادة تتألف من الحياة. قد توجد في علاقات عدة مختلفة، بين العشاق،  
 العيش كل يوم وكأنه اليوم أو بين الأهل والأولاد، أو بين الأصدقاء.  
 الأول من شهر العسل الخاص بك، واليوم  
 فالعواطف لا تكذب. وإنما تدل على حقيقتنا.  
 الأخير من إجازتك. وعندما نتشارك حقيقتنا مع شخص ما، نشعر بالثقة  
 - مجهول وبأننا قريبون منه. وعندما نفهم آلية عمل الأحاسيس،

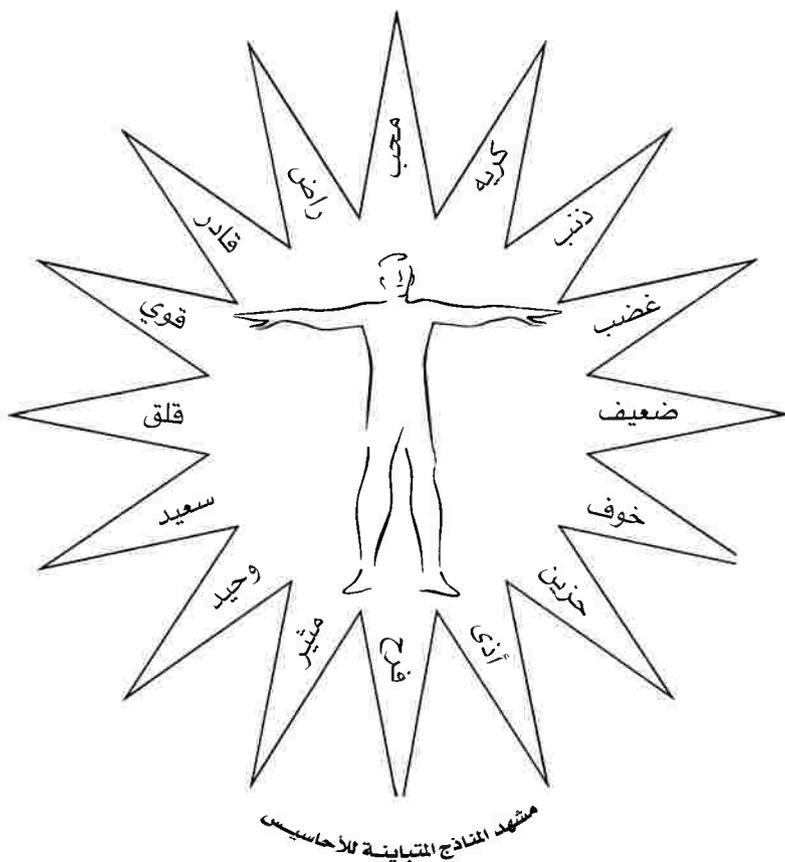
نستطيع أن نرى كم هو مدمر للعلاقات كل من التدخين، والإفراط في المشروبات، والإفراط في العمل، والعلاقات الجنسية، والإفراط في لعب

القمار والإفراط في الطعام، فتلك التصرفات تحرم  
 مرض السرطان ثمن  
 الناس من أحاسيسهم بشكل مؤثر. ففي ثقافتنا من  
 باهظ يتم دفعه في حل  
 السهل مداواة المشاعر. والمشاعر المعالجة أو المكبوتة  
 مشاكلات يمكن حلها بدلاً  
 من ذلك بتعديل قوانينك تصبح محجوبة. أنت لا تستطيع مداواة ما لا تحس به،  
 بحيث تسمح لنفسك ولا تستطيع الإحساس بما تداويه.

بالانتباه إلى حاجاتك.  
 إن العلاج الدوائي والسلوكي، لا ينجحان فقط في  
 الحيلولة دون الوصول إلى الأحاسيس، ولكنهما أيضاً

– الطبيب او. كارل سايمنتون

يثيران تعقيدات في الحياة والعلاقات، مما يتسبب في المزيد من  
 الألم والعذاب. وهذا بدوره يؤدي بالناس إلى الاستمرار في اتباع  
 العلاج الدوائي والسلوكي، ويشكل حلقة مفرغة.



## مشهد النماذج المتباينة للمشاعر

ليست هناك أحاسيس سيئة أو أحاسيس سلبية. وإنما جميع الأحاسيس لها غاية ومعنى. فكر بها باعتبارها تعكس المستوى الذي بلغته طاقتنا. فإن مدى إحساسنا هائل. في ما يلي مجرد جزء بسيط من بعض أنماط الأحاسيس المألوفة: سعيد، مذنب،

خجول، متحمس، قلق، مستاء ممتن، مهتم، ضجر، منتشي، خائف،  
سخيف، جاد، متلهف، فاشل، مشؤوم، مثير، سطحي، حسي، قوي  
ضعيف. فالمشاعر ستقول لنا الحقيقة دوماً.

## الأشخاص والأوضاع التي لا تبعث على الارتياح

عندما نكون قريبين من أوضاع أو أشخاص لا يبعثون على  
الارتياح، فقد نشعر بالنقص، أو الخوف، أو الحذر أو عدم الاطمئنان  
، وبإمكاننا أن نشعر بالفعل بانحسار الطاقة خارجياً، مما يدلنا على  
أن هذا ليس مكاناً آمناً للتواجد فيه. وعندما نكون محبوبين وأثيرين  
نشعر بالدفء، وبالأمان، وبالقرب وبالمحبة. فنحن مفعمون بالطاقة.  
ونحن ندرك أن هذا وضع أو شخص نرغب بالبقاء بقربه. عندما  
يوجه إلينا المديح أو نلقى القبول، نشعر بقبول ذاتي وبثقة بالنفس.  
نحن بدون مبالغة نشع سعادة ونتألق كبرياء.

إننا ما لم نعبر عن أحساس ما، فإنه ينقلب إلى دفاع. وهذا الدفاع  
يعيق مشاعر أخرى قد تكون مؤلمة. والحقيقة أن الحالات الدفاعية  
هي في الواقع مشاعر لم يجر الإفصاح عنها. فيما يلي بعض الأمثلة  
عما يمكن أن تصبح عليه مثل تلك الأحاسيس:

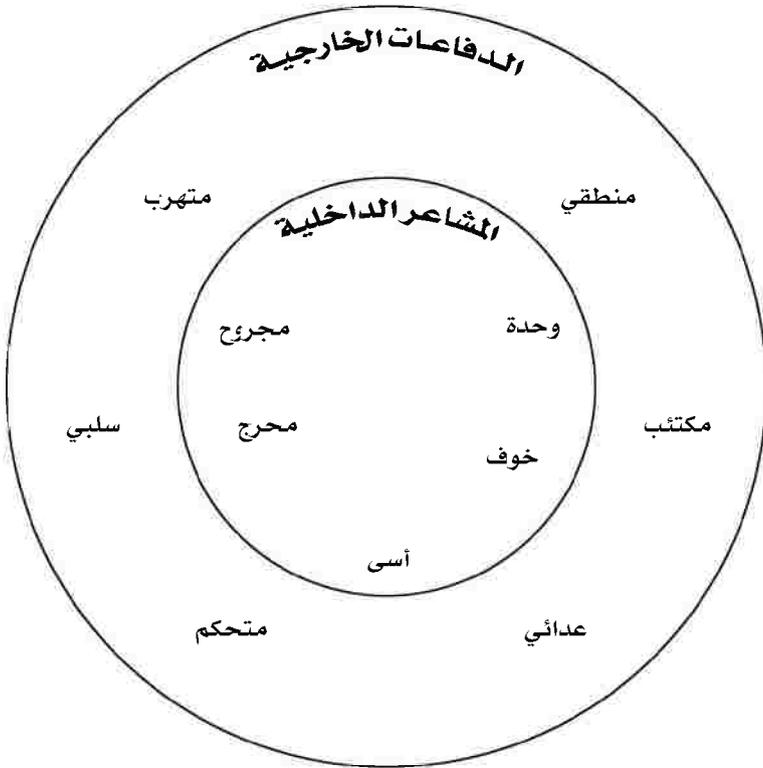
- الغضب يصبح اكتئاباً.
- الخوف يصبح تهرياً.
- الذنب يصبح عاراً.
- الحزن يصبح مرضاً.

• الوحدة تصبح انعزلاً.

• الضجر يصبح قلقاً.

• القصور يصبح قيمة ذاتية متدنية.

رسم بياني للمشاعر



سيحتفظ من يتعاطون الأدوية بمشاعر مؤلمة في

داخلهم وستبقىهم المواقف الدفاعية هناك

## استرداد الأحاسيس: بدء العملية

هناك مرحلتان في عملية استرداد قوة المشاعر. المرحلة الأولى هي إبعاد العلاج المسيء سواء أكان سلوكياً أم دوائياً. والمرحلة الثانية هي أن ندع الأحاسيس لتطفو وتشفى. فغالباً ما تتراوح أحاسيسنا الأولية في موقف ما بين الخوف، والغضب، والقلق، والبكاء يفتح الرئتين، ويغسل الملامح ويمرن العيون ويلطف المزاج، لذا ابك بدون انقطاع.

- تشارلز ديكنز -

والعار والذنب. إذ هناك حس بأن كل شيء يتداعى ولكن طالما نشعر بهذه الأحاسيس ونعبر عنها يبدأ الشفاء. ثم تليه بالظهور مشاعر الاسترخاء، والراحة، والثقة والكفاية.

يستطيع الناس أحياناً أن يديروا هذه العملية برمتها بأنفسهم. وقد يحتاجون في أحيان أخرى إلى تشجيع من مجموعات أو إلى توجيه محترف. وسيحتاجون في كلا الحالتين إلى مساندة من الناس من حولهم. وقد يكون ضرورياً تشكيل «عائلة من الخيارات» لدعم جهودهم. فإن عائلة الخيارات هي مجموعة صغيرة من أربعة أو ستة أفراد يمكن الاعتماد عليهم في كل الأوقات. وهم يعرضون حياً غير مشروط.

## الأحاسيس والصحة

هناك عدة أسباب تدفعك للإحساس - غير زيادة المقدرة على اختبار الفرح وتوطيد الألفة. فالإحساس الإيجابي والمفعم بالأمل عندما يتم تشخيصه مع مرض ما، يستطيع أن يحدث فارقاً له شأنه في الشفاء. فهناك براهين متزايدة للأبحاث تفيد بأن موقفاً إيجابياً من العلاج أفضل

في التنبؤ بمدى الاستجابة للعلاج مما قد تدل عليه شدة المرض. كما أن بعض علماء الأحياء يذهبون بعيداً في الادعاء أنه عندما يحس الناس ويعبرون عن مشاعرهم، فإنهم يشعرون بأنهم أكثر تحكماً في حياتهم، وأنهم قادرون بطرق معينة على الحيلولة دون إصابتهم ببعض الأمراض.

### مطالعة مفيدة

- من الذعر إلى القوة، لوسيندا باسيت، وهاربركولينز، 1995.
- كتيب التعافي من الحزن، جون دبليو. وجيمس وراسل فريدمان، وهاربر بيرينيال، 1998.
- حياة الكارثة الكاملة، جون كابات - زين، منشورات ديل، 1990.
- أنا موجود، أنا أحتاج، أنا مخوّل، جاكلين ليير ووالتر ليشلر، دبلداي، 1980.
- رقصة الغضب، هاربيت ليرنر، دكتوراه في الفلسفة، منشورات كويل، 2001.
- فهم جهازك المناعي، إيف بوتس وماريون موراي، آفون، 1986.
- حر عاطفياً، ديفيد فيسكوت، طيب، الكتب المعاصرة، 1992.
- فرصة أخرى: أمل وصحة للعائلة المدمنة على الكحول، شارون ويغشايدر - كروز، كتب العلم والسلوك (الطبعة الثانية)، 1989.
- قلب الروح، غاري زوكاف وليندا فرانسيس، سايمون وشوستر، 2002.

### مولدات القوة العاطفية: واجب مدرسي

- أوقف الأدوية والسلوكيات غير الضرورية (النيكوتين، الأدوية المنشطة، سوء تعاطي الكحول). أي من هذه العلاجات استخدمتها لتهرب من أحاسيسك؟

---



---



---



---



---

- عرّف السلوكيات التي تعالج مشاعرك الطبيعية. الإفراط في الطعام، أم علاقات جنسية، أم القمار، أم إفراط في العمل، أم متابعة الإنترنت، إلى آخره.. أي من هذه التصرفات سببت مشكلة بالنسبة لك؟

---



---



---



---



---

- تعلم المزيد عن قوة المشاعر. انضم إلى مجموعة من الأشخاص، اقرأ عن الأحاسيس والصحة العاطفية، استمع إلى الموسيقى، شاهد الأفلام، راقب الأطفال يلعبون، إلى آخره. اختر نشاطاً واحداً هذا الأسبوع من أجل توسيع ذاتك العاطفية.

---



---



---



---

- اسمح لأحاسيسك بأن تطفو على السطح وشارك الآخرين بها. انتق نشاطاً أو عملاً واحداً جديداً هذا الأسبوع، وشارك أحاسيسك تجاه ذلك النشاط أو العمل، مع شخص واحد.

---



---



---



---

- عبّر عن حقيقتك العاطفية، اختر إحساساً لا تتشارك فيه عادة مع أحد، وشاركه مع صديق موثوق.

---



---



---



---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---



---



---



---



---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---



---



---



---



---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---



---



---



---



---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---

---

---

---

---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---

---

---

---

---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---

---

---

---

---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---

---

---

---

---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---

---

---

---

---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---

---

---

---

---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---



---



---



---



---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---



---



---



---



---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---



---



---



---



---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---



---



---



---



---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---



---



---



---



---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---



---



---



---



---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---

---

---

---

---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---

---

---

---

---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---

---

---

---

---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---

---

---

---

---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---

---

---

---

---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---

---

---

---

---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---



---



---



---



---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---



---



---



---



---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---



---



---



---



---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---



---



---



---



---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---



---



---



---



---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---



---



---



---



---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---

---

---

---

---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---

---

---

---

---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---

---

---

---

---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---

---

---

---

---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---

---

---

---

---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---

---

---

---

---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---



---



---



---



---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---



---



---



---



---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---



---



---



---



---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---



---



---



---



---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---



---



---



---



---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---



---



---



---



---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---

---

---

---

---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---

---

---

---

---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---

---

---

---

---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---

## سجل يوميات القوة العاطفية الأسبوع

هل أنا مدرك للأحاسيس وهل أستطيع تعريفها؟

---

---

---

---

---

هل أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح ومباشرة؟

---

---

---

---

---

هل أحترم مشاعر غيري، وهل أصغي؟

---

---

---

---

---

هل تخلصت من جميع العلاجات الدوائية؟

---



---



---



---



---

هل تخلصتُ و/أو عدلتُ من سلوكيات استخدمتها لعلاج الأحاسيس؟

---



---



---



---



---

هل حزنتُ للخسائر التي لحقت بي؟

---



---



---



---



---

هل عبرت عن الغضب حيث أحتاج للتعبير عنه؟

---

---

---

---

---

هل أعرف كيف أضحك وألعب وفق أسس منتظمة؟

---

---

---

---

---