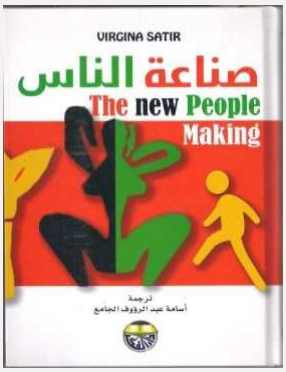
إصدارات نفسانية أساسية



كتـــاب صنـــاعة النـاس
"The New People Making"
فرجينيا ساتير

http://www.arabpsynet.com/Documents/DocBR-MaanNewPeopleMaking.pdf

عرض وتـلـخيص: **أ.د. معن عبدالبـاري قـاسم صالح**
maansaleh62@yahoo.com

أستاذ علم النفس السريري (العيادي)
قسم العلوم السلوكية كلية الطب جامعة عدن
أستاذ مشارك -قسم الطب النفسي كلية الطب جامعة الدمام
عضو اللجنة الاستشارية العلمية لشبكة العلوم النفسية العربية

الكتـــــــاب خيـــــــر جليـــــــس

متابعة الجديد في حقل الاختصاص هو محور الاهتمام وتأكيد للتحديث المعلوماتي . في هذا الحيز الاسبوعي سنحرص لتكون لنا وقفة مع وأحدة من الكتب المرجعية السيكولوجية (النفسية) في موضوعاتها وبشكل وجيز بقصد تحفيز روح البحث والمتابعة عند زملاء الاختصاص والمهتمين من القراء بالعلوم السلوكية .

صدر هذا الكتاب عن دار الفكر – عمان الاردن، وهو من تأليف الدكتورة فرجينيا ساتير ، ترجمة أسامة عبدالرؤوف الجامع الاختصاصي النفساني السريري ببرنامج الرعاية الصحية النفسية الاولية بوزارة الصحة بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية, وتحرير أ.د. سهام درويش أبو عطية كلية العلوم التربوية في الجامعة الهاشمية، الزرقاء – الاردن ، الطبعة الانجليزيةالاولى تمت في عام1988والطبعة العربية الأولى 2016, يقع الكتاب في (343) صفحة.

وللتعريف بالمؤلفة " فرجينيا ساتير " فهي تعد من العلماء البارزين في تطوير الارشاد الزواجي والأسري وقد امتازت كتاباتها بالعالمية لإمكانية تطبيقها في العديد من الثقافات، فهناك ما يزيد عن ٢٠٠ مركز في العالم يطبقون أسلوب ساتير في الارشاد الاسري والزواجي والفردي، وتدرس كتبها في الجامعات منذ عام ١٩٦٧ بصدور أول كتاب لها " علاج المشترك" إذ تعد "ساتير" من العلماء الاوائل في تقديم الارشاد لجميع أفراد الأسرة في جلسات مشتركة والتي تعد ثورة على العلاج التقليدي الذي يرى بخصوصية الفرد، وفي حالة

للتعريف بالمؤلفة " فرجينيا ساتير " فهي تعد من العلماء البارزين في تطوير الارشاد الزواجي والأسري وقد امتازت كتاباتها بالعالمية لإمكانية تطبيقها في العديد من الثقافات

تعد ثورة على العلاج التقليدي الذي يرى

تقديم العلاج للزوج من قبل المعالج، فإن معالجا آخر يقدم علاجا للزوجة ويتضمن كتابها الجديد " صناعة الاسرة " ٢٥ موقفا تمثل ٢٥ فصلا في صناعة الاسرة.ص-7

تضمنت محتويات الكتاب العناوين التالية :

- الاهداء
- الفهرسة
- مراجعة المحرر
- تمهيد
- 1:المقدمة
- 2:كيف تبدو اسرتك؟
- 3:تقدير الذات: الوعاء الذي لا يراه أحد
- 4:تقدير الذات: مصدر الطاقة الذاتية
- 5:الماندالا الخاصة بك
- 6:التواصل: التحدث والاستماع
- 7:أنماط التواصل
- 8:العاب في التواصل
- 9:القواعد التي تعيش من خلالها
- 10:الانظمة: مغلقة أو مفتوحة؟
- 11:الزوجان: مهندسا بناء الاسرة
- 12:أسر من نوع خاص
- 13:خارطتك الأسرية
- 14:علبة الديدان في الميدان
- 15:مخطط الاسرة الهندسي
- 16:بعض المكونات الجوهرية لمخطط الأسرة الهندسي
- 17:هندسة الاسرة
- 18:الأسرة الممتدة
- 19:دورة الحياة
- 20:سن المراهقة
- 21:الثنائية الايجابية

بخصوصية الفرد، وفي حالة تقديم العلاج للزوج من قبل المعالج، فإن معالجا آخر يقدم علاجا للزوجة

كثير من الأحيان يشتد الظلام قبل انبلاج الفجر، والحقيقة أننا نعيش الان عالما مظلما، فماضينا المدمر وشبح الانقراض بسبب أسلحة الدمار الشامل متزامن مع حاضرنا المؤلم

إنه لمن الاهمية بمكان ان نولي اهتماما ورعاية بالبراعم الناشئة بعقلانية المنطق والانسانية اللتين بدأتا بالظهور الان، فلدينا بالغ الروعة فيما يخص العلوم التقنية والمعرفية وتنمية القدرات الفكرية، ولدينا المعرفة العلمية للتحقق من كل شيء

التحدي الذي يواجهنا الان هو أن نعرف كيف نطور الحياة الانسانية بالقيم الاخلاقية المؤثرة التي تطور حياة الانسان الفعلية، عندما

- 22: الروحانيات
- 23السنوات الاخيرة
- 24الأسرة جزء من مجتمع كبير
- 25:السلام داخلنا و السلام في محيطنا
- 26:أسرة المستقبل

من تمهيد الكتاب اقتبس للمؤلفة هذه السطور الحكيمة الماخوذة عن فيلسوف الماني شهيرمن القرن التاسع عشر "**كثير من الأحيان يشتد الظلام قبل انبلاج الفجر**، والحقيقة أننا نعيش الان عالما مظلما، فماضينا المدمر وشبح الانقراض بسبب أسلحة الدمار الشامل متزامن مع حاضرنا المؤلم، وكل ذلك يذكرنا باستمرار بقدرتنا على أن نكون قتلة ومدمرين كذلك نحتاج الى ان نتذكر أن لدينا قدرات تزخر بالرعاية و التغذية للعالم و الأمل يتحدد في خياراتنا".ص-10

وتضيف ساتير كلمات أكثر مسؤلية تجاه المستقبل منوطة بكل من يتحدث اليوم في عالمنا عن الدعوة للتغيير و التطوير وترى بان المفتاح في الاجيال حيث تقول" **إنه لمن الاهمية بمكان ان نولي اهتماما ورعاية بالبراعم الناشئة بعقلانية المنطق والانسانية اللتين بدأتا بالظهور الان، فلدينا بالغ الروعة فيما يخص العلوم التقنية والمعرفية وتنمية القدرات الفكرية، ولدينا المعرفة العلمية للتحقق من كل شيئ. والتحدي الذي يواجهنا الان هو أن نعرف كيف نطور الحياة الانسانية بالقيم الاخلاقية المؤثرة التي تطور حياة الانسان الفعلية، عندما نحقق ذلك فأننا نستطيع ان نستمتع بالعيش على هذا الكوكب وننعم بالحياة الجميلة التي تغمرنا.**" ص-11

في مقدمة المحرر للنص الانجليزي يعبر جون واي تشوارتز بتشبيه متماهي مع الخصوصية المنزلية تعلمنا كيف نقارب الفكرة بجاذبية ومنطقية متجانسة حيث يقول "**بالنسبة لي فإن كتابات " فيرجينيا ساتير " مثل عمل الخبز المنزلي بالبيت، مغذية رائعة المذاق، ومليئة بالفائدة وخفيفة على المعدة وتهضم سريعا وتجعلك سعيدا وراضيا**" ص-12

ولتفادي تحويل هذا العرض عن الطرق التقليدية في منهجية السرد فسوف اكتفي ببعض الاقتباسات ذات الدلالات الاخلاقية والمهنية المحفزة للقراءة عبر فصول الكتاب المختلفة.

في المقدمة

أقتبس بدايات رؤية ساتير بان " **الاسرة صورة مصغرة من العالم ومن أجل فهم العالم علينا فهم الاسرة وأن مواضيع مثل السلطة والحميمية والاستقلالية والثقة، ومهارات التواصل- هي أجزاء حيوية تمثل بنية الحياة في هذا العالم ومن أجل ان نغير العالم علينا ان نغير الاسرة**".

نحقق ذلك فأننا نستطيع ان نستمتع بالعيش على هذا الكوكب وننعم بالحياة الجميلة التي تغمرنا

ان " الاسرة صورة مصغرة من العالم ومن أجل فهم العالم علينا فهم الاسرة وأن مواضيع مثل السلطة والحميمية والاستقلالية والثقة، ومهارات التواصل- هي أجزاء حيوية تمثل بنية الحياة في هذا العالم ومن أجل ان نغير العالم علينا ان نغير الاسرة".

تشبيه "الحياة الأسرية بالجبل الجليدي الناس يعون ويرون ويسمعون فقط عشر مما يحدث من حقائق حولهم، بعضهم تثار لديه الشكوك أن هناك المزيد خلف الصورة، ولكنهم لايعرفون كيف يصلون الى الصورة كاملة، ولا توجد لديهم أدنى فكرة كيف يكتشفون ذلك، إن عدم المعرفة قد يضع الاسرة في مسار خطر بالتأكيد".

ولهذا قدمت مقارنة جميلة بين النظرة الاولية المبنية على الملاحظة الحسية وإدراك البعد حيث اشارت الى تشبيه "**الحياة الأسرية بالجبل الجليدي الناس يعون ويرون ويسمعون فقط عشر مما يحدث من حقائق حولهم، بعضهم تثار لديه الشكوك أن هناك المزيد خلف الصورة، ولكنهم لايعرفون كيف يصلون الى الصورة كاملة، ولا توجد لديهم أدنى فكرة كيف يكتشفون ذلك، إن عدم المعرفة قد يضع الاسرة في مسار خطر بالتأكيد**".ص-13

ومن الاطار الحياتي العام الى الممارسة السريرية المهنية تشير المؤلفة الى أنه "مهما كانت الأسباب التي قادت الاسرة للدخول الى مكتبي سواء أكانت خيانة زوجية أم زوجا مكتئبا أم ابنة جانحة أم حتى ابن لديه انفصام في الشخصية فإنني أكتشف فيما بعد أن الوصفة هي ذاتها، فمن أجل تخفيف آلامهم علي النظر دوما في هذه المفاتيح الأربعة، والعمل على تغييرها، وقد لاحظت في جميع الأسر المضطربة الاتي:

- تقدير وقيمة الذات لديهم منخفضة
- التواصل بينهم يعاني من عدم الوضوح فهو ملتو وغامض ومخادع وليس صادقا
- القواعد بينهم متزمتة وقاسية وغير إنسانية وغير قابلة للنقاش ومستمرة على الدوام
- تواصل الأسرة مع المجتمع الخارجي يغلب عليه الخوف واسترضاء الطرف الاخر واللوم .ص15

بالمقابل تتضح صورة المقارنة لتسهيل الفهم من خلال العينة الضابطة حيث توضح "لقد كانت لدي الفرصة كذلك للتعامل مع الأسر السوية " غير المضطربة" خصوصا في دوراتي التدريبية عندما كانت تلك الأسر تتطور في مستوى رعايتها لنفسها خلال الدورة كنت ألاحظ وباستمرار أنماط وجوانب مختلفة"

- تقدير الذات لديهم عال
- التواصل بينهم مباشر وواضح وشفاف وصادق ومحدد
- القواعد بينهم مرنة ومناسبة وإنسانية وقابلة للتغيير
- صلتهم بالمجتمع يغلب عليها الانفتاح والأمل ومبنية على الاختيار ص15

وتنبه المؤلفة الى " إن هذا الكتاب لايتجه إلى لوم الأسر، فأفراد الأسرة عادة يبذلون قصارى جهدهم إلا أن تحسين الأسرة من أصعب الأمور في العالم، والحقيقة الجلية هنا أن قرائتك لهذا الكتاب تعني أنك تهتم بنفسك وتهتم بسعادة أفراد أسرتك لذلك آمل أن نكتشف وسائل أفضل في حياة الاسرة، وهذا ماسنكتشفه حقا عندما نرى النور يخرج من عيوننا عند لقائنا مع بعضنا البعض كأسرة."ص-17

في الفصل الثاني

تتوصل المؤلفة الى حقيقة علمية مجربة ومتفائلة حيث تقول "**لدي قناعة تامة أن جميع**

"لقد كانت لدي الفرصة كذلك للتعامل مع الأسر السوية " غير المضطربة" خصوصا في دوراتي التدريبية عندما كانت تلك الأسر تتطور في مستوى رعايتها لنفسها

خلال الدورة كنت ألاحظ وباستمرار أنماط وجوانب مختلفة"

- تقدير الذات لديهم عال
- التواصل بينهم مباشر وواضح وشفاف وصادق ومحدد
- القواعد بينهم مرنة ومناسبة وإنسانية وقابلة للتغيير
- صلتهم بالمجتمع يغلب عليها الانفتاح والأمل ومبنية على الاختيار

لدي قناعة تامة أن جميع الأسر المضطربة بإمكانها أن تكون أسر سوية، أغلب المؤثرات التي تسبب الاضطراب في الأسر يتم تعلمها بعد الولادة، وبما أنه يتم تعلمها فبالامكان التخلص منها واستبدالها بما هو

الأسر المضطربة بإمكانها أن تكون أسر سوية، أغلب المؤثرات التي تسبب الاضطراب في الأسر يتم تعلمها بعد الولادة، وبما أنه يتم تعلمها فبالامكان التخلص منها واستبدالها بما هو عكسها ولكن السؤال المهم هو كيف ؟" وتوضح بكلمات ونقاط بسيطة مرتكزات تجربتها:

- أولا – تحتاج أن تتعرف على أسرتك وما إذا كانت أحيانا أسرة مضطربة
- ثانيا – عليك أن تسامح نفسك عن اخطائك الماضية لتعطي نفسك فرصة للتغيير وتعلم أن هناك أمورا بالإمكان أن تكون مختلفة
- ثالثا – قرر فورا أن تحدث تغييرا
- رابعا – اتخذ بعض الاجراءات لتبدأ عملية التغيير ص–27/26

في فصل الرابع تقدير الذات

أقتبس رؤية ساتير لمفهوم تقدير الذات بمنطلقات المدرسة الانسانية حيث تقول " **لكي يتجنب الناس النزاعات فقد تعلموا ان يحبوا الاخرين بدلا من ان يحبوا أنفسهم وهذا أدى إلى إستهلاك الذات، وهنا يبرز سؤال:إذا لم يحب الانسان نفسه فكيف يعرف حب الاخرين؟ لدي كثير من الادلة التي تثبت أن محبة الانسان لنفسه تساعده على محبة الاخرين، وأن معرفة الانسان لقيمة نفسه مختلفة تماما عن الانانية.**

وتوضح لنا المؤلفة الفرق بين حب وتقدير الذات المنطقي والعقلاني والانانية فتشير الى " **أن أكون أنانيا يعني أن أكون صاحب نظرة استعلاء تجاه الاخرين وان أتعامل مع الناس بصيغة(أنا افضل منكم). إلا أن محبة الذات هي حالة من التقدير وعندما أقدر قيمة نفسي أستطيع أن اقدر الاخرين بقيمة متساوية وعندما لا أحب نفسي فشعوري تجاه الاخرين ربما يكون الحسد والخوف**".ص–40

في الفصل السادس التواصل

أكتفي بهذا الاقتباس الذي يلفت نظرنا لاشكالية الاختلال التي تكون وراء الكثير من سؤ الفهم بعملية التواصل مع الاخرين وهنا تركز ساتير على مربط الفرس في ان السلوك عملية تعلم ممكن تحدث فرقا حيث تعلمنا" **تذكر ، على احدنا ألا يتناول ماهو سلبي لدى شخص ما بطريقة سلبية ، بل بطريقة إيجابية، وربما الاختلاف الرئيس هو كون الحوار وصفيا".**

ولهذا ولمزيد من التوضحي فاننا " **في الجانب الاخر كثير من الناس لا يراعون في تقديرهم الكلمات التي يستعملونها بل هم يفترضون أن الاخرين يعلمون مسبقاً. وعندما يعترض أحد الاشخاص دون تبيان ما الذي يرضيه من البداية فإن القطيعة والنفور والاستياء تاخذ بالانتشار.**" ص– 77

عكسها ولكن السؤال المهم هو كيف ؟"

" لكي يتجنب الناس النزاعات فقد تعلموا ان يحبوا الاخرين بدلا من ان يحبوا أنفسهم وهذا أدى إلى إستهلاك الذات

يبرز سؤال:إذا لم يحب الانسان نفسه فكيف يعرف حب الاخرين؟ لدي كثير من الادلة التي تثبت أن محبة الانسان لنفسه تساعده على محبة الاخرين، وأن معرفة الانسان لقيمة نفسه مختلفة تماما عن الانانية.

أن أكون أنانيا يعني أن أكون صاحب نظرة استعلاء تجاه الاخرين وان أتعامل مع الناس بصيغة(أنا افضل منكم). إلا أن محبة الذات هي حالة من التقدير وعندما أقدر قيمة نفسي أستطيع أن اقدر الاخرين بقيمة متساوية وعندما لا أحب نفسي فشعوري تجاه الاخرين ربما يكون الحسد

في الفصل السابع أنماط التواصل

تدعونا ساتير لتامل انماط التواصل الانسانية وما وراءها في تفسير تحليلي ديناميكي حيث تقول" دعونا ننظر عن قرب للانماط العالمية للناس والتي يستعملها للتحايل على الرفض أو التهديد، فالشعور وردة الفعل تجاه التهديد تتضح في الفرد الذي لايريد أن يفصح عن محاولاته الضعيفة ويعمد لحجبها بالطرق الاتية:

١ – أمارس دور "المسترضي" لكي لايغضب الاخرون

٢– أمارس دور "اللوام" يعتبرني الشخص الملام قويا " إذا رحل الشخص الملام سيكون هو المخطئ ولست أنا "

٣– أمارس دور " العقلاني المتطرف" كما لو أن ما أواجهه من تهديد رغم أنه مسالم وغير مؤذ، وتقديري لذاتي يحتمي خلف كلمات ومفاهيم فكرية كبيرة.

٤– أمارس دور " المتشتت/ اللامبالي" حيث أعمل على تجاهل التهديد كما لو كان غير موجود " ربما إذا مارست هذا الشيء مدة طويلة وكافية سيزول التهديد فعلا " ص–82

في الفصول من الثامن وحتى العاشر

يستعرض الكتاب القواعد والانظمة المغلقة والمفتوحة المسيرة لطبيعة الاعلاقات الاسرية وبها كم من التوضيحات والمخططات المفسرة لضوابطة والمعتقدات المؤثرة في العلاقات الاسرية.

في الفصول من الحادي عشر وحتى الرابع عشر

تشريح مكونات الاسرة وفهم الية الصراعات الاسرية وتضارب الادوار والادراك بين التهديد والتحدي واستراتيجيات التغلب.

في الفصول الخامس عشر وحتى السابع عشر

يتحدث عن مخطط الاسرة ومكوناتها الجوهرية ونقتبس بعض الاسخلاصات الملفته للنظر تاركين المجال والدعوة للقارئ بالتبحر بين سطور الكتاب.

تقول المؤلفة " إن الشخص الذي لا يملك المنطق السليم هو الشخص الذي يشعر أن عليه أن يتصرف بناء على توقعات ورغبات الاخرين"

وتقدم بعض الامثلة من الحياة اليومية " لقد سمعت عن جملة "هذه هي الطريقة الصحيحة" كثيرا لدرجة أنني تحريت عن عدد الطرق التي يمكن غسيل أطباق الطعام بها، ووجدت ٢٤٧ طريقة، كلها تتدرج من حالة كونها متسخة الى حالة كونها نظيفة، الفروق فقط تكمن في ماهو متوفر من معدات وهكذا.

على احدنا ألا يتناول ماهو سلبي لدى شخص ما بطريقة سلبية ، بل بطريقة إيجابية، وربما الاختلاف الرئيس هو كون الحوار وصفيا".

كثير من الناس لا يراعون في تقديرهم الكلمات التي يستعملونها بل هم يفترضون أن الاخرين يعلمون مسبقاً

عندما يعترض أحد الاشخاص دون تبيان ما الذي يرضيه من البداية فإن القطيعة والنفور والاستياء تاخذ بالانتشار

إن الشخص الذي لا يملك المنطق السليم هو الشخص الذي يشعر أن عليه أن يتصرف بناء على توقعات ورغبات الاخرين"

"إن الناس الذين يعيشون حول مستبد من المستبدين

وتضيف ساتير "هل تعرف أحدا يقسم بجودة مطهر دون غيره؟ أو شخصا آخر يقسم أن أطباق الطعام يجب شطفها قبل غسلها؟ عند تواجدك حول شخص منهجه " الطريقة الصحيحة" طوال الوقت ربما تود أن تقتله. ربما ليست مصادفة أن ثمانين بالمائة من جرائم القتل هي من داخل أفراد الاسرة. " أنا لم أقل أن ثمانين بالمائة من الاسر تقتل بعضها البعض بعضا "

"إن الناس الذين يعيشون حول مستبد من المستبدين الذي من أقواله " تفعلون ما أقول لكم " أو من أقواله " إنها كذلك لأنني طلبت أن تكون كذلك " عيشون بمعاناة وإهانة مستمرة، وكأن المستبد يقول لهم " أنتم أغبياء وأنا أعرف ما الأصلح لكم " مثل هذه النعوت والتصريحات طويلة الأجل لها أثرها الضار على الأخلاق" ص- 204

وضمن شرح التدخلات الفاعلة لتغيير الروح المعنوية وبث الحياة الايجابية في الاسرة تلفت نظرنا المؤلفة الى مسألة الفكاهة وأهميتها في تغير المزاج حيث تقول "**بدأنا مؤخرا في ندوات علمية في فهم كيف أن الضحك وحس الدعابة يبعثان على الشفاء وحماية الجسد، نحن نعلم منذ وقت طويل كيف أن القلق والخوف والغيظ وغيرها من المشاعر السلبية لها نتائج مدمرة على الانسان، فالحب والضحك علاجان شافيان وتكلفتهما فقط هو الوعي بهما، وهذا ما أنتهجه عندما أكون في قمة أعمالي الجادة وألطف بهما الأجواء**". ص208

وتضيف بتدقيق أكبر " **إن الحب مثل المتعة وهو جزء مهم في الحياة، هل توقفت يوما عن التفكير في كيفية شكل الشعور بالحب؟ عندما أشعر بالحب فجسدي يكون خفيفا، وطاقتي تطفو متعة، وأشعر بالبهجة وبالانفتاح وليس الخوف، وبالثقة والأمان، وأشعر بزيادة إحساسي بقيمتي ورغبتي عن نفسي.**"

وتحذر المؤلفة من جفاف المحبة وغياب المشاعر الايجابية وتنبه له بتعبير إقتصادي" أجد أن ظاهرة الحب **هي سلعة نادرة** في كثير من الأسر، وأسمع كثيرا عن الألم والإحباط، وخيبة الأمل والغضب الذي يشعر به أفراد الأسرة تجاه بعضهم بعضا، وعندما يعطي الناس الكثير من الاهتمام لتلك المشاعر السلبية تبدأ المشاعر الايجابية بالذبول في نفوسهم. ص-208

عندما يكون هناك علاقة ثنائية في أي موقف وتشغل وضعية غير متساوية من حيث القوة، فإنه من المهم أن نتذكر أن وضعهم الذي هم فيه لايتساوى مع قيمة الذات التي يحملونها، فقيمة الذات يجب أن تبقى كما هي غير متغيرة.ص 296

في الفصول الثامن عشر وحتى الثالث والعشرين

تستعرض المؤلفة ديناميكية الاسرة الممتدة ومكوناتها والتفاعلات العلائقية بينها وتنقلنا عبر مراحل وخصائص النمو العمري الى فهم وربط رائع لفم السلوك البشري بمنظوره الجماعي من خلال الاسرة. وأكتفي هنا بخلاصة بعض الاقتباسات التي حبيت مشاركة القراء بها.

تؤكد المؤلفة على انه " **في أي مرحلة من العلاقات فإن كل تفاعل بينهم يشمل فرصاً للوضوح والقوة والتوسع، وإعادة تشكيل العلاقة الثنائية وهذا يعمل على تعاضد العلاقة بينهم**".ص-296

الذي من أقواله " تفعلون ما أقول لكم " أو من أقواله " إنها كذلك لأنني طلبت أن تكون كذلك " عيشون بمعاناة وإهانة مستمرة

كأن المستبد يقول لهم " أنتم أغبياء وأنا أعرف ما الأصلح لكم " مثل هذه النعوت والتصريحات طويلة الأجل لها أثرها الضار على الأخلاق

"بدأنا مؤخرا في ندوات علمية في فهم كيف أن الضحك وحس الدعابة يبعثان على الشفاء وحماية الجسد

نحن نعلم منذ وقت طويل كيف أن القلق والخوف والغيظ وغيرها من المشاعر السلبية لها نتائج مدمرة على الانسان، فالحب والضحك علاجان شافيان وتكلفتهما فقط هو الوعي بهما، وهذا ما أنتهجه عندما أكون في قمة أعمالي الجادة وألطف بهما الأجواء

"عندما تعمل على التواصل مع الثنائي الذي أنت فيه انظر لرفيقك على أنه إنسان مميز، وطبق الشيء نفسه على نفسك، فعليك أن تدرك أن التميز لكل فرد في الثنائيات هو مستمر بالبروز، فالتغيير متكرر وإمكانيات جديدة مستمرة في الظهور، وعندما نتقبل هذا فإننا نوسع بشكل بليغ الآفاق داخل أنفسنا، كأفراد في تلك الثنائيات وفي العلاقة نفسها، إن ذلك يمهد الطريق لخبرة راقية للشعور بالتناغم مع الطرف الاخر حتى تصل للرقص على أصوات الطبول".

وتحاول المؤلفة ان تقدم لنا وبشكل مرتكزات لعوامل تميز العلاقات الثنائية بالاسرة فتشير الى ان تتميز عوامل العلاقة الثنائية الايجابية عند كل فرد بأنه:

- يقف بشكل تام على قدميه ويكون مستقلا
- يمكن الاعتماد عليه للتصريح "بنعم " أو "لا" الحقيقية، بعاطفة صادقة
- يستطيع طلب مايريد
- يقر ويأخذ على عاتقه مسؤولية التصرفات التي يقوم بها
- يقوم على حفظ ما وعد به
- يعول عليه أن يكون لطيفا وأن وجوده يولد المرح، ودماثة الاخلاق، ومراع لمشاعر الاخرين وذو مشاعر حقيقية
- يتمتع بكامل الحرية ليختار التعليق على مايجري
- يدعم أحلام الطرف الاخر بأي طريقة متوفرة، وهما معا متعاونان بدلا من أن يكونا متنافسين

وفي خاتمة هذه الفصول وتحديدا في الفصل الثالث والعشرين " السنوات الاخيرة " للعمر تقدم لنا المؤلفة وصفة توديع اللحظات الاخيرة والاستمتاع بالعيش بسلام حيث تقترح "إن الخطوات الخمسة الاتية ستساعدك لإكمال عملية الانتقال، وتأسيس أرضية جديدة للعيشفي سنواتك الأخيرة من خلال انه :

- عليك أن تسلم أن النهاية أمر حتمي
- عزّ نفسك لما خسرته وهذا يعني ان تصف بالكلمات مشاعر هذه الخسارة: بالاستياء والخوف والرفض.
- سلم بأمر الأجزاء الايجابية التي لم تعد موجودة . وهذا يعني أن تفتخر بخيرتك بانك تقدر بانفتاح ما نلت منها.
- لاحظ وأقر أن حياتك الان فيها مساحات فارغة تنتظر ملأها بفرص جديدة
- الان، أنت مستعد للترحيب بفرص جديدة .ص- 306/305

في الفصول الرابع والعشرين وحتى السادس والعشرين

تقدم لنا المؤلفة نظرة ديالكتيكية لكلية وكونية وعالمية الاسرة وتفاعلها مع المحيط ولتوضح

إن الحب مثل المتعة وهو جزء مهم في الحياة، هل توقفت يوما عن التفكير في كيفية شكل الشعور بالحب؟

عندما أشعر بالحب فجسدي يكون خفيفا، وطاقتي تطفو متعة، وأشعر بالبهجة وبالانفتاح وليس الخوف، وبالثقة والأمان، وأشعر بزيادة إحساسي بقيمتي ورغبتي عن نفسي."

أجد أن ظاهرة الحب هي سلعة نادرة في كثير من الأسر، وأسمع كثيرا عن الألم والإحباط، وخيبة الأمل والغضب الذي يشعر به أفراد الأسرة تجاه بعضهم بعضا، وعندما يعطي الناس الكثير من الاهتمام لتلك المشاعر السلبية تبدأ المشاعر الايجابية بالذبول في نفوسهم

عندما تعمل على التواصل مع الثنائي الذي أنت فيه انظر لرفيقك على أنه إنسان مميز، وطبق الشيء نفسه على نفسك، فعليك أن تدرك أن التميز لكل فرد

بمفاهيم المدرسة الجشتالطية أيضا ترابطية مجموع الاجزاء وخاصية الكل ولكن بنظرة متمحصة تعيد شريط الذكريات والصور لفهم هذا النسيج وتكويناته المعقدة وبكلمات بسيطة ورائعة في نظرتها الفلسفية الانسانية المتطمحة بمفاهيم تحررية معتمدة على قوانين الطبيعة في تلك التطلعات لتغيير الديناميكية الانسانية حيث تقول المؤلفة "

أنا أعتبر ظهور التوازن بين المرأة والرجل بمثابة الزلزال الذي يشبه ماحدث للناس عندما اكتشفوا أن الأرض بيضاوية وأنها ليست مسطحة."ص – 339

لتتغمس أكثر في عرض المعضلة الانسانية الازلية عن مفهوم الظلم والضيم والتوحد بهما وتقول

"عشنا في الخضوع والطاعة، والتبعية والفوقية، والتسلط والهيمنة، لوقت طويل حتى أننا ظننا أن هذه هي حقيقة طبيعة العلاقة الانسانية."

ولكنها لا تلبث تفتح نافذة وتطلق للامل على مد البصر لمستقبل البشرية وهو الاقتباس الذي لطالما رايت فيه خير وعد لما يعصف بنا من محن واهوال جسام حيث تقول فرجينيا ساتير"**الان نحتاج ان نتعلم عن المساواة ومن خلال السياقات نتعلم كيف نتصورها ونعيش باستقلالية وحرية ومسؤولية وبتفويض وقيادة وصناعة القرار وبحلول مرضية للصراعات ونحتاج الى الصبر والخيال الخصب لنصنع التحديات التي نحتاجها.**" ص–339

أنه حقاً كتاب جدير بالقراءة وننصح به كل زملاء الاختصاص في العلوم السلوكية من الاطباء النفسيين و علماء النفس والخدمة الاجتماعية والمهتمين بالعلاج النفسي وطلاب الدراسات العليا بعلم النفس السريري والازواج الباحثين عن البصيرة لفهم حياتهم الاسرية.

*** *** ***

في الثنائيات هو مستمر بالبروز

"عشنا في الخضوع والطاعة، والتبعية والفوقية، والتسلط والهيمنة، لوقت طويل حتى أننا ظننا أن هذه هي حقيقة طبيعة العلاقة الانسانية."(فرجينيا ساتير)

نحتاج ان نتعلم عن المساواة ومن خلال السياقات نتعلم كيف نتصورها ونعيش باستقلالية وحرية ومسؤولية وبتفويض وقيادة وصناعة القرار وبحلول مرضية للصراعات ونحتاج الى الصبر والخيال الخصب لنصنع التحديات التي نحتاجها

دليل اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية
دليل نشرة الرسالة الإخبارية الأسبوعية للشبكة
دليل المستجدات العربية في علوم و طب النفس
دليل أطباء و علماء النفس العرب
دليل الدوريات النفسانية العربية و العالمية http://arabpsynet.com/menu.asp?link_c2=HomePage/RevAr3.htm&current_c2=3
دليل المعاجم النفسانية العربية
دليل المؤتمرات النفسانية العربية و العالمية
دليل الجمعيات النفسانية العربية
دليل الوظائف النفسانية العربية
أرشيف الشبكة (ملخصات ابحاث، دراسات، حوارات، وجهات نظر)