من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

"دليل النجاة لفتاة القرن الواحد والعشرين".

كيتلين موران

أنتم لا تفهمونني



دليل الفتيات للحياة

د. تارا بورتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

الغلاف الأمامي

من أكثر الكتب مبيعًا في العالم

"دليل النجاة لفتاة القرن الواحد والعشرين".

كيتلين موران

أنتم لا تفهمونني



دليل الفتيات للحياة

د. تارا بورتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

حقوق الطبع والنشر

أنتم لا تفهمونني

"دليـل النجـاة لفتـاة القـرن الواحـد والعشريـن".

د. تـارا بـورتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

حقوق النشر

- لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .
- إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاءً شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.
- رجاءً عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك. نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

الطبعة الأولى 2025

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2025. All rights reserved.

Copyright © 2022 by Tara Porter
All Rights Reserved.

للتعرف على فروعنا نرجو زيارة www.jarir.com

إذا كانت لديكم أي ملاحظات حول الترجمة أو الكتاب، أو اقتراحات لترجمة كتب أخرى، فالرجاء مراسلتنا على:

jbpublications@jarirbookstore.com

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

YOU DON'T UNDERSTAND ME

THE YOUNG WOMAN'S GUIDE TO LIFE

DR TARA PORTER

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

نبذة عن المؤلفة

عملت الدكتورة تارا بورتر في الأوساط السريرية مع الشباب منذ عام 1992. ومنذ ترقيها إلى درجة اختصاصية نفسية سريرية عام 1997، تركز عملها بشكل أساسي مع الفتيات والمراهقات كجزء من خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين (سي إيه إم إتش إس) في هيئة إن إتش إس (الخدمات الصحية الوطنية) بشمال لندن، وهي المنطقة الجغرافية التي تتمتع بتنوع كبير للغاية في الأوضاع الاجتماعية-الاقتصادية، والعرقية والدينية لسكانها، كذلك فقد شاركت في تثقيف المعلمين عن الصحة العقلية من خلال عملها بمركز آنا فرويد الوطني للأطفال والعائلات، كما واظبت على كتابة المقالات الخاصة بالصحة العقلية في المدارس في مجلة (تي إي إس)، بالإضافة إلى أنها تعمل محاضرة سريرية في جامعة يو سي إل (جامعة لندن)، وتعمل في مشروعات خاصة أيضًا.

إهداء

إهداء إلى إيلا، وتشارلي، وجوي.

إلى الأبد.

مقدمة

علم النفس: هو دراسة علمية للعقل البشري ووظائفه، خاصة تلك التي تؤثر في سلوكه في سياق معين.

على مدار رحلتي، كاختصاصية ومعالجة نفسية، سنحت لي فرصة التحدث مع مئات الفتيات. وقد ألفت هذا الكتاب بناءً على هذه الحوارات: حوارات عن قصص الفتيات وآمالهن ومخاوفهن وأفكارهن ومشاعرهن وسلوكهن وإخفاقاتهن وانتصاراتهن. إنه نتاج ما تعلمته من الإنصات لهن، وما كان عليَّ أن أتعلمه من أجل مساعدتهن. لقد نشأ هذا الكتاب من رحم معاناة ونجاحات هؤلاء الفتيات.

إن الكتاب الذي بين أيديكم يتمحور حول كيفية استكشاف عالم الفتيات الشابات، كما يقدم آليات تساعد على نضجهن عاطفيًّا بكفاءة وثقة. لقد تبدل عالم الفتيات والنساء تبدلًا جذريًّا عبر جيل واحد. وعلى مدار 25 سنة من ممارستي السريرية، لاحظت أن فرص المراهقات وقدرتهن قد ازدادت إلى حد هائل. لقد تفوقتن، أيتها الفتيات، على الشباب في المضمار الأكاديمي، وصار التوازن الجنسي في الولوج إلى مجالي الطب والقانون معتدلًا؛ إذ أصبحنا نشهد المراهقات وهن يمارسن قوتهن - في موضوع النسوية من خلال حركة #metoo، وفي مسألة التغير المناخي من خلال مظاهرات الطالبات في المدارس ــ وقد أتاحت الثورة التكنولوجية لفتيات اليوم أن يصبحن أول جيل من نساء العصر الرقمي: حيث ليس ثمة وقت لا يكون فيه الإنترنت جزءًا من حياتك، وأنت تعملين تلقائيًّا مع شاشة رقمية. وهذا يعني أن العديد منكن يودعن سنوات المراهقة حيث يوجد قدر من الحرية لم تتخيله النساء في الجيل السابق.

ولذلك فإن كثيرًا من الأمور يجري في صالح الفتيات والشابات، في حين هنالك أمور أخرى تسير في الاتجاه الخطأ. فمن الواضح أن تزايد الحرية، وفرص الاختيار، والتمكين، تأتي

معها كذلك تحديات هائلة. وجميعنا ندرك أن مشكلات الصحة العقلية تتفاقم بين جيل الشباب، إلا أن الإحصائيات مضللة نوعًا ما. في الحقيقة، إن معدلات الاختلال العقلي بين الفتيان والفتيات الأصغر سنًّا مستقرة نسبيًّا. غير أن مشكلات الصحة العقلية بين المراهقات والشابات مرتفعة للغاية. فالإقدام على إيذاء النفس بين الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 16 و24 عامًا، قد ازداد معدله من 6% عام 2000 ميلاديًّا إلى نحو 20% الآن.1

ومثل هؤلاء الفتيات المكلومات، هن اللاتي قابلتهن في غرف العلاج النفسي. وهناك، حاولت أن أنصت إلى تجاربهن، بالاستعانة بخبراتي في المعرفة السريرية والحكمة العامة التي قد اكتسبتها من الإنصات إلى شباب آخرين - سواء من أقرانهن أو الأجيال السابقة عليهن. أحاول أن أساعد كل امرأة شابة كي تفهم عالمها الداخلي كي يتسنى لها استكشاف عالمها الخارجي. وأحيانًا ما يحدث تغير مذهل داخل غرف علاجي النفسي: إذ من خلال مساعدة هؤلاء الفتيات على الهروب من فوضى عقولهن، يمنحهن ذلك القدرة على التفكير على نحو مختلف، ما يساعدهن على التصرف بشكل مغاير، أن يخلقن اختيارات مختلفة، وعليه يتحسن شعورهن.

في هذا الكتاب، أحرص على استحضار القواسم المشتركة لهذه التجارب لمشاركتها معكم. وما ستقرأونه هنا، هو نتاج الحكمة العامة المستخلصة منها، بجانب ملاحظاتي وتأملاتي من الإنصات إليهن. أود أن أمنحكن الآليات التي تسهم في فهم ذواتكن ومعالجتها بروح متعاطفة، في سبيل استخدام الحرية الممنوحة لفتيات حاضرنا بطريقة حكيمة، وليس على حساب صحتهن العقلية. لا أريد المزيد من الفتيات اللاتي يحاولن إيذاء أنفسهن بالجروح والتضور جوعًا، أن يشل الرعب والهلع عقلهن، وأن يعتقدن أن العالم سيكون مكانًا أفضل من دونهن. لقد اكتفينا من هذا. أريدكن يا فتيات، أن تتسلحن بالمعرفة الذاتية، ليس فقط للنجاة بل للازدهار، من أجل أن ترتفعن وتحلقن بثقة وعقل صافٍ. أود أن أصبح بلا عمل بعد الآن.

إلى كل مرضاي الحاليين والسابقين: أولًا، شكرًا لكم، حقًّا شكرًا لكم، على مشاركتي قصصكم. ثانيًا، كل الحالات المذكورة كأمثلة لا تخصكم. لماذا؟ لأنني حرصت على اختلاقها كي أحمي خصوصيتكم. في الواقع، لقد استغرق مني الأمر وقتًا طويلًا كي أستقر على الطريقة التي أفعل بها ذلك لأنني كنت قلقة من أن يقلل ذلك من مصداقية الكتاب وأمانته؛ لذا كان هذا ما فعلته: وضعت لنفسي قاعدة، وهي أنني سأسمح لنفسي باستخدام نموذج لحالة ما فقط إذا استطعت التفكير في شابين أو ثلاثة ممن تعاملت معهم وكانت لديهم تلك المشكلة، وبهذا أقوم بمزج قصصهم معًا. ومن ثم أتخلص من التفاصيل غير المهمة وأضيف مكانها تفاصيل جديدة للتشويق. لقد أقدمت على هذا من أجل حماية قصصكم، التي ائتمنتموني عليها، وأقدمت على هذا لأن السبب في تضمين دراسات الحالات هو توضيح نقطة أشمل، والأمر الرئيسي هو تلك النقطة وليس كم كان عمرك أو كيف تبدو هيئتك. ولكي يصبح الموضوع مرتبطًا بعدد أكبر من الناس، وضعت كل ما تعلمته منكم داخل قصة شخصية خيالية.

في هذا الكتاب، أجمع بين القواسم المشتركة التي رصدتها أثناء عملي مع فتيات مراهقات ونساء شابات. لن يكون كل ما فيه ذا صلة بكل الفتيات والنساء؛ لأنكن، بالطبع، مجموعات متنوعة في تكوينها، كما أن العديد مما فيه سيكون وثيق الصلة بالفتيان والشباب أيضًا. كذلك لم أعمل مع عدد كافٍ من شباب تختلف حالاتهم عن المذكورة هنا، أو شباب في مرحلة انتقالية، تسمح بأن أدعي أي معرفة متخصصة في حالاتهم النفسية؛ لذا آمل في أن تجد فيما تقرؤه هنا شيئًا يلامس هويتك. إنني أرى أن جنس الإنسان شيء يبنى اجتماعيًّا ويحدد ذاتيًّا، وهو الأمر الذي، بطريقة ما، يجعل كتابًا موجهًا للفتيات والشابات أمرًا متناقضًا. ومع هذا، فأنا أبرر وجود هذا الكتاب على أنه البيانات التي لدينا وتوضح أن الشابات يعانين الآن بشكل متزايد صعوبات الصحة العقلية (وهن أكثر اهتمامًا بدراسة علم النفس) وهو ما يستدعي الحاجة أو الرغبة في وجود كتاب يختص بجنس محدد. هنا سأستخدم لغة الشباب الذين رصدتهم، والتي هي عمومًا تشير إلى ضمير جنسي محايد بدرجة كبيرة ("الأشخاص" والشخص الأحمق أو المغفل قد يكونون من أي جنس). أنا

كذلك أستخدم كلمات مثل أم، وأب، ووالد بأريحية تامة في الإشارة لكل الأشخاص الذين يلعبون هذه الأدوار بمن في ذلك زوج الأب/الأم، والأوصياء، والآباء بالكفالة، وما إلى ذلك.

هذا الكتاب هو بالطبع لا أعتبره مرهقًا في محتواه. فلقد خرج من تجاربي السريرية وليس من مجرد دراسات بحثية، وثمة بعض الموضوعات والقضايا التي لا أشعر بأن لديَّ الخبرة السريرية ولا الشخصية كي أغطيها. وبينما كنت أؤلف هذا الكتاب، صرت على دراية مريرة بنطاقات عديدة تنعدم فيها خبرتي أو معرفتي بها. على سبيل المثال: صرت أعرف الكثير عن فقدان الشهية، والنظام الغذائي، والغذاء الحدسي، لكنني وجدت أنني لا أعرف سوى القليل عن إيجابية الجسم. لماذا أقول لك هذا؟ لأنه في أثناء قراءتك هذا الكتاب، آمل أن يكون لديك أحيانًا تجربة الشعور بأنك معروف ومعترف به. ولكن، بالطبع، أنا لا أعرفك، وقد أستطيع التقاط أفكارك بشكل رائع في مجال معين ولا أفعل مطلقًا في مجال آخر. إحدى مقالات علم النفس المفضلة لديَّ على الإطلاق كانت بعنوان: "عن معرفة ما لا تعرفه"،2 وهناك الكثير مما لا أعرفه. أعتذر عن تلك الإغفالات وسأواصل تعليم نفسي.

قمت كذلك بإضافة فصل في نهاية الكتاب تحت عنوان: "أتود أن تعرف المزيد؟"؛ حيث أسرد عدة مراجع وبعض الأفكار للمزيد من الاستكشاف، وبالتحديد (كما آمل) في بعض النطاقات التي لا أعرف عنها الكثير.

أخيرًا، هذا الكتاب في جوهره ليس عن المرض النفسي؛ بل عن الصحة النفسية - الحالة النفسية الاعتيادية للفتيات والشابات. أتمنى أن يساعد هؤلاء اللاتي يعانين المرض النفسي منكن، وأن تتعرف كل واحدة منكن هنا على شيء يمسها. آمل في أن يسهم هذا الكتاب في تعبيركن عن شيء مدفون في أعماق عقولكن... شيء تجدن صعوبة في التعبير عنه. وقبل كل ذلك، آمل في أن تشعري بأنك مفهومة.

الفصل 1 التعلق والانتماء

"على الرغم من أننا ربما نغدق على أطفالنا كل الحب الكامن في قلوبنا، فإنهم جميعًا لن يشعروا بهذا الحب... إن أول سنتين أو ثلاث سنوات من الحياة، هي ما يتم فيها تهيئة الدماغ لبناء العلاقات".

ريتشارد باولبي، الجمعية البريطانية لعلم النفس

"بطريقة غير مباشرة، قد يُفسد كلٌّ من أمك وأبيك حياتك. ربما لم يقصدا فعل ذلك، لكنهما يفعلان".

فيليب لاركين، قصيدة THIS BE THE VERSE

أتساءل: لِمَ اخترت هذا الكتاب لقراءته؟ ربما أهداه أحد إليك بسبب قلقه عليك، أو لعله ظن أنك ستكونين مهتمة به. ربما تخططين لدراسة المستوى المتقدم من علم النفس، وتريدين أخذ فكرة عما يدور حوله الأمر. أو ربما تشعرين بالتيه وترغبين في فهم ذاتك أكثر. لعلك تشعرين بالقلق أو الحزن، أو أنك لست على سجيتك وتسعين إلى طلب المساعدة. وربما أنت تؤذين نفسك، أو أشخاصًا آخرين.

أنا أتخيلك بينما أكتب. أتخيلك بوصفك شخصية قد أراها قادمة نحوي في غرفة العلاج النفسي - عادة ينتابها فضول حول العلاج النفسي لكنها على الأغلب متشككة فيما إذا كنت سوف أفهمها أم لا؛ وكثيرًا ما تكون حزينة وقلقة، أو تائهة ووحيدة، وعادة ما تكون عالقة - لكن أحيانًا تقصد الطريق الخطأ، وقد خبت العزيمة في عينيها. غير أنها دائمًا، دائمًا متفردة في طبيعتها. هي بالتأكيد أكثر جمالًا وذكاءً ومرحًا مما تظن نفسها عليه. أتساءل ما إذا كنت تفكرين الآن: "حسنًا، هي مخطئة في ذلك، أنا لست كما تقول". بلى، وبصدق، أنت كذلك.

كل النساء الشابات اللاتي التقيتهن متفردات، نعم، وإن كانت ثمة قواسم مشتركة بينهن، من الأفكار والأشياء التي تعلمتها وما زلت أتعلمها، من الإنصات إليك، سوف أشاركك بعضًا منها هنا، لكي أفسر بعض الأفكار النفسية لمساعدتك على تصور ماذا يجري معك. لن تجدي صلة وثيقة بك في كل القصص التي جرى سردها، وبالنظر إلى جدول المحتويات الخاص بالكتاب، لربما ستستشعرين بالفصول التي تتعلق بك أكثر من غيرها، وعليه ترغبين في تجاوز البعض الآخر. هذا الفصل، على وجه التحديد، قد لا يحظى باهتمامك في الوهلة الأولى، إذ يتعلق جزء كبير منه بوقت ربما لا تتذكرينه على نحو واعٍ. ربما تغريك فكرة الولوج إلى فصل يتعلق بمخاوفك بشكل أكثر مباشرة، مثل الفصل السابع: الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل؛ أو الفصل الخامس: التوتر والقلق. خذي راحتك في فعل ذلك، وإن كنت أراه خطأ، فالرحلة داخل جانبك النفسي تبدأ مع ما حدث معك وأنت طفلة. قد لا تتذكرينها بشكلٍ واعٍ، لكن، صدقيني، أيامك وشهورك الأولى في الحياة تنفذ بوجدانك، مثلما تنفذ الكتابة عبر عصا من سكر النبات (نوع من الحلوى). ما حدث لك وقتها، خلال علاقاتك الأولى بالحياة، مطبوع داخل دماغك. وبينما تكبرين في العمر، تبدأ هي في تشكيل شخصيتك. إنها أمور مهمة تستحق الفهم.



قرود هارلو تسلقت إلى "أم" من الأسلاك من أجل الطعام، بينما ظلت متشبثة بالأم الناعمة من أجل الأمان.

في علم النفس، نطلق على هذا اسم التعلق. فكل من (الأب/الأم) وأبنائه، خاصة الثدييات، يميل كل منهم للبقاء بالقرب من الآخر بعد الولادة. وقد كان علماء النفس الأخلاقيون في بداية القرن الماضي ومنتصفه، هم أول من أكد هذا. ربما تعلم عن بعض من هذه التجارب؟ سيبحث صغير الإوز عن حافز متحرك1 في اليوم التالي لخروجه من البيضة وسيبدأ متابعته، حتى لو كان قطارًا لعبة أو زوجًا من الأحذية المطاطية الطويلة. سيحتمي قرد صغير معزول عن أمه بأم بديلة من القماش لتمده بالأمان،2 حتى عندما لا يوفر له هذا الطعام. يُظهر الأطفال الصغار المعزولون عن والديهم في أثناء وجودهم في المستشفى أو دور الأيتام، والمحرومون من اتصال كافٍ،3 مجموعة من الصعوبات النفسية والاجتماعية. هل شاهدت من قبل لقطات مصورة من دور الأيتام الرومانية من عام 1989؟4 بقي مئات الأطفال في ظروف صادمة. وبصرف النظر عن سوء المعاملة الفعلية، تسبب الحرمان العاطفي وعدم وجود شخصية أبوية في مجموعة من الإعاقات النفسية والفكرية الشديدة.

درس عالم النفس "جون باولبي" رابطة التعلق بين الأبوين والطفل الرضيع والفتى الصغير، وأسهم في نشر النظريات حولها. يوجد حافز قوي يدفع كلًّا من الأبوين والطفل للبقاء معًا، تحثه أسباب تطورية تحافظ على بقاء الأجناس. وبما أن الطفل يتطلع بطبيعته إلى والديه، ينجذب الوالدان إلى الطفل، وعليه تخلق حالة السرور المتبادل بينهما دائرة من الإيجابية. أحيانًا، يفشل الوالد في فعل هذا، وعادة ما يكون ذلك بسبب أنه لم يختبر التعلق بوالديه وهو طفل: لم ينطبع هذا في دماغه. والتعلق المفيد يضمن للطفل أن احتياجاته الأساسية من الطعام والمأوى والاستقرار والراحة قد تحققت.

بالنسبة إلى الطفل، فالتعلق يعني الحصول على الشعور بأن شخصًا ما سيعتني به؛ أنهم مهتمون بك، أنهم بجانبك. وكلما تقدمت في العمر، ربما لن تتفق مع الطرق التي يستخدمها والداك لمساندتك، بل ربما تعتقد أن قواعدهما خرقاء - لماذا عليك أن تتعلم البيانو؟ أن تجلس مستقيمًا؟ أن تترك هاتفك؟ لكن (في الغالب) يمكنك رؤية أن والديك يفعلان هذا لما يعتقدان أنه الأنسب لفائدتك. قد تحبهما أو قد تكرههما ما أو قد تتأرجح بين الشعورين، لكنك تعرف أن والديك موجودان من أجلك.

أو ربما لا تدرك هذا. فبالنسبة إلى البعض، يكون رابط التعلق تالفًا أو معطلًا. ربما أنت تشعر بالتيه، كأنك تطفو هائمًا بلا مرساة.

حُوِّلت حالة "ميا" إليَّ عندما بلغت *17* عامًا. كانت تعاني معنويات منخفضة، ولاحظت عليها إحدى معلماتها في المدرسة إشارات على الأذى الذاتي. ظاهريًّا، كانت لا تزال طبيعية، إذ كانت تذهب إلى مدرستها، وتقضي وقتًا مع أصدقائها، وتؤدي واجبها المدرسي. لكن عندما تخدش ذلك السطح الظاهري، ستجد أنها لم تكن تظن نفسها تجيد فعل أي شيء أو أنها قد تحقق الكثير، ولم تظن أن لديها أي مستقبل.

كانت "ميا" الابنة الصغرى بين ثلاثة أطفال. كانت مقرَّبة للغاية من أمها التي توفيت منذ عدة سنوات حينما كانت "ميا" في المدرسة الابتدائية. ولم تسعفها ذاكرتها على تذكر أمها سوى وهي مريضة، وبينما كان موت أمها حدثًا مروعًا، استمرت حياة "ميا" كما كانت من

قبل. وعلى الرغم من أنها لم تكن مقربة من والدها - الذي اعتاد العمل ساعات طويلة؛ كونه المعيل الرئيسي للأسرة - فإنها كانت لديها هي وأختاها مربية تعيش قبل وفاة والدتهن بمدة طويلة، وكانت علاقة "ميا" بها وثيقة جدًّا. كانت المربية تطبخ لهم الطعام وكانت تستقبل "ميا" حينما تعود إلى المنزل من المدرسة، وتصطحبها للخارج بالسيارة، وكانت توليها اهتمامًا يوميًّا. كانتا مقربتين وأحست "ميا" بأنها محبوبة منها. حالما بلغت "ميا" 15 عامًا، وصار بإمكانها التجول بمفردها، وباتت هي وأختاها قادرات على أن يعددن لأنفسهن الطعام، قرر أبوهن أنهن لسن بحاجة إلى مربية بعد الآن. إلا أن "ميا" افتقدتها بشدة؛ بل اعتادت زيارتها بانتظام وهي ترعى أطفالًا جددًا الآن. وبعد عام من هذا، رحلت أخت "ميا" الأقرب لها عمرًا إلى الجامعة، وأصبحت "ميا" آخر طفلة موجودة في المنزل. كانت "ميا" فيما مضى مشاركة في مسابقات للسباحة حتى أصيبت وقررت أن تستسلم وتترك الأمر؛ لأنها لم تكن لتتقدم لما هو أبعد من ذلك؛ فقد كان هنالك من هم أفضل منها، ولن تجني على نفسها سوى المتاعب من التدريب.

إن أول رابط للتعلق ينشأ عامة بين الطفل ووالده،* ومعظم الشباب، بل حتى أكثر الشباب معاناة واعتلالًا عقليًّا ممن رأيتهم في سي إيه إم إتش إس - خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين، الممولة لهيئة إن إتش إس المختصة بعلاجات الصحة العقلية لمن هم دون سن 18 عامًا في المملكة المتحدة - يأتون إلى جلسات العلاج النفسي رفقة والد صالح بما يكفي. "صالح بما يكفي" هو مصطلح نفسي آخر، أشاعه محلل نفسي يدعى "دونالد وينيكوت".5 والتحليل النفسي هو نوع من العلاج النفسي ظهر في أول القرن العشرين. تمعن هؤلاء المحللون كثيرًا في أمر العلاقة التي قد نشأت بين مرضاهم وأمهاتهم عندما كانوا يبحثون عن أسباب الاعتلال العقلي.

كانت نظرية "وينيكوت" متفائلة. لم يؤمن بوجود والد مثالي لكنه اعتقد أن الصحة النفسية تنتج من الفوضى المرتبكة -لكن- المُحبة للحياة الأسرية. وبذلك مهد الطريق لما أثبتته دراسة لاحقة: ليس على التربية أن تكون "مثالية"، بل في الواقع، يكتمل إنجاز العمل النفسي في عدم الكمال؛ ففي الانقطاع وإعادة الاتصال نتعلم تحمل غرابة أطوار

بعضنا بعضًا. هذا هو أفضل إعداد للحياة البالغة. لقد علم "وينيكوت" أن التعلق قد ينحرف بشكل خطير أحيانًا، ولكن حتى في تلك الحالات يمكن إصلاحه. يحتاج الشباب عمومًا إلى شخص واحد فقط يعتقدون أنه يهتم بهم لتكوين روابط التعلق وليكونوا بخير على المدى الطويل.

هناك تجربة شهيرة تجمع بين الأم والطفل وتوضح الآلية المعقدة. يوجد رابط لها في قسم "هل تود أن تعرف المزيد؟" في نهاية الكتاب، وتسمى تجربة "الوجه الجامد".6 تبدأ التجربة بالطفلة والأم، تبتسم إحداهما للأخرى وتتفاعلان - عندما تشير الطفلة إلى شيء ما، تستجيب الأم؛ وعندما تمد الطفلة يديها، تأخذهما الأم بين يديها. وبذلك تتفاعل الأم والطفلة معًا وتتزامن مشاعرهما. أما في جزء "الوجه الجامد" من التجربة، فتقوم الأم بما يلي بالضبط: تظهر وجهًا جامدًا لمدة دقيقتين ولا تتفاعل مع طفلتها على الإطلاق. تحاول الطفلة جذب انتباه أمها ولكن لا شيء مما فعلته سابقًا - كالإشارة مثلًا - يجذب انتباه أمها فيزداد اضطرابها.

أعرض فيديو لهذه التجربة في أثناء التدريس، وبينما يشاهد الجمهور المقطع، أراقبهم. عادة ما يفاجأ الجمهور بمدى جهد الطفلة لإعادة التواصل مع أمها ويحزنون لاضطرابها عندما لا تستطيع: تعكس وجوههم رد فعل الطفلة. عندما تضطرب الطفلة، يُصدر الجمهور صوت ألم "آووو"، وتبدأ الحواجب في التجعد وتنحني الأفواه للأسفل. إنهم يشاركون الطفلة ألمها وارتباكها في مظهر من مظاهر التعاطف.

يرجى الاطمئنان إلى أن الانقطاع اللحظي في الرابطة بين الأم والطفلة لا يسبب أي ضرر طويل المدى: غالبًا ما نتعرض جميعًا للتجاهل في سنوات طفولتنا، حيث يحتاج آباؤنا إلى طهي الوجبات أو النوم أو رعاية أطفال آخرين. وما لا يلتقطه المقطع هو أن رابطة التعلق لا تحدث في لحظة، بل على مدى سنوات.7 إذا فكرنا من حيث ما يتعلمه الطفل، وما الروابط التي تتكوَّن في دماغه، نخمن أنه قد يعزز رابطة مفادها "أمي مهتمة بي أحيانًا" بينما تتفاعل أمه معه وتهدهده؛ ثم، عندما تتجاهله، قد يكوِّن الطفل رابطة مفادها أن "أمي

أحيانًا لا تهتم بي". تلك روابط دماغية مقبولة: إنها تعكس الحياة الواقعية. طالما أن لدينا الرابطة التي تقول إن شخصًا ما موجود عمومًا من أجلنا كرضيع وطفل صغير، يمكننا تحمل الأوقات التي لا يكون فيها كذلك. يبدو أن الرابطة الدماغية التي تقول "أمي أحيانًا ليست ممتعة ولطيفة وجميلة" لا تدمر الرابطة التي تقول إنها أحيانًا كذلك. إنهما موجودان معًا بالتوازي. وما دام الانقطاع في التعلق ليس موغلًا في تكراره، أو طوله أو قسوته، فإنه قابل للإصلاح.

يستند نمط التعلق الخاص بك إلى الفهم والتواصل والاستجابة من والدك أو شخصية التعلق الأخرى، ليس في موقف واحد فحسب، بل على مدار طفولتك - بل حتى طوال حياتك. بعض الآباء يختارون الروتين، والبعض الآخر يختار النوم المشترك. بعض الآباء يعملون، والبعض الآخر يبقى في المنزل. بعضهم يبقى هادئًا، والبعض الآخر يغضب. يدخل الأطفال في نوبات غضب ويتشاجرون. يصرخون ويصيحون، ويعصون الأوامر ويسيئون التصرف، لكن طالما هنالك درجة من التواصل والرعاية والاتساق عبر الزمن، فإن التعلق ينجو ويستمر، وحتى الحياة الأسرية السعيدة، ليست جميلة دائمًا.

عندما تحدثنا عن حزن "ميا"، بدا أنها تعتقد أنه أمر طبيعي. شعرت بالخواء وظنت أن الجميع يشعر بالأمر ذاته. علمت أن ممارسة السباحة التنافسية جعلتها، بطريقة ما، مشغولة للغاية بحيث لم تسمح لنفسها بالتفكير في الأمر. وفي أثناء جلسات العلاج النفسي، انهمرت الدموع على خديها حين تذكرت سنوات المدرسة الابتدائية. حينما اعتادت أمها أن تصطحبها من المدرسة باستمرار. تذكرت نفسها وهي تمسك بيديها وتتبختر في مشيتها - حيث الدفء، والسعادة، والمرح. ظنت وقتها أن العالم مكان جميل. وافتقدت ذلك الشعور: أن تكون آمنة، ومأمونة ومحمية. بثت مربيتها، كذلك، حس الأمومة الحانية بداخلها، بالمفهوم التقليدي لكلمة الأمومة. كانت حياتها مرتبة على خير ما يرام. وحينما اعتادت الجلوس في مطبخ المنزل الذي تعمل به مربيتها الآن، أحست ببعض هذه المشاعر مجددًا. انتابها شعور بالغيرة من هؤلاء الأطفال الذين ما زالوا يحظون بذلك الدفء؛ ذلك الانشغال، ذلك الصخب. بدا منزلها خاويًا، وحيدًا وباردًا مقارنة بالمنزل الذي تعمل به مربيتها.

التعلق هو المهد الذي يهدهد نموك من طفل رضيع إلى شخص بالغ مكتمل التكوين، وفهم ماهيته وكيف كان بالنسبة إليك قد يكون مفتاحًا لفهم من أنت. بالتأكيد، هو لا يحدد كل شيء عنك، ولكن التفاعل بين شخصيتك وعلاقة التعلق الخاصة بك قد أسهما في تشكيل من أنت اليوم. لقد سمعت على الأرجح عن الطبيعة والتنشئة، أليس كذلك؟ الطبيعة هي ما وُلدت به، والتنشئة هي البيئة التي نشأت فيها. تتفاعل طبيعة خصائصك الفطرية مع تنشئة علاقة التعلق لديك. بالنسبة إلى شخص وُلد بشخصية مستقلة بطبيعتها، قد يشعر بأن عدم اهتمام والديه به مع تقدمه في العمر متعة أو حرية. أما بالنسبة إلى طفل أكثر قلقًا، فقد يكون ذلك مصدر قلق. ستتفاعل شخصيتك مع أسلوب التربية لدى والديك لتخلق إبداعًا فريدًا تمامًا: أنت!

إن بصمة التعلق الخاصة بك سوف تحدد صداقاتك وعلاقاتك الحميمة الآن، وعلى مدار حياتك. إن علم النفس ليس علمًا منظمًا: ليس بإمكاننا أن نفصل المتغيرات بعضها عن بعض، مثلما هي الحال في علم الكيمياء أو الطب، وأن نتنبأ بوضوح جازم بأن الطفل "س" إذا استقبل التربية "ص" فسينتج عنه التعلق "ي"؛ وذلك لأن "س" و"ص" و"ي" أعداد غير محدودة. وتمامًا مثل بصمتك، فإن شخصيتك الفطرية متفردة، والتفاعل بين هذا وعلاقات التعلق الأولى لك هو ما يصنعك. فحتى داخل بيئة تنشئة مماثلة حد التطابق، مثلما هو الوضع داخل أسرة واحدة، يوجد عدد لا نهائي من العوامل البيئية التي يمكنها أن تؤثر في الطفل. فالتوأمان المتماثلان لن يستيقظا في التوقيت نفسه بالضبط، ولن يصرخا بدرجة الصوت نفسها، ولن يلتقطهما أبواهما لتهدئتهما أو لإطعامهما معًا في الوقت ذاته. ومن ثم تبدأ المتغيرات اللانهائية التي تنطبع داخل عقلك في خلق تفردك، وكيف ستتواصل مع الآخرين.

كيف كان شعورك تجاه علاقاتك العائلية، وما الذي التقطته ذاكرتك من خلال القصص المسرودة عليك والصور المعروضة أمامك، كل ذلك سيخبرك بشيء ما عن ماهية تعلقك بعائلتك. وكما أتخيلك الآن، أيها القارئ، مراهقًا كنت أو شابًّا، قد تشعر الآن بأنك قد سئمت كثيرًا من والديك، لكن حاول أن تتأمل الماضي. هل شعرت بالعزلة والوحدة؟ أشعرت بأنك

مخنوق ومقيد؟ أو انتابك شعور آخر يتوسط هذه المشاعر المتطرفة؟ هل أحببت أسلوب تربية والديك؟ هل أردت أن تتقرب إليهما أكثر أم تبتعد عنهما؟ هل شعرت بالخوف والقلق لإرضاء الآخرين في المنزل، ومحاولة تجنب الصراع بأي ثمن؟ أم شعرت بالاطمئنان الكافي في علاقاتك ما دفعك إلى تحدي والديك معظم الوقت، وكانت هنالك مشاحنات كثيرة؟ هل شعرت بالتطفل على خصوصياتك، بلا خطوط عريضة ينتهي عندها تدخل والديك وتبدأ أنت تولي زمام الأمور؟ هل كنت مقبولًا أم منبوذًا؟ هل شعرت بأنك مهمَل أو بأنك مصدر إزعاج؟ هل كان وصفك، بشكل ما، بأنك الطفل صعب المراس أم الطفل المفضل أم الأمهر أم الأجمل؟ هل كان يقال لك "أنت مثلي تمامًا" أم "نحن لا نفعل هكذا في هذه العائلة؟". هذه مجرد عينة صغيرة من المتغيرات اللانهائية التي ربما قد اختبرتها في ماضيك. ومن ثم، بالطبع، يأتي السؤال عن كيفية تفاعل كل هذا مع طبيعتك وشخصيتك، وبأي طرق قد أثرت فيك. وكيف يؤثر هذا في صداقاتك وعلاقاتك الآن؟

هذا هو مربط الفرس. إن علاقات تعلقك في الماضي تسلط ضوءًا أماميًّا على علاقاتك الحالية والمستقبلية. هل تتجلى علاقة التعلق التي كانت بينك وبين والديك في صداقاتك وعلاقاتك العاطفية الحالية؟

لكل مريض أراه قصة خاصة عن تربيته؛ فهناك تلك الفتاة الخجولة ذات الأسلوب القوطي التي تشعر بالهزيمة أمام جاذبية أمها ولا تستطيع التمرد إلا بأن تكون أكثر إهمالًا لمظهرها قدر الإمكان، وهناك تلك الطفلة الوحيدة التي تعاملها أمها المتسلطة مثل طفلة صغيرة، وتعيش من خلال ابنتها الثمينة ونيابة عنها، وهناك الفتاة المحبة للحفلات التي تشعر بأن والديها لا يفهمانها وتريد أن تتركهما لتقضي وقتها مع أصدقائها.

لم يكن أبو "ميا" لئيمًا أو فظًّا. بل كانا يتشاركان الحياة معًا بوفاق. لم يبخل على "ميا" بما تريده عمليًّا؛ كل ما في الأمر أنه كان غائبًا عنها عاطفيًّا. وإذا أرادت "ميا" أن تتحدث معه عن الجوانب العاطفية، فكان يكتفي بالقول: "أوه حسنًا، أنا واثق بأنك ستجدين حلًّا لهذا الأمر"، أو "الحياة ليست عادلة"، ومن ثم يحاول تغيير موضوع الحديث أو يشغل نفسه

بأمر آخر. عندما قابلت الأب عدة مرات من أجل بعض المراجعات، بدا لي أنه خاوٍ عاطفيًّا، مع أنه كان دائمًا، بطريقة ما، يعمل بنصائحي. على سبيل المثال، كنت أستطيع الشعور بوحدة "ميا"؛ لذا نصحته بقضاء المزيد من الوقت معها. وبالفعل قام بذلك لكنه بدا بشكل روتيني فاترًا، كما لو أنه مجرد شيء يجب إنجازه لشطبه من قائمة مهماته. أتعجب لماذا؟ هل كان دائمًا على هذا النحو أم أن وفاة زوجته قد حطمته؟ بدا لي أنه قد انتهى من دور الأبوة. هو احتاج إلى أن يرى "ميا" تكبر، وتمضي قدمًا، وبالطبع، مع مرور الوقت، فعلت ذلك.

كان العلاج النفسي مهمًّا لـ"ميا". فقد "احتضنها" عاطفيًّا. سمح لها بأن تطلق لحزنها العنان، ليس فقط على فقدان أمها، بل أيضًا على فقدان العلاقة التي كانت تود أن تكون بينها وبين أبيها. لكنه أتاح لها كذلك أن تمضي قدمًا وتحدد ما تريده في الحياة. ذكَّرها العلاج بما كانت تمتلكه في الماضي وما تريده من الحياة في المستقبل. اتخذت خيارات حكيمة بشأن من تصادق ومن تحب. جاءت إلى جلستنا الأخيرة وعيناها على الساعة. كانت تريد أن تلتقي أصدقاءها الذين كانوا ينتظرونها بالقرب: هكذا عرفت أنها قد انتهت من العلاج. وهكذا ينبغي أن يكون الأمر؛ فقد تجاوزت تعلقها المؤقت بي، وانتهى عملي معها.

كثيرًا ما أرى التعلق يتحطم في سنوات المراهقة، بسبب سوء الفهم أو ببساطة لأن الأطفال والآباء قد نسوا أن يحافظوا على التواصل بعضهم مع بعض ومرت علاقاتهم كالسفن في جوف الليل. وبالطبع، من الشائع بين المراهقين أن يشعروا بأن آباءهم يعجزون عن فهمهم (ومن هنا يأتي عنوان الكتاب!). وفي أحيان أخرى، يبدو جليًّا أن كلًّا من الوالدين والطفل لطفاء لكنهم مختلفون تمامًا في طبائعهم، ما يترتب عليه صعوبة في فهم أحدهم الآخر. أحيانًا يصعب على المراهقين أن يظهروا مكنونات ذواتهم لأي شخص على الإطلاق، حتى الوالدين. لقد شاهدت شبابًا خجولين، يعانون القلق الاجتماعي أو الحرج الاجتماعي، وغير قادرين على السماح لآبائهم بالدخول إلى حياتهم. هم على دراية بأن آباءهم يحبونهم لكن لا "يفهم" أحدهم الآخر. من الجدير بالذكر أن رابط التعلق بمثابة شارع يتكون من مسارين. وبذلك من مسئولية الوالدين أن يبذلا جهدًا في التواصل بما أنهما البالغان في

العلاقة، ومهما كان تاريخهما العاطفي. ومع ذلك، يجلب الطفل شخصيته الكامنة مسبقًا معه إلى هذه العلاقة: فالطفل قد يشعر بعدم الأمان على الرغم من أنه يحظى بأكثر الآباء رعاية.

ومع هذا، توجد مجموعة من الأطفال الذين يزورون هيئة الخدمات لم يحظوا فعليًا بأي تربية على الإطلاق؛ أو حظوا بتربية سلبية: وهي تلك التربية التي تسببت في أذى ملموس.

* لقد قاموا بدراسة الرابطة بين الأم والطفل بتعمق أكبر؛ على الأرجح بسبب الرابطة الجسدية الأكثر وضوحًا بين الأم والطفل (مثل الحمل والولادة والرضاعة الطبيعية). كما أن العوامل الاجتماعية والسياسية مثل التوقعات والفرص جعلت النساء تقليديًا في هذا الدور كمقدم الرعاية الأساسي في أغلب الأحيان. ومع ذلك، لا يوجد دليل على أن الطفل يتعلق بالأنثى بسهولة أكبر من الذكر. وفي الغالب، استخدم كلمة "تربية الأطفال" لوصف مجموعة الأشخاص الذين يعتبرون مقدمي الرعاية الرئيسيين للأطفال، والذين قد يكونون بالطبع مقدمي رعاية بالكفالة أو أجدادًا يقومون بدور الوالدين.

التربية السامة

بدأت "سارة" العلاج النفسي في البداية مع اشتباه بإصابتها بفقدان الشهية، فقد كانت تأكل بمشقة، لكن خلال الجلسات القليلة الأولى، تغير هذا وأصبحت تعاني نوبات الأكل الشره. ثم بدا أن كميات أكلها عادت إلى طبيعتها ولكنها كانت تسرف في التدخين ومعاقرة الشراب. بدا أن العلاج بمنزلة دوامة؛ كانت كل جلسة تقدم مشكلة جديدة، وكأنني أبدأ من جديد. في بعض الأسابيع كانت سعيدة ولم يكن لديها ما تتحدث عنه؛ وفي أسابيع أخرى كانت تفكر في الانتحار. لم يبدُ أن أي شيء قلته كان يؤثر فيها ولم أشعر بأن علاقتنا كانت تنمو. ومع ذلك، استمرت في الحضور.

أخبرتني بأن علاقتها بوالديها كانت "جيدة"؛ لكنني شعرت من والديها بأنهما كانا يريان اصطحاب ابنتهما إلى العلاج كما لو كانا يسلمان حاسوبًا للإصلاح؛ بدا أنهما كانا محبطين قليلًا مني؛ أولًا لأن ابنتهما كانت محطمة وثانيًا لكونهما منزعجين من استغراقي وقتًا طويلًا لإصلاحها. بدا أنهما يفترضان أن صعوباتها كانت مشكلة منفصلة تمامًا عنهما، وتقع بالكامل على كاهلها. هل كنت أعرف ما كنت أفعله؟ في الواقع، لم أكن متأكدة من أنني كنت أعرف في تلك المرحلة. لم أستطع أن أفهمها على الإطلاق.

إن العمل مع الشباب يماثل محاولة حل أحجية صور مقطعة لا تنفك تتغير وتنمو باستمرار، بالإضافة إلى فقدان نصف القطع الخاصة بالأحجية! إن الشباب الذين تعرضوا لسوء المعاملة أو التجاهل لا يتصرفون جميعًا بالطريقة نفسها: أحيانًا يشعرون بالإحباط والتحطم وفقدان الثقة، أحيانًا يلومون أنفسهم، أحيانًا يلجأون إلى المشاغبة في المدرسة، وأحيانًا يسعون إلى المغامرات التي تقحمهم في سلوكيات خطيرة أو غير قانونية. إن تعرض الشباب لسوء المعاملة، يمكن أن يجعلهم متقلبي المزاج في فترة العلاج، ويصارعون أسبوعًا تلو الآخر في الحفاظ على فكرة أو إحساس بالتقدم. بل أحيانًا يسيئون التصرف في العلاج: بعدم الحضور بانتظام أو التأخر في القدوم للجلسة، أو بخرق القواعد

الموضوعة في العلاج من خلال إرسال رسائل إلكترونية في منتصف الليل. لكن كل هذا ما هو إلا قطع أحجية المريض التي تساعد على فهم الصورة بأكملها.

لماذا يتصرف الشباب الذين عانوا سوء المعاملة بهذه الطريقة؟ إنهم يتصرفون هكذا لأنهم قد تعلموا أن العلاقات تكون على هذه الشاكلة. الأطفال غير مسئولين عن نجاح أو فشل رابط تعلقهم الأول، إنهم مجهزون بيولوجيًا لكي يتعلقوا بأي شخص كان حولهم، وإذا كان هذا الشخص غير مستجيب أو بارد المشاعر أو غير منسجم أو يؤذيهم، فينطبع ذلك في دماغهم على أنه الطريقة التي يجب أن يتواصلوا بها مع الآخرين. لقد أُعدوا فطريًا على السعي إلى الدفء والعاطفة. وإذا لم يحدث هذا، وبدلًا منه اكتنفهم إحساس بالهجر والرفض، يتشكل العقل مؤمنًا بأن "العالم ليس مكانًا آمنًا. ولن يهتم بأمري أحد لو شعرت بالحزن أو القلق؛ يجب أن أظل متأهبًا على أطراف أصابعي ومتقدمًا خطوة على غيري كي أبقى محافظًا على سلامتي. لن أدع مشاعري تكرس اهتمامًا لأي شخص".

أخبرتني "سارة" عن قصة كسرها مصراع دولاب عندما كانت صغيرة. حبستها أمها خارج المنزل عقابًا لها. تذكرت أنها ظلت تبكي وتطرق على الباب، في حين صرخت أمها عليها وهي تخبرها بأنه يمكنها العودة إلى المنزل حينما تتأدب وتحسن التصرف. بشكل عام، كوني معالجة نفسية، فإنني أحاول أن أحافظ على تعبيرات وجه جامدة محايدة تجاه أي شيء يقال لي. لكن "سارة" لمحت الصدمة والرعب على معالم وجهي وهي تحكي القصة، ورأيتها متفاجئة من ردة فعلي: لم تكن تعلم أن هذا وضع شاذ! ثم بدأت تصارحني بالعديد من المواقف المشابهة، حيث ضربها والداها أو تجاهلاها، أو عاقباها بطريقة مماثلة.

ظنت "سارة" أن والديها أرادا ما هو أفضل لها وظنت أنهما حريصان على تأديبها من خلال العقاب البدني. ومع هذا، بدا واضحًا لي أن هذا "التأديب" البدني في بعض الأوقات لم يكن إلا تنفيسًا عن غضبهما وإحباطهما، وكان ثمة غياب للدفء في علاقتهما معها. تدخلت هيئة الخدمات الاجتماعية في الحالة، وكنتيجة لهذا، بدأ سلوك والديها يتغير: توقفت الإساءة البدنية. غير أن الإساءة البدنية - على الرغم من كونها صادمة ومدمرة - كانت مجرد عرض

ثانوي للأذى العاطفي والعقلي الذي استقبلته "سارة" من انعدام الدفء في العلاقة. إذ أدى إلى فقدانها ثقتها وأمانها، وشعورها بأنها غير محبوبة، ووحيدة ومتشككة في كل علاقاتها الشخصية. حتى إنها في عدة مناسبات كانت تتصرف بطريقة غير مسئولة مع الكحوليات والمخدرات والعلاقات.

إذا كان كل ما يدركه الأطفال بشأن العلاقات أثناء نموهم هو أنها غير منسجمة أو قاسية، فسيتصرفون بهذه الطريقة مع الآخرين أيضًا. تصبح علاقة التعلق هذه في عقلهم بمنزلة المخطط لكيفية التصرف في المستقبل. من هنا تنشأ حلقة مفرغة، حيث إنهم، في غمرة يأسهم للحصول على الحب والعاطفة، يجذبون الناس إليهم صانعين علاقات صداقة متينة، ولكنهم بعد ذلك يتصرفون بطرق متطرفة ومتقلبة ولئيمة. قد ينتهي بهم الأمر إلى نبذ صديق قبل أن ينبذهم هذا الصديق؛ حماية لأنفسهم؛ إذ لا يثقون بأن أي شخص آخر سيحميهم. أو قد يستحثون الشخص الآخر على إبداء النبذ، بعد أن يكون، على نحو مفهوم، قد سئم هراءهم، وهذا يعزز اعتقادهم بأنهم غير جديرين بالحب واللطف.

تعطينا التجارب الحيوانية المبكرة بعض الأدلة على هذا أيضًا. بعض القرود الصغيرة المسكينة، التي تركت فقط مع أم من الأسلاك بدلًا من أم ناعمة من قماش المناشف، كبرت لتصبح ذات مهارات اجتماعية ضعيفة، غير قادرة على التواصل مع القرود الأخرى، وأصبحت بدورها أمهات سيئات.

وبالمثل، فإن الرضيع والطفل اللذين لا يحصلان على الاستجابة لبكائهما باستمرار، أو تجري الاستجابة لهما بشكل غير منسجم أو عنيف، سينشأ بداخلهما شعور بالعجز، ويصبح دماغ كل منهما مبرمجًا على اليأس وأنهما ليس لديهما مستقبل، ومن المرجح أن يطورا اعتقادًا بأنهما ليسا صالحين ولا أهمية لهما.

غالبًا ما يكون الأطفال الذين تعرضوا للإساءة في سنوات مراهقتهم كأنهم إعصار غاشم في علاقاتهم الاجتماعية.. إعصار يدمر كل من يقع في طريقه. في خدمات الصحة النفسية، غالبًا ما يشار إلى هذا السلوك المتطرف المتقلب والخطير باسم "الحدِّي"، وهو اختصار

لتشخيص "اضطراب الشخصية الحدِّية". أنا لا أحب هذا التشخيص لأنه ينطوي على حكم على الشخص، وكذلك لأن كلمة "شخصية" توحي بأن هذه الأعراض دائمة، وهذا ليس صحيحًا فالضرر الناجم عن نقص التعلق في وقت مبكر يمكن شفاؤه من خلال علاقة تعلق مختلفة في وقت لاحق؛ لذلك يمكن للمرضى الذين شُخِّصوا باضطراب الشخصية الحدية أن يتعافوا.

من واقع خبرتي، فإن المؤسسات المتخصصة مثل الخدمات الاجتماعية عمومًا لا تتعامل مع حالات الإساءة العاطفية للأطفال بالجدية نفسها التي تتعامل بها مع الإساءة البدنية أو الجنسية. أتفهم سبب ذلك فالإساءة الجسدية والجنسية هي سلوكيات قطعية؛ بمعنى أنها إما حدثت وإما لم تحدث، وهي تشمل الإساءة العاطفية أيضًا. أما الإساءة العاطفية بحد ذاتها فهي ما نسميه "سلوكًا متصلًا": فالصراخ والقسوة والبرود والبعد العاطفي هي سلوكيات نقوم بها جميعًا تقريبًا في بعض الأحيان. لا تُعرَّف الإساءة العاطفية بناءً على حدوث هذه السلوكيات من عدمها، بل على سياقها ومدى تكرارها وشدتها. فهي لا تعتبر إساءة عاطفية إلا إذا حدثت كثيرًا ولم تكن مدعومة بعلاقة دافئة وحنون في المجمل. إن تعقيد هذا الأمر يجعل من الصعب تحديده، ومن الأصعب إثباته.

كما أنه أمر كارثي؛ لأن الإساءة العاطفية هي الأكثر ضررًا على الصحة النفسية للأطفال. فالكدمات والجروح الناتجة عن الإساءة البدنية تلتئم، لكن الضرب له عواقب جسيمة جدًّا على إحساس الطفل بكونه محبوبًا ومعتنى به، وعلى معرفته بكيفية التعامل مع الآخرين في المستقبل.8 تلك القردة الصغيرة لم تتعرض للضرب، ولم تحرم من الطعام أو الماء، بل "مجرد" حرمانها من الراحة الأساسية كان له تأثير بعيد المدى على حياتها.

ما يساعد هو تعلق واحد نافع

معظم الأطفال لا يعانون الإساءة على يد كلا الوالدين، ويبدو أن علاقة جيدة من والد واحد كافية لجلب منافع وحماية علاقة التعلق. ينبغي إدراك هذا في حالة رحيل أو وفاة أحد والديك. فالشباب الذين تعرضوا للخذلان من رحيل أحد والديهم، أو اختبروا وفاته، غالبًا ما يعبرون عن إحباطهم بتصرفاتهم السيئة تجاه الوالد المتبقي. فعلى الأغلب يبدو الأمر كأنك تختبر قوة علاقة التعلق من خلال عرض الجانب الأسوأ من شخصيتك. إذ أصبح لا سبيل لك لإظهار غضبك ويأسك للشخص الذي قد خذلك؛ وبدلًا من ذلك، قد تجد نفسك توجه تلك المشاعر ناحية الشخص الذي تثق به بالفعل. لذا أنت فطريًّا تختبر حدود تعلقهم.

يبدو كذلك أن هناك نافذة مثالية للتعلق، وهي الأهم إذا أتت هذه العلاقة في أول عامين من حياة الطفل. على سبيل المثال، الأطفال الذين كفلتهم عائلات محبة من دور الأيتام الرومانية بعد أن عانوا إهمالًا رهيبًا مبكرًا، وجد هؤلاء المكفولون في سن صغيرة أن الحياة أسهل على المدى البعيد.

ومع ذلك، لحسن الحظ، لم يمر معظم الشباب بتجربة مروعة مثل دار الأيتام الرومانية، وبشكل عام، فإن الضرر الناجم عن التعلق المكسور يمكن تداركه؛ إذ بإمكان علاقة أخرى أن توفر هذا التعلق لاحقًا. قد لا تكون مثالية، لكنها ستحتفظ بقدرتها العلاجية. يمكن أن يصبح مطبوعًا في أدمغتهم أن شخصًا ما، في مكان ما، اهتم بهم، ومن ثم يندمج هذا الإحساس بالرعاية في أدمغتهم ويرسم خريطة أفضل للعلاقات المستقبلية الأخرى.

في العلاج، يمكن للشباب إصلاح هذه العلاقة إذا اختبروا شيئًا مختلفًا؛ في الواقع فأي علاقة سوية مع البالغين تختبر فيها شخصًا يهتم بك، وتشعر فيها بأنك مهم، يمكن أن

تحدث فرقًا في كيفية تعافي شاب من هذا الموقف. يسميها المعالجون الاحتضان في العقل. قد يكون ذلك مع معلم أو اختصاصي اجتماعي أو موظف شاب.

الحقيقة، في أثناء جلسات العلاج مع "سارة"، لم أفعل سوى القليل. لقد صدقتها، وشهدت على ألمها. حاولت أن أفهم شعورها، حاولت مساعدتها على فهم التأثير الذي تركته الإساءة عليها، واستكملت علاجي بهدوء. لم أبالغ في ردة فعلي أو أقلل منها - فقط أنصت وصدقت وفهمت. استمر تقلب مزاجها إيجابًا وسلبًا فترة طويلة: أحيانًا لم تكن تأتي، وفي أوقات أخرى كانت تحضر بانتظام وتشاركني الأخبار الجيدة والسيئة، كانت تريني صورًا لأشياء قامت بها بل إنها أحضرت صديقة لتقابلني. أدركت أنني صرت شخصية التعلق بالنسبة إليها. في غياب "الأبوة الجيدة على نحو كافٍ"، لقد أسندت لي هذا الدور.

ما قمت به في العلاج هو أنني عرضت عليها علاقة تعلق آمنة. كنت هادئة ومهتمة، وسمحت لي بالاهتمام بها. شاركتني وسمحت لي بالدخول إلى عالمها، ثم اختبرت العلاقة، ورأت أنها آمنة ومفيدة. خلق ذلك مسارًا دماغيًّا جديدًا حيث لا يخذلك الناس دائمًا. مضت قدمًا في حياتها.

طالما أخبرني شباب مثل "سارة" في بداية علاجهم: "ندفع لك مالًا لكي تهتمي"، لكن هذا ليس صحيحًا. نحن يُدفع لنا نظير تشخيص الناس وتقديم العلاج، لكن لا يمكنك حقًّا أن تدفع لأي شخص ليهتم بك بصدق. بالطبع، يمكنك أن تدفع لشخص ما ليتظاهر بالاهتمام، لكنني أعتقد أن معظم المراهقين سيشتمون رائحة ذلك الخداع من على بعد أميال. فالاهتمام بطبيعته ليس مزيفًا أو مصطنعًا. الاهتمام هو أثر جانبي للتعرف على شخص ما وفهمه. ولا يمكن إلا أن يكون حقيقيًّا: أتذكر مرضاي في قلبي.

إن علاقة تعلق جيدة وصحية راسخة في ذهنك وحية في عالمك اليومي من شأنها أن توفر إطارًا للحياة. قد تظل عرضة للأحداث السيئة، لكنك ستكون أكثر قدرة على تجاوزها. ومع ذلك، حتى مع وجود أبوة جيدة على نحو كافٍ، قد تستمر أنماط تعلقك الأبوي في التردد عبر حياتك. كان "لاركين" محقًّا في هذه النقطة.

التعلق في سنوات المراهقة

تتمثل المهمة التطورية للمراهقة، وفقًا لنا كوننا علماء نفس، في الانفصال والتفرد عن الوالدين. من الطبيعي عند اقترابك من سن البلوغ أن تبدأ تخفيف رابطة التعلق بوالديك وتبدأ التعلق أكثر بأقرانك كجزء من عملية الانتقال نحو حياة البالغين. عندما تنخرط في دائرة اجتماعية أوسع، تبدأ عملية مقارنة والديك بالآخرين والتساؤل عن كيفية إدارتهما الأمور. ستجد أن والديك يفتقران إلى الكمال؛ لأنهما بشر وبالتالي غير مثاليين. مفهوم الكمال غير مفيد عند الحديث عن البشر (سنستفيض في التحدث عن الكمال كثيرًا فيما بعد).

عادة ما ينطوي تعلق الوالدين والطفل في مرحلة المراهقة على عمليتي "الانقطاع والإصلاح". إذا كان التعلق قويًّا ومفيدًا، فلا بأس من الجدال والاختلاف وبعض الصراخ وصفق الأبواب بعنف. ومع ذلك، نظرًا لأن كل شاب سوف يمر عليه وقت يتعثر فيه ويفشل في طريقه نحو مرحلة البلوغ، فمن المفيد لك، على الرغم من الصراع، أن تعرف أن والديك أو أي شخصيات تعلق أخرى موجودون للعودة إليهم. يعني الانقطاع والإصلاح في مرحلة المراهقة أنك في لحظة ما تشعر بالانزعاج من والديك والرغبة الشديدة في نقدهما وتغادر غاضبًا إلى غرفتك، لكن في وقت لاحق تشعر بالقلق والوحدة وتهرع إلى الأسفل طلبًا للعناق. يرتبط هذا النمط بعلاقتك الأولى مع والديك كونك رضيعًا وطفلًا صغيرًا: الأطفال الصغار يتهادون بعيدًا للعثور على لعبة، يسقطون ثم يهرولون عائدين إلى الراحة. مع اقتراب مرحلة البلوغ، قد تظهر مخاوف بشأن المستقبل: "ماذا سأفعل؟ لماذا لا أعرف بعد؟ الجميع يعرف. هل سأكون جيدًا بما يكفي؟" الوالدان والمنزل مهمان كقاعدة آمنة عندما تتعثر خطواتك الأولى كمراهق بالغ وتحتاج إلى المساعدة العاطفية والعملية والمالية.

إذا لم تمتلك علاقة تعلق، فستعاني من صعوبة مواقف الحياة عليك، لكن قد تحدث مشكلات كذلك حينما يكون التعلق قويًّا أو خانقًا للغاية. ومن دلالات الخطر بالنسبة إليَّ أن

أسمع عائلة تقول (وأحيانًا بنبرة تشوبها غطرسة) "نحن لا نتجادل أبدًا" أو "نحن أفضل الأصدقاء" لأنه غالبًا من خلال الجدال يمكن لمهمة الانفصال التطورية أن تتحقق. ومن دون بعض الخلافات بين الوالد والطفل، يصعب خلق نطاق المساحة المطلوبة في تلك العلاقة والتي تسمح للطفل بأن يمضي قدمًا في مرحلة حياته البالغة. وعندما تختنق تلك المساحة، يتطلع الأطفال/البالغون إلى والديهم بدرجة مبالغ فيها من أجل المساعدة، أو يحدث أن يتغول تدخل الوالدين في شئون حياة طفلهما. هنا يجد بعض الشباب صعوبة في الانفصال عن والديهم إذ يعتريهم الخوف من الفشل. لقد عملت مع العديد من المرضى ذوي المستقبل المشرق، عادة في مرحلة انتقالهم إلى الجامعة، يشعرون بالذعر من كيفية التأقلم مع المهام اليومية العادية مثل فتح حساب بنكي أو التسوق.

في أواخر مرحلة المراهقة وبداية العشرينيات، عندما تبدأ التأهب لخوض غمار الحياة، لا بأس أن تلجأ إلى والديك لتستشيرهما في الأوقات العصيبة، لكن كن حذرًا؛ إذ ينبغي ألا ترغب في أن يحل لك والداك كل مشكلاتك؛ ذلك يعني أنهما منخرطان بشدة في حياتك. لقد رأيت شبابًا يفرطون في الاعتماد على والديهم حتى بعدما قطعوا شوطًا كبيرًا في عقد العشرينيات - من أجل المال والمساعدة والدعم - ومن ثم يتذمرون من أن والديهم فضوليون ومتطفلون ومتسلطون. وما كان عليَّ إلا أن أخبرهم: حسنًا، هذا طبيعي؛ فما دمت تنتظر من والديك أن يلتقطا ملابسك المتسخة من على الأرض، ويحضرا لك وجبات طعامك، فلن تتلقى منهما سوى معاملتك كطفل. في أحيانٍ أخرى، أحرص على تشجيع الآباء والأمهات كي يتمتعوا بصلابة لا تتعارض مع طيبتهم، أن يمنحوا شبابهم دفعة خفيفة تحثهم على التحليق خارج العش وتحمُّل المسئولية.

وأظن أن الرسالة الواجبة في هذه النقطة هي أنك، إذا كنت في بداية مرحلة البلوغ وتشعر بأن والديك مفرطان في التدخل بحياتك، فعليك إذن أن تسأل نفسك: "هل أنا السبب في هذا؟ هل أنا أبالغ في الاعتماد عليهما وأنتظر منهما أن ينجزا لي الكثير من الأمور؟ أم أن السبب يأتي منهما؟" أحيانًا، يكون عدم استعداد الوالدين للتخلي عن دور الأبوة هو ما يحرض فكرة التردد في الانفصال. إذا كان لديك "والدان هليكوبتر"** ينقضان على

حياتك لحل كل مشكلاتك، فقد تشعر بالامتنان على المدى القصير، أما على المدى البعيد فسوف تتقزم إلى طفل. سوف أفرغ مساحة في الفصل المقبل للتحدث عن الإفراط في الأبوة وكيف أن ديناميكية العائلة تعلَق بسببه.

لقد قرأت هذا في كتاب تربية بخصوص آباء المراهقين: "نحن]الآباء[يجب أن نمنحهم]المراهقين[المساحة ونحتضنهم بقوة في الوقت ذاته.9 ولم يقل أحد إن هذا أمر هين". والنصيحة المطابقة التي أود أن أهديها إلى الشباب هي، "عليك أن تتجاوز والديك بدنيًّا وعاطفيًّا، ولكن لا تبتعد عنهمـا تبـاعدًا هائلًا. إذا كانا صالحين بشكل عام، إذن عاملهما بلطف، بحيث تجدهما بجانبك حينما تسقط. وأنت ستسقط لا محالة، على أمل ألا يكون السقوط غائرًا للغاية أو يستغرق وقتًا طويلًا، فلا أحد يخوض الحياة بلا سقوط".

إلى أولئك الشباب الذين لديهم آباء سامُّون أو ليس لديهم آباء: أنا آسفة لكم. الأمر أصعب بكثير بالنسبة إليكم. حاولوا إيجاد بعض الشخصيات البديلة للتعلق بها لدعمكم - قريب أو معالج نفسي أو اختصاصي اجتماعي أو معلم أو صديق أو مجموعة جيدة من الأصدقاء - وكونوا صادقين معهم حول ما حدث لكم وما تحتاجون إليه. سيتعين عليكم النجاة من هذا. إن عدم وجود علاقة تعلق مع أحد الوالدين هو موقف عسير يصعب التعامل معه في الحياة. دعونا نحاول فهم كيف أثر ذلك فيكم ونساعدكم على الازدهار، وليس مجرد البقاء على قيد الحياة.

إن التعلق هو رقصة معقدة بين الوالد/مقدم الرعاية والطفل. إنها رقصة يمكن أن تستمر مدى الحياة، أو يمكننا تعلم خطوات جديدة أو رقصات جديدة تمامًا. من الجيد تعلم الرقص في سن مبكرة، ولكن إذا لم يقدر لك ذلك، فينبغي ألا تكون نهاية القصة. إذ يمكنك تعلم رقصة التعلق في أي عمر.

** مصطلح يشير إلى الأبوة المفرطة.

الفصل 2 عائلتك

"كم هو قليل عدد الأشخاص الذين باستطاعتهم الإفلات من توقعات

والديهم حتى يتسنى لهم عيش حيواتهم الخاصة الأصلية.

الذنب والخوف يُبقيان الكثيرين منا متورطين. فمن منا

بقادر على أن يقف في وجه التداعيات العاطفية التي تأتي

جراء اختيار مسار مختلف؟".

ريبيكا ووكر، كتاب BABY LOVE

"في حين أنك ستتعلم يومًا ما،

أنه أينما ذهبت ومهما واجهت في حياتك،

أولئك هم الأشخاص الذين من شأنهم أن يوفروا لك الأمان في هذا العالم".

تيم مينشين، أغنية WHITE WINE IN THE SUN

إذن، لو كان التعلق أشبه برقصة معقدة بين الوالد والطفل، فإن الوجود في عائلة هو تلك الرقصة التي تحدث في مكان مخصص للرقص. والداك يديرانه ويختاران الموسيقى والمشروبات والزبائن والديكور فيه. عندما تكون رضيعًا، يحملانك بين ذراعيهما في أثناء رقصهما، ويتناوبان على حملك. ومع نموك، تمسك بأيديهما وأنت تتهادى بضع خطوات كطفل صغير وتتمايل جيئة وذهابًا. أو تقوم بتلك الحركة التي تمسك فيها بأيديهما وتقف

على أقدامهما بينما يحركانها برفق. ثم تتطور في رقصتك ممسكًا بأيدي إخوتك، متكيفًا مع أسلوبهم حتى لا تصطدم بهم كثيرًا أو تدوس على أصابع أقدامهم؛ أو في بعض الأحيان تفعل ذلك عمدًا لإثارة غضبهم. ولأنكم عائلة، أحيانًا ترقصون جميعًا معًا وأحيانًا يبدو الأمر كما لو كنتم ترقصون على أنغام مختلفة. أحيانًا ينضم أشخاص آخرون ويرقصون معك، أحيانًا يبقون وأحيانًا يرحلون. ومباشرة عند نهاية الأمسية، قد يتعب أحد أفراد العائلة أو يصاب، وقد يحتاج إلى أن يُحمل مرة أخرى، في رقصة بطيئة، محتضنًا عنق والديه بذراعيه.

ثم تتحول إلى مراهق وفجأة تلاحظ أن ديكورهما يبدو رثًّا بعض الشيء، وأن طريقة رقص والديك محرجة نوعًا ما، وكذلك الموسيقى التي يستمعان إليها. حسنًا، هي دائمًا عالقة في طراز مضى عليه 20 عامًا، وأنت لم تعد تريد الرقص هناك على الإطلاق. تبدأ التساؤل عما إذا كان كل هذا مثيرًا للشفقة. وتقلق بشأن رؤية أصدقائك كل هذا، وفي بعض الأيام، **يا إلهي**، أنت فقط **تكره** مدى سوء كل هذا. أصدقاؤك يذهبون إلى المكان الجديد الذي افتُتح والذي يقدم موسيقى رائعة حقًّا ومشروبات لذيذة. وأنت تريد الذهاب أيضًا.

إذا كنت متعلقًا تعلقًا آمنًا، فمن المحتمل أن يكون والداك حزينين بعض الشيء لرؤيتك تذهب، وأنت كذلك تشعر بالقليل من الحزن لتركهما (لطالما اعتقدت أنهما رائعان جدًّا). لذا، ومن أجل أن تشعر بتحسن، تفتعل شجارًا حتى تتمكن من إلقاء اللوم عليهما لمغادرة المنزل وتخرج غاضبًا. وهما يفتقدانك في البداية ولكن، في الواقع، ومع مرور الوقت، يكتشفان بعض الرقصات الجديدة من دونك. ثم، في وقت لاحق، يأتيان للرقص معك في مكانك الخاص بك وتجد أنك تستمع إلى بعض أغانيهما القديمة هناك. وعندما تعود، تلاحظ أنهما قد جددا الديكور ولديهما الآن قائمة مشروبات جديدة، تشبه قائمتك إلى حد ما.

هذا ما يحدث إذا كنت محظوظًا. ولكن هناك الكثير من السيناريوهات التي يمكن أن تسير بها الأمور على نحو مغاير. ربما لم يرقص والداك وهما يهدهدانك بين ذراعيهما عندما كنت طفلًا، ربما أسقطاك أو تركاك وحدك على أرضية الرقص حيث أُصبت. وعندما أصبحت

مراهقًا، لم يهتما كثيرًا بما إذا كنت موجودًا أو لا، وعندما غادرت، لم يتحققا من المكان الذي ذهبت إليه.

أو ربما كنت غير محظوظ بطريقة معاكسة: ربما أفرطا في الاهتمام. ربما لم ينزلاك من ذراعيهما أبدًا، ولم يشجعاك مطلقًا على اتخاذ تلك الخطوات الأولى بنفسك. لم يسمحا لك بالرقص بمفردك قط، أو إيجاد إيقاعك أو أسلوبك الخاص؛ لأنهما كانا قلقين للغاية بشأن وجود زجاج على الأرضية أو كون الأطفال الآخرين عنيفين أو بسبب مخاطر وهمية أخرى. أو بمجرد أن بدأت الرقص وحدك أو مع شخص آخر، أسرعا يحملانك بين ذراعيهما مرة أخرى وأخبراك بأن تلك الرقصة ليست آمنة بالنسبة لك. وعندما حصلت أخيرًا على مكان رقصك الخاص، أرادا حقًا أن يكون مطابقًا تمامًا لمكانهما وشعرا بالاستياء أو بالانتقاد لأنه لم يكن كذلك.

" إيدي" كانت الابنة الوحيدة - المحبوبة كثيرًا - لأبوين مسنين، وقد ولدت عن طريق عملية الإخصاب الصناعي. جاءت لرؤيتي من أجل علاج اضطراب الأكل الذي تعانيه. كانت تبلغ من العمر 16 عامًا، لكن كان من الصعب تذكُّر ذلك لأنها بدت أكبر كثيرًا من عمرها. سمعت أنها كانت دائمًا طفلة عاقلة، واتسمت علاقات منزلهم بأنها، وعلى نحو خاص، ذات تسلسل أحادي المستوى؛ حيث كان ثلاثتهم يكوِّنون فريقًا واحدًا لا يفترق. شاركت في الكثير من الأنشطة عندما كانت طفلة صغيرة، وتصادق والداها مع آباء الأطفال الآخرين الذين شاركوا في أنشطتها: كانت عطلة نهاية الأسبوع غالبًا مزدحمة بروتينها المعتاد. في المدرسة الابتدائية، كان والدها عضوًا في مجلس إدارة المدرسة، وكانت والدتها تشارك عادة في الرحلات المدرسية متطوعة. أي حدث صغير في حياة "إيدي"، مثل اختبار لغوي أو مباراة رياضية، كان مخططًا ضمن حياة الأسرة. وإذا حدث أي خلاف، كان يخضع للمناقشة كليًا وباحترام.

عندما بدأت " إيدي" تهتم برعاية الحيوانات قبل بضع سنوات، أصبحوا جميعًا مهتمين برعاية الحيوانات. وبعدما درست ممارسات الأكل الأخلاقية، انتقلت إلى النظام النباتي،

وهو قرار دعمه والداها اللذان أصبحا نباتيين أيضًا. ثم بدأت تطرح أسئلة حول مصدر طعامهم وانتقلت تدريجيًّا إلى النظام الغذائي النباتي الصرف. بحلول الوقت الذي وصلت فيه إليَّ، كانت تتناول الفواكه والخضراوات وبعض البقوليات، لكنها كانت تمتنع عن تناول الدهون والكربوهيدرات، وكانت تعاني نقصًا حادًّا في الوزن.

بندول المراهقة

كما ذكرت من قبل، المهمة النفسية للمراهقة هي التفرد والانفصال. أن تكبر وتغادر عائلتك - ليس فقط جسديًّا بل مجازيًّا أيضًا. في نهاية مرحلة المراهقة، عندما تصبح بالغًا، يمكنك أن تكون شخصك المستقل وتتخذ قراراتك الخاصة. بعضها سيكون مختلفًا تمامًا عن القرارات التي قد تتخذها عائلتك؛ وبعضها سيكون مماثلًا.

إنها مثل بندول يتأرجح بعيدًا عن نقطة استقراره، يميل الشباب في فترة المراهقة إلى الابتعاد أكثر عن طريقة إدارة عائلتهم للأمور، كأنهم يريدون إبراز الاختلافات بينهم وبين عائلتهم. ولكن في مرحلة البلوغ، يميلون إلى التأرجح العائد إلى نقطة أقرب إلى الطريقة التي عاش بها آباؤهم حياتهم.

في جيلكم الحالي، ثمة تغيير مهم في هذا التأرجح بعيدًا عن العائلة، وليس فقط لكم، بل للمجتمع أيضًا. كل جيل من المراهقين يدفع الحدود أكثر. أنا أنظر بإعجاب إلى التزام جيلكم بقضية التغير المناخي وحركة "حياة السود مهمة". في حين أصر جيلي على ألا نُعرَّف حسب حالتنا الاجتماعية - أردنا استخدام لقب "آنسة" بدلًا من "سيدة" أو الاحتفاظ باسمنا عند الزواج - يدفع جيلكم التقدم إلى الأمام باستخدام الضمائر المحايدة جنسيًّا أو حسب الاختيار الشخصي.

ومع ذلك، أحيانًا في مرحلة المراهقة، يتأرجح البندول بعيدًا جدًّا عن والديك، ويصبح من السهل نسيان أنهما لديهما قدر من الحكمة أيضًا، وأنهما يدفعان ثمنًا في الحياة، وأن توازنهما الخاص يجب أن يُحترم. إذ يمكن أن يتسبب ذلك في أوقات عسيرة عليهما.

العائلات أنظمة معقدة1

في هذا الكتاب، أحاول أن أستخلص القواسم المشتركة والتشابهات والأنماط المتكررة التي رأيتها في نفسية الشباب. من الصعب القيام بذلك؛ فلا شك في أن كلًّا منكم يتسم بالتفرد. وعندما نضيف العائلات إلى الصورة، يصبح من الصعب جدًّا العثور على تلك القواسم المشتركة، لأن وجود المزيد من الأشخاص يعني وجود المزيد من الأنماط المحتملة. من هنا يصبح اكتشاف التشابهات أكثر تعقيدًا، فكلما زاد عدد الأشخاص في عائلتك، زادت العلاقات التي تربطك بهم، وسرعان ما نجد أنفسنا أمام مستوى متزايد من التعقيد؛ شبكة من التعقيدات.

في علم النفس، غالبًا ما نصنع تشبيهًا بين العائلة ونظام مثل محرك الطائرة، حيث يوجد العديد من الأجزاء المتحركة والمتصلة. كيف يمكننا فهمه؟ كيف نلتقط جوهره؟

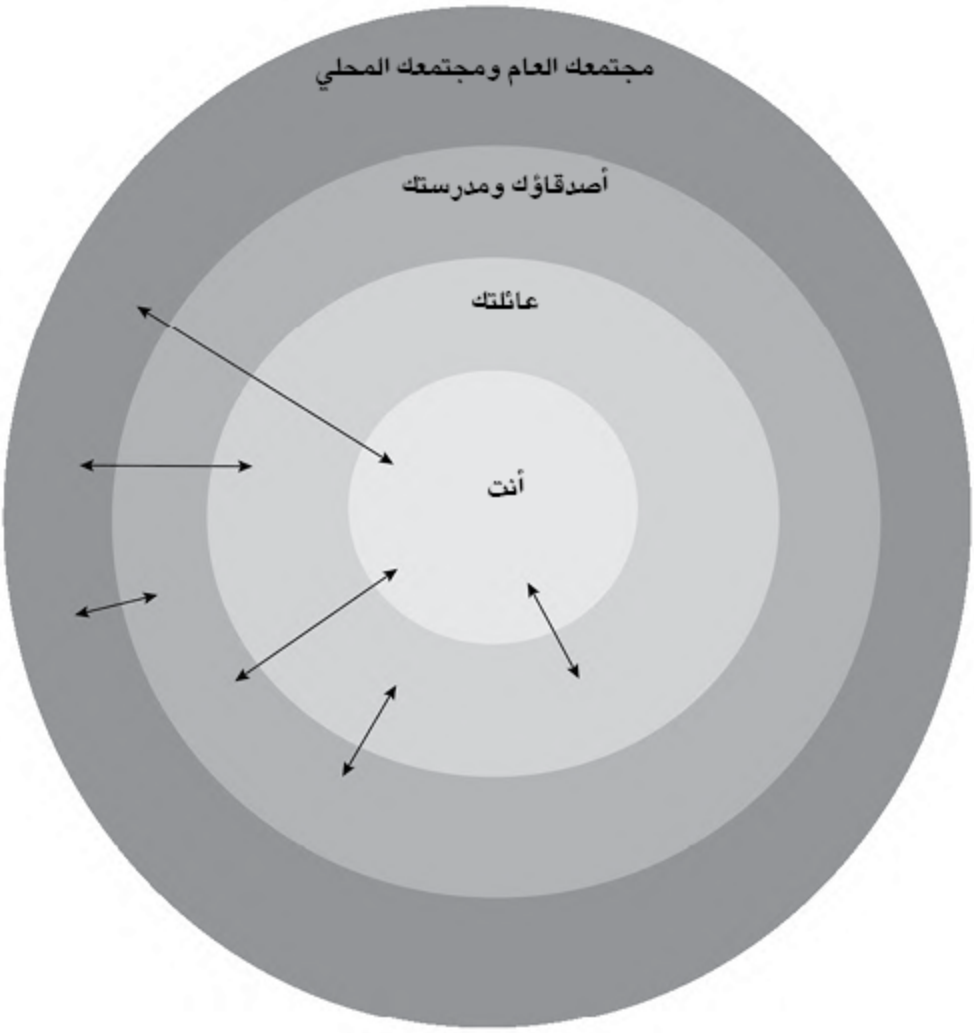
قد يكون والداك متزوجين، أو أعزبين؛ مطلقين أو متزوجين مرة أخرى؛ قد يكونان متوفيين أو مريضين أو مهووسين بالصحة. قد يكونان متسامحين أو مهملين؛ مفرطي القلق أو مبالغين في اللامبالاة؛ صارمين أو متساهلين. قد يكونان لطيفين أو لئيمين؛ كريمين أو أنانيين؛ حنونين أو باردين.

قد تكون ابنًا وحيدًا بلا أشقاء، أو لديك العديد منهم؛ قد تكون جزءًا من شبكة معقدة من الإخوة من أحد الوالدين أو الإخوة غير الأشقاء؛ قد تكون الأكبر أو الأصغر أو الأوسط. قد يكون لديك مع أخيك (أو إخوتك) -سواء كنتم من الجنس نفسه أو من جنس مختلف- الكثير من القواسم المشتركة أو لا يوجد شيء مشترك، قد تتفقون أو يكره بعضكم بعضًا، أو تتذبذبون بين الشعورين. قد يكون الفارق العمري بينكم كبيرًا أو صغيرًا أو غير موجود. كل هذه العوامل، وملايين العوامل الأخرى، ستتفاعل مع نفسيتك من خلال عدد لا يحصى من التفاعلات لتشكل نظامًا عائليًّا فريدًا تمامًا ومتغيرًا باستمرار.

بالإضافة إلى ذلك، فإن عائلتك لم تُخلق من فراغ. فليس هناك فقط عدد لا يحصى من التفاعلات بينك وبين عائلتك، وداخل العائلة نفسها، ولكن أيضًا بين عائلتك وبقية المجتمع الذي تعيش فيه وتعمل وتلهو بداخله. أنت وعائلتك ستتأثرون بالقرارات الصادرة وبالثقافة السائدة في المجتمع الذي تعيشون فيه، وربما بثقافة البلد الأصلي لعائلتك. قد تكون هناك توقعات دينية أو تقليدية مدمجة في هذه الثقافة. قد تتأثر أيضًا بمجتمعك المباشر: هل هو آمن؟ ودود؟ متحيز؟ مرحِّب؟ وبالمثل، فإن المدارس لها أنماط وتوقعات خاصة، وكذلك ستتأثر بطريقة تصرف مجموعة أقرانك ومجموعة الأصدقاء الذين تستقر على صحبتهم.

كثيرًا ما يحدث تصادم ثقافي بين الشباب ووالديهم كلما تطور جيل جديد. إن الشاشات الإلكترونية والإنترنت صارا عاملين مهمين في هذا العصر، إذ على الأغلب لا تستوعب الأجيال الأقدم من مجتمعات الإنترنت تطبيقات مثل التيك توك وإنستجرام. لقد قابلت كذلك العديد من الفتيات اللاتي يواجهن صعوبة في التعامل مع جوانب الهجرة بين الأجيال: الاختلاف بين الثقافة التي يعشن فيها والثقافة أو الدين أو الأعراف الاجتماعية التي ولد فيها آباؤهن.

وهكذا، فإن العائلة تعد بمنزلة نظام معقد، متصل ومرتبط بنظام أضخم وأكثر تعقيدًا. هذا يجعل من الصعب إيجاد القواسم المشتركة في التجارب بينكم جميعًا. فأنتم جميعًا موجودون داخل أنظمة شديدة التفرد.


مجتمعك العام ومجتمعك المحلي
أصدقاؤك ومدرستك
عائلتك
أنت

الأبوة كفعل

عندما بدأت التحدث إلى الناشرين بشأن هذا الكتاب، فإن جميعهم تقريبًا كان لديهم الرد نفسه: "فكرة جيدة، لكن ألا يمكنك تأليف كتاب عن الآباء بدلًا من المراهقين؟".

هل تعلمون كم عدد الكتب المنشورة التي تتحدث عن تربية المراهقين؟ عندما بحثت على محرك بحث موقع أمازون عن "تربية المراهقين"، أعطاني أكثر من 20,000 نتيجة! لماذا بحق السماء يرى الناشرون أننا بحاجة إلى كتاب آخر عن تنشئتكم، في حين يوجد 20,000 كتاب آخر بالفعل؟ هل الآباء لديهم شهية لا تشبع للكتب التي تعلمك: كيف تكون والدًا؟

أعتقد أن ذلك يرجع إلى أنه، في نهاية القرن الماضي، في وقت ما قبل ولادتك، تحولت الأبوة إلى فعل، كلمة تشير إلى نشاط "يحدث"، أكثر منها اسمًا؛ أي كلمة تشير إلى شيء "ذات". والمقصود من ذلك أن الكثيرين منكم هم أول جيل ينظر له على أنه نال "تربية فعالة" وليس مجرد أن كان "لديه آباء". فيما مضى، اعتاد معظم الآباء ممارسة نوع من التجاهل الودود، كانوا يرقبون أطفالهم بنظرة جانبية حانية، لكنهم يمضون قدمًا في حيواتهم من دون الشعور بحاجة إلى الانخراط في حيوات أطفالهم. كان ذلك المنهج يميل بقوة ناحية "الطبيعة" في جدلية "الطبيعة-التربية": أهمية الأطفال تنبع من الرابط الجيني بينكما وأنهم، كما افترضوا، سيكبرون على خير ما يرام للسبب نفسه. وعلى الرغم من ذلك، فإنه، وفي وقت معين قبل عام 2000، بدأ منظور "التربية" يبرز بروزًا متزايدًا. وظهرت حملات تشجيع الآباء على أخذ دور فعال في تنشئة أطفالهم: حصل الطفل ذو عقلية موزارت* على التشجيع وبدأت ألعاب الأبيض والأسود في الانتشار؛ اعتمادًا على قدرتهم على تعزيز خلايا المخ وتحفيزها. تحول الأطفال إلى مشروع قيد العمل عليه، ومُنحوا كل فرصة ممكنة للارتقاء إلى إمكاناتهم.

بالطبع إنه "لأمر جيد" أن يكون لديك أبوان مهتمان ومنخرطان معك على نحو فعال، ويفكران في كيفية بذل أقصى ما في وسعهما؟ أن يستثمرا المال والمجهود في سبيلك؟ متنبهين لاحتياجاتك، ومشاركين في حياتك؟ إنني متأكدة من أنه بالنسبة إلى هؤلاء المحرومين منكم من وجود والد لطيف ومهتم، قد يكون ذلك سيناريو تخيليًّا. لكن، بالطبع، هذا النوع من التربية له أضراره أيضًا.

من أراهم في غرفة العلاج الخاصة بي هم أطفال عانوا عندما أصبحت التربية أسلوبًا يطبَّق عليهم، بدلًا من أن يكون والداهم أشخاصًا في علاقة طبيعية معهم. هؤلاء المراهقون يشعرون بضغط كونهم موضوع كل جهود والديهم: دروس الرياضيات في كومون** ودروس تعلم آلة الكمان، نوادي رياضة الجري وطلبات التقدم للجامعات، نتائج الامتحانات والتدريس الخصوصي. عند الاستماع إلى جيلكم وآبائكم، فإن الصورة التي تتبادر إلى ذهني أحيانًا هي أن الطفولة أشبه بخط تجميع حيث تضاف أجزاء إلى المادة الخام للطفل - الدرجات، الإنجازات، أفضل جامعة ممكنة - لإنشاء منتج رابح في النهاية. خط تجميع للطفولة حتى تكون النتيجة شابة "ناجحة". لا أعتقد أن طفولتك يجب أن تكون كذلك: بل أعتقد أنها ينبغي أن تكون وقتًا غير منظم نسبيًّا لكي تتمتعي - أيتها الفتاة - بالحرية والاستكشاف، للتساؤل والتجول، في ظل وجود بعض المهام للقيام بها وبعض القواعد والهيكل الذي تعملين ضمنه.

بالعودة إلى تشبيهي الخاص بالمكان المخصص للرقص مرة أخرى: في هذا النوع من التربية، والداك لا يرقصان معك مستمتعين وضاحكين، بل أصبحا مهووسين بعض الشيء بجعله أفضل مكان للرقص، حتى يصبح الأعلى تقييمًا بين كل الأماكن الأخرى. أطلق على هذا أسلوب التربية القائم على النتائج. كل شيء يتعلق بمخرجاتك.

إن كان والداك يتصرفان على هذا النحو، فالأرجح أنه أمر يحدث بشكل غير واعٍ منهما: فهما في نهاية المطاف نتاج عصرهما. هذا النمط من التربية هو جزء من روح العصر الحالي: تراه منعكسًا في الألعاب المعروضة في المتاجر، وفي الرسائل القادمة من

مدارسكم، وفي المقالات الصحفية، وفي البرامج التليفزيونية. لقد أصبح هذا الأسلوب، من الناحية الثقافية، مرادفًا لكونك والدًا صالحًا، وهو ما يطمح إليه معظم الآباء.

ومع ذلك، لست متأكدة تمامًا من أن جعل الطفل يشعر كأنه منتَج يجب العمل عليه وتحسينه كان قرارًا صائبًا للصحة النفسية لجيل كامل منكم. يبدو أن بعضكم قد استبطن تلك العقلية القائمة على "فعل" الأشياء بدلًا من "كونك" من أنت حقًّا. قد يجعلك هذا تشعر بأن قيمتك ليست سوى مجموع إنجازاتك، وهذا يبدو غير مفيد لك على الإطلاق. سنتطرق إلى المزيد حول هذا الموضوع لاحقًا في الكتاب.

* يشير هذا المصطلح إلى اتجاه شائع ظهر في أواخر القرن العشرين، استنادًا إلى فكرة مبالغ فيها بأن تعريض الرضع للموسيقى الكلاسيكية (خاصة موزارت) يمكن أن يعزز بشكل كبير نموهم المعرفي وذكائهم.

** معهد كومون للتعليم المحدود هو شبكة تعليمية مقرها في اليابان وتم إنشاؤها بواسطة تورو كومون.

الإفراط في التربية

بشكل عام، كلما كان الطفل أصغر سنًّا، أحب وجود نموذج تعلق حوله؛ فهذا يساعده على الشعور بالأمان، وأعتقد أنه أمر مفيد للأطفال الصغار. ولكن عندما تصل إلى سنوات المراهقة، وبخاصة إذا كنت الأصغر أو الطفل الوحيد، فقد يصبح وجود شخص ما حولك طوال الوقت عبئًا ثقيلًا بعض الشيء. ويصبح هذا العبء أكثر وضوحًا في حالة إذا استمر ذلك الوالد في جعلك وظيفته بدوام كامل. بعض الآباء ليس لديهم في حياتهم الخاصة ما يكفي لجعلهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، أو قد يبدأون التفكير في نجاحك كمؤشر على مدى جودتهم كأم أو أب. وبذلك يستثمرون في حياتك استثمارًا مفرطًا ما يُصعِّب من عملية تفرُّدك وانفصالك.

في بعض الأحيان، يكون هذا بسبب أن أحد الوالدين يعاني مشكلاته الخاصة مع القلق، وكما سنرى لاحقًا، فإن الأشخاص القلقين يريدون السيطرة على بيئتهم لمساعدة أنفسهم على الشعور بمزيد من الأمان. إذا كان لديك والد قلِق، فقد يرغب في إدارة كل جانب من جوانب حياتك بدقة متناهية، سواء للقضاء على المخاطر أو للشعور بالسيطرة. هنا يظهر القلق في عباءة الحب: "أفعل هذا فقط لأنني أهتم". قد يكون لديهم بالفعل جداول بيانات، وجداول توصيل المدرسة، وروتين صارم. هناك بالطبع مزايا لهذا النوع من التربية، ولكن عندما تبلغ سن المراهقة، قد تختنق من انحسار حريتك وتصاب بعدوى قلقهم. يمكن كذلك أن تتفاقم التربية المتطرفة في العائلات التي لديها طفل واحد فقط، حيث يصبح الطفل الوحيد محور اهتمام والديه.

يمكن أن يكون الثراء عاملًا مفاقمًا في هذا النوع من التربية المتطرفة أيضًا، فعلى الأرجح يمكن للوالد الثري أن يوكل الأعمال المنزلية لأشخاص آخرين ومن ثم يتيح لنفسه المزيد من الوقت للتدقيق في إدارة جداول أطفاله. كما أن ثمة نوعًا معينًا من التوقعات التي قد تنشأ من امتلاك الثروة، فقد يكون الآباء اعتادوا الحصول على كل ما يريدونه في الحياة.

يمكن أن يعزز ذلك فكرة أن طفلهم هو نتاج وقتهم ومالهم وطاقتهم: هذا النوع من الآباء قد يتوقعون - في قرارة لا وعيهم - طفلًا ناجحًا مقابل استثمارهم. في بعض الأحيان، عندما لا يحقق الطفل إنجازات، يفتش الآباء عن تشخيصات طبية، بحثًا عن تفسير لعدم تلبية طفلهم توقعاتهم. سيكون تشخيص عسر القراءة أو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة بمنزلة راحة للبعض منكم، وستحصلون أخيرًا على المساعدة التي تحتاجون إليها. فالتشخيص الصحيح في الوقت المناسب يمكن أن يفضي إلى نتيجة جذرية. ومع ذلك، في حالة البعض الآخر منكم، فإن اصطحابك إلى مختلف الاختصاصيين قد يجعلك تشعر فقط بأنك طفل "معضلة"،2 ويمكن أن يجعلكم تشعرون بأنكم لستم جيدين بما يكفي أو لا تتناسبون مع معايير العائلة.

إن بعض الآباء غير المتأكدين من دورهم عندما يغادر أطفالهم المنزل، قد يقنعون أطفالهم من دون قصد بأنهم عاجزون ولن يتمكنوا من التدبر من دونهم. بالنسبة إلى أولئك الآباء، مواجهة أمر كفاءة طفلهم ستجعلهم أكثر وعيًا بأن طفلهم يكبر - ويبتعد عنهم - وأنه قد انتفت الحاجة إليهم كما كانوا من قبل. إذا لم يدفعوا أبدًا طفلهم إلى العالم (الكبير والسيئ)، فإن ذلك الطفل يستبطن الرسالة بأنه لا يستطيع التأقلم ولن يتعلم أبدًا الاعتماد على نفسه.

لذا ربما تتعرف على شيء من والديك في أحد هذه الأنماط. وربما تفكر، "وماذا في ذلك؟ ما الفرق الذي يحدثه إذا أراد والداي حمايتي بشكل مفرط ودفعا ثمن كل شيء وقاما بتوصيلي إلى أماكني؟" حسنًا، في السنوات المتأخرة من المراهقة، لنقل 16 عامًا وما فوق، يجب أن تحصل على درجة من الحرية وتتخذ بعض قراراتك الخاصة. إن قيام والديك بالتدخل وحل كل مشكلة لديك ليس أمرًا صائبًا: يمكن لذلك أن يجعلك طفوليًّا أو يحولك إلى نوع من الديكتاتورية، وأن تكون معتادًا الحصول على ما تريد. مع وجود آباء مثل أولئك، قد تختال بنفسك معتبرًا أنك نوعًا ما "جميل ونفيس"*** وعليه فإن الاضطراب العادي للحياة قد يبدو لك غير عادل أو شاقًّا مقارنة بالمعاملة الخاصة التي تتلقاها في

المنزل. يصبح من السهل جدًّا أن تفر عائدًا إلى هناك مسترجعًا جرعة تدليلك، حيث إنها مساحة أكثر راحة من العالم الحقيقي.

في النهاية، هذا من شأنه أن يُصعب عليك الانفصال عنهما، وهو ما قد يكون ملائمًا لك إذا كنت تصبو إلى حياة مطابقة لحياتهما. ولكن إذا كنت تريد حياة مختلفة، وتدرك قلق/حب/وقت/استثمار والديك فيك، فإن ذلك يمكن أن يخلق بداخلك شعورًا فظيعًا بالذنب. أنت تعلم أن والديك لطيفان للغاية وأنهما قد يشعران بالانتقاد الضمني أو الانزعاج من اختياراتك، وهذا يدفعك إلى الشعور بأنك قاسٍ. بعض الشباب الذين أراهم يشعرون بأنهم مقيدون بتوقعات والديهم، بالحيوات التي لم يتسنَّ لوالديهم عيشها والحيوات التي تصورها والداهم لهم. وذلك قد يسهم في عدم انفصالك عنهما على الإطلاق، حيث تكون العواقب صعبة الاحتمال للغاية، أو يمكن أن يدفعك إلى التمرد المفرط ضد حدودهما بحيث تؤذيهما، أو تؤذي نفسك، في محاولة للحصول على إحساس بذاتك.

أريد أن أعيد إليك حقًّا غير قابل للمصادرة، وهذه واحدة من الرسائل الأساسية في هذا الكتاب: كونك شخصًا بالغًا، فإن لديك الحق في أن تكون ذاتك الخاصة. لا تحتاج إلى الشعور بالذنب إذا تعارض ذلك مع ما يريد والداك أن تصبح عليه. مهما كان والداك رائعين في أثناء طفولتك، فإن أواخر فترة المراهقة هي فترة انتقالية بين الطفل الذي كنته والبالغ الذي لم تصبحه بعد؛ لذا فعلاقتك مع والديك تحتاج إلى النمو والتغيير للسماح بحدوث ذلك.

كنت أقابل عائلة "إيدي" معًا، وبينما تتالت جلسات العلاج، كان عليَّ أن أشجع والديها على قول لا لاضطراب الأكل لديها. ومن خلال وضع هذا الحد، وهو أن عليها أن تأكل، ظهر جانب من "إيدي" لم يره أي منهما من قبل. بدرت منها نوبات صراخ وبكاء وصفق للأبواب، ولكن فقط فيما يتعلق بالطعام والأكل. شعرت "إيدي" بعد ذلك بالذنب الشديد لكونها قاسية جدًّا تجاه والدين طيبين يحبانها كثيرًا. بدا الأمر كما لو أن كل احتياجاتها إلى

الانفصال والتفرد كانت تتجسد من خلال اضطراب الأكل: كانت الطريقة الوحيدة التي تمكنت بها من الانفصال عن والديها والاختلاف عنهما.

ناقشتُ الحاجة إلى الانفصال والتفرد مع "إيدي" ووالديها، وشجعتهم على التفكير في كيفية وضع الوالدين حدودًا لهما كزوجين، وكيف يمكن لـ"إيدي" بدورها أن تحصل على مساحتها. مع بدء اكتسابها الوزن وتعافيها، كان عليَّ تأهيل والديها كي يكتشفا أن تدخلهما المفرط كان في الواقع يخنق استقلاليتها ويعدها لتوقعات غير واقعية عن العلاقات الأخرى. لم تكن لديها مساحة لارتكاب خطأ من دون أن يقوما بحله، أو لاستكشاف اهتمام جديد والتخلي عنه مرة أخرى، كان والداها سيغمران هذا الاهتمام بالوقت والانتباه التام. شجعتها على استخدام مصادر أخرى للتعبير عن الذات، مصادر لم يكن والداها متورطين فيها، بخلاف عدم الأكل. كانا بحاجة إلى الانسحاب والسماح لها بالتحليق بمفردها بعض الوقت، وكان عليها أن تجد طرقًا أكثر سلامة لصحتها للتعبير عن استقلاليتها.

بالطبع، ينبغي أن تقترن حريتك في أن تكون من تريد كشخص بالغ بمسئولية الإصغاء إلى آراء من يرعونك خلال هذه الفترة الانتقالية، خاصة إذا كنت تعيش في منزلهم وتنفق من أموالهم. عندما يدفعون فإنهم يقررون؛ لذا فإن الحصول على وظيفة خاصة بك في عطلة نهاية الأسبوع أو مساء كل يوم هو إحدى طرق الحصول على المزيد من الاستقلالية.
وتذكر أن لوالديك حقوقًا أيضًا: ليس لديك الحق في إزعاج نومهما، على سبيل المثال، أو التقيؤ على سجادتهما. كلما تحملت المزيد من المسئولية، مثل غسل ملابسك بنفسك أو الحفاظ على حياتك منظمة ومرتبة، حصلت على المزيد من الحرية. ولكن في النهاية، هذه حياتك وبمجرد أن تصبح بالغًا، فإن لديك الحق الكامل في أن تعيشها بأسلوبك الخاص، حتى لو لم يعجب والديك ذلك، ويجب ألا تشعر بالذنب حيال ذلك. يحتاجان إلى إطلاق عنانك. معظم الآباء يمكنهم القيام بذلك ولكن البعض يكافح والبعض لا يستطيع أخذ هذه الخطوة على الإطلاق.

*** سوف نستفيض في التحدث عن وصفك بأنك "جميل ونفيس" في الفصل السابع - الطعام، وكيفية تناوله، والوزن، والهيئة.

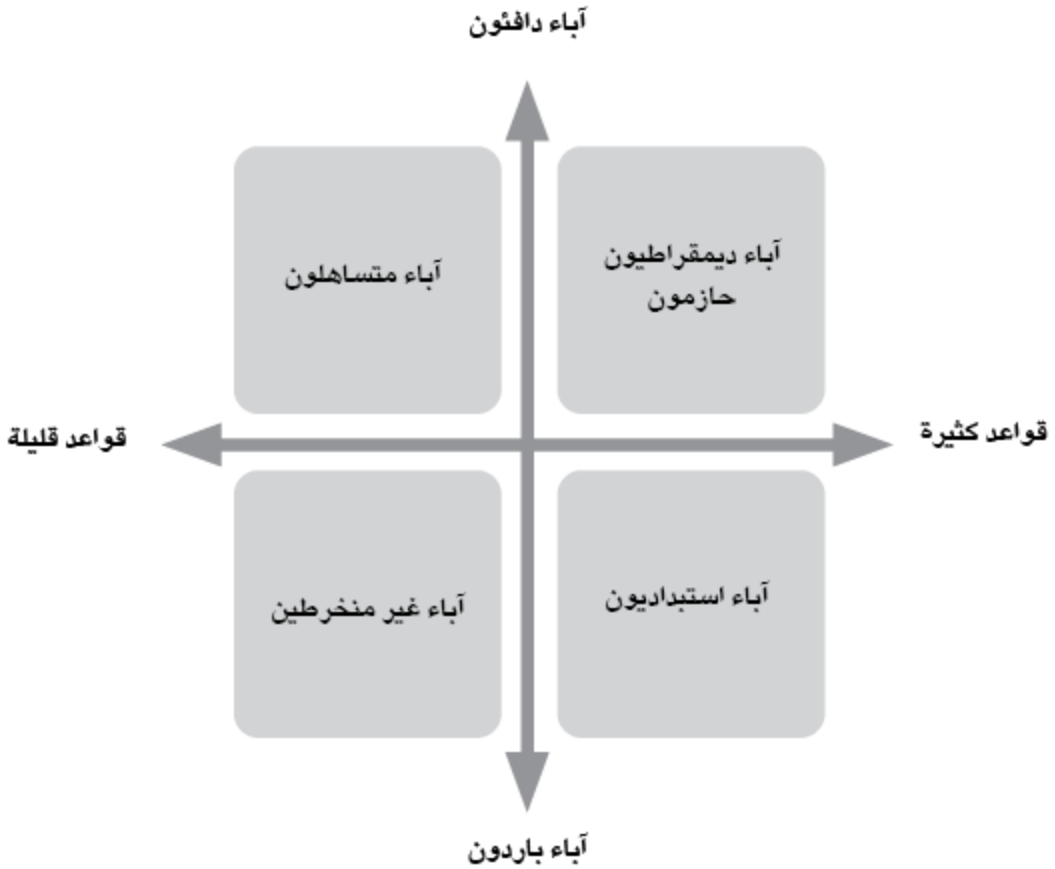
الانضباط، والحدود، والقواعد3

بوسعي التخمين أن نصف الكتب البالغ عددها 20,000 كتاب عن التربية يدور حول كيف يجعلك والداك تفعل ما يريدانه. يريدان جعل حياتهما أسهل، بأن تمتثل لهما بشكل أسرع، وكي تسير الحياة بسلاسة أكبر. ولكن لماذا هناك رغبة لا تُشبع في هذه الأنواع من الكتب عن الانضباط الآن؟ حسنًا، أعتقد أن هناك بعض التفسيرات التي تدفعهما لذلك. التربية "كونها فعلًا" تتطلب إنجاز الكثير من الأمور. وبما أن المجتمع سريع الوتيرة، فهذا يعني أن امتثال الأطفال لسلطة البالغين أكثر ضرورة للتمكن من ملاءمة باقي أحداث الحياة، كما أن عدم الامتثال أكثر إزعاجًا لوالديك عندما يكون هناك ضغط زمني يلتف حول عنقيهما، فضلًا عن ظنهما بأنهما بعدما كرسا ساعات كثيرة في عملية التربية، فهما إذن يستحقان الامتثال لهما في كل ما يخص الطفل "موزارت" واصطحابك إلى دروس رقص الباليه. إنهما لا يتجاهلانك مثلما فعل بهما أبواهما! ألا يجب إذن أن تمتن لذلك؟!

يتزامن ذلك مع العصر الذي تسطحت فيه الهرمية المجتمعية: في الجيل السابق، كنت أدعو أصدقاء والديَّ بالسيد والسيدة "س"، كان بإمكان المعلمين أن يضربوك بالعصا من دون أن تسمع شيئًا عن حقوق الأطفال. لم تكن سلطة البالغين محل استفهام، وامتثلت الأجيال السابقة بدرجة أكبر للتعليمات المباشرة لأنهم لم يحسبوا أن لديهم خيارًا آخر (أو، على الأقل، نجحوا في إخفاء عدم امتثالهم وإلا لتعرضوا للصفع). غير أن جيلكم لديه صوت أعلى، وكلمات أكثر، وقوة أشرس. لديكم القدرة على أن يتواصل بعضكم مع بعض بل مع العالم بصورة أسهل، وهو ما يعني إدراككم وجود طرق مختلفة لفعل الأشياء، عوضًا عن الاكتفاء بالتقوقع داخل إقطاعية والديكم، كما كانت الحال فيما مضى. وهذا من شأنه أن يقودكم إلى تحدي الطريقة التي يُسيِّر بها والداكم الأمور أو ما هما عليه بوصفهما أشخاصًا أو الشخص الذي يريدانكم أن تصيروا عليه.

وهكذا، يبدو لي أن الآباء يشترون كتب تربية الأطفال بسبب هبوب عاصفة مثالية: فالآباء بشكل عام يقدمون المزيد ويتوقعون من أولادهم المزيد، إلا أن ثمة امتثالًا أقل في المجتمع حاليًا وصار لديك المزيد من المعرفة والقوة. تدور سنوات المراهقة حول تجربة الهوية ودفع حدود الأعراف التقليدية. كما رأينا، هذا أمر جيد بشكل عام؛ لأنه الطريقة التي يتقدم بها المجتمع. عندما تدفع ضد حدود والديك، أو عندما لا تكون لديهما حدود، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتكابك أخطاء، في حين عندما يكون لدى الوالدين حدود معقولة - صارمة لكن مع بعض المساحة لك - فإن ارتكابك الأخطاء يكون عمومًا ضمن حدود آمنة.

تقدم معظم كتب تربية الأطفال هذه نصائح حول بُعدَين من أبعاد التربية: مدى الصرامة ومدى الدفء في العلاقة. وهذا يؤسس لأربعة أبعاد مختلفة للتربية اعتمادًا على هذه المعايير المختلفة.



لذا، فإن أحد المقاييس يتعلق بمدى صرامة والديك، ويتراوح بين الآباء الصارمين والحازمين ذوي القواعد الكثيرة في أحد الطرفين؛ والآباء المتساهلين جدًّا والمسايرين للتيار في الطرف الآخر. أما المقياس الآخر للتربية فيتعلق بمدى دفئهم، ويتراوح بين المحبين والعاطفيين والبعيدين والناقدين.

في حين أنني قدمت هذه كمجموعات منفصلة من الآباء، فإن هذا يعد تبسيطًا مخلًّا: فهم لا ينقسمون بشكل واضح إلى "دافئين" أو "باردين"، أو "صارمين" أو "متساهلين". أساليب التربية أقرب إلى كونها ميولًا منها إلى أنواع، وقد يستجيب الآباء استجابة مختلفة حول موضوعات مختلفة أو في أوقات مختلفة. على سبيل المثال: قد يكون والداك متساهلين بشأن عادات أكلك وشربك وصارمين بشأن الواجبات المدرسية، أو العكس. قد يكونان دافئين وعاطفيين معظم الوقت ولكنهما يكونان سريعي الغضب وحادَّي الطباع عندما يعودان من العمل. ومع ذلك، يمكن استخدام هذه الأبعاد للتفكير في أربعة ميول مختلفة في أسلوب التربية:

•الآباء الديَّمقراطيون الحازمون الذين يضعون قواعد وحدودًا كثيرة لكن يتناقشون معك بشأنها، ويخصصون لك وقتًا واهتمامًا وعاطفة. بشكل عام، وعلى الرغم من كونهم آباء صارمين جدًّا ، فإنك لن تستشعر على الأغلب أنهم غير معقولين تمامًا. إذا حظيت بوالد ينطبق عليه هذا الميل التربوي (معظم الوقت) فهنيئًا لك، فقد ربحت اليانصيب التربوي. أنت على الأرجح ستنفذ قواعدهم ولن تكذب عليهم. ولسوف تعتقد أن لديهم مشروعية كآباء (سنتحدث عن ذلك أكثر فيما هو قادم).

•الآباء المتساهلون كذلك لديهم متسع من الوقت، والاهتمام والحب لك لكنهم لا ينتقدون سلوكك. هم يميلون إلى التساهل والاستسلام لك؛ لذا أنت تمضي في الحياة بطريقتك الخاصة. أو أنهم من نوعية الآباء الذين تجسدهم عبارات مثل: "نحن عصريون للغاية" ،"أقرب إلى صديق" ،"تعال وتناول شريحة اللحم هذه على طاولة المطبخ". إذا كان والداك من هذه النوعية، فسوف يصعب عليك أن تنجح في المدرسة، ما لم تنعم بتحفيز ذاتي. كما

قد يصعب عليك الانفصال أيضًا لأن التمرد سيزداد صعوبة؛ إذ لا توجد قواعد من الأساس. وقد يكون من الخطر أن تدفع حتى تصل لحدود والديك؛ فهذا ربما يعني أنك لن تكون آمنًا.

•الآباء المستبدون صارمون وحادون، ما يعني القليل من المرح والدفء والعاطفة. ينصب اهتمامهم أكثر على القواعد والواجبات المدرسية وحصص الموسيقى، ويؤمنون بأن الأطفال عليهم الامتثال للأوامر وحسب. هم بالتأكيد يحبونك، لكن حبهم يأتي مقابل الطاعة.

•الآباء غير المنخرطين ليس لديهم اهتمام كافٍ بوضع قواعد، ويتسمون بالبرود وعدم الاكتراث. يتجاهلونك إلى حد كبير ما عدا حين يعاقبونك؛ ليس عندما تكسر القواعد، فالقواعد ليست واضحة ولا مفروضة، وإنما فقط عندما تزعجهم. كثيرًا ما يلجأ الأطفال إلى المبالغة في تصرفاتهم للفت الانتباه. في العموم، يعد ذلك أسوأ أنواع التربية وأكثرها تطرفًا، هذه تعتبر تربية مسيئة تعسفية. إذا كان والداك على هذا المنوال، فمن فضلك حاول أن تتحدث مع شخص بالغ آخر من خارج العائلة.

هل ترى والديك في أي نمط هنا؟ كيف يتفاعل أسلوب تربية والديك مع نمط شخصيتك وشبكتك الاجتماعية؟

إذا تعرفَّت على والديك في هذه الأوصاف، فإليك تحذيرًا صغيرًا: لن يكون من المفيد إلقاء هذه المعلومات في وجههما في خضم جدال. إذا اعتقدت، بعد تفكير متأنٍّ، أنهما صارمان جدًّا أو غير عاطفيين بما يكفي بالنسبة إليك، فحاول التحدث إليهما. بادر بالقول إنك قرأت هذا في هذا الكتاب وتحاول أن تعرضه عليهما. اسألهما أي نوع يعتقدان أنهما ينتميان إليه. أخبرهما بأنك تجدهما متسلطين قليلًا بشأن الخروج في المساء، أو أنك تتمنى لو كانت لديك علاقة أكثر ترابطًا ولطفًا معهما وانظر ماذا سيقولان. لا أستطيع أن أعدك بأنهما سينصتان إليك، لكن هذا هو الشيء الصواب الذي يجب فعله.

كانت "سيمون" الابنة الوسطى بين ثلاث فتيات. كانت تعاني وكذلك عائلتها. كان والداها في حيرة من أمرهما حول كيفية التعامل معها. كانت تجادل باستمرار وتتخطى الحدود في المنزل. كانت غالبًا ما تعود إلى المنزل في حالة سُكر؛ وأحيانًا كانت تعود وهي تحت تأثير المخدرات. اعتقد والداها أنها كانت دائمًا ما تفتعل مشكلات مع أخواتها: تستفز أختها الكبرى بسرقة أشيائها أو تتسلط على أختها الصغرى بقواعد لا تلتزم بها هي نفسها. ومع ذلك، عندما حاولا توبيخها أو تأديبها، كان الأمر يتصاعد إلى مشاجرات ثم في وقت لاحق كانت "سيمون" تصاب بالحزن الشديد والشعور بالذنب، وتشعر بأنها غير محبوبة. في بعض الأحيان، كانت تؤذي نفسها وهذا كان يرعب والديها.

أدرك والدا "سيمون" أنها دائمًا ما كانت تتمتع بشخصية مختلفة عن بقية العائلة. كانت لديهم توقعات واضحة، كثير منها مرتبط بمعتقداتهم الدينية ومجتمعهم. كانوا مسايرين ومعتدلي الطباع. ظنوا أنهم كانوا متحررين نسبيًا مقارنة ببقية مجتمعهم لكنهم شعروا بأنه كلما منحوها سنتيمترين من الحرية، أخذت "سيمون" ميلًا من تلقاء نفسها. على سبيل المثال: وعدت "سيمون" بالعودة إلى المنزل من حفلة في الساعة 11 مساءً لكنها لم تعد حتى الساعة 1 صباحًا وكانت في حالة سُكر. بالطبع، كان والداها يحبانها ويعجبان بروحها، لكن كان عليهما الاعتراف بأن الأمور كانت أسهل عندما كانت خارج المنزل. كان الجميع هادئين جدًّا . لم تكن هناك مشاجرات أو دراما وقت غيابها. كانت "سيمون" تلك الطفلة التي تسأل دائمًا: "لماذا؟"، متبوعة بـ "لا" وكانت ذات إرادة حديدية.

تقبُّلك أسلوب تربية والديك

بينما ستصبحون جميعًا أكثر استقلالية مع تقدمكم في العمر، فإن معدل اكتسابكم الاستقلالية يختلف بشكل كبير. هذا لن يعتمد فقط عليك وعلى شخصيتَي والديك وعلاقتك بهما، بل سيتأثر أيضًا بالطبقات المتعددة من الأنظمة التي تنغمس فيها عائلتك: مجموعة أصدقائك ومدرستك ومجتمعك ودينك ومعايير المجتمع ككل. على سبيل المثال، هناك أبحاث تظهر اختلافات كبيرة في استجابات الأطفال لتأديب الوالدين لهم في بلدان مختلفة من العالم وداخل المجموعات الثقافية من البلد الواحد. بعض الثقافات أكثر فردية ولا يُتوقع من الآباء وضع قواعد، وبعض الثقافات أكثر جماعية ويُتوقع من الآباء القيام بذلك.

ومع ذلك، أنت نفسك تجلب شخصيتك وتوقعاتك الفريدة لهذه العملية: سواء كنت تندفع نحو الاستقلال أو تتجنبه، أو ربما تكون مستقلًّا للغاية في بعض الجوانب وشديد التواكل على الآخرين في جوانب أخرى. وكل ما بينهما من درجات اعتمادية متفاوتة. بعضكم يتسم بكونه شديد الخصوصية والاستقلال، والبعض الآخر أكثر قلقًا واعتمادًا على الآخرين. العديد من الفتيات البالغات يستمر معهن الشعور بالانتقاد الشديد حتى من أبسط التعليقات أو النظرات من أمهاتهن، ولم يتمكنَّ أبدًا من التحرر الكامل من سعيهن إلى الحصول على موافقة الأمهات.

إن مدى تقبلك سلطة والديك أو تمردك عليها يعتمد أولًا على إذا ما كنت تعتقد أن لوالديك الحق في وضع القواعد المتعلقة بحياتك (أي: هل تمنحهما شرعية تربيتك) وثانيًا، إذا ما كنت تشعر بأنك ملزم بطاعتهما.

الشرعية في التربية4

عندما كنت أصغر سنًّا، (ربما) كنت تقبل بأن يفرض والداك جميع القواعد في حياتك. قد لا تكون أطعت تلك القواعد دائمًا، ولكنك ربما لم تشكك في حق والديك في إرسائها. ثم ربما، عند نحو سن 11 عامًا، تكون انتقلت إلى مدرسة أكبر وابتعدت عن الإشراف المباشر والمستمر من قبل البالغين. قد تكون بدأت الذهاب إلى المدرسة بمفردك، ومن المحتمل أن والديك لم يكونا على معرفة مسبقة بآباء الأطفال الآخرين الذين التقيتهم هناك. ربما لم تدرك هذا بشكل واعٍ في ذلك الوقت، ولكن قدرة والديك على تأديبك أصبحت تعتمد بشكل أكبر على ما تخبرهما به، وليس على إشرافهما المباشر عليك أو على إشراف البالغين الذين يعرفانهم جيدًا. على الأرجح أنك قد كوَّنت صداقات واهتمامات خاصة بك، وكذلك تفضيلاتك الخاصة في الموسيقى والملابس. وبينما هذا قد يكون مثار خلافٍ، وأن ثمة بعض المجتمعات التي تُبقي مراهقيها في قبضتها من كثب، فإن من المعتاد في المجتمع الغربي أن يسمح الوالدان لأبنائهما بمزيد من الحرية في مرحلة المراهقة المبكرة.

من تلك النقطة وحتى مغادرتك المنزل، سيكون هناك تخفيف تدريجي لسلطة والديك على جوانب من حياتك. إن مفهوم "الشرعية في التربية" يتعلق بما إذا كنت أنت ووالداك توافقون على أن لهما الحق؛ لأنهما الوالدان في اتخاذ القرارات نيابة عنك. إذ عندما تتجادل مع والديك، أحيانًا يكون الأمر فقط متعلقًا بما تريده، وفي أحيان أخرى يتعلق بما إذا كان لديهما الحق بشكل عام في اتخاذ هذا القرار من أجلك. وغالبًا ما يكون هذا هو ما تتنازع من أجله. على سبيل المثال، هل أنت أم والدك من يحق له أن يقرر:

•مسائل تخص السلامة (على سبيل المثال؛ هل تستعمل خوذة الدراجة؟ هل مسموح لك بأن تعود إلى المنزل في وقت متأخر من الليل بمفردك؟).

•المسائل الأخلاقية والدينية والثقافية والتقليد الاجتماعي (هل مسموح لك بأن تشتم؟ أنت تنطق باسم "الإله" كتعبير تعجبي عن استيائك؟ وأن تبيت عند صديقك أو صديقتك؟).

•عادات العائلة والأعمال المنزلية (هل يجب أن تحضر وجبة العشاء؟ وأن تذهب لزيارة جدتك كل يوم أحد؟).

•المسائل الأكاديمية والوظيفية التي تخص مسيرتك المهنية (من الذي يقرر أي الموضوعات سوف تختار دراستها؟).

•المال (هل يمنحك والداك مصروفًا؟ يدفعان فاتورة هاتفك؟ أم يتوقعان منك أن تحصل على وظيفة وتدفعهما بنفسك؟).

عندما تصبح بالغًا، يصير بإمكانك اتخاذ جميع هذه القرارات، لكن لا توجد قواعد صارمة حول متى يجب أن تتولى زمام الأمور من والديك في عملية صنع القرار. هل أصبحت كل هذه الخيارات من صلاحياتك بعد أم أنها كلها لا تزال من صلاحيات والديك؟ وهل تتفق مع والديك حول ما هو من صلاحياتك وما هو من صلاحياتهما؟ بشكل عام، يتفق الآباء والأبناء في الغالب على أن الأطفال يمكنهم اتخاذ قرارات بشأن أمورهم الشخصية (الملابس، الأصدقاء، التفضيلات)، بينما يتخذ الآباء القرارات المتعلقة بقواعد الأسرة والسلامة. تميل الخيارات المتعلقة بالدراسة الأكاديمية إلى أن تكون قرار الطفل، لكنني قابلت الكثير من الأطفال الذين يحاولون تحقيق أحلام آبائهم في اختيار مسار معين، أو الذين يتعرضون لضغوط كبيرة لدراسة موضوع معين.

لكن الأمر قد يتعقد عندما تكون المسألة غير واضحة تمامًا. غالبًا ما تكون هوية أصدقائك نقطة خلاف؛ إذ ترى أنت أن هذا مجرد شأن شخصي، في حين يرى الآباء غالبًا أنها مسألة تتعلق بالسلامة أو الدراسة إذا راودهم القلق من أن بعض الأصدقاء قد يقودونك إلى المتاعب أو إهمال دراستك. يمكن أن يتفاقم الجدال بسرعة من التفاصيل المحددة حول ما إذا كنت ستذهب إلى منزل ذلك الصديق في تلك الليلة وحتى أي وقت، إلى النقاش العام حول ما إذا كان هذا القرار لك أم لهم.

عندما يوافق المراهقون على أن مسألة ما من اختصاص والديهم، فإنهم يمنحونهما الشرعية للقيام بدور الأبوة. هناك مفارقة غالبًا ما تكون غير معلنة في صميم سلطة البالغين على المراهقين، وهي أن البالغين يعتمدون نوعًا ما على موافقتكم على تربيتكم. غالبًا ما تكون السلطة ضمنية أو مبنية على حسن النية، لكن الأكثر صراحة بينكم قد يقولون لوالديهم "لا يمكنكم إجباري"، أو ببساطة يتجاهلون قواعدهم.

يبدو أن الأمور تسوء بالنسبة إلى الأطفال الذين أراهم عندما يضغطون ويحصلون على تلك الاستقلالية مبكرًا جدًّا (أو، بعبارة أخرى، عندما يسمح لهم آباؤهم بالحصول عليها في وقت مبكر جدًّا) أو عندما يخافون جدًّا من إزعاج والديهم. ومن ثم، فلا يضغطون للحصول على تلك الاستقلالية على الإطلاق (أو لم يشجعهم آباؤهم أو يسمحوا لهم بالحصول عليها). في الحالات القصوى، رأيت مراهقين في سن 13 عامًا خارجين على سيطرة والديهم، وشبابًا في سن 19 عامًا تحت سلطة والديهم بشكل كامل.

يميل الآباء المتساهلون إلى منحك استقلالية كبيرة في سن مبكرة جدًّا، وبينما قد يكون هذا ممتعًا، فإن له تبعات خطيرة أيضًا. ستكون بالغًا فترة طويلة، وبينما قد تكون متلهفًا لبدء هذه المرحلة، ستتعرض لمواقف لم تستوعبها بعد، وهنا سيسعى الكثير من الأشخاص إلى استغلالك.

الميل إلى الطاعة والكذب

لذا، مع تقدمك في العمر، إذا قبلت شرعية والديك في وضع قاعدة ما ولم تجادلهما علنًا حول حقهما في وضعها، فقد تشعر بأنك لست مضطرًّا إلى الالتزام بها. يقبل العديد من الشباب أن لوالديهم الحق في وضع قواعد بشأن تناول الكحول أو العودة إلى المنزل في الوقت المحدد، على سبيل المثال، لكنهم أيضًا لا يلتزمون بالضرورة بهذه القواعد؛ ليس فقط لاعتقادهم أنهم ناضجون بما يكفي لفهم وقبول مخاوفهم ولكن أيضًا لتقييم الموقف واتخاذ قرار.

قد يضعك هذا في موقف تقرر فيه الكذب. في الواقع، من المرجح جدًّا أن يضعك هذا في موقف تكذب فيه. تظهر الأبحاث المتواترة عبر بلدان مختلفة باستمرار أن 95% من المراهقين يكذبون على والديهم.5 هل هناك أي خطيئة أخرى نرتكبها جميعًا بهذا التكرار وتدان حول جميع أرجاء العالم؟ عادة ما تكذب بقول حقائق جزئية وإغفال معلومات أساسية يرغب والداك في معرفتها، أو بتجنب الموضوع عن طريق تغيير مسار الحديث - افتعال شجار والخروج غاضبًا هو تقنية شائعة هنا. وأحيانًا تقول كذبة صريحة وقحة. وموضوعات كذبك الأكثر شيوعًا هي تناول الشراب ودراستك.

من فضلك لا تقتبس هذه الإحصائية لوالديك كمبرر للكذب عندما يكشفان كذبك، فالآباء لا يحبون حجة "الجميع يفعل ذلك". من المرجح أن يثير هذا غضبهم أكثر. إنهم يريدون أن تكون علاقتك بهم مختلفة: يريدونك أن تكون ضمن الـ 5% الذين لا يكذبون (ربما تكون ضمن الـ5 % الذين يكذبون على الباحثين حول الكذب على والديهم ...).

تشير الأبحاث إلى أن ميلك إلى الكذب يقل عندما يكون هناك المزيد من القواعد، ويزداد كذبك عندما تكون القواعد أقل. يبدو هذا غريبًا بعض الشيء، أليس كذلك؟ لماذا تحتاج إلى الكذب إذا لم تكن هناك قواعد كثيرة؟

حسنًا، يتضح أنك تكذب بدرجة أقل عندما يكون لديك نوع من الآباء الديمقراطيين والحازمين الذين، على الرغم من وضعهم الكثير من القواعد، يتسمون بالدفء واللطف ويمكنك التحدث إليهم، وإذا لزم الأمر، التفاوض حول القواعد. أما عندما لا تكون القواعد صريحة ولكنك تشك في أن والديك سيعترضان، فإنك تقوم بذلك الكذب الجزئي، على سبيل المثال: تجنب الموضوع، أو إعطاء معلومات جزئية، أو إلهاء الوالدين بقضية لتجنب أخرى، بقولك مثلًا إن "والدَي صوفي يسمحان لها بالذهاب" من دون ذكر أن آباء "زهرة" و"مويا" و"كارلي" رفضوا ذهابهن رفضًا قاطعًا.

لماذا تكذب؟ حسنًا، مرة أخرى تظهر الأبحاث أنك تكذب لأنك لا تريد إزعاج والديك أو الجدال معهما. انظر! قد تكذب لكنك ستظل لطيفًا أمامهما؛ لا تريد إزعاجهما. يكذب

المراهقون لأنهم مبرمجون للضغط نحو حدود أي حرية تمنح لهم، ويبدو أن الكذب جزء من الانسحاب من حيز والديك ودافعك نحو الاستقلالية. كيف يبدو هذا في رأسك: "أريد الذهاب إلى حفلة صاخبة. أمي وأبي لا يريدانني أن أتعاطى المخدرات أو أن أبقى في الخارج حتى وقت متأخر. لا أريد الكذب على والديَّ"، لا يمكن التوفيق بين هذه الرغبات المتناقضة. هذه الرغبات متعارضة ولا يمكنك تحقيقها جميعًا. من الناحية النفسية، أنت لا تحب هذا، إنه ما يسمى "التنافر المعرفي"، وهو عدم الارتياح الذي تشعر به عندما تعرف أن أشياء متناقضة صحيحة. يعمل عقلك بجهد كبير لمحاولة تخفيف هذا التنافر. وهنا يشيع بين المراهقين انتقاد والديهم لتبرير الكذب عليهم أو تجاهلهم. "سأخبرهما بأنني سأبيت في منزل "إيونا" (صحيح: سأبقى هناك بعد الحفلة الصاخبة) سأقول إننا سنذهب للرقص ولكنني لا أعرف بالضبط أين (صحيح: الإعلان عن وجهتنا سيكون فقط في اللحظة الأخيرة) هذا فقط لأن والديَّ مفرطان في الحماية إفراطًا جنونيًّا - أي والدين عاديين كانا سيسمحان لي بالذهاب".

يجدر التنويه بأنني هنا أتحدث في مجال علم النفس ولست في مجال الأخلاق؛ لذا أنا لست هنا لإلقاء محاضرة عليك حول شرور الكذب؛ ويبدو أن الكذب، أو عدم قول الحقيقة كاملة، أو مجرد عدم التحدث عن الأشياء التي لن يوافق عليها والداك هي جزء لا يتجزأ تقريبًا من مرحلة المراهقة. هذه الأمور لا تجعلك شخصًا سيئًا، بل تجعلك شخصًا طبيعيًّا في إطار سنك. ملاحظتي، من الناحية العملية، أن الكذب عادة ليس إستراتيجية ذكية؛ لأن الآباء غالبًا ما يكتشفون الأمر وهذا يضر بعلاقتك بهم، كما أن الآباء لا يميلون إلى الانزعاج بقدر ما تظن إذا أخبرتهم بالحقيقة. إنما الآباء، مثل معظم الناس في الحياة، يهتمون أكثر (بعد السلامة) بكيفية معاملتك لهم. هم أكثر عرضة للقلق بشأن ما قد تظن أنه أمور صغيرة - أن تفعل ما يطلب منك وما تقول إنك ستفعله - أكثر من الأمور الكبيرة. إن الأمر يتلخص في مفهوم الثقة، وإذا كنت تريد من والديك أن يثقا بك، فإن أفضل شيء يمكنك فعله هو أن تظهر لهما أنك ناضج بما يكفي للتعامل مع المواقف التي تضع نفسك فيها وألا تكذب بشأنها. لذا، من الأفضل، إذا أمكنك ذلك، أن تلجأ إلى التفاوض. على سبيل المثال: "سنذهب

إلى حفلة صاخبة، وسأبيت عند إيونا بعد ذلك". من المرجح أن تجري بعض المساومات الممكنة بينكما. "يمكنكِ الذهاب إلى الحفلة الصاخبة. ثم تعودين إلى هنا بعد ذلك حتى نتأكد من أنك لم تتعاطي المخدرات. وسوف ندفع ثمن أجرة السيارة". في خلال الحفلة الصاخبة، يمكنك إلقاء اللوم على أمك قائلة: "إنها صارمة جدًّا "، إن معظم الآباء يريدونك أن تقول الحقيقة حتى تزداد ثقتهم بك ويمنحوك تلك الاستقلالية والحرية التي تنشدها. بل إن معظم الآباء يريدونك مستقلًّا بقدر ما تريد أنت هذا.

أقر بأن هذه النصيحة قد لا تنجح مع بعض الآباء، لا سيما إن كان والداك شديدي القلق أو مفرطي الحماية، أو إذا كانا موجهين بمعتقدات دينية متشددة أو معايير ثقافية محافظة.

كرهت "سيمون" البقاء في المنزل. في المقابل أحبت قضاء الوقت مع صديقاتها في المدرسة. لم تكن تقضي وقتًا كثيرًا مع الفتيات من مجتمعها الثقافي، وكان لدى جميع صديقاتها قدر أكبر كثيرًا من الحرية مقارنة بها. كان عليها العودة بحلول الـ 10 مساء. كان والداها يتصلان بأهالي صديقاتها؛ ويا للهول، كم كان ذلك محرجًا! في جلسات العلاج، كانت أمها تبكي أحيانًا عندما كانت تحاول التحدث إليها عن هذا الأمر، وكانت "سيمون" تجد ذلك مؤلمًا للغاية. إذا كان كل هذا يزعجها كثيرًا، لماذا لا تتراجع أمها ببساطة؟ من وجهة نظر "سيمون"، كانت أمها دائمًا تتدخل في شئونها؛ إذ تجد شيئًا ما تقلق حياله. كانت تحب أمها لكنها تمنت لو تتركها وشأنها. في الواقع، كانت تحب كلا والديها، ولكن لماذا يثيران كل هذه الضجة؟

فسألتُ: "هل تذكرك سيمون بأي شخص آخر في عائلتكِ؟". ثم تجلت ضحكة عصبية ونظرات متبادلة بين الأم والأب فقد كانت تشبه كثيرًا أخت الأب التي سلكت طريقها الخاص. لقد تشاجرت مع والديها في سن المراهقة أيضًا وهما بصعوبة يريانها الآن. لم يريدا أن يفقدا "سيمي" بهذه الطريقة.

كانت هذه معلومة جديدة على "سيمون"؛ حيث لم تكن تعرف أنها تشبه عمتها. هل هذا ما كان يقلقان بشأنه؟ لم تكن ستفسد الأمور بهذه الطريقة.

هناك الكثير من الأدلة على أن المراهقين يقدمون على مخاطر أكثر من البالغين، ويبدو أن هذا مرتبط بشكل أساسي بالرغبة في الانسجام مع الأصدقاء، ما يعني أنك تقلل من شأن المخاطر المحتملة. من المحتمل أن يكون والداك قد مرا بتجارب كثيرة - مهما كان من الصعب تصديق ذلك - فقد كانا شابين وبالتالي ربما يدركان المخاطر بفهم أكثر تبصرًا. قد تجد أنه من المفيد أن تطَّلع على الموقف الذي تضع نفسك فيه من خلال عيونهما. لا أريد أن أخيفك لدرجة عدم المجازفة على الإطلاق، لأن المجازفة جزء من مرحلة المراهقة، ولكنني أرى العواقب التي تحدث: أولئك الذين قبض عليهم وهم يحملون المخدرات، والذين عانوا تداعيات سيئة من وراء المخدرات، واللاتي تعرضن للاغتصاب أو الحمل. هذه ليست أساطير حضرية، هذه الأشياء تحدث، وإن كان حدوثها غير متكرر، لكنها حقيقية، وتحدث كل يوم لمراهقين مثلك.

الأشقاء

من الصعب التفكير في أي مجال آخر - باستثناء الوقوع في الحب - يثير مثل هذه المشاعر القوية العلاقات مع إخوتك أو أخواتك؛ الأشقاء أو غير الأشقاء، وعلى عكس مشاعر الوقوع في الحب، فإن العديد من هذه المشاعر سلبية؛ فالكراهية والعنف الجسدي شائعان جدًّا بين الأشقاء. الآن، أنا متأكدة من أن بعض ذلك يتعلق بهم. أنا متأكدة من أنهم مزعجون وفوضويون وصاخبون وأنهم من بدأوا الخلاف. أنا متأكدة من أنهم دخلوا غرفتك/استعاروا أشياءك/كذبوا على أمك/أفلتوا من العقاب.

لكن ليس الأمر كله يتعلق بهم. بل إن بعضًا منه يتعلق بك أيضًا.

دعني أخبرك بأن جميع الأشخاص الآخرين مزعجون. كل شخص لديه عادات سيئة. أعلم أنه يبدو كأن أصدقاءك ليسوا مزعجين بقدر إخوتك، وبالطبع هم ليسوا كذلك لأنهم في العمر نفسه ولديهم الاهتمامات نفسها، لذا فهم أكثر تشابهًا معك. ولكن، بحكم التعريف، العادات هي سلوك متكرر ولا تتحول إلى مصدر إزعاج إلا مع مرور الوقت. أتوقع أنه لو عاش أصدقاؤك في منزلك طوال حياتك، لبدت غرابتهم وعيوبهم الصغيرة مؤلمة على نحو لا يطاق؛ تمامًا مثل أخيك الصغير الذي يقضي اليوم كله على جهاز البلايستيشن أو هوس أختك الكبرى بأن تكون دائمًا على صواب. ما يرهقنا هو أن نكون عالقين مع العادات فترة طويلة عن قرب، من دون القدرة على الفرار منها أبدًا. من المحتمل كذلك أن يكون لديك بعض القيود الاجتماعية المتأصلة التي تمنعك من إظهار أسوأ جانب فيك لأصدقائك، وهو ما تتحرر منه عندما تكون مع عائلتك؛ لذا يمكن أن تتفاقم الأمور بسرعة في إطار العائلة حيث تكون أقل اكتراثًا بشأن صورتك المهذبة أو رغبتك في إعجاب الناس بك.

من الناحية النفسية، ثمة الكثير مما يحدث في ذلك السياق أيضًا. من المحتمل أن يثير إخوتك مشكلات نفسية صعبة تخص ذاتك النامية، فلأنك مراهق تتغير طوال الوقت؛ كل

شيء فيك يتغير خلال هذه السنوات. أنت غير متأكد من المستقبل، غير متأكد مما تريده أو، إذا كنت تعرف، ما إذا كنت ستتمكن من تحقيقه. حتى بين سن 16 و20 عامًا، من المحتمل أن تغير مظهرك أو مكان إقامتك أو أصدقاءك، وستستأثر بدور اتخاذ القرار في حياتك. دائمًا ما يكون التغيير السريع مربكًا ولكنه يشكل تحديًا خاصًّا في سنوات المراهقة، حيث تصبح أكثر وعيًا بذاتك وأكثر حكمًا على نفسك. هذا يخلق عاصفة مثالية: فأنت تتغير بسرعة وشديد الوعي بذاتك. عندما تحاول التعرف على نفسك في وقت التغيير، بالطبع سترتكب أخطاء، وتفعل أشياء تندم عليها، وتنجر إلى أمور غير صائبة مع أصدقائك وتكذب.

وأنت تفعل كل هذا تحت المراقبة المستمرة لإخوتك؛ تجرب قصة شعر جديدة ولا تناسبك فتجدهم يعلقون بسخرية، وتقع في مشكلة بسبب العودة متأخرًا تجدهم هناك متعجرفين، وتحصل على أول صديق أو صديقة فتجدهم يضايقونك بالهتافات والتعليقات المتكررة حول الأمر.

كل هذا يجعلك تشك في نفسك وتشعر بمزيد من الوعي الذاتي.

بالإضافة إلى ذلك، هناك عملية نفسية تسمى الإسقاط. وتعني أنك (على نحو غير واعٍ) تسقط الأجزاء التي لا تحبها في نفسك على شخص آخر - في هذه الحالة هو أخوك أو أختك - وتكرهها فيه بدلًا من نفسك. على سبيل المثال، الطريقة التي تبدو بها هيئتك أو ميلك إلى عدم الإصغاء إلى والديك، أو ترك الملابس على أرضية الحمام. من الناحية النفسية، يحميك الإسقاط من الأفكار والمشاعر غير المريحة حول كونك غير جيد بما يكفي. عوضًا عن ذلك، ترى تلك السمات فيمن حولك وترد وفقًا لذلك بإخبارهم كم هم فظيعون. بعبارة أخرى، أنت تشيطن شخصًا مقربًا منك بسبب الصفة نفسها التي لا تحبها في نفسك - والأشخاص الأقرب إليك أثناء مرحلة نموك عادة يكونون إخوتك.

كانت "سيمون" تكره أختها الكبرى؛ لقد كانت مثالية، ما دفعها للاشمئزاز منها. قالت إن أختها الكبرى لم تكن تتجادل أبدًا مع والديها، وكانت تحقق نتائج جيدة في المدرسة

وكانت مثار إعجاب أفراد مجتمعهم. كانت تتسلط على "سيمون"، وتتصرف بتعالٍ وتتذمر من أن "سيمون" لم تظهر لها الاحترام. اختبرت "سيمون" أختها على أنها مزعجة إزعاجًا بشعًا - كانت تظن أنها تتظاهر بالصلاح - لماذا لم يستطع أحد آخر أن يرى ذلك؟ كانت "سيمون" بالكاد تستطيع أن تبقى في الغرفة نفسها مع أختها. كانت تحب أختها الصغرى من نواحٍ كثيرة وكانتا تستمتعان معًا، لكنها لم تتمكن من التسلط عليها. كانت الأم تنهال عليها بشدة عندما تفعل ذلك. هذا لم يكن عادلًا. وكرهت "سيمون" أن الجميع يدللون أختها الصغرى، كان ذلك غير عادل تمامًا أيضًا. شعرت "سيمون" بأنها لم تحصل على أي من مزايا كونها الأخت الكبرى أو الصغرى.

يعتبر علم النفس أن ثمة شيئًا متخيلًا داخلك يُسمى "الأنا"؛ وهو في الأساس إحساسك بنفسك أو تقديرك ذاتك. عندما ترى إخوتك يرتكبون الأخطاء التي ارتكبتها، تحصل الأنا لديك على فرصة لتحفيز نفسها قليلًا، لتشعر بالتفوق الأخلاقي بضع لحظات. هل هذا أمر جيد؟ على الأرجح لا. إنه تحفيز للأنا يأتي من الإنكار6 (أنك ترتكب الخطأ نفسه) والمقارنة (أنا أفضل منهم). وفقًا للتحليل النفسي، من المحتمل أنك تحمي نفسك من مواجهة عيوبك الخاصة؛ لأن مواجهة عيوبنا أمر مؤلم. ولكن، بالطبع، كل منكما أنت وأخوك لديكما عيوب، وأنتما الاثنان لستما مثاليين. في الواقع، الكمال غير موجود حيث لا يوجد معيار متفق عليه عالميًا لأي شيء؛ لا للمظهر ولا للإنجاز ولا للشخصية. نحن جميعًا بشر ومقدر لنا أن نخطئ. الكمال مفهوم خطير جدًّا، من منظور الصحة النفسية (ولأنه مضر جدًّا للصحة النفسية، سنعود إليه في فصلين آخرين، يتحدثان عن القلق وعن الإنترنت).

من الأمور المتأصلة في علاقات الأشقاء المقارنة، وبالفعل من الصعب جدًّا عدم مقارنة الإخوة بعضهم ببعض: أن يكون أحدهم أكثر رياضية، أو أكثر تذمرًا، أو أكثر كسلًا، أو أذكى من الآخر؛ لذلك كوننا بشرًا، نحن نقوم بالمقارنة غريزيًّا، وداخل العائلة يمكن أن يخلق هذا صورًا نمطية يصعب الفكاك منها. في الواقع، يجد العديد من البالغين أنهم يعودون إلى أدوار المراهقة عندما يعودون إلى منزل عائلتهم.



وأخيرًا، إذا لم يكن كل هذا كافيًا لجعل العلاقات بين الإخوة عاصفة مضطربة، فأنت وإخوتك تتنافسون دائمًا تقريبًا. ومصدر ذلك غالبًا ما يكون اهتمام أو رأي والديك الجيد والموارد المالية والعملية التي يوفرانها. ومن خلال التقليل من شأن أخيك، تسلط ضوءًا ساطعًا على نفسك.

لديَّ كلبة، اسمها سوكي، أليست لطيفة؟ على الرغم من أننا نعتني بها لأنها جزء من العائلة، فإنها غريزيًّا تعرفني وتستجيب لي باعتباري "رأس القطيع". إذا لم أكن موجودة، فإنها تنجذب إلى الشخص الأكبر سنًّا التالي في العائلة، وهكذا. البشر كذلك حيوانات تعيش في قطعان، وسيجعلك عقلك البدائي لا شعوريًّا تتنافس مع إخوتك.

حتى عندما تتحدى شرعية والديك في تربيتك وتعصيهما، سوف تزاحم على موقعك في القطيع. على الرغم من أن جزءًا منك لا يطيق الانتظار لمغادرة المنزل والحصول على حياتك المستقلة، فإنك في الوقت ذاته، لا تزال تصبو لنيل موقف إيجابي من عائلتك فيك. ما زلت قادرًا على الشعور بالغيرة من إخوتك، حتى لو لم تكن تريد ما يحصلون عليه؛ فعلى سبيل المثال، إذا كانت أمك أو أبوك يحتضنهم أو يدللهم وأنت لا ترغب حقًّا في هذا، فقد تشعر بـ "الانزعاج" (الغيرة) من هذا. يمكن أن يتفاقم هذا أكثر في العائلات المختلطة.

أتوقع أنك داخل عائلتك تجد نفسك أحيانًا تقاتل من أجل شيء لا تهتم به كثيرًا، وبعد ذلك تبرر ذلك لنفسك بأن عائلتك كانت مزعجة جدًّا . لكن هذا هو القطيع يلوح في الأفق التزاحم الغريزي على المكانة.

كل تلك العادات والسخرية والإسقاط والمنافسة يمكن أن تؤدي إلى الغيرة. بدلًا من رؤية أفضل ميزات إخوتك - كما تفعل عندما تفكر في أصدقائك - تركز على أسوئها. تفعل هذا لأنها عادات مزعجة اضطررت إلى العيش معها سنوات ولأنها تجعلك تشعر بالتفوق، خاصة إذا كنت تشارك تلك الصفة السيئة. إذا كان إخوتك أكبر سنًّا منك، فقد تشعر بالغيرة من الحريات التي تمنح لهم، بينما تتنافس لتكون ناجحًا مثلهم. إذا كانوا أصغر سنًّا، فقد تشعر بمزيد من الغيرة عندما ترى العلاقة الخاصة التي تربطهم بوالديك: أنت لا تريد أن تكون بهذا القرب من والديك؛ لأنك تريد الانفصال، ولكن الأمر لا يزال مزعجًا. الإخوة الأصغر سنًّا يمثلون كذلك ذاتك الأصغر سنًّا، وهو أمر من المؤلم أحيانًا معاينته، كما أنه، مجددًا، مزعج جدًّا.****

كيف يمكنك حماية الأنا لديك، إحساسك بذاتك، مع كل هذه المقارنات والتزاحم الجاري؟ حسنًا، كونك أختًا كبرى قد تحاولين إصدار الأوامر لإخوتك للبقاء متفوقة في ذهنك. أو كونك أختًا صغرى قد تستفزينهم بالتذمر أو تركضين إلى والديك في كل مرة يفعلون فيها شيئًا خطأ. قد يقوم عقلك بتصفية ذاكرتك، بحيث تتذكرين كل شيء صائب فعلتِه وكل شيء غير صائب فعلوه هم، كل مهمة قمت بها وكل مهمة لم يقوموا بها؛ كل مرة دللهم فيها والداك وتجاهلاك.

هل هذه الإستراتيجيات ذات فائدة؟ حسنًا، هذا يعتمد على ما تعنيه بـ"فائدة". من الناحية النفسية، قد تفيدك في النجاة على المدى القصير ولكن، مع تقدمك في العمر، إذا أردت أن تترك هذه الأنماط وراءك، فستحتاج على الأرجح إلى أن تكتسب بعض البصيرة بشأنها وبعض التقدير لوجهات نظر إخوتك. ثمة أكثر من حقيقة واحدة في العلاقة بين الإخوة.

أدركت "سيمون" أنها أحيانًا كانت تحزن ثم توجه الغضب نحو الداخل. كانت غاضبة من نفسها لكثرة إزعاجها للجميع. شعرت بأنها محاصرة يخالجها شعور فظيع تجاه نفسها، وهذا عندما قامت بإيذاء نفسها. لماذا كانت مختلفة جدًّا ؟ تمنت لو أنهما تركاها تختفي فقط. كانت على قناعة بأن والديها يحبان أختيها الأخريان أكثر منها لأنهما لم تسببا لهما المشكلات التي سببتها هي. كانت منزعجة منهما كونهما لطيفتين جدًّا ومشمئزة من نفسها كونها قاسية معهما. كانت تتأرجح بين لوم نفسها ولومهما.

**** من خلال تجربتي مع المرضى، يمكنني القول إن الإخوة في عمر 13 عامًا هم الأكثر إزعاجًا. يبدو أن ثمة شجاعة وغطرسة يتسم بها الإخوة البالغون من العمر 13 عامًا، وهو ما يسبب ألمًا شديدًا لإخوتهم. بالطبع، ينبع هذا من انعدام الأمان العميق لديهم. وبالمناسبة، لن يُقدِّروا أن تخبرهم بهذا.

العائلات: أسوأ الأوقات وأفضلها

العائلات تدور كلها حول الروابط الخفية. في الحالة المثالية، تكون تلك الروابط فضفاضة ومرنة بما يكفي، حيث يمكنك كمراهق التجول بعيدًا مجازيًّا وفعليًّا وأن تكون نفسك حقًّا. ولكن، في الوقت نفسه، من المأمول أن تكون تلك الروابط مصنوعة من شيء قوي للغاية، بحيث - مهما ابتعدت ومهما كنت مختلفًا - لا تنكسر أبدًا. هذه هي العائلة الجيدة.

لكن المعضلة في الروابط أنكم جميعًا مرتبطون. إنها علاقة متعددة الاتجاهات، وتشابك فوضوي من الروابط. إذا سقطوا، فأنت مرتبط أيضًا بهم. أنت تعتاد كطفلٍ وجود الرابطة لمصلحتك، ولكن إذا أردت علاقة أكثر نضجًا مع والديك، فعليك إذن تقبل المسئولية التي على عاتقك في الحفاظ على الجميع سالمين.

في العلاج، كان عليَّ التفكير في العديد من المعضلات المختلفة: كيف يمكن تلبية مطالب "سيمون" بالمزيد من الحرية في العائلة من دون جعلها تشعر بالسوء تجاه نفسها؟ هل كان سلوك "سيمون" يعني أكثر لوالديها من مجرد تمرد مراهقة بسبب السياق الاجتماعي لعائلتهم؟ كيف يمكن لـ"سيمون" فهم وجهة نظر والديها؟ ما الأشياء التي يمكن منح "سيمون" حرية فيها؟ وما الأمور غير القابلة للتفاوض؟ لا يوجد حل أنيق لهذه القضايا؛ بل كانت مفاوضات مستمرة، رقصة مستمرة بين "سيمون" ووالديها، لكن العلاج منحهم ثلاثتهم مساحة احترام لمحاولة حلها.

لذا، لن تكون عائلتك مثالية. في الحقيقة، ربما تكون عائلتك هي أول تعريف لك بمفهوم عدم وجود شيء مثالي: سيرتكب والداك الأخطاء وسيدفعك إخوتك إلى الحيرة والاضطراب. لكن من المأمول أن توفر عائلتك مساحة آمنة - مزيجًا من الحب والقبول والمنافسة والمشاحنات والعادات المزعجة - حيث تعود إليها غريزيًّا لتضمد جراحك عندما تسوء الأمور. كما قال لي أحد المراهقين: "بالطبع سأعطي أختي إحدى كليتيَّ إذا احتاجت

إليها، ولكن لا، لن أعيرها شاحن هاتفي"، حتى إذا كانت عائلتك سيئة حقًّا، فقد تجد نفسك لا تزال منجذبًا إليها تقريبًا كالمغناطيس، آملًا، على نحو غير واعٍ، في أن تكون الأمور مختلفة هذه المرة، وأنك ستحصل على دفء العائلة الذي افتقدته بشكل مؤسف من قبل. وعائلتك عمومًا ستحتضنك؛ لأنهم كذلك على الأرجح وعلى الرغم من أخطائهم وأخطائك - فإنهم يريدون إصلاح الأمور، فتلك الروابط العائلية متغلغلة عميقًا.

الفصل 3 الأصدقاء

"منذ عصر هوميروس، حظيت علاقة الصداقة

بين الرجال بالمجد والثناء، لكن

صداقات النساء ... بقيت عادة ليس

فقط محرومة من الإطراء بل غدت أيضًا مدعاة للسخرية،

ومقللًا قدرها ومُساء تفسيرها".

فيرا بريتين، كتاب TESTAMENT OF FRIENDSHIP

"وحاولت أن أستحضر من بين قراءاتي أي موضوع تم فيه تقديم امرأتين على أنهما صديقتان".

فيرجينيا وولف، كتاب A ROOM OF ONE'S OWN

لا أعتقد أن هناك موضوعًا آخر قد ناقشته بقدر ما ناقشت موضوع الصداقة مع الفتيات والشابات اللواتي أراهن في العلاج النفسي. ومع ذلك، عندما أجهدت ذهني للتفكير في تجسيدات الصداقة بين الإناث في الأدب، لم أستطع التفكير إلا في فيلم *Mean Girls*. وبينما يصور هذا الفيلم شيئًا مهمًّا جدًّا عن الصداقة المدرسية بين الفتيات - الميل إلى الطعن في الظهر والقسوة المتآمرة - يمكن للصداقة بين الإناث أن تكون أكثر من ذلك كثيرًا، بل أفضل كثيرًا. يبدو لي، من خلال تجارب ومحن الصداقة التي شهدتها، أنه عندما تكون النساء فتيات صغيرات ومراهقات، ينشأ رباط ما، حيث إن معظم النساء البالغات اللواتي أعرفهن لديهن مجموعة من الصديقات المقربات اللواتي سيتبرعن لهن بإحدى

الكُليتين بكل سرور. الصداقة بين الإناث عميقة ومعقدة ومكثفة. غالبًا ما تكون مؤلمة وفاجعة في مرحلة الطفولة، لكنها تنمو خلال فترة المراهقة لتصبح واحدًا من أهم وأجمل أجزاء الحياة.

الصداقة بين الإناث هي جزء حاسم ومبهج من كونك امرأة، ومع ذلك يبدو أنها ممثلة تمثيلًا ضئيلًا في خطابنا العام وحياتنا الثقافية، سواء في الكتب أو الموسيقى أو المسرحيات أو الأفلام. في الحقيقة، عندما يجري تجسيدها علاقة الصداقة هذه فيها، غالبًا ما تكون صداقات شريرة وقاسية، مع تنافس النساء بعضهن ضد بعض من أجل الظفر برجل ما. عندما بحثت على محرك جوجل عن "اقتباسات عن الصداقة"، حصلت في الغالب على اقتباسات لكتاب عن صداقات الرجال. أعتقدت أن "جين أوستن" قد يكون لديها ما تقوله عن الصداقة، لكن في الحقيقة ليس لديها الكثير. عادة، في الأفلام والكتب والتليفزيون، يكون التركيز الرئيسي فيما يخص الشخصية الأنثوية على اهتمامها الرومانسي أو عائلاتها. سلَطت رسامة كاريكاتير أمريكية شهيرة تدعى "أليسون بيكدل" الضوء على هذا المَيل من قبل، وهي التي كانت وراء شهرة اختبار يسمى على اسمها. ومن أجل اجتياز اختبار "بيكدل"، يجب أن يحتوي الفيلم أو الكتاب أو البرنامج التليفزيوني على امرأتين تتحدثان معًا عن شيء غير رجل. وفي حين أن هناك علامات على أن المد يتحول ببطء، مع أفلام مثل *Bridesmaids* و*Booksmart*، حيث تحتل الصداقة بين الإناث مركز الصدارة، للأسف، لا يزال العديد من الأفلام يفشل في الاختبار - حتى بعد 35 عامًا من تطويره لأول مرة.*

ربما لا توافقينني الرأي في أن الصداقة بين الإناث هي واحد من كنوز الحياة الخفية. في الوقت الحالي، قد تكون صداقاتك معذبة وعاصفة. قد تشعرين بأن لا أحد يحبك وأنك وحيدة تمامًا. قد تكون لديك صداقات ولكنك تشعرين بعدم الأمان فيها، أو قد تشعرين بالوحدة أو الاضطهاد. من ملاحظاتي في عملي السريري وفي الحياة، فإن صداقات الطفولة والمراهقة بين الإناث تشبه محيطًا عاصفًا ومضطربًا عليكِ أن تعبريه للوصول إلى أمان ومتعة خليج الصداقة الجميل والهادئ للنساء البالغات. صحيح أن الخليج به الموجة

العرضية التي تطيح بك من فوق قدميك، ولكن الصداقة بين النساء تشبه عمومًا التأرجح في مياه دافئة وهادئة. في معظم الأحيان، تكون مكانًا جيدًا وآمنًا وموثوقًا للبقاء فيه، بعد رحلة طويلة ومتعرجة. يمكن أن تكون الصداقات بين الفتيات الصغيرات أو المراهقات وحشية ومدمرة للروح في بعض الأحيان، ولكن يبدو أن شيئًا عميقًا وجوهريًا يتشكل من خلال هذه العملية، بحيث تخرج معظم النساء برابطة ودفء عميقين مع صديقاتهن. قد تلاحظ هذا مع والدتك وصديقاتها.



*الاقتباسان اللذان استخدمتهما في بداية هذا الفصل لفيرا بريتين وفيرچينيا وولف يعود زمنهما إلى قرن مضى، ما يشير إلى أن نقص تجسيد الصداقات النسائية في الثقافة مشكلة طويلة الأمد. وبما أنكم الجيل المقبل من الكتاب والفنانين والروائيين، هل لكم أن تجدوا حلًا لهذا من أجل جنس النساء، من فضلكم؟

أنماط في الصداقة بين الإناث

ماذا نعرف عن الصداقة بين الإناث؟ نعلم أن جنس الإناث ينظر إلى الصداقة أكثر من جنس الذكور منذ سن مبكرة، وأنه، بشكل عام، في مرحلة الطفولة، عند مقارنتها بالأولاد، فإن صداقات الفتيات تكون عادة أقل اعتمادًا على الاهتمامات المشتركة وأكثر اعتمادًا على المساحة الذهنية المشتركة. هذا يعني أنه عندما تلعب الفتيات ويتحدثن، فإنهن يفكرن في الشيء نفسه. أتخيل أحيانًا أنهن يخلقن فقاعة فكر مشتركة بين رءوسهن.

في المدرسة الابتدائية، غالبًا ما تتمثل هذه المساحة الفكرية في لعبة خيالية مشتركة، ولكن مع تقدم الفتيات في العمر، غالبًا ما تكون أخبارًا مشتركة أو ثرثرة أو حديثًا عن مشاعرهن. تشمل فقاعة الفكر المشتركة التفكير في الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر وينعكس هذا عندما تقول الفتيات أشياء مثل "لقد وقفت حقًا هناك من أجلي". هذا يعني "الوجود هناك" معهن في تجربتهن العاطفية، وهو ما نسميه التعاطف. التعاطف هو عندما يأخذ شخص ما الوقت للإنصات وفهم ومشاركة تجربتك معك، وهي الرسالة الرئيسية الثانية في الكتاب. سيكون هناك المزيد من الحديث عن التعاطف لاحقًا.

كانت "كاسي" فتاة شابة محبوبة جاءت إليَّ في السنة الأخيرة من المدرسة للعلاج من قلقها. طالما اعتبرت نفسها "شديدة التوتر"، على الرغم من أنها بدت ظاهريًا تمتلك كل شيء. بدأ كل شيء في الانهيار قبل ستة أشهر تقريبًا، عندما تعرضت "كاسي" للتشهير على الإنترنت بأنها فاسقة بسبب موقف غير أخلاقي صدر منها عن غير قصد، وانتشرت صور غير لائقة للحادث. أدى ذلك إلى انقسام مجموعتها الاجتماعية واتخاذ الناس مواقف متباينة. لأول مرة في حياتها، لم تعد "كاسي" محبوبة. تركها ذلك في حالة من التخبط وبدأت دورة القلق لديها.

تحدثنا عن تاريخ صداقاتها. في المدرسة الابتدائية، دائمًا ما حظيت بأصدقاء، ووفقًا لهذه السمعة، فإن الفتيات الأخريات كن يتنافسن على اهتمامها. كانت دائمًا في مركز الأحداث، وكانت تُدعى دائمًا إلى المناسبات. لماذا كان ذلك؟ كيف كانت آنذاك؟ لم تكن متأكدة. لم تعتقد أنها كانت الفتاة الأكثر إثارة في صفها أو الأكثر مرحًا؛ في بعض النواحي، شعرت بأنها كانت مجرد مُشاهد أكثر من كونها مشاركًا. كان ينظر إليها على أنها رائعة. اعتادت الفتيات الأخريات أن يعهدن إليها بأسرارهن وكانت غالبًا ما تهمس وتثرثر. أدركت أنها كانت تتمتع بالكثير من السلطة - كان الآخرون ينشدون صداقتها - وتغيرت صداقاتها عدة مرات على مدار تلك السنوات. جعلني ذلك أتساءل عن علاقتها بوالديها.

أحيانًا، تتبع صداقات الفتيات في سن المدرسة الابتدائية نمطًا واضحًا نسبيًا: تتصادق فتاتان معًا، متخذتين مسار أفضل الأصدقاء، إذ تتناسبان معًا كقطع الأحجية، فيما تحصلان على جميع احتياجاتهما العاطفية وشعورهما بانتماء إحداهما إلى الأخرى. بينما تنضم هاتان الفتاتان إلى فتيات أخريات لممارسة لعبة أكبر، يظل جميع من في المجموعة الأوسع على دراية بأن هاتين الاثنتين هما أفضل صديقتين. إذا كان لديك هذا النمط من الصداقة، فمن المحتمل أنها كانت علاقة مستقرة ومبنية على الاعتمادية المتبادلة لكل منكما؛ لأن كل فتاة صغيرة تحمل قدرًا مماثلًا من القوة في هذه الثنائية. إنه نمط من الصداقة غالبًا ما تحبه الفتيات اللاتي تعوزهن الثقة ويرغبن في حياة خالية من الدراما.

إذا كنت في علاقة صداقة ثلاثية، فربما كانت لديك رحلة أكثر تقلبًا في مسار الصداقة. هذه الصداقة عادة ما تتضمن ثلاثة أدوار، كل منها بقدر متفاوت من السلطة: قائدة وأفضل صديقة وشخص مستبعد منهما. غالبًا ما تقوم القائدة بتبديل دور من هي أفضل صديقة لها وبالتالي من تستبعد، من خلال سلطة اهتمامها. هذا ثالوث غير آمن لجميع المعنيين ولكن، على عكس ما هو متوقع، غالبًا ما تكون قائدة هذا الثلاثي هي الأكثر شعورًا بانعدام الأمان. من واقع تجربتي، غالبًا ما تعاني مشكلات في التعلق في أسرتها، إذ ربما كانت تشك في حب والديها لها أو أنهما كانا هناك من أجلها. تتخذ القائدة هذا الدور لأنها تشعر بأنها بحاجة إلى إبقاء صديقتيها مقربتين منها بسبب شيء مفقود في علاقة التعلق الأبوية، وأفضل

طريقة لإبقائهما مقربتين هي ممارسة السلطة. إذا كنتِ لا تشعرين بأن لديك علاقة جيدة وموثوقة في المنزل، فإن إبقاء شخصين يتنافسان على اهتمامك هو إستراتيجية منطقية. ولكن بما أننا نتحدث عن سن المدرسة الابتدائية هنا، فإن تلاعب القائدة هو، بالطبع، غير واعٍ. لا يوجد لوم على هذه الفتاة الصغيرة القائدة. إنها لا تعرف ما تفعله وغالبًا ما تكون لديها مشكلاتها الخاصة.

الصداقات المتقطعة

هذا يقودنا إلى أحد أبرز الأنماط الأساسية في صداقة الفتيات: الصديقة المتقطعة. طوال حياتك، من المرجح أن تقابلي أشخاصًا "متقلبين". قد يكونون صديقتك أو رئيسك أو معلمك، أو إذا كنت غير محظوظة حقًّا، والدك أو شريكك. ولكن بالنسبة إلى معظمنا نحن الإناث، فإن أول تعريف بالصديقة المتقلبة يحضر في ساحة المدرسة.

من الصديقة المتقلبة؟ إنها عندما تذهبين إلى المدرسة يوم الاثنين ويركض شخص ما نحوك، مميزًا إياك وهامسًا بجميع أسراره لك، ما يمنحك شعورًا بالانتماء. هذا الاهتمام يجعلك تشعرين بأنك مميزة. لم تعودي وحيدة: أنت الآن جزء من هذا الثنائي الخاص، فنحن كبشرٍ مبرمجون على التواصل، والاتصال هو احتياج عميق مثله مثل الهواء والماء والطعام. ولكن في حالة الصديقة المتقلبة، تكتشفين في اليوم التالي أنها تفعل الشيء نفسه تمامًا مع شخص آخر وأنت مستبعدة. يمكن أن يترك ذلك تأثيرًا مدمرًا تمامًا. تقفين محرجة؛ هل ينظر إليك الجميع؟ هل يعتقدون أنه ليس لديك أي أصدقاء؟ تشعرين بالوحدة. ولكن بالطبع، ما زلت تريدين استعادة ذلك القرب؛ إذ نحن نريد ما لا نستطيع الحصول عليه أكثر من أي شيء آخر. تبدئين التنافس على الاهتمام، في لعبة تتغير فيها القواعد باستمرار، وتريدين موافقة قائدتك. كلما سعيت أكثر وراء القرب الذي كنت تتمتعين به معها سابقًا، ابتعدت عنك أكثر. "ما الخطأ الذي اقترفتُه؟" تتساءلين. ثم، وبالمباغتة نفسها التي اختفت بها، تعود الصداقة مرة أخرى. لكن هذا التقلب يعمل كمحفز

للقلق، فتبدئين في الشعور بأنك تحتلين المرتبة الثانية، وتظلين قلقة بشأن ما سيجلبه كل يوم جديد.

تدمن الفتيات الصغيرات الصداقة المتقطعة؛ لأنها تخلق ما نسميه نحن علماء النفس "نظام تعزيز جزئي" لنشوة الانتماء: الشعور الجميل بالقرب من شخص ما، أن تشعر بالقبول. إن نظام التعزيز الجزئي هو عندما تحصلين على مكافأة في بعض الأحيان، ولكن ليس في كل مرة، جراء فعل الشيء نفسه. نصبح مدمنين على الأشياء كوننا بشرًا لأننا نواصل السعي وراء تلك المكافأة، الوقت الممتع الذي قضيناه في المرة الماضية. على سبيل المثال: يستمر الناس في المراهنة؛ لأنهم يريدون الشعور بالربح مرة أخرى. قد تصبحين "مدمنة" على الصداقة المتقطعة وأنت تحاولين حل ارتباك الاستبعاد أو التجاهل من خلال السعي وراء صداقة القائدة، في محاولة لإصلاح الأمر مرة أخرى. وغالبًا ما يحدث ذلك في الصداقات الثلاثية حيث تكون القائدة صديقة متقلبة لصديقتيها المنتظرتين، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث ذلك في مجموعة أكبر أيضًا. عادة ما لا يكون لدى الصديقة القائدة نية واعية بذلك ولكنه فعل كريه ويحتمل أن يتسبب في الضرر لمن حولها.

لماذا تتصرف القائدة بهذه الطريقة؟ هل تتذكرين "الإسقاط" في الفصل السابق عن العائلة، عندما تخلقين في الآخرين العاطفة التي تكافحين معها بنفسك؟ في الصداقة المتقطعة، غالبًا ما تعمل القائدة على معالجة شعورها الخاص بعدم الأمان من خلال خلق شعور عدم الأمان في الآخرين. بهذه الطريقة، تتمكن من إعادة كتابة نص في رأسها حيث لم تعد ضحية الشعور بعدم الأمان بل صارت تمتلك السلطة. هذا نمط تبتعد عنه معظم الفتيات مع تقدمهن في المراحل الدراسية.

أخبرتني" كاسي" عن علاقتها بوالديها. كانا مطلقين وكانت تتنقل بين منزليهما. كان كل منهما منشغلًا في حياته الخاصة، وأخبرتني ضاحكة، بأنها غالبًا ما كانت تصل إلى منزل أحدهما لتجد أنهما نسيا أنها قادمة وكانا في طريقهما للخروج. لكنهما كانا دائمًا ظريفين ومتساهلين للغاية، إذ يسمحان لها بإحضار الأصدقاء، ويتغاضيان عن معاقرة الشراب

والتدخين. كانت تعتقد دائمًا أنها تستطيع إخبارهما بأي شيء، لكن عندما أخبرت والديها عن الحادثة التي تعرضت فيها للتشهير، وهي تتوق إلى دعمهما، غضبا منها بشدة. كانا قلقين بشأن كيف يمكن أن تؤثر الصور المنتشرة على الإنترنت في فرصها المستقبلية في الجامعة والعمل.

جعلها ذلك تعيد تقييم علاقتها بوالديها. كانت تحب أن تكون مستقلة عندما كانت أصغر سنًّا وتعلمت بسرعة أن تتدبر أمورها بنفسها. فقد قامت، على سبيل المثال، بتزوير توقيعات والديها على استمارات الإذن، ونظمت وجبة الغداء الخاصة بها للرحلات المدرسية؛ لأنها كانت تعلم أن والديها سيفوتهما أشياء كهذه. غالبًا، لم يكن هناك طعام في منزليهما وكانت بمفردها، تطلب الطعام من الخارج. كان جميع أصدقائها يعتقدون أن والديها رائعان لأنها لم يُطلب منها أبدًا العودة إلى المنزل في وقت معين، لكن ذلك جعلها الآن تشعر بعدم التعلق وعدم الاستقرار. أدركت أن تصرفاتها كانت نابعة من رغبتها في إسعاد والديها وعدم إزعاجهما كثيرًا.

لقد كثفت وسائل التواصل الاجتماعي عملية الصداقات المتقطعة، وبخاصة تطبيق الواتساب؛ فهي تجعل من السهل جدًّا تشكيل مجموعات صغيرة حيث تمارس ألعاب السلطة من خلال الشمول والاستبعاد. لنفترض أن "أ" و"ب" و"ج" يشكلون مجموعة واتساب لكن "أ" لديها كذلك مجموعة أخرى مع "ب" وحدهما (حيث يتحدثان عن "ج") ومجموعة غيرها مع "ج" فقط (حيث يتحدثان عن "ب"). بينما قد يكون لدى "ب" و"ج" مجموعة مبدئية، إلا أنها نادرًا ما تستخدم؛ لأنهما مشغولان بالتنافس على "أ"، و"أ" تفرق وتحكم.

كونك محبوبًا مقابل الشعبية

كونك صديقة جيدة يؤثر في الصداقة الثلاثية المتقطعة بدرجة أقل من تلك القوة الخفية. ومسألة القوة مسألة أساسية في صداقات مرحلة المدرسة الثانوية.

بالنسبة إلى بعضكن، ستكن قد انتقلتن بسلاسة مع مجموعة من الأصدقاء من مدرستكن الابتدائية الرافدة إلى مدرستكن الثانوية. البعض الآخر منكن ربما قد انتقلن إلى مدرسة حيث لم يعرفن أحدًا هناك تقريبًا، رغم أن الجميع ربما كان يعرف بعضهم بعضًا هناك. قد تكون تلك فرصة مواتية لبداية جديدة منتعشة أو قد تكون ضغطًا ساحقًا.

وأيًّا كان النمط الحاصل، فمن المحتمل أن هذا قد عطل صداقاتك. إن الانتقال إلى المدرسة الثانوية غالبًا ما يكون وقتًا منحوتًا بأحرف كبيرة في أذهان مرضاي؛ لأنها فترة عدم استقرار حيث يبحث معظم الناس عن مجموعتهم الجديدة. يمكن أن يعني عدم الاستقرار أنك تتراجعين إلى أنماطك المعتادة من المدرسة الابتدائية مع التزام سريع بصديق جديد مقرب أو إعادة التقهقر نحو نمط الصداقة الثلاثية غير المستقرة.

تشير الدراسات الكلاسيكية للصداقات في مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة إلى أنه، في سنوات المدرسة الثانوية، هناك خلط بين "كونك محبوبًا" و"كونك مشهورًا".1 في تجارب علم النفس الاجتماعي، ذهب الباحثون إلى المدارس الثانوية وسألوا مراهقين من فصل مدرسي واحد: "من تحبون؟" وأيضًا: "من المشهور؟" تظهر دراسات عديدة أن هناك تداخلًا ضئيلًا بيــن هاتين المجموعتين: الأطفال الأكثر حبًّا هم عادة ذوو شعبية متوسطة، والأطفال الأكثر شعبية ليسوا على الأخص محبوبين، بل إن نسبة صغيرة يكونون محبوبين ومشهورين في آن واحد.

وجد الباحثون أن "كونك محبوبًا" مرتبط "بانعدام التصرفات الكريهة وامتلاك صفات اجتماعية ومسلية" مثل: كونك لطيفًا ومتعاونًا، عدم افتعال المشاجرات، القدرة على تحمل المضايقات، كونك صادقًا ومرحًا وغير متكبر ولا تحدث انشقاقات في المجموعة.
"الشعبية"، من ناحية أخرى، تبدو مرتبطة أكثر بمفاهيم السلطة الاجتماعية أو المكانة أو السيطرة: كونك قائدًا، أنيقًا أو وسيمًا، عصريًّا، وامتلاكك المال. بالنسبة إلى الفتيات، يمكن أن ترتبط الشعبية بين الفتيات الأخريات أيضًا بكونِك محبوبة من قبل الأولاد.

تفهَّم تقريبًا كل شاب عملت معه في العلاج أنه من المفيد إدراك هذا التمييز، والتفكير في أين يريدون أن يكونوا بين هاتين الفئتين.

في أثناء العلاج، كان على "كاسي" أن تواجه القيود التي فرضها عليها والداها والتأثير الذي تركاه في طريقة تعاملها مع الآخرين. نعم، كانا يحبانها، لكنهما لم يكونا موجودين من أجلها بالمعنى اليومي الممل، ولم يفرضا عليها حدودًا كثيرة أو يقدما لها إرشادًا كافيًا. أدركت مدى شعورها بالوحدة في المنزل وتوقها إلى التحدث عن مشاعرها ومشكلاتها. أصابها هذا بحزن جلي. لم تعد تريد والدين عصريين بعد الآن، بل أرادت والدين داعمين. أدركت تدريجيًّا أنها في صداقاتها وعلاقاتها العاطفية، كانت تحافظ على مسافة بينها وبين الناس؛ تجعلهم يتنافسون على اهتمامها وانطباعها الجيد كما كانت تتنافس هي على والديها. كان عليها دائمًا أن تمتلك السلطة، أن تكون مضحكة وماهرة وذكية... لكن ليست ضعيفة. أرادت شيئًا مختلفًا لمستقبلها، أرادت أن تكون على طبيعتها الحقيقية.

يمكن أن يكون العلاج بالقبول والالتزام - وهو نوع من العلاج النفسي - مفيدًا جدًّا في التفكير في صداقاتك الخاصة. في هذا النوع من العلاج، نطلب من الناس تحديد قيمهم. والقيم تمثل بوصلة الحياة؛ فهي تجسد نوع الشخص الذي تريد أن تكونه أو الطريقة التي تريد أن تعيش بها حياتك. القيم ليست مثل الأهداف، فالأهداف شيء يجب تحقيقه، لتقوم بوضع علامة عليها في قائمة المهمات. يعدد "روس هاريس"، وهو خبير في هذا النهج، نحو 60 قيمة محتملة،2 بما في ذلك الاحترام والحزم والسلطة والاستقلالية والرعاية والود والمرح والمساواة والإثارة والمغامرة والامتثال والإنصاف والتواضع.**

يمكنك اختيار ما تريده من الصداقة إلى مدى معين، لكن لا يمكنك الحصول على كل شيء. على سبيل المثال، من الصعب أن تمتلك في علاقة صداقة قيم القوة والحزم والاستقلالية وفي الوقت ذاته تمتلك الامتثال والإنصاف والتواضع. ليس من الخطأ، في حد ذاته، أن تريد الشعبية أكثر مما تريد أن تكون محبوبًا؛ فلكل منهما عواقب ومنافع. قد تكون "الشعبية" أحيانًا وحدة وصراعًا على السلطة، لكن من ناحية أخرى، قد يعني "أن تكون

محبوبًا" إخضاع آرائك الخاصة لتتناسب مع المجموعة وعدم التميز عن المجموعة، أو ألا تظهر تقديرًا تجاه احتياجاتك الخاصة. قد يتعين عليك اختيار أيٍّ من هذه تريد.

** سوف نستكشف تلك القيم بتفصيل أدق في الفصل الثامن - الشاشات والإنترنت.

الانسجام - العثور على قبيلتك3

عندما تمر بمرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ المبكر، كما رأينا في الفصل الأول، تكون المهمة النفسية هي الانفصال والتفرد عن والديك. مع تزايد استقلاليتك وحريتك، تتعرض لمزيد من طرق العيش في حياتك ومن البديهي أنك ستقوم بالمقارنة والتباين. وكما تعلم، قد يؤدي هذا إلى أن تصبح ناقدًا لاختيارات والديك، بل منزعجًا منهما. بالنسبة إلى الكثير منكم، يبدو أقرانكم أكثر متعة وإثارة من والديكم، ويبدو أنهم يفهمونكم على نحو أفضل ويشاركونكم المزيد من اهتماماتكم، وهذا بالطبع يساعد على عملية الانفصال.

لكن بالنسبة إلى بعضكم، من الأصعب العثور على قبيلتكم. لقد رأيت الكثير من الفتيات اللاتي يشعرن بأنهن لا يتوافقن مع الثقافة في مدرستهن أو مجتمعهن. على سبيل المثال، إذا كن يذهبن إلى مدرسة حيث الكثير من الطلاب محافظون اجتماعيًّا، هادئون أو مجتهدون دراسيًّا وهن لسن كذلك. أو قد يكون الكثير من قريناتك مهتمات بالملابس والمكياج، كونهن "فتيات مدللات"، وأنت لست كذلك. يمكن أن يكون الأمر صعبًا عليك إذا كان اهتمامك لا يشاركه الكثير من الناس الذين تعرفينهم؛ مثلًا: إذا كنت فتاة تحب رياضة الرجبي أو برمجة الحاسوب، فقد يكون من الصعب أحيانًا العثور على أشخاص يفكرون بالطريقة نفسها داخل مجموعة قريناتك في المدرسة. وبالوضع في الاعتبار ديناميكيات القوة المعمول بها، إذ تحتفظ المجموعة "الأكثر شعبية" بالرواج الاجتماعي، فقد تكون هناك أوقات تشعرين فيها بأنك مستبعدة. نصيحتي لك هي أن تطمئني، فمع تقدمك في العمر وزيادة مجموعة الأشخاص الذين تقابلينهم، ستجدين قبيلتك. حتى إن كان الأمر، في الوقت الحالي، صعبًا للغاية.

كل الصداقات حتمًا تمر بفترات ازدهار وانتكاس. في وقت مبكر من المدرسة الثانوية، خاصة إذا كان الكثير منكن قادمات من المدرسة الابتدائية الرافدة نفسها، فغالبًا ما يكون من الآمن التمسك بصداقات الطفولة. ومع ذلك، وفي غضون عملية تفردك وانفصالك، يمكن

أن ينتهي بك الأمر بالابتعاد عن الفتيات اللاتي ذهبت معهن إلى المدرسة الابتدائية. ربما لم يعد لديك أي شيء مشترك معهن أو كن فقط أشخاصًا رتبت والدتك مواعيد اللعب معهن، ولسن أشخاصًا يشاركنك روح الدعابة أو تشعرين معهن بالراحة والاسترخاء. خلال فترات الانتكاس في الصداقات، قد تعود المراهقات إلى قاعدة الأسرة ليضمدن جراحهن مجازيًّا. لذلك، من الطبيعي تمامًا أن تتأرجحي بين الخلافات مع والديك أحيانًا واعتمادك عليهما أكثر في أحيان أخرى كي تنشدي منهما الراحة.

هذه الأوقات التي تكونين فيها محتارة بين قبائل الصداقة يمكن أن تكون مرتبكة عاطفيًّا. قد تشعرين*** بأنك منبوذة؛ قد لا تعرفين بماذا تشغلين نفسك في أثناء الاستراحة أو بين الحصص. تظنين أن الجميع يلاحظ أنك "ليس لديك أي أصدقاء". قد تبدئين التفكير بأن ثمة عيبًا ما فيك؛ ولهذا السبب لا يحبك أحد.

كانت "ريبيكا" قد بلغت في الحال 14 عامًا عندما قابلتها، وكانت الطفلة الكبرى في عائلتها. كانت دائمًا لديها المقدرة والنضج وقائدة فطرية، وحتى هذه اللحظة، نادرًا ما كان لدى والديها أي مخاوف بشأنها. كان انتقالها إلى المدرسة الثانوية سلسًا وانضمت إلى مجموعة منغلقة ومحتدمة كثيرًا تتكون من ثلاث فتيات: مجتهدات، وغريبات الأطوار للغاية، وجميعهن مهتمات برياضة الهوكي وألعاب القوى. تفاقم اهتمام ثلاثتهن بالصحة واللياقة البدنية إلى أبعد من اللازم، لكن "ريبيكا" أصيبت باضطراب في تناول الطعام، حيث أخطأت في تطبيق صفاتها القيادية وانضباطها الذاتي على نظام الطعام والوزن.

إن اضطراب تناول الطعام الذي عانته "ريبيكا"، والصعوبات النفسية ذات الصلة التي واجهتها صديقتاها، استدعى تدخل البالغين في علاقة الصداقة، فقد احتاجت صديقتاها إلى الانفصال فترة، واضطرت "ريبيكا" إلى تناول غدائها مع والديها أو أحد المعلمين، وليس مع صديقتيها. اقتطع والداها وقتًا من عملهما وكانا إلى جانبها. بدأت تشاهد الأفلام معهما في المساء بدلًا من التواصل مع صديقتيها عبر الواتساب. وأحيانًا، عندما كانت تشعر بالذعر الشديد، كانت تنام في سريرهما على أن ينام أحدهما في سريرها. كان الأمر كما لو

أنها عادت طفلة صغيرة مجددًا. ومع مرور الوقت، استعادت وزنها الطبيعي تدريجيًّا. وتعافت من اضطراب الأكل.

ومع تعافي "ريبيكا"، حدث انفصال في مجموعة الصداقة هذه، وتُركت وحيدة. في غيابها، أغلقت المجموعة الفجوة التي تركتها "ريبيكا" ولم يبد أن هناك دورًا لها بعد الآن. شعرت بالحرمان والإذلال والوحدة. وعلى أرض الواقع، لم تكن تعرف مع من ستتناول غداءها. كانت تكره الدخول إلى قاعة تناول الغداء؛ لأنها كانت تظن أن الجميع يلاحظون أنها بمفردها، من دون أي أصدقاء. ومع ذلك، استطاعت "ريبيكا" أن تدرك إحباطاتها من مجموعتها القديمة. كانت ذكية عاطفيًّا ذكاء استثنائيًّا. بدأت ترى أنها لم تكن حقًّا في المجموعة الاجتماعية المناسبة؛ إذ إن صديقتيها السابقتين كانتا أكثر خجلًا وهدوءًا منها، وكانت هي أكثر تعبيرًا. لم تريدا أن تكونا لافتتين للانتباه أو صاخبتين أو تتحدثان عن مشاعرهما بشكل خاص. لم تكن "ريبيكا" كذلك: كانت بطبيعتها أكثر اجتماعية وانفتاحًا ومغامرة، لكن كل الفتيات اللواتي كن أكثر شبهًا بها بدا أنهن في مجموعات أخرى مستقرة. لم تكن لديها طريقة لتكوين صداقات معهن. شعرت كما لو أنها عديمة الفائدة اجتماعيًّا، بينما في الواقع كان العكس صحيحًا وكانت مهاراتها الاجتماعية المتطورة هي السبب في عدم تناسبها مع مجموعتها القديمة.

كانت نصيحتي لـ"ريبيكا" أن كل ما تحتاج إليه هو أن تتجاوز صعوبة الموقف. بدا لي أنها كانت فقط حائرة بين مجموعات الصداقة وأنها كانت تتمتع بكفاءة اجتماعية وعاطفية تؤهلها لأن تستقر أمورها على المدى الطويل. سوف تجد مجموعة أكثر ملاءمة لها. وإن كانت، على المدى القصير، تمر عليها الأيام بمرارة وظلت تبذل جهدًا في عدم التفكير في أن جميع الفتيات يحدقن إليها، معتقدات أنها مكروهة أو غريبة. بالطبع، لم يكن الأمر كذلك. كانت الفتيات منشغلات بصداقاتهن وشئونهن الخاصة. خلال هذه الفترة، اعتمدت على والديها، اللذين كانا مرحبين للغاية بالتدخل والوقوف إلى جانبها، وكذلك اعتمدت على الأصدقاء من خارج المدرسة. استغرق الأمر حتى العام الدراسي التالي، عندما أُعيد خلط الفصول الدراسية مرة أخرى وبدأت الفتيات التواصل الاجتماعي خارج المدرسة بشكل

أكبر، حتى وجدت نفسها ضمن مجموعة مختلفة، ذات اهتمامات أكثر تشابهًا، وأكثر سعادة. عندما أعادت النظر إلى مجموعتها القديمة، استطاعت أن ترى بوضوح أنهما لم تكونا الصديقتين المناسبتين لها.

وهذا يقودني إلى إحدى أهم المهارات في الحياة على الإطلاق، وإحدى رسائلي الرئيسية الأخرى: فن أن تكون وحيدًا. حاول ألا تخاف من أن تكون وحيدًا. حاولي أن تحتفظي بتلك الثقة الداخلية بأنك بخير. ابحثي عن أشياء تسليك أو تمضين بها الوقت خلال فترات الركود في الصداقات (أو لاحقًا، في العلاقات). ستكون هناك فترات ركود في الصداقات ناجمة عن التغييرات الداخلية لمجموعات الصداقة، أو عندما يشرع الأصدقاء في علاقات أخرى، أو ببساطة لأن صديقاتك قد ذهبن في رحلة مدرسية لم تذهبي إليها.

في بعض الأحيان ستنشب خلافات وانقطاعات في الصداقات: قد تشعرين بأن لا أحد يحبك وقد لا يكون لديك أحد تقضين وقتك معه. يجب أن تتعلمي القدرة على تحمل ذلك؛ يحتاج تقدير الذات إلى أن يستوعب ردود الفعل الاجتماعية ولكن من دون أن تسيطر عليه. افحصي نفسك ودوافعك وأفعالك تجاه الآخرين بكل وسيلة ممكنة، ولكن لا تصبح مهووسة بذلك. ومثلما هي الحال مع العديد من الأمور في الحياة، الأمر يتعلق بالتوازن. عدم الاهتمام المطلق أو عدم الاستماع أبدًا للانطباعات البادية من الآخرين قد يعرضك لخطر الغرور، ولكن الانشغال المفرط بالطريقة التي يعاملك بها الناس أو صورتك أمامهم يمكن أن يكون إشكاليًا أيضًا. حاولي أن تجدي النقطة المتوازنة بين هاتين النقطتين المتطرفتين والتي ستساعدك على تحمل الوحدة.

*** المشاعر حقيقية لكنها ليست دائمًا تستند على الواقع. إذ عادة ما تحفزها أفكار "غير حقيقية"، ما يعني أننا يمكن عادةً أن نختبر شعورًا غير حقيقي. إنها معقدة: انظر للفصل الرابع - العواطف، والأفكار والمشاعر.

المشكلات في الصداقات: الحرج الاجتماعي، والقلق، واضطراب طيف التوحد

لا أحد يمر بالحياة من دون أن يواجه أحيانًا بعض الصعوبات في صداقاته. ستكون هناك لحظات ازدهار وركود، وستأتي أوقات تجد نفسك فيها حائرًا بين مجموعات الصداقة أو لا تستطيع أن تجد أشخاصًا تتواصل معهم. كذلك من الشائع جدًّا أن تشعر أحيانًا بالحرج الاجتماعي أو القلق الاجتماعي. لكن كليهما موجود على متصل،**** وبعض الناس يواجهون هذه المشكلات على نحو أكثر تكرارًا أو باستمرار، ويمكن لاضطراب طيف التوحد كذلك أن يعطل الصداقة.

الحرج الاجتماعي4

ماذا أعني بالحرج الاجتماعي؟ أقوم باستخدام المصطلح بطريقتين: أولًا، للإشارة إلى الشعور الذي ربما ينتابك داخليًّا عندما لا تشعر بالقدرة على الفهم أو التواصل في موقف اجتماعي، وثانيًا، كوصف لكيفية ارتكاب بعض الناس الأخطاء اجتماعيًّا. هناك قواعد اجتماعية ضمنية تحكم تفاعلاتنا؛ مثل عدم التفوه بشيء وقح، ومدى قربك من الآخرين أو مقدار التواصل البصري الذي يجب عليك إجراؤه. عندما تكون مشاعرك في أوجها، ربما إذا كنت تشعر بالقلق أو الإحباط، فقد يكون من الصعب التقاط المشاعر أو الإشارات الاجتماعية من الآخرين (على سبيل المثال، مدى ارتياحهم لوقوفك بالقرب منهم). وبالنظر إلى أن صداقة الإناث غالبًا ما تدور حول خلق مساحة ذهنية مشتركة، يمكن أن يؤدي هذا إلى حرج اجتماعي حيث تشعرين كأنك تديرين الأمر على نحو غير صائب.

ومن أجل فهم هذا، من المفيد استخدام نموذج دماغ بسيط من ثلاث طبقات.5 تهتم طبقة الدماغ الأعمق بجميع وظائفنا الأساسية (نبضات القلب، التنفس، النوم). إنه الجزء من الدماغ الأكثر تشابهًا مع دماغ الحيوان. على سبيل المثال، إحدى الوظائف الأساسية لدماغ

الثدييات هي الارتباط بمانح الرعاية في مرحلة الصغر. تسمى طبقة الدماغ الوسطى بالجهاز الحوفي، واللاعب الرئيسي فيها هو اللوزة الدماغية، وهي عضو مهم في توليد وإدراك مشاعرنا الخاصة. الطبقة العليا تسمى القشرة الدماغية، حيث تكمن مهاراتنا البشرية العليا، مثل اللغة والتخطيط والتفكير.

كما وصفت سابقًا، غالبًا ما تعتمد صداقات الفتيات على المكوث في المساحة الذهنية نفسها - كل فتاة تحتفظ في ذهنها بما تفكر فيه صديقتها - وتتطور المحادثة أو اللعب بشكل تدريجي معًا. في مرحلة المراهقة، تصبح قدرتك على التعقل (فهم حالاتك وحالات الآخرين الذهنية) أكثر أهمية للحفاظ على كل من علاقات الصداقة ودرجة الشعبية. وعادة ما تقضي الفتيات المراهقات الكثير من الوقت في التسكع معًا وهن على وعي بالمساحة الذهنية لبعضهن البعض: مشاركة الأفكار والمشاعر، والضحك والدردشة حول أي شيء وكل شيء. في علاقة الصداقة، فهم مشاعر أصدقائك والاهتمام بها ضروري لكي تصمد المجموعة؛ إذ كيف يمكن لأي شخص أن يقرر أين يذهب أو ماذا يفعل إذا لم تكن هناك مساومة تضع في اعتبارها مشاعر بعضهم إزاء بعض؟

ومع ذلك، وينطبق هذا على جميع الفتيات، يمكن أن يخلق هذا القرب صعوبات. إذ تميل الفتيات إلى وضع توقعات عالية لصديقاتهن ويمكن أن يؤدي هذا إلى الشعور بالذنب وخيبة الأمل من كلا الجانبين. ويمكن للمشاعر أن تنساب بقوة كبيرة في سنوات المراهقة ومن الصعب السيطرة عليها. فعندما تجرح مشاعرك أو تشعر بإحباط بالغ أو ينتابك القلق، قد تقل كفاءتك في التناغم أو الاستجابة لمشاعر الآخرين وتفشل في خلق ذلك الإحساس بالفهم المتبادل. تصبح محبوسًا داخل مشاعرك ومساحتك العقلية بلا قدرة على قراءة غيرها في المكان. في هذه الحالات، عندما تعلق في طبقتي دماغك الأعمق والوسطى، حينئذ تختبر مشاعر جياشة، تصاحبها قدرة ضعيفة على تعريفها أو التصدي لها، وصعوبة واضحة في قراءة الحالات العقلية للآخرين، ما قد يسهم في مشكلات بعلاقة الصداقة.

بشكل عام، في علاقات الصداقة، عندما تمر بوقت عصيب، سيتدخل صديقك ويتكفل بالمهمة الشعورية لفهمك، ولكن أحيانًا تداهم المعاناة كليكما. حينها، من دون أي خطأ من جانبك، قد يكون من الصعب التواصل. من الجدير بالملاحظة أنه عندما تكون مشاعرك قوية جياشة، لا يمكنك بالضرورة أن تتمتع بالفهم الشعوري كعادتك وهذا يوفر أرضًا خصبة لحدوث الأخطاء.

القلق الاجتماعي6

مرة أخرى، مثل الحرج الاجتماعي، من الطبيعي للجميع أن يشعروا أحيانًا بالخجل أو القلق الاجتماعي. يحدث ذلك على مقياس متدرج: لديك نقطة ضبط طبيعية ولكنك تتحرك كذلك صعودًا أو هبوطًا اعتمادًا على ما يحدث لك في أي لحظة معينة. إلا أن البعض للأسف يقع في أحد طرفي هذا المقياس ومن هنا يحدث القلق الاجتماعي لديه طوال الوقت ويتداخل مع أدائه اليومي. دعونا نفهم ذلك بمزيد من التفصيل.

تقضي معظم الفتيات المراهقات الكثير من الوقت في التفكير في صديقاتهن: أين يذهبن، مع من يقضين وقتهن. إذا كنت تعانين القلق الاجتماعي، فأنت تختلفين عن ذلك في أنك لا تفكرين في صديقاتك بل تفكرين بشكل شبه حصري فيما تفكر فيه صديقاتك عنك. في الحقيقة، ليس فقط صديقاتك. من المحتمل أن تتساءلي عما يفكر فيه كل من تقابلينه بخصوصك: المعارف وزملاء المدرسة والأشخاص في الحافلة والمعلمون. الأمر كما لو أنك عندما تنظرين إلى الآخرين، فأنت في الواقع لا ترينهم على الإطلاق. يصبح الجميع مرآة ينعكس فيها تصورهم بشأنك. أو على الأحرى، افتراضك لتصورهم بشأنك.

قد تكونين مشلولة تمامًا بسبب ظنك أنهم لا يفكرون فيك وحسب، بل يفعلون ذلك بأسوأ التصورات الممكنة: إن الآخرين يعتقدون أنك غبية، قبيحة، بلا أصدقاء، محرِجة. ببساطة، أنت تظنين أن الآخرين يفكرون فيك كثيرًا وأنهم يفكرون فيك من منظور سلبي للغاية.

من المهم جدًّا الفصل بين حالتين ذهنيتين مختلفتين تمامًا: "التفكير في الآخرين" و"التفكير فيما يفكر فيه الآخرون عنك". غالبًا ما يحدث خلط بينهما في حياة المراهقين ولكنهما شيئان مختلفان تمامًا: الحالة الأولى هي جزء من كونك صديقة متعاطفة ومنخرطة، بينما الحالة الثانية يمكن أن تصل إلى حد الأنانية والهوس بالذات. لطالما رأيت فتيات مراهقات، في محاولتهن أن يكن لطيفات ومحبوبات، ينتهي بهن المطاف مصابات بالقلق الزائد بشأن ما يفكر فيه الناس عنهن، ما يحجب إدراكهن كثيرًا لدرجة أنهن يمررن تمامًا المشاعر والأفكار الفعلية لصديقاتهن. يبدأن الهوس أو التفكير المفرط - "ماذا قصدن بذلك؟"، "لماذا ابتعدن عني؟"، "لماذا لم يجبنني؟".

في حين من الطبيعي أحيانًا أن تجدي عقلك يفكر فيما يفكر فيه الآخرون عنك، عليك أن تكوني حذرة من أن يخرج الأمر عن السيطرة بهذه الطريقة؛ لأن أفكارًا كهذه ستجعلك على الأرجح مفرطة الوعي بذاتك وقلقة. قد تتوقفين حتى عن فعل أشياء لتجنب حكمهم عليك (في الحقيقة، هو افتراضك لحكمهم). من الممكن أن ينعقد لسانك عن الكلام أو تحمرين خجلًا، أو تقتنعين على الفور بأن ما قلته هراء وأنهم يعتقدون أنك غبية أو وقحة أو غير لطيفة. الشعور بالقلق الاجتماعي يثبط روح الدعابة؛ حيث لا يمكنك إلقاء نكتة لأن النكات دائمًا ما تخاطر بالتسبب في الإساءة وأنت خائفة جدًّا من التسبب في الإساءة.

اعتدت رسم هذا الشكل لمرضاي. أرسم الشخص الواحد، بينما يفكرون هم في شخص آخر، ألا وهو صديقهم، وهو يفكر فيهم. الشخص على يسار الصورة التالية يفكر في أن عقل صديقه يفكر فيه كثيرًا، وغالبًا بأكثر التصورات سلبية. ثم أطلب منهم أن يتخيلوا ما هو موجود بالفعل في عقل صديقهم. هل هو مليء بهم فقط؟ ألا يملك صديقهم أي أصدقاء آخرين أو أي اهتمامات أخرى غيرهم؟ ثم نرسم الشخص على اليمين، لنظهر ما يفكر فيه صديقهم حقًّا.

هذا غالبًا ما يكون تمرينًا فعالًا. يدرك مرضاي في الحال أن عقول أصدقائهم أكثر انشغالًا من مجرد التفكير فيهم. والأهم من ذلك، أنهم يدركون أن قلقهم يجعلهم متمركزين حول

ذواتهم؛ هم في الواقع لا يكتشفون ما يدور داخل ذهن صديقهم. حيث إن انشغالهم بصورتهم في ذهن صديقهم يعترض طريق فهمهم صديقهم. وبذلك نرى أن معرفة ومشاركة الحالة الذهنية لشخص آخر والتعاطف معه، تصبح مشلولة بسبب القلق الاجتماعي.

ولذلك، فإن الشاب القلق اجتماعيًا لا يبتغي شيئًا أكثر من أن يكون صديقًا جيدًا، ومع ذلك تنشأ حلقة مفرغة يعترض فيها قلقهم حول حب النـاس لهم الطريق إلى حبهم لهم بالفعل. أشعر بأنني قاسية قليلًا وأنا أستخدم وصف "متمركز حول ذاته" للتعبير عن هذا؛ لأن ذلك آخر وصف قد يود أي منكم الالتصاق به. لكن عمليًا، عندما تكون في هذه الحالة الذهنية، فأنت لا تفكر في أي شيء آخر، بل فقط تفكر في نفسك؛ نفسك في عقول الآخرين.

أعتقد ان هذا يرتبط بأسلوب التربية القائم على النتائج الذي أشرت إليه في الفصل الثاني؛ إذ حينما يتربى الطفل في عائلة تولي تركيزًا مستمرًا على الإنجازات، يحثهم ذلك ضمنيًا على أن يصبحوا مراقبين لأنفسهم. وفي علاقة الصداقة، يعني ذلك أنك قد تركز بدرجة أقل على تجربتك كصديق ويتجه تركيزك أكثر إلى كيفية تصور الآخرين لك. إذن فإن نموذج الصداقة القائم على النتائج قد يعني أنك منشغل ومهموم بما إذا كان الآخرون يرونك صديقًا جيدًا، بدلًا من التساؤل ما إذا كنت تحب شخصًا ما أو إذا كنت تقضي وقتًا مرحًا معهم.

أفترض تقريبًا أن الجميع قد اختبر بعض لحظات القلق الاجتماعي، على سبيل المثال: عندما تمر بموقف جديد عليك أو عندما تقابل أشخاصًا جددًا أو عندما ترتكب خطأ محرجًا. فلو احتفظت بصوت دائم داخل رأسك لا يتوانى عن نقد ما تفعله من خلال منظور الآخرين، سيصبح الأمر مرهقًا تمامًا. أحب أن أوضح هذا لمرضاي من خلال جعلهم يتخيلون وجود شخص ثالث في غرفة العلاج ينتقدني: لماذا ترتدين هذا الثوب؟ تبدو هيئتها مقززة. لماذا قالت ذلك؟ هذا غباء. ثم أخبر مريضي بأنني لن يكون بوسعي التركيز عليهم إذا أصغيت لذلك. إذ سوف يشوش ذلك على عملي في معالجة المريض.

هنا يدرك مرضاي عمومًا أن قدرتي على أن أكون مفيدة في وظيفتي، وأن أتعاطف معهم وأفهمهم، ستقيد لو حدث هذا. هم يعلمون أن الثوب الذي أرتديه أو الأشياء الغبية التي أتفوه بها أقل أهمية من قدرتي على مشاركتهم في مساحتهم العقلية. هم يفهمون الآن أن نقدهم الداخلي، وتحديدًا نقدهم الداخلي القائم على افتراضات لما يفكر به أصدقاؤهم، يمنعهم كذلك من مشاركتهم المساحة العقلية للآخرين.

إذا كنت لا تتوقف عن القلق حيال ما يفكر به الناس بشأنك، فسيمنعك هذا تمامًا عن التواصل والتعاون في خلق تجربة مشتركة مع صديقك: مثل عندما تتبادلان الضحك على الشيء ذاته أو عندما يلتقط أحدكما نظرات الآخر فيعلم ما يفكر فيه على الفور (انظر توضيح فقاعة الفكر المشترك في بداية هذا الفصل)؛ لذا فإن قلقك الاجتماعي يعترض طريق محاولة أن تكون نفسك لأنك خائف من أنهم قد يرفضون ذاتك الحقيقية. لكن من دون مشاركة هذه الذات والمجازفة بالرفض، ستنزوي الحساسية، والحساسية هي قلب الصداقة النابض.

أكلف مرضاي بمهمة ليؤدوها: أن يكتشفوا ما يجري حقًّا داخل عقل صديقهم. إذا لم يكن صديقهم يفكر بهم بهذا القدر، ففيمَ يفكر إذن؟ ما أكثر ما يثير اهتمام صديقهم، أو يقلقه، أو يحمسه في هذه اللحظة؟ وبهذه الطريقة، يمكن لمرضاي أن يتعلموا كيف يصبحون ذلك الصديق الجيد الذي يتوقون إلى أن يكونوا عليه.

اضطراب طيف التوحد

كما ذكرت من قبل، فإن قدرتنا على فهم واستعمال القوانين الاجتماعية ليست ثابتة وقد تختلف من يوم لآخر، بل من موقف لآخر. والشابات اللاتي يعانين طيف التوحد على الأغلب يشعرن بهذا في كل موقف اجتماعي تقريبًا. بعض الشابات اللاتي عملت معهن ولديهن اضطراب طيف التوحد (إيه إس دي) يتمسكن بالتشخيص القديم لمتلازمة أسبرجر أكثر من تشخيص إيه إس دي؛ لذا فإنني أستخدم كلا المصطلحين هنا.

هناك صورة نمطية تصر على أن المصابين بالتوحد هم ذكور، ومعاقون إلى حد ما، وربما يتمايلون ذهابًا وإيابًا، وقد يكون لديهم موهبة خاصة في مجال معين، مثل الرسم أو الرياضيات. هذه الصورة النمطية ليست صحيحة على الإطلاق، حتى بالنسبة إلى الأولاد، وفي حالة الفتيات تظهر الحالة بشكل مختلف تمامًا. لقد فعلت "جريتا ثونبرج" الكثير لتتحدى هذه الصورة النمطية، وهي توضح بطريقة بديعة كيف يمكن أن يكون الاهتمام الهوسي بشيء ما نقطة قوة وكذلك نقطة ضعف. تميل الفتيات المصابات باضطراب طيف التوحد إلى الاختلاف عن الأولاد المصابين بالحالة نفسها، حيث يبدو أنهن يرغبن في الانسجام مع مجموعة أقرانهن بدرجة أكبر. هذا يؤدي إلى قيام الفتيات "بإخفاء" أو "تمويه" أعراض التوحد لديهن، من خلال تقليد أقرانهن العصبيين النمطيين****** في أثناء اللعب في المرحلة الابتدائية. غالبًا ما تظل صعوباتهن (ونقاط قوتهن) غير مشخَّصة حتى سنوات المراهقة، عندما يصبح من الصعب إخفاؤها. تدور سنوات المراهقة كلها حول المساحة الذهنية المشتركة؛ حيث إن معرفة ما يجري بشكل حدسي، والسخرية والاستدلال: كلها أمور صعبة بالنسبة إلى الفتاة أو الشابة المصابة باضطراب طيف التوحد.

يمكن اعتبار اضطراب طيف التوحد بمنزلة مشكلة بين اللوزة الدماغية (مركز العواطف) والقشرة الدماغية (مركز التفكير). تشعر الفتيات والشابات المصابات باضطراب طيف التوحد بمجموعة كاملة من المشاعر، لكنهن يجدن صعوبة أكبر في التفكير في مشاعرهن أو مشاعر الآخرين أو تسميتها. عندما أعمل معهن، يبدو الأمر كما لو أن المشاعر بالنسبة إليهن لغة أجنبية تسبح بداخلهن ويستغرق الأمر وقتًا أطول في التعامل معها أو معالجة معناها. تعاني مريضاتي المصابات باضطراب طيف التوحد صعوبة في التفكير في حالاتهن العقلية أو حالات الآخرين؛ لأنهن يفتقرن إلى المهارات التواصلية لـ"تسمية وترويض" المشاعر.

بمجرد تشخيص إصابتهن باضطراب طيف التوحد، يشعر العديد من الشابات بالارتياح لأن تجربتهن قد عرفت. ربما على عكس التوقعات، يساعدهن ذلك بعدها على تحديد المشكلة من خارج ذواتهن بدرجة أكبر، على سبيل المثال: إن العالم لم يتكيف بما يكفي مع تنوعهن

العصبي، بدلًا من لوم أنفسهن. إنهن يدركن نقاط القوة في حالتهن، مثل التركيز المفرط على الاهتمامات الخاصة، وقدرتهن على إيجاد حلول بديلة للتحديات، مثل وضع ضوابط بشأن التواصل الاجتماعي حتى لا يشعرن بالإرهاق.

**** يشير هذا التعبير إلى أن الشيء أو المفهوم لا يكون محصورًا في فئة واحدة أو حالة واحدة ثابتة، بل يوجد على نطاق يتدرج بين نقطتين أو أكثر. الأشياء أو الظواهر قد تختلف بدرجات، بدلًا من أن تكون متميزة تمامًا أو منفصلة.

*****الأشخاص المصابون باضطراب طيف التوحد عادةً ما يطلقون على أي شخص غيرهم "العصبي النمطي" ويشيرون لأنفسهم بـ"العصبي المتنوع". كما أن بعض الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد يفضلون استخدام لغة "الشخص أولًا" بينما يفضل البعض الآخر استخدام الهوية أولًا مثل "شخص توحدي" - وأنا أستخدم كلا الأسلوبين هنا.

الحدود

غالبًا ما تكون فترة المراهقة وقتًا مضطربًا. الكثيرات منكن لم يرتبن أمورهن بعد. أنتن تكافحن. قد تعاني الفتيات اللاتي مررن بعلاقات تعلق عصيبة تحديدًا في فترة المراهقة وقد ينتهي بهن الأمر إلى التلاعب بالآخرين لتلبية احتياجاتهن. قد تلتقين بعض هؤلاء في رحلة صداقتك. قد لا تدركين ذلك في البداية ولكن مع مرور الوقت، تدركين أنهن يتصرفن بسلوك سام تجاهك. قد لا يكنَّ سامات طوال الوقت (أو ربما يكن كذلك)، ولكن في الوقت الحالي هن فظيعات ويتصرفن بشكل لئيم معك.

في علاقات الصداقة، يجب أن يكون هناك تبادل؛ أخذ وعطاء، استماع وتحدث. إذا لم يحدث ذلك أبدًا أو كانت كل محادثة تتركز على الحديث عنهن، فحاولي الابتعاد عنهن. قد تشمل علامات التحذير من سلوكهن السام حبسك في محادثات لا نهاية لها حول معاناتهن في منتصف الليل، أو نشر محاولاتهن لإيذاء أنفسهن عبر الإنترنت، أو خلق أصدقاء وهميين لم تلتقيهم أبدًا، أو التهديد بالانتحار إذا لم تبقي على الهاتف معهن. تنبهي إلى تلك الإشارات التحذيرية: أبعدي نفسك عن هذه العلاقات. إن قطع صداقة تجدينها مؤذية ليس يعني فشلك كصديقة: بل فيه نجاتك. يجب علينا جميعًا وضع أقنعة الأكسجين الخاصة بنا قبل أن نساعد الآخرين.

إن اضطرابات الصحة النفسية قد تكون حقًّا معدية؛ إذ إن الرغبة في الانتماء تعني أن التفكير الجماعي****** قد يتطور بحيث يصبح الامتناع عن الأكل وأذية النفس أمرًا عاديًّا. وتذكر أنها ليست وظيفة الصديق أن يعالج اضطرابات الصحة النفسية لصديقه. ذلك من شأنه أن يكون عملًا غير أخلاقي لفعله حتى لو كان هذا الصديق معالجًا متمرسًا. حيث إننا بالنسبة إلى أصدقائنا وشركائنا وأعدائنا المقربين، لسنا مؤهلين نهائيًّا لحل هذه المشكلات نظرًا لقربنا الشديد منهم. فأنا لن أوافق على علاج شخص تجمعني به صلة اجتماعية أبدًا. وعلى الرغم من أن معظم الأشخاص المصابين باضطرابات الصحة النفسية

يكونون محبوبين، فإن فئة صغيرة منهم يمكن أن يكونوا مراوغين. ويرجع ذلك إلى أنهم لم يحصلوا على علاقة تعلق كانوا في حاجة إليها كي يكبروا ولديهم القدرة على الشعور واحتضان وجهة نظر شخص آخر في عقلهم. وأشخاص مثل هؤلاء عادة ما يستدرجونك إليهم بكونهم أصدقاء متقلبين (الصداقة المتقطعة)، أو فقط بكونهم متحمسين ومخاطرين عندما تكون الحياة مملة. وقد يقودك هذا إلى إدمان الارتباط بهم.

وبالطبع سيمر الأصدقاء الجيدون وغير السامين بأزمات وسترغب أنت في الوجود بجانب أصدقائك الملائمين. والفارق بين هذا والصداقة المدمرة هو أن المدمرة يتحتم على أصحابها أن يكونوا في أزمات متواصلة كي يحصلوا على العاطفة والانتباه الذي يحتاجون إليه. وإذا كان احتياجهم إلى الانتباه والعاطفة لا نهاية له ولا يمكن سده، فيجب عليك أن تحمي نفسك منهم.

إن وضع الحدود بينك وبين الآخرين أمر مهم في العموم لكنه تحديدًا أكثر أهمية في تلك "الصداقات" السامة التي من شأنها أن تستنزفك تمامًا. اخلق أعذارًا وحججًا إذا لزم الأمر للفرار: حجة قد تنطوي على قولك إن أمك تجبرك على غلق الهاتف في الليل أو أنه عليك زيارة أقاربك في عطلة نهاية الأسبوع. بإمكانك ترسيخ فكرة داخل عقل صديقك مفادها أن والديك صارمان للغاية. وهكذا سيصبح والداك العذر المثالي للهروب من الأشياء التي لا تريد فعلها: "أنت تعلم طبع والديَّ الصعب" (مع دحرجة العينين لأعلى من السأم). قد تتمنى أن تنسحب تدريجيًّا بعيدًا عنهم وتحرر نفسك من مجموعة الصداقة تلك، حتى لو عنى ذلك أن تعيش فترة بلا أصدقاء.

من الطبيعي وجود بعض الأسرار بين الأصدقاء، كما أن بعض الخصوصية عن البالغين أمر مهم ويعكس نموك واستقلاليتك المتزايدة، لكن احذر من الانجرار إلى حفظ أسرار مقلقة. من المقبول كسر السرية في الأمور الكبيرة، مثل إيذاء النفس. وكما أقول، أنت لست مسئولًا عن الصحة النفسية للآخرين. كونك صديقًا جيدًا لا يعني أن تكون متاحًا دائمًا

لشخص ما - فهذا مستحيل - بل يعني أن تكون عادة متاحًا لهم. كما أن الصداقة لا تعني عدم مواجهة شخص ما على الإطلاق أو عدم قول "هذا غير مقبول".

من المهم محاولة أن تكون موجودًا لأصدقائك، ولكن من المهم كذلك وضع توقعات واقعية لنفسك، وهذا يتضمن وضع حدود للعلاقة. لقد زاد تعقيد هذه الحدود زيادة لا نهاية لها مع ظهور وسائل الاتصال المحمولة، حيث كان من المستحيل سابقًا أن نبقى على اتصال دائم بعضنا مع بعض. لقد خلق توافر الهواتف المحمولة توقعًا لا يمكن لأحد الوفاء به: لا يمكننا أن نكون متعاطفين طوال الوقت. أنا معالجة نفسية ولا أستطيع فعل ذلك؛ لأنه قبل أن نتمكن من امتلاك المساحة الذهنية للتفكير في الآخرين، نحتاج إلى بعض المساحة الذهنية للتفكير في أنفسنا أولًا. من المهم أن تسمح لنفسك بهذه المساحة وكذلك السماح لأصدقائك بالحصول على مساحتهم، وألا تشعر بالإهانة أو أخذ الأمر على محمل شخصي إذا لم يكونوا موجودين فترة.

نقطة مهمة أخرى حول الحدود - للأسف أصبحت الكلمة سلاحًا. يمكن استخدامها لخلق فرضية غير صائبة: "يجب دائمًا الإنصات إلى مشاعري واحترامها". وكوني معالجة نفسية، أقضي حياتي في الإنصات إلى المشاعر واحترامها، لكن هذا لا يعني أن ذلك يجب أن يحدث على الدوام. كما سنرى في الفصل التالي، مهما كانت المشاعر قوية، فإنها تستند أحيانًا إلى فرضية غير صائبة وليس إلى الواقع. يجب ألا تستخدم كعذر للسلوك السيئ أو للتحكم في سلوك الآخرين. تذكر أن الاستماع إلى مشاعرنا شرف وليس حقًّا مكتسبًا. يجب ألا تستخدم مشاعرنا كسبب لنسيان مسئولياتنا أو لنكون وقحين. والأهم من ذلك، يجب ألا تستخدم أبدًا للمزايدة على مشاعر الآخرين. من الحكمة وضع حدود في العلاقة، ومن المقبول الإبلاغ بشأن حدودك ("لا أفعل ذلك"، "غير مسموح لي"، "لا أحب ذلك"، "لا أريد") ولكنه فعل سام أن تستخدم الحدود كسلاح لإيذاء الآخرين أو لتوجيه رسالة حادة إليهم.

******التفكير الجماعي أو التناغم الجماعي هو نوع من التفكير تحاول فيه جماعة ما تقريب وجهات النظر في محاولة منهم لتجنب الدخول في صراع والوصول لاتفاق من دون نقد آراء الآخرين مع تحليل وتقييم الأفكار مما يحافظ على روح الجماعة.

إذن، الآن قد أخبرتك بأن الصداقة ستكون على هذا المنوال

إذن، الصداقة ليست دائمًا كما تريدها أن تكون. قد تشعر أحيانًا بأن الصداقة مليئة بلحظات الازدهار والركود. آمل في أن يكون هذا الفصل قد ساعدك على فهم بعض العقبات والشعور بأنك لست وحيدًا عندما تواجهها. كما آمل أن أكون قد منحتك الثقة في مستقبل صداقاتك. إذا كنت تعاني الآن، ففكر في الأمر على أنه تدريب على الصداقة. سيتحسن الأمر: قلة من النساء البالغات يفشلن في تكوين صداقات جيدة ودائمة. كما هي الحال مع التدريب البدني، أحيانًا تحتاج إلى الشعور ببعض الألم قبل الوصول إلى النتيجة النهائية. إن وجود أصدقاء متقلبين، والشعور بالاستبعاد، والشعور بالوحدة قليلًا، ومواجهة صداقات سامة، كل هذا تدريب مفيد على مقابلة وتكوين أصدقاء مقربين في المستقبل.

الفصل 4 العواطف والأفكار والمشاعر

"من الطبيعي أن يصاب المعافون نفسيًا بالاضطرابات النفسية، تمامًا كما يمرض أولئك المعافون جسديًا، لكننا لا نصاب بالقلق إلا عندما لا يستجيب هؤلاء الأشخاص للعلاج".

ليزا دامور، كتاب UNTANGLED

"لا أود أن أكون تحت سيطرة عواطفي.

بل أود أن أستفيد منها، أن أتمتع بها،

وأن أسيطر أنا عليها".

أوسكار وايلد، رواية THE PICTURE OF DORIAN GRAY

أكتب مقالات في جريدة إلكترونية عن الصحة النفسية للشباب، ولديَّ قارئ دائمًا ما يترك تعليقات على مقالي مثل "المعالجون المتعاطفون بشكل مبالغ فيه، مثل تارا، يتملقون مشاعر الشباب". أجد ذلك مسليًا؛* لأنه لا أحد من مرضاي قد يقول أبدًا إنني أتملق مشاعرهم. أنصت لمشاعرهم أو أتفهمها أو أعيد صياغتها أو أواجهها أو أتحداها، أما التملق فلا. إحدى مريضاتي أخبرتني في نهاية علاجها بأنها لم ترد أن تأتي للعلاج لأنها ظنت أنني كنت سأسألها: "كيف تشعرين حيال ذلك؟" بصوت متعاطف، ونظرات قلقة، ورأس مائل على أحد جانبيه، ما سيجعلها تكره الأمر. لم يكن عليها أن تقلق حيال هذا؛ فأنا لست هذا النوع من المعالجين.

إن مشاعرك هي محور حياتك. غير أنه ينبغي ألا تصير ضحية لها. يجب أن يكون هدفك هو السيطرة عليها، عوضًا عن أن تتحكم هي فيك. إنها شيء مهم لكنها ليست الشيء المهم

الوحيد. إنها حقيقية وصادقة مثل موجة في البحر: لا شك في وجودها هناك لكن وجودها مؤقت أيضًا؛ أي تستحق الاحترام وبالطبع عدم التجاهل، لكن ينبغي كذلك ألا تغرق فيها.

أصبحنا نعيش الآن في مجتمع مغمور في العواطف عن آخره، كل مكان تنظر إليه، تجد مستوى مرتفعًا من المشاعر المعبر عنها. هذا يتناقض كليًّا مع ما كان عليه الأمر في الجيل السابق، حيث اشتهر الإنجليز بتحفظهم وجمودهم العاطفي.

شاهد أو استمع أو اقرأ أي وسيلة إعلامية الآن وستجد أن "كيف تشعر؟"، هي لازمة متكررة: في برنامج مثل *Strictly* أو مثل *The X Factor*، فيما يعرض في التليفزيون في أثناء النهار أو المسلسلات الدرامية الممتدة، وبالطبع على وسائل التواصل الاجتماعي. المشاعر تحتل مركز الصدارة. إن الحاجة إلى قول شيء جديد أو مختلف، لصنع محتوى إعلامي رائج، تؤدي إلى تصعيد المحتوى العاطفي. سيكون من الصعب في ظروف البث التليفزيوني المباشر، مع دفع الميكروفون في وجهك، أن تجيب عن سؤال "ما شعورك تجاه هذا الشخص؟" بالقول: "حسنًا، إنه على ما يرام، وعلاقتنا تسير بشكل جيد بما يكفي، لكنني لا أظن أننا سنبقى على اتصال على المدى الطويل"، فاللغة المبالغ فيها مثل "إنها تعني كل شيء بالنسبة إليَّ"، "لا يمكنني شكرهم بما فيه الكفاية"، "لقد كان رائعًا"، تتسرب إلى حياتنا اليومية. إنها تسرع في استثارة استجابة عاطفية ولكنها أيضًا تخلط العاطفة بالعاطفية المفرطة، التي هي مبالغ فيها ومتمركزة حول الذات ومنغمسة فيها. سنرى في فصل لاحق كيف أن استخدام الألفاظ المطلقة يزيد من قلقنا.

لقد تأرجحنا بعيدًا جدًّا عن الكبت البريطاني التقليدي إلى أن وصلنا إلى الافتراض الضمني بأن التعبير عن عواطفك هو دائمًا أمر جيد. لست متأكدة تمامًا من ذلك. في علم النفس، هناك مفهوم "المبالغة في التعبير العاطفي"،1 حيث تعبر الأسرة عن كل مشاعرها السلبية بصراحة، وهو أمر مرتبط سلبيًّا بالصحة النفسية. وما أراه في وسائل الإعلام وبين بعض مرضاي هو هذا التأجيج لنار العواطف عندما تحتاج ألسنة العاطفة أحيانًا إلى الإخماد.

يجب أن تهدف إلى الكفاءة العاطفية. ماذا أعني بالكفاءة العاطفية؟ أن يكون لديك شبه سيطرة على مشاعرك. وكما هي الحال مع العديد من الأمور الواردة في هذا الكتاب، فإن هذا مرتبط بالتوازن. المشكلات التي أراها مع المشاعر في عياداتي هي في أقصى درجات النطاق العاطفي: الحدود القصوى من الوعي بالعواطف والقرارات المتخذة لإدارتها؛ لذلك يبدو أن المشكلات تنشأ عندما تكون المشاعر ضعيفة جدًّا أو قوية جدًّا؛ إما تتعرض للتجاهل وإما التملق لها؛ إما إخفاؤها وإما التعبير عنها تعبيرًا مفرطًا. تجاهل مشاعرك فيه خطر عليك، بالطبع، لكن من الخطر كذلك الانصياع إليها كثيرًا.

إن وجهة نظري عن الكفاءة العاطفية أنها تعني أنك مدرك مشاعرك، قادر على تحديدها وتسميتها، وتديرها بما هو أفضل لمصلحتك لتعيش حياة سعيدة ومرضية مع كونك حساسًا لمشاعر الآخرين، لكن من دون أن تغمرك كليًّا.

* من الغريب أن يستمر في قراءة كتاباتي في ظل كرهه الواضح لها! لماذا يُجبر نفسه على ذلك؟ هذا ليس أمرًا صحيًّا من أجل صحته النفسية، على ما أظن. كذلك كان هذا بمثابة درس لي يخبرني بأنه لن يحبك كل الناس لكن منظور الوقت هو كل ما يهم: في أول مرة كتب هذا النقد، أزعجني الأمر. وبعد فترة قصيرة، أدركت أن الأمر يتعلق به وليس بي.

ما المشاعر؟ العواطف؟ الأفكار؟

على الرغم من كوني معالجة نفسية، فإنه من الصعب جدًّا الإجابة عن هذه الأسئلة.

إن التعريف العلمي **للعاطفة** يتضمن مكونًا جسديًّا، فهي تنطوي على استجابة عصبية وهرمونية وبيولوجية عبر الجسم تنعكس في تعبيرات الوجه، بالإضافة إلى المكون العقلي، وهذا يشمل الجميع حيث يمتد إلى الحيوانات أيضًا.** ومع ذلك، فإن هناك جدالات بين علماء النفس حول ما يشكل العواطف الأساسية العالمية.2 والمتعارف عليه تقليديًّا هو العواطف الست الأساسية ألا وهي الغضب والسعادة والحزن والخوف والصدمة والاشمئزاز، على الرغم من أن بعض علماء النفس قد يضيفون الخجل أيضًا. ومع ذلك، فإن الأبحاث التي أجريت حديثًا عن تعبيرات الوجه تشير أكثر إلى أربع عواطف: الغضب والسعادة والحزن والخوف.3

أفضل تشبيه لهذا هو اللون؛ نتعلم في بداية حيواتنا أن ثمة ثلاثة ألوان أساسية: الأحمر والأزرق والأصفر، بالإضافة إلى الأسود والأبيض لعمق ودرجة اللون، لكن بعد ذلك، كل لون نراه هو مجرد خليط؛ لذا إذا كانت هناك أربع عواطف أساسية، فيبدو لي أن الكثير من العواطف الأخرى هي خليط من هذه الأربع: المفاجأة هي لمسة من الخوف مع قدر كبير من السعادة، والصدمة سيغلب عليها الخوف مع لمسة من الحزن. وهذا، إن شئت، هو الأخضر والأرجواني والبرتقالي من عالم العواطف. تركيبات بسيطة من لونين أساسيين.

إذن، ما الفرق بين العاطفة **والشعور**؟ حسنًا، بشكل عام، وكما تستخدمها في حياتك اليومية، لا يوجد فرق على الإطلاق. في هذا الفصل سأستخدم الكلمتين بالتبادل؛ لذا لا تقلق كثيرًا بشأن التفاصيل التقنية. لكنني أعتقد أنه من المفيد التفكير في الفرق بينهما لحظة؛ لأنه يوضح نقطة مهمة حول مشاعرك. الشعور هو التجربة الكاملة للعاطفة التي

يتناسق ويندمج فيها تفكيرك مع السياق واستجابة جسمك، بينما العاطفة هي الاستجابة الحيوانية الأساسية والجسدية.

الشعور = عاطفة جسدية + تفكيرك + سياق موقفك

كما ترى، فإن العديد من المشاعر تصبح مفهومة تمامًا لو أضفت إليها عنصرين آخرين: **التفكير** و**السياق**. على سبيل المثال، أنت لا "تشعر بأنك مهجور" إلا في سياق كونك متروكًا وحيدًا وينشغل تفكيرك في أنك بقيت وحيدًا. أنت لا "تشعر بأنك مهجور" في سياق بقائك وحيدًا بعدما ضقت ذرعًا من إزعاج والديك وقادك إخوتك إلى الجنون بكل هذا الصخب والمضايقة.

ومن أجل فهم المشاعر، فإنني أحتاج إلى تعريفك بآلية الرباعية المعرفية. عندما يأتي إليَّ شاب واصفًا لي شعورًا ما، أحاول أولًا فهم السياق الذي كان فيه عندما راوده ذلك الشعور (هل أثار ذلك الموقف الشعور؟)، ثم أحاول فهمه، وتفكيكه إلى أربعة مستويات أخرى مختلفة:

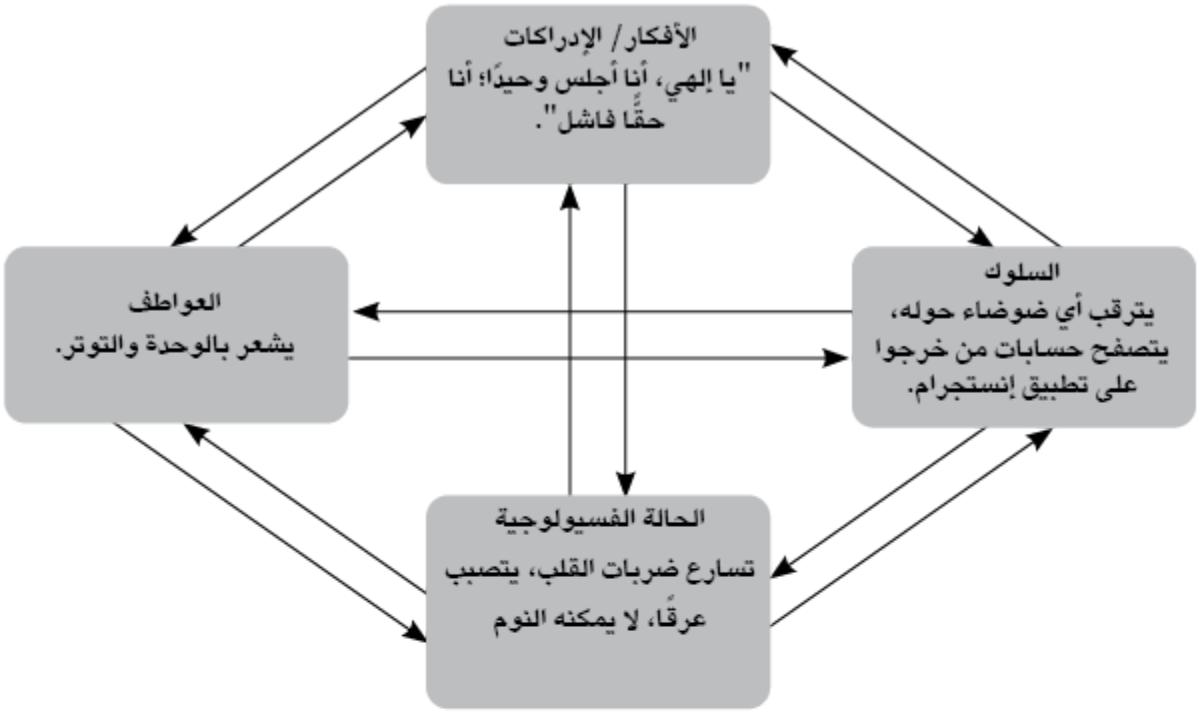
1. حالته الفسيولوجية - ماذا يجري داخل جسده؟ كمثال، هل ضربات قلبه متسارعة؟ هل نشاطه البدني مرتفع أم منخفض؟ هل يتصبب عرقًا؟ هل هو نائم؟

2. سلوكه - ماذا يفعل؟ وكيف يتصرف؟ هل هو يقترب من شيء؟ يتجنبه؟ يختبئ منه؟

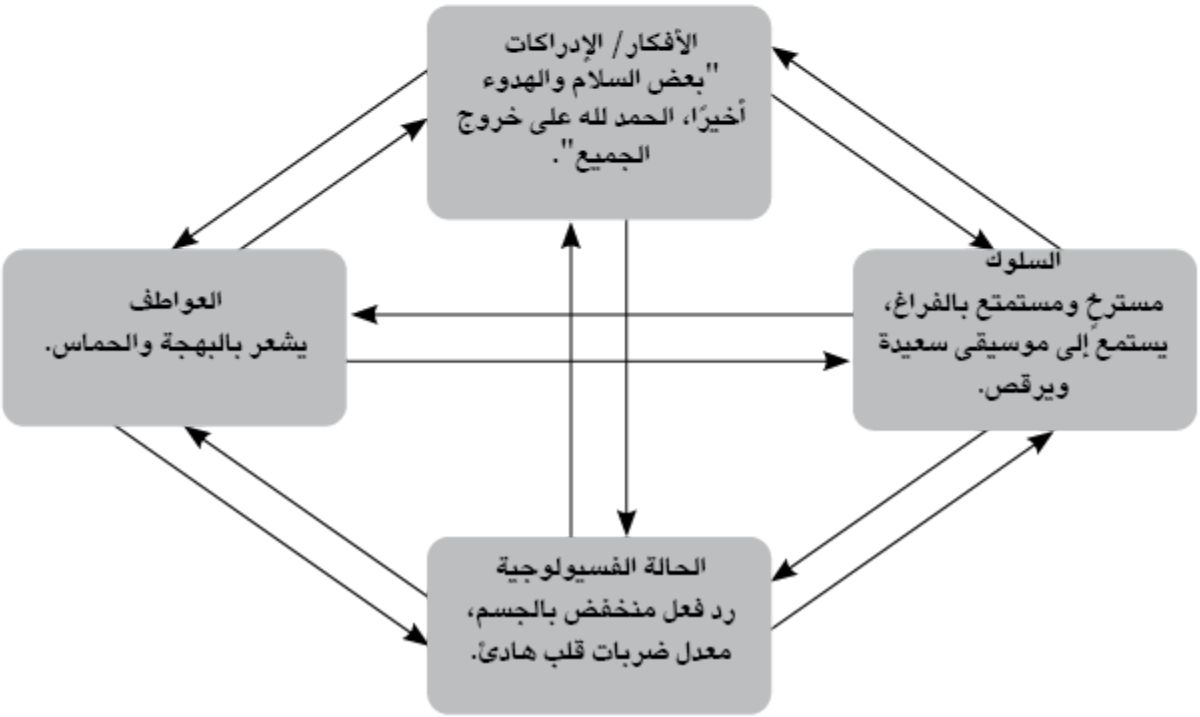
3. إدراكاته (المعروفة عادة باسم الأفكار) - ما الذي يدور بذهنه حيال ما يجري له؟ ما السردية التي تتردد عبر ذهنه؟ ما أحكامه وتوقعاته في هذا الموقف؟

4. مشاعره - ما الإحساس الذي يصفه؟ هل هو سارٌّ أم لا؟ جامح أم هزيل؟ هل يمكنه التعبير عنه بكلمات؟

هذه العناصر الأربعة من إحساسك الواعي بالشعور يرتبط بعضها ببعض ارتباطًا كاملًا، وبالطبع يصعب فصل بعضها عن بعض؛ إذ إنها ليست موجودة داخل صناديق منفصلة بداخلك؛ فجميعها مختلطة معًا. ولم أسردها على هيئة قوائم وقوالب كمثال إلا لكي أساعدك على فهم ذاتك؛ لكن ذلك بالطبع ليس تجسيدًا حقيقيًّا للواقع. وسوف أستمر في فعل هذا لكي أساعد الشباب على فهم كيف أن التغير في أحد المستويات يمكنه أن يؤثر في كل مستوى آخر بالتبعية، مثل الشكلين اللذين رسمتهما بعد هذه الفقرة. إن آلية الرباعية المعرفية القادمة تمثل شابين مختلفين يمران بالموقف نفسه، وقد تُرِكا بمفردهما في المنزل بينما بقية العائلة في الخارج. ماذا تلاحظ بشأنهما؟



موقف قد تُركت فيه وحيدًا في المنزل بلا أحد غيرك فيه



هذا صحيح، إنهما مختلفان تمامًا. وهذا مهم لأن مشاعرك أحيانًا تكون فطرية وبيولوجية وخارجة على سيطرتك. لكن في بعض الأحيان لا تكون كذلك. أحيانًا تُخلق المشاعر أو تُضخَّم من خلال فسيولوجيتك أو تفكيرك أو سلوكك أو السياق الذي تعيش فيه، وهذه أمور يمكنك التحكم فيها إلى حد ما. وإذا كنت لا تريد أن تكون ضحية لمشاعرك، فعليك مساعدة نفسك على إدارتها بطريقة صحية.

إن توقع أن تكون مشاركًا فعالًا في إدارة مشاعرك لا يعني أنك ملوم إذا اختبرت مشاعر سلبية. لا على الإطلاق. هناك مئات المواقف التي يكون فيها من الصحيح والمناسب أن تشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف. على سبيل المثال، إذا تعرضت لخسارة كبيرة، أو تعرضت للهجوم أو الخيانة. ومع ذلك، هناك أيضًا الكثير من المواقف التي تحتاج فيها إلى تحمُّل المسئولية عن مشاعرك من خلال كبح جماح أفكارك، والطريقة التي تتصرف بها، واستجابتك الجسدية، وإذا كان لديك خيار، فعليك أن تتحكم في السياق الذي تضع نفسك فيه.

** من المثير للاهتمام، أن لهذا السبب لا يعترف علماء النفس (على النقيض من المعالجين النفسيين أمثالي) بأن "الحب" عاطفة لأنه ليس له تعبير وجهي خاص به. في حين يرونه على أنه غريزة (مثل الجوع والعطش) لكنني لست متأكدة من أنني أوافقهم في ذلك.

عقلك العاطفي وعقلك العقلاني4

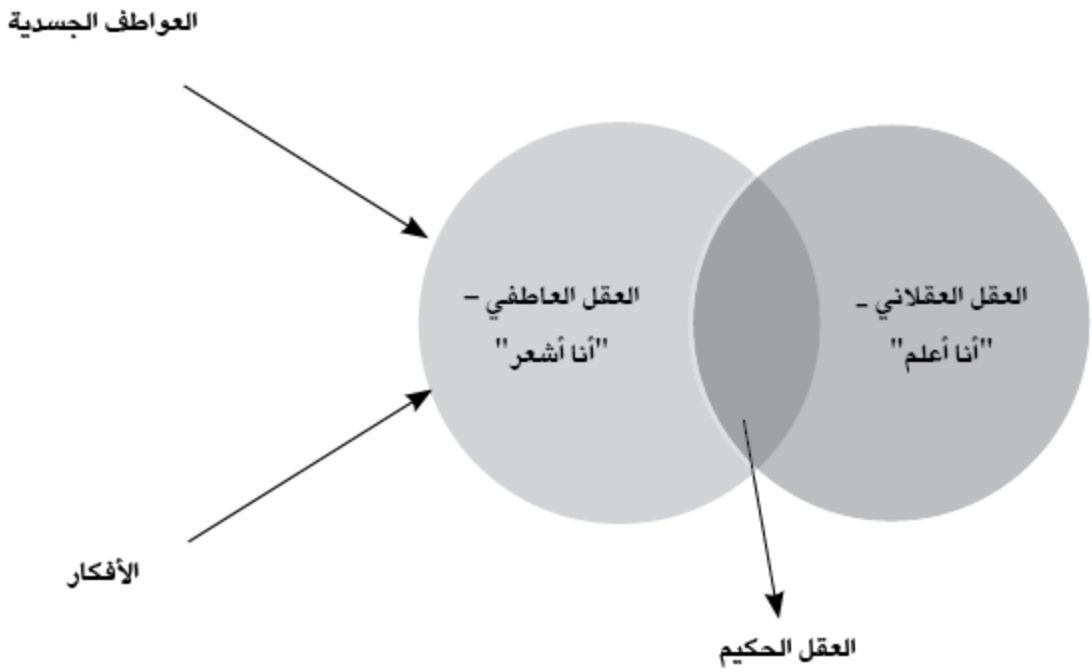
إن مشاعرك تمثل نظام الإنذار المبكر لجسمك لما يحدث، إنها المسودة الأولية لجسمك. هل نحن في مجال السعادة أم الغضب أم الخوف أم الحزن؟ هل هناك صدمة أم مفاجأة؟ غضب أم إحباط؟ ردة فعلك العاطفية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بحواسك: إنها تكاد تكون فورية وخارجة على السيطرة.

بعد جزء من الثانية، يلحق بها تفكيرك. سيحلل دماغك السياق وقدرتك على التعامل معه، وستندفع الأفكار إلى رأسك. أحيانًا تكون هذه الأفكار مفيدة، وأحيانًا لا تكون كذلك. ستساعد أفكارك أحيانًا على تهدئة المشاعر لكنها يمكن كذلك أن تضخمها. تختطف أحيانًا مشاعرُنا أفكارنا ولا تسمح للواقع بالدخول. الإنصات إلى مشاعرك مهم جدًّا لكنها يمكن أن تتأثر بشدة بالأشياء التي نقنع بها أنفسنا.

لذلك، على سبيل المثال، هل تشعر أحيانًا بأنك لن تبلي بلاءً حسنًا في المدرسة؟ هل تشعر أحيانًا بأنك ستخذل معلميك ووالديك؟

من الناحية التقنية، كما ترى، الشعور بأنك لن تؤدي جيدًا ليس شعورًا حقًّا: إنه فكرة. الفكرة هي "قد لا أؤدي جيدًا وسأخذل الناس"، والعاطفة التي تولدها هي القلق والحزن، والسياق هو المدرسة. عندما تختلط الأفكار والعواطف وتندمج معًا، يصبح من الصعب فصلهما. وهذا هو الوقت الذي من المرجح أن تنسى فيه السماح للواقع بالتدخل. في حين ربما يكون الواقع أنك عادة ما تحصل على درجات جيدة؛ لذا من غير المحتمل أن تخفق بهذه الدرجة السيئة، وإذا حدث وأخفقت، فقد يشعر معلموك ووالداك بخيبة أمل لحظية من أجلك، لكن من غير المرجح أن يهتموا كثيرًا أو لفترة طويلة بهذا الأمر. دعونا نواجه الأمر، سيكونون مشغولين بتلاميذهم الآخرين وحياتهم الخاصة. من المحتمل أن يكون وجود هذه الأفكار في دماغك أقل إزعاجًا من الأفكار الأخرى، حول كيف يمكن أن تخذل الناس.

ينتاب الناس مشاعر طوال الوقت، على أساس أفكارهم، التي ليس لها أساس على أرض الواقع. يمكن لقوة المشاعر أن تجعل الناس يقدمون على فعل شيء شنيع غير مبرر وهم يعتقدون أنهم يفعلون الصواب. بعبارة أخرى، إليك الرسالة الطويلة مختصرة: احذر من مشاعرك التي تختطف عقلك.



إن المكان الذي تختلط فيه عواطفك مع تفكيرك يشار إليه غالبًا في علم النفس باسم "العقل العاطفي"؛ "عاطفي" لأنه يعتمد على عواطفك الجسدية، و"عقل" لأنه بمنزلة تفكيرك حول تلك العواطف. إنه ما نشير إليه باللغة العامية باسم "الشعور"؛ إذ لكي تكون ذا كفاءة عاطفيًّا في هذا العالم التنافسي سريع الوتيرة، فإنك تحتاج إلى الاستماع إلى عقلك العاطفي من دون السماح له بالسيطرة على حياتك. يحتاج إلى أن يُعدل بجرعة قوية من الواقع من "عقلك العقلاني". أفكارك ومشاعرك هما حقيقة واحدة أمَّا واقع الموقف فهو حقيقة ثانية. وعندما تكون مشاعرك قوية تمامًا، يصعب تذكر الحقيقة المختلفة أو البحث عنها.

من أجل أن تصبح ذا كفاءة عاطفيًا، ليس الحل أن تتجاهل عقلك العاطفي بل أن تعرف كيف تصغي إليه بقدر معين وحسب. تحتاج إلى الإصغاء إلى عقلك العقلاني أيضًا. أحيانًا يمكن أن يساعدك التحدث مع الأصدقاء والعائلة، ومشاركة أفكارك ومشاعرك، وإطلاق عقلك العاطفي إلى العلن، على تحديد حقيقة الموقف والتواصل مع عقلك العقلاني.

ما النقطة التي تتداخل فيها مشاعرك والواقع؟ حسنًا، هذا مكان مميز حقًا. هذا هو عقلك الحكيم. عندما تصغي إلى مشاعرك وإلى الواقع، وتتخذ خيارًا لنفسك بناءً على كليهما، فإنك تطور الحكمة. والاستمرار في تلبية أوامر مشاعرك عندما تشير جميع الأدلة إلى عكس ذلك؟ هذا ليس رومانسيًا، ولا يدل علىأي عزيمة ولا التزام، ولا أي شيء آخر تقوله لنفسك لإقناعها بأن مشاعرك صائبة. في الواقع، ذلك هو المرض النفسي.

اعتقدت "لينا" أنها سمينة لأنها "شعرت بالسمنة".

شعرت بهذا لأن كل ما فعلته (سلوكها) وأفكارها كانت موجهة نحو إيجاد أدلة على هذا. على سبيل المثال: كانت تتفحص نفسها بشكل متكرر أمام المرايا. كانت لا تتوقف عن النظر إلى جسدها من الخلف والأمام ومن كلا الجانبين، وهي واقفة وجالسة. عندما كانت تجلس، كانت تنظر إلى المساحة التي تنفرد عليها فخذاها على الكرسي وتسميها دهونًا. كانت كذلك تفحص جسدها كلما انحنت وتقرص ثنيات جلدها وتسمي ذلك دهونًا أيضًا. إذا خطرت لها فكرة "لقد أكلت كثيرًا" كانت تذهب إلى المرآة وتفحص ما إذا كان ثمة أي تغيير في جسدها. كانت تنظر في الواجهات الزجاجية للمحلات والمرايا الجانبية للسيارات، خاصة إلى ساقيها، وكانت تقارن ساقيها مع أشخاص آخرين لديهم سيقان أنحف منها. قالت لنفسها إن أصدقاءها لا يعتقدون أنها مصابة بفقدان الشهية، بل يعتقدون أنها سمينة، ثم بدأت تجد صعوبة في تناول الطعام أمام أصدقائها كي لا يعتقدوا أنها شرهة. كان يومها مشغولًا بفحص جسمها، والبحث عن أدلة لتأكيد أفكارها.

آمنت "لينا" بإحساسها بأنها سمينة إيمانًا راسخًا، على الرغم من أن الأدلة الواقعية تشير إلى نقيض ذلك: مثل تشخيصها بفقدان الشهية وعلاجها من هذه الحالة في عيادة

اضطرابات الأكل. لقد آمنت بمشاعرها على الرغم من الأدلة على فسيولوجيا جسدها: مثل وزنها على الميزان، والشعور بالبرد والدوار طوال الوقت. سمحت لمشاعرها بتوجيه تفكيرها؛ لذا أخبرت نفسها بأنها أكثر بدانة من المرضى الآخرين المصابين بفقدان الشهية في العيادة وأن جميعنا نحن الأطباء والمعالجين النفسيين قد أخطأنا في تقييم حالتها. كما كانت تتصرف بطرق تبقيها هزيلة الوزن؛ مثل الكذب المستمر على والديها حول كمية ما تأكله أو اختلاق الأعذار لعدم الانضمام إلى أصدقائها لتناول البيتزا.

لقد عاشت في فقاعة من صنع عقلها العاطفي، حيث تسبب شعورها بالسمنة في صهر كل تفكيرها مع هذا الشعور. لم تقضِ أي وقت في التفكير في الطعام والأكل والوزن والشكل بعقلها العقلاني. كانت مريضة نفسيًا فيما يتعلق بالطعام والأكل والوزن والشكل. على النقيض من ذلك، كانت منطقية وعقلانية تمامًا في جميع الموضوعات والقضايا الأخرى تقريبًا؛ فهي: طالبة مجتهدة، مشاركة في الحملات والسياسة، قادرة على طرح وجهة نظر متماسكة، جزء من مجموعة حيوية من الأصدقاء.

عرفت عائلتها وأصدقاؤها أنها تعاني اضطرابًا في تناول الطعام، لكنهم لم يعرفوا محتوى عقلها العاطفي؛ لم يعرفوا مدى التحام تفكيرها بمشاعرها. أخفت ذلك عنهم.وبررت بأنها كانت خائفة من الواقع. كانت خائفة من الواقع الذي قد يؤكد أنها "سمينة"، وكانت كذلك خائفة من واقع قد يؤكد أنها "مجنونة"، وأن أصدقاءها وعائلتها سيرون تفكيرها غريبًا أو مشوهًا.

لكن من دون تحدي أفكارها وتغيير سلوكها، لن تتعافى أبدًا من اضطراب تناول الطعام لديها.

لذلك، ومن أجل البقاء معافىً ذهنيًا، فإنك تحتاج إلى مراقبة كل من عقلك العاطفي وعقلك العقلاني. ومراقبة عقلك العاطفي تعني أحيانًا محاولة فك الارتباط بين ردة فعلك العاطفية (حزين، غاضب، قلق) وتفكيرك ("أنا غبي/سمين/قبيح") هل السردية الدائرة في رأسك تخبرك بأشياء من شأنها أن تجعل أي شخص يشعر بالسوء؟ هل تخبرك بأشياء قاسية لن

تجرؤ قط على قولها لشخص آخر؟ هل تخبرك بأشياء خاطئة وضارة؟ ماذا سأسمع لو استطعت وضع قابس سماعات الرأس الخاصة بي داخل دماغك والاستماع إلى تفكيرك؟

هل تتصرف بعد ذلك بطرق تدعم عقلك العاطفي؟ تتصرف بطرق لا تتحدى أفكارك السلبية أو، في أسوأ الأحوال، تؤكدها؟ على سبيل المثال، كثيرًا ما أرى شبابًا يعتقدون أن لا أحد يحبهم ويبقون في أسرَّتهم وهم يخفون رءوسهم أسفل أغطية الفراش، يتصفحون تطبيق إنستجرام، يتطلعون إلى الصور التي يظهر فيها الجميع خارج منازلهم وهم يستمتعون، لكنهم لا يتواصلون مع أي شخص للبدء في تغيير ذلك. يتصرفون بطرق تؤكد فرضيتهم بأن لا أحد يحبهم.

في هذا الفصل، والفصل التالي الذي يتحدث عن القلق، سنتحدث عن كيف يمكنك إدارة أفكارك وسلوكك وفسيولوجيتك والموقف بأفضل طريقة؛ لمنحك أفضل فرصة للشعور بأنك على ما يرام. وفي حين أنه لن يتمكن أحد أبدًا من السيطرة على مشاعره كليًّا، يمكنك منح نفسك أفضل فرصة لتغيير شعورك.

وفي هذا النطاق، تشبه الصحة العاطفية الصحة الجسدية: لا يمكنك التحكم فيها تحكمًا مثاليًّا، ولكن بوسعك أن تمنح نفسك أفضل الفرص الممكنة. الأشخاص الذين لا يدخنون أبدًا قد يصابون بسرطان الرئة، والأشخاص الذين يفعلون كل الأشياء الصحيحة لصحتهم العقلية قد يصابون بالمرض العقلي. تحدث أشياء من شأنها أن تربك أي شخص عاطفيًّا. لكن هذا الفصل يتعلق بمنح نفسك أفضل فرصة للشعور بالسعادة.

ومن أجل أن تتمتع بالكفاءة العاطفية، فإن عليك الإصغاء إلى عواطفك ومشاعرك، لكن لا تدعها تتملكك على الدوام؛ إذ تحتاج إلى التفكير في الواقع أيضًا. إذا كنت ستتخذ قرارات حكيمة لنفسك وتمد يد العون للآخرين على الجانب العاطفي، ففي بعض الأحيان سيتحتم عليك الإنصات إلى المشاعر وفي أحيان أخرى ستحتاج إلى أن تخمدها قليلًا.

أين أنت بالنسبة إلى مشاعرك؟

قبل أن نبدأ التفكير في كيفية إدارة مشاعرك الخاصة، يجدر بنا التفكير في العلاقة التي تربطك بها. هذا يبدو كلامًا ذا طابع أكاديمي ومتغلغلًا عاطفيًا بشكل كبير، لذا دعني أشرح: في أي وقت، يمكنك أن تكون في واحد من أربعة أركان فيما يتعلق بمشاعرك الخاصة ومشاعر الآخرين:5

- مهووس بالذات
- واعٍ
- متفهم
- متعاطف

أحيانًا يمكنك التنقل بين أيٍّ من هذه الأركان الأربعة في فترة زمنية قصيرة.

عندما يولد الطفل، يكون **مهووسًا بذاته** تمامًا وليس لديه مفهوم عن أي شخص سوى نفسه. إنه مستغرق تمامًا في مشاعره الخاصة ويرى العالم الخارجي فقط فيما يتعلق بنفسه ومشاعره. يمكننا جميعًا أن نصبح هكذا، بدرجةٍ ما، عندما تكون مشاعرنا في ذروتها ويصبح من الصعب التفكير في أي شخص أو شيء آخر.

لكن عندما نكون أكثر هدوءًا، يمكننا أن نكون على **وعي** ليس فقط بمشاعرنا ولكن أيضًا بمشاعر الأشخاص من حولنا: نلتقط عواطفهم من خلال تعبيرات وجوههم، ولغة أجسادهم، ومما يقولونه والبيئة التي هم فيها. يمكنك القيام بذلك فقط عندما لا تكون مشاعرك قوية جدًّا، عندما تكون في حالة عاطفية محايدة نسبيًّا ولا تكون مسلوبًا من قبل مشاعرك الخاصة. بعبارة أخرى: اقرأوا الغرفة يا رفاق، اقرأوا الغرفة.

إذا كان لديك المزيد من الوقت والطاقة (الذهنية)، فقد تكرسهما **لفهم** العواطف. فيما يخص الآخرين، يتضمن ذلك فهم سياقهم قليلًا وما الذي يستحضر لديهم تلك المشاعر في تلك اللحظة، أما فيما يخص نفسك، فيتضمن ذلك إدخال لمسة من الواقع، وهذا ليس بانتقاد.

المرحلة الرابعة من الأداء العاطفي هي كونك **متعاطفًا**: كما ستتذكر، فإن التعاطف هو إحدى أهم الركائز في هذا الكتاب بأكمله. التعاطف هو أن تكون مع شخص ما في مشاعره؛ أي تكون على دراية بمشاعره، وتفهم لماذا يشعر بذلك، ثم تكون مستعدًّا في الحال مع ذلك الشعور في نفسك. التجربة هي الولوج إلى المشاعر بالفهم واللطف.

أتمنى لو لم يُطلق عليه اسم التعاطف؛ لأن ذلك الوصف يشبه كثيرًا كلمة الشفقة. إن التعاطف والشفقة مختلفان تمامًا ويحتاجان إلى الفصل بينهما. المقطع "pathy" في هاتين الكلمتين*** مأخوذ من الكلمة اليونانية "باثوس" التي تعني الشعور، لكن من فضلك لا تخلط بين المفهومين. غالبًا ما تضع الشفقة المتلقي في موقف سلبي، تقريبًا في دور الضحية؛ فهي تنطوي على تسلسل هرمي: الأمور أفضل بالنسبة إليَّ مقارنة بك لذلك أشعر بالسعادة لأنني لست مكانك. الشفقة هي الشعور بالأسف أو الرثاء على شخص ما. يمكن أن تنبع الشفقة عن نية طيبة لكنها يمكن كذلك أن تكون فعلًا متعاليًا أو عدائيًّا أو فوقيًّا.

أما التعاطف فهو حالة نشطة: إن فهم وجهة نظر شخص آخر، أو حتى وجهة نظرك الخاصة بكل تعقيداتها، لهو حقًّا عمل شاق. هو ليس فعلًا يقدم إلى شخص ما، بل يُفعل مع شخص ما، في سبيل مشاركة وجهة نظره. إنه حجر الأساس الذي يُبنى عليه العلاج النفسي. كل يوم يمر عليَّ في عملي، يجعلني أندهش من قوة التعاطف. يمكن له أن يحدث في علاقات الصداقة وبين أفراد العائلة وفي العلاج. عندما أكون في جلسة مع مريض، فإنني أحاول التناغم مع محتوى عقله وأنماط تفكيره؛ حتى أتمكن من إنهاء جملته. القوة التي يحظى بها الناس عندما أنخرط في عقلهم وأشاركهم عبأهم العقلي قوة لا تُصدق. أشعر برغبتي في الاعتراف: "آه، أرى ذلك، هذا هو ما أنت عليه، أفهم ذلك". يشعرون بالتصديق

والاكتراث لهم، وبشكل حاسم، يفتح التعاطف إمكانية التغيير. وبمجرد أن يفهم الناس ذواتهم حق الفهم ويشعرون بالقبول، فإنهم يكونون مستعدين للتفكير في كيف يمكن للأمور أن تختلف.

يمكن أن ينطوي التعاطف على مشاركة التجربة - ربما لهذا السبب تشعر بالارتباط العاطفي الشديد بأصدقائك - لكن القوة التعاطفية في الواقع لا تأتي من التجربة المشاركة بل من العاطفة المشاركة. فلا يقع السر في كونك تسير داخل حذاء شخص آخر، بل أن تتسلل داخل الحالة الذهنية لذلك الشخص.

عندما يتعلق الأمر بذاتك، فإن التعاطف يعني الاعتراف بمشاعرك وفهمها في سياقك الخاص، ويشمل فهم الواقع أيضًا. وهذا يعني مقاومة جذب العقل العاطفي المنغمس ذاتيًا في مزاجك الخاص الذي يمثل الضحية أو البطلة في قصتك. إلا أنه يعني كذلك مقاومة جذب العقل العقلاني لرفض أو عدم احترام عواطفك باعتبارها سخيفة أو غير ذات صلة، أو الأسوأ من ذلك، أن تلوم نفسك على الشعور بهذه الطريقة. إن التعاطف يعني فهم نفسك وفهم الواقع مع الاستمرار في كونك غير متحامل على نفسك.

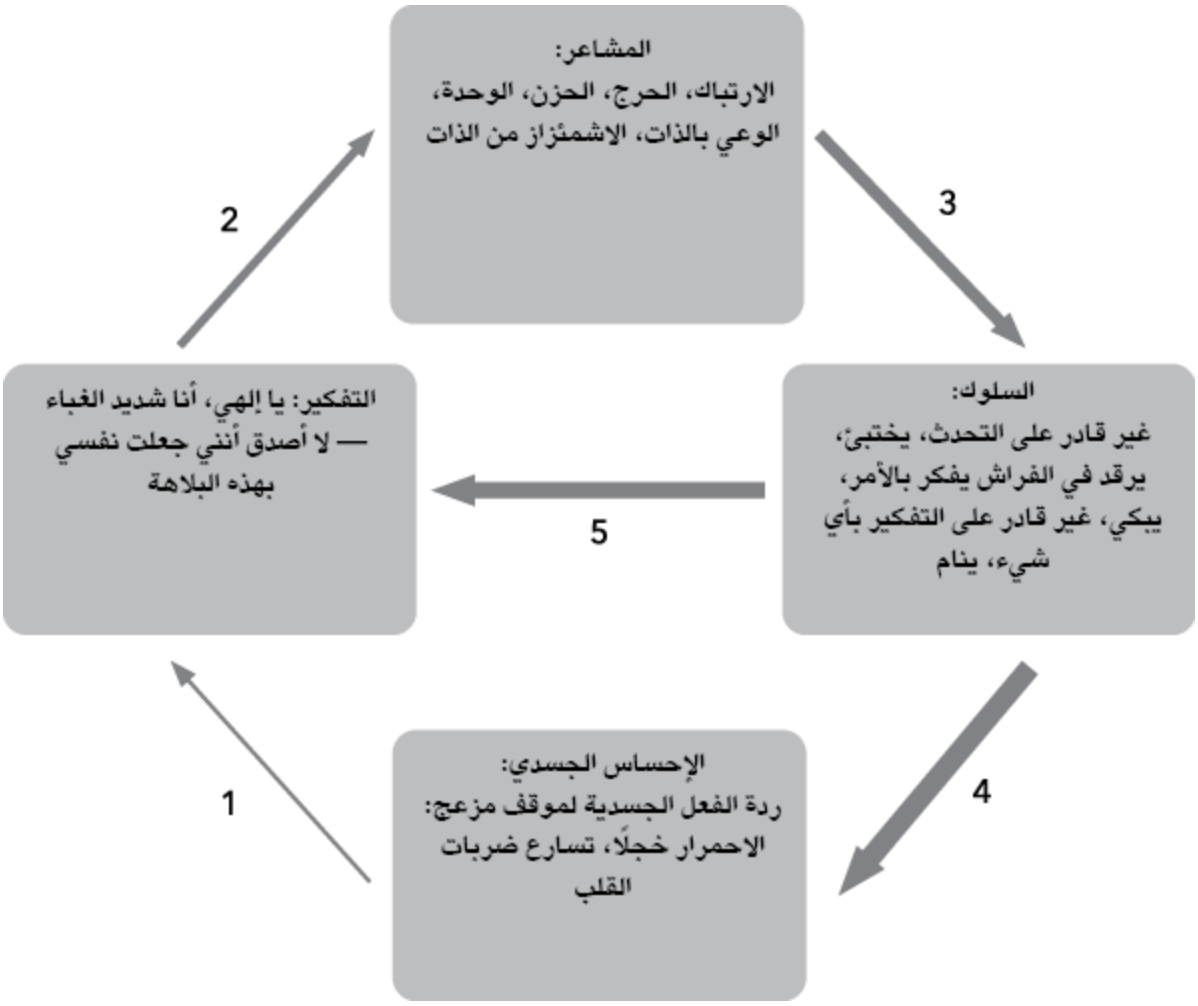
وهذا أمر صعب.

*** يطلق على التعاطف بالإنجليزية Empathy والشفقة sympathy؛ لذا يتشاركان في المقطع الأخير "pathy".

المشاعر السلبية القوية: إستراتيجيات التكيف السلبية

أحيانًا سيتخلى عنك كل من عقلك العقلاني والحكيم وستجد نفسك عالقًا في مكان سلبي من الهوس بالذات. عندما يصبح تفكيرك مرتبطًا برد فعل عاطفي سلبي، يمكن أن تجد نفسك عالقًا داخل حلقة سلبية تجعلك تتصرف بطريقة تديم هذا الشعور. لقد وضَّحت هذا في الرسم البياني التالي: اتبع الأسهم حوله. هنالك حدث محفز يسبب استجابة عاطفية فسيولوجية. ثم يكون هناك حكم إدراكي على الاستجابة العاطفية، ما يؤدي إلى انبثاق شعور. هذا بدوره يسبب استجابة سلوكية. ومن المرجح للغاية أن تؤدي الاستجابة السلوكية إلى المزيد من الأفكار السلبية عن الذات، والتي ستغذي المزيد من المشاعر السلبية.

وأنتم تقرأون هذا الكتاب، من المحتمل الآن أن تكون ثمة مشاعر متداخلة قد غمرتكم؛ ربما شعرتم بالحزن أو القلق أو الغضب فترة طويلة، أو أن المشاعر قوية جدًّا لدرجة الشعور بأنكم يجب أن تفعلوا شيئًا، أي شيء، لجعل هذا الشعور يتوقف. أنا آسفة حقًّا إذا كان هذا هو ما تشعرون به الآن.



في بعض الأحيان، عندما تكون عالقًا في هذا الشعور فترة طويلة، لا يمكنك التفكير إلا في خواطر عقابية وغير لطيفة لتغييره. وبالإضافة إلى كونها غير لطيفة مع نفسك، فإنها، بالطبع، غير مجدية على المدى البعيد. قد تمنحك بعض الراحة اللحظية لكنها تسهم في جعل الوضع أسوأ أو تزيد من شعورك بالسوء تجاه نفسك. غالبًا ما يحدث ذلك في وقت متأخر من الليل، عندما تتراكم عاصفة هائلة من المشاعر المتراكمة على مدار اليوم، وتشعر بالإرهاق وتفتقر إلى أشياء أخرى تشتت انتباهك، أو أشخاص لمساعدتك.

ثمة طرق لطيفة وحكيمة للتعامل مع عواطفك ومشاعرك، وهناك طرق عقابية وسلبية، وهناك كل الطرق التي تندرج في مساحة الدرجات الرمادية بينهما. يمكن أن تنجرف جميعا إلى "حلول" أقل فاعلية لمشاعرنا، قد تساعد على المدى القصير ولكنها تسبب المزيد من

المشكلات على المدى البعيد. قد تشمل هذه الحلول التدخين والكحول والأدوية الموصوفة أو غير القانونية، أو التقليل، وربما الإفراط في تناول الطعام.

لكن حاليًا، الطريقة غير اللطيفة المفضلة للتعامل مع العقل العاطفي بين الفتيات المراهقات هي، للأسف، إيذاء النفس.

هناك وباء من إيذاء النفس مستشرٍ في العالم الغربي، لقد انتقل من كونه نادرًا للغاية إلى شيء يلجأ إليه نحو 20 إلى 30 % من الشابات في المملكة المتحدة وأمريكا،6 على سبيل المثال. اعتاد فيما مضى أن يرتبط بقوة بحالات الحزن أو السلوكيات الانتحارية ولكنه أصبح الآن، بشكل صادم، وسيلة شبه اعتيادية للعديد من الشباب للتعامل مع مجموعة من المشاعر ثقيلة الوطأة، وتحديدًا: الاشمئزاز الذاتي والإحباط والضغط والقلق والاكتئاب. إنه في حد ذاته عبارة عن حلقات متصلة من الأفعال تتراوح في شدتها ومقصدها، ويتطور من السلوكيات الطبيعية أو المقبولة مثل: قضم إصبعك أو الجلد الميت حول الأظافر أو غرز أظافرك في يدك أو ذراعك، مرورًا بخدش ذراعك بأظافرك أو بشيء ما، وصولًا إلى استخدام أداة لجرح نفسك. إن شدة إيذاء النفس لا تمثل بالضرورة مدى ضيقك، لكن من الواضح أن بعض الأساليب أكثر خطورة جسديًا. من فضلك لا تشعر بأنك بحاجة إلى استخدام طريقة أكثر خطورة لإيذاء النفس لإظهار أو حتى إثبات مدى ضيقك: إنها ليست طريقة صائبة لإظهار ألمك أو التعامل معه. لدينا الكثير من الطرق الأخرى البديلة.

جاءت "سوزي" لرؤيتي تشتكي من مزاجها المحبط. كانت تبلغ من العمر 15 عامًا. شعرت باليأس من تحسن الوضع إزاء أي شيء يخصها. كانت تؤذي نفسها بصفة متكررة ولم تكن راغبة حقًا في أن تستمر على قيد الحياة. كانت في السابق تبلي بلاءً حسنًا في المدرسة لكنها الآن لم تعد تهتم؛ غالبًا ما كانت تخلد إلى النوم في وقت متأخر، ثم تستيقظ متأخرة وعليه تتأخر عن المدرسة. واظبت على مغادرة الفصل باستمرار مضطرة لأنها كانت تشعر بالذعر. انتاب والديها قلق شديد عليها: شعرا بأنهما قد فقدا طفلتهما الصغيرة. بيد أنه كان هناك الكثير من سلوكياتها التي لم ترُقْهما. لم يعجبهما أنها كانت وقحة معهما أمام إخوتها

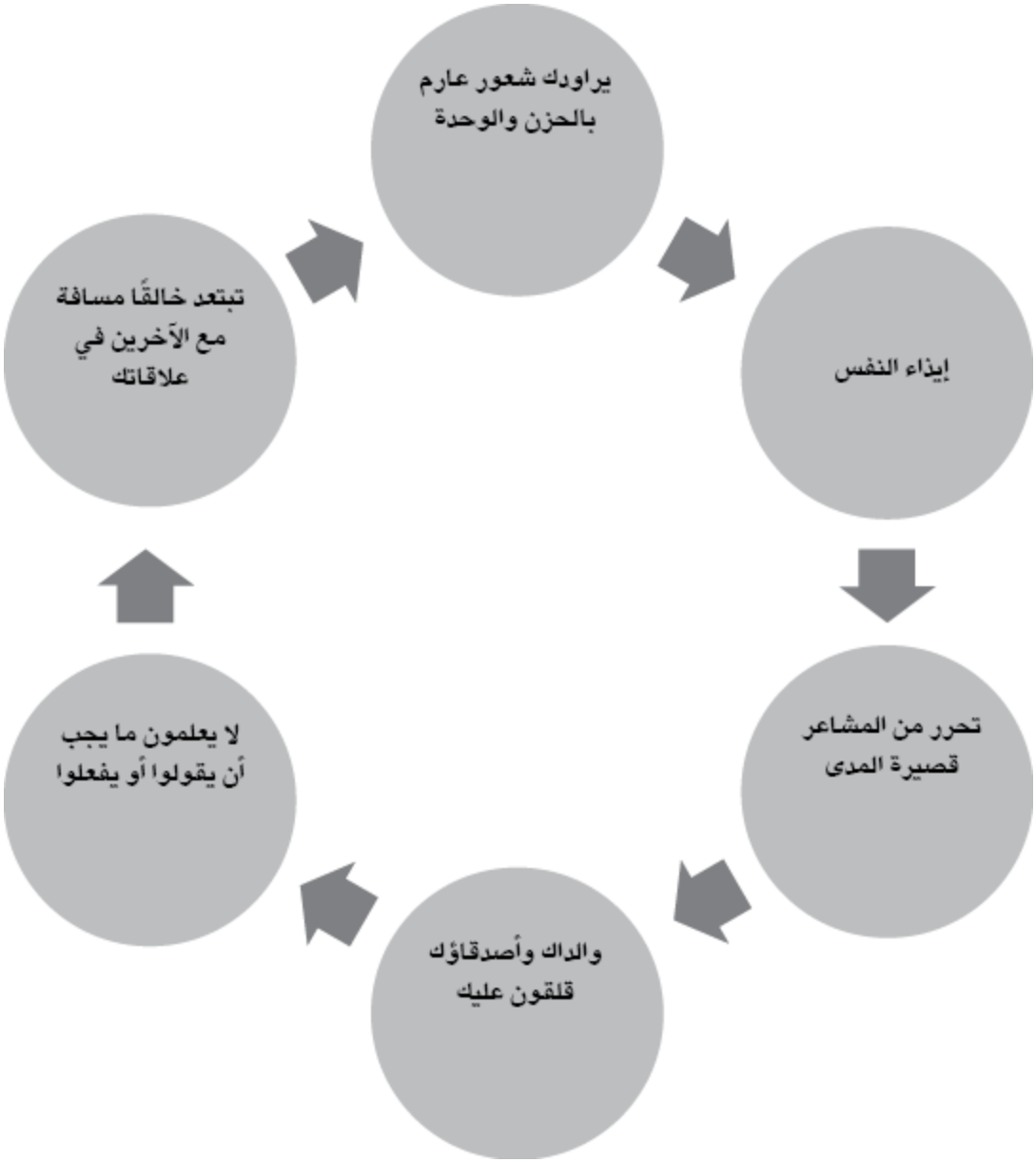
الأصغر سنًّا أو أن شقيقتها في سن المدرسة الابتدائية رأت آثار إيذاء ذاتي حديثة على ذراع "سوزي" وقد أزعجها ذلك حقًّا. كما أنهم ضبطوها وهي تُدخِّن أكثر من مرة، وكانت غالبًا لا تلتزم بمواعيد العودة للمنزل الموضوعة لها وتعود متأخرة وهي ثملة.

عندما أنصت إلى الشباب يتحدثون عن إيذائهم أنفسهم، يذكرني ذلك بكيفية تعامل جيلي مع التدخين. آمل في ألا يجعلك هذا تشعر بأنني أقلل من أهمية إيذاء النفس؟ فليس الأمر كذلك. العالم الذي تعيشون فيه شبابكم أكثر تعقيدًا وازدحامًا وسرعة مما كان عليه من قبل. ليس من المستغرب أن جيلكم اضطر إلى رفع مستوى التعبير عن الضيق والتعامل مع المشاعر الغامرة. في حين أن فكرة الاعتماد على فعل ما للتحرر العاطفي ما زالت متاحة.

حاليًّا، يُظهر التدخين وإيذاء النفس معدلات حدوث مماثلة في استطلاعات المراهقين. كل إستراتيجيات المقاومة الناجمة عن سوء التكيف تقريبًا تنطوي على درجة ما من إيذاء النفس؛ لذلك فالتدخين يضر برئتيك، والكحول يضر بكبدك وحسك السليم، والمخدرات تتسبب في كل أنواع المخاطر الجسدية.

هل يمكنني أن أتحدث بسرعة عن الأدوية غير القانونية؟ أرى الكثير من المراهقين الذين يهتمون كثيرًا بالعالم يريدون أن يواظبوا على نظام أخلاقي لتناول الطعام، وأن يدعموا حقوق الجنسين، وأن يحتجوا على أن حياة السود مهمة وأن يمارسوا الإضراب من أجل التوعية بتغير المناخ. ومع ذلك فهم يتعاطون الأدوية غير القانونية. إن تجارة الأدوية غير القانونية ليست صناعة محايدة أخلاقيًّا، فهي مرتبطة بالجريمة المنظمة والإرهاب والعنف واستغلال الفقراء والضعفاء. أعلم أن جيلي ليس لديه سلطة أخلاقية لإخبار جيلكم بما يجب فعله؛ نظرًا للفوضى التي أحدثناها في كل قضايا المجتمع، وأعلم أننا لا نعايش الضغوط التي تثقل عاتقكم والتي ترون أنكم بحاجة إلى هذه الأدوية للتعامل معها. كما أنني لا أود أن أضيف إليكم شيئًا آخر يشعركم بالذنب، لكنني أطرح فكرة أن هذا قد يكون متناقضًا مع قيمكم الأخرى.

إن هذه الأدوية لا تقدم حلًّا للمشكلة حقًّا: إنها تمنح تحررًا لحظيًّا فقط. في أحسن الأحوال، تُبقي هذه المشكلات كما هي، وفي أسوأ حالاتها، وتفاقمها. ماذا أعني بقولي هذا؟ أعني أنك حينما تلجأ إلى إيذاء نفسك أو إلى أي إستراتيجية تكيف سلبية، يمكنك أن تعلق في حلقة مفرغة لا تنتهي. على سبيل المثال:



ومع أن هذا مجرد مثال، فإنه يشبه ما اعتدت أن أراه في أثناء عملي السريري طوال الوقت: يحوم حول الشاب شعور فظيع غريب، ومن أجل أن يجد حلًّا له، ينتهي الأمر

بالشاب مقدمًا على فعل شيء ما (الانقطاع عن تناول الطعام، تعاطي الأدوية، التدخين، إيذاء النفس، الإفراط في العمل، التقوقع بعيدًا عن الناس) وهو ما يتحول إلى مشكلة: لقد غدا الحل لتجنب الشعور مشكلة في حد ذاته.

إن اللجوء إلى هذه الوسائل السلبية أو العقابية أو التدميرية للتعامل مع المشاعر الثقيلة قد يبدو مغريًا جدًّا، لماذا؟

•عندما يكتنفك المزاج المكتئب تشعر بالخدر، ومن الأفضل أن تشعر بشيء ما على ألا تشعر بأي شيء مطلقًا.

•تبدو أنها تمنح أهمية للشعور المنزعج؛ الأهمية التي تشعر بأنه يستحقها. وهنا يبدو لك ميلك إلى العقل العقلاني كما لو أنك تنبذ أهمية ما تشعر به.

•قد تخور قواك تمامًا وتعلق في الموقف الذي أنت فيه، ومن ثم تؤمن بأنه سبيل إيجابي للخروج من هذا الموقف.

•قد يخالجك شعور كما لو أنك لا تستحق السبل الإيجابية للتعامل مع مشاعرك.

•عندما تشعر بأن ألمك غير مرئي لمن حولك، تنبثق لديك رغبة أن تظهر للناس كم هو سيئ حقًّا هذا الألم.

•ربما ترغب في إيذاء الآخرين (والديك أو شريكك) من خلال إيذاء نفسك.

•قد يخلق بعقلك العاطفي بعض الدراما التي من شأنها أن تجعل الحياة أقل مللًا. قد يكون لديكِ انجذاب لفكرة لعب دور الضحية أو البطلة المعذبة. ولن يكون هذا أمرًا غريبًا بما أن هذه هي نسخة المرأة التي تظهر من حولكِ في كل مكان بالمجتمع.

•قد يبدو اعتناق العقلانية أو الحكمة أمرًا مملًّا أو غير صائب: إذ يبدو منطقيًّا أكثر من اللازم مع كل ثقل هذا الألم الذي تعانيه (حتى لو قللتها - لماذا ذلك؟).

أنا أتفهم إحساسك إذا باغتك شعور سيئ حقًّا ووجدت نفسك منجذبًا نحو أساليب التعامل والتكيف السلبية، لكنني أريد أن أشجعك على كسر هذا النمط. فبينما يكون اللجوء إلى أساليب التعامل السلبية للتخلص من المشاعر الثقيلة فعلًا يقدم عليه الجميع في بعض الأحيان، حاول جاهدًا ألا تجعله آلية تكيف طبيعية لديك وقتًا طويلًا، أو لا تدفعه إلى أبعد درجاته تطرفًا.

آمل، بالطبع، في أن تتمكن من الاستفادة من الجزء القادم من الكتاب بالعثور على أساليب تعامل إيجابية. ربما لا تشعر بأنك تحمل تقديرًا ذاتيًّا كافيًا يسعفك لفعل ذلك. لكنك في سبيل الشروع في تقدير ذاتك تكون بحاجة إلى استخدام بعض هذه الأساليب، لتمنح نفسك أفضل فرصة لتكون ذا كفاءة عاطفية، وأن تكون معافًى ذهنيًّا.

أسس بناء صحة نفسية سليمة

ما أسس بناء صحة نفسية سليمة؟ حسنًا، بعض منها متروك للحظ: شخصية تعلق جيدة، الجينات الوراثية، المدرسة والأصدقاء المناسبون. وبعض هذه العوامل خارج نطاق تحكمك، لكنَّ ثمة أمورًا يمكنك فعلها لكي تصل إلى أمثل وضعية لصحتك النفسية والتكيف مع المشاعر اليومية من أجل أن تمنح نفسك أفضل قاعدة ضرورية لنيل الكفاءة العاطفية.

التنقل الجسدي

والآن، أنا أتفهم موقفكِ. إذا كنت غير رياضية، فإن نشاطات التربية الجسدية ستكون هراء بالنسبة إليك. لقد أجلتُ ممارسة التمارين عدة سنوات لأنني كنت سيئة في الرياضة المدرسية. أنا ببساطة لم أكترث ما إذا كانت الكرة ستدخل المرمى أو تعبر فوق الشبكة. في نهاية فترتي بالمدرسة، اعتدت أن أتهرب من حصة الرياضة المدرسية وأتسكع في المدينة.

هذا يعطيك فكرة عن مدى سوئي في الرياضة: في اليوم التالي لإجراء مراسم دفن أبي، حينما كنت في الثلاثينيات من عمري، أخبرت أحد معلمي الرياضة البدنية السابقين لي بأنني سأركض 10 كيلومترات لأجمع تبرعات من أجل أبحاث السرطان تكريمًا لذكراه. فضحكت معلمتي للرياضة البدنية. لقد ضحكت على فكرة ممارستي الرياضة في سياق وفاة والدي حينما كان هدف الرياضة لتكريم ذكراه. بالطبع هذا رد فعل قاسٍ جدًّا منها. ويمكن أن نستنتج منه أمرين: أولًا، أنا لست رياضية بطبعي، والأمر الثاني أن بعض معلمي الرياضة البدنية يؤمنون بأن الرياضة مخصصة فقط للرياضيين بفطرتهم، أما بالنسبة إلى البقية منا فهي محض فكرة مسلية. لكن مع الأسف أنا أرى أن هذا التوجه خطأ جوهريٌّ وأمر منفر للفتيات.

لماذا يعد منفرًا؟ لأن معلمي الرياضة البدنية في المدرسة يميلون لأن يكونوا من النوع الحيوي التنافسي، وهم جيدون في الرياضات الموجودة في المدارس: كرة القدم وألعاب

القوى وكرة الشبكة والهوكي والرجبي وكرة التنس والسباحة. هذه الرياضات تحظى بمكانة مميزة في مجتمعنا، ومن يتمتعون بتحفيز وموهبة فيها يتلقون التشجيع على ممارستها. وهذا أمر مفهوم. أتفهم أن الكثير من الناس يشعرون بذلك ويهتمون بشغف بمكان وجود الكرة في الملعب ومن سيفوز ومن سيخسر، لكن هذا يترك الآخرين الذين لا يهتمون بهذا محرومين من حقوقهم في الرياضة.

الكثير من المدارس تسيطر عليها رياضات الذكور الجماعية التقليدية، وهي الرياضات التي يحبها بعض الفتيات، لكنها ليست بالضرورة مثيرة للجميع. في الواقع، تشير الأبحاث إلى أنه 23% فقط من الفتيات يحببن الرياضات البدنية المدرسية.7 وما ينفرهنَّ منها أنها تنافسية وطفولية؛ في حين أنكِ تودين أن تمارسي رياضة أكثر نضوجًا. الكثيرات منكن يشعرن بالانزعاج من أجسادهن. وبينما يدفع سن البلوغ الأولاد أكثر تجاه البراعة الرياضية، يضع البلوغ العراقيل والحواجز أمام ممارستكِ الرياضة، حيث تحتاجين إلى تدبر أمر الملابس الرياضية الخاصة، وأن تقرري ما ستفعلينه بخصوص شعر جسدك وغيرها من المعوقات النسائية الطارئة في غرف تبديل الملابس الرياضية. ومن هنا تصبح الرياضة كنشاط متدرج (هل أنت في الفريق "أ" أم "ب"؟) منطقة أخرى تقلقين فيها بشأن ما إذا كنت جيدة بما يكفي.

وهكذا، وخلال سنوات المراهقة، تنخفض نسبة مشاركة الفتيات في الرياضة. كثير من النساء البالغات ليس لديهن اهتمام، سواء كن مشاركات أو متفرجات، بالرياضات الجماعية بدرجة اهتمام العديد من الرجال بها، بل تميل النساء للانجذاب إلى الأنشطة المعتمدة على الجيمنازيوم والتي عادة لا تمارس في المدارس. ولمَ لا؟ لماذا لا تمارَس مثل هذه الأنشطة في المدرسة الابتدائية مثلها مثل كرة القدم؟

هل ينبع هذا من تحيز جنسي خفي، وأن المدارس قد تطورت لتلائم تفضيلات الذكور أكثر من الإناث؟ أم أن الفتيات قد امتثلن للمعايير الاجتماعية بأن يكنَّ "جميلات ونفيسات" ولسن رياضيات وقويات؟

الأمر الآخر الذي يعد توجهًا سامًّا في ممارسة الفتيات الرياضة هو عندما يتحول هدفهنَّ كليًّا إلى كيف يبدو شكل جسدهنَّ، وليس كيف يكون شعورهنَّ. اللغة عامل مثير للاهتمام في هذه النقطة حيث تحورت كلمة "لائق" من الإشارة للشعور إلى الإشارة للشكل. لم يعد الأمر يخص شعورًا داخليًّا أو واقعًا معياريًّا، بل صار مصطلحًا آخر لانتقاد الناس. ويا للهول! وكأن ما كان ينقصنا هو المزيد من الكلمات لانتقاد الجاذبية النسبية لأجسادنا! غير أن مظهرك ينبغي ألا يكون مسألة حياة أو موت؛ فما تشعرين به هو الأكثر أهمية. أعلم أنك الآن ربما تقولين في نفسك: "لن ينتابني شعور جيد ما لم يبدُ مظهري جيدًا". وهذا منطقي، لكن إذا أصبح أكثر أهمية من كونك لطيفة وذكية، أو أصبحت تكرسين كل وقتك وتنفقين كل أموالك عليه، أو حينما يصبح أكثر الأشياء أهمية في حياتك، حينها عليك حل هذه المشكلة. إن مظهرك قد يمثل جانبًا واحدًا من حياتك، لكنه لا يمكن بأي حال أن يقترب من كونه أكثر شيء مهم فيها. إنني أعتقد أن صفاتك وشخصيتك وكم أنتِ عطوفٌ تجاه الآخرين هو العامل الذي يجب أن يتخطى المظهر في ترتيب الأولويات.

إن نشاط وحركة جسدك أمر محوري من أجل صحتك النفسية والبدنية. ولذلك أود أن أقترح أن أهم ما يمكن أن تقدمه المدرسة هو توفير نشاط بدني يرتبط به الشاب ويحبه ومن ثم يستمر في ممارسته طوال حياته.8 لماذا؟ لأن دراسة كبيرة أُجريت على أكثر من مليون مواطن أمريكي اكتشفت نتيجة مفاجئة تفيد بأن كونك نشيطًا هو العامل الأكثر أهمية وارتباطًا بالصحة النفسية السليمة.9 وبالنظر إلى الروابط الوثيقة بين الصحة النفسية من جانب والإنجاز المدرسي والإنتاجية الاقتصادية من جانب آخر، لا يمكن القول إذن إن هذا مجرد افتراض نفسي عابر يتملق المشاعر، إنما هو افتراض عملي اقتصادي أيضًا. أي نوع من الأنشطة إذن؟ فثمة الكثير من المسارات التي من خلالها يمكن للحركة أن تكشف عن قوتها النفسية السحرية:

•أولًا، كل أنواع النشاط البدني (حتى العمل المنزلي) يمكنها أن تطلق هرمون الإندروفين، الذي يرتبط بمشاعر السعادة والمرح والإثارة.

•جميع الأنشطة البدنية تقلل من استجابة الجسم لهرموني الكورتيزول والأدرينالين المرتبطين بالتوتر.

•تظهر ممارسة الرياضات والتمارين الجماعية تأثيرًا مهولًا على السلامة العقلية لبعض الأشخاص. كونك جزءًا من شيء أكبر من ذاتك (فريق)، من خلال التواصل الاجتماعي وإشباع الرغبة التنافسية، إذا كنت تميل إلى كل ذلك، جميعها عوامل تسهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية.

•ممارسة اليوجا والمشي أظهرت أن لهما تأثيرًا مماثلًا بالنسبة إلى آخرين، إذ قد تخففان من الآلام والأوجاع، وتبقيان على لياقتك ونضارتك من خلال ما تمنحانه للشخص من مرونة وكذلك عقلية متحمسة.

•قيادة الدراجات والذهاب إلى صالات الجيم وممارسة التمارين الهوائية المماثلة، على الرغم من أنها رياضات فردية، فإنها يمكنها كذلك أن تقدم فائدة عظيمة للصحة النفسية. يا ترى هل هذا فقط بسبب الحركات الهوائية الممارسة؟ أم أن لها فائدة تأملية؟ أم أن الأمر يرجع إلى ما يجلبه هذا من نشوة تحقيق الأهداف وتعزيز الثقة بالنفس؟

هناك بعض الأبحاث التي تفترض أن بعض الأشخاص يجدون في ممارسة الرياضة في الهواء الطلق فوائد تفوق تلك التي تمارس في الداخل. قد تضاف فائدة التمرين إلى الفائدة المنفصلة لكونك في الخارج، والتي يبدو فعلًا أنها تساعدك على الخروج من رأسك. عندما يبدأ عقلك العاطفي في التصاعد، يمكن أن يساعدك تغيير المشهد في مراوغة هذا التصعيد. إنه أحد الأشياء البسيطة للغاية، مثل شرب الماء، التي دائمًا ما تكون بمنزلة مفاجأة عندما تحدث مثل هذا الفرق. يساعد تغيير المشهد على إعادة ضبط العقل، وقد رأيت مرات عديدة تأثير الوجود في الخارج على الصحة النفسية.

اعتقد والدا "سوزي" أن لديهما الإجابات لمشكلتها؛ إذ ظنا أنها ستشعر بتحسن إذا لم تستلقِ في السرير نصف عطلة نهاية الأسبوع وبدلًا من ذلك نهضت وفعلت شيئًا في يومها،

مثل ممارسة بعض التمارين أو الخروج. كما اعتقدا أنها ستشعر بتحسن إذا بدأ تناولها الطعام في التحسن؛ إذ كانت نادرًا ما تشعر بالجوع تجاه وجبات العائلة بل كانت تملأ بطنها بالوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل. ظنا أن نومها كان سيئًا لأنها كانت تنكب على هاتفها إلى نصف الليل. عندما قدم والداها هذه النصيحة، شعرت "سوزي" بأنها غير مسموعة وأنهما لم يفهما مدى سوء شعورها. غالبًا ما كان الأمر ينتهي بشجار ثم تشعر بسوء أكبر تجاه نفسها؛ لإدراكها أنهما أرادا فقط المساعدة. ومع ذلك، كانت منزعجة جدًّا من النصيحة لدرجة أنها لم تفكر في جدوها.

الوعي التام

تشهد ممارسة الوعي التام لحظتها الذهبية حاليًّا كوسيلة للتعامل مع العواطف السلبية. ربما سمعتَ عنها في المدرسة، وأتمنى لو أنهم لم يعلموها للطلبة في المدارس؛ لأنها تبدو كأنها تنفر المزيد منكم أكثر مما تجذب، أو ربما أولئك الذين يجدونها مفيدة لا ينتهي بهم الأمر في العلاج النفسي. قد يكون هناك ارتباط يشير إلى أن اعتبار ممارسة الوعي التام مفيدة قد يسهم في حماية الصحة النفسية. ولكن عندما تكون المدارس وصفية للغاية في نهجها، مع التركيز على التنفس والجدية التأملية، فإنها تفوت فرصة لمساعدتك في العثور على مساحتك الذهنية الخاصة.

إن جوهر الوعي التام هو أن تكون حاضرًا في اللحظة، بدلًا من جلد نفسك على الماضي أو القلق بشأن المستقبل. القيام بنشاط بدني متكرر، يمكن أن يساعد على وضعك في حالة من الوعي التام. ما الذي يمكنك فعله كي يبلغ دماغك مرحلة الحياد؟ أين المكان الذي تبدأ فيه الأفكار في رأسك الهدوء بدلًا من التصاعد؟ حتى لا تستمد شعورك بالمتعة من التوتر والنشاط الزائد، بل من الهدوء؟ هل في المشي؟ الوقوف على رأسك؟ مداعبة حيوانك الأليف؟ القراءة؟ تسلق الجبال؟ الصلاة؟ أخذ حمام ومن حولك الشموع؟ الحياكة؟ يجب ألا تكون جالسًا وساقاك مضمومتان ويداك على ركبتيك متمتمًا في هدوء، فالعيش في اللحظة يمكن أن يحدث بطرق مختلفة.

في الواقع، أعتقد أن أشياء كثيرة قد تستدعي الوعي التام ولم يخطر ببال أحد التفكير فيها أو التحقق من كونها تستدرج الوعي التام: مثل مشاهدة إعادة عرض البرامج التي شاهدتها مليون مرة أو قراءة صحيفة أو أخذ حمام شمس. إذا استطعت أن تكون حاضرًا في اللحظة بتجرد وحيادية تجاه نفسك، فإنك بذلك تمارس الوعي التام.

لكن يؤسفني أن أخبرك بأنني لا أظن أن التصفح على هاتفك من ضمن هذه الخيارات. في الواقع، أعتقد أن هذا نقيض الوعي التام. هناك الكثير من المحتوى على هاتفك مما يحفز الدماغ بدلًا من مساعدته على البقاء ساكنًا، وغالبًا ما يعني هذا استنفارًا عاطفيًّا بدلًا من السماح للدماغ بإيجاد مساحة هادئة. إنها ليست ترسًا محايدًا للدماغ. غالبًا ما يكون هناك إلحاح وفاعلية في وسائل التواصل الاجتماعي بما تحمله من محتوى يحفز على المقارنة والتنافسية الشديدة لدرجة أنه لا توجد طريقة يمكن للدماغ فيها أن ينفرد بنفسه. يعتمد الأمر بالطبع على ما تفعله على الهاتف: القراءة، الاستماع إلى بودكاست مهدئ، الموسيقى الهادئة، كل هذا يمكن أن يستدعي الوعي التام، أما تطبيق التيك توك: فقللى من ذلك. التيك توك له وقته كمصدر للتسلية الممتعة لكنه لا يعتبر عنصرًا، كما أعتقد، لممارسة الوعي التام.

النوم

هناك كتب كاملة مكرسة للإسهاب في أهمية النوم؛10 لذا لن أنسب الكثير من الفضل للموضوع في مجرد فقرة واحدة. وهناك بعض الأشياء التي أريدك أن تعرفها. أولًا، الإيقاعات اليومية موجودة في كل خلية من جسمك. فكر في ذلك؛ إنه أمر مدهش حقًّا. كل خلية لديها إيقاع طبيعي للنوم في الليل. ومع ذلك، مع اختراع الضوء الكهربائي، فقد تغير مجتمعنا بأكمله بحيث أصبحنا نستيقظ حتى وقت متأخر من الليل، وربما تحارب أنت هذا الإيقاع للذهاب إلى الفراش في وقت متأخر. غالبًا ما تكون فترة أواخر الليل هي وقت فراغك ومن اللطيف جدًّا ألا تعمل وأن تكون حرًّا في فعل ما تريد؛ لذا من الصعب التخلي عن ذلك والذهاب إلى الفراش. لكن هناك مفهومًا يُسمى "نافذة النوم" وهو وقت تسقط فيه في النوم بسهولة. إذا فاتك هذا الوقت، فغالبًا ما يكون من الصعب جدًّا النوم، وبعد ذلك قد تجد نفسك تتقلب وتتململ في فراشك. هذا يتعارض مع البديهة؛ إذ تعتقد أنك ستكون أكثر تعبًا كلما تأخرت في السهر ولكن في الواقع تتجاوز النوم، فالانشغال الشديد بوسائل التواصل الاجتماعي سيعطي دماغك الكثير من المدخلات لمعالجتها ما يزيد من صعوبة نومك. إذا كان عقلك العاطفي في حالة تأهب شديدة، فسيكون من الصعب أيضًا النوم. كمراهق لديك نافذة نوم طبيعية متأخرة قليلًا عما ستكون عليه عندما تكبر، ليست متأخرة كثيرًا - الساعة 11:30 مساءً، وليس 2 صباحًا - وبالطبع تحتاج إلى المزيد من النوم. وبما أن العالم يحتاج عمومًا إلى أن تستيقظ في الصباح، يمكن أن يشكل هذا حلقة مفرغة حقيقية، حيث يسهم التعب في شعورك بالحزن أو القلق وبعد ذلك تؤرق هذه المشاعر عملية النوم.

إدارة مشاعرك بنشاط

إن إيجاد طريقتك المفضلة لتنشيط جسمك، والتحقق من الواقع، وإيجاد مساحة دماغك الخاصة، وأخذ قسط من الراحة وتناول الطعام (وهذا عنصر مهم جدًّا لدرجة أنني خصصت له فصلًا كاملًا) هي أسس الصحة النفسية الجيدة. من غير المرجح أن تحصل عليها من دون هذه العوامل، لكنها ليست كافية في حد ذاتها.

لا توجد حياة تستحق العيش من دون مشاعر قوية؛ لذلك حتى مع وجود أساسياتك في موضعها الصحيح، فأنت تحتاج إلى تحمل مسئولية إدارة مشاعرك، وألا تخضع لسيطرتها.

التحدث

لأنني امرأة ومعالجة واختصاصية نفسية، كان ميلي الأول دائمًا هو التعامل مع المشاعر من خلال التحدث عنها. بشكل عام، يبدو أن النساء والفتيات يفضلن التحدث عن مشاعرهن أكثر من الرجال والفتيان. من خلال مسيرتي المهنية، تعلمت أن التحدث لا يشمل الجميع؛ كما أنه ليس الحل الصحيح في كل موقف. ثمة أنواع خاطئة من التحدث أيضًا.

الأنواع الخاطئة من التحدث، ماذا أعني بها؟ أعتقد دائمًا أن برنامج *Love Island* تحديدًا بمنزلة مكان جيد لمشاهدة الأنواع الخاطئة من التحدث. حينما تشعر بأنك عالق في عقلك العاطفي، فأنت تحتاج إلى شخص ينصت إليك ويفهم ويتعاطف مع مشاعرك، ولكن ليس شخصًا يثير عواطفك أو يغذيك برؤية خاطئة للواقع.

ملاحظتي لعلاقات الصداقة بين الفتيات المراهقات والشابات أنها يمكن أن تصبح أحيانًا توافقية للغاية ولا تنطوي على تحدٍّ كافٍ؛ فالمرء يحتاج إلى شخص للتحدث إليه بحيث يتعاطف مع العاطفة ولكنه يساعدك كذلك في العثور على عقلك الحكيم، حتى لو كان ذلك

يعني اختراق عقلك العاطفي برفق ببعض الحقائق من الواقع. لا ترى ذلك في Love Island أو المسلسلات التليفزيونية المماثلة. ما تراه هو الفتيات وهن يشكلن مجموعات صغيرة ويدعمن العقول العاطفية لبعضهن البعض وينتهي بهن الأمر غالبًا بالتواطؤ على وهم الرومانسية. سنعود إلى هذا في فصل الحب والعلاقات.

إذن، ما النوع "الصحيح" من التحدث؟ حسنًا، هناك الكثير من الأنواع الصحيحة المختلفة.

أحيانًا نحتاج إلى التنفيس عما بداخلنا. نحتاج إلى من ينصت إلينا ويشهد على ألمنا. في علم النفس نسمي هذا "فعلًا تطهيريًا" وهو أساس معظم مناهج الاستشارة النفسية. عندما تتسارع أفكارك ومشاعرك في رأسك، فإن التوقف للتحدث عنها يمكن أن يساعدك على فهمها بنفسك. بعبارة أخرى، هناك الكثير من المحتوى الذي يلج بداخلنا على مدار حياتنا اليومية وغالبًا لا يوجد وقت للتفكير فيه إلا عندما تبدأ التحدث. لكن يجب أن تحذر من أن يصبح الحديث تبريرًا ذاتيًا.

اعتادت "سوزي" السهر حتى الساعة 1 أو 2 صباحًا كل ليلة، تتحدث مع صديقاتها عن مدى سوء شعورهن جميعًا: لم يستطعن رؤية أي نور؛ كن يكرهن كل شيء عن أنفسهن. قدمن لها الطمأنينة حول مدى لطفها/طيبتها/مرحها/ذكائها/جمالها، ومدى حبهن لها وقيمتها بالنسبة إليهن. لكن هذه العبارات المبتذلة كانت كالماء على ريش البطة، وبالمثل كانت عباراتها لهن. في الواقع، وبما أن ذلك كان يحدث في وقت متأخر من الليل، حينما يحل التعب والعاطفة المرهفة، لم يسهم ذلك بشيء في تخفيف المشاعر أو حل المشكلات. بل في الحقيقة، ولكي تكون جزءًا من مجموعة صداقتهن الوثيقة، كان عليك أن تكون حزينًا. التحسن كان سيعني عدم كونك جزءًا من الحزن الليلي.

اضطرت إحدى صديقاتها مع الأسف إلى الذهاب إلى المستشفى بسبب الخطر النفسي عليها وكانت مشاعر "سوزي" معقدة حقًّا حول هذا. جزء كبير منها كان حزينًا بشدة وخائفًا من أنها كادت تفقد صديقتها لكنَّ جزءًا آخر شعر بأنه كان يجب أن تكون هي من تمر بذلك. شعرت بأن مشاعرها قد تضاءلت لأنها ليست بالتضرر نفسه أو الأهمية نفسها كمشاعر

صديقتها. كان والداها مفزوعين حقًّا من هذا أيضًا وقلقين من أن يحفز بعضهن بعضًا؛ لذا قررا منع "سوزي" من استخدام هاتفها ليلًا. اضطربت الأمور اضطرابًا عاصفًا فترة.

عندما يستحوذ المزاج المظلم على العقل العاطفي، يمكن أن يساعدك التحدث عن الأشياء، وإخراجها من رأسك، على رؤية الأمور من منظور مختلف، إذا سمحت بذلك. أحيانًا عندما تدور في ذهنك خواطر مجنونة، يمكن أن تبدو معقولة ومبررة تمامًا. في حين إذا قلتها بصوت عالٍ، فيخلق هذا مسافة بينك وبينها - مثل كتابتها مثلًا - ويمكنك بعد ذلك تقييم أفكارك الخاصة من حيث كونك خارجها نوعًا ما. إن اكتشاف العيوب في منطقك، والتناقضات في مشاعرك، والمبالغة في عاطفتك من خلال التحدث عنها أو الكتابة عنها أسهل من التفكير. غالبًا ما أقول لمرضاي، "كيف يبدو ذلك لك، عندما تقوله بصوت عالٍ؟" ويميلون إلى الرد بأنه يبدو سخيفًا أو غير مفيد. يساعدهم ذلك على وضع أفكارهم في منظورها الصحيح.

ومع ذلك، كما أشرت سابقًا، في بعض الأحيان لا تزال غير قادر على العثور على عقلك العقلاني عندما تتفوه بالأمر بصوت عالٍ. أحيانًا، يكون ذلك العقل العاطفي عالقًا حقًّا وتحتاج إلى حكمة صديق جيد أو والد أو معالج نفسي ليمنحك دفعة لطيفة بسيطة لتحدِّي تفكيرك. تحتاج إلى بعض الأصدقاء الذين سيكونون صادقين ومنفتحين معك. وتحتاج إلى أن تكون شجاعًا بما يكفي لسماع وجهات نظر مختلفة.

بعد أن حظر والداها هاتفها، بدأت "سوزي" التسلل من نافذة غرفتها ليلًا للاستلقاء على حافة السطح الخارجي للمنزل. بدأ الأمر كشيء تفعله لإغاظة والديها، لكنها وجدت نفسها معجبة بالأمر. كانت تستلقي على ظهرها وتنظر إلى النجوم أو الغيوم. شعرت بأنها أفضل حالًا في الخارج من الداخل. بدا أن ذلك يطرد الأفكار السلبية. لم أقل لها ذلك؛ لأن كلماتي كانت ستصدها، لكنه كان فعلًا تأمليًّا بطريقة ما. انتهى بها المطاف إلى زيادة فترات نومها.

أتاح لي ذلك فتح النقاش حول ضرورة اتخاذ نهج مختلف في إدارة بعض الأمور، والتفكير فيها بنظرة مغايرة، وذلك من شأنه أن يحدث فرقًا في شعورها. غير أنها ظلت تقاوم

الفكرة. سمَّيت هذه المقاومة: أنني شخص بالغ آخر يخبرها كيف تشعر بتحسن؛ شخص آخر يعتقد أن لديه الإجابات لمعضلتها. فقالت: "نعم،" ونظرت في عينيَّ في واحدة من أولى نظراتها القليلة. اعتقدت أنها كانت تفكر: "نعم، يبدو أن هذه المرأة الغريبة تفهمني قليلًا، يبدو أنها تفهم بعض الشيء".

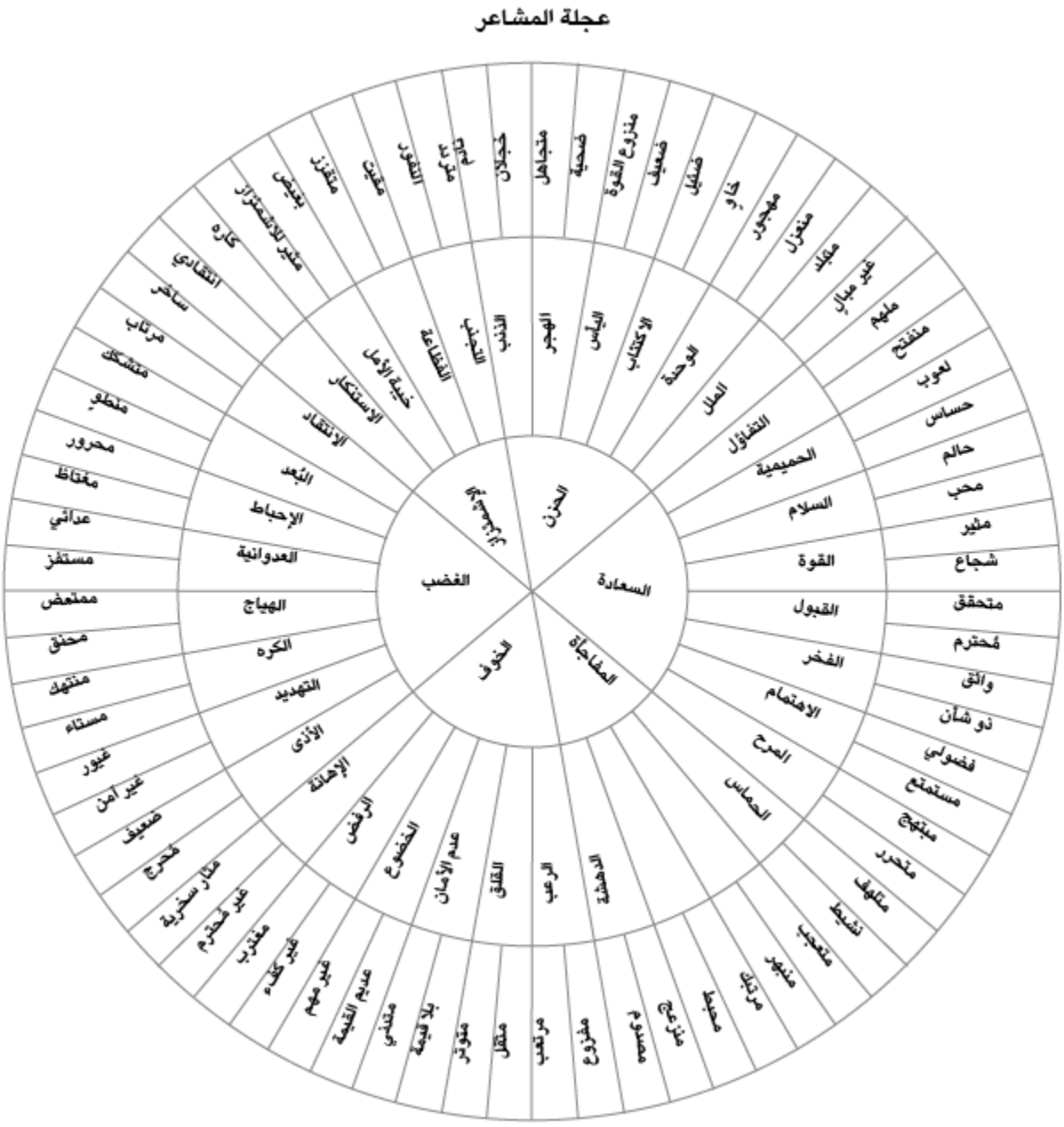
إن التحدث عن مشاعرك وفهمها هما عملية مهمة للغاية بالنسبة إلى معظم الناس. يجد الكثير من الشباب أنهم من خلال التحدث مع الآخرين يبدأون فهم ذواتهم بشكل أفضل. كذلك فإن التحدث مع أصدقائك عن مشاعرك يمكن أن يساعدك بالتأكيد على فهم أسباب مشاعرك وسلوكك. لكن عندما تقابل صديقًا جيدًا وصادقًا يشاركك بدوره مشاعره، فإنه يساعدك كذلك على إدراك حقيقة أن الناس يفكرون في الموقف نفسه بطرق مختلفة جدًّا، وأن المشاعر المختلفة تنتج عن اتخاذ وجهات نظر مختلفة.

لذلك فإن فوائد التحدث واضحة ولكن ما الذي يحول دون تحقيقها؟ هناك عائقان رئيسيان للتحدث أسمع عنهما في عيادتي. أولًا، عدم الرغبة في فرض مشاعرك على الآخرين، وثانيًا، عدم معرفة ما يجب قوله.

عليك أن تحقق التوازن الصحيح مع أصدقائك بين التحدث والإنصات؛ فأنت تريد أن تكون متحكمًا في نفسك عاطفيًّا، لكنني اكتشفت أنه إذا كنت قلقًا بشأن فرض نفسك على أصدقائك، فأنت على الأرجح لست كذلك. إن قلقك بشأن هذا يُظهر حساسية للمسألة ما يشير إلى أنك ربما تميل إلى جانب الإنصات بدلًا من التحدث. ولكن، كما ذكرت في فصل الصداقة، التحدث هو مشاركة الضعف، ومشاركة الضعف تبني القرب والتواصل. أما إذا كنت لا تشارك مشاعرك مع العائلة والأصدقاء، فأنت تقلص علاقاتك معهم؛ إذ نادرًا ما تزداد الصداقات توطيدًا أو استمرارية من دون درجة ما من مشاركة الضعف. إذا كان عالمك الداخلي غير معروف تمامًا لأصدقائك، فربما عليك أن تتساءل عما إذا كنت تسمح لهم بأن يكونوا أصدقاءك من الأساس.

أما بالنسبة إلى ما يجب قوله، فهناك عبارة ربما قد سمعتها من قبل: سمِّه لتروِّضه. ففي بداية كل جلسة علاج، أقول: "كيف حالك؟" ويقول الشخص: "بخير"، ثم أقول عادة: "بل كيف حالك حقًّا؟" وحينها يخبروننني. لكن أحيانًا يعجز الشباب عن ذلك. إنهم يعانون حقًّا لإيجاد الكلمات المناسبة لتلك المشاعر المجردة التي تدور بداخلهم. ومع ذلك، فإن تسمية المشاعر هي بالفعل نصف المعركة. في تلك المواقف، غالبًا ما أستخدم عجلة المشاعر وقد تجدها أنت كذلك وسيلة مفيدة لاستخراج ما يجري معك.

انظر إلى عجلة المشاعر في الشكل التالي: ابدأ من المركز وحدد تقريبيًّا المشاعر الأساسية التي تشعر بها. ثم انتقل إلى الطبقات الخارجية وحاول تحديد ما يجري معك بالضبط. عندما تجد نفسك عاجزًا عن التعبير وغير متأكد مما تشعر به، فإن البدء من المركز، وتحديد المجال التقريبي للمشاعر التي تمر بها، ثم العمل نحو الخارج، يمكن أن يكون مفيدًا للغاية.



(عجلة العواطف هذه مقدّمة من لورا توماس، من كتابها Just Eat It عام 2019)

وكما رأينا في الفصل الثالث، يا أصدقائي، بعضكم سوف يعاني في سبيل معرفة مشاعركم أو التعبير عنها. هذا لا يعني أنكم منعدمو المشاعر، بل يعني أنكم غير قادرين على ملاحظتها والولوج إليها وتمييزها. وفي الأوقات التي ستفيض فيها العاطفة الجياشة في

حياتك، حينما تشعر بالحزن أو الغضب أو القلق الشديد، إذا لم تحددها أو تتعامل معها جيدًا، فربما تكشف عن نفسها بمليون طريقة أخرى مختلفة.

إن معرفة مشاعرك تتطلب القدرة على إلقاء نظرة ثاقبة عليها. والنظرة الثاقبة هي عندما تقف - مجازيًّا - خارج إطار نفسك وتبدأ استكشاف ما يحدث بداخلك. القليل من الناس يعلمون ماهية شعورهم على الفور، بل إن تقريبًا كل الناس يحتاجون إلى التوقف والإمعان في التفكير: من أجل فحص جسدهم وعقلهم وعواطفهم وأفكارهم، وتجميع كل المعلومات عنها ثم البحث عن التعبير المناسب لها.

الاستشارة والعلاج النفسي قد يكونان مفيدين في الحصول على نظرة ثاقبة، حيث يصبح لديك شخص ما لمساعدتك. بهذه الطريقة لا تضطر إلى القلق بشأن فرض نفسك على أصدقائك؛ ففي الاستشارة والعلاج يمكنك قول كل ما يخطر على بالك وما تشعر به وليس عليك أن تقلق على مشاعر الشخص المستمع. المستشار أو المعالج البارع سوف يساعدك على إيجاد التعبيرات المناسبة عن نفسك. معظم المدارس الابتدائية صارت الآن توفر خدمة الاستشارة النفسية. والاستشارة ما هي إلا إعطاء نفسك مساحة للتحدث والتأمل وإدراك الأمور وإلقاء نظرة ثاقبة على ذاتك. والعلاج النفسي عمومًا متوافر بدرجة كبيرة في مراكز الرعاية الصحية من المدارس، وقد يفيدك إذا طال أمد مشكلاتك أكثر مما ينبغي أو زادت شدة تأثيرها. ينبغي على مستشارك أو معالجك البارع أن يطور تعاطفه معك ليتمكن من فهم عقلك العاطفي، لكن عليه أن يقدم قدرًا قليلًا من التغيير الذي يساعدك على الخروج منها.

ثمة كلمة أخيرة بخصوص الاستشارة والعلاج النفسي: إذا قررت اللجوء إليه ولم يعجبك أو يساعدك، لا يعني ذلك أنه ينبغي عليك ألا تجربه مرة أخرى في وقت لاحق أو مع معالج آخر. فالعثور على معالج نفسي مناسب لك هو مثل العثور على سروال جينز: لن تلائمك جميع أنواعه.

من دون هاتف في أثناء الليل، ومع صدمتها بدخول صديقتها المستشفى، وربما بسبب شعورها بأنها صارت مفهومة، تبدل شيء ما في "سوزي". قررت أنها تريد تغيير مدرستها بعد نيل الشهادة الدولية العامة للتعليم الثانوي كي تلتحق بكلية كبيرة للمرحلة السادسة وكانت على دراية بأنها تحتاج إلى اجتياز اختباراتها لتحقيق ذلك، وعليه بدأت تركز على واجباتها المدرسية. اختارت موضوعات المستوى الأول التي تناسبها هي وليس والديها. نجحت في العثور على وسائل مختلفة للتعبير عن هويتها ومضايقة والديها؛ فصبغت شعرها باللون الأخضر وتزينت بالحليٍّ من خلال ثقب أذنيها. حصلت على وظيفة بدوام جزئي، ما يعني أنها باتت تخرج أكثر وازداد نشاطها أكثر، ما جعلها تضطر إلى النوم في الليل. تبدلت الأمور كذلك على المستوى السلوكي والمستوى العاطفي. وها هي ذي معضلة الفرخة والبيضة.

ممارسة أنشطة

في بحوث علم النفس، ثبت أن "التنشيط السلوكي" فعال في علاج مرض الاكتئاب بقدر فاعلية مضادات الاكتئاب. ما التنشيط السلوكي؟ إنه مصطلح نفسي يعني ممارسة أنشطة. عندما تكون حزينًا ومنخفض المعنويات، أو أسوأ من ذلك؛ مكتئبًا، وغالبًا لا تشعر برغبة في فعل أي شيء - تشعر برغبة في الجلوس في غرفة مظلمة، والاستماع إلى موسيقى حزينة، وتناول علبة كاملة من الآيس كريم، والتذمر من والديك لأنهما مزعجان للغاية. أتدري؟ هذا مهم ... لكن على مدى فترة محددة. هذا جزء من الحداد على أي خسارة تعرضت لها وتجعلك حزينًا. ولكن بعد فترة، عليك أن تتوقف لأنه يمكن أن يتحول إلى نبوءة محققة ذاتيًا، وتدخل واحدة من تلك الحلقات المفرغة مرة أخرى. فالاستماع إلى الموسيقى الحزينة يثير الحزن، وستشعر بالسوء لتناول الآيس كريم كله وعدم تركك بعضًا منه للآخرين؛ ولم يكن ينبغي عليك حقًّا أن تخبر والدتك بأن تنفسها كان مزعجًا، فقد كان ذلك قاسيًا. القيام بأنشطة تحبها، وتغيير بيئتك، والخروج، والتواصل مع حواسك وبعض الأشياء الأخرى المذكورة تاليًا - يمكن أن تكون جميعها مهمة لإخراجك من حالة الحزن.

القيام بشيء ما لشخص آخر

هل تتذكر المستويات الأربعة للمشاعر التي ناقشناها سابقًا؟ عندما تكون حزينًا، من المحتمل أن تدخل في حالة عاطفية من الانغماس في الذات. الشعور بالحزن أو الغضب يدفعك بقوة نحو وجهة نظرك الخاصة: التمركز حول الذات في البؤس. وحين تخترق الأفكار عن الآخرين هذه الفقاعة، فإنها تميل إلى القيام بذلك فقط فيما يتعلق بك، على سبيل المثال: "إنهم لا يحبونني"، "لقد كانوا قساة جدًّا معي"، "لن يهتم أحد لو لم أكن موجودًا". إن محاولة التواصل حقًّا مع أفكار شخص ما، بدلًا من التفكير في أفكارهم عنك، كما وصفت فيما يتعلق بالقلق الاجتماعي في الفصل الخاص بالأصدقاء - يمكن أن تساعد على انتشالك بعيدًا عن الحزن. ومن ثم فإن محاولة القيام بشيء صغير واحد فيما يحدث معهم أو مساعدتهم أمر فعال في مساعدتك على الخروج من الحزن. أرسل لهم رسالة نصية سريعة: "كيف سارت الأمور مع والدتك/صديقك/ذلك الاختبار الذي كنت قلقًا بشأنه؟". أظهر لشخص ما أنك تفكر فيه وفيما يشعر به بدلًا من اجترار مشاعرك الخاصة. افعل شيئًا لطيفًا لهم أو لشخص آخر: اذهب لزيارة جدتك، اجلس مع أخيك والعب معه بالليجو، اصنع كعكة لشخص ما. مثل هذه الأشياء من شأنها أن تخرجك من ذاتك المنشغلة بنفسها وتساعدك كذلك على إعادة الاتصال بالشخص اللطيف الصالح الذي يفكر في الآخرين والذي أعلم بأنك أنت هو ذلك الشخص.

من المفيد كذلك عندما تشعر بالحزن أن تفكر في كونك جزءًا من شيء أكبر منك. من السهل جدًّا عندما تكون محبطًا أن تتصفح تطبيق إنستجرام وتفكر في كيف أن الجميع لديهم حياة أفضل أو هم أفضل منك. إن الاتصال بقيمك الخاصة**** من خلال التطوع أو الدعوة لمنظمة أو قضية، سواء كانت حركة حياة السود مهمة، أو منظمة العفو الدولية، أو حالة الطوارئ المناخية أو رعاية الحيوانات - يساعدك على الشعور بقيمتك ومرة أخرى ينتشلك من ضوضاء رأسك. كما يمكن القيام بالحملات من غرفة نومك؛ أنا معجبة بشكل خاص بحملة كتابة الرسائل التابعة لمنظمة العفو الدولية نيابة عن السجناء السياسيين وضحايا التعذيب. كذلك العمل وجهًا لوجه، والتطوع، والقيام بحملات، والاحتجاج أو

المساعدة بطريقة ما، مثل القراءة مع الأطفال الأصغر سنًّا في النوادي الخارجية للمدرسة، يمكن أن تساعد كل تلك الأمور على ابتعادك عن العقلية السلبية. كثيرًا ما يمكنك الوقوع في فخ المقارنة بالنظر فقط إلى الأشخاص الذين ينظر إليهم على أنهم أفضل منك بطريقة ما: أذكى وأجمل وأغنى ولديهم المزيد من الأصدقاء. هذا أسهل حتى مع وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن لهذا النوع من العمل "الأكبر منك" أن يساعد على كسر نمط هذا الفخ، يمكن أن يعيدك إلى نقاط قوتك وامتيازاتك وامتنانك. كما أنه يساعد على إظهار أن لديك هدفًا ويمكنك إحداث فرق.

ركوب موجة العاطفة

إن المشاعر، كما نوقشت، هي رد فعل جسدي. إنها لا تدوم إلى الأبد، حتى في أقوى المشاعر السلبية، وعلى سبيل المثال مشاعر الحزن على وفاة شخص ما، سيتخللها لحظات من الفكاهة والخفة والأمل حيث يأتي الحزن في موجات صعودًا وهبوطًا. في علم النفس، غالبًا ما نتحدث عن "ركوب موجة العاطفة". تنفس، تواصل، تحدث، استرح، تناول طعامًا، تحرك. المشاعر سترتفع ثم ستنخفض. الجميع يتألم أحيانًا. وهذا سيمر أيضًا.

التواصل مع حواسك

عندما تحاول ركوب الموجة العاطفية، يمكن أن يساعدك الاتصال بحواسك الخمس على الشعور بالاستقرار مرة أخرى:

•ماذا الذي يمكنك أن تراه؟ أي ألوان وأي أشكال؟ هل ثمة أشياء لم تلاحظها من قبل؟

•ما الذي يمكنك أن تسمعه؟ ما الأصوات التي تتردد في الخلفية أو المقدمة؟

•كيف يبدو شعورك بالأشياء؟ ثبت جسدك. اشعر بالأرض تحت قدميك. ابسط يديك على مقعدك. اشعر بثقل جسدك على مؤخرتك وظهرك.

•ما الرائحة التي يلتقطها أنفك؟ هل بإمكانك وضع شيء ذي رائحة عطرة أمامك؟

•ما الذي بإمكانك تذوقه؟ هل ثمة مذاق شهي في فمك؟ ربما بقايا القهوة أو الشيكولاتة أو معجون الأسنان بطعم النعناع تفوح منك؟

•هذا التمرين يؤثر جيدًا في الهواء الطلق خارج المنزل ويساعد على انتشالك مجددًا خارج رأسك وربطك بالواقع.

دوِّنه على ورقة

أحيانًا تعلق المشاعر (الأفكار والعواطف) بشدة؛ لذلك فإن تدوينها على ورقة يمثل طريقة فعالة أخرى لطردها خارج رأسك. عندما تدون الأشياء تصبح بمعزل عنك وتغدو بمنزلة "الآخر" بالنسبة إليك؛ أشياء منفصلة عنك قليلًا بحيث تسمح لك بأن تحظى بنظرة ثاقبة، وهو ما تحصل عليه في العلاج النفسي المفيد. هذا من شأنه أن يساعدك على إعادتك إلى حالة ذهنية صحية ودقيقة وبالتالي تستطيع المضي قدمًا. لقد لاحظت أن كتابة شيء ما على شاشة إلكترونية، وتحديدًا شاشة الهاتف، لا تعطي تأثير الطرف الثالث نفسه، كما الحال مع الكتابة بالورقة والقلم؛ لذا فأنت تحتاج ذلك لتصل إلى النظرة الثاقبة حتى تعطي الكتابة مفعولها القوي، (ربما سبب ذلك أن هواتفنا صارت امتدادًا لذواتنا؛ لروحنا، بما أننا نصطحبها معنا على الدوام). كما تشير الدلائل إلى أن التدوين اليومي للأشياء التي تشعر بالامتنان لوجودها - يُسمى أحيانًا تدوين الامتنان - يحسن من مزاجك.11

الشيء الأخير، والأكثر أهمية، وهو عبارة عن التماس مني لك: من فضلك، من فضلك **اعتنِ بنفسك وكن لطيفًا بها**.12 في فصل "أتود أن تعرف المزيد؟" في نهاية الكتاب، وضعت بعض المصادر الخاصة بموضوع التعاطف مع الذات. وهذا معناه ألا تقدم على فعل أشياء مؤذية في حق نفسك كي تتعامل مع مشاعرك. وذلك يعني أيضًا ألا تتساهل وتنغمس كثيرًا مع مشاعرك. اعترف بمشاعرك لنفسك، اسمح لنفسك بالشعور بها، لكن لا تسهب في التفكير فيها. ابحث عن الواقع وحاول أن تشتت أو تنقل نفسك بعيدًا عنه برفق. لا تؤنب نفسك

على شعور ما قد انتابك لكن، وعلى التوازي، لا تتفرغ له ساعات طويلة وتتركه يسيطر عليك. فتش عن التوازن العاطفي؛ اعثر على الكفاءة العاطفية. وإذا استحال عليك ذلك، فكن رحيمًا بنفسك واحصل على بعض المساعدة.

****نسهب في الحديث عن القيم في الفصل الثامن - الشاشات والإنترنت. أنا متأسفة على أن هذا الفصل لديه روابط كثيرة بالفصول الأخرى، لكن هذا لا مفر منه، فالعواطف والمشاعر هما قلب هذا الكتاب. ولديهما ارتباط بكل عنصر آخر.

الذهول

الحيرة

الفصل 5 التوتر والقلق

"ذاك القلق الشديد أمر فظيع؛ إذ تجد نفسك مرتعدًا

وتتصبب عرقًا كأنك في الجحيم، لكنك لا تعرف

ممّ أنت خائف!".

ترومان كابوتي، رواية BREAKFAST AT TIFFANY'S

"ليس ثمة شيء جيد أو سيئ في حد ذاته،

بل فقط التفكير هو ما يجعله هذا أو ذاك".

ويليام شكسبير، HAMLET

الكثير من العواطف، والقليل من الوقت لاختبارها جميعًا. إذن لماذا خصصت في التوتر والخوف والقلق فصلًا كاملًا؟ لأن الاستطلاعات تتوالى واحدًا تلو الآخر، مشيرة إلى أن التوتر انتشر حاليًا انتشارًا واسعًا بين الفتيات المراهقات والشابات.1 يبدو أنكن - يا معشر النساء - تعانين وباء يُدعى التوتر.

هذا هو ما نعلمه بشأن وباء التوتر: نحن على دراية بأن الأجيال السابقة واجهت صعابًا كثيرة، ومع ذلك لم تكن معدلات التوتر لديهم بتلك الحدة. لا أعتقد أن مرد ذلك هو أنكن جيل أقل شجاعة من الأجيال السابقة. إذ يظهر أن الأشياء التي تثير قلقكن مماثلة لتلك الخاصة بالأجيال الماضية:2 المدرسة والعمل الأكاديمي والمظهر والعائلة والأصدقاء.بيد أن السياق الذي يحمل هذه المخاوف هو ما تغير، وفي السياق الحالي يبدو أن مخاوفكن تتضخم على نحو مبالغ فيه. أرى هذا مشابهًا لقضية التغير المناخي؛ فمثلما جعل الاحتباس

الحراري أحوال الطقس تزداد ضراوة وتطرفًا، كذلك فإن التغييرات الاجتماعية عصفت برياح القلق حتى تحولت إلى عاصفة من التوتر. إن في القلق قوة حلزونية - مثل الزوبعة أو الإعصار - تكتسب قوة وسرعة كلما دارت حولنا.

إذن لماذا حدث هذا الآن تحديدًا؟ ما خطب المجتمع الذي أثار كل هذا التوتر؟ هذا سؤال خادع. والإجابة ليست بالتأكيد سهلة. إنها متعددة العوامل، ومن أجل أن نفهمها، علينا أن نعود إلى الأساسيات.

ما التوتر؟

التوتر هو المصطلح الذي نستخدمه عندما تصل معدلات القلق أو الخوف إلى منطقة حرجة: على سبيل المثال، عندما تبدأ في أن تترك تأثيرًا سلبيًّا على حياتك اليومية فترة طويلة. في هذا الفصل، استخدم الكلمات بالتبادل وكل شيء تكتبه ينطبق على عائلة التوتر كافة (كمثال؛ الخوف والقلق والهوس والرعب والرهاب).

علينا أن نتذكر، من خلال ما سردته في الفصل السابق، أن هناك خمسة عناصر يجب وضعها في الاعتبار بخصوص أي شعور، أربعة منها متعلقة بك والخامسة هي السياق. عادة ما يشير المعالجون النفسيون إلى العوامل الأربعة التي تنبع منك على أنها "الرباعي المعرفي" - أتتذكر التوضيح المذكور أعلاه؟

1. الجانب الفسيولوجي - ردة فعل جسدك.

2. السلوك - ماذا تفعل.

3. الإدراكات - ماذا تفكر.

4. العواطف - مشاعرك.

5. السياق أو الموقف الذي تمر من خلاله هذه العواطف.

رأينا كذلك كيف يمكن أن يصبح عنصران منها - أفكارك ومشاعرك - متشابكين في "العقل العاطفي"، وعندما يحدث ذلك، يصبح من الصعب السماح للواقع (السياق) بأن يصل إلى عقلك.

في فصل المشاعر، لم نركز كثيرًا على الجانب الفسيولوجي، وأعني به ما يحدث في جسمك، لكن هذا الأمر مهم للغاية لفهم التوتر.3 التوتر يترك شعورًا في الجسم كما في العقل. في الواقع، يكاد كل جزء من جسمك يتفاعل كجزء من "استجابة القلق". جسمك يستجيب بسرعة أكبر من تفكيرك الواعي لأي تهديد متصور حتى يضمن نجاتك، ولإبعادك عن الأشياء التي قد تضرك. يوصف هذا أحيانًا بأنه استجابة "القتال أو الهرب": محاولة جسمك القتال أو الهروب من التهديد المتصور.

كيف يحدث ذلك؟ إن الأنظمة الإدراكية لديك موصول بعضها ببعض بحيث تطلق فورًا هرموني الأدرينالين والكورتيزول، ما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب، وتسارع التنفس، وتقلُّب المعدة بدرجة أسرع، وتفعيل الغدد العرقية. هذه الاستجابة ترفع نسبتي السكر والأكسجين في الدم، لأنه إذا كنت ستقاتل أو تهرب، فإن جسمك يحتاج إلى ذلك القدر من الأكسجين والطاقة. تسمى هذه الاستجابة "الاستثارة الودية". يحدث كل هذا بسرعة كبيرة جدًّا، وهذا الأمر مشابه كثيرًا لاستجابة كلب عندما تدوس على قدمه، أو ردة فعل قطة عندما ترى كلبًا.

إذا عدنا إلى الأزمنة البدائية، عندما كانت امرأة الكهف تخرج من كهفها وتواجه نمرًا بأنيابه الحادة، كان عليها أن تتصرف بسرعة كبيرة. عيناها تريان النمر، ويندفع الهرمونان في جسدها، مولدَين الطاقة التي تحتاج إليها للقتال أو الهرب. هذه هي "الإثارة الودية": تجهيز الجسم للجهد البدني. وبالمثل، الآن إذا كنت تمشي في الشارع وقفز عليك شخص من الخلف، فيجب أن تستجيب بسرعة.

وبما أن كل هذا يحدث في غمضة عين، فثمة تأخير بسيط ريثما يلحق التفكير الواعي بالحدث. أعتقد أن أفضل طريقة لفهم هذا التأخير الزمني هي عندما يقفز عليك شخص من خلفك. ستكون استجابتك الغريزية هي الابتعاد واثبًا، وهذه الاستجابة تحفزها "الإثارة الودية" التي تفعل كل تلك التغييرات الجسدية. وكل ذلك يحدث من دون وعي، أليس كذلك؟ أنت لا تقرر أن تبتعد أو أن يفرز جسدك الهرمونات، بل يحدث ذلك كاستجابة

غريزية في الجسم، مثلما يحدث مع الحيوان. قد تكون استجابتك الفورية هي رفع يديك لحماية صدرك، وكذلك وجهك سيظهر الصدمة. كل ذلك يحدث من دون وعي.

ثم يلحق نظام تفكيرك بالحدث ويضع تقييمه للموقف. إذا حدث أن كان هذا الشخص صديقك، يمزح معك ويحاول أن يفاجئك، حينها تبعث رسالة إلى جسدك تأمره بأن يسترخي. كان الأمر في البداية مرعبًا لكن المعنى الذي تعزوه إليه ينزع عنه صفة الرعب. إذن فإن استمتاع صديقك يأتي من ذلك التأخير الوقتي ما بين استجابتك الغريزية للنجاة وإدراكك الواعي الذي حضر بعد لحظة.

إذا كان لصًّا، فقد يلحق نظام تفكيرك بك ليقرر عدم القتال (قد يكون لديه سكين) أو الفرار (قد يكون أسرع منك) والتخلي عن هاتفك على مضض.

في فصل الصداقة، قدمت فكرة أن دماغك يحتوي على ثلاث طبقات: دماغ أساسي شبه حيواني حيث تحدث العمليات العقلية التلقائية، ودماغ الجهاز الحوفي الأوسط وطبقة علوية، ألا وهي القشرة الدماغية، تلك التي تتعامل مع التفكير العقلاني. الإثارة الأولية تحدث بين الدماغ الأساسي والجهاز الحوفي، أما الطبقة العليا فتستغرق لحظة للحاق بالركب. إنها أبطأ لكنها أكثر تطورًا.

الاستجابة القلقة هي آلية بقاء مفيدة في مواقف التهديد الجسدي. لكنَّ هناك مشكلتين مع هذه الآلية في الوقت الحاضر: الأولى، كما رأينا في فصل العواطف، أنه عندما يرتبط تفكيرك بعواطفك فإنه لا يسمح لعقلك العقلاني بالتدخل. والثانية أن نوع التهديدات التي تواجهها في الوقت الحاضر غالبًا لا تتطلب رد فعل المواجهة أو الهروب.

يمكن لهذين العاملين معًا أن يخلقا دوامة من القلق، محفزة أكثر بفعل أفكارك وليس بفعل الواقع.

المحفزات الداخلية والخارجية للقلق

حتى الآن، تناولنا نموذجًا بسيطًا للقلق، مع تهديدات مثل هجوم حيوان بري أو لص محتمل، ما يعطي دماغك الغريزي صدمة لإطلاق استجابة القلق.

ومع ذلك، فإن العديد من التهديدات التي تواجهها في الوقت الحاضر ليست تهديدات جسدية فورية تتطلب استجابة المواجهة أو الهروب - إنها أكثر تعقيدًا من ذلك. على سبيل المثال: إذا كنت خائفًا من اختبار أو امتحان فإنك تحصل على استجابة المواجهة أو الهروب، ولكن ينبغي عليك ألا تضرب مراقب الامتحان وألا تهرب منه. وهكذا يترك جسمك في حالة إثارة ودية مرتفعة، مع ارتفاع السكر والأكسجين في الدم لكن من دون منفذ لاستنزاف هذه الطاقة. وبالمثل، قد تشعرين على الأغلب - كونك فتاة مراهقة - بالتهديدات في صداقاتك أو بخصوص مكانتك الاجتماعية ("هل سأُستبعد أو أتعرض للتنمر؟") وكما قلنا من قبل، لا يمكنك الهروب، ومنازعة الناس عمومًا ليست "خطة حكيمة".

ما يختلف في هذه الأنواع من التهديدات أنها إما محفزة وإما مفاقمة من تفكيرك الخاص؛ لذلك فإن حدثًا محفزًا (على سبيل المثال، عدم وجود أصدقائك حولك) يتسبب في انبثاق فكرة قلق في دماغك حول الموقف (أنهم لا يحبونك) وهذه الفكرة هي التي تطلق الإثارة الودية للاستجابة بدفع حالة القلق. بالطبع، في بعض الأحيان تكون هذه التهديدات حقيقية وخارج نطاق تحكمك: الامتحانات حقيقية، والخلاف مع الأصدقاء حقيقي. هذا صحيح، لكنها ليست تهديدات شاملة للجميع. إن المعنى الذي تعطيه أفكارك لهذه الأنواع من الأحداث هو الذي يجعلها مخيفة. لذا، إذا كنت تعتقد أن الامتحان غير مهم أو أنك لست مهتمًّا بكيفية أدائك له، فمن المحتمل ألا تشعر بالقلق بشأنه. وعلى النقيض من ذلك، إذا كنت تهتم كثيرًا ولكنك لم تبذل ما يكفي من الجهد وتعتقد أن معلمك ووالديك سيغضبون إذا أخفقت، فمن المرجح أن تكون أكثر قلقًا. وهكذا، على الرغم من أن المحفز الأولي خارجي، وهو الاختبار، فإن تفكيرك هو الذي يحدد ما إذا كان يثير القلق بالنسبة إليك أم لا.

والقول إن ثمة مكونًا "تفكيريًا" لا يقلل من قلقك. إنه بالتأكيد لا يعني أن "الأمر كله يجري في العقل". إليك حقيقة مهمة: القلق لا يكون أبدًا "كله في العقل"، ولا هو "كله في الجسد". القلق استجابة جسدية وعقلية للشعور بالهجوم أو وجود مخاوف بشأن مستقبلك. غير أنه من المهم كذلك أن تتذكر أن عقلك يمكن أن يثير القلق في غياب أي تهديد خارجي؛ يمكنه اختلاق التهديدات اختلاقًا كاملًا. أو، على الأرجح، يمكن لعقلك أن يضع معنى تهديديًا لحدث محايد تمامًا؛ مثلًا، أصدقاؤك ليسوا موجودين لأنهم تأخروا في الفصل، وليس لأنهم يستبعدونك أو يكرهونك.

دعونا نلخص ما سبق سريعًا: عندما تشعر بالقلق، فإن ذلك يكون من خلال ثلاث طرق تسهم في تحفيزه:

•**حدث خارجي**: شيء خارجك يثير رد فعل غريزيًّا، غير واعٍ، مثل: سيارة قادمة نحوك بسرعة، أو شخص يقفز أمامك فجأة، أو كلب روتوايلر ينبح عليك، أو كرة هوكي قُذفت نحو رأسك، أو أن طائرة تستقلها وتتعرض لاضطرابات جوية في أثناء الرحلة.

•**حدث خارجي يتفاعل مع تفكيرك حول ذلك الحدث**: مثل: وجود اختبار (حدث خارجي) وأنت تفكر في أنك لم تبذل ما يكفي من الجهد في التحضير له، أو رؤيتك أصدقاءك يتحدثون معًا حديثًا جانبيًّا (حدث خارجي) وتفكر وقتئذ أنهم يتحدثون عنك.

•**مصدر داخلي**: عقلك العاطفي يولد أفكارًا محفزة للقلق مع تدخل ضئيل من حدث خارجي أو من دونه. مثل التفكير في أن أصدقاءك قد يتحدثون عنك ثم إنهم جميعًا يكرهونك؛ في الواقع، لا أحد يحبك ولن تحظى أبدًا بأي أصدقاء.

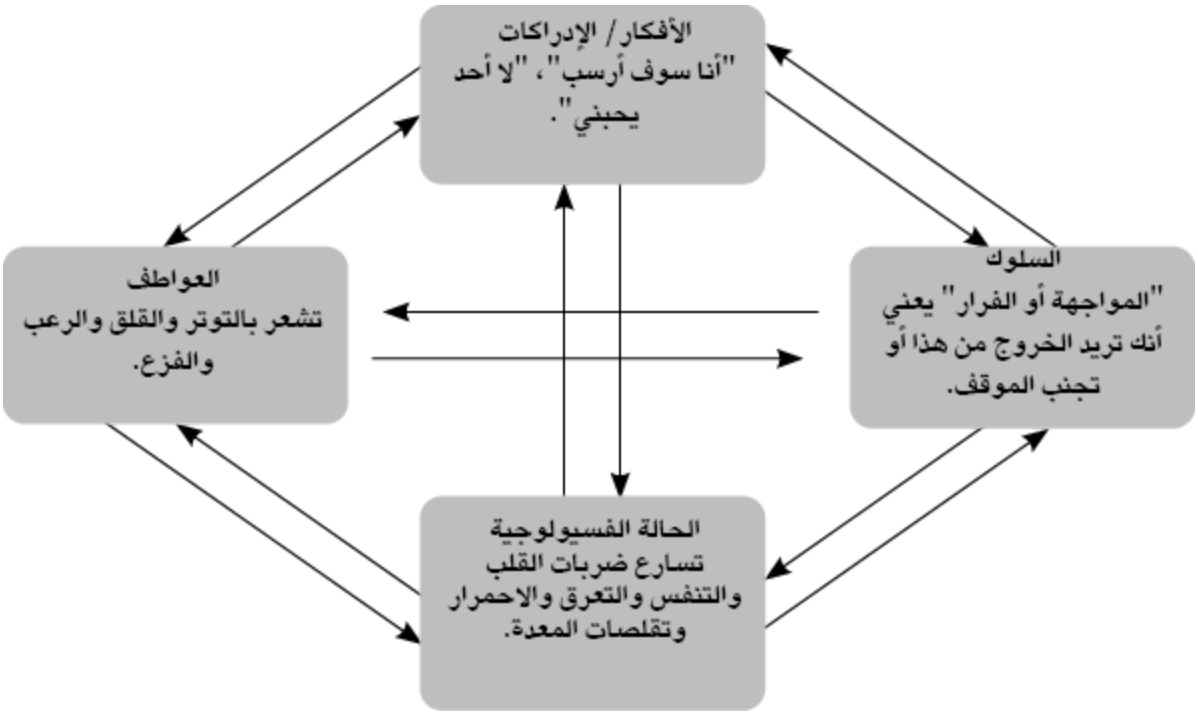
دوامة القلق

هل تتذكر حديثنا عن عقلك العاطفي؟ إنه مزيج من عواطف جسمك وتفكيرك حول حدثٍ ما (ارجع إلى فصل العواطف). إن ما يجعل القلق مزعجًا على نحو خاص أن الجانب الجسدي من العاطفة يمكن أن يكون قويًّا جدًّا (اضطرابات في المعدة، جفاف الفم، التعرق، خفقان القلب) لدرجة أن تفكيرك يرتبط به ارتباطًا كاملًا. عندما يرتجف جسمك أو يحمر وجهك، أو يبدو قلبك كأنه ينبض بسرعة مائة وستين كيلومترًا في الساعة، من الصعب ألا تعلق في التفكير بأن ثمة خطبًا ما بك حقًّا. تفكيرك يستجيب لجسمك، للأشياء الداخلية، وينسى النظر خارج نفسه إلى الأشياء العقلانية.

بالطبع قد يكون جسمك مستجيبًا لبعض الأفكار المختلقة تمامًا في عقلك؛ مثل التساؤل عما إذا كنت ستفشل في اختبار.

وهذا هو السبب في أن القلق نوع من الدوامة. يمكن أن ينبثق من اللا شيء مع فكرة تظهر في رأسك، ما يثير استجابة جسدية، وبدورها تغذي المزيد من التفكير ("لا أصدق أنني أشعر بالقلق بشأن هذا، أنا سخيف جدًّا") وقبل أن تدرك، تصبح في حالة سيئة.

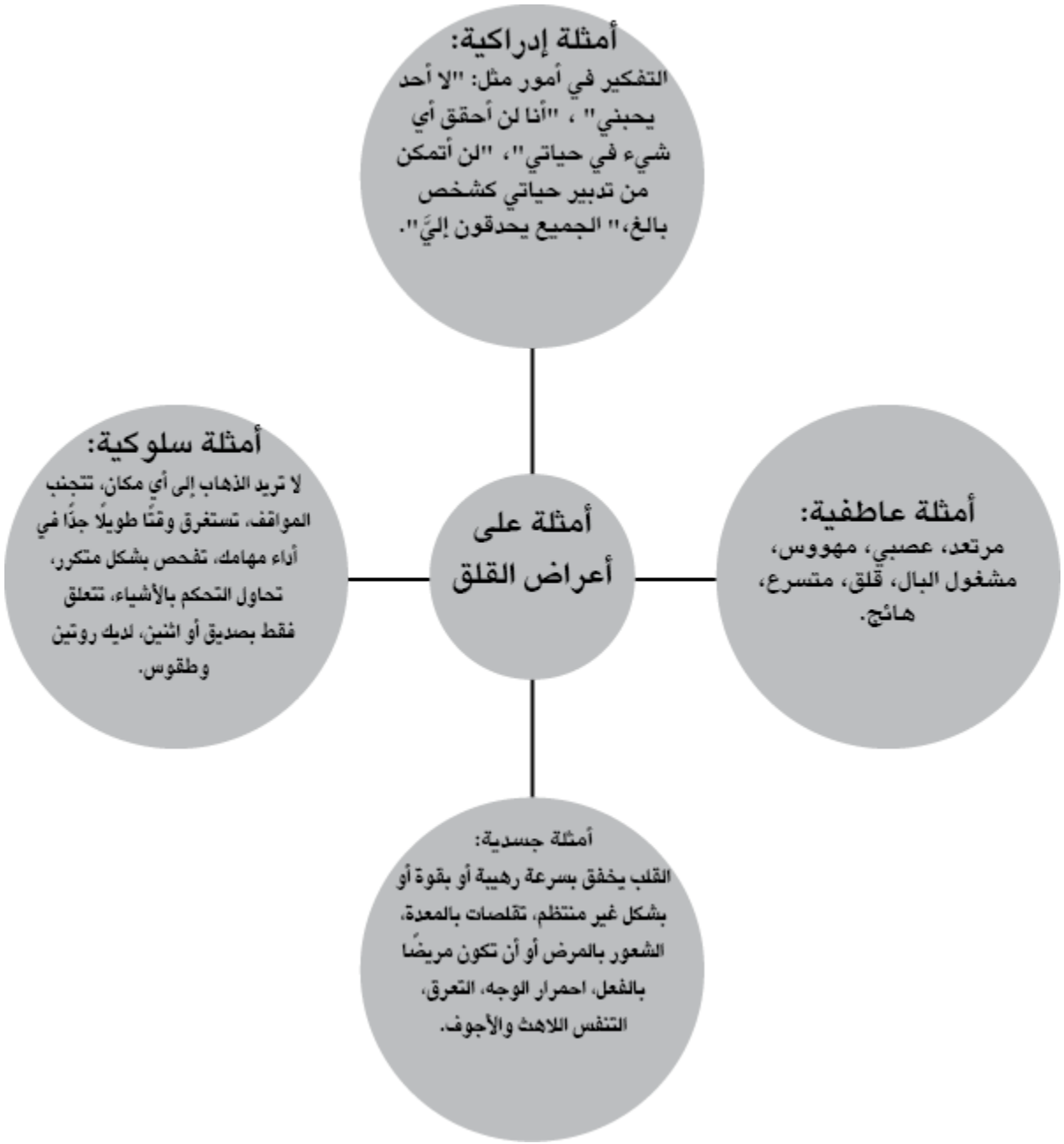
في لغة علم النفس، تعد هذه هي دوامة القلق وهي حيث يمكن لكل جزء من الرباعي المعرفي أن يعمل كمحفز أو رد فعل لكل من الأجزاء الأخرى. غالبًا ما يرى المعالجون النفسيون أن من المفيد رسم هذا على النحو التالي:



لذا، إذا طرأت على رأسك - على سبيل المثال - فكرة: "يا إلهي، أتمنى ألا يختارني المعلم للإجابة عن ذلك السؤال، أنا لم أكن أنصت لشرحه على الإطلاق"، يخفق قلبك بسرعة من التوقع، ثم تطرأ فكرة ثانية في رأسك: "أنا مثير للشفقة لأنني قلق من أن المعلم سيختارني". قد تعمل الفكرة الثانية على زيادة الإثارة الفسيولوجية؛ فتحفز طبقتا دماغك الأساسية والحوفية استجابات الجسم لكونك تقع تحت الهجوم كما لو أن شخصًا ما قد وصفك بالمثير للشفقة. لا يهم أن الوصف قادم منك أنت، فجسمك يستجيب بالطريقة نفسها سواء كان ذلك حوارك الداخلي أو ما تفوه به شخص خارجك. مستويات السكر في دمك ترتفع الآن ويتسارع معدل تنفسك وتتصاعد دوامة قلقك.

أحيانًا يشعر الشباب الذين يعانون أعراضًا فسيولوجية بالتقليل من شأنهم عندما يسمعون أنها ناتجة عن القلق. إذ يشعرون بأن الناس لا يصدقونهم أو يقولون "إن الأمر كله في عقلهم". رجاءً اطمئنوا: تغييرات جسمك حقيقية؛ أنت لا تتخيلها. سواء كان المحفز خارجيًّا أو داخليًّا أو مزيجًا من الاثنين، فإن الأعراض موجودة بلا شك، وليس من الضروري وجود سبب خارجي لإحداث أعراض جسدية.

كانت "إميلي" تبلغ من العمر 13 عامًا عندما أحيلت للعلاج من جراء حالة صحية غامضة من القيء وفقدان الوزن. خضعت للكثير من الفحوصات الجسدية لكن لم يجدوا سببًا للقيء ولم تكن تتبع نظامًا غذائيًا للحمية ولم تكن كذلك ترغب في أن تكون نحيفة. كان الأمر لغزًا إلى حد ما ولكن في أثناء مناقشتنا، لاحظنا تنفس "إميلي": كان لاهثًا وأجوف. كانت قلقة. كان قلق "إميلي" يظهر تقريبًا بالكامل على هيئة أعراض جسدية، أما عقليًّا فلم تكن تميز نفسها كشخص قلق. وجدت صعوبة في التفكير في أن أعراضها لها أي مسبب نفسي مطلقًا. شعرت بأن ذلك يقلل من شأنها أو يجعلها أقل واقعية، أو أننا لم نكن نصدقها. كان من الصعب الحصول على موافقتها للعلاج النفسي.

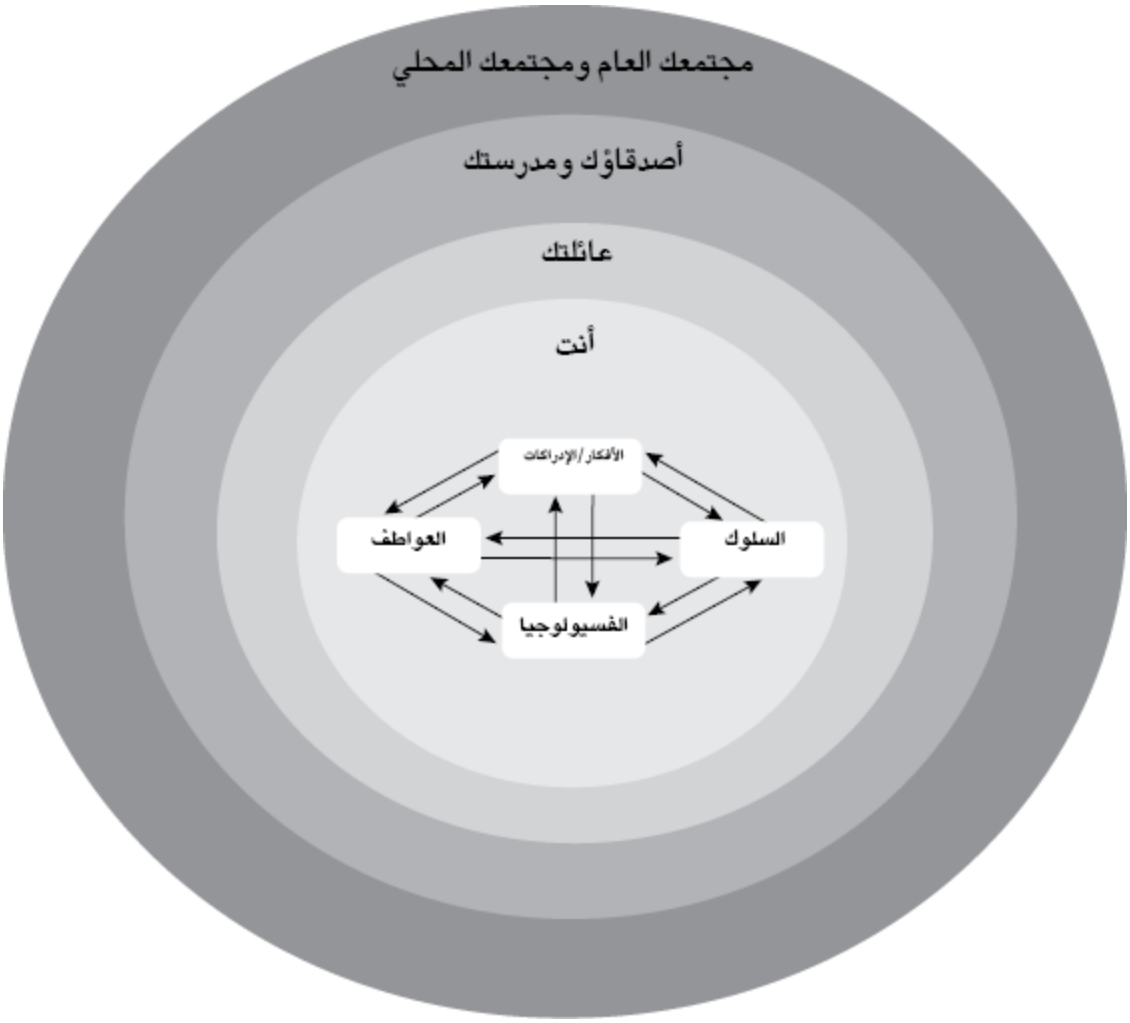

أمثلة على أعراض القلق
أمثلة إدراكية:
التفكير في أمور مثل: "لا أحد يحبني" ، "أنا لن أحقق أي شيء في حياتي"، "لن أتمكن من تدبير حياتي كشخص بالغ،" الجميع يحدقون إليَّ".
أمثلة عاطفية:
مرتعد، عصبي، مهووس، مشغول البال، قلق، متسرع، هائج.
أمثلة سلوكية:
لا تريد الذهاب إلى أي مكان، تتجنب المواقف، تستغرق وقتًا طويلًا جدًا في أداء مهامك، تفحص بشكل متكرر، تحاول التحكم بالأشياء، تتعلق فقط بصديق أو اثنين، لديك روتين وطقوس.
أمثلة جسدية:
القلب يخفق بسرعة رهيبة أو بقوة أو بشكل غير منتظم، تقلصات بالمعدة، الشعور بالمرض أو أن تكون مريضًا بالفعل، احمرار الوجه، التعرق، التنفس اللاهث والأجوف.

دوامة القلق في السياق الاجتماعي

حتى الآن، لقد رأينا أن القلق عاطفة سامة في حد ذاتها؛ لأنها يمكن أن تنبثق من العدم من خلال تفاعل أفكارك مع أعراض جسدك، والعكس صحيح.

لكن القلق كان دائمًا على هذا المنوال، ومن هنا فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو: لماذا تفاقم القلق في عصرنا الحالي؟

من أجل الإجابة عن هذا، علينا أن نمعن النظر في سياقكم الاجتماعي. هل تتذكرون مخطط الأنظمة في الفصل المخصص للعائلة؟ أنت وعائلتك لا تعيشان في الفراغ؛ بل ثمة تفاعل متبادل بينكما وبين العالم الخارجي. أنت تعيش في سياق المجتمع والمدرسة والجامعة أو مقر العمل، ووسط مجموعة من أقرانك، وبين عائلتك. وهنالك بعض العوامل المعينة التي تؤدي دورها الآن في المساهمة في وجود دوامة القلق.



لذا تتفاقم دوامة القلق عندما:

•تحدث الأمور بسرعة كبيرة بحيث لا يوجد وقت كافٍ يسمح بالتوقف والتفكير، وعواطفك الجسدية تسحبك هنا وهناك، وليس هنالك وقت لكي يلحق دماغك العقلاني بالحدث: هل هو نمر حاد الأنياب؟ هل هو لص؟ أم هو مجرد صديق يمازحني؟

•الأمور غير محددة وثمة تصور عقلي بانعدام السيطرة. ينفخ الشك في رياح القلق من خلال إيجاد عدد لا نهائي من الاحتمالات التي تجول في خاطرك.

•يوجد الكثير من المقارنات المنعقدة في العقل أو إحساس بالتنافسية: "هل سأكون جيدًا بما يكفي؟ هل سأحصل على الدرجة/المرتبة المنشودة؟".

•يكون الموقف متطرفًا؛ مثل اختبارات نهاية العام أو الموت أو الخسارة أو الانفصالات العاطفية.

لماذا العصر الحالي مرهق للغاية؟

بإلقاء نظرة على طبقات السياق الاجتماعي يمكننا التفكير في سبب تشكيل الوقت الحالي ضغطًا هائلًا على الشباب.

•**المجتمع**: المجتمع الذي يعيش فيه الناس دائمًا ما يؤثر في صحتهم النفسية؛ مثل التجارب الشخصية للعنصرية أو كراهية النساء. في المجتمع العالمي المتصل بشكل مفرط في عصرنا هذا، تصبح أكثر وعيًا بإمكانات الحياة المختلفة ونجاحات الآخرين. من السهل أن تعتقد أنك قد فشلت مقارنة بالآخرين ("هي لديها 20,000 متابع على تطبيق إنستجرام وأنا لديَّ 200 فقط" أو "فازت ببطولة الولايات المتحدة المفتوحة في سن 18")؛ فسرعة التواصل تضغط عليك لتواكب الأمور وكأن هناك سباقًا دائمًا، كما أنها تحمِّل الدماغ بالكثير من التحفيز. أما الاستهلاكية فهي تعتمد على خلق الشعور بعدم الرضا، في محاولة للضغط عليك لشراء المزيد باستخدام لغة مليئة بالمبالغات: "عليك أن تقتني هذا". هناك إحساس دائم بالسعي وراء المزيد من دون الوصول، ما يثير القلق. يمكنك التفكير في هذا على أنه مبدأ "السعي الدائم للمزيد والأفضل" مع أنه لا يوجد شيء كافٍ أبدًا.

•**المجتمع المحلي**: مع تزايد الترابط العالمي، تضاءل الإحساس بالمجتمع المحلي. ارتفاع نسبة الأسر التي تعتمد على دخلين، والهجرة الاقتصادية (انتقال الناس بعيدًا عن أماكن نشأتهم للعمل) يعني أنك يوميًّا ترى عددًا أقل من الأشخاص الذين يعرفونك جيدًا. هذا ليس بالضرورة أمرًا سلبيًّا كليًّا. بالنسبة إليَّ، على سبيل المثال، لا أرغب في العودة إلى مجتمع القرية. لكن هذا يعني أن عالمك اليومي أصبح أقل قابلية للتنبؤ مما كان عليه في عالم والدتك أو جدتك؛ عالم أكبر وأكثر حرية وأكثر إثارة وأكثر حيوية وأكثر فرصًا. لكن كل ذلك يعني أيضًا المزيد من عدم اليقين.

•**مدرستك أو كليتك أو جامعتك**: شهدت الأجيال الأخيرة زيادة في الرقابة على جودة المؤسسات التعليمية. تُحدد جودة المدرسة إلى حد كبير بناء على الدرجات التي تحصل عليها في اختبارات SAT والشهادة العامة للتعليم الثانوي ودرجاتك في المستوى المتقدم. وهذا يؤثر بشكل حتمي في طريقة تعامل المدارس والمعلمين معك، لأنكم طلاب. إذ يصبح لديهم وقت أقل للرعاية التربوية (التعرف عليك والاعتناء بك). حيث لا يكون الحكم على أدائهم كمعلمين إلا من خلال نتائجك ودرجاتك، ما يؤدي إلى وضع الأطفال تحت ضغط للحصول على أعلى الدرجات. من أجلك، نعم، ولكن أيضًا لتلك الجداول الترتيبية للمدرسة.

•**أصدقاؤك**: القلق بشأن الانتماء، الذي كان دائمًا جزءًا طبيعيًّا من حياة أي فتاة مراهقة، يزداد في هذا المجتمع المرئي الذي تقوده وسائل التواصل الاجتماعي؛ إذ تعقد مقارنات في جميع جوانب حياتك باستمرار: المظهر والحجم والرقي الاجتماعي والقدرات الرياضية والإنجازات الأكاديمية وغيرها. الإحساس بالمقارنة، أو حتى التنافس، على الوظائف المحدودة، أو الفرص الجامعية للطلاب، أو الحصول على "الإعجابات". يقلل من التواصل الاجتماعي، ما يقلل بدوره من الشعور بالانتماء ويزيد من القلق.

•**العائلة**: يُحفز القلق من خلال العديد من جوانب الحياة الأسرية، بما في ذلك تفكك الأسرة والتشرد وسوء الصحة والمخاوف المالية. قد تكون هذه الأمور خارجة على سيطرة والديك، وتجد العديد من العائلات نفسها في مواقف تثير القلق من دون أن تكون هي السبب في ذلك. في ظل هذه الظروف، يمكن للرابطة العاطفية السليمة بين الطفل ووالديه أن تساعد على التخفيف من حدة التوتر حيث يبذل الوالدان قصارى جهدهما من أجل أبنائهما. بينما يخلق بعض الآباء مواقف تتسم بعدم الاستقرار والتهديد، مثل حالات العنف المنزلي أو إدمان المخدرات. في هذه الحالات، من الطبيعي أن تكون في حالة تأهب قصوى.

•يمكن للوالدين أيضًا أن يحفزا أو يزيدا من حدة القلق عن طريق تضخيم الضغوط النابعة من مصادر أخرى، وبخاصة تلك النابعة من المدارس. يمكن أن يكون الضغط الأكاديمي من

العائلة صريحًا أو ضمنيًّا. الضغط الصريح يظهر في انتشار الدروس الخصوصية، وأندية "كومون"، والآباء الذين يراقبون أداء الواجبات المنزلية بشكل دقيق. أنتم أول جيل من المرجح أن يكون أفقر من آبائكم، وهو عامل آخر يشبه "التغير المناخي" الذي يزيد من هذا الضغط.

•**أنت**: وفي قلب هذا كله، تكون أنت وقلقك متأثرين بهذه الأنظمة من حولك، ونتاجًا لتجربتك المشتركة في عقلك وجسدك والطريقة التي تتصرف بها. لكن - "لكن" هنا مهمة للغاية - يجب ألا ترى نفسك كضحية سلبية للقوى الخارجية أو الداخلية؛ فلديك القدرة على تغيير أفكارك وسلوكك وفسيولوجيتك ليقل قلقك. ومع تقدمك في العمر، ستتمتع كذلك بالمزيد من الخيارات حول الأنظمة التي تضع نفسك فيها وكيفية استجابتك لها؛ لذا اختر بحكمة.

إدارة القلق

حينما ترغب في تخفيف أو إدارة معدلات توترك، يمكنك التغيير في نفسك (أفكارك ونفسيتك وسلوكك)، أو يمكنك التغيير في أنظمتك (المجتمع العام والمحلي والأصدقاء والعائلة). في الفصل الرابع - العواطف والأفكار والمشاعر - قدمت العديد من الأدوات المفيدة بشكل عام للصحة النفسية، بما في ذلك تخفيف التوتر؛ لذا أنصحك بالعودة إلى هذا الفصل إذا دعتك حاجتك إلى ذلك. أما فيما تبقى من هذا الفصل، فسوف نركز تحديدًا على ثلاث طرق عامة لتغيير قلقك من الداخل:

•تغيير استجابتك الفسيولوجية.

•تغيير تفكيرك.

•تغيير سلوكك.

عندما فككنا أعراض " إيميلي" المرضية، بدا أن القيء قد بدأ بألم في البطن أصابها بالإعياء في أثناء وجودها في المدرسة. اكتنفها شعور بالإحراج وقلقت من أنها ستمرض من جديد، أو أنها سوف تشعر بالإهانة بطريقة أو بأخرى. لذا بدأت تكف عن تناول بعض الأطعمة وتتجنب المرور بمواقف معينة في حين بدا أنها كانت كلما راودها القلق عاودتها تقلصات معدتها في الحال، حيث تحس بـ"فراشات في بطنها"، وتشعر بالغثيان ومن ثم تحتاج إلى الذهاب إلى الحمام بسرعة. وبينما لم تستطع أن تحدد في البداية عاملًا إدراكيًّا، بدا أن هذا الأمر قد خلق دوامة قلق فازدادت الأعراض الجسدية. كان القيء بمنزلة متنفس لها في هذا الموقف حيث كان يوقف تقلصات البطن ويتلاشى معه الإحساس بالغثيان الذي يرافق توترها.

الإدارة الفسيولوجية للقلق4

حينما تشعر بالقلق وينطلق زناد نظام الإثارة الودية، فإن معظم هذا يحدث تلقائيًّا وليس لك تحكم واعٍ فيه. إنه يسيطر تقريبًا على كل الأنظمة والأعضاء بجسدك. فقط هنالك نظامان من هذه الأنظمة يمكن إخضاعهما لتحكمك بسهولة. هذان النظامان هما تنفسك وتوتر العضلات.

لذلك وبينما ليس باستطاعتك أن تخفض من معدلات ضربات قلبك، ولا التخلص من الفراشات في بطنك، ولا إيقاف العرق المتصبب أو الاحمرار في الوجه، يمكنك على الأقل إخضاع توتر عضلاتك ومعدل وعمق أنفاسك تحت تحكمك.

وهذا شيء من السحر.

إنه شيء من السحر لأنه من خلال إدارة تنفسنا وتوتر عضلاتنا، يمكننا خداع أجسادنا كي تعتقد أن الموقف ليس مقلقًا جدًّا ومن ثم نبدأ عكس الإثارة الودية. إذا قرر الدماغ القشري (العقلاني) بمحض إرادته أن يبطئ معدل التنفس ويصبح أكثر هدوءًا، فسيبعث ذلك برسالة إلى الدماغ الأعمق، وبدوره سيطلق أمرًا بتهدئة النظام (يطلق على ذلك اسم الاستجابة اللاودية). وهذا من شأنه أن يغير في نشاط باقي الأعضاء، مثل القلق والمعدة ونظام التعرق، التي لا يمكن التحكم بها بوعي بخلاف هذا.

التنفس

عندما تكون قلقًا، من المحتمل أن تتنفس بشكل أسرع من المعتاد، وتستنشق أكثر مما تزفر. وإذا لم يُستهلك هذا الأكسجين الإضافي في القتال أو الهروب، فإنه يغير التوازن التنفسي في الجسم: إذا كان هناك القليل جدًّا من ثاني أكسيد الكربون في الرئتين، فإن هذا يزيد من توازن الأس الهيدروجيني في الدم، ما يجعله قلويًّا للغاية. يمكن أن يتفاقم هذا إلى فرط التنفس، ما قد يسبِّب الرجفة والدوار والصداع ويجعلك تشعر كأنك لا تستطيع التنفس. يمكن أن يصبح الوضع مخيفًا جدًّا إذا وصل إلى هذا الحد.

لهذا قد أخبرتك بأن القلق ليس كله في عقلك؛ فقد يتعرض للاستثارة بشيء في عقلك ولكن آثاره حقيقية وبالتأكيد حاضرة في جسمك.

من خلال إبطاء تنفسك، والتنفس بعمق والزفير بشكل كامل، يمكنك استعادة التوازن الصحيح لثاني أكسيد الكربون في جسمك وعكس هذه العملية. يمكنك خداع جسمك ليعتقد أنه ليس تحت التهديد، كما أن عملية الزفير تريح عضلات الصدر والحجاب الحاجز.

هناك الكثير من الحيل المختلفة لمساعدة نفسك على الزفير والاسترخاء أكثر. أنصح أحيانًا الشباب بالتنفس شهيقًا وزفيرًا وهو يعد حتى الرقم عشرة، حيث يأخذك الشهيق إلى ثلاثة أو أربعة، ثم يكون الزفير أطول بكثير ويأخذك حتى تسعة أو عشرة. ويمكن أن تكون هناك فترة استرخاء قصيرة قبل الشهيق مرة أخرى. تحديد السرعة الدقيقة للعد ليس مهمًا؛ إنه فقط لمساعدتك على التركيز على الزفير فترة أطول مما استنشقت. أنت تحاول تنظيم تنفسك واكتساب بعض الشعور بالسيطرة عليه.

توجد طريقة أخرى شائعة ألا وهي تمرير إصبعك صعودًا وهبوطًا على أصابع اليد الأخرى. خذ نفسًا - صعودًا على جانب إصبع واحد، ثم ازفر - نزولًا على الآخر. هذا لا يركز على جعل الزفير أطول من الشهيق ولكن له ميزة كونه شيئًا بسيطًا وجسديًا يمكنك القيام به، عوضًا عن وضع عبء إضافي على عقلك في حالة العد إلى عشرة. كما أن له ميزة سهولة القيام به تحت مكتبك في المدرسة.

يمكنك أيضًا وضع يدك على بطنك للتركيز على التنفس العميق. إذا ارتفع بطنك وانخفض، فهذا يعني أنك تستخدم الحجاب الحاجز للتنفس بعمق، بدلًا من الاكتفاء باستخدام الجزء العلوي من صدرك وحسب.

لدينا أيضًا ميل طبيعي لالتقاط سرعة تنفس المقربين منا؛ لذا إذا كان لديك عائلة أو صديق سيجلس ويتنفس ببطء معك، فيمكنك ربط معدلك بمعدله.

إذا تحول التنفس إلى فرط التنفس، فقد تجد أنه من الأسهل التنفس في كيس ورقي. من خلال إعادة تنفس الهواء نفسه داخل الكيس يمكنك رفع مستوى ثاني أكسيد الكربون في الجسم مرة أخرى.*

بينما لم تقتنع "إميلي" بتفسير "القلق" للتقيؤ، بدأت تخلق ارتباطًا بين تفكيرها في هذه الأمور، وتغير تنفسها وتشنج معدتها والشعور بالحرارة في وجهها. أحبت وجود شيء عملي للقيام به للمساعدة على إدارة التقيؤ، لذلك تدربت على التنفس ببطء والزفير بعمق، ووجدت تمارين استرخاء على الإنترنت ساعدتها، كما مارست "إميلي" الاسترخاء العضلي التدريجي والتصور الإيجابي كل ليلة قبل أن تخلد إلى النوم. في النهاية، تمكنت من استخدام هذا قبل تناول الوجبات لتهدئة نفسها. تنفست ببطء، وأرخت عضلاتها وفكرت في أشياء أخرى.

توتر العضلات

كجزء من استجابة المواجهة أو الفرار، يندفع سكر الدم وكذلك الدم من الدماغ إلى الأطراف التي تتقلص متأهبة لقرار المواجهة أو الفرار: أن تضرب أحدهم أو تفر منه.

إذا قررت ألا تشعر بالرهبة من اختبارك، وألا تضرب مراقب الاختبار، فسيظل توتر عضلاتك المتأهبة كما هو. ومع ذلك، وكما هي الحال مع التنفس، بإمكانك إخضاع توتر عضلاتك لتحكمك الواعي وأن تخدع جسدك باستجابة التهدئة اللاودية. وهذه هي ثاني أداة في صندوق أدواتك لإدارة التوتر.

إذا قلت لك: "أرخِ جسدك الآن؟ ماذا سيحدث؟ هل تلاحظ أن جسدك قد تراخى؟ وأن كتفيك سقطتا؟ وساقيك تمددتا على الكرسي أو السرير؟ عضلات وجهك قد ضعفت؟ ربما تكتشف أنك تحمل الكثير من التوتر في جسدك طوال الوقت.

إن الطريقة الوحيدة لمعالجة هذه المشكلة هي من خلال الاسترخاء العضلي التدريجي. ابدأ بقدمك: شد عضلات قدمك ثم أرخِها، بعدها انتقل إلى عضلات الساق وافعل المثل، واتبعها بعضلات الفخذ والمؤخرة وقبضتي اليد والذراعين وأخيرًا الوجه. ثم خذ نفسًا عميقًا واحبسه، وشد العضلات الممتدة من كتفيك وحتى أذنيك. ثم حرر نفسك المكتوم واجعل جسدك بأكمله يسقط في براثن الاسترخاء.

لقد وضعت رابطين إلكترونيين متعلقين بعملية استرخاء العضلات التدريجية في فصل "أتود أن تعرف المزيد؟" بنهاية الكتاب. تمرن على الاسترخاء على سريرك؛ لأنها بالتأكيد مهارة تحتاج إلى التطوير من خلال الممارسة، لو أردت أن تكون طوع بنانك لتستخدمها وقتما شئت.

الإدارة الإدراكية للقلق

حسنًا، هذا هو لب الموضوع؛ إن القلق ليس مجرد "وهم في رأسك" لكنه بالتأكيد "يتعلق بعقلك". إن دماغك، مثله مثل التنفس وتوتر العضلات، يتصرف بشكل لا واعٍ معظم الوقت لكن باستطاعتك إخضاع جزء من العقل لتصرفك الواعي.

أنت لا تود أن تكون ضحية للقلق؛ إذن عليك أن تحاربه. وكما وصفت سابقًا، عقلك قادر على إبراز مخاوف حقيقية ("لم أقم بعمل كافٍ ... سيكون أدائي سيئًا في الاختبار") وكذلك على اختلاق مخاوف خيالية (لقد حصلت على درجة ب في الاختبار ... سوف أخفق في اختبارات الشهادة العامة للتعليم الثانوي"). حري بك أن تحارب هذا الجانب من عقلك، ثم تواصل محاربته مرة تلو الأخرى بلا كلل.

لماذا عليك المواظبة في قتاله؟ لأن الدماغ ينشئ مسارات عصبية، والمسارات العصبية التي يطلقها بشكل متكرر تصبح هي الافتراضية. يعتاد دماغك اللجوء إليها نظرًا لسهولتها وسرعتها وأنها راسخة به جيدًا. ومن ثم يصبح التفكير بهذه الطريقة أمرًا طبيعيًّا واعتياديًّا.

إن الجميع لديهم ميول فطرية ليكونوا أكثر عرضة للقلق أو أقل، لكننا سبق أن رأينا كيف أن الأنظمة المختلفة التي تعيش وسطها وتشمل (مجتمعك العام ومجتمعك المحلي ومدرستك وأصدقاءك وعائلتك) بالإضافة إلى شخصيتك الخاصة، قد يسهمون في ربط عقلك باستجابة القلق؛ لذلك إذا كنت شخصًا قلقًا نوعًا ما بطبيعتك وتحب العمل بجد وتأمل في تحقيق الأفضل، فإن ما سمعته من مقتطفات الحوار بين والديك حول إدخالك مدرسة "جيدة"، والتراكم المتزايد لاختبارات SAT مع تقدمك إلى السنة السادسة، والحديث المتواصل عن اختبارات الشهادة العامة للتعليم الثانوي منذ بداية العام السابع مع تزايد الدروس الخصوصية خارج المدرسة - كل ذلك سوف ينشئ على مر السنين مسارات قلق عصبية في دماغك: "عليَّ أن أبلي جيدًا وأعمل بكد وأحصل على درجات عالية - إنه أمر غاية في الأهمية".

مع مرضاي، أستخدم تشبيهًا يجمع بين أدمغتهم وحقل من العشب. يحتاجون إلى المشي فوقه طوال الوقت وقد داسوا على مساحة من العشب لكي يسهل عليهم المشي فوقه فيما بعد. قد يبدو هذا المسار مثل "ماذا لو لم أبلِ بلاءً حسنًا؟ سيخيب ظن معلميَّ، قد لا أتمكن من الالتحاق بالصف السادس أو الجامعة". عندما تستخدم هذا المسار في دماغك مرارًا وتكرارًا، يصبح أسهل مسار للاستخدام.

قد يكون لديك العديد من حقول القلق المجازية والمسارات المختلفة في رأسك. قد يكون هناك مسار آخر هو:"ماذا لو نظر إليَّ الجميع عندما أدخل الفصل؟ ماذا لو لم يكن هناك مكان للجلوس ويحدق الجميع إليَّ؛ سيكون ذلك محرجًا للغاية"، أو "بطني بارز في هذا الفستان؛ أبدو بدينة. أنا بدينة؛ لن يحبني أحد أبدًا وسأقضي حياتي وحيدة".

ومن حولك ينمو العشب طويلًا وتنسى أن هناك مساحات أخرى للسير عبر الحقل.

أدركت "إميلي" أن فكرة "ماذا لو مرضت؟" كانت تحفز الأعراض الجسدية. وبينما لم تعتقد أن السبب كان القلق، كانت تستطيع أن تدرك أن ترديد عبارات لنفسها مثل: "كل شيء على ما يرام، سأكون بخير، يمكنني فعل ذلك" ساعدها على التمكن من تناول المزيد

من الطعام وقلل من احتمالية مرضها. تحدثنا عن أنه بينما كان من المزعج أن تمرض، وكان فظيعًا بالنسبة إليها، كان بإمكانها التعامل معه ولم يفكر أحد فيها بشكل أسوأ بسببه. بالتأكيد لم تكن تلك الكارثة المهينة التي صنعتها في رأسها. وكلما زاد الأمر سوءًا عليها، استخدمت الكتب الصوتية ومقاطع الفيديو المفضلة لتشتيت انتباهها. كان على عائلتها التخلي عن معيارهم المعتاد "نحن جميعًا نأكل على الطاولة ويتحدث بعضنا مع بعض" عندما بدأنا نفهم أن محاولات والديها للدردشة كانت في الواقع تجعل الوضع أسوأ؛ لأنها كانت غالبًا ما تفسر ملاحظاتهم على أنها انتقاد. فإذا سألاها عما إذا كانت قد أنجزت واجباتها المنزلية، كانت تسمعها على أنها: "إنهما لا يعتقدان أنني أنجزت واجباتي المنزلية؛ إنهما يعتقدان أنني كسول".

التهويل

هذه المسارات المختصرة في رأسك هي "أفكارك السلبية التلقائية" (NATs) وهذه مسألة كبيرة في علم النفس. والأفكار السلبية التلقائية هي استدلالات - اختصارات للتفكير - غالبًا ما تنطوي على نوع كارثي من المنطق غير المبرر. في ذهنك، من السهل القفز من كل عبارة شبه منطقية صغيرة إلى التالية، لكن في المجمل هذا المنطق معيب.

إذا قلت لك، هذه الفتاة التي أعرفها، حصلت على درجة د في اختبار ما، وبالتالي من المرجح أن ينتهي بها المطاف بلا عمل، مشرَّدة في الشوارع، فستضحك، أليس كذلك؟ إنه أمر سخيف. إذ ستقول إن اختبارًا واحدًا لا يهم. معظم الناس الذين لديهم وظائف قد فشلوا أيضًا في اختبار أو اثنين في مرحلة ما من حياتهم.

لكن في ذهنك قد يبدو الأمر هكذا: "لقد فشلت في الاختبار - ماذا لو فشلت في اختبارات الشهادة العامة للتعليم الثانوي؟ لن أحصل على وظيفة أبدًا. ماذا سيحدث لي؟ قد ينتهي بي الأمر مشردة". من خلال تقسيمها إلى خطوات أصغر، تقل الفجوة بين كل خطوة وأخرى. وحينها يبدو الأمر أكثر معقولية. بالطبع، ليس من المرجح أن يحدث ذلك فعلًا،

فهو لا يزال مستحيلًا بالقدر نفسه. يبدو فقط أقل استحالة بسبب الطريقة التي صاغه بها عقلك لنفسه.

هذه حيلة معروفة في مجال التسويق أو المبيعات أو المقابلات، حين تجعل شخصًا ما يوافق على شيء عادي وغير مثير للجدل، ثم تضيف سلسلة من الخطوات أو الأسئلة الصغيرة التي تبدو منطقية للوصول إلى شيء لم يكن ليوافق عليه أبدًا لو سألته مباشرة في البداية. في هذه الحالة، يخدع دماغك المبرمج على القلق نفسه بالقفز عبر سلسلة من الخطوات شبه المنطقية إلى موقف خيالي.

حينما ينتهي الأمر بعقلك في أسوأ مكان؛ إذ تظهر كشخص غير محبوب وغير نظيف ومشرَّد في الشارع - تستثار استجابة القتال أو الهروب (تذكر: يمكن إثارة القلق داخليًّا وكذلك خارجيًّا). كانت هذه الاستجابة أكثر فائدة لفتاة الكهف التي تواجه نمرًا ذا أنياب حادة منكِ وأنت تخوضين امتحانًا. متى سيبدأ تطور الحياة في حل هذه المشكلة لنا؟ إن نظام الإثارة الودي لدينا غير مناسب للعيش في القرن الحادي والعشرين!

بدأت أفهم أن "إميلي" كانت ترى الكارثة في كل مكان حولها. على سبيل المثال: كانت دائمًا تذهب بالحافلة إلى المدرسة مع فتاة أخرى لكن تلك الفتاة لم تعد ترغب في الذهاب مبكرًا مثلها وهذا أزعجها، لكنها لم تغير الوقت للذهاب في وقت لاحق ("ماذا لو تأخرت الحافلة - قد نتأخر عن المدرسة") وجدت صعوبة في التكيف مع الترتيبات المتغيرة لأصدقائها وأثارت تفكيرها "ماذا لو ..." على سبيل المثال، كانت التوقيتات - أو ما كانوا يفعلونه - تتغير في اللحظة الأخيرة ("ماذا لو أكل الناس؟ قد أمرض") وقد ينضم أشخاص آخرون بشكل غير متوقع ("ماذا لو لم يحبوني") كل شيء بدا غير مؤكد تمامًا بالنسبة إلى "إميلي".

التفكير الأبيض والأسود، كل شيء أو لا شيء

هذا نمط آخر من الأفكار السلبية التلقائية. بالنسبة إلى البشر، تصنيف الأشياء هو اختصار مفيد في التفكير: نتعرف بسرعة على الأشياء كجزء من فئة وعندئذ ندرك ما علينا فعله. ولد/بنت، قطة/كلب، صديق أو عدو. وعلى الرغم من فائدة هذا النظام، فإنه يفشل عندما تكون الأشياء أكثر تعقيدًا ومليئة بالتفاصيل الدقيقة. والحياة الآن أكثر تعقيدًا بكثير.

في المواقف المجهدة، نعتمد أكثر على الاختصارات في التفكير، حيث يتولى دماغنا الغريزي زمام الأمور. نفكر بطريقة أقل شمولية: تصبح أحكامنا الذاتية إما سيئة وإما جيدة، إما سمينًا وإما نحيفًا، إما ذكيًّا وإما غبيًّا. وإذا حصلت على درجة د في اختبار، فقد يكون تفكيرك المختصر والتصنيفي "أنا غبي". في حين قد يكون تفكيرك الأكثر دقة أنك لست جيدًا جدًّا في هذه المادة وأنك لن تمتحن بها في اختبارات شهادة الثانوية العامة على أي حال، وأنه كان مجرد اختبار تافه، وكنت تعاني تشنجات ولم تستطع التركيز. إذا كانت معدتكِ بارزة من الفستان، فقد يكون تفكيرك المختصر والتصنيفي "أنا سمينة"، بينما يجنح تفكيرك الأكثر دقة إلى أنك قد تناولت في الحال وجبة ضخمة وبالطبع معدتك ستصبح بارزة مؤقتًا في أثناء هضم جسمك الطعام، وعلى أي حال، هذه هي المنطقة الأكبر من جسمك ولكن ساقيك تتألقان في رشاقتهما. إن تجنب التصنيفات السلبية في تقييمك لنفسك سيقلل من قلقك.

المطلقات: ما ينبغي، ما يجب، وما يجدر5

ثمة نوع مختلف من التصنيفات الفئوية هو المطلقات للسلوك: ما ينبغي وما يجب وما يجدر. هذه الكلمات غالبًا ما تؤدي إلى معيار أو توقع تفرضه على نفسك، ووضع الكثير منها على عاتقك من المرجح أن يسهم في القلق. على سبيل المثال، قد يقال لك (أو تقول لنفسك) إنه ينبغي عليك تناول خمس حصص من الفواكه والخضراوات، ينبغي أن يكون مصدر طعامك ذا بعد أخلاقي وأن يكون قد قطع مسافة قصيرة للنقل من مكان إنتاجه وصولًا إلى مكان استهلاكه، يجدر بك استخدام خيط تنظيف الأسنان، يجب أن تمارس الرياضة مدة ساعة على الأقل، عليك أن تمارس تمارين البيانو وتقوم بواجبك المنزلي،

تحتاج إلى شراء هدية لصديقك، يجدر بك ألا تطير أو تستخدم الأكياس البلاستيكية أو بخاخات الهواء المضغوط.

في حين أن نمط التفكير بـ "ما ينبغي" و"ما يجب" و"ما يجدر" حدده علماء النفس لأول مرة قبل ما يقرب من 100 عام،6 ويبدو لي أن وتيرة الحياة الحالية والاستهلاكية والمنافسة قد فاقمت الميل إلى التفكير بهذه الطريقة. صرت أرى لغة المطلقات في كل مكان الآن، بل في صيغ أكثر بكثير من مجرد "ما ينبغي" و"ما يجب" و"ما يجدر". أراها في لغة "الضروريات"؛ في: "الجميع يفعل ذلك" وفي "دائمًا" وفي "يجب أن" و"أحتاج إلى" و"سأموت إذا لم أفعل" وحتى في استخدام كلمة "حرفيًّا". تخلق لغة المبالغات معايير لا نهاية لها وليس بمقدورك أبدًا الوفاء بها. العدد الهائل من توقعات الحياة غير قابل للتحقيق، ما يؤدي إلى شعور لا نهاية له بعدم امتلاك ما يكفي، وأنك لست جيدًا بما يكفي، وأنك لست كافيًا لغيرك. حينها تصبح المطْلقات عصا تضرب بها نفسك وهذا يضر بصحتك النفسية.

لكن الصحة النفسية الجيدة تعتمد في غالبيتها على التوازن. استبدل ببعض تلك المطلقات الممكنات عندما تتحدث، والأهم من ذلك، عندما تفكر، ولا تدع عقلك يتسلل إلى المطلقات. ربما من الأفضل تناول الفواكه والخضراوات وممارسة الرياضة. أنت تفضل إنهاء واجبك المنزلي في الوقت المحدد ولكن، مهلًا، كل شيء وارد. معظم الناس ذاهبون إلى الحفلة ومن المحزن أنك لست كذلك، ولكن لن يحضرها الجميع أيضًا. تريد الذهاب إلى تلك الجامعة ولكن سيكون هناك الكثير من المتقدمين المميزين وسينطوي الاختيار في النهاية على بعض الحظ. هل ترى كم يبدو الأمر ألطف عندما تستبدل بالمطلقات توقعات أكثر واقعية؟

أعتقد أن الزيادة في التوقعات غير الواقعية التي يفرضها العالم تسهم في زيادة مشكلات الصحة النفسية لدى الشباب. إذا تعاملت مع الكثير من المعايير على محمل الجد، فسوف ينتهي الأمر بالحياة كأنها مجرد قائمة مهمات يجب إكمالها. وقتئذ، نعود مجددًا إلى مرحلة

معطيات الطفولة حيث، مع بداية المراهقة، تبدأ التحقق من أن المنتج (أنت) يلبي جيدًا توقعات المجتمع. التأثير هو جعل الحياة بائسة ومثيرة للقلق، بل في الواقع ساحقة ولا تطاق إذا كنت تؤنب نفسك باستمرار لعدم تلبية ضجيج لا نهائي من المعايير. لا يوجد مجال للمرح ولا للتلقائية آنذاك.

إن وضع توقعات جيدة لنفسك لا يعني المزيد من التوقعات الأكبر، بل توقعات سخية وأكثر لطفًا وتعاطفًا. وهذا يعني إعطاء الأولوية لبعض التوقعات الرئيسية والتغاضي عن أشياء أخرى. إن المطلق الوحيد المهم هو أنك تحتاج إلى التخلص من المطلقات.

كانت حياة "إميلي" محكومة بمعايير مطلقة ودقيقة - يجب أن تصل إلى المدرسة دائمًا في الوقت المحدد، وكان عليها تكرار مراجعة ملاحظاتها من كل فصل، وأرادت أن يحبها الجميع. عندما كانت في المدرسة الابتدائية وفي بداية فترتها في المدرسة الثانوية، تمكَّنت من الحفاظ على معاييرها الذاتية من خلال إفراطها في التنظيم. كان لديها روتين مسائي صارم: دائمًا ما تقوم بواجبها المنزلي بمجرد عودتها من المدرسة، وتتناول عشاءها في الساعة 6:30 (كانت أكثر عرضة للمرض إذا تأخر موعد الطعام)، ثم تستحم، ثم ترتب غرفتها وتحزم حقيبتها ثلاث مرات.

كان روتينها شديد التنظيم لدرجة أنها لم تدرك أنها كانت تعاني القلق. هذا الهيكل الصارم حماها منه. لكن مع تقدمها في العمر، بات من الصعب الحفاظ على السيطرة بالوتيرة نفسها. على سبيل المثال، كانت تكلَّف أحيانًا بواجب منزلي يمتد على مدار أسبوع أو اثنين، ولا يمكن الانتهاء منه في ليلة واحدة. ومع وجود المزيد من المواد لتغطيها، لم تتمكن من مواكبة مستوى الوقت الطويل المستغرق في نظامها لتدوين الملاحظات وصنع البطاقات التعليمية والمراجعة الذي طوَّرته لكل اختبار أو امتحان.

وكان هذا هو الخوف الأساسي الذي تحتم علينا معالجته: حياة المراهقين معقدة؛ لا يمكنك دائمًا إبقاء كل شيء مثاليًا وتحت السيطرة، هناك تسويات فوضوية يتحتم القيام بها. يمكنك البقاء مع صديقك (أن تكون مع شخص ما من مجموعتك شيء يبعث على

الاطمئنان والود) أو يمكنك أن تلحق بالحافلة التي تمر مبكرًا (من الجيد ألا تقلق حيال التأخر) لا يوجد حل لهذه المعضلة.

أنواع أخرى من الأفكار التلقائية السلبية7

لم يُتح لي المجال للخوض في كل الأفكار التلقائية السلبية الأخرى التي من الوارد أن تنبثق في عقلك. وإذا كنت مهتمًا بالأمر، فثمة الكثير من المعلومات عنه في شبكة الإنترنت. ومن ضمن هذه الأنواع :**

•"**إضفاء الطابع الشخصي**" - عندما تظن أن كل شيء يدور حولك، في حين أن هذا غير صحيح عمومًا. على سبيل المثال: الجميع يحدقون إليك أو يتحدثون عنك.

•"**قراءة العقل**" - عندما تظن أنك تعلم ما يفكر به الآخرون. على سبيل المثال: بما أنهم لم يتركوا "إعجابًا" على منشوري، إذن هم يكرهونني.

•"**التضخيم والتصغير**" - عندما نسلط الضوء على جوانب معينة من الموقف (كمثال، أننا أخفقنا في اختبار واحد) ونتجاهل باقي الجوانب (كمثال، أننا نجحنا في بقية الاختبارات).

كيف تعلم إذن ما إذا كانت فكرتك من الأفكار السلبية التلقائية؟ هل طرأت على عقلك في لمح البصر؟ هل تعكس وضعًا متطرفًا؟ حينئذ من المحتمل أن تكون فكرة سلبية تلقائية.

اختبار "Ah Ha": دقيق ومفيد8

جميعنا لدينا أفكار سلبية تلقائية ولحظات من الشك وتنتابنا بعض الأفكار التي تتسم بعدم اليقين وانعدام المنطق؛ لذلك فإن اختبار "Ah Ha" يعد طريقة لفحص ما إذا كانت الفكرة السلبية التلقائية صحيحة أو لا، ويتحداها بحيث لا تصبح مصدر قلق لك. يسهم اختبار "Ah Ha" في تحويل الفكرة السلبية التلقائية إلى مجرد ضوضاء جانبية في رأسك أو

صرفها بسرعة من عقلك. إن"Ah Ha" هي وسيلة تذكير لعبارة "دقيق ومفيد" (Accurate and Helpful)***.

•هل الفكرة التي تجول برأسك **دقيقة**؟ وما دليلك على أنها صحيحة؟

•إذا كانت صحيحة، فهل التفكير بها الآن حقًّا **مفيد**؟

*معدلات ثاني أكسيد الكربون في الهواء تقدر بنحو 0.04 % ، إنه من الغازات التي تشكل أقل من 1% من حجم غلاف الأرض الجوي لكنه ضروري. إذ إن استجابة تنفس الجسم مرتبطة بمعدلات ثاني أكسيد الكربون فيه وليس الأكسچين. وزفيرنا يحتوي على ما مقداره 100 ضعف هذه الكمية.

** لا تتورط كثيرًا في الفئات؛ لأنها ليست منفصلة تمامًا! في بعض الأحيان، يمكن أن تندرج الفكرة ضمن عدة فئات مختلفة.

***حسنًا، حسنًا.. أولئك المثاليون بينكم سوف يلاحظون أن حرفي "Ah" ليسا اختصارًا لكلمة Accurate وأن حرفي "Ha" ليسا اختصارًا لكلمة Helpful. يمكنكم القول إنها وسيلة تذكير "غير مثالية".

الأفكار السلبية المتراكمة تلقائيًا



الإدارة السلوكية للقلق

وها قد وصلنا إلى آخر فئة في طرق إدارة القلق: السلوك. إن الطريقة التي تتصرف بها قبل وفي أثناء وبعد شعورك بالقلق سوف تؤثر في قلقك فيما بعد وفي المستقبل.

بعض الأشخاص يحاولون اجتناب القلق؛

والبعض يحاول التحكم به؛

والبعض يغذيه.

وليست أي من هذه الاستجابات مفيدة لصحتك ...

تحاشَ اجتناب القلق

لا توجد حياة تستحق العيش إذا انعدم فيها القلق كليًا. من المستحيل إلغاء القلق، إلا أن بعض الشباب أحيانًا يحاولون ذلك من خلال تجنب مواقف معينة. وهذا غالبًا ما يؤدي إلى نتائج عكسية ساحقة. إن محاولة تجنب القلق تفضي إلى تقليله على المدى القصير، لكنه دائمًا تقريبًا تجعل القلق أسوأ بكثير على المدى البعيد.

اعتدت أن أحكي لمرضاي قصة من حياتي عن أنني طالما شعرت بالخوف من التحدث علانية وحاولت أن أتجنب هذا. أظن أن هذا سبب من أسباب أنني أصبحت معالجة نفسية، إذ سمح لي هذا بالتحدث للناس فرادى عوضًا عن مواجهة حشد كبير. ما زال محفورًا في ذاكرتي تلك المرة التي حاولت فيها أن أدخل في مناقشة في المرحلة السادسة. انتهى بي الأمر وقتها وأنا أقرأ حجتي وأنا أتلعثم في الكلمات وأتصبب عرقًا، بينما وقف زميلي المناقِش (فتى أبله للغاية في العموم) يتحدث من دون ورقة ملاحظات، وتمتع بحس فكاهي وتجاوب مع الجمهور. وفي مرة أخرى، في بداية مسيرتي المهنية، كان عليَّ أن

أتحدث إلى والدين عن مشكلات النوم عند الأطفال، ومجددًا تلعثمت كلماتي في الوقت الذي أطلقا عليَّ فيه وابلًا من الأسئلة، في حين كان رأسي مشغولًا بفكرة "أنت تحرجين نفسك كالبلهاء - انظري إلى نفسك كيف تتلعثم كلماتك! لا يخفى على أحد كم أنت قلقة بشكل سخيف". أتذكر أنني توجَّب عليَّ تشجيع نفسي قبل أن أتحدث أمام طاقم قسمي في المستشفى، وكان عددهم بين 10 و15 شخصًا. ماذا لو تعثرت كلماتي؟ ماذا لو سخر مني أحدهم؟ كان وضعًا بشعًا.

هل تظنون أنني، خلال تلك الفترة من حياتي، قد تمكنت من التغلب على خوفي؟ كلا، لم أفعل. لأنك حتى تتغلب على مخاوفك، عليك أن تواجهها، وفي ظل هذه المواقف القليلة المحفورة في نفسي، كنت أتجنب مخاوفي إلى حد كبير.

ولسوء الحظ، أو لحسن الحظ كيفما ترى الأمر من منظورك، صار التحدث علانية جزءًا رئيسيًّا من وظيفتي. بدأ فريقنا يجري مجموعات تعليمية لأهالي مرضاي الذين شُخِّصوا مؤخرًا ونُقلت إلى جدول عمل هذه المجموعات. لم يكن لدى أي فرد من أفراد فريقي أي فكرة عن أنني كنت مرتعدة من التحدث أمام الناس، لقد تجنبت الأمر بنجاح كبير وهكذا كان يختفي خوفي.

ما زلت أتذكر أولى المجموعات التي أدرتها: ماذا كنت أرتدي، ومن الآباء الذين كانوا حاضرين، وأين أقيمت الجلسة، ومن الزميل الذي أدرت معه المجموعة. وقبل كل هذا، أستطيع أن أتذكر كمية العرق الغزير الذي انصب على جسدي.

غير أن الظروف كانت مواتية لعدة أسباب مختلفة. أولًا، فبينما لم أحظ بالثقة للتحدث علانية، كانت لديَّ ثقة في موضوع حديثي، فكنت جاهزة وأعرف جيدًا ما أفعله. ثانيًا، توقع زميلي أنني سأفلح في الأمر ووثق بي وكان بجانبي يساندني. لم يكن على دراية بأنني متوترة. ولو أنني فقدت القدرة على التحدث أمامه لأصابني إحراج كبير. ثالثًا، كان الجمهور في صفي. جميعهم كان لديهم طفل مريض مرضًا خطيرًا وكانوا يعرفون أنني

مدركة لهذا المرض. لم يحضروا هناك لكي يجادلوني أو يحاضروني، كل ما شغل بالهم هو تلقي ما أعرفه. لقد كان الموقف المثالي من أجل مواجهة خوفي.

وربما الأمر الأهم هنا هو أنه كان عليَّ مواصلة التحدث. هل تعتقد أنني تغلبت على خوفي بعد ذلك؟ بلى. الآن صرت ألقي الخطابات طوال الوقت. الأشخاص الذين قابلوني على مدار الـ15 عامًا الماضية سوف يندهشون من سماع حقيقة أنني كنت خائفة من فعل هذا ذات مرة.

لذلك، وبينما نظريًّا كان يبدو تخفيف القلق في حياتك أمرًا جيدًا، في الواقع ثمة خط دقيق يفصل ما بين تخفيف القلق وتجنبه. وعليك إذن أن تكون صادقًا مع نفسك تمام الصدق في أي منهما أنت تفعله الآن. على جانب من الأمر، يمكنك القول إنني خففت من قلقي على المدى القصير، في العديد من المواقف، على مدار 15 عامًا، عن طريق عدم التحدث إلى التجمعات. وعلى الجانب الآخر، إذا أحصيت بالفعل قدر التوتر الذي شعرت به في تجنبي التحدث علانية، وإخفاء خوفي منه على مدار كل تلك السنوات، فستجد أنه كلفني أكثر مما كنت لأختبره إذا ما عالجت المشكلة في المقام الأول. بالإضافة لذلك، ربما أضعت على نفسي كل أنواع الفرص المهنية.

استشارتني "كاتي" وهي في أوائل العشرينيات من عمرها. كانت في سنتها الثانية في جامعة مرموقة لكنها كانت تعاني قلقًا مدمرًا. شعرت "كاتي" بالقلق المزمن: عندما كانت تستيقظ في الصباح، كانت تقلق بشأن ما سيجلبه اليوم، وعندما كانت تذهب إلى الفراش ليلًا، كانت تقلق بشأن ما فعلته وقالته خلال اليوم.

دائمًا ما وجدت "كاتي" سهولة في التعامل مع المدرسة. كانت محبوبة بقدر معقول مع أنها فتاة هادئة نسبيًّا، ومجتهدة وتمتلك ذاكرة تصويرية ولم تكن بحاجة إلى العمل بأقصى جهدها لتبقى على رأس الصف. كان الآخرون يتنافسون معها لكن ذلك لم يزعجها كثيرًا. كانت قد ارتادت مدرسة للبنات فقط وصغيرة نسبيًّا ولم يكن مفاجئًا أنها التحقت بجامعة مرموقة. كانت الحياة جيدة باستثناء شيء واحد: احمرار الوجه. كانت تكره ذلك. بالطبع،

كان الأطفال دائمًا يشيرون إليها ويقولون "وجهك متورد" عندما كانت أصغر سنًّا، لكن مع تقدمها في العمر، أصبحت مرتاحة جدًّا في مدرستها ولم يحمر وجهها كثيرًا، ولم تقلق إذا لاحظت مجموعتها المقربة من الفتيات ذلك، مع علمها بأنهن لن يكترثن أو يحكمن عليها.

عندما التحقت بالجامعة بدأت تشعر بالمزيد من القلق. وجدت دورتها الدراسية أصعب مما كانت تعتقد وكانت مدركة مدى ذكاء زملائها الطلاب. بدأت تشعر بالحرج من رفع يدها في الصف خوفًا من الاحمرار البادي عليها؛ لذا توقفت عن فعل ذلك. خالجها شعور بأنها محتالة، وأنها تفتقر إلى الذكاء تمامًا، وسينكشف أمر عدم تمتعها بالكفاءة اللازمة. شعرت بأنها خرقاء وساذجة مقارنة بالعديد من الطلاب الآخرين؛ لذا غالبًا ما كانت تجلس في قاعة المحاضرات وقت الغداء أو تذهب إلى المكتبة. بينما كانت منفتحة على التعامل مع الجميع، فإنها بمجرد أن تعجب بشخص ما كانت يحمر وجهها خجلًا عندما تتحدث إليه، وكانت تتجنب ذلك لذا ظلت على مسافة من الجميع.

في الثمانينيات من القرن الماضي، نشر كتاب بعنوان *Feel the Fear and Do It Anyway*.9 في الحقيقة من الصعب تلخيصه بشكل أفضل مما يفعله العنوان. في النهاية، عندما نتجنب الأشياء، يتفاقم خوفنا منها. بدلًا من ذلك، نحتاج إلى إيجاد الظروف التي يمكننا فيها مواجهة مخاوفنا والتغلب عليها والسماح لثقتنا بالنمو.

القلق والسيطرة

بالنسبة إلى العديد من الفتيات والشابات اللواتي أراهن، يكون قلقهن أكثر تجريدًا من مجرد الخوف من التحدث أمام الجمهور. لقد قدم مجتمعنا لهن فرصًا وخيارات أكثر من أي وقت مضى في التاريخ وهذا أمر مثير، لكن الإثارة تحولت إلى خوف لأن وتيرة سير الأمور سريعة جدًّا. يشعرن بأنهن يتعرضن للتدقيق والحكم بلا هوادة، خاصة في المدرسة وعلى الإنترنت (وهي قضايا أتناولها في فصول لاحقة). القلق الذي أراه في أولئك المريضات مرتبط باعتقاد يحملنه عن أنهنَّ لسن جيدات بما يكفي/نحيفات بما يكفي/ذكيات بما يكفي/مشهورات بما يكفي. استجابتهن لهذا القلق هي السعي إلى السيطرة.

في عالم تحيط به الشكوك والتغييرات والمخاطر الشديدة، يسعين إلى الحصول على اليقين من خلال محاولة السيطرة على دراستهن، ونتائج امتحاناتهن، وبيئتهن المادية، ووزنهن، ومظهرهن، وآبائهن. لقد سعين جاهدات ليترفعن عن أي خطأ، ليكنَّ على أفضل هيئة ممكنة، في محاولة للتقليل من قلقهن. يطلق علماء النفس على هذه الحالة: الكمالية.

دعيني أخبرك ببعض الأسرار المهمة حول الكمال: الكمال هو خرافة؛ فلا يوجد شيء من هذا القبيل. كل شيء مجرد مسألة رأي. والسعي الدءوب وراء الكمال لا يقلل القلق، بل يغذيه. إن السعي اللانهائي والحمية الغذائية والدراسة والمراجعة هي في الواقع نوع من التجنب؛ وذلك التجنب يمنعك من مواجهة الخوف من عدم اليقين، ومن عدم بذل قصارى جهدك أو الحصول على أفضل النتائج. إن تقليل القلق على المدى القصير من خلال السعي وراء الكمال هو في الواقع يمثل تجنبك الخوف من الفشل، وكما رأينا، على المدى البعيد، فإن تجنب القلق لا يساعد حقًّا. من خلال العمل الجاد، واتباع نظام غذائي، وممارسة التمارين مرارًا وتكرارًا، والتدريب كل يوم، والحفاظ الدءوب على كل ما يجب وما ينبغي وما يجدر، قد تكتسبين وهم السيطرة على وضعك وتقللين من قلقك فترة محدودة. ولكن في الواقع، أنت تتجنبين شيئًا ما: القلق من عدم السيطرة ومن كونك عرضة للضعف، وهذا هو أكبر خوف على الإطلاق. ومع مرور الوقت، ومع استمرار عدم مواجهة الخوف من ضعفك الخاص، ومن دون تجربة الفشل واعتباره أمرًا عاديًّا، يزداد الخوف فقط وتتضخم معاييرك الكمالية أو التحكمية. الكمالية صفة سامَّة حقًّا للصحة العقلية وللتواصل، وسنعود إلى الحديث عنها في الفصول المتعلقة بالإنترنت والعلاقات.

لا أريدك أن تسيئي فهمي، بالطبع ستكون هناك مواقف يكون فيها من الأفضل تقليل قلقك ولكن نادرًا ما يكون ذلك عن طريق زيادة الضغط الذي تضعينه على عاتقك أو وضع معايير أعلى لنفسك. قد تشعرين، على سبيل المثال، بأنك مغمورة باختبارات الشهادة الثانوية العامة وترغبين في تقليل قلقك. قد يكون التخلي عن مادة واحدة لا تحبينها، أو لست جيدة فيها، أو لا تحتاجين إليها لحياتك المستقبلية، خطة معقولة. أما ما ليس معقولًا فهو الاستيقاظ في الساعة 5:45 صباحًا لبدء العمل قبل ستة أشهر من اختباراتك! الخيار الأول

يعتبر تقليلًا للقلق، والأخير هو تجنب له، وسوف يجدي نفعًا على المدى القصير، لكنه سوف يجعلك أكثر توترًا وأكثر تحفزًا وأكثر اندفاعًا على المدى الطويل.

تقليل القلق	تجنب القلق
أن تخبر نفسك بأنك على ما يرام على أية حال، ومظهرك هو أقل شيء أهمية فيما يخصك.	الامتناع عن تناول المأكولات التي تحتوي على كربوهيدرات والاستيقاظ يوميًا في السادسة والنصف صباحًا لأداء تمارين الكارديو (تمارين زيادة معدل ضربات القلب).
العمل بجد وثبات، وفي الآن ذاته، تفريغ بعض الوقت للمرح وممارسة التمارين والجلوس مع عائلتك وحيوانك الأليف.	العمل في كل لحظة أنت مستيقظ فيها. أن تضع ملصقات لمراجعة عملك على جدار الحمام. أن تأكل وتتنفس وتحلم بالاختبارات وأنت نائم على مدار 24 ساعة يوميًا لمدة ستة أشهر.
أن تكون نفسك.	أن تكون الأفضل.
أن تعيش حياتك وفقًا لقيمك.	أن تعيش حياتك وفق النتيجة أو الإنجاز.

إذن، الأمر معقد: في بعض الأحيان يمكن أن يكون التوقف عن الأنشطة تجنبًا متخفيًا (مثل رفضي التحدث علنًا لتجنب القلق)، وفي أحيان أخرى يمكن أن يكون عدم التوقف عن الأنشطة تجنبًا أيضًا (مثل محاولة أن تكون مثاليًا وتفعل كل شيء). بشكل عام، يحدث تقليل القلق عن طريق تخفيف الضغط والوتيرة والتحفيز على نفسك، لكن من دون تجنب

مخاوف محددة (مثل التحدث العلني، الكربوهيدرات) أو عامة (كونك ضعيفًا أو خارج السيطرة). لكن، في الحقيقة، أنت وحدك من يدرك في أعماقك ما إذا كانت أفعالك إجراءات معقولة لتقليل بعض الضغط الساحق في حياتك، أو أنك في الواقع تحاول تجنب شيء ما؛ لأنك خائف من ضعفك أو من الفشل.

تغذية قلقك أو تجويعه

السعي وراء السيطرة أو الكمال يمكن أن يغذي قلقك ولكنه ليس الطريقة الوحيدة لفعل ذلك؛ ثمة طريقة أخرى ألا وهي البحث عن المزيد من المعلومات. مرة أخرى، إذا فكرت في حيوان منزعج من مفترس في البرية، حتى قبل أن يشرع الحيوان في القتال أو الهرب، نحصل على استجابة كلها ذهول حيث تنتصب الآذان، وتتسع العيون وهي تراقب وتجمع المعلومات. عندما نشعر بالذهول أو القلق، نريد المزيد من المعلومات. لكننا أصبحنا نعيش في عالم زاخر بالمعلومات وعلينا أن نتعلم كيف نتوقف، حالما يغدو تدفق المعلومات مغذيًا للقلق.

بينما أكتب هذا الكتاب، ينتشر فيروس كورونا حول العالم. يمكن أن يكون من المغري جدًّا البحث عن المزيد والمزيد من المعلومات حوله. قبل جيلين مضيا، عندما كانت والدتي طفلة في خضم الحرب العالمية الثانية، كان ثمة تقرير إخباري على الراديو يذاع كل بضع ساعات وصحيفة تسلم مرة واحدة في اليوم. صارت لدينا الآن مصادر متعددة للأخبار، مصادر تخدعنا بوهم وجود المزيد من المعلومات لجمعها. كل شيء يخضع للتحليل إلى أن يشكل ذروة من القلق، وهذا قبل أن تبدأ التفاعل بشأنه على تطبيق سناب شات أو مجموعات الواتساب. تستخدم وسائل الإعلام التقليدية والاجتماعية لغة "مطلقة" حاسمة تغذي دورة القلق: "الحكومة **تحتاج** إلى التصرف الآن"، "**يجب** فعل شيء ما". بذلك يتجاهلون الظلال الرمادية للأحداث وتغطية الفروق الدقيقة التي تصنع قصصًا مملة كثيرًا.****

لا يعد الإفراط في تغذية قلقك (بالسعي الدءوب وراء المعلومات) ولا تجويعه (بالتجنب أو السعي للكمال) نهجًا سليمًا. النهج المتوازن سيجعلك تواجه مخاوفك في بيئة مدارة ومسيطر عليها، ثم تبسط جناحيك وتطير.

كان لدى "كاتي" الكثير من المحاضرات مقارنة بالدورات الأخرى وكان عليها أن تدرس بجد لتواكب ذلك. كان لدى زميلاتها في السكن محاضرات أقل وكن أكثر صخبًا منها، وشعرت باستمرار بأنها كانت المملة التي تذهب للنوم مبكرًا. ذات صباح، عندما أبقاها سهرهن الصاخب مستيقظة حتى وقت متأخر، أطالت في نومها وتأخرت عن محاضرة. وفي أثناء جلوسها في المدرجات الخلفية بقاعة المحاضرات، تعرضت لأول نوبة هلع لها. استلقت على المقاعد، ولحسن الحظ، لم تعتقد أن أحدًا قد لاحظ، لكنها شعرت بالخجل الشديد. كانت مرعوبة من أن يحدث هذا مرة أخرى؛ لذا بدأت تجلس في الخلف على الدوام، أو أحيانًا تكتفي بالعمل عبر الإنترنت ولا تذهب. كما أنها أخذت تقلق من الإسهاب في النوم مجددًا، في حين أنها غالبًا ما كانت تستلقي مستيقظة قلقة بشأن هذا، أو قلقة من أنها ستكون متعبة جدًّا غدًا، والمفارقة الساخرة هنا أن هذا أبقاها مستيقظة بالفعل. اختلقت أسبابًا للعودة إلى المنزل في عطلات نهاية الأسبوع حيث كان من الأسهل الدراسة، وحيث تحظى بنوم أفضل وأقل إثارة للقلق هناك.

في منتصف العام، اكتشفت أن زميلاتها في السكن قد بدأن جميعًا في البحث عن سكن للسنة الثانية من دون إشراكها معهن: ثلاث منهن كن في مجموعة واحدة مع أخريات من خارج شقتها واثنتان منهن كانتا في مجموعة أخرى. بدا أنهن قد استبعدنها سهوًا وليس عن قصد، حيث تحدثن جميعًا عن ذلك في إحدى عطلات نهاية الأسبوع عندما كانت بعيدة. كان هناك الكثير من الشك أثناء محاولتهن العثور على منازل بالحجم المناسب، وفي النهاية، انضمت إلى إحدى المجموعات لأنهن كن بحاجة إلى شخص إضافي.

عند بدء السنة الثانية، كانت تدرك جيدًا أنها الشخص "الإضافي" في الشقة وكانت حريصة للغاية على عدم إزعاج أي فرد بها. بدأت التشكيك فيما قالته، وغالبًا ما كانت تعتذر عن

نفسها أو تسأل مرارًا وتكرارًا عما إذا كان الناس يمانعون أمرًا ما. استمرت في فعل هذا لدرجة أنها انزعجت من نفسها. كانت دائمًا مهتمة بصداقة إحدى الفتيات في شقتها الجديدة، لكنها كانت واعية جدًّا لاحمرار وجهها لدرجة أنها لم تجرؤ على التحدث إليها. وجدت "كاتي" نفسها تتجنب دخول المطبخ في الأوقات التي كانت فيها هناك، وباتت تقضي المزيد من الوقت في غرفتها. في أغلب الأحيان، عندما كانت تذهب إلى الأماكن العامة، كانت تشعر بأنها محبِطة أو أن الناس كانوا يعتقدون أنها مملة؛ لذلك فضلت البقاء في غرفتها وقتًا أطول. انغلق عالمها. كانت تفكر في تأجيل دراستها مدة سنة لأنها حقًّا لم تستطع مواجهة العودة. وقد جعلها ذلك تشعر بأنها فاشلة.

في حالة "كاتي"، كان علينا أن نتتبع كيف أدى سلوك التجنب إلى تصاعد قلقها. كانت خائفة جدًّا من أن يلاحظها الآخرون، ومن احمرار وجهها، ومن أن يروها وهي في حالة ذعر، ومن كونها مزعِجة، حتى إنها ابتعدت عن أي مواقف حدثت فيها هذه الأشياء، أو يحتمل أن تحدث فيها مستقبلًا. بدأ الأمر بعدم قدرتها على رفع يدها في محاضرة، وتحول إلى رغبة في تجنب الوجود في محاضرة، ثم لم تعد ترغب في البقاء في شقتها. بالغت في تصور أن رؤية الناس احمرار وجهها ستكون أمرًا فظيعًا، وأن رؤيتها وفي حالة ذعر ستكون مذلَّة، وأن شعورها بأن هذا الفصل الدراسي صعب يعني أنها محتالة. هل كانت تلك الأفكار دقيقة؟ هل كانت مفيدة؟ أم أن تجنب كل هذه المواقف سمح لقلقها بأن يملي عليها حياتها إلى درجة أنها كانت تفكر في ترك الجامعة؟

كانت في أمسِّ الحاجةإلى مواجهة مخاوفها. في جلسات العلاج النفسي، وبمجرد أن استوعبت هذا، بدأت - بمساعدتي - تواجه بعضًا من هذه المخاوف وتكف عن خنق حياتها. كان عليها التصدي للمواقف التي سبق أن تجنبتها وأن تتجاهل الأفكار التي ثبطت من ثقتها بنفسها. كان لزامًا عليها أن تتخلص من سعيها الدائم للتحكم في الأمور وأن تسمح لنفسها بأن تكون عرضة للضعف.

**** إذا صدر مقال صحفي في جريدة عن هذا سيكون عنوانه: "معالجة نفسية تدعي أن وسائل الإعلام **تُسبب** التوتر"، بدلًا من القول: "معالجة نفسية تعتقد أن وسائل الإعلام تستخدم لغة تحريضية من شأنها أن تسهم في ثقافة من القلق". إن الفروق الدقيقة لا تصنع عناوين مثيرة للجذب، إذ إننا نعيش في عالم تشوبه المبالغة، وهو ما ينبع منه خطر تفاقم القلق.

لا تفعل الأفضل، ولا تصبح الأفضل، بل عش حياتك الأفضل

إن القلق أمر معقد ولا يبدو أنه مجرد عامل واحد. قد يصعِّب هذا من التعرف على مشاعرك أو فهمها، لا سيما عندما تجيد إخفاءها من خلال التجنب أو التحكم. إن القلق يتصاعد على هيئة دوامة، مع ظهور أعراض على مستوى معين، وبدورها تتسبب في أعراض على مستوى آخر، وينتهي كل هذا بأن يصير الوضع ككرة متشابكة من الصوف.

مع ذلك، وعلى الجانب المشرق، قد يعني هذا أن ثمة ثلاثة مستويات مختلفة داخلك يمكنك من خلالها أن تقلل أو تدير قلقك، وهي: مستوى فسيولوجي وإدراكي وسلوكي. كما أن هناك الخيار المتمثل في محاولة تغيير أنظمتك المحيطة، مثل أصدقائك ومدرستك وأنشطتك. ربما حان الوقت أن تفكر فيما إذا كان كل ذلك الضغط مفيدًا لك أو إذا كنت ترغب في خلق حياة أقل تحفيزًا للقلق. تنفس.. استرخِ.. فكر بذهن دقيق ومفيد. لا تحاول أن تتجنب الأمور ولا تحاول أن تتحكم بها، بل اسعَ في الحال.

الفصل 6 التعليم والمؤهلات

"إن الكثير من الأشخاص فائقي الموهبة والإبداع والتميز يظنون

أنهم ليسوا كذلك؛ لأن الشيء الذي برعوا فيه،

لم يلقَ تقديرًا في المرحلة المدرسية".

كين روبنسون

"ولن ننسى ذلك اليوم الذي حاربنا فيه من أجل حقنا

في أن نكون أكثر شغبًا قليلًا".

تيم مينشين، أغنية NAUGHTY من المسرحية الموسيقية MATILDA

تشير الاقتصادات الغربية إلى أن الشابات يتفوقن على أقرانهن الذكور فيما يخص نتائج الامتحانات. إذن سيمر عليكِ هذا الفصل كالنسيم، أليس كذلك؟ إذ يبدو أنكن أيتها الفتيات قد أتقنتن أمر التعليم هذا. لكن هل حقًّا فعلتن ذلك؟ أنتن تحصلن على مؤهلات أفضل من الفتيان، هذه حقيقة. لكنني أريد أن أطرح عليكن بعض الأسئلة حول هذا: ماذا يمثل التعليم بالنسبة إليكن؟ وما تكلفته عليكن؟

وسبب أسئلتي أن هذا الكتاب لا يتعلق بالدرجات، إنه يتعلق بالصحة النفسية والنجاة العاطفية. ومما لاحظته في أثناء جلساتي مع مرضاي، ذلك التأثير الهائل الذي يتركه النظام التعليمي عليهن، غالبًا على حساب كل شيء آخر، بما في ذلك السلامة العقلية. أرى أن الكثير من مريضاتي قد انجرفن وراء الإيمان بأن الذهاب إلى المدرسة أو الكلية أو الجامعة هدفه الأوحد هو الحصول على المؤهلات، وأنهن لسن ذوات قيمة وشأن إلا إذا نلن نتائج

جيدة في الامتحانات. ومن هنا يضحين بكل جزء آخر من حياتهن وتجربتهن على مذبح "الأداء الجيد"، أو على مذبح قريبه المستتر الأكثر سُمِّية: "بذل قصارى جهدهم".

لا أعتقد أن أفكارهن ومشاعرهن حول التعليم قد تطورت في عزلة. بل أرى أنهن يشعرن أو يفكرن بهذه الطريقة لأنها انعكاس لما يدور عنه حديث عائلاتهن فيما يتعلق بالتعليم، وطبيعة النظرة العامة له بين أصدقائهن، وفي بيئاتهن التعليمية، وفي هذا المجتمع، وفي العالم أجمع. يتدفق الضغط كالشلالات حيث، على المستوى الدولي، تعقد المقارنات بين البلاد على أساس درجات الامتحانات والإنجاز، أما محليًّا، فتصنِّف الحكومات المدارس على أساس النتائج؛ ومن ثم فإن المدارس، مع وضعها ذلك في الاعتبار، تحلل قدرة معلميها على تحقيق هذه النتائج؛ والآباء، الراغبون فيما هو أفضل لأطفالهم، يتنافسون على أماكن في هذه المدارس عالية التصنيف ويسألون المعلمين عن جودة أداء أطفالهم مقارنة بالآخرين.

هل سمعتم عن قصة "ملابس الإمبراطور الجديدة"؟ حيث تضافر المجتمع بأكمله في إيهام الملك بأنه كان يرتدي شيئًا بالفعل؟* حسنًا، هذا، وفقًا لرؤيتي، هو ما حدث في مجتمعنا فيما يتعلق بالمؤهلات. أصبحت هذه المؤهلات محور اهتمام الجميع ولا نكف عن التحدث عنها طوال الوقت. وقد منحناها أهمية هائلة: في المدرسة الابتدائية المؤدية إلى اختبارات SAT وفي الثانوية إلى اختبارات GCSE والمستويات المتقدمة. وهكذا يهبط هوس جماعي على البلاد.

ومع ذلك، عندما أتحدث إلى الآباء يقولون إنهم لا يهتمون بنتائج الامتحانات، وإنما يريدون فقط أن يكون أطفالهم سعداء. عندما أتحدث إلى المعلمين والمديرين، فإنهم يريدون فقط أن ينمي الأطفال إمكاناتهم، وأن نتائج الامتحانات أقل أهمية من احتياجات الطفل الرعوية ورفاهيته. تعلم الحكومات أن المجتمع، لكي ينجح، يحتاج إلى تنشئة أطفال ذوي اهتمامات ومستويات إنجاز مختلفة، ومع ذلك يتحدثون عن الحصول على مؤهلات جيدة كأنه الطريق الوحيد لفرص الحياة المستقبلية. يتحدثون عن فقدان التعلم، وتوظيف

المعلمين الخصوصيين، وخطط المقالات ونوادي الدراسة خلال العطلات، ما يعطي رسالة ضمنية وصريحة بأن المؤهلات مهمة جدًّا جدًّا.

في هذه الأثناء، أنتن هناك في مركز هذا الوهم الجماعي، متلقنات هذا الجنون، الذي يضع ضغطًا هائلًا عليكن وعلى جميع الأطفال الآخرين من حولكن، منهكات ومتوترات لتصدقن أن هذه المؤهلات الجيدة الأسطورية هي الطريق إلى السعادة والشعور بأنكن جيدات بما يكفي. في الواقع، تظن العديد من الفتيات أن إنجازهن الأكاديمي هو أهم شيء فيهن.

وهذا الاعتقاد سيئ للغاية، وأحيانًا ذو تأثير قاتل عليكن.

بيد أن ثمة طريقة أخرى؛ ربما تحتجن إلى مواجهة البالغين بشأن هذا الجنون متسلحات بصراحة وجرأة عنفوان الشباب. ربما عليكن التطلع حولكن إلى البالغين الذين يسعون باستمرار إلى الأفضل وللمزيد، ومثل الطفل الذي صرخ بأن الإمبراطور لا يرتدي شيئًا على الإطلاق، ربما يجب عليكن أن تتساءلن: "حقًّا؟ هل هذا كل شيء؟".

جاءت "فرانكي" لرؤيتي في الصيف بعد امتحانات الشهادة الثانوية الخاصة بها وهي تعاني مزاجًا منخفضًا يشوبه الذعر والقلق. لطالما اجتهدت في دراستها وكانت قريبة من اعتلاء قمة الفصل، وكان متوقعًا لها نيل درجات جيدة. لكنها كادت تنهار عصبيًّا خلال امتحانات الثانوية. حيث كانت تنام بصعوبة بالغة ولم تستطع التركيز أو الدراسة على الإطلاق. لم تشعر إلا بالتوتر الشديد. نتيجة لذلك، اعتقدت أن امتحانات الثانوية قد سارت على نحو سيئ للغاية وحرمها القلق من الاسترخاء خلال العطلة الصيفية. كانت تخشى قدوم يوم إعلان النتائج، وأكثر من ذلك، كانت تخشى بدء اختباراتها في المستويات المتقدمة. لم تستطع تحمُّل فكرة كل ذلك الضغط والقلق مرة أخرى.

* قصة كتبها الدنماركي هانز كريستيان عام 1837 تحكي عن إمبراطور مغرور يحب الملابس الفاخرة والظهور بمظهر جميل أمام الناس. وذات يومٍ يأتي إلى المدينة اثنان من المحتالين يدّعيان أنهما نسّاجان ماهران ويستطيعان صنع ثوب خاص لا يراه سوى

الأذكياء والمستحقين لمناصبهم. ولأنه لا يريد أن يبدو غبيًا أو غير جدير بمنصبه، يوافق الإمبراطور على طلبهم. يقوم المحتالان "بحياكة" ثوب وهمي لا وجود له في الحقيقة، ولكن الجميع يدّعون رؤيته حتى لا يظهروا أغبياء. في النهاية، يخرج الإمبراطور عاريًا إلى موكب عام ظنًا منه أنه يرتدي الثياب السحرية. يظل الجميع يمتدحون جمال الثياب حتى يصرخ طفل بريء في الجمهور قائلًا: "لكن الإمبراطور لا يرتدي شيئًا!" وهنا يبدأ الناس في الاعتراف بالحقيقة.

التعليم والصحة النفسية

يبدو، في الوقت الحاضر، أن التعليم عادة ما يُناقش من حيث ما هو إنتاجك؛ أي كيف تؤدي في امتحاناتك. ينظر إلى المؤهلات بشكل متزايد على أنها مقياس لنجاحك ونجاح المدرسة. لم يكن هذا صحيحًا قبل جيل مضى. كنتُ أفكر في التحدث إلى موظفة استقبال في مدرسة ابتدائية، ثم تذكرت بحنين الأيام القديمة، قبل 40 عامًا، عندما لم يكن هناك منهج وطني أو اختبارات SAT وتُرك المعلمون ليشرحوا ما يحبونه. تذكرت بمودة معلمًا واحدًا كان يقضي نصف يومه في العزف على الجيتار يوميًّا، فهو ظاهريًّا يعلِّمهم الموسيقى. وبينما يعد الاكتفاء بتعلم الجيتار فقط مدة عام على الأرجح ليس بأمر مثالي، فإن ما لدينا الآن، وهو "نموذج المخرجات" للتعليم، مثله مثل نموذج النتائج في التربية، له عيوب رئيسية، أولها التأثير على صحتكم النفسية. وبالتأكيد فإن تجاهل الصحة النفسية تصرف مجنون؛ لأنها في أي حال مرتبطة جوهريًّا بإنجازكم في المدرسة، حيث نعلم أنه في المتوسط، يحصل الأطفال السعداء عمومًا والذين يحبون مدرستهم في سن 11 على نتائج أفضل.1

لذا، دعونا نحاول فهم العلاقة بين الإنجاز المدرسي والصحة النفسية.

بالنسبة إلى الذين يواجهون صعوبة أكبر في الدراسة أكثر من غيرهم

بالنسبة إلى بعضكم، من المحتمل أن الدراسات الأكاديمية - أي تعلم الأشياء بغرض اجتياز الامتحانات - ليست محل اهتمامكم. على المدى البعيد، هذا أمر مقبول تمامًا. العالم فسيح والدراسة الأكاديمية مجرد جزء واحد فقط منه، وسيكون هناك شيء لكم. لكن على مدار سنوات وسنوات تجدون أنفسكم في وضع (المدرسة)، حيث تكون الدراسة هي التركيز المحوري، وتنالون تقييمكم ويصدر الحكم عليكم بناءً على قدرتكم الأكاديمية.

إذا تذكرتم فترة مدرستكم الابتدائية حيث إنكم وجميع زملائكم الصغار التحقتم بها في سن الرابعة أو الخامسة، كان هناك أطفال طوال القامة وأطفال قصار القامة. أطفال يركضون بسرعة، وأطفال يتمهلون في سيرهم. أطفال يبللون سراويلهم وأطفال لا يفعلون ذلك. أطفال يتحدثون عدة لغات وأطفال نادرًا ما يتكلمون. أطفال صاخبون أو منفتحون وأطفال هادئون أو خجولون. أطفال مرحون وأطفال جادون. أطفال مهتمون بالآخرين وأطفال مندفعون. أطفال مبدعون وأطفال يفعلون ما يُطلب منهم. أطفال قادرون على التركيز وأطفال غارقون في أحلام اليقظة. أطفال يسكبون خرز العد على الأرض ويقلبون الكتاب رأسًا على عقب ويضعونه على رءوسهم وأطفال يفهمون الحساب ويستطيعون القراءة بشكل بديهي.

الآن، أي من تلك الخصائص (ربما باستثناء تبليل السروال) قد تكون مهمة في مخطط حياة أي شخص، نجد من بينها جميعًا، أن العد والقراءة فقط هما اللذان ينصب عليهما التركيز المحوري للحياة المدرسية. إذ عقب وصولهم إلى المدرسة، سرعان ما يتلقى الأطفال الرسالة بأن الجوانب الأكاديمية هي العملة الرائجة في تلك البيئة، وهي ما يهم الناس في المدرسة ويرتكز حولها كيفية الحكم عليك وتصنيفك. مهما حاول البالغون تجميل الأمر (مثل تسمية الطاولة العليا "سناجب" والطاولة السفلية "أرانب")، فإنهم لا يخدعون أحدًا بذلك والجميع يعرف غريزيًّا أن تقييمك قائم على قدرتك، أو عدم قدرتك، على القيام بتلك الأشياء الأكاديمية العشوائية.

سمعت كيف أن "فرانكي" كانت دائمًا تحقق نتائج طيبة في المدرسة طوال حياتها وكانت تعتقد أن هذه هي الطريقة التي يراها بها الجميع. على مر السنين، كثيرًا ما شعرت بالتنافس مع أصدقائها على إحراز علاماتها الدراسية وعملت بجد لتكون بالقرب من القمة، لكنها كانت تكره نفسها لفعل ذلك. لقد كانوا أصدقاءها! لم يكن من المفترض أن ترغب في التغلب عليهم. ما الذي يعنيه ذلك بشأن طبيعتها؟ إذن من الواضح أنها لم تكن شخصًا لطيفًا جدًّا. وكلما عملت بجد أكثر وأكثر، وجدت أجزاء أخرى من حياتها تنغلق. اعتقدت أن أصدقاءها يظنون أنها مملة بعض الشيء. ولم يدفعها ذلك إلا إلى زيادة التعلق بالعمل

الجاد، بدا أن عملها الجاد هو ما يحدد كينونتها وهو كل ما لديها. لم تستطع العمل بجهد أقل لأنه إذا لم تحصل على درجات جيدة، فمن ستكون إذن؟

بالطبع، على المدى الطويل، قد تكون خصائصك الأخرى أكثر أهمية في تقرير ما تريد أن تفعله أو من تصبح عليه. قد تصبح لاعب كرة سلة، أو فنانًا كوميديًّا، أو تعمل في العلاقات العامة، أو تكون أمين مكتبة. قد ترغب في أن تكون ضمن هيكل عمل هرمي، مثل الشرطة أو الجيش، أو قد ترغب في أن يكون لديك عملك الخاص وتكون مدير نفسك. قد ترغب في الحصول على وظيفة إبداعية تحتاج إلى التفكير خارج الصندوق (خرز العد). قد ترغب في القيام بشيء ينطوي على عمل يدوي أو صنع الأشياء، مثل السباك أو الخياط. قد ترغب في رعاية الناس، بطريقة مدفوعة الأجر، أو قد ترغب في تكوين أسرة والعثور على وظيفة بدوام جزئي. العديد من المهارات والمواهب المختلفة مهمة في تحديد من أنت وما تصبح عليه ولكن المدرسة تركز تركيزًا متزايدًا على نطاق ضيق جدًّا من المواد الأكاديمية.

إن هذا يرسخ بداخلك فكرة أن المواد الأكاديمية هي المهارات الرئيسية التي تحتاج إلى تحقيقها في الحياة. وهي فكرة أعتقد أنا، والكثير من الشخصيات التي تعرف عن التعليم أكثر مني، أنها خطأ من الأساس2 (انظر إلى كين روبنسون في قسم "أتود أن تعرف المزيد؟") إذ بالنسبة إلى الكثير من الناس، فإن الأشياء التي يتعلمونها في شهادة الثانوية العامة، بخلاف مستوى بدائي جدًّا من الرياضيات واللغة الإنجليزية، ليست لها علاقة تقريبًا بعمل معظم الناس المستقبلي وحياتهم اليومية.

إن الافتراض بأن كل ما نتعلمه في المدرسة مهم وأننا نتذكره كله هو افتراض متأصل في المجتمع وإن كان غير صحيح بتاتًا. نرى ذلك منعكسًا في الحديث عن "التعلم المفقود" خلال جائحة كورونا، كما لو أنك ستفتقد تلك المعرفة على نحو دائم. درست الرياضيات والفيزياء والكيمياء في المستوى المتقدم، ولا أتذكر شيئًا عن المعادلات التفاضلية أو الميكانيكا أو الجدول الدوري، باستثناء حقيقة أنني كنت أعرف شيئًا عنها ذات مرة. حتى في تحضيري لرسالة الدكتوراه، لم أحضر محاضرة واحدة عن العلاج مع الأطفال

والمراهقين الذين يعانون اضطرابات تناول الطعام، ومع هذا صار ذلك الآن عملي اليومي. كان عليَّ أن أتعلم ذلك في أثناء العمل. بعض التعلم الذي قمت به للحصول على تلك المؤهلات بنيت عليه في المرحلة التالية من تعليمي؛ على سبيل المثال، كان القليل من الرياضيات مفيدًا للإحصاءات المتضمنة في علم النفس. لكن الغالبية العظمى من تلك المؤهلات كانت مجرد حلقة كان عليَّ أن أقفز من خلالها.

غير أنه إذا لم تكن جيدًا في القفز خلال تلك الحلقات الأكاديمية، فالمدرسة ستكون حينئذ مرحلة تعيسة. يكفيك أن تخبرهم بأن مستواك تحت المتوسط في مادتي الرياضيات واللغة الإنجليزية، وربما ستجد نفسك مصابًا بعسر القراءة وخلل في الحساب، أو ربما تجدهما مملين إلى حد ما. هذا يعني أن المدرسة قد تكون مكانًا منفرًا لك. ويمكنك أن ترى كيف سيصيبك ذلك بالحزن أو القلق. وقد يدفعك إلى الشعور بالضآلة تجاه نفسك.

وإذا كنت بالفعل حزينًا - ربما لأن والديك قاسيان والمنزل يجلب عليك التعاسة، أو ربما هما رائعان لكنهما ليسا بأفضل حال مؤخرًا أو فقدا وظيفتيهما، أو إذا كنت تعاني عائقًا اجتماعيًّا كالفقر - فسيصبح الأمر أكثر صعوبة عليك. وقد يصبح ما يشغل رأسك: "أنا تافه، والجميع أذكى مني، ولن تتحسن حالي أبدًا".

كذلك في الغالب يكون من الصعب التحدث مع البالغين عن هذا. أتخيل أنك إذا أخبرتهم: "أنا لا أحب المدرسة. ولا أحب معظم المواد ولست بارعًا فيها"، قد تأتي معظم إجابات البالغين على هذا النحو: "حسنًا، ينبغي على الجميع الذهاب إلى المدرسة، تحتاج فقط إلى أن تتأقلم مع الأمر، ثم لماذا لا تبدأ بالفعل في توجيه مجهودك للعمل؟". (يمكنك أن تتصور هذا الرد، أليس كذلك؟ مع بعض النبرة الساخرة، والشفاه المزمومة، وتعبيرات الوجه المعارضة).

إلا أن ثمة مخاطر تطرأ من عدم حبك للمدرسة، أو تفكيرك في أنك لست جيدًا فيها، والخطر الرئيسي أنها تصبح غير ذات صلة بحياتك، أو أن تصبح محرومًا من امتيازاتها. فالعديد من الشباب الذين، كما نطلق عليهم نحن المعالجين النفسيين "لا يحصلون على

ثقتهم بأنفسهم من العمل الأكاديمي والمدرسة" يتجهون إلى مساعٍ أخرى لتشعرهم بالرضا عن أنفسهم. في الوضع المثالي، قد تتجه إلى مسلك مفيد وبنَّاء للمجتمع، مثل الفن أو التمارين الرياضية أو الدراما أو الرقص الإيقاعي أو الرياضة أو الأعمال الخيرية أو العدالة الاجتماعية أو المحاماة أو السياسة أو مساعدة الآخرين.

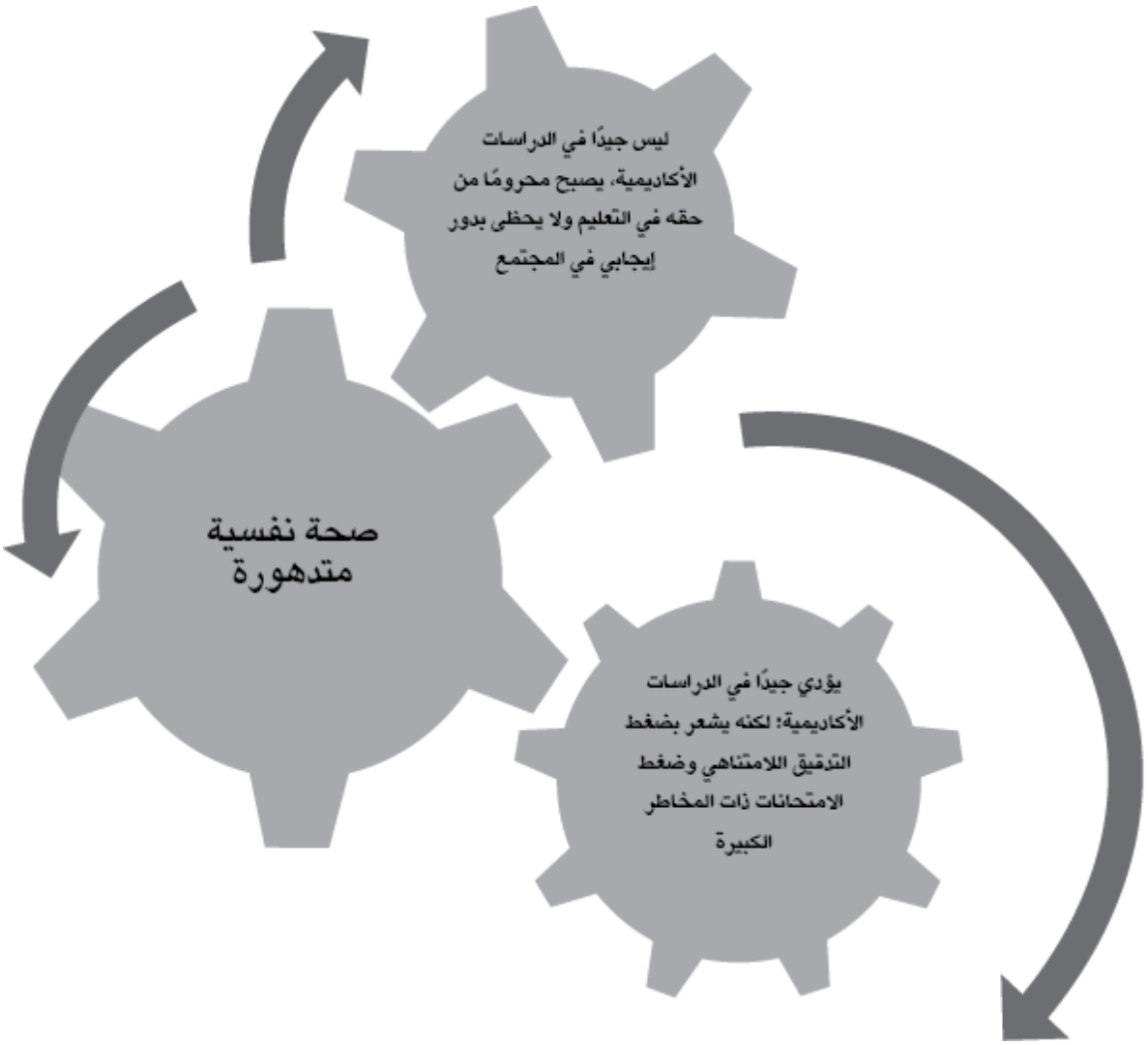
غير أن المراهقين غالبًا ما لا يظهرون سلوكًا اجتماعيًّا إيجابيًّا عند التعامل مع الشعور بالتهميش المدرسي، ومع تقدمهم في السن، يلجأون إلى المخدرات أو الكحول أو السجائر لتخدير الألم، أو يتجهون نحو عالم الجريمة والعصابات سعيًا وراء النفوذ.3 أما الفتيات فقد يُدفعن إلى الاعتماد المبالغ فيه على المظهر الخارجي (التأنق في الملابس العصرية والجسد النحيل والجمال الشكلي) أو استخدام جانبهن الأنثوي للحصول على الانتباه والمكانة. نحن نسمي ذلك سطحية التناول؛ حينما يحكم على الشخص فقط من خلال شكله وليس من خلال ما بأعماقه. هذا من شأنه أن يدفع الشابات للاعتقاد بأن المظهر هو كل ما لديهن ليقدمنه للعالم، عوضًا عن شخصيتهن وعقلهن وحنانهن وخفة ظلهن وغيرها من الصفات المبهرة. والأمر الذي يزيد القلق من هذه المساعي أنك سوف تبدأ الاعتماد عليها من أجل استعادة ثقتك بنفسك بما أنك تكره المدرسة، أو من أجل التأقلم مع المشاعر المختلفة مثل كونك غاضبًا أو قلقًا أو حزينًا.

لذلك، إذا كنت غير مميز في الدراسات الأكاديمية، فأقول هذا لك: إن المدرسة ينبغي ألا يقتصر دورها على المؤهلات، وأنا آسفة لك إذا كان البالغون من حولك قد نسوا هذا الأمر. ينبغي على التعليم أن يضيء بداخلك شرارة الاهتمام والشغف ويمنح حياتك الثراء والعمق. كما أنه من المفترض أن يساعدك على استيعاب المجتمع الذي تعيش فيه وأن يهديك إحساسًا بالغاية والهدف والقيمة. يجب على المدرسة أن تكون بوابتك لأن تصبح عضوًا فاعلًا ومنطقيًّا وسعيدًا وبالغًا في المجتمع. إذا لم تكن كذلك وأنت لست جيدًا فيها، إذن فاصبر وتحمَّل خلال وقتك هناك؛ الحياة طويلة ويمكنك تحقيق النجاح فيها فيما بعد.

بالنسبة إلى من يؤدون عملهم المدرسي بشكل أفضل

ولكن ماذا عن هؤلاء الذين يحبون المدرسة وكان أداؤهم في المواد الأكاديمية مقبولًا أو حتى جيدًا؟ بالتأكيد، المنطق يقول إن المدرسة عندئذ ستكون مكانًا ستتمتعون فيه بتحقيق الكثير من النجاحات وعليه تتشكل لديكم صحة نفسية سليمة. حسنًا، لا يبدو الأمر كذلك. والدليل على ذلك أنكم تعانون أيضًا.

إن الزيادة في معدلات القلق وإيذاء النفس بين الشابات مشكلة ضخمة، والمدرسة عادة ما تكون النطاق الذي يرى فيه الشباب أنفسهم تعساء أكثر من غيره.4 ويشير اختبار القلق إلى معدلات أعلى بين الفتيات من الفتيان.5 إذا كنت تؤدين جيدًا في المدرسة أو الجامعة، فقد يبدو ذلك كأنك تصعدين منحدرًا شاقًّا من أجل نيل الذهب في نهاية قوس قزح ... المؤهلات العالية. أنت تشقين سنوات من أجل شيء نظري، ولا تشعرين أبدًا بالرضا التام، وغالبًا تصبح هذه الأشياء غير مهمة لك تمامًا في اليوم التالي لتحصيلها.



التعليم - فقدان متعة الحاضر

دعونا نفكر في المؤهلات من خلال تشبيهها بشيء مادي لتوضيح الأمر أكثر. تخيل أنك تصنع سيارة (شهادة الثانوية). عليك أن تتعلم صناعة المحرك ولحام الحديد وطلاء الهيكل الخارجي. يظل الناس يتوافدون عليك ويعطونك نصائح. يعلمونك كيف تقوم بمهمات معينة ويخبرونك بكيفية التحسن في عملك. لكنهم لن يقولوا أبدًا شيئًا مثل: "هذه السيارة جيدة بما يكفي. يمكنك التوقف عن العمل عليها الآن. اذهب لتستريح، واستمتع قليلًا!".

بدلًا من ذلك يقولون: "لقد قمت بعمل رائع على هذه السيارة لكن يجدر بك أن تضخ الهواء بالإطارات قليلًا تحسبًا لأي طارئ واستمر في تلميع التنجيد الداخلي".

لن ينتهي العمل من السيارة إلا عندما ينتهي الوقت المحدد، أي حينما تخضع للتدقيق. سيقولون: "انتظر شهرين وحينها سوف نخبرك ما إذا كانت جيدة بما يكفي"، عندها تقرر أن تسترخي وتستمتع بوقتك. تذهب إلى احتفال ما وتتسكع مع أصدقائك كيفما شئت. ثم... هنيئًا لك! ومن حيث لا تعلم تجد أن السيارة اجتازت التقييم (لكنها لن تكون مثالية أبدًا) ولمدة يوم أو أكثر تشعر بسعادة بالغة ويتسنى لك قيادة السيارة في الأرجاء. لكنهم سرعان ما يعودون ليخبروك: "تلك السيارة كانت جيدة بما يكفي سابقًا، لكن الآن أنت ستشارك في سباق الفورميلا 1 وتحتاج إلى سيارة سباق؛ أي المستويات المتقدمة. اترك السيارة التي بحوزتك جانبًا وتعالَ لتشرع في العمل على هذه". وبينما أنت تعمل على هذه السيارة الجديدة، تدرك أن القديمة كانت بطيئة وعادية، وعلى الرغم من أنك من حين لآخر تستخدم بعضًا من المهارات التي تعلمتها في صنع القديمة، فإنها في الحقيقة غير ذات صلة الآن، والجميع قد نسوا أمرها.

وريثما تنتهي من العمل عليها، سوف تُدفع إلى سباق ثالث مختلف حيث تصبح فيه السيارتان عديمتي الجدوى؛ ربما لأن المهمة الآن انتقلت إلى الإبحار عبر المياه أو التحليق في السماء ومن ثم يتحتم عليك صنع زورق آلي أو طائرة؛ أي درجتك.

ربما يتضح جليًّا أن ذلك من شأنه أن يثبط عزيمتك ويصيبك بالإحباط ويحفز قلقك، لكن دعني أوضح لك الأمر.

في أي نقطة من الزمن، يمكننا التفكير في الحاضر أو الماضي أو المستقبل. إذا حدث أن نظرنا إلى الماضي بندم وخجل، فمن المرجح أن يُشعرنا هذا بالحزن. وكما ذكرنا بالفعل، إذا أبليت بلاءً حسنًا في المدرسة وكنت من النوع الذي ينظر إلى الماضي، فمن المحتمل أن تفكر: "لم أبلِ بلاءً حسنًا في ذلك، أنا لست جيدًا في ذلك". حينئذ قد يتعكر مزاجك، والأشخاص أصحاب المزاج المحبط يميلون إلى الشعور بعدم التحفيز. وذلك يفضي بك إلى

دوامة من السلبية، إذ يشعر الشباب بإحساس من العجز المكتسب، وأن لا شيء مما يفعلونه يُحدث أي فارق. وأنهم ليسوا جيدين بما يكفي. ولن يكونوا كذلك أبدًا وعليه ليس لديهم مستقبل ذو معنى، وهذا النوع من الحالة الذهنية قد يسبب الاكتئاب.

إذا كنت تقوم بعمل جيد في المدرسة أو الجامعة، أو حتى عمل ممتاز، فقد تشعر باستمرار بأنه يتعين عليك التطلع إلى الأمام نحو الاختبار التالي، أو الواجبات الدراسية، أو الامتحانات الرسمية التي تبدو في غاية الأهمية. هذا الشعور يولد إحساسًا مستمرًّا بالحاجة إلى المواكبة أو التنافس. يصبح هناك شعور دائم لدى بعض الشاب بأنه يجب عليهم القيام بالمزيد وتحقيق الأفضل، والسعي نحو الخطوة التالية، من دون القدرة على الاسترخاء. وإذا كنت تعتقد (أو يُقال لك) إنه ليس هنالك سوى أماكن قليلة شاغرة في المرحلة التالية أو إن بقاءك في القمة أمر في غاية الأهمية، أو إن "مستقبلك كله يعتمد على ذلك"، فإن الرهانات تكون كبيرة جدًّا ولا ريب، وهذا بالفعل وصفة حقيقية للقلق.

وصفة القلق: خذ ملعقة من المنافسة والضغط العالي اللا متناهي، وأضف إليها ملعقة من المخاطر الكبيرة، استمر في تخمير هذا المخلوط لسنوات واصنع لنفسك اضطراب القلق.

إذا كنت تضحِّي باستمرار بحاضرك من أجل مستقبلك، فإنك تفوِّت سعادة اللحظة الراهنة. إننا نعلم من خلال اليقظة الذهنية والتأمل أن بقاء الذهن في الحاضر أمر ضروري للشعور بالرفاهية، بينما الوجود في المدرسة قد يعني أنك تتطلع باستمرار إلى المهمة التالية أو المقال المقبل أو اختبار نهاية الفصل. لا يؤدي ذلك إلى الشعور بالاكتئاب والقلق فحسب، بل يحرمك كذلك من فوائد الرفاهية النفسية لك، في تلك اللحظة من الزمن.

فكرت مع "فرانكي" حول كيف شعرت على مدى سنوات بضغط متراكم عليها: كان والداها فخورين جدًّا بها، وكان المعلمون يثنون على عملها، وكان أصدقاؤها يقولون لها دائمًا ألا تقلق لأنها تحصل دائمًا على درجات عالية. لم يكن كل ما قالوه حافزًا لطمأنتها، بل جعلها تشعر بثقل توقعات الجميع وكانت قلقة من أن تخيب آمالهم. كانت دائمًا تشك في نفسها: "ماذا لو حصلت على درجة منخفضة؟ قد يظنون أنني لم أعمل بجد، قد يظنون أنني

كسولة". وإذا حصلت على درجة جيدة، فلم يكن ذلك كافيًا أبدًا؛ فدائمًا هناك مقال أو اختبار أو امتحان آخر يلوح في الأفق، والآن سيشعرون بخيبة الأمل إذا لم تؤدِ بالمستوى السابق نفسه.

طلبت منها أن تتنبأ بدرجات امتحاناتها: تنبأت بدرجات تتراوح بين 5 و6 في الغالب؛ كانت متأكدة من أنها رسبت في مادة التاريخ وربما حصلت بصعوبة على درجة 7 في مادة الأحياء.

المؤهلات ليست هوية

أشعر عندما أنصت إلى مجموعة كبيرة من الشباب أن فكرتهم عن أنفسهم تتمحور حول النجاح في المدرسة. يعتقدون أن هذا هو الشيء الأهم، أو - الأسوأ من ذلك - الشيء الوحيد المهم عنهم. لقد فقدوا أي إحساس بذواتهم - متعتهم الخاصة وتفضيلاتهم ورغباتهم كلها قد ضحوا بها للحفاظ على مخرجات عملهم بمستوى جيد. يبدو أنه إذا كان ثمة شيء لا يمكن تقييمه أو تصنيفه أو وضع علامة عليه، فإنه ببساطة غير مهم.

وبهذه الطريقة، يسهم النظام التعليمي في جعل نموك كله منصبًّا على نتائجك، على إنجازاتك النهائية. يبدو أنه طوال فترة طفولة أولئك المندرجين منكم تحت الفئة الأكاديمية، يعمل الآخرون بجد في خط التجميع لإنشاء "المنتج الذي تمثلونه أنتم"، في سبيل الوصول إلى معيار اعتباطي من "الأفضل". ابتداء من تلك الألعاب التعليمية التي قدمها لكم آباؤكم، والمعلمون والمدرسون الخصوصيون، ومدربو الرياضة والسباحة، ومعلمو الموسيقى والدراما، كلهم ركزوا على أن تبذلوا قصارى جهدكم وتحققوا إمكاناتكم. بحلول الوقت الذي تصلون فيه إلى السنوات الأخيرة من المدرسة، تكونون قد تشرَّبتم تمامًا هذه العقلية وتوليتم إنشاء "المنتج الذي تمثلونه أنتم". حيث لا يكون نابعًا من الداخل، وهو ما كان سيسمح لذواتكم الحقيقية بالازدهار. بل، بدلًا من ذلك، يعتمد كليًّا على تلبية المعايير اللانهائية المتأصلة في المجتمع: مطاردة مفهوم الكمال. يمكن أن يعني ذلك أنك تقضي سنوات مدرَّبًا على النظر إلى نفسك من منظور الشخص الثالث، منفصلًا عن كونك أنت، وبدلًا من ذلك تنخرط في مهمات لتحقيق المزيد والأفضل.

لذلك يبدو بالنسبة إلى الكثير من الشباب، أن المنتج ليس سيارة بالمعنى المجازي أو حتى شهادات الثانوية الخاصة بهم. بل إنهم ينظرون إلى أنفسهم كمنتَج، وكذلك المنتِج لهذا المنتَج في الوقت ذاته. وبمنتهى الصراحة، التفكير في نفسك بهذه الطريقة أمر غريب تمامًا، وله تأثير سيئ على علاقاتك وصحتك النفسية.

هناك طريقة أخرى: وضع توقعات واقعية

ينبغي ألا يكون تعليمك كدحًا لا هوادة فيه. ينبغي ألا تكون مثقلًا مجازيًا، وكذلك حرفيًا، بحقيبة ظهر ثقيلة من العمل والمطالب. ينبغي ألا يبدو التعليم كأنه سباق نحو قمة خيالية.

إذا كان التعليم يبدو كذلك بالنسبة إليك، فنحن بحاجة إلى تغيير ذلك.

كيف؟ هذا سؤال جيد.

ليس لديك سيطرة على الكثير من الأمور المتعلقة بالمدرسة والكلية والجامعة. السياسة التعليمية تحددها الحكومة، وسياسة المدرسة تحددها مدارسك، ووالداك سيكون لهما آراؤهما.

التعليم كما يشعر به الكثير منكم يبدو كأنه عملية تصفية للأشخاص، وأنكم تتنافسون مع زملائكم لتحقيق تعريف ضيق للنجاح.



لكنَّ هناك أشياء يمكنك القيام بها؛ وإذ قد تحتاج إلى تذكر الكثير مما تحدثنا عنه سابقًا للقيام بذلك. يمكنك بذل قصارى جهدك لتعزيز صحتك النفسية بكل الطرق التي أوضحتها في فصل المشاعر: النوم والأكل والبقاء في الحاضر. يمكنك محاولة البقاء في عقلك الحكيم، والتمسك بالصورة الكاملة الواضحة للأمور فيما يتعلق بحقيقة المدرسة، وعدم الانجراف فقط إلى عقلك العاطفي. يمكنك أن تقول: "مهلًا لحظة ... هل يرتدي الإمبراطور ملابس؟ هل المؤهلات تستحق التضحية بصحتي النفسية؟".

لن يكون الأمر سهلًا. إذ إنك، ومن خلال طرح هذه الأسئلة، ستكون في مواجهة تسونامي من الضغط المعاكس يضربك من تلك المصادر المتعددة الأخرى. ستحتاج إلى استحضار كل ذرة من تمرد المراهقة فيك للقتال من أجل الحق في أن تكون مشاغبًا قليلًا. الحق في أن تكون أكثر من مجرد مجموع مخرجاتك. أنت إنسان ولست خط إنتاج.

قد تحتاج إلى تذكر ما سردته في فصل القلق حول تصاعد القلق. تحتاج إلى تذكر أن أي واجب منزلي أو اختبار أو امتحان هو في الحقيقة مجرد جزء من: الواجب المنزلي أو اختبار أو امتحان، لا أكثر. بالتمعن في السياق الكلي للحياة، هذه الأشياء لا تعني الكثير.

بالتأكيد يجب القيام بها، لكن يجب ألا تتم بشكل مثالي. يجب ألا تؤدي كل شيء بأفضل قدراتك، يجب أن تؤديها بأفضل قدراتك ضمن فترة زمنية محددة حتى تتمكن من المضي قدمًا في بقية حياتك والبقاء بصحة نفسية سليمة.

عليك أيضًا أن تتذكر الجزء المتعلق بالقلق الاجتماعي في فصل الصداقة، حيث تفكر فيما يعتقده أصدقاؤك عنك؛ لأن هذا لا يحدث فقط في علاقتك مع الأصدقاء. أرى الكثيرين منكم يقضون وقتًا طويلًا في التفكير فيما يعتقده معلموكم عنكم. فآراء المعلمين عنكم غالبًا ما تصدح بصوت عالٍ في أذهانكم. يبدو ذلك مثل "لا أريد أن يخيب أملهم فيَّ". يرتبط هذا بحالة من التمركز حول الذات تفترض أنك قد تحتل مساحة كبيرة في أذهان معلميك. باختصار: أنت لا تشغل تفكيرهم كثيرًا. بالطبع، أنت موجود في أذهانهم قليلًا. عندما يكونون في الفصل معك، وعندما يصححون واجباتك المنزلية، وعندما يكونون في اجتماع أولياء الأمور. قد تخطر ببالهم في وقت آخر، عندما يحدث لهم شيء يتعلق بك.

لكن، وفقًا لصديق لي يعمل مدرسًا في المدارس الثانوية البريطانية، قد يكون لدى المعلمين نحو 175 طالبًا لكل منهم. ولديهم حياتهم الخاصة، مع أسرهم الخاصة المكونة من الأمهات والآباء والأزواج والزوجات والأصدقاء وشركاء السكن والأطفال والأحفاد. مثل أي شخص، لديهم شئونهم الخاصة. لذا، دعونا نفترض أنهم يفكرون في عملهم نحو 40 ساعة في الأسبوع. ودعونا نفترض كذلك أن أفكارهم مقسمة بين التفكير في طلابهم، والتفكير في المادة الدراسية، والتفكير في الجوانب العملية للعمل (اجتماعات الموظفين، والجداول الزمنية، والتقدم الوظيفي)، هذا يعني تخصيص نحو أربع دقائق لكل طالب في الأسبوع. إذن، هم حقًّا لا يفكرون فيك بهذا القدر الكبير. ليس بما يكفي لتبرير قلقك بشأنه ساعات. إذا أديت أداءً أقل من المعتاد، وإذا لاحظوا ذلك، وإذا شعروا بخيبة الأمل، فستكون مجرد خاطرة عابرة ستختفي وسط آلاف الأفكار الأخرى التي تراودهم كل يوم. كما أنه من المحتمل أن يشعروا بخيبة الأمل لأجلك وليس منك.

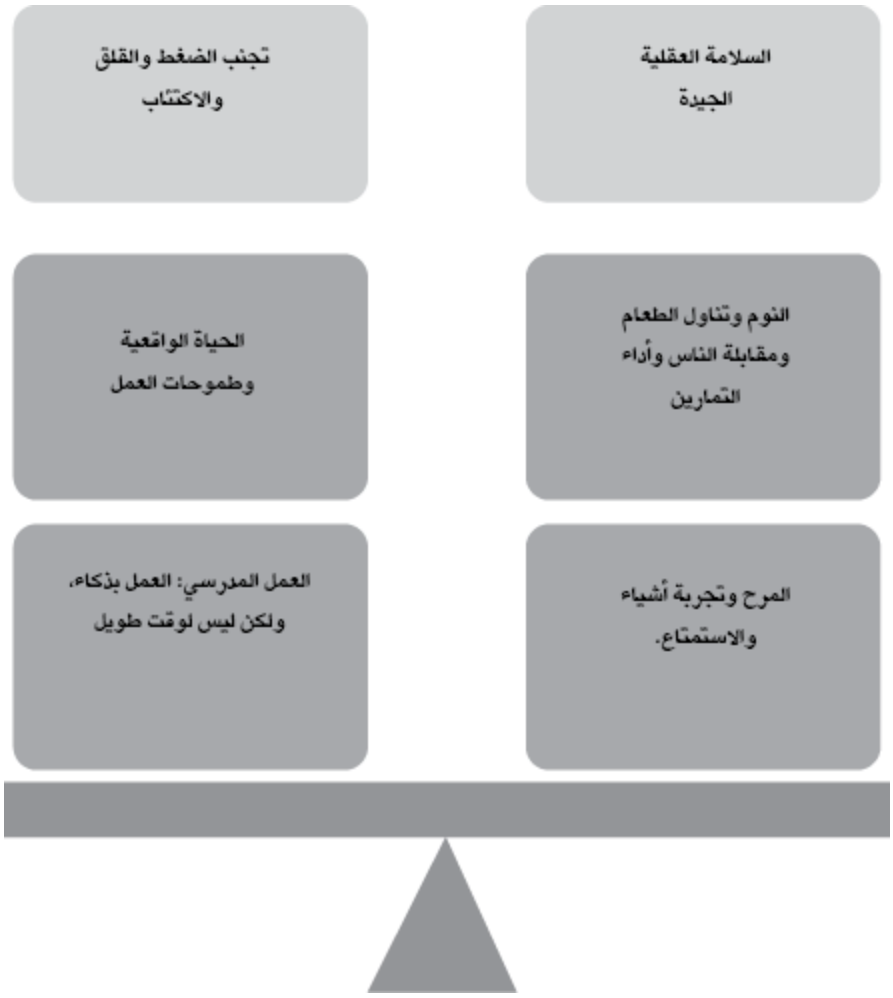
عليك كذلك أن تتذكر أن كل معلم يعتقد أن مادته مهمة، وبعضهم مقتنعون بالاعتقاد الخطأ بأن المؤهلات ذات أهمية حاسمة؛ لذلك سيقولون عن غير قصد أشياء تسبب لك ضغطًا، مثل "أريدكم جميعًا أن تعملوا بجد في هذا لأنه مهم بالنسبة لامتحانات الثانوية". عليك أن تسأل نفسك: هل يتحدثون إليك؟ أم أن الضغط هو محاولة خرقاء لتحفيز بعض الكسالى في الخلف؟**

عندما جاءت "فرانكي" لجلستها بعد نتائج امتحاناتها، تبين أنها لم تحصل على درجتي 5 و6 بل حصلت في الغالب على درجتي 7 أو 8، ولم تفشل في أي منها.

سألتها: "كيف شعرتِ؟" فأجابت: "بالارتياح،" فسألتها: "ليس بالفرح؟ ليس بالسعادة؟" فأكدت: "لا، ليس الفرح. فقط ارتياح وخدر طفيف". خرجت مع أصدقائها في ذلك المساء واستمتعت قليلًا، لكنها مرة أخرى، شعرت بنوع من الانفصال عندما هنأوها على نتائجها. كان الأمر كما لو أن شخصًا آخر قد حصل عليها. في صباح اليوم التالي، استيقظت ولم تعد تشعر حتى بالارتياح. بدت نتائج أمس غير ذات صلة؛ إذ عاودها الشعور بالخوف والرعب. كان كل شيء سيبدأ من جديد بعد أسبوعين.

مع ذلك، صار يمكنها الآن أن ترى أن عملها لن يكون كافيًا أبدًا. وهنا أرادت أن تتغير.

أستطيع أن أسمعك تحتج: "لكن، حتى لو لم أدع نفسي أنزعج بشأن الامتحانات، أو أقلق بشأن ما يفكر به معلميَّ أو مدرسيَّ، لا يمكنك أن تخبرني بأن الامتحانات ليست مهمة. حتى لو لم أعتقد أنني سينتهي بي الأمر إلى الشارع، إنها مهمة إلى حد ما". حسنًا، كلامك صحيح، لكن بالطبع الجزء المفصلي هنا هو جملة "إلى حد ما". هل تتصرف كما لو أن امتحاناتك مهمة إلى حد ما أم تتصرف كما لو أنها كل شيء في الحياة؟ الامتحانات والمؤهلات، في عالمنا الحالي، هي أشياء يمكن أن يخرج القلق بشأنها عن السيطرة؛ إذا لم نحذر منها.



إن التعليم، في أسوأ صوره، يمكن أن يكون منافسة سباق لا تنتهي إلا مع بلوغ خط النهاية لنتائج الامتحانات. وها هي الحقائق التي تحتاج إلى أن تضعها في الحسبان بخصوص التعليم حتى تحافظ على الضغط قيد الرصد:

•الحياة طويلة والقليل من الناس ينتهي بهم المطاف إلى مجال عمل يتعلق مباشرة بما تعلموه في المدرسة.

•وبالرجوع إلى مثال التشبيه بالسباق مجددًا: ثمة أكثر من نوع واحد للسباق. هناك سباقات الماراثون وهناك سباقات السرعة. هناك سباقات تخطي الحواجز وسباقات الجري عبر البلاد أيضًا. هناك سباقات السلاحف وهناك سباقات الأرانب. جميعها جيدة.

•الاختبارات هي مجرد باب يفتح لك الطريق لنوع من الوظائف الأكاديمية، ولا بأس إن كنت لا ترغب في أي من هذه الوظائف.

•أنواع الوظائف الأخرى ليست وظائف متدنية المستوى ولا تعني أنك فشلت في الحياة.

•إن كنت مهتمًّا للغاية بالجانب المادي، فالوظائف الأكاديمية في المتوسط توفر رواتب أفضل، لكن هنالك الكثير منها لا ينطبق عليه ذلك،6 وكذلك هنالك الكثير من الأشخاص الذين نجحوا نجاحًا فائقًا مع أنهم لم يجتازوا اختبارات الثانوية أبدًا. ولا يقتصر كلامي فقط على لاعبي كرة القدم ونجوم موسيقى البوب، لكن كذلك على رائدي الأعمال وعاملي البناء ومصففي الشعر. هم يكدون في عمل يجيدونه ومن ثم ينشئون مشروعهم أو مشروعاتهم الخاصة ما يؤهلهم لتخطي الكثير منا - نحن حملة الشهادات - على المستوى المادي.

•إن الجامعة ليست مسألة حياة أو موت، ولا هي المسار المضمون لحياة جيدة. منذ جيل مضى، وضعت المملكة المتحدة هدفًا بأن يلتحق 50% من الشباب بالجامعة من دون النظر إذا كانت ثمة وظائف جامعية متاحة لهؤلاء الـ 50%؛ لذلك فإن معظم المتخرجين يعملون بوظائف غير جامعية والكثير من غير المتخرجين يتمتعون بحياة سعيدة يحققون فيها النجاح المهني والعيش الرغيد.



لذا، ضع لنفسك توقعات أكاديمية تنطوي على تحدٍّ، لكن من دون أن ترهقك جسديًّا ونفسيًّا. والأمر يسري كذلك على من يفكرون في الالتحاق بالجامعة منكم. حاولوا التفكير في التعليم على أنه لحظة ازدهار الفرص المتاحة لك بدلًا من النظر له على أنه عملية تضييق خياراتك نحو هدف الأفضلية الخيالي وغير المدرَك. إنه توسيع لآفاق تجربتك ومعرفتك ومهاراتك، وهذا هو التعليم الذي يجب أن تنشده.

لقد عملت مع "فرانكي" على تحديد أفكارها السلبية التلقائية: كانت ترتكب خطأ التفكير المتمثل في قراءة أفكار معلميها طوال الوقت. تعلمت أن تتحدى هذا: فمعلموها لم يقضوا وقتًا طويلًا في التفكير بها؛ إذ لديهم 100 طالب للاهتمام بهم وربما لن يتذكروا حتى ما حصلت عليه من درجات. وعلى أي حال، ماذا لو فكر معلم لحظة واحدة أنها لم تعمل بجد كالمعتاد؟ حتى لو عبر هذا الخاطر في ذهن معلم، فلن يؤثر حقًّا في بقية حياتها. بدأت تدرك أنها لا تستطيع التحكم في ما يفكر به الجميع عنها طوال الوقت.

كما بدأت تفكر في معتقداتها الأساسية ورأت كيف أن تفوقها حوَّل الأمر إلى منافسة بدلًا من التعاون مع صديقاتها، وهذا جعلها أقل اندماجًا في المجموعة لأنه ميزها عنهم. لم تحب ذلك. تحدت نفسها للمشاركة أكثر والتخفيف من سعيها للتفوق الدائم. وجدت أن

الخروج مع صديقاتها منحها تركيزًا أكبر عندما كانت تدرس لأنها لم تعد تنكب على دراستها طوال الوقت واحتاجت إلى إنجاز عملها قبل الموعد النهائي. شعرت براحة وثقة أكبر في الفصل؛ لأنها أصبحت أكثر ثقة بصداقاتها. عملت بجد على عدم الانزعاج إذا تفوق عليها الآخرون بدلًا من استخدام ذلك كعصا لجلد ذاتها.

** لا أقلل من احترام الكسالى الجالسين بالخلف. بل إن العديد من شخصياتي المفضلة هم من الكسالى، وأؤمن بأن صعوبات المشاكل النفسية كانت ستقل إذا كان لدينا المزيد من هؤلاء الكسالى.

الحقيقة حول الجامعة

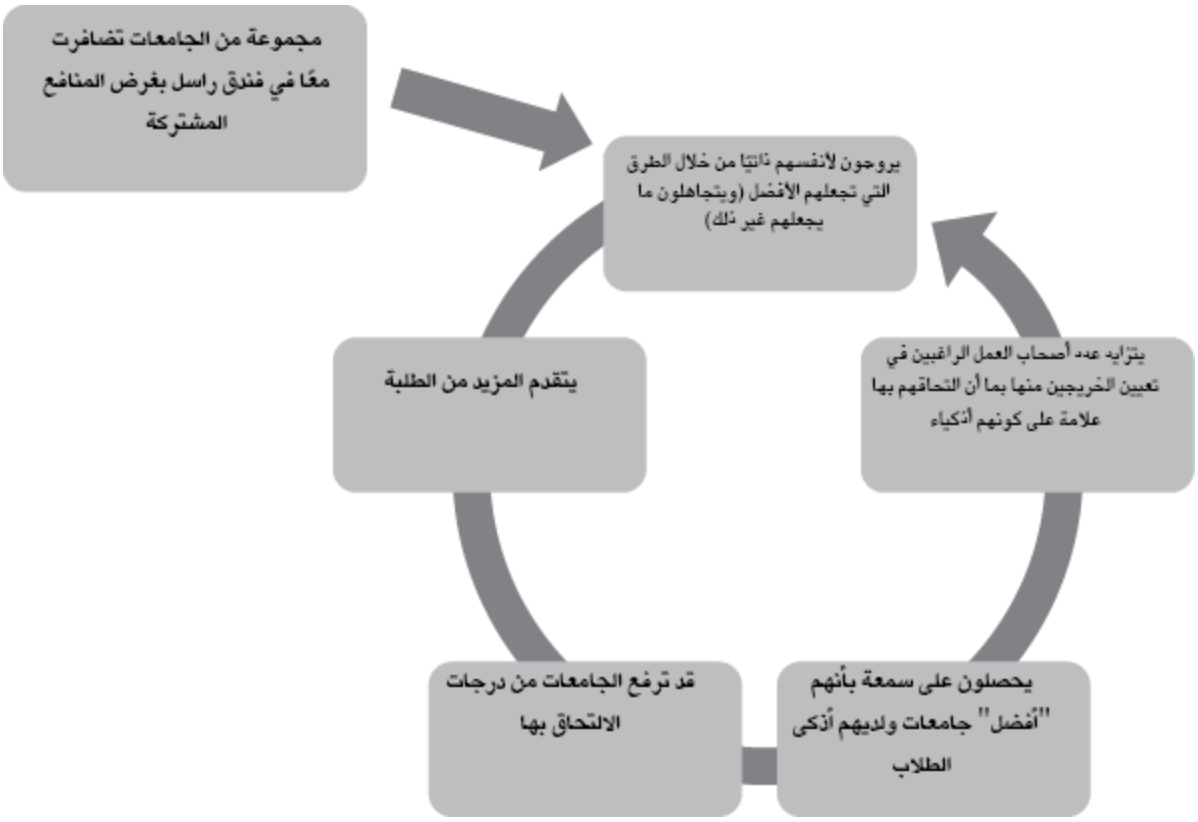
إذا كانت الجامعة هي همك الشاغل، فإنني أود إذن أن أساعدك على وضع توقعات واقعية بشأنها، على الرغم من كل المبالغات التي تحيط بأمرها لدينا.

على مر السنين التي قضيتها في الإنصات إلى الشباب، لاحظت تغييرًا في طريقة حديثهم عن الجامعة. في الماضي، كان الشباب الذين التقيتهم في جلسات العلاج يتحدثون عن رغبتهم في الالتحاق بجامعة، كانوا يقولون إنهم راغبون في دخول حرم جامعي أو جامعة في المدينة أو جامعة تتمتع بحياة ليلية مثيرة أو جامعة قريبة من المنزل، أو جامعة توفر تخصصًا معينًا. لكن الآن، في معظم الأحيان، يردد الشباب الذين أتحدث إليهم أنهم يريدون الذهاب إلى جامعة "جيدة". عندما أسألهم عما يعنونه بجيدة، يبدو أنهم يقصدون عمومًا رغبتهم في الالتحاق بالجامعة التي تتطلب أعلى الدرجات التي يمكنهم تحقيقها.

لماذا؟ عند الإنصات إليهم، يتضح أن الجامعات التي تتطلب درجات أعلى في المستوى المتقدم يُنظر إليها على أنها أفضل من تلك التي لديها متطلبات درجات أقل. وبطريقة ما، أصبح هناك تسلسل هرمي غير مرئي للجامعات قد ترسخ في أذهانهم، إلى جانب الاعتقاد بأن هناك جامعة هي الأفضل بلا جدال، بالقياس إلى مدى صعوبة القبول فيها. وكذلك ثمة افتراض بأنه ينبغي أن ترغب في هذا الأفضل (القابل للنقاش)، حتى لو دفعتك هذه الجامعة لأقصى حدودك للالتحاق بها، وإلا فأنت لا تحبها.

إن الجامعات عبارة عن مؤسسات تجارية وقد أصبحت ماهرة جدًّا في الترويج لحصريتها وإخبارك بأنها الأفضل مع تقديم أدلة ضئيلة على ذلك. فعلى سبيل المثال، ماذا تعني مجموعة جامعات Russell Group أو Ivy League بشكل موضوعي؟ هل تعرف؟ إنها مصطلحات يتداولها الناس على الدوام لكن من يعرف حقًّا ما تعنيه؟

إن جامعات Russell Group تعني مجموعة من الجامعات التي اجتمعت في فندق راسل في لندن عام 1994 لتشكيل مجموعة تمثل مصالحهم وتروج لهم. وفي الواقع، هي مجموعة من الجامعات التي قررت أن تجعل نفسها حصرية: إنها أشبه بنادٍ للنخبة لكن للجامعات، مع كل ما يعنيه ذلك للتنوع الاجتماعي وتكافؤ الفرص. صحيح أنها توفر الكثير من الأموال للبحث العلمي وغالبًا ما يحصل خريجوها على وظائف جامعية جيدة، لكن هذا أشبه بمعضلة البيضة والدجاجة.



لا يوجد تصديق خارجي على مكانة راسل جروب. لا تُستبعد أي جامعة إذا لم تحقق معيارًا معينًا؛ مثلًا على معيار سكن الطلاب، أو الصحة النفسية لطلابها أو حتى مستوى التدريس. في الواقع، أقل من نصفهم لديهم معيار التدريس الذهبي، وفقًا لتقييم مستقل من الحكومة يسمى إطار التميز في التدريس.7

أما مكانة رابطة Ivy League في الولايات المتحدة فتستند إلى جامعات قديمة كانت تتنافس معًا في الرياضة. كل جامعاتها كانت موجودة في فترة الاستعمار وبالتالي تأسست على امتيازات الرجل الأبيض الثري. هذه حالة من حالات قيام الأقوياء بتنصيب أنفسهم "الأفضل". ثم يتقدم الجميع إليها، راغبين في الأفضل، فتصبح الأكثر تمويلًا والأكثر تنافسية والجامعات "الأكثر تميزًا".

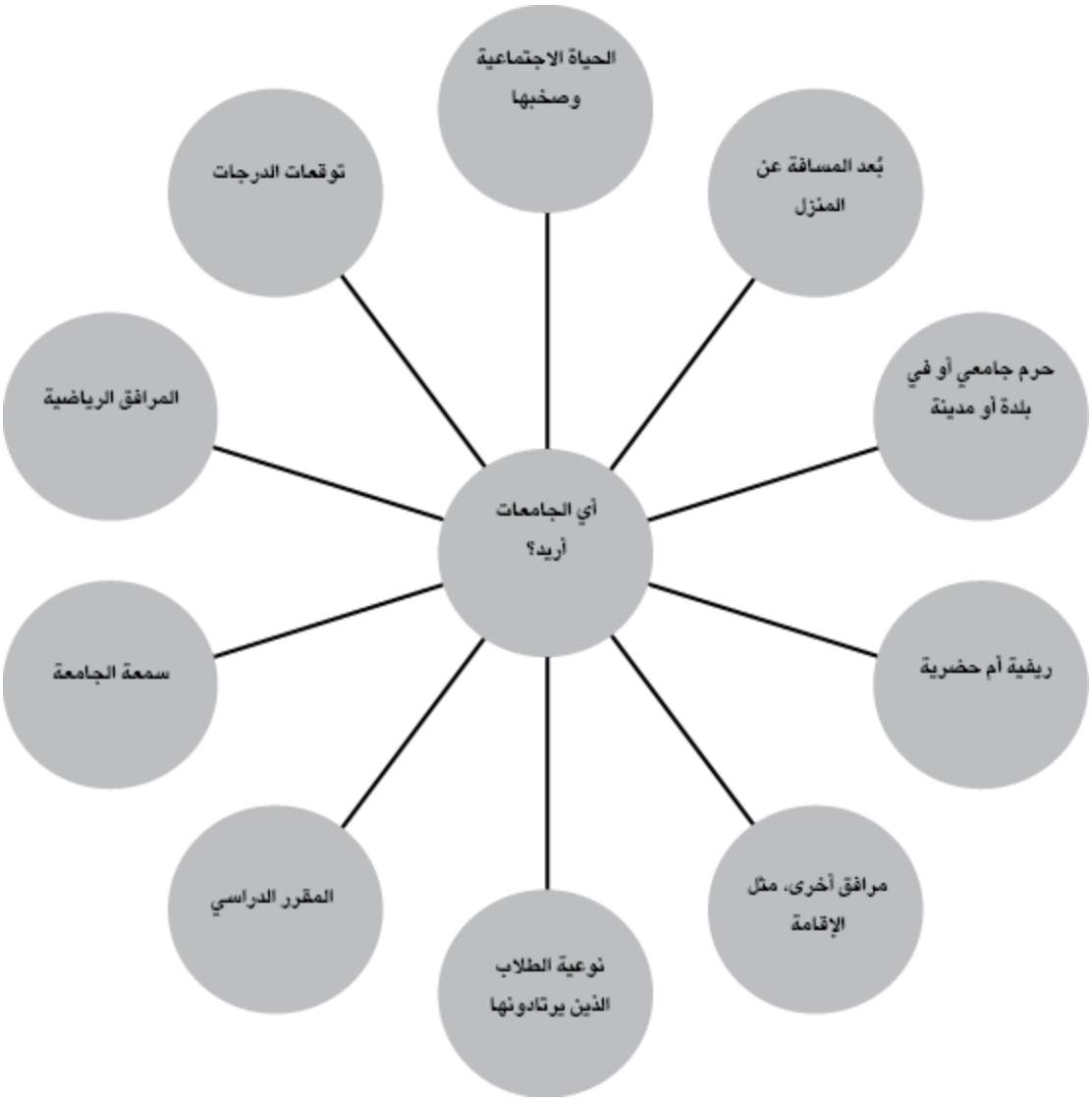
إذا كنت تهدف للالتحاق بجامعة، فلن يكون هناك فرق كبير في مقياس الحياة بين حصولك على درجة AAA أو AAB. هناك دورات قليلة جدًّا لا يمكنك دراستها إذا كانت درجاتك أقل بنقطة أو نقطتين عما تريد. بيد أن وضع نفسك تحت ضغط لا يطاق للوصول إلى جامعة معينة أو مجموعة من الجامعات أمر يحمل معنى ما قاله "خروتشو ماركس": "لا أريد أن أكون عضوًا في أي نادٍ يقبلني". خاصة عندما يكون هذا النادي منتقيًا لنفسه ومبنيًّا على امتيازات تقليدية.

الأهم هو أن تقرر ما الذي تريده أنت من الجامعة، وما تريده حقًّا إذا كنت لن تذهب إلى الجامعة، من وظيفتك وأين ستعيش. بمجرد أن يكون لديك قائمة مختصرة لما تريده، ألم يعد لديك حجة للسعي نحو جامعة ذات متطلبات دخول واقعية وليست الأعلى؟

هذا الشد والجذب نحو ما يسمى بالأفضل من دون أي اعتبار لما هو الأفضل لك، يبدو متغلغلًا في المجتمع عمومًا ومن الصعب مقاومته في وقت ما من حياتك تكون فيه مبرمجًا وراثيًّا للتطلع إلى آراء الآخرين. إنه كما لو أنك تريد حذاءً رياضيًّا جديدًا، فتجد طرازًا منه يعجبك ليس هو الأرخص ولا الأغلى، ثم يظهر شخص ما بوجه مشمئز ويقول: "لا تشترِ هذا، إنه قمامة، هذا الأغلى أفضل - إنه ماركة شهيرة، أكثر أناقة والجميع يسعى وراءها". هل ستقول إنك تريد الأغلى حتى لو لم يناسبك؟ أم ستفكر أن هذه وجهة نظر حمقاء وتقرر أن تشتري ما اخترته وأحببته وتستطيع تحمل تكلفته؟

في الوسط الجامعي، لا تفترض تميز أي جامعة فقط لأنها وضعت متطلبات درجات التحاق أعلى من جامعة أخرى تعتقد أنها إما جامعة أفضل بحد ذاتها، وإما جامعة أفضل لك. تذكر

أن الشيء الأساسي الذي يعكسه عرض الدرجات العالية من جامعة معينة هو أن الكثير من الآخرين يريدون الالتحاق بتلك الجامعة. إنه مثل أنكم جميعًا تراهنون على الشيء نفسه على موقع eBay وارتفعت درجات/تكلفة الدخول على إثر ذلك. ربما أرادها الآخرون لأسباب قد لا تكون مهمة لك، مثل التفاخر أو التقاليد. إذ إن الآخرين مختلفون تمامًا عنك ويريدون أشياء مختلفة من الحياة. أعني، إذا كنت تريد أن تصبح رئيس وزراء من الحزب المحافظ في المملكة المتحدة أو تحب التقاليد والمباني القديمة والتجديف، فقد ترغب في محاولة الالتحاق بجامعة أكسفورد. في حين إذا كنت تهدف إلى أن تصبح معالجًا نفسيًّا سريريًّا وتحب الحياة الحضرية وصخبها، فمهما كانت الجامعة التي سترتادها، فلن يُحدث ذلك أي فرق، وفي هذه الأثناء لن تستمتع بقدر كافٍ.***



إذا اخترت جامعة في أعلى مستوى قدراتك واضطررت إلى دفع نفسك بشكل غير معقول لتحقيق الدرجات اللازمة للوصول إليها، فكل ما تفعله هو أنك تُوقِع نفسك في مسار تستمر فيه بدفع نفسك بشكل غير معقول في الجامعة أيضًا. أو أن تكون متخلفًا عن مستوى مجموعتك في الجامعة من حيث قدراتك الأكاديمية.

لذا، أقترح أن تفكر فيما تريده من سنواتك في الجامعة وليس ما يريده الآخرون. اسأل نفسك: ما الشيء الواقعي بالنسبة إليك، وكيف يمكنك الحفاظ على توازن معقول بين العمل والحياة وعدم إجهاد نفسك؟

لما حان وقت اختيار الجامعة، كافحت "فرانكي" ضد ضغط عائلتها وأصدقائها ومعلميها لكيلا تفكر في أنه يجب عليها الذهاب إلى أفضل جامعة يمكنها الالتحاق بها، وبدلًا من ذلك فكرت فيما تريده هي من الجامعة. كانت عائلتها تعيش في لندن لكنها اعتقدت أنها ستكون أسعد في بيئة ريفية: أرادت أن تصبح طبيبة بيطرية وتربي كلبًا. فكرت مليًّا فيما هو أفضل لها، عوضًا عن الجامعة "الأفضل".

*** هذا مثال عشوائي تمامًا، يقوله لك معالج نفسي سريري لم يرتد جامعة أكسفورد ويحب الحياة الحضرية.

ادرس بذكاء وليس أوقاتًا طويلة8

حتى الآن في هذا الفصل، كنت أركز بدرجة أكبر على فرقعة الفقاعة التي تعتبر أن الامتحانات والمؤهلات هي كل شيء. لقد حذرت من بذل قصارى جهدك على حساب صحتك النفسية. قد تتفاجأ بأنني، بعد قول كل ذلك، سأكتب الآن نصائح حول مهارات الدراسة واجتياز الامتحانات. حسنًا، لا تتفاجأ. أنا لست "ضد" العمل الجاد، فما أنا ضده هو العمل الجاد لدرجة تعرض صحتك النفسية للخطر. أنا أود أن تضع لنفسك توقعات واقعية والعمل بذكاء ضمن هذه التوقعات.

أيضًا، دعونا لا ننس أن مشكلات الصحة النفسية في سن 11 عامًا ترتبط في المتوسط بدرجات أسوأ بعد خمس سنوات، وأشك في أن أحد الأسباب في ذلك أنها تعطل الدراسة. يمكن للمرض النفسي أن يعيق الدراسة الذكية. كما يمكن أن يخلق مشكلات تشمل التسويف (تأجيل البدء في عملك)، والتوقف عن العمل أو على النقيض العمل فترة طويلة جدًّا .

جاءت "نيا" لرؤيتي في أواخر نوفمبر من فصلها الدراسي الأول في الجامعة. شعرت بأنها مثقلة وفاقدة للسيطرة ومذعورة. طالما عملت بجد في المدرسة، تبذل قصارى جهدها وتحظى بدعم جيد من معلميها ووالديها. بعد أن تحررت من قيود المدرسة والأسرة، شعرت بالحرية لأول مرة في حياتها واستمتعت حقًّا بالجانب الاجتماعي للجامعة في الشهر الأول أو نحو ذلك، مع حياة صاخبة وبعض العلاقات الاجتماعية. لأول مرة في حياتها، فاتتها بعض المحاضرات حيث نامت متأخرة، وأصبحت الآن متخلفة عن مقرَّرها الدراسي. عندما حاولت اللحاق بما فاتها شعرت بالقلق من كونها متخلفة عن البقية؛ فلم يحدث ذلك من قبل، وكرهت أن تنفرد بها تلك المشاعر، ما دفعها للمواظبة على التسكع مع أصدقائها لتتناسى مشاعرها. مع مرور الوقت، شعرت بالثقل العارم من فرط ما عليها القيام به.

المماطلة9

إن تأجيل البدء في عملك؛ أي التسويف، هو مشكلة كبيرة يعانيها الكثير من الناس. قد تظن الآن أنني منافقة، إذ لا أتوقف عن الحديث عن مدى عمق مشكلة العمل شديد الجدية ثم آتي لأعطيك نصائح للتغلب على التسويف.

حسنًا، في الواقع، لا. فقد يبدو الأمر مناقضًا للبديهة، فبعض الفتيات يماطلن لأنهن مطاردات للكمال. يتجنبن البدء لأنهن قلقات من أن العمل لن يكون جيدًا بما يكفي عندما ينتهين منه أو لأنهن في أعماقهن، يعرفن أنه إذا بدأن في الوقت المناسب، فسيكنَّ مهووسات به تمامًا حتى الموعد النهائي. الطريقة الوحيدة التي "يسمحن" بها لأنفسهن بالحصول على بعض المتعة هي من خلال التسويف. لكن المتعة التي تحصلين عليها أيتها الفتاة عندما تماطلين ليست ممتعة جدًّا في العموم، أليس كذلك؟ إذ إنها عادة ما تكون مشوبة بالإحساس بالذنب والخوف. أنت لا تفعلين حقًّا شيئًا ممتعًا أو مريحًا تريدين القيام به، مثل رؤية صديق أو مشاهدة فيلم؛ لأنك حينها ستكونين رسميًّا لا تعملين. وهكذا تتظاهرين لنفسك بأنك على وشك البدء... وينتهي بك الأمر إلى مشاهدة حلقات مسلسل *Buffy* كاملة.

كفى هذا

إن معرفة متى تبدئين تمثل مشكلة واحدة، وهي مرتبطة جوهريًّا بالمشكلة الثانية وهي معرفة متى تتوقفين. هل سمعت عن مبدأ باريتو؟ إنه ينص على أن 20% من جهودك تمثل 80% من علاماتك،10 والعمل حتى وقت متأخر من الليل في إعادة كتابة شيء فوضوي، وتكرار عملية تحرير مقال أو العمل على المشكلة النهائية التي تعلقين فيها من غير المرجح اعتباره دراسة بذكاء. بل قد يُحدث فرقًا ضئيلًا جدًّا في علامتك. قد يجعلك تكرهين مقررك الدراسي وتريدين التخلي عنه أو يدفعك إلى نوع من اختلال الصحة النفسية الذي يعني أنه عليك التخلي عنها.

إن العمل الأكاديمي يتبع قانون تناقص العائدات: إذ ستحصلين على أكبر مكافأة من خلال تغطية معظم الأشياء الأساسية تغطية معقولة. وليس من محاولة معرفة كل شيء من الداخل والخارج. هذا من شأنه أن يجهدك ويعرضك لخطر الإرهاق وحسب. أو يمنعك من الرغبة حتى في البدء.

كما رأينا، الرسالة الرئيسية للحفاظ على سلامة عقلك والنجاة من نظام التعليم المعيب الذي تجدين نفسك فيه هي أن تضعي لنفسك توقعات واقعية وصحية عقليًّا. بمجرد أن تفعلي ذلك، تعلمي البدء والتوقف عن عملك بطريقة عقلانية ذات توقيت مناسب. يجب أن تطبقي شعار "الإنجاز أفضل من الكمال" دائمًا، ويجب ألا تهدفي أبدًا إلى إنجاز الأمور بنسبة 100 %. ("الإنجاز أفضل من الكمال" هو شعار شيريل ساندبرج، المديرة التنفيذية لشركة فيسبوك، وربما واحدة من أنجح النساء في العالم، وقد نجح معها بشكل جيد؛ لذا سيكون كذلك لبقيتنا). وللتوضيح فقط، بالنسبة لأولئك اللاتي لا تسمح لهن مطاردتهن للكمال بالتفكير في أنهن كاملات لأنهن لا يحصلن دائمًا على 100%، أقول لهن إن السعي للحصول على 100% يمثل الكمالية ذاتها وليس الحصول على 100% في حد ذاته. ومن الجدير بالذكر أن الكمالية مرتبطة بقوة بالمرض النفسي أيضًا.

وإذا لم تبدئي مهماتك في الوقت المناسب، فإن التوقف مهم بالقدر نفسه. حتى لا تصبحي مثقَلة بضخامة ما عليك القيام به لأنك حينها ستلجئين للتسويف ولن تبدئي. حددي لنفسك حدًّا زمنيًّا، لنقل ساعة واحدة، ستجلسين خلالها وتدرسين. لا يوجد شيء سحري أو علمي حول الساعة، إنها مجرد وحدة زمنية عملية. إذا كانت 45 دقيقة أو 70 دقيقة أو أي وقت أسهل بالنسبة إليك، فلا مشكلة في ذلك. بعد تلك الفترة الزمنية، أفضل شيء يمكنك القيام به لرفاهيتك العقلية وتعلمك هو التوقف وأخذ استراحة. كل ما عليك فعله بعد ذلك هو التكرار. وكما سنرى لاحقًا، هذا النمط سيسمح للمادة التعليمية بالاندماج في دماغك، وسيسمح لك بتقييم ما إذا كنت لا تزالين فعالة في تعلمك.

الدراسة فترات طويلة

من المهم جدًّا لصحتك النفسية أن تحصل على وقت للراحة: ليس وقت راحة عندما تكون مُسوِّفًا والعمل معلق على عاتقك، بل هو وقت راحة حقيقي، عندما تكون قد أنجزت بعض العمل وتعرف أنك صرت بحاجة إلى استراحة. لم ينجح أحد في الامتحانات لمجرد أن لديه أنظف بطاقات المراجعة وأكثرها تنسيقًا بالألوان. لا تحصل على أعلى الدرجات بقضاء أكثر الساعات في الدراسة. اعمل بذكاء وليس وقتًا طويلًا. والعمل الذكي يعني أخذ فترات راحة؛ ليس بسبب صحتك النفسية فحسب، بل بسبب طريقة عمل الذاكرة. إذ تعمل الذاكرة بشكل أفضل عندما تمنح نفسك فترات راحة.

جاءت "نيا" لرؤيتي بعد أسبوع من سهرها ليلة كاملة يوم الأحد للمراجعة استعدادًا لامتحان. كانت تعاني تزايد القلق والخوف في الأسبوع السابق بسبب انهماكها في التفكير في الامتحان لكنها لم تتحمل البدء، أو حتى النظر إلى المهمة. عندما كانت تؤدي الامتحانات في السابق، كانت لديها كل الملاحظات وجداول المراجعة والبطاقات التعليمية. أما الآن فلم تكن تعرف كيف تبدأ المراجعة من دون كل ذلك. وأخيرًا بدأت العمل في ظهر يوم السبت واستمرت حتى الساعة الثانية صباحًا من دون استراحات مناسبة، ثم استيقظت في السابعة صباحًا يوم الأحد وعملت طوال اليوم وأغلب الليل. عندما قلت إنه لا بد من أن هناك نقطة تحول أدركت عندها أن العمل الذي تقوم به كان له تأثير ضئيل على درجاتها المحتملة، حينها ضحكت بأسىً. لقد أدركت في وقت متأخر من الليل أنها كانت تستوعب القليل من المعلومات ومع ذلك شعرت بأنها عاجزة عن التوقف. تأملنا كيف أصبح استمرارها في العمل عقابًا لنفسها بسبب إدراكها كسلها سابقًا.

لفهم هذا الأمر جيدًا من المفيد أن تفكري في ذاكرتك كخزانة كبيرة يمكنك الدخول إليها، وعليك تخزين كل ما تملكينه فيها. في الواقع، ليس لديك أي خزائن أو أدراج أو حقائب أو أي حاوية أخرى.

إذن، ماذا ستضعين في واجهة الخزانة؟ على الأرجح الأشياء التي تستخدمينها كل يوم، أليس كذلك؟ مفاتيحك وبطاقة الحافلة، فرشاة شعر ومساحيق التجميل، كتب المدرسة

لهذا العام. وكل يوم، عندما تكونين على وشك الخروج، تلتقطين أشياء جديدة يجب أن توضع كلها داخل الخزانة. بعضها مهم وتحتاجين إليه غدًا، وبعضها مهم لكنك لا تحتاجين إليه مدة عام، وبعضها لا تعرفين ما إذا كنت بحاجة إليه أو أنه خردة. هذا يشبه ذاكرتك قصيرة المدى في دماغك، والتي تتكون من الأشياء الجديدة أو الأشياء التي نحتاج إليها الآن أو بانتظام.

لكن فجأة، ينقلب الجو باردًا جدًّا ويتساقط الثلج وتحتاجين إلى حذاء مطاطي طويل وسترة دافئة. إنهما في مكان ما في الخلف بالخزانة وتحتاجين إلى العثور عليهما. وهذا المكان الخلفي يشبه ذاكرتك طويلة المدى في دماغك.

إذن؛ كم سيكون من السهل العثور عليهما؟ يعتمد ذلك على عدة أمور:

1. تذكُّر أنهما موجودان لديك.

2. أين وكيف خزنتِهما في المقام الأول.

3. ما إذا كان هناك مسار واضح إلى ذلك المكان عبر واجهة الخزانة.

حسنًا، للعثور على الأشياء التي لا تستخدمينها كثيرًا، ما الذي تظنين أنكِ كنت بحاجة إلى فعله عندما حصلت على الأشياء الجديدة؟ هل تظنين أنك ستتمكنين من العثور على الأشياء القديمة أو الوصول إليها إذا كنت قد ألقيت الأشياء الجديدة في الواجهة وتركتِها تتراكم هكذا، معًا في حالة فوضوية ومكسورة وضائعة ومدفوعة إلى الخلف؟ أم تظنين أنك كنت ستحتاجين إلى أخذ استراحات من الحصول على أشياء جديدة لفرز أشيائك وتنظيمها بطريقة منطقية - مثل تخزين حذاء الثلج والمعطف الشتوي معًا - والتأكد من وجود مسارات تؤدي إلى خلفية الخزانة؟

هكذا تعمل ذاكرتك. أداء واجبك المنزلي أو العمل في الفصل يشبه استخدام الأشياء في واجهة الخزانة، إنها موجودة هناك ومن السهل إدخالها وإخراجها. يمكنك الولوج إلى واجهة

الخزانة - ذاكرتك قصيرة المدى - والعثور بسهولة على شيء كان لديك قبل ساعة أو يوم مضى. يبدو الأمر فعالًا جدًا كأنك تعملين بجد: ألقي بعض الأشياء في الواجهة، في مقابل إخراجك بعض الأشياء من هناك، لا تغامري أبدًا بالذهاب إلى الخلف.

لكن تعلُّم شيء على المدى البعيد، واستحضار ما درسته في بداية العام لاختبار في نهاية العام، يعد أمرًا مختلفًا. للتأكد من حدوث ذلك، فإنك تحتاج إلى القيام بثلاثة أشياء:

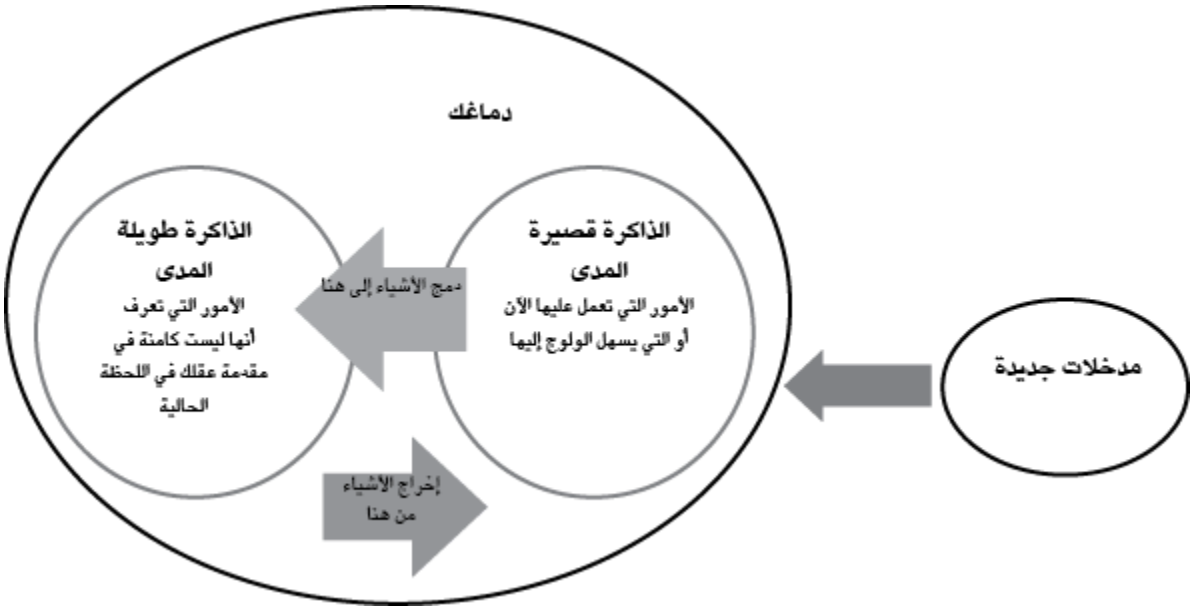
.1تحتاج إلى استخدام الأشياء الموجودة في الخلف بانتظام؛ فهذا سيضمن تذكرك وجودها بحوزتك وأين هي.

.2تحتاج إلى أخذ استراحة منتظمة من وضع أشياء جديدة حتى يصبح لديك متسع من الوقت لتخزينها بشكل ملائم.

.3تحتاج إلى التأكد من أن الطريق ذهابًا وإيابًا إليها ممهد؛ حتى يكون من السهل الدخول والخروج.

من أجل تخزين الأشياء الجديدة تخزينًا فعالًا وتجنب إلقائها في واجهة الخزانة في كومة متشابكة، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به هو أخذ استراحة. هذا من شأنه أن يمنح دماغك وقتًا لدمج المعلومات الجديدة مع معرفتك الكامنة. فإذا واظبت على العودة إليها، وإخراجها، واستخدامها مرة أخرى، ستعرف دائمًا أين هي. بهذه الطريقة تصنع ذاكرة صلبة.

لذلك، عندما تريد فقط إنجاز بعض الواجبات المنزلية، قد يكون من الممكن العمل بشكل متواصل بضع ساعات ولكن من غير المرجح أن يفيد ذلك ذاكرتك طويلة المدى. خلال فترات الراحة التي تمنحها دماغك، تستغل هذا الوقت في معالجة المعلومات الجديدة، وتدمجها في ذكرياتك عن الحياة اليومية والأشياء الأخرى المخزنة لديك هناك بالفعل. إذا عدت بعد الاستراحة وألقيت نظرة عليها مرة أخرى، مستذكرًا إياها بها قبل المضي قدمًا، فهذا يشبه تجديد معرفتك حول مكان وضعها وكيفية الوصول إليها.



هناك سبب آخر يدلل على أهمية فترات الراحة في تعلم الأشياء وهو تأثير الأولية والحداثة. دماغك أفضل في تذكر أول معلومات تحصل عليها وآخر معلومات تحصل عليها في أي فترة دراسة أو درس. وعليه فإن تقسيم فترة مذاكرتك يستفيد من هذه الظاهرة ويعظم من إمكانية التعلم. المدخلات الأولى والأخيرة من فترة الدراسة ستكون أكثر احتمالًا للوصول إلى خلفية خزانة الذاكرة وتخزينها في مكان يمكن استرجاعه. أما الأشياء في الوسط؟ فلا! من المرجح أن تضيع أو تُداس على الأرض.

في النهاية، تذكر دائمًا الفرق بين التعرف والاسترجاع. حيث إن التعرف هو الشعور بالألفة الذي تشعر به عندما تقرأ شيئًا وتفكر، "نعم، أتعرف على هذا. لقد درسنا هذا ذات مرة". ولم ينجح أحد في امتحان بمجرد التفكير بذلك وحسب. الاسترجاع هو عندما تتذكره، ويمكنك العثور عليه بسرعة في دماغك واستخدامه، وهذا يحدث فقط عندما تخرجه من خزانة ذاكرتك مرارًا وتكرارًا وتستخدمه حتى تظل تتذكر أنه موجود لديك وتعرف ماهية استخدامه. ومن ثم، في موقف الاختبار، ستتمكن من العثور عليه بسهولة كبيرة. ودعني أؤكد مرة أخرى أنه من أجل القيام بذلك، تحتاج إلى أخذ فترات راحة، حتى تندمج المعلومات. ولتتمكن من أخذ فترات راحة، تحتاج إلى القدرة على البدء في عملك فورًا، وأن تتوقف عنه قبل مرحلة المثالية.

اجتازت "نيا" الامتحان بدرجة 2:2 وعادت إلى منزل عائلتها لقضاء عطلة الشتاء. ربما كانت أدنى درجة حصلت عليها على الإطلاق. في جلسات العلاج، فكرنا في استقلاليتها وانفصالها عن عائلتها. وتوصلنا إلى أنه من دون هيكل المنزل والمدرسة كان من الصعب عليها تحفيز نفسها. بدا كأن هذا قد يكون نوعًا من تمرد المراهقة بعد كل سنوات الوقوف مرغَمة على السير التعليمي المتحرك. أدركت أن المعايير المثالية التي وضعتها لنفسها في ذلك الفصل الدراسي الأول قد أعاقت فعليًّا عملها بدلًا من مساعدتها. على سبيل المثال، إذا اعتقدت أنها ستتأخر عن محاضرة، فإنها ببساطة لا تذهب إليها.

فوجئت "نيا" بأن والديها لم يبديا خيبة أمل من درجتها 2:2. بل ضحكا وقالا إنهما سعيدان لأنها تستمتع ببعض المرح. بل إنها بدأت تتساءل عما إذا كان تخصصها مناسبًا لها. كانت تعرف أنها إذا كرست نفسها له، فستكون قادرة على القيام به، ولكن هل تريد ذلك؟ إذ إن قدرتك على فعل شيء ما لا تعني بالضرورة أنه يجب عليك القيام به. بدأت تفكر فيما قد ترغب في التخصص فيه بدلًا من ذلك.

الحق في أن تكون مشاغبًا قليلًا

من المحتمل أن مدرستك وكليتك وجامعتك مليئة بالمعلمين والمحاضرين والمديرين الطيبين واللامعين وذوي النوايا الحسنة الذين تتمثل وظيفتهم في منحك بعض المؤهلات ضمن نظام يعرفون أنه قد يكون معيبًا. أفضل المعلمين يبذلون قصارى جهدهم في نطاق هذا النظام ويحاولون كذلك إضفاء بعض الاهتمام والشغف في تعليمك، مع عدم وضع ضغط لا داعي له على كاهلك. في السنوات الابتدائية، يحاولون حشر القليل من نشاطات الرقص وصنع الخبز وعيدان الشمع بين اختبارات المستوى ومقاييس التقدم. في المدرسة الثانوية، يحاولون إيجاد وقت لتعريفك بكتبهم المفضلة قبل أن يعلموك الإجابات القياسية المحللة مسبقًا لنص الامتحان المقرر.

أعتقد أن معظمنا يود نظامًا تعليميًّا مختلفًا، إنك تود نظامًا يعلمك أن تعتمد على تفكيرك الذاتي وأن تحلم أحلامًا كبيرة. نظامًا يقدِّر السباكين والسياسيين المحتملين بالقدر نفسه. نظامًا يختبر ما تعرفه وليس ما لا تعرفه ويحتفل بالاختلافات التي تميز بعضنا عن بعض عوضًا عن إجبارنا على السير في خط واحد.

لكن هذا هو النظام الذي لدينا، وقريبًا جدًّا ستكون خارج الجانب الآخر منه. لذا، في غضون ذلك، مارس اللعبة الأكاديمية إذا أردت: ضع بعض الأهداف القابلة للإنجاز، اعمل بذكاء، ليس لوقت طويل، استمر في الاستمتاع وتعلم كيفية بدء وإيقاف عملك في وقت مضبوط. ولكن مهما فعلت، فلا تستثمر فيه الكثير من طاقتك العاطفية. وإذا كان يجعلك تعيسًا لدرجة أنك تريد قتل نفسك، أو إيذاء نفسك، أو تعاني نوبات هلع متكررة، أو يتمحور يومك بأكمله حول جدول عمل قاسٍ، **فتوقف** إذن.

في حالة حدوث هذه الأمور، فأيًّا كان ما يُفترض أن تؤدي إليه، فهو على الأرجح ليس في صالحك. إذا تحتم عليك أن تدفع نفسك بهذه القوة للحصول عليه أو كان العمل يكبدك هذا

القدر من الرسوم المضنية، فهو بصراحة لا يستحق ذلك وهذا ليس بمشكلة. سيكون هناك شيء آخر لك.

تذكر، ثمة العديد من المسارات في الحياة، ليست كلها أكاديمية وليست كلها "الأفضل"، لكن الكثير منها جيد. الحياة طويلة وثمة طرق مختلفة للنجاح، والأهم من ذلك، لتكون سعيدًا.

الفصل 7 الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل

"لقد تربيت على فساتين التفتة الناعمة، تعلمت أن أكون فاتنة

وثمينة، واللعب مع دمى الأميرات البلاستيكية،

اللاتي حظين بأجساد سخيفة جدًا ذات خصر صغير

وجلد بلا تجاعيد.

يا له من أمر محير حقًا! لا سيما وأنت في السادسة من عمرك".

تيم مينشين، أغنية ONE DAY، من GROUNDHOG DAY: THE MUSICAL

"أدعوك أيها الخالق كي تمنحني السكينة للرضا بالأمور التي لا طاقة لي بتغييرها،

والشجاعة لتغيير ما أنا بقادر على تغييره،

والحكمة لإدراك الفرق بينهما".

رينهولد نيبوهر، THE SERENITY PRAYER

لست واثقة بأن ثمة موضوعًا يخضعك لرسائل أكثر تناقضًا من الحديث عن الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل، والعلاقة بينها. على مر الأجيال السابقة، تمثل ذلك بوضوح في

المجلات التي ظلت جميعها تُبرز عددًا من الصفحات ذات الصيغة المتناقضة؛ حيث تحتفي في بعضها بعارضات الأزياء اللامعات المبالغات في نحافتهن، وتأتي بعدها صفحات مليئة بوصفات المأكولات الغنية بالكريم والسكر، ثم بعدها صفحات مُخصصة للحمية الغذائية الجديدة! أما بالنسبة إلى جيلكن، فقد كثف الإنترنت من هذا الجنون. إذ تكشف بعض التحليلات التي أجريت عن محتوى وسائل التواصل الاجتماعي أنه يهيمن عليها مزيج من المحتوى المنغمس في المظهر:1 الصور الملتقطة ذاتيًّا والإلهام الخاص باللياقة البدنية والموضة وكذلك الطعام. لقد بيع لكُنَّ (وبعتنَّ كذلك لأنفسكنَّ) وهم الجسد المثالي، من خلال الصور المنمقة والمعدلة، جنبًا إلى جنب مع القصص التي تسرد عن الطعام الضار ووصفاته المسرفة وسلسلة لا تنتهي من الحميات الغذائية وخطط تناول الطعام الصحية الجديدة. والرسالة النهائية هي: كوني ممشوقة القوام، تساهلي مع نفسك وتمتعي، قيدي نفسك في طريقة تناولك للطعام. إنه موقف لا يوجد رابح فيه.

صرخة مكتومة.

لست أدري إن كانت تلك خطة هدفها الإساءة إلى المرأة، أو أنه أمر تفعله بعض النساء لبعضهن في أثناء انخراطهن في نوع من المنافسة نحو المثالية. ماذا تأكلين، وكيف يبدو مظهرك، وما وزنك، يبدو أن تلك هي الأشياء التي غالبًا ما يتركز الحكم عليك من خلالها، وربما كنتيجة لذلك تصبح أكثر الأشياء التي تحكمن بها على أنفسكن.

دعونا نحاول فهم هذا باستفاضة أكبر لنرى ما إذا كان بإمكاننا العثور على طريقة مختلفة لسير الأمور.

احترس من رسائل تناول الطعام الصحي

ماذا يعني "الأكل الصحي؟". هذا المفهوم يُغرس داخل وجدانك منذ سن صغيرة، غالبًا من خلال والديك ومدرستك ومجتمعك في العموم. ومثلها مثل الكثير من القضايا الأخرى في هذا الكتاب، فقد تفاقم تعقيد مسألة الطعام على جيلكم عما كانت عليه من قبل، وذلك بسبب تزايد عدد الخيارات والوفرة، وبالطبع بسبب الإنترنت.

ربما أخبرك والداك بأنه يمكنك تناول بعض الطعام "غير الصحي" كـ"مكافأة" ولكن "لا تكثر من تناوله". ربما سمعتهما يرددان أنهما راغبان في أن يكونا "جيدين" أو "لم يجدا قطع بسكويت في المنزل". وبلا شك فإنه بالنسبة إلى جيلكم صار الطعام جزءًا من منهاج الدراسة، والمدارس الابتدائية عادة لديها قوانين حول الطعام المسموح بإحضاره كغداء مُعلب أو كمقبلات. أنت تحتاج إلى مقبلات "صحية".

التقيت "أورلا" بحلول الخريف عندما بدأت سنتها الثامنة، وتشخيصها هو فقدان الشهية. سألتها أن تخبرني متى بدأت المشكلة فقالت إنها بدأت في المدرسة الابتدائية. اعتادت أن تكون الفتاة الأطول قامة، وفي سنتها السادسة وصلت إلى مرحلة البلوغ، ما يعني أنه بات عليها ارتداء حمَّالة الصدر وتدبر أمر دورتها الشهرية. بحلول ذلك الوقت، كانوا يناقشون موضوع الطعام الصحي في المدرسة والرسالة التي استوعبتها منهم هي ألا تتناول الحلويات والكعكات وقطع الشيكولاتة والبسكويت، وأن تواظب على التمرين الصارم مدة ساعة يوميًّا؛ لذا بدأت تتوقف عن هذه المأكولات ولم يمر عليها يوم من دون أن تقفز على المنطة مدة الساعة.

في الوقت الذي تقتحم فيه سنوات المراهقة، قد ينضم أصدقاؤك ومشاهير موضوعات الصحة على الإنترنت إلى أصوات صخب "الطعام الصحي" المتنافرة. قد تجد أصدقاءك بدأوا اتباع نظام غذائي أو يتحدثون عن نظام أو خطة صحية مميزة. إذ يبدو أن الأنظمة

الغذائية والخطط الصحية الجديدة لا تنفك تظهر على الساحة كل أسبوع. هم عادة يروجون فوائد نوع معين من الطعام، مثل الكرنب أو بذور الشيا أو زبدة الجوز. أو يحرِّمون أنواعًا معينة من الطعام، مثل الكربوهيدرات والسكريات والدهون. إن برامج الطعام الصحي المختلفة قد تحمل تناقضًا أو تعارضًا فيما بينها. عادة ما تنبع تلك البرامج من منهجية أن "هذا قد آتى بثماره معي؛ لذلك سينجح معك". البعض يقترح نظام الطعام غير الناضج، أو النباتي، أو الخالي من الحبوب، أو الخالي من الجلوتين. والبعض الآخر يقترح حميات خالية من الدهون، أو الطعام غير المطبوخ، أو الخالي من السكر، أو العضوي أو المراعي للأخلاق.

في العادة يحدث خلط ما بين الطعام "الصحي" و"قليل السعرات الحرارية"، ويستخدم لوصف الطعام الذي يحتوي إما على نسبة منخفضة من السكر وإما الدهون. ونادرًا ما يُذكر أن السعرات الحرارية لها أهمية لا غنى عنها عندما تكون مراهقًا. إذ إن السعرات الحرارية ليست العدو. بل هي ضرورية للنمو والتطور، للحصول على الطاقة، لتتمتع بالدفء الكافي، لتنام نومًا مستقرًّا وتمتلك القدرة على التركيز. على أي حال، يمكن أن يكون الطعام منخفض السكر مضرًّا بالصحة إذا كان مليئًا بالدهون المتحولة (27) أو السكريات الاصطناعية، والفوائد الصحية (كنقيض لكسب الوزن) لهذه المواد مشكوك فيها.

كذلك عادة ما يُنظر إلى الدهون نظرة سلبية للغاية، بحيث تُرى كأطعمة سامة تقريبًا. أعتقد أن ذلك يرجع جزئيًّا إلى التشابك الرهيب بين المعاني المتعددة لكلمة "دهن". إذ لدينا كلمات لوصف أنواع "الكراسي" أكثر مما لدينا لوصف أنواع الدهون المختلفة. يمكن أن يشير "الدهن" إلى المغذيات في الطعام (الليبيدات أو الشحميات)، أو جزء الجسم الذي يوفر التبطين والدفء ومخازن الطاقة (النسيج الدهني) أو الجسم كبير الحجم (السمنة). تشتمل الليبيدات على بعض من أهم العناصر الغذائية للصحة، وأكثرها سميَّة في الوقت ذاته، والنسيج الدهني مهم للجسم تمامًا مثل الجلد أو العظام؛ لا يمكننا العيش من دونه. العديد من الأطعمة الغنية بالدهون هي في الواقع صحية جدًّا لك، مثل المكسرات والأسماك والأفوكادو.

لذلك فإن الطعام لا يمكن تقسيمه بتبسيط مخل إلى "صحي" و"غير صحي"؛ إذ إن أجسامكم لن تتفاعل جميعها بالكيفية نفسها مع الطعام. فوزنكم وشكلكم وطولكم وحجمكم وتركيبكم البيولوجي كلها عوامل متفاوتة. ستكونون جميعًا معرضين وراثيًا للإصابة بأمراض مختلفة، ولديكم فصائل دم مختلفة وتحملون ضغط دم مختلفًا. مثلما أن نشاطكم الحركي يختلف من واحد لآخر: حيث يتنوع بدءًا من الرياضة المنظمة إلى مجرد الحركة العصبية. وكذا يختلف جوعكم وعطشكم وشبعكم وتفضيلاتكم الغذائية والأطعمة التي تثير حساسياتكم.

وبالإضافة إلى كون أجسامكم مختلفة جميعًا، فإن الجوانب النفسية الكامنة خلف طبيعة تناولكم الطعام وخلفياتكم الاجتماعية والثقافية مختلفة أيضًا. ماذا أعني بهذا؟ إن تذوقكم الطعام وتفضيلاتكم أطعمة معينة أو أنماط أكل محددة، يشكلان فرديتكم حول التنوع والانتظام، والتوازن الحاصل على مدار اليوم والأسبوع والشهر والسنة. يوجد الطعام ونمط الأكل ضمن سياق اجتماعي ويكتسب الطعام معنى في هذا السياق. تستخدم كل عائلة وديانة وثقافة الطعام لأغراض أكثر من مجرد غريزة الجوع: يستخدم للاحتفال، ولتمييز مرور الوقت ولخلق تواصل مع تلك العلاقات. عندما تدخلون سنوات المراهقة، قد يصبح الطعام رمزًا لاستقلاليتكم. ثمة أطعمة معينة تأكلونها مع أصدقائكم وتحمل دلالة على أنكم جزء من المجموعة، تندمجون معها. ومن المحتمل أن تكون هناك أطعمة تأكلونها عندما لا تريدون التفكير في الطعام كثيرًا ولا ترغبون إلا في مواصلة حياتكم.

لم يسيطر اضطراب الأكل على "أورلا" حقًّا إلا بعد انتقالها إلى المدرسة الثانوية. كانت مدرستها الثانوية ضخمة المساحة ولم تجمعها الفصول ذاتها مع أصدقائها القدامى. شعرت بأنها سمينة وغير متناسقة الجسد وخرقاء عندما ذهبت إلى المقصف. لم تكن متأكدة مما إذا كان الناس راغبين في حضورها هناك. لذا وجدت نفسها تتخطى وجبات الغداء وتنضم إلى النوادي الرياضية بدلًا من ذلك. أحست بأن اتباع الحمية يمنحها شعورًا آمنًا.

في أغلب الطرق التي نتحدث بها عن الطعام يضيع هذا التنوع. وغالبًا ما يبدو أن الطعام يمثل فقط إحدى فئتين: جيد وصحي، أو سيئ وغير صحي.

كذلك يتقلد تناول الطعام الصحي مرتبة التفوق الأخلاقي؛ إذ يُحكم على مثل هؤلاء الأشخاص بأنهم أشخاص أفضل. يُقال لهم: "أنت جيد جدًّا"، و"لديك إرادة مذهلة". بيد أن مثل هذا النمط من تناول الطعام يمكن أن يأتي بتكلفة، ويمكن أن يعني كذلك معاملة جسمك كشيء "جميل وثمين" بدلًا من قبول دوره في حياتك اليومية المشغولة والعادية. في حين قد تكون الحلويات هي كل ما تحتاج إليه إذا خلا جسدك من الطاقة وتحتاج إلى دفعة سريعة. رقائق البطاطس والكعك وجبة خفيفة مثالية للمراهق، خاصة عندما يكون كثير الحركة، والفاكهة أو كعك الأرز ببساطة لن تحتوي على طاقة كافية (سعرات حرارية) لتعويض الحركة. وبينما تعد السِّمنة مشكلة مجتمعية، لا يزال صحيحًا أن معظم الأطفال طبيًّا لا يحتاجون إلى فقدان الوزن.

لذلك، في حين قد يكون صحيحًا أن بعض الأطعمة مرتبطة ببعض الأمراض لدى بعض الأشخاص، وبعض الأطعمة لها فوائد صحية خاصة لأشخاص آخرين، يجب ألا تنسى كذلك أنك تستسيغ وترغب في بعض الأطعمة أكثر من غيرها، وبعض الأطعمة أرخص أو أكثر توافرًا، كما أن بعض الأطعمة تلبي شعورك بالشبع أكثر أو ترضيك أكثر. بعض الأطعمة مرتبطة في ذهنك بإحساس الراحة أو العائلة. أحيانًا تفيد طريقة تناول الطعام أنك جزء من مجموعة أو تشارك في حدث اجتماعي. بعض الأطعمة تزيد احتمالية أن تُكسبك وزنًا لأنه يسهل عليك تناولها بإفراط وذات سعرات حرارية عالية، بينما أطعمة أخرى أقل كثافة في السعرات الحرارية وبالتالي يقل احتمال تناولها بكميات كبيرة أو مساهمتها في زيادة الوزن. ينبغي عدم حصر أي طعام في أنه صحي أو غير صحي، جيد أو سيئ. الطعام ببساطة ليس بهذه البساطة.

وكما رأيت خلال هذا الكتاب، مثل هذا التقسيم الفئوي إلى أسود وأبيض هو ما يؤثر غالبًا بالسلب في رفاهيتك العاطفية. تصنيف الطعام وتناوله، إلى صحي وجيد، أو غير صحي

وسيئ هو تصنيف أسود وأبيض سطحي. إنه غير دقيق وغير مفيد. في هذا الفصل، سأوضح كيف يمكن لمثل هذا التخطيط التفكيري أن يسهم في وجود علاقة مضطربة مع الطعام وتناوله، وبدوره، كيف أن وجود علاقة مضطربة مع الطعام وطريقة تناوله يعرضك لخطر اضطرابات الأكل والسمنة. هذا التبسيط المخل يمكن أن يمنعك من عيش الحياة التي تريد أن تعيشها؛ أن تستمتع مع الأصدقاء وتسافر وتمرح. بدلًا من ذلك، يخاطر بتقييدك في عقد نفسية.

إذن، الدرس الرئيسي الأول الذي تعلمته عن الطعام وطريقة تناوله والوزن والشكل، وأود مشاركته معكم هو أنه لا يصح اختزاله ببساطة في صحي وغير صحي. بل الأمر أكثر تعقيدًا من ذلك، في ظل الكثير من تنوع وتفاوت درجاته. إنه مرتبط بالأصدقاء والعائلة والثقافة والمجتمع. وربما - لكن على نحو غير مفيد - مرتبط بعلاقتك بجسمك، وهذا ربما الأكثر تعقيدًا من بين كل العوامل الأخرى.

شكل جسدك

في مرحلة المراهقة، وفي أثناء تقدمك نحو الاستقلالية، من المحتمل أن يكون والداك قد توقفا عن مراقبة تناولك الطعام كما اعتادا أن يفعلا من قبل. يصير لديك المزيد من الحرية والاختيار فيما تأكل. خلال هذا الوقت، تميل الفتيات إلى التطلع إلى اختيارات أقرانهن لمعرفة ما يعد تناوله أمرًا طبيعيًّا، ويبدأن التفكير في العلاقة بين هذا وشكل أجسادهن.

عندما تبدأ مرحلة البلوغ، ينمو حجم جسدكِ وتكثر انحناءاته وتزداد نسبة النسيج الدهني (الدهون) فيه. قد تبدئين الشعور بالحرج من جسمك المتغير. إنه شكل جديد - لم تعتاديه بعد. ربما تقارنين نفسك بالآخرين ما قد يسهم كذلك في ذلك الشعور بالحرج، لا سيما إذا كنت من أوائل أو أواخر من يمررن بالبلوغ، أو كنت من أطول أو أقصر أو أكبر أو أنحف الفتيات.

فوق كل ذلك، فإن ملايين الصور المعبرة عن الجمال والتي رأيتها طوال حياتك هي لأجسام ذات نسب منخفضة من النسيج الدهني، وبذلك يدفعكن البلوغ فجأة بعيدًا عن هذا الجسم "المثالي" المجتمعي. إلا أن التلقين بمثالية النحافة يبدأ معكن في مرحلة مبكرة. إذ تُعرف أميرات ديزني دائمًا، بنحافتهن غير الواقعية، على أنهن جميلات، وهذا الجمال مشروط بكونهن طيبات ولطيفات وبأن شخصًا ما يحبهن. مع تقدمك في العمر، يتضاعف عدد الأجسام المثالية التي تشاهدينها في وسائل الإعلام، ومعظم تلك الصور النسائية ستكون لأجساد أكثر شبهًا بفتاة ما قبل البلوغ، مسطحة الصدر وضئيلة المؤخرة، أكثر من تلك التي تشبه امرأة متوسطة الحجم.

يوجد حرفيًّا مئات من الدراسات البحثية التي تظهر أن هذه الصور للأجسام النحيفة والحديث المستمر عن شكل الجسم يؤديان إلى عدم الرضا عن الجسم. بل ثمة أدلة على أنه حتى عندما لا ترين الأجسام النحيفة بشكل واعٍ - أي عندما تخطر برأسك بسرعة كبيرة

جدًّا بحيث لا يدركها عقلك الواعي - ستظل تزيد من عدم رضاك عن جسدك.2 لا يهم ما إذا كانت الصور على تطبيق إنستجرام أو في المجلات، فإنها ستظل تشعرك بعدم الرضا. إذا كانت هذه الصور معروضة على هاشتاج #إلهام-اللياقة-البدنية المتداول، بدلًا من اقتصار وجودها على لقطات الأزياء المعتادة لها، فإنها ستجعلك تشعرين بعدم الكفاءة. وبالطبع إذا وُصِفت بأنها صور معدلة بالفوتوشوب، فسيظل ذلك يزيد من عدم رضاك عن جسمك وليس العكس. في الواقع، هناك بعض الأدلة على أنه إذا وُصِفَت الصور بأنها معدلة، فإن ذلك يجعلها أكثر احتمالًا لزيادة عدم رضاك عن جسمك.3 كما لو أن لاوعيك يقول لك، حسنًا، إذا كانوا يبذلون جهدًا في تعديلها، فهذا يؤكد بوضوح ما يجب أن تبدو عليه الأفخاذ، وفخذي ليست هكذا وبالتالي فهي بوضوح سمينة.

في المدرسة الثانوية، أصبحت "أورلا" كذلك أكثر حرجًا من ثدييها، اللذين اعتقدت أنهما ضخمان. في أسابيعها الأولى في السنة السابعة، علق بعض الأولاد الأكبر سنًّا عليهما عندما كانت تدلف إلى المدرسة مع صديقاتها. شعرت بالخجل الشديد واحمر وجهها واضطرت للركض إلى المراحيض لتهدئ من روعها. عقدت ذراعيها فوقهما. لم تكن تريد أن تحظى بجسد امرأة ناضجة، ولم تكن تريد أن ينهال عليها الأولاد الأكبر سنًّا بعبارات التحرش، أو ما هو أسوأ. كانت تريد فقط أن تكون مثل الجميع وأن تندمج معهم. ومن خلال سياسة تجويع نفسها والركض طوال الوقت، قللت من حجم ثدييها لكنها ظلت ترى أنهما ما زالا أكبر من ثديي أي بنت أخرى. كانت تود أن تكون أصغر حجمًا، وأكثر خفاء.

وكما سبق أن رأينا، فإنك تميلين إلى مقارنة نفسك بالآخرين، كجزء من تكوينك النفسي في سنوات المراهقة، ومع ذلك يزداد حجم جسدك ويزداد بعدًا عن المثال الجسدي المجتمعي. وبالتالي، من المحتمل أن يزداد التفاوت بين صورتك عن نفسك وصورتك عن الآخرين. وقد تشعرين بالسوء الشديد حيال ذلك.

في ظل تلك الظروف، من الصعب قبول حقيقة أن شكل جسدك وحجمه في معظم تكوينه وراثي تمامًا مثل لون عينيك أو شعرك، وفي الواقع أصعب بكثير في تغييره أو إخفائه.

أعرف أنه قد يكون من الصعب والمحزن سماع هذا. أعرف كذلك أن هناك الكثير من الناس يحاولون إخبارك (أو، ربما بشكل أكثر دقة، بيعك) شيئًا مختلفًا. إذ يباع لنا باستمرار فكرة أنه يمكننا تغيير أجسامنا؛ إذ تعتمد صناعة الحمية الغذائية واللياقة البدنية بأكملها على ذلك. وبذلك تخلق الرسائل المجتمعية شعورًا بعدم الأمان من خلال عرض آلاف الصور المعدلة وغير القابلة للتحقيق على أرض الواقع، ثم هناك صناعة كاملة تنتظر لتبيع لك حلًّا (مزيفًا) لهذا بمنتهى السلاسة.

وبما أنك غير متأكدة أو غير مرتاحة في جسدك المتغير، تريدين أن تصدقي خبيرة التمارين بمدونة الإنترنت التي تحاول أن تبيع لك الاعتقاد بأنه يمكنك أن تكوني مثلها. في حين أن ما نعرفه، بالطبع، أنها لا تبدو هكذا. إنها تبرز صورة لأفضل جانب لديها وأنت تقارنين أسوأ جانب لديك بذلك، ثم تفكرين أنه إذا اتبعت نصيحتها فيمكنك أن تظهري في صورة أقرب إلى هيئتها التي ليست حقيقية.

بالطبع، جزء من صورتها المعلنة يكمن في الإضاءة والمكياج والتنسيق والملابس وجزء من صورتها وراثي ولدت به. فقط جزء ضئيل جدًّا مما ترينه قد حققته من خلال النظام الغذائي والتمرين. قد تكونين قد اخترت متابعتها لأن لديها سمة معينة لا تملكينها؛ بطن مسطح، على سبيل المثال، ولكن من المرجح أن تلك السمة وراثية وتمارينها ولياقتها البدنية فقط عززتها. بالإضافة إلى ذلك، إذا قابلتها في الحياة الواقعية، فمن المحتمل أن تحسدك هي على جزء آخر من مظهرك: طولك أو كثافة شعرك، أو شيء آخر تتجاهلينه في عقلك بينما تركزين على ما تمقتينه في مظهرك.

إن العديد من الفتيات اللاتي قابلتهن في العلاج مهووسات بجزء معين من أجسادهنَّ. آمل حقًّا في ألا تفعلي هذا. قد يندفع صوت في رأسك يقول: "أكره فخذيَّ الضخمتين/ثديي الكبير/بطني البارز/مؤخرتي الكبيرة"، قد تشعرين بأنك تبدين غير متناسقة الجسد. غير أنه من المحتمل أنك، في الواقع، لست غير متناسقة كما تظنين؛ لأن التركيز على تلك المنطقة

يعني على الأرجح أنها أكبر في عقلك مما هي عليه في الواقع (سنتحدث عن هذا لاحقًا في الفصل).

لكن من المعلوم كذلك أن هذا التناسق في شكل الجسد من غير المحتمل أن يتغير. لقد قابلت العديد من الفتيات المصابات بفقدان الشهية، أحيانًا مستلقيات في جناح المستشفى، أو يركّبن أنبوب تغذية أنفيًا، أو يأكلن قليلًا جدًا من الطعام لدرجة أنهن يرتجفن من البرد، بلا طاقة، وشعرهن يتساقط، ومع ذلك ما زلن يكرهن "حقيقة" أن أفخاذهن ضخمة جدًا. أو أن بطونهن بارزة. ولا شك أن التفكير بهذه الطريقة عندما يكون لديك نقص في الوزن عن المعدل الطبيعي يؤشّر بوضوح على مرض نفسي، لكن هذا يعكس شيئًا مهمًا: ما يثير تعاستهن حقًا هو مدى تناسب أجزاء من أجسادهن بالنسبة إلى الأجزاء الأخرى. أجسادهن أقرب لوزن الهيكل العظمي، ولكن عندما يتفحصن أجسادهن في المرآة أو يدققن النظر في ذلك الجزء من أجسادهن، يبدو لهن كبيرًا مقارنة بالأجزاء الأخرى.

وهنا يأتي الدرس الرئيسي الثاني الذي أودك أن تعرفيه عن الطعام والأكل وعلاقته بجسمك: تناسب أجزاء جسدك محدد مسبقًا، وبمشقة يمكن تغييره على الإطلاق. أتمنى أن تتمثل لك الحكمة لمعرفة هذا والسكينة لقبوله. لديك شكل جسم أساسي؛ ليس بوسعك اختياره ولا يمكنك فعل الكثير حيال هذا. كل الحميات أو التمارين في العالم لن تغير الكثير بشأنه. إذا كنت تظنين أن فخذيك كبيران جدًا، فمن المحتمل أنك تحكمين على أنهما كبيران جدًا مقارنة ببقية جسمك، وليسا "كبيرين جدًا" في حد ذاتهما. إذا نجحت في فقدان بعض الوزن (وهو ما قد يكون، كما سنرى لاحقًا في الفصل، موضع شك كبير) فقد تدركين أنهما صارا أصغر حجمًا ولكن من المرجح كذلك أن يتضاءل حجم جسدك بأكلمه. ومن حيث التناسب، فمن المحتمل أن يظل هذان الجزآن المحددان من جسدك كبيرين جدًا في عينيك.

أعتقد أنك قد لا تحبين ما أقوله هنا ولكني أعتقد كذلك أنك قد تدركين أنه صحيح.

صورة جسمك غير الدقيقة

لكني أحمل إليك بعض الأخبار السارة. الخبر السار هو أنك لا تحملين صورة دقيقة عن نفسك في عقلك. هذا صحيح: ليس من المرجح أن تكون الصورة الذهنية التي لديك عن نفسك مماثلة لما يراك به الآخرون،4 أو الحجم الذي أنت عليه بالفعل. من المحتمل أن تكون صورة جسدك (في ذهنك) أكبر من الصورة التي يحملها عنك الآخرون.

كيف لي أن أعرف هذا؟.. لأن الأبحاث أثبتت هذا.

لماذا يحدث هذا؟ صورتك عن نفسك تتوسط فيها حواسك. كل ما ترينه وتسمعينه وتتذوقينه وتلمسينه وتشمينه يجب أن يمر من خلال معالجتك المركزية، من خلال دماغك، حيث تحتفظين بتصنيفات موجودة مسبقًا، وخبرات وتوقعات سابقة. بعض الوصلات العصبية متلهفة للإطلاق، بينما تحتاج أخرى إلى أن تنمو لاستيعاب الانطباعات الجديدة.

من أجل القيام بهذا، يسلك دماغنا العديد من الطرق المختصرة ويضع الكثير من الافتراضات في تجميع الصورة الكاملة. ما "نراه" في الصورة الفوتوغرافية أو في المرآة هو تمثيل ثنائي الأبعاد لواقع ثلاثي الأبعاد يستند إلى خبرة الدماغ السابقة والافتراضات التي يستخلصها من المنظور والسياق.5 من الصعب (وإن لم يكن مفاجئًا) تلخيص الاختصارات البصرية بالكلمات، ويفضل تجربتها؛ لذا يرجى مراجعة قسم "أتود أن تعرف المزيد؟" لمعرفة بعض الأمثلة. ولكن باختصار، كل هذا البحث يشير إلى شيء واحد: نظامنا البصري يظل محدودًا للغاية في التعامل مع كل المعلومات التي تلتقطها أعيننا. وكما قال أحد علماء الأعصاب المشهورين: "لتحقيق ذلك، سيحتاج دماغنا إلى أن يكون حجمه أكبر من مبنى،6 وحينها لن يكون كافيًا". يطلق علماء النفس على هذا المعالجة "من الأعلى إلى الأسفل".

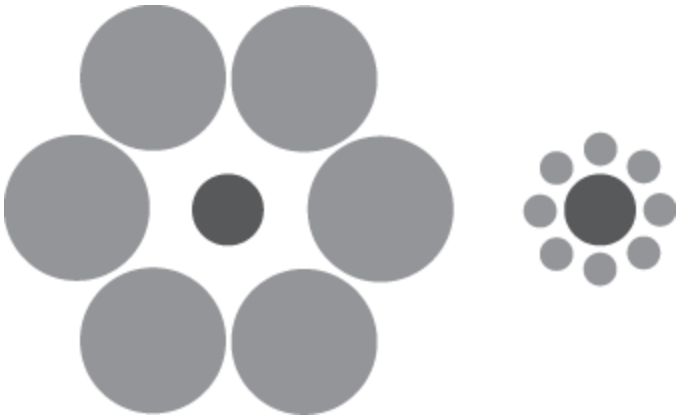
لذا فإن الصورة التي تحملها عن جسدك قد تكوَّنت في عقلك وتوسطت فيها حواسك. من المحتمل أنك تنظر إلى جسمك بإحدى ثلاث طرق مختلفة: إما بالنظر إليه من الأعلى، وإما باستخدام المرآة، وإما في صورة فوتوغرافية، وكل من هذه الطرق الثلاث تخضع لتحيزاتها الخاصة، ما قد يؤدي إلى حكمك على جسدك حكمًا غير دقيق.

كانت "أورلا" تؤمن بأنها بدينة. أخذت تبحث باستمرار عن أدلة تؤكد هذا، كأن تتفحص نفسها بتكرار في المرايا. وتمعن النظر في جسدها من الخلف والأمام ومن كلا الجانبين، وهي واقفة وجالسة. شرحت لها أن الناس "عادة" لا يستخدمون المرايا بهذه الطريقة وأنه من المعتاد إلقاء نظرة خاطفة في المرايا للتحقق من جوانب معينة في ملابسنا أو مظهرنا، وليس استخدامها ساعات، عراة، لفحص حجم جسدنا. كانت تنحني وتقرص بطنها "دهون" (في الواقع كان ذلك جلد بطنها وعضلاتها وأربطتها ونسيجها الدهني). شرحت لها كيف أن معدة الجميع تحتاج إلى الطي للخارج لأننا لن نتمكن من الوقوف مستقيمين خلاف ذلك. كانت تعتقد أن الجميع "أنحف" منها (غالبًا ما كان لديهم صدر أصغر) أو "أصغر" منها (غالبًا ما كانوا أقصر). وفي الوقت ذاته، لم تكن تنظر أبدًا إلى سيقان الآخرين لأنها كانت راضية نسبيًّا عن ساقيها. تحديتها لتغيير نظارتها السلبية القاسية التي كانت تستخدمها لرؤية نفسها، وأعددنا تمرينًا حيث كان عليها أن تقارن نفسها مع طرف ثالث وليس فقط مع اللاتي كن أقصر وأصغر صدرًا منها. تحديتها للتعاطف معهن حول أجزاء أجسادهن التي قد يعانين منها.

دعونا نتناول النظر إلى جسمك من الأعلى أولًا. عندما تفعلين ذلك، فإنك تنظرين إليه من مسافة وزاوية من غير المحتمل أن ترى منها أي جسم آخر. وبالوضع في الاعتبار أن جسمك أقرب هكذا، فسيبدو أكبر من أجساد الآخرين، حيث يفرض المنظور حقيقة أن الأشياء البعيدة تبدو أصغر حجمًا. بالإضافة إلى ذلك، من المحتمل أن تري جسدك أكثر من أجساد الآخرين وفي الأوضاع الأقل جاذبية؛ مثلما حين تذهب إلى المرحاض أو تحلقين ساقيك. بل قد تركزين حتى على مناطق جسدك التي لا تحبينها وتتفحصينها من كثب.

بالتأكيد أنت لا تفعلين هذا مع أي شخص آخر. أنت دائمًا ترين جسدك من زاوية وسياق مختلفين عن جسد أي شخص آخر.

غير أننا نحتاج إلى السياق لمساعدتنا في الحكم على الحجم بدقة. نحن نستخدم باستمرار الحجم النسبي للأشياء المحيطة للحكم على الحجم كما يظهر في وهم إبينجهاوس المقابل،* ولكن إذا كنت دائمة التحديق إلى بطنك أو فخذيك، فمن الصعب جدًّا القيام بذلك.



الدائرتان في المنتصف متساويتان في الحجم ولكنهما تبدوان مختلفتين بسبب تأثير الأشياء المحيطة.

وهذا يعيدني إلى مسألة المرايا. لذا دعني أسألك سؤالًا: ما حجم جسمك في المرآة؟7

لقد طرحت هذا السؤال على الكثير من الناس ودائمًا يأتي ردهم: "سيكون بحجمي". لكن هذا غير صحيح. إن صورتكَ في المرآة ما هي إلا صورة لك من نقطة بؤرية (محورية) خلف المرآة. وعليه ستكون صورتك أقصر منك. إذا لم تصدقني، فجرب ذلك باستخدام أحمر شفاه ومرآة كاملة الطول. قف على بعد ذراع من المرآة وارسم خطًّا عند أعلى رأسك، وأسفل ذقنك، وعند قدميك، وعلى جانبي خصرك.

الآن قف جانبًا وقس أو انظر إلى تلك العلامات. ستكون صورتك في المرآة أقصر منك بكثير والعرض سيكون أقل اتساعًا قليلًا. وبالمثل، سيكون رأسك أصغر حجمًا.

والآن جرب المشي نحو المرآة وبعيدًا عنها. كلما ابتعدت، يصبح طولك أقصر وكلما اقتربت يزداد طولك. وماذا عن عرضك؟ بصعوبة يتغير. رأسك أيضًا بالكاد يتغير.

أمر غريب، أليس كذلك؟ لماذا هذا الاختلاف؟ لأنه يتعلق بالمكان الذي تدخل فيه الصورة (خلف المرآة) إلى عينيك.

قد تقولين الآن: "إذن، أنا أكبر من انعكاسي، وهذا أسوأ". لكن لا، لأن ما تعلمتِه هو أن المرايا تشوه الأشياء: إنها وهم. وتعلمت كذلك أنك طوال حياتك، حتى هذه اللحظة، لم تلاحظي ذلك. وهذا يعني أنه في كل مرة نظرت فيها إلى المرآة حتى الآن، كان دماغك يكبِّر تلك الصورة سرًّا من دون أن تلاحظي. وإذا جمعنا ذلك مع كل الصور التي رأيتها لأجساد معدَّلة بالفوتوشوب ونظرتك العلوية لجسدك، ما الذي تعتقدين أن دماغك يفعله عندما ينظر إلى صورتك في المرآة؟ إنه يجعلها أكبر مما هي عليه. وهذا ما يظهره البحث.

لذلك، أتعرفين كيف أنك في بعض الأيام تعتقدين أنك بدينة وفي أيام أخرى تعتقدين أنك نحيفة؟ ينبغي ألا يكون هذا مفاجئًا لك الآن، ليس لأن حجمك يتغير تغييرًا دراميًّا ولكن لأن **ثبات صورتك** لا علاقة له بالتمثيل الدقيق لها، بل له كل العلاقة **بالمعالجة والتوقعات** الخاصة بمنظور **من الأعلى إلى الأسفل**. دماغك يخلق الصورة بمعاونة توقعاتك؛ أنتِ لا ترين في المرآة ما يحدث فعلًا (أي أن جسمك لا يبدو أنه ينمو ويتقلص عندما تمشين للخلف والأمام). وإذا كنت تخبرين نفسك معظم اليوم بأنك أكثرت في تناول الطعام وأنك بدينة جدًّا، فهذه هي الصورة التي سينتجها دماغك حينئذ.

بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت مهووسة بجزء معين من جسمك، فستنتبهين له أكثر من غيره وسترينه أكبر مما هو عليه. إذا نظرت في المرآة مباشرة إلى الجزء الذي تعتبرينه الأسوأ لترَي كيف يبدو، فسيبدو أكبر لأنك تركزين عليه، من دون أي سياق. سيكون أكثر وضوحًا.

ما يعنيه ذلك لك عمليًّا أن كل ملايين الصور التي رأيتها خلال طفولتك - من باربي، إلى إلسا، إلى كاتي بيري، إلى كيم كارداشيان - وكل النقاشات التي أجريتها في المدرسة، مع أصدقائك وعائلتك حول تناول الطعام الصحي وحجم الجسم، قد أثرت في الطريقة التي ترين بها جسمك. من المحتمل أن تجعلك تعتقدين أنه أكبر مما هو عليه لأن المجتمع قد أعطاك صورة غير واقعية عن كيف يجب أن تكون أجساد النساء، ولذلك الكثير منكن ينظرن إلى أنفسهن بأحكام نقدية وسلبية حول عدم تلبيتهن هذه المعايير المجتمعية.

غالبًا ما يخطر ببالي عندما أتحدث إلى الشباب أنهم قبل أن ينظروا إلى أجسادهم يضعون نظارات سحرية "سلبية وغير لطيفة". يبحثون عبرها عن الأسوأ وليس الأفضل، ويظنون أنهم سيصبحون متغطرسين إذا شعروا بالسعادة تجاه مظهرهم. في حين عندما ينظرون إلى أصدقائهم يخلعون هذه النظارات ويضعون مكانها نظارات "إيجابية ولطيفة"، يبحثون بها عما هو أفضل.

تتجلى صحة هذا الطرح تحديدًا مع الصور. لقد ضاعفت كاميرا الهاتف من فرص تلك القسوة السلبية الموجهة للذات، ليس فقط لأن هناك ببساطة المزيد من الصور، ولكن أيضًا بسبب استخدام الفلاتر والقدرة على تعديل الصور قبل مشاركتها. إن الشابات اللواتي أراهن دائمًا ما استخدمن الصور للتركيز على الأجزاء التي يقل حبهن لها في أجسادهن، ولكن ذلك كان في صورة أو صورتين وحسب. أما الآن، فقد بات الوصول إلى ألبوم فوري وربما لا نهائي من الصور لنفسك وللآخرين يكثف تلك العملية ويزيد من رغبة الكمالية. أنت تأخذين أسوأ صورة ثنائية الأبعاد لجسمك ثلاثي الأبعاد، مأخوذة من زاوية غير جذابة وسط إضاءة سيئة وترينها على أنها تعبر عن الحقيقة. ومع ذلك تقررين تجاهل الصور الجيدة لجسدك، للسبب ذاته تمامًا: "إنها مجرد الزاوية/الإضاءة/المكياج؛ كان عليَّ أن ألتقط المئات من الصور للحصول على واحدة جيدة". ومن هنا فإن الكثير من الشباب الذين ألتقيهم مهووسون بمدى جمال أصدقائهم في صور الإنستجرام ويقارنون في ذهنهم تلك الصور بصورهم التي حذفوها ولم ينشروها (أي يقارنون أفضل جانب لصديقهم بأسوأ جانب لهم. سنتمعن في الحديث عن هذا في الفصل الثامن: الشاشات والإنترنت).

وسواء عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية، فأنت لا ترين أصدقاءك في الوضعيات نفسها غير الجذابة والمقربة للغاية كما ترين نفسك. أنت لا تعصرين حب الشباب لأي شخص آخر غيرك، ولا تتعاملين مع أظافر قدم أي شخص آخر، ولا ترين أفخاذهم عندما يجلسون على المرحاض؛ لأنك لطيفة، تنظرين إلى أفضل ميزاتهم بنظارات إيجابية وتفحصين أجزاءك غير المحبوبة بعقلية نقدية.

* نوع من الخداع البصري يظهر فيه اختلاف في حجم دائرة مركزية، على الرغم من أنها ثابتة في الواقع. يعتمد الوهم على حجم الدوائر المحيطة بتلك الدائرة المركزية؛ فإذا كانت الدوائر المحيطة أصغر، تبدو الدائرة المركزية أكبر مما هي عليه في الواقع، وإذا كانت الدوائر المحيطة أكبر، تبدو الدائرة المركزية أصغر.

الحمية الغذائية

بالنسبة إلى الكثير من النساء والفتيات، يترك التفاوت بين صورة أجسامهن والصورة المثالية شعورًا بأنهن كبيرات جدًّا ، بدينات جدًّا، بل حتى مصابات بالسمنة. يشعرن بأنهن يشغلن مساحة كبيرة جدًّا. وأنهن طويلات جدًّا. خرقاوات تمامًا. محرَجات كثيرًا. إن انتشار الصور الأنثوية لمعايير الجمال الموضوعة يجعلهن يشعرن بالحرج من أجسادهن، وعليه يباع لهن فكرة أن الحمية الغذائية هي الحل.

أو، لنقتبس من "ماريكا تيجمان"، وهي باحثة مرموقة في هذا المجال، قولها إن وسائل الإعلام تقدم للنساء "قصفًا متتابعًا من الصور المثالية لنساء نحيفات للغاية ... يكاد يكون من المستحيل على معظم النساء تحقيقها"،8 وهذا مرتبط بـ"ممارسات الحمية المفرطة وظهور ... اضطرابات تناول الطعام".

تسعى النساء إلى الحصول على جسم خالٍ من الدهون، وهو مفهوم مشوه، لا معنى له مثل جسم خالٍ من الجلد أو جسم خالٍ من العظام.

هناك اقتباس مشهور يقول: "جرب كل شيء مرة واحدة باستثناء الرقص الشعبي وزنا المحارم".9 ولتحديث هذا الاقتباس لجيل المراهقات في القرن الحادي والعشرين أقول: "جربي كل شيء مرة واحدة باستثناء الحمية والمخدرات القوية".

أقرن الحمية بالمخدرات القوية لأن المخدرات القوية بعضكن سيتلاعبن بها ويهربن منها من دون أذى. في حين أن البعض الآخر منكن سيجدن أن طعامكن وطريقة تناوله ووزنكن وشكلكن قد تأثر مدى الحياة بتجربة مع الحمية في شبابكن يصعب التعافي منها.

لماذا أنا حريصة على تجنبك للحمية الغذائية؟ لأن الأبحاث تظهر أن اتباع الحمية ينبئ باضطرابات تناول الطعام10 (وهذا ربما ليس مفاجئًا) والسمنة (وهذا أكثر إثارة للدهشة).

عادة ما ينظر إلى الحمية كوسيلة لتجنب السمنة، لكن الواقع يظهر عكس ذلك حقًّا، فهي تنبئ بالسمنة المستقبلية؛ إذ تمنحك الحمية علاقة مضطربة مع الطعام، ولمجموعة كاملة من الأسباب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية، قد يؤدي ذلك إلى زيادة أو فقدان الكثير من الوزن على المدى البعيد.

دعونا نفهم كيف يحدث ذلك.

في البداية، ساعد اتباع الحمية "أورلا" على الشعور براحة أكبر تجاه جسدها، وكذلك القدرة على إدارة حياتها على نحو أفضل. ونظرًا إلى أنها كانت تفكر في السعرات الحرارية وعدم تناول الطعام طوال الوقت، لم تعد تقلق بشأن واجباتها المدرسية أو أصدقائها، أو أي شيء آخر حقًّا. اقتصر تفكيرها فقط على أرقام السعرات الحرارية ورقم وزنها على الميزان. باتت تشعر الآن بفقدان السيطرة، ولم تستطع التوقف. شعرت بنوع من الانفصال عن الجميع وعن كل شيء. خارت طاقتها تمامًا، وظلت تشعر بالبرد على الدوام، ولم تعد تهتم بأي شيء باستثناء الحمية وجسدها. ومع هذا، ما زالت تعتقد أنها بدينة جدًّا.

دعونا نبدأ بفسيولوجيا تقليل تناول الطعام. إن أفضل طريقة لفهم فسيولوجيا الحمية هي التمعن في تأثير تقييد الطعام على الحيوان؛ لذا، إذا كنت تربي حيوانًا أليفًا، فتخيل ما سيحدث إذا قللت حصة طعامه إلى النصف كل يوم مدة شهر أو نحو ذلك. لنتخيل أن هذا الحيوان الأليف يخضع لحمية "قاسية"، كيف سيكون رد فعل حيوانك الأليف؟

هل تتذكر كلبتي سوكي؟ لقد قدمتها لكم في فصل العائلة. لنقل، على سبيل المثال، إنني توقفت عن إطعام سوكي صباحًا وليلًا واكتفيت بإطعامها في المساء فقط. ولم أسمح لها بالخروج لتأكل براز الثعالب (لماذا تفعلين هذا يا سوكي، لماذا؟) ماذا ستفعل حينها؟

حسنًا، أعتقد أنه في الصباح الأول، ستقفز نحوي كالمعتاد وتجلس بعينين متوسلتين بينما أتناول بسكويت الويتابكس (أو تنبح وتقفز إذا كنت أتناول ساندويتش لحم مقدد)، لكنها تعرف الروتين المتبع، فطعامها يأتي بعدما أنتهي من طعامي. لكن إذا هممت بالمغادرة،

فستنبح وتركض ذهابًا وإيابًا إلى وعائها. وأعتقد أنه عندما أعود في المساء، سيتعالى نباحها وتتصرف بجنون، وستلتهم طعامها المسائي بشراهة.

في الصباح التالي، أعتقد أنها ستكون أكثر إصرارًا في نباحها وقفزها؛ حتى إنها قد تحاول أن تعضني عضة خفيفة. بلغة الكلاب، ستقول: "فقط لتذكيرك يا أمي، أطعميني قبل أن تذهبي، لقد نسيتِ أمس وكنتُ جائعة". بحلول اليوم الثالث، ستراقبني بحذر. لكن مع مرور الوقت، أعتقد أنها ستستسلم. في الواقع، تشير التجارب النفسية حول العجز المكتسب إلى أنها ستستسلم في هذا الموقف. سترقد بحزن، بلا طاقة في سلتها ولن تقفز للترحيب بي ولن تهز ذيلها. ستصبح أنحف جسدًا وأكثر حزنًا، وستقضي وقتًا أقل في محاولة أكل كرات التنس، وستتوقف عن مطاردة السناجب - من دون أن تمسك بها أبدًا- وستكف عن القفز في حضني في كل مرة أجلس فيها.

هل تتذكر الطبقات الثلاث للدماغ التي تحدثنا عنها في الفصول السابقة؟ إن تناول الطعام مرتبط بالطبقات الثلاث جميعها، فهو موجود في الدماغ الأساسي؛ الجزء من الدماغ الأكثر شبهًا بدماغ الحيوان. إنه موجود هناك لأنه ضروري للبقاء، مثل التنفس ونبضات القلب. غير أن تناول الطعام هو إحدى وظائف الدماغ الأساسية التي يمكن التحكم بها من خلال الطبقة العليا؛ طبقة دماغك المفكر؛ القشرة الدماغية. في الواقع، جلبت الحضارة الأكل بقوة إلى ذلك الجزء المخطط والمنظم من الدماغ.

وهكذا، يلتقط دماغنا الأساسي إشارات الجوع لدينا، مثل انخفاض مستوى السكر في الدم أو المعدة الفارغة، فتسارع القشرة الدماغية إلى وضع خطة حول ما يجب أكله. لكن، عندما تتضور جوعًا، يتجاهل الدماغ الأساسي كل شيء آخر ويجبرك على تناول الطعام. يجبرك على التهام العشب، إذا كنت في مجاعة، أو أي شيء يمكنك إيجاده في حالة الطوارئ. في عام 1975، وبعد تحطم طائرة، اضطر الناجون إلى التهام زملائهم الركاب الموتى للبقاء على قيد الحياة. هذا هو مدى قوة الدافع للأكل وغريزة البقاء.

وعلى المنوال نفسه، سيحاول الدماغ الأساسي أن يجعلك تأكل أكثر عندما تتبع حمية. إنه لا يفهم كنه "الحمية". وكل ما يفهمه هو انخفاض مستوى السكر في الدم والمعدة الفارغة وانخفاض مخزون الجليكوجين في الكبد. إنه موجود للحماية من المجاعة ويظن أن هذه مجاعة، ويعرف ما يجب عليه فعله. حيث يرسل رسائل إلى الدماغ الواعي: **كُل**! يرسل حافزًا حيوانيًا قويًا جدًا سيتغلب على الأرجح على كل نواياك الحسنة، وكامل إرادتك، ووعودك لنفسك. إن دماغك الأساسي ليس لفظيًا؛ لذا لن يتفاهم أو يناقش. ستجد نفسك خاضعًا لرغبة الأكل أكثر بينما يجادل جزء آخر منك ضد هذا الحافز. هذه هي قشرتك الدماغية تسهم ببعض المقاومة من خلال خططها ونقاشاتها المنطقية. لكنها معركة خاسرة ضد غريزة البقاء البيولوجية للدماغ الأساسي.

وهذا هو السبب في أن 80% أو أكثر من الحميات تفشل في تحقيق فقدان ملحوظ للوزن على مدى عامين،11 بل في الواقع عادة ما تؤدي إلى زيادة في الوزن على مدى أربع سنوات؛ لأنه بمجرد أن يبدأ دماغك الأساسي العمل، فإنه يريد الاستعداد للمجاعة التالية وبالتالي يرفع شهيتك إلى أعلى مستوياتها. من خلال خفض هرمونات الشبع وزيادة هرمونات الجوع، يخفض عملية الأيض قليلًا، ويعطل النشاط البدني التلقائي (أي أنك تتململ وتتحرك أقل)، ويقوم بشكل عام بتخزين الطعام الزائد في الأنسجة الدهنية كمصدر للطاقة الاحتياطية للمجاعة القادمة.

الدماغ الأساسي - واحد، القشرة الدماغية - صفر.

لذلك، مهما كانت الحمية العشوائية التي تتبعها، سواء كانت حمية شوربة الملفوف أو حمية الكيتو أو حمية تناول الأطعمة التي تبدأ بحرف "B" فقط،** بينما قد تفقد بعض الوزن، سيقاوم الدماغ الأساسي بكامل "إنذار المجاعة" لديه ويرسل حافزًا قويًا ضد الحمية، ما يجعل من الصعب جدًا الالتزام بها.12

وهذا قبل أن نأخذ في الاعتبار حتى سيكولوجية تناول الطعام والحمية.

بينما نفعل ذلك، لنتخيل أنك تتبع حمية الأطعمة التي تبدأ بحرف "B"، ومن المهم جدًّا في هذا القسم التالي ألا تفكر في الجزر. في الواقع، حاول تجنب التفكير في أي شيء برتقالي أو مدبب أو يشبه الخضراوات على الإطلاق، كوسيلة مساعدة. لا جزر على الإطلاق، تجاهل الجزر، أنت بالتأكيد لا تريد التفكير فيه.

كيف حالك مع ذلك؟

إن أمرك بعدم التفكير في شيء ما يجعلك تفكر فيه لا إراديًّا، وإخبارك بأنك لا تستطيع الحصول عليه يجعلك تريده بشدة.

فكر في كيفية عمل الدماغ. أنت تتبع حمية الأطعمة التي تبدأ بحرف "B" وتنزل لتناول غدائك المكون من الخبز والزبدة، وعقلك منشغل بكم هي حمية جيدة تلك التي تتبعها وكيف أنك بالتأكيد لن تتناول الجزر والكعك والكاري. إن التفكير في حظر أي نوع من الطعام يعني أنك تضعه في دماغك وكل خلايا الجزر العصبية تطلق إشاراتها. إن جهد عدم فعل شيء ما يجعله حيًّا في دماغك.

في بعض التجارب الأسطورية في عقد الخمسينيات من القرن الماضي، درس "أنسل كيز" تأثير المجاعة على الرجال الشباب الأصحاء من خلال تقليل حصة سعراتهم الحرارية إلى النصف مدة ستة أشهر.13 أتعرف ماذا حدث؟ أصبحوا مهووسين بالطعام وطريقة تناوله. وتجسَّد هوس كل منهم بطرق مختلفة تمامًا. كانوا لا يكفون عن التحدث عن الطعام طوال الوقت. بعضهم شرع في قراءة كتب الطبخ، والبعض الآخر كان مهووسًا بتفاصيل وجباتهم. البعض بات يدقق للغاية في مقادير التوابل المضافة للطعام. البعض صار يقسم طعامه إلى قطع صغيرة جدًّا ثم يأكله ببطء شديد. كما أصبحوا حزانى ووحيدين وقلقين. بل توقفوا عن الرغبة في التواصل الاجتماعي، أو ممارسة الجنس، أو الخروج، إلخ.

لذلك، من الناحية النفسية، فإن مجرد القول "أنا على حمية - يمكنني تناول هذا، لا يمكنني تناول ذاك" يحفر الطعام في ذهنك. إذ يوقظ الخلايا العصبية المرتبطة به، والذكريات

الجميلة لتناوله، ويقحم دماغك في صراع مع نفسه. إذا استمر ذلك فترة طويلة جدًّا، فيمكن أن تصبح مهووسًا بالأشياء ذاتها التي تحاول مقاومتها. وبالطبع، لن يُحدث ذلك فرقًا كبيرًا في وزنك إذا كان هوسك هذا هو الجزر، لكن كن متأكدًا من أن هوسك بالطعام لن يتجه نحو الجزر، بل سيكون بالشيكولاتة أو الكعك لأنها أطعمة مصممة لتكون جذابة للرغبة البشرية في السكريات والليبيدات.

وجدت "أورلا" نفسها تفكر في الطعام وطريقة تناوله طوال الوقت، وكذلك في جسدها وشكله. كانت تتصفح الإنترنت طوال الوقت بحثًا عن إلهام النحافة، وكانت تتابع مجموعة كبيرة من مؤثري الصحة واللياقة على إنستجرام والعديد من مدونات "التعافي"؛ إذ اعتاد الناس فيها على ما يبدو أن يتباهوا بحمياتهم المقيدة ونحافتهم. كانت تحدِّق إلى الطعام والوصفات. كما كان لديها العديد من تطبيقات اللياقة وحساب السعرات الحرارية. كانت تدور في حلقة مفرغة، عقلها كان يشرد إلى الطعام، وجهته إلى النظر إلى الأشياء على ثم قدمت لها جميع خوارزميات هاتفها المزيد من الشيء نفسه؛ لذلك في كل مرة تلتقط هاتفها كانت تصادف كتابات وصورًا متعلقة بالطعام وطريقة تناوله والوزن والشكل، ما أعاد عقلها إلى التفكير فيه مرة أخرى.

فكرنا أنه إذا كانت تريد ذلك. فهل أرادت إذن أن تفكر في الطعام 24 ساعة يوميًّا؟ ما اهتماماتها الأخرى التي استُبعِدت من تفكيرها بسبب الانشغال بالطعام والوزن والشكل؟ كيف يمكنها حماية نفسها من الضغوط المجتمعية التي كانت تزيد من حدة حالتها النفسية المتدهورة؟

هناك كذلك عوامل مجتمعية تدفع ضد نجاح الحمية. كما ناقشنا سابقًا، في الكتب والبرامج التليفزيونية ومقاطع تيك توك وفيديوهات اليوتيوب وفي المجلات والأفلام، تسود سرديتان رئيسيتان متناقضتان عن الطعام. ثمة سردية عن الطعام "الصحي" و"النظيف" و"الأخلاقي" و"كن جيدًا"؛ ثم هناك سردية عن تناول الطعام تجمع بين "الخَبز" و"التساهل" و"المكافأة" و"كن شقيًّا". تأمل ذلك لحظة. إنه أمر غريب بعض الشيء، أليس

كذلك؟ أظن أنه إذا أتت إلى كوكبنا كائنات فضائية ونظرت إلى وسائل الإعلام لتتعلم كيفية تناول الطعام على هذا الكوكب، فسيعتقدون أن طريقة تناول الطعام ستميل إلى التأرجح بين فترات الإفراط في الأكل المترف، مع كل برامج الطبخ وإعلانات الطعام هذه، وقلة الأكل والتقييد، مع كل كتب الحمية ومدونات الصحة. يعزز المجتمع مفاهيم الحمية المقيدة والإفراط في الأكل المترف في الوقت ذاته طوال الوقت.

لماذا يحدث ذلك؟ لقد أسهم التصنيع والتسويق التجاري لصناعة الأغذية في خلق قطبية بين الحمية المقيدة والإفراط في الأكل النهم. إنه نموذج عمل مثالي. بِع الأطعمة الغنية بالدهون والمليئة بالسكر بكميات كبيرة، ما يجعل الناس يكتسبون الوزن. ثم بِع منتجات الحمية لحل هذه المشكلة المتفاقمة.

لقد تسرب هذا التجسيد للطعام إلى كل ركن من أركان المجتمع وأصبح متأصلًا في معنى الطعام نفسه؛ لدرجة أنك إذا رأيت فتاة تبكي وتأكل الآيس كريم من العلبة، فغالبًا ستفترض أنها مرت بانفصال عاطفي وكانت "تدلل" نفسها كعزاء. وهكذا يتمثل الطعام عالي السعرات الحرارية كحل للألم العاطفي.

وتقريبًا لا يوجد أحد يبيع فكرة تناول ما يكفي فقط، أو موازنة احتياجاتك الغريزية واحتياجاتك الغذائية بانتظام؛ لأنه أين العائد المادي في ذلك؟

** لقد اختلقت هذه الحمية غير الحقيقية لكنها من المرجح أن تكون بالنجاح نفسه لأي حمية أخرى. لذا لا يهم؛ فالخبز والموز واللحم المقدد والزبد جميعها تبدو رائعة بالنسبة لي (مأكولات تبدأ بحرف الـ B في الإنجليزية).

كيف تؤدي الحمية إلى الإفراط في تناول الطعام: تأثير "ما الضير؟"

جاءت "ياسمين" إليَّ قلقة من إصابتها بالشره المرضي. كانت أحد طفلين لأم عزباء، وكانت أمها دائمًا ما تتبع بعض الحميات الجديدة أو خطط اللياقة الغريبة. وعلى الرغم من أنها لم تقل ذلك لأمها أبدًا، فإن "ياسمين" لاحظت أن أيًّا من هذه الوسائل لم تؤدِّ إلى فقدان كبير للوزن أو تغيير دائم. ظلت أمها على الشكل نفسه تقريبًا بقدر المدة التي يمكن لذاكرة "ياسمين" أن تسعفها على تذكرها. كان شكل "ياسمين" مشابهًا لشكل أمها، بينما كان أخوها أطول وأنحف. أثر اتباع أمها الحميات في معتقدات "ياسمين" حول الأطعمة. إن ياسمين كانت واثقة بشيء واحد؛ لم ترد أن تربطها بالطعام العلاقة نفسها التي تربط أمها به.

تفشل الحمية بسبب مزيج من هذه العوامل الفسيولوجية والنفسية والمجتمعية.14 أفضل توضيح لكيفية فشلها يتجلى في بعض التجارب الكلاسيكية التي أجراها "بوليفي" و"هيرمان". إنها معقدة بعض الشيء في الشرح لكنها تستحق النظر إليها لفهم سيكولوجية تناول الطعام.

أحضر هذان الباحثان مجموعتين من الناس - متبعي الحمية وغير متبعي الحمية - وأخبراهم جميعًا بأنهما يجريان اختبار تذوق. ثم منحاهم وجبة خفيفة لتعينهم قبل اختبار التذوق لكنها لم تكن الوجبة الخفيفة نفسها لكل منهم. في كل مجموعة، أعطيا نصف المشاركين وجبة خفيفة مشبعة تبدو "غير صحية" وأعطيا النصف الآخر مقرمشات، ما شكَّل أربع مجموعات في المجمل. في الواقع، لم يكونا مهتمين بآراء المشاركين في التذوق ولكن بدلًا من ذلك، قاما سرًّا بقياس كمية ما أكلوه في اختبار التذوق.

من بين مجموعة غير متبعي الحمية، وجدا أنهم عندما تناولوا وجبة خفيفة صغيرة، ازدادت الكمية التي أكلوها، وعندما تناولوا وجبة خفيفة كبيرة، أكلوا أقل لاحقًا. هذا منطقي، أليس كذلك؟ عندما لم يكونوا ممتلئين أكلوا أكثر نوعًا ما، وعندما كانوا ممتلئين، أكلوا أقل.

ومع ذلك، يصبح الأمر مثيرًا للاهتمام في حالة متبعي الحمية. أكل متبعو الحمية بشكل مناقض للبديهة. إذ إنهم عندما تناولوا وجبة خفيفة صغيرة، تناولوا القليل فقط، لكن عندما تناولوا وجبة خفيفة كبيرة "غير صحية"، أكلوا أكثر من البقية بعد ذلك. أكلوا بشراهة واضحة.

قبل اختبار التذوق في اختبار التذوق

وجبة خفيفة صغيرة أكلوا أكثر

غير متبعي الحمية

وجبة خفيفة كبيرة أكلوا أقل

وجبة خفيفة صغيرة أكلوا أقل من الجميع

متبعو الحمية

وجبة خفيفة كبيرة أكلوا أكثر من الجميع

بدا الأمر كما لو أن دماغ متبعي الحمية يقول: "لا، لا، لا تستسلم إلى جوعك، كُل أقل" حتى يبلغ الأمر نقطة معينة فيقول: "أوه لا، لقد أفسدت الأمر الآن، ما الضير إذن، كُل ما تريد. في الواقع، من الأفضل أن تأكل أكثر مما تريد أو تحتاج لأنك ستعاود اتباع الحمية مرة أخرى قريبًا وستعود للجوع والحرمان، لذا خزِّن الآن أكبر قدر من الطعام".

كانت "ياسمين" مصرة على تكوين علاقة مختلفة مع الطعام عن تلك العلاقة الخاصة بأمها؛ لقد رأت فشل التأرجح بين الحميات بعينيها. ومع ذلك، كافحت للتحرر من عقلية اتباع الحميات، ومتلازمة تناول الطعام الصحي - غير الصحي، الجيد - السيئ. لم تكن أمها في الوقت الحالي تتناول الكربوهيدرات، وبينما كانت هي وأخوها يُقدَّم لهما عشاء يحتوي على كربوهيدرات، عانت "ياسمين" كي لا ترى الكربوهيدرات على أنها تتسبب بالسمنة، والحمية على أنها الحل لعدم راحتها في جسدها. وهكذا، نادرًا ما كانت تتناول الفطور في يوم دراسي عادي عندما كانت "فتاة جيدة" ولكن إذا كان هناك عذر ما، مثل ذكرى ميلاد أو شيء من هذا القبيل، كانت تأكل بسعادة بعض قطع كعك الكرواسون أو المافين. لم يكن السبب في ذلك أنها لم تحب الفطور أو أنها لم تكن من النوع الذي يستهوي فكرة الفطور، بل كانت فقط تحاول أن تأكل مثل شخص آخر بدلًا من الإنصات لرغبات جسدها. خلال اليوم الدراسي، كانت تنسق أكلها مع صديقاتها؛ حيث غالبًا ما تطلب ما يطلبنه، أو تتناول سلطة حتى لا يحكمن عليها بأنها سمينة أو شرهة؛ لذا عادة ما كانت تعود من المدرسة تتضور جوعًا ولا تستطيع المقاومة أكثر من ذلك، فكانت تلتهم كل البسكويت ورقائق البطاطس في المنزل. ثم كانت تشعر بالبؤس - قبيحة وسمينة وغبية - وتجبر نفسها على التقيؤ.

معظم المتبعين للحمية الغذائية يدركون تأثير "ما الضير؟" هذا، لكن المنطق الكامن وراء هذه العقلية خطأ. فهو يستند إلى منطق أن تناول الطعام والأكل إما "جيدًا أو سيئًا"، "صحيًّا أو غير صحي"، وأنك إما أن تكون "ملتزمًا بالحمية" وإما "تدلل نفسك". غير أن الطعام وكيفية تناوله لا يندرجان في فئات منظمة، بل ينبغي النظر إليهما على أنهما كيان متصل. في الواقع، هما يقعان على متصلات متعددة، مثل محتوى الدهون، ومحتوى الألياف، والمحتوى الكيميائي، ومحتوى السكر، والشبع، والتفضيل، وغيرها.

ومع ذلك، عندما تسمع وترى الطعام مختزلًا إلى مفاهيم بسيطة في كل مكان، وعندما تُباع لنا الأطعمة عالية الدهون والسكر على أنها متع ضارة، والأطعمة منخفضة الدهون والسكر على أنها جيدة وصحية، فإن هذا يخلق انقسامًا في عقلك. فإما أن تكون جيدًا في تعاطيك

مع الطعام وإما سيئًا معه، إنه مفهوم إما كل شيء أو لا شيء. إذا لم تستطع أن تكون جيدًا وصحيًّا وتلتزم بحميتك، فقد تفكر أنه على الأرجح أنت سيئ، سيئ، سيئ.

إن الطعام وكيفية تناوله لا يعملان بهذه الطريقة في الواقع، إنهما مسألة درجات وتدرُّج. إن مفاهيم الصحي وغير الصحي، الجيد والسيئ، متجذرة لدرجة يصعب رؤيتها؛ لذا دعونا ننظر إلى هذا المفهوم من خلال مقارنته بالمال.

لنفترض أنك من أجل رحلة عطلة تدخرين مدة سنة أو نحو ذلك وتحتاجين إلى 1000 جنيه إسترليني. ولمدة أسابيع تمتنعين عن التواصل الاجتماعي. لا تشترين أي ملابس، ولا مشروبات فرابتشينو. تقومين بمجالسة أطفال كمصدر دخل إضافي وتقومين بكي كل قمصان والدتك مقابل 10 جنيهات، وتجمعين لنفسك 300 جنيه. أنت تشعرين بالرضا عن نفسك، لكن يكتنفك الملل الشديد من كونك متعقلة جدًّا بلا متعة. ثم ترين الحذاء الذي تمنيته أسابيع معروضًا للبيع بـ 50 جنيهًا فتمرين بلحظة ضعف وتشترينه، ثم تشعرين بسوء بالغ لأنه يضيق على قدميك، ولديك الكثير من الأحذية ولا تحتاجين إليه حقًّا.

إذن، ماذا تفعلين؟ هل تقولين: "يا إلهي، لقد أفسدت الادخار الآن، من الأفضل أن أستسلم اليوم وأنفق كل الـ 300 جنيه على أشياء تافهة لا أريدها حقًّا ولا أحتاج إليها وأبدأ الادخار من جديد غدًا؟".

بالطبع لا. سيكون هذا منطقًا سخيفًا. أنت تفكرين: "لا بأس، سأكوي قمصان والديَّ أيضًا وأقوم بمجالسة أطفال إضافيين، وسيكون كل شيء على ما يرام. يجب أن أحصل على بعض المتعة والرفاهية؛ لذا حصلت عليها الآن وسأعود للعمل بجد. سأعوض ذلك ولن تُحدث متعتي فرقًا كبيرًا على المدى البعيد".

ومع ذلك، فإن هذا الموقف المتمثل في "إما كل شيء أو لا شيء" يؤثر في كيفية تناول الطعام لدى الناس طوال الوقت. إذا بدأت تخبر نفسك بأنك تتبع حمية غذائية وينبغي عليك ألا تتناول ذلك، فأنت بذلك تخلق فئات من الطعام في عقلك، بدلًا من رؤية الطعام

وكيفية تناوله ككيان متصل. وبالتالي، إذا "فشلت" (وربما ستفشل بسبب كل تلك العوامل الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي ناقشناها سابقًا) في أن تكون "جيدًا"، فقد تشعر بأنك "أفسدت أكلك الصحي" وتقفز فوق كل الدرجات الرمادية من الاعتدال والتوازن مباشرة إلى الطعام السيئ المحظور. يمكن أن تنتهي بك الحال إلى الشعور بأنك مجبر على تناول كل ما يسمى بالأطعمة "السيئة" بإفراط قبل أن تحظرها على نفسك مرة أخرى غدًا.

نحن نفشل في إدراك أنه، كما هي الحال مع توفير المال، فإن الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل هي مسألة درجات، وتدرجات صغيرة، وليست كل شيء أو لا شيء، جيدة أو سيئة، ولا هي فئات منفصلة.

عاصفة مثالية: قوة الإرادة والحمية الغذائية

يصف "باوميستر" و"تيرني"، في كتابهما الرائد *Willpower: Why Self Control is the Secret to Success*، عام 2011 الحمية الغذائية بأنها "المعضلة الغذائية المستحيلة".15 وهي:

.1لكي لا تأكل، يحتاج المتبع للحمية إلى قوة إرادة.

.2لكي يكتسب قوة إرادة، يحتاج المتبع للحمية إلى تناول الطعام.

أفضل طريقة للتفكير في قوة الإرادة هي اعتبارها موردًا لدينا إمداد محدود منه: كل صباح، نستيقظ ولدينا وعاء واحد من قوة الإرادة لهذا اليوم. في كل مرة نطالب فيها بالسيطرة على أنفسنا وفعل الشيء الصحيح، نستخدم القليل منها. وهكذا، عندما تجبر نفسك على النهوض من السرير حتى لا تتأخر عن المدرسة أو تقوم بواجبك المنزلي بدلًا من الاسترخاء على الأريكة؛ عندما تكبح جماح لسانك لمنع نفسك من الرد على معلم أو تخفي مشاعرك في مجموعة أصدقائك، كل هذه الأمور "تستنفد" ضبط النفس لديك؛ أي قوة إرادتك.

بمجرد أن تبدأ حمية غذائية، فإنك تستنفد جزءًا من إمدادك اليومي المحدود من قوة الإرادة في مقاومة كل تلك الشيكولاتة والكعك التي تخيم على دماغك. في حين أن قوة الإرادة لا تُستنفَد فقط بمقاومة الأشياء خلال اليوم، بل تدمر كذلك بشيئين آخرين: التعب والجوع. مع مرور اليوم، يتضاءل مخزون قوة إرادتك لأنك استهلكته في "كونك جيدًا"، أيضًا لأنك تشعر بالتعب وتتبع حمية غذائية فإن نسبة السكر في دمك منخفضة؛ لذلك، في اللحظة التي تزداد فيها حاجتك إلى قوة إرادتك، فإنها لا تكون موجودة، لأن نسبة السكر في دمك منخفضة وعليه صرت متعبًا.

ليس العائق هنا أنك "تفتقر إلى قوة إرادة"، بل إنك استنفدتها كلها وما تبقى منها قد تدمَّر بسبب الجوع. وبعد ذلك، ولأنك تناولت أشياء أخبرت نفسك بأنها محظورة، قد تنخرط في عقلية "ما الضير" انخراطًا تامًّا وينتهي بك الأمر بالإفراط في الأكل بسبب فكرة "لمَ لا تفعل ذلك الآن بما أنك قد كسرت الحمية؟".

تأتي قوة الإرادة من دماغك، لكن دماغك يحتاج إلى سكر الدم لإنشائها. في الواقع، يستخدم دماغك نحو 20% من حصتك اليومية من السعرات الحرارية، حتى قبل أن تتحرك على الإطلاق (هذه هي "حالة الأيض في أثناء الراحة")، إنها لمفارقة مضحكة أن دماغك يحتاج إلى سعرات حرارية، لكنه بالفعل يحتاج إليها. إذا كنت قد تناولت فقط عجة بياض البيض أو تخطيت وجبة الغداء، فلن يتمكن دماغك من العمل بشكل سليم ولن تتمكن من أداء مهمات معرفية معينة. تحتاج أدمغتنا إلى سكر الدم لتنشيط الذاكرة وطلاقة الكلمات وكل أنواع الأفعال. والأطفال يؤدون مهماتهم بشكل أسوأ عندما لا يحصلون على طعامهم. إحدى المهمات التي يؤدونها بشكل أسوأ بكثير هي قوة الإرادة. إذن تحتاج قوة الإرادة إلى سكر الدم للعمل.

وفي مفارقة ملتوية أخرى، إذا وضعت لنفسك قاعدة أن تقاوم الأشياء، مثل "أنا أحب الشيكولاتة لكن يجب ألا آكلها لأنها غير صحية/سيئة/مسببة للسمنة" فإن "عدم تناول الشيكولاتة" يتطلب قوة إرادة وسيكون من الصعب تحقيق وعدك. بالطبع، إذا لم يكن لديك أي قواعد غذائية بشأن الشيكولاتة، فليس من الصعب مقاومتها على الإطلاق. قد تتناول بعضًا منها إذا رغبت في ذلك أو قد لا تفعل. إذا تناولت بعضًا منها فربما تتوقف عندما ينشأ لديك إحساس داخلي بأنك تناولت ما يكفي. أنت بصعوبة تفكر في الأمر بوعي على الإطلاق ولا يستنزف الدماغ من مخزون قوة إرادته على الإطلاق. بل يتطلب الأمر جهدًا عقليًّا ضئيلًا.

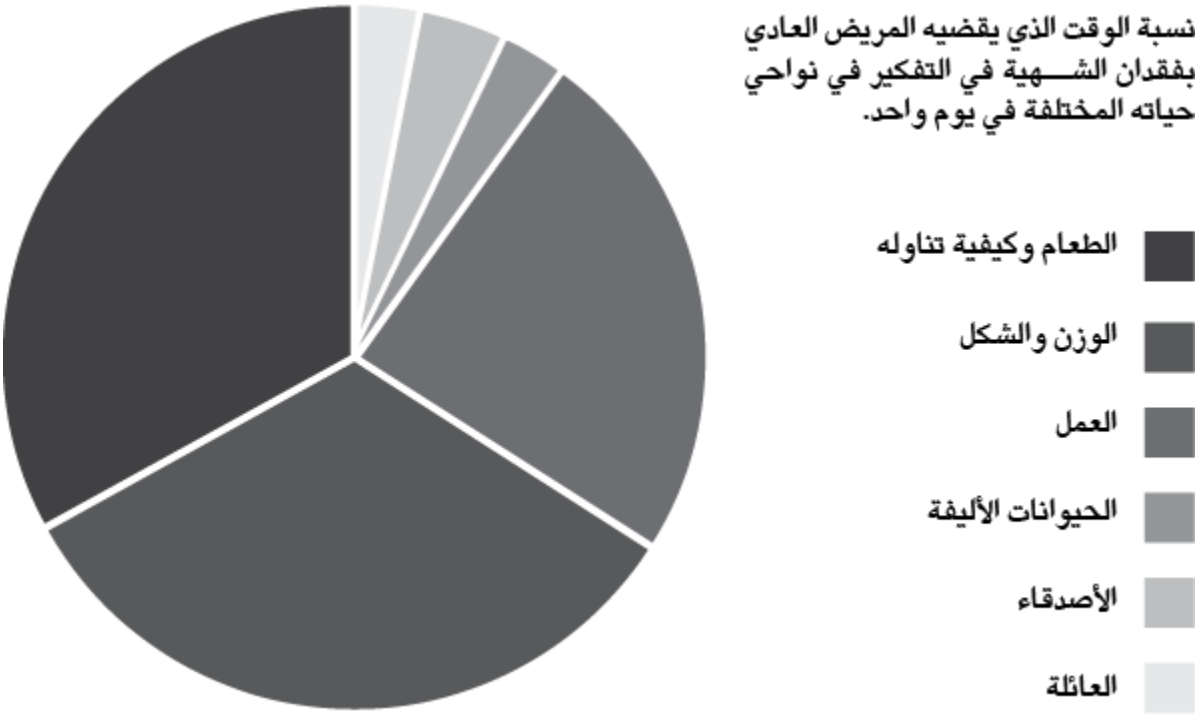
ساعدتُ "ياسمين" على فكرة تنظيم الأكل في البداية. شرحت لها كيف أن تناول الطعام بانتظام سيساعدها على تجنب مشاعر الحرمان والجوع التي تؤدي إلى الإفراط في تناول

الطعام. كان الأمر صعبًا في التخطيط للأكل بحيث شعرت بأن ذلك شره. كانت عقلية الحمية الغذائية متجذرة تمامًا بداخلها، ووجدت صعوبة في التخلي عنها، على سبيل المثال، عانت في التخلص من فكرة الامتناع عن وجبات الإفطار التي ستجعلها أنحف. لكن مع مرور الوقت، أدركت أنها كانت أكثر عرضة للإفراط في الأكل أو التهام الطعام بشراهة عندما تتخطى الوجبات أو تكتفي بالقليل جدًّا من الطعام في وقت مبكر من اليوم. كما لاحظت أن أخاها كان يأكل ما يريد ويتوقف عندما يشعر بالشبع، ومع هذا لم يكتسب وزنًا أبدًا.

خلاصة القول، العلاقة بين قوة الإرادة ونسبة السكر في الدم هي سبب آخر لعدم نجاح الحمية الغذائية.

أقول هذا كشخص يعمل مع من يبدو أنهم أنجح متبعي الحميات الغذائية، وهم الشباب المصابون بفقدان الشهية. أتساءل إذا كنت تفكر، حسنًا، كيف يمكنك قول ذلك؟ مرضاك يحافظون على نحافتهم؛ فبالتأكيد هذا ممكن؟ هذا ليس متعلقًا بقوة الإرادة، إنه يتعلق بالمرض النفسي. إذ تصبح النحافة هاجسًا طاغيًا بحيث يبدو من المستحيل جسديًّا تناول المزيد من الطعام. هم يحافظون على نحافتهم لأنهم عمومًا يفكرون في الطعام وكيفية تناوله ما يقارب ثلث وقت يقظتهم، ويفكرون في الوزن والشكل ثلثًا آخر من الوقت. ثم يقضون معظم الوقت المتبقي في التفكير في دراستهم الأكاديمية أو عملهم. أعرف هذا يقينًا لأنني سألت جميع مرضاي المصابين بفقدان الشهية على مدى 20 عامًا، "كم من الوقت تقضي في التفكير في الطعام وكيفية تناوله؟" ،"ماذا عن الوزن والشكل؟" ،"وكم من الوقت تقضي في التفكير في أصدقائك؟ عائلتك؟ اهتماماتك؟". الطريقة الوحيدة للبقاء في فئة النحافة المفرطة للغاية إذا لم تكن في تلك الفئة فطريًّا هي بجعل يومك يدور فقط حول الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل، على حساب أي اهتمامات أخرى كالمرح وعائلتك وأصدقائك. عندئذ، يتحتم عليك التخلي عن بقية عالمك بأكمله. وعندما أرسم هذا المخطط الدائري مع مرضاي الشباب المصابين بفقدان الشهية، فإنهم لا يعتقدون أن الأمر يستحق كل هذا الثمن. ينتابهم الحزن لأنهم لا يتواصلون حقًّا مع أصدقائهم

وعائلاتهم واهتماماتهم الأخرى: إنهم يدركون أن كونك شديد النحافة لا يستحق التضحية بكل شيء آخر.



تناول الطعام بمبدأ "كل شيء أو لا شيء" والحمية المتذبذبة

إن فكرة اتباع الحمية متأصلة في ثقافتنا كعلاج للسمنة، ولكن في الواقع، ومن خلال كل العمليات الموضحة أعلاه، يمكن أن تكون طريقًا إلى الإفراط في الأكل والتهام الطعام، والذي بدوره يسهم في السمنة.

اتباع الحمية ثم فترات الإفراط في الأكل أو التهام الطعام التي تتبعها هما الطريق الذي من خلاله يعاني العديد من الناس زيادة الوزن على مدى حياتهم. في الواقع، يُعتقد أن التهام الطعام عامل مؤثر في وضع نحو ثلث الأشخاص الذين يعانون السمنة. ينخفض وزنهم خلال فترات الحمية ولكن أجسادهم تتكيف كذلك مع تناول كمية أقل من الطعام.
يستجيب الدماغ الأساسي كما لو كان في مجاعة أخرى وعليه يجب أن ينتفض ليجعل الجسم أكثر كفاءة16 - حرق سعرات حرارية أقل، إرسال المزيد من إشارات الجوع.
وهكذا، عندما يتذبذب مسار الحمية أو تنتهي، يسهل اكتساب الوزن أكثر وكذلك الإفراط في تناول الطعام، بسبب الهوس النفسي والشعور بالحرمان الذي عانوه.

تظهر لنا تجارب "أنسيل كيز" الآثار اللاحقة للحمية أيضًا،17 إذ حينما بدأوا إطعام أولئك الرجال بشكل طبيعي مرة أخرى "أفاد العديد من المشاركين بأنهم اكتسبوا وزنًا أعلى من الطبيعي وكانت لديهم عادات في تناول الطعام غير طبيعية على مدى عدة أشهر وحتى سنوات قبل العودة إلى الحالة "الطبيعية". وهكذا، بعد الحمية، تريد أدمغتنا منا أن نأكل أكثر ونتحرك أقل، والهوس النفسي الذي أثارته الحمية يتباطأ في تلاشيه.

لذا يبدو أنه إذا اتبعت حمية غذائية وفقدت بعض الوزن، فإنك تخاطر بتطوير رغبة قوية في الأكل وشيء من الهوس بالطعام. وهو على الأرجح ما لا تريده.

إن بُعد الزمن مهم هنا أيضًا. حيث إن الحميات التي أرى الفتيات يمارسنها في سن المراهقة مصممة عمومًا للأشخاص الأكبر سنًّا الذين يعانون زيادة الوزن ولديهم مشكلات صحية خاصة، والذين تكون احتياجاتهم اليومية من السعرات الحرارية أقل بكثير من احتياجاتك؛ لذا تجنبي البدء في مسار الحمية كشابة لأنه يخاطر بربطك به مدى الحياة ويعرضك لخطر الإصابة بالسمنة.

ركز الجزء الثاني من مرحلة علاج "ياسمين" على تناغمها مع جوعها وشبعها، وتفضيلاتها وخياراتها لجميع وجباتها، وليس فقط عندما كانت تلتهم الطعام. لم يكن لديها ثقة بأنها إذا تناولت "الأطعمة المحظورة" - الكربوهيدرات والحلويات والبيتزا - فلن تأكلها بإفراط ثم تضطر إلى التقيؤ. في البداية جربنا مع الشيكولاتة - تناول قطعة واحدة فقط يوميًّا. بدأت الأسبوع بالكمية المتفق عليها؛ لذلك شعرت بالسيطرة. ثم مارست تناول شيء "تحبه" كل يوم من مقصف المدرسة. استمعت إلى غريزة جوعها وشبعها وإحساسها بالرضا عن الطعام، عوضًا عن مجرد الأكل لمحاولة التحكم فيما يفكر فيه الآخرون عنها.

الرضا عن الجسد

حتى الآن، اكتشفنا أن شكل جسدك قد تحدد مسبقًا إلى حد كبير: بعضكن قصيرات مع أثداء أكبر، بعضكن أطول مع أفخاذ أكبر، بعضكن لديهن أثداء كبيرة وأفخاذ صغيرة، أو أثداء صغيرة وأفخاذ كبيرة، بعضكن ممتلئات في كل أجزاء الجسم. كل هذه الأشكال الجسدية يمكن أن تكون جميلة وستكون جذابة لبعض الناس. ليس صحيحًا أنك فقط تحتاجين إلى العمل بجد أكثر، أو امتلاك قوة إرادة أفضل إذا لم يتطابق جسمك مع النموذج المثالي المحدد. هذه خرافة، غالبًا ما يروج لها أشخاص يحاولون بيع شيء لك؛ خرافة النحافة.

لماذا يصبح من الصعب جدًّا تقبل جسمك والرضا عنه كما قد تفعلين مع جوانب أخرى من نفسك؟ أسمع الشباب يقولون طوال الوقت "هذا هو أنا" عن كل جوانب أنفسهم - باستثناء ما يخص أجسادهم. بهذه العبارة يظهرون تقبلهم أنفسهم أو فخرهم بأنفسهم وبكل الجوانب المختلفة من شخصياتهم، حتى عندما لا تكون هذه الجوانب بالضرورة أشياء إيجابية تمامًا.

هل تفعلين هذا؟ هل تظهرين قبولًا أكبر لنفسك في مجالات أخرى مما تفعلين لجسمك أو مظهرك؟ قد تقولين، على سبيل المثال "أنا لست شخصًا يحبذ وقت الصباح" أو "أنا لست بارعة في الرياضيات" أو "أنا من محبي القطط" وتتقبلين هذا كاختلاف فردي يميزك عن غيرك. قد تحاولين الاستيقاظ مبكرًا أو الدراسة بجد في الرياضيات لكنك تتقبلين إيجابيات وسلبيات هذه الجوانب منك، وربما لا تقضين ساعات منهمكة في التفكير في سبب ذلك أو كيف يمكنك تغييره. قد تدركين سهولة تعلم اللغات بالنسبة إليك وتحسدين محبي مادة الرياضيات على سهولة هذا المجال عليهم لكنك لا تعتقدين أنهم أشخاص أفضل منك بشكل عام، هم فقط أفضل منك في الرياضيات ولا بأس بذلك. فأنتم يا محبي

القطط فطريًّا لا تقضون ساعات في النظر إلى قططكم قائلين "أتمنى لو كنت أحب الكلاب". ومع ذلك نجد صعوبة في فعل هذا مع أشكال الأجساد المختلفة.

لماذا؟ لأن المجتمع يملي علينا أن شكلًا واحدًا للجسم هو الأكثر قبولًا اجتماعيًّا وأفضل أخلاقيًّا، ويروج لك اعتقادًا بأنك إذا كنت متفانيًا بما يكفي فيمكنك تحقيقه.

لا يمكن وصف مدى البؤس الناتج عن محاولة الناس أن يكونوا شيئًا ليسوا عليه.

كانت "ياسمين" ذكية وفطنة ومرحة ولطيفة وأنيقة، لكنها لم تعتقد أن أحدًا سيجدها جذابة لأنها كانت أضخم حجمًا من العديد من صديقاتها. تظاهرت بأنها غير مهتمة بالأولاد. بدا كأنها قد حكمت على نفسها بلعب دور الصديقة الذكية المفضلة في الحياة. فعلى سبيل المثال: شعرت بالكثير من الخجل من مظهرها لدرجة أنها لم تنشر صورًا لنفسها على إنستجرام أبدًا. لم تكن لتضع نفسها في مركز الاهتمام بهذه الطريقة. تناقشنا في كيف أنها بحاجة إلى تغيير هذه الصفة وكيف يمكنها أن تعيش أفضل حياة لها، وترتدي ما تريد، وتمتلك طعامها الخاص وتحاول الإصغاء إلى متطلبات جسدها، بدلًا من محاولة قراءة أفكار ما يظنه أصدقاؤها عن طعامها. للمساعدة على هذا، سعت للبحث عما يتعلق بالإيجابية الجسدية والصحة في أي حجم كان على وسائل التواصل الاجتماعي.

هناك بوادر تغيير: نرى نجمات مثل "ليزو" و"بيلي إيليش" و"كاميلا كابيلو" يمثلن قيمة مختلفة بالنسبة إليكن في هذا الجيل القادم. إذ يرفضن أن يُعرفن أمام العالم بأشكال أجسامهن. إذ يعرِفن أن أهم شيء عن أنفسهن ليس الجسم الذي حصلن عليه بل الشخص الذي أصبحن عليه. لقد سمح الإنترنت بازدهار حركات مثل "الصحة في كل حجم" و"إيجابية الجسم".18

إن حجم جسمك ما هو إلا جانب واحد من مظهرك العام لكنه عادة ما يكون الشيء الذي تعطيه الفتيات المراهقات أهمية أكبر. تنسين الأجزاء الأخرى من مظهرك التي تحبينها أكثر، مثل بشرتك ووجهك وشعرك وعينيك. إلا أن مظهرك في المجمل هو فقط شيء واحد عنك

إلى جانب شخصيتك وذكائك وإنجازاتك. لا تعطيه أهمية أكبر من ذلك في حياتك. أنت لا تختارين أصدقاءك ولا تحكمين على عائلتك بناء على حجم أجسادهم، أنت تقدرينهم لإخلاصهم وفكاهتهم ولطفهم ومرحهم. حاولي معاملة نفسك بالقدر ذاته من الاحترام.

كيفية الأكل

إن الحمية مفهوم غريب عندما نفكر فيه من منظور وظائف الجسم الأخرى. أعني أنك لن تفكري في محاولة التقليل من التبول مثلًا، أليس كذلك؟ لن تحاولي التقليل من التنفس؟ إذا فعلت هذه الأشياء فإن دماغك الأساسي سيتولى زمام الأمر على نحو مماثل لما ذكرناه وستبللين ملابسك، أو كما تقول واحدة من أشهر متبعي الحمية المتذبذبة "أوبرا وينفري" ،"بالنسبة إلى معظمنا، الحميات هي مجرد حل مؤقت في أحسن الأحوال. حيث تستمر طالما استمرت قوة إرادتنا. لكن كم من الوقت يمكن لأي منا أن يحبس أنفاسه قبل أن يحتاج إلى جرعة من الهواء؟". الأمر ذاته ينطبق على الأكل: سيقتحم الدماغ الأساسي الموقف عندما يحتاج الجسم إلى المزيد من الطعام.

آمل في أن أكون قد أقنعتك بالتخلي عن فكرة اتباع الحمية لإدارة الوزن. أمنيتي لجيلك هي التحول نحو تقبل الجسم، وأن نرى تمثيلًا لمجموعة أكثر شمولًا من الأجساد تُقدَّم لكم في المجلات، وعلى التليفزيون، وفي محتوى الإنترنت الخاص بكم. نحتاج إلى فهم أن الناس يمكن أن يكونوا أصحاء مهما اختلفت أحجام أجسادهم، بدلًا من أن نكون مجتمعًا يَصِم غيره بالسمنة كنقيصة. كما أن التخلي عن الحمية يجبر الناس على التخلي عن تبرير الإفراط في تناول الطعام لأنفسهم بقول إنهم سيتبعون حمية لاحقًا. لكن ماذا أقترح أنا بدلًا من ذلك؟

سواء كنت من ذوي البنية الجسدية الكبيرة أو الصغيرة، أعتقد أنه يجب أن تسعى لاتباع نهج متوازن في الطعام وكيفية تناوله، حيث لا يُمنع أي طعام ولكن يشجع على الاعتدال. عليك أن تحاول الإصغاء لجسمك وإشارات الجوع لديك، لتفهم أن للأطعمة طيفًا من التكاليف والفوائد النسبية. عليك فصل مفهوم "الصحي" عن قليل الدهون وقليل السعرات الحرارية، من دون أن تنسى فوائد ومتع وجود إمداد رخيص ووفير من الطعام اللذيذ. عليك التفكير في المعاني المتعددة للطعام، وكيف يمكنك استخدامه في التواصل أو

الاحتفال، وعلاقته بمزاجك وعواطفك. حاول ألا تختزل كل الطعام في مفاهيم ثنائية تقتصر على جيد وسيئ.

أرى أنه يجب تدريس الطعام والأكل في المدرسة، بمعزل عن مفاهيم الأطعمة الصحية أو غير الصحية؛ بعدما صرت تعلم أنني أرى في ذلك تبسيطًا فجًّا يضر أكثر مما ينفع. بدلًا من ذلك، فإن التصرفات الأكثر تعقيدًا، مثل التوقف عندما تقترب من حالة الشبع، وتناول الطعام ببطء كافٍ بحيث تشبع خلال وقت الوجبة، وملاحظة نقطة التحول حيث تأكل بقليل من المتعة وحينئذ يجب أن تتوقف على الأرجح، ولماذا الحمية الغذائية خطيرة. كل هذه أمور مفيدة من أجل الحصول على علاقة مريحة مع الطعام، لتجنب خطر الانزلاق إلى السمنة أو إلى اضطراب تناول الطعام. والأهم من ذلك كله، يجب أن تعلِّم المدارس نهجًا للتخطيط طويل الأمد للطعام والأكل والوزن والشكل، مع الاعتراف بالدوافع والانجذاب قصير المدى إليها.

لن أستكشف بشكل كامل مفهوم الأكل الحدسي هنا، ولن أفعل ذلك لأن "لورا توماس" قد تناولته تناولًا رائعًا من أجل الجمهور النسائي المراهق/الشاب في كتاب 19، *Just Eat It* وبالمثل فعل "ريك كوسمان" في كتابه *If Not Dieting, Then What?*، ولكنني أشجعك على الاطلاع على هذين الكتابين. يخلق "كوسمان" تشبيهًا بين الأكل وقارب التجديف بمجدافين: الحدس والتغذية. هل تعرف ماذا يحدث إذا جدفت بمجداف واحد؟ ستدور في دوائر. وبالمثل، إذا أكلت إما بالحدس وحده وإما بالتغذية وحدها، فستظل عالقًا في مكان واحد. أنت بحاجة إلى استخدام كليهما.

إن مفهوم التغذية أكثر من مجرد "ما هو الطعام المفيد لك". إنها تتعلق بالطعام الذي تحتاج إليه لإنجاز ما تحتاج إلى فعله. إنها التفكير في أي إفطار سيمنحك الطاقة التي تحتاج إليها للوصول إلى وقت الغداء وأي غداء سيكبح جماح غضب جوعك بعد العودة من المدرسة. إنها تتعلق بمعرفة الكربوهيدرات والبروتين والدهون والفواكه والخضراوات، وما إلى ذلك، والتحقق من أنك تناولت الكمية المناسبة تقريبًا، ليس في أي وجبة معينة أو

يوم معين، ولكن على مدى أسبوع أو شهر. إنها الإصغاء لجسمك، وإشارات الجوع لديك، ومرحلة الشبع ومستويات الطاقة، وجمع كل ذلك معًا. هذه هي التغذية.

أما الحدس، على الجانب الآخر، فهو التفكير في الطعام الذي تتوق نفسك إليه؛ ماذا تشتهي من أنواع الطعام وما الذي يرضيك؟ إذا كنت حقًّا تشتهي سلطة الباستا على الغداء ولكن قررت بدلًا منها أن "تكون جيدًا" وتتناول بعض الخس والبروتين، من دون كربوهيدرات في الوجبة، فأنت بذلك لا ترضي حدسك. ومن المرجح فيما بعد أن تصير مهووسًا بالطعام وتفرط في تناوله. فالحدس يشمل هو الآخر المعاني الأخرى للطعام، حيث الوجبة السريعة ليلة العطلة، وكعكة ذكرى الميلاد، وغيرها. إنها المناسبات التي تتواصل فيها مع الناس من خلال تناول الطعام الذي يُحضِّرونه معهم.

تظهر المشكلات عندما نستخدم "مجدافًا" واحدًا أكثر من اللازم، كما يُظهِر مرضاي المصابون بفقدان الشهية في هوسهم بالتغذية وإهمالهم للحدس. يقضون حياتهم في التفكير بالسعرات الحرارية ولا شيء غير ذلك. وفي المقابل، الأشخاص الذين يصغون إلى حدسهم أكثر من اللازم قد يصابون باضطرابات في تناول الطعام ومن ثم يتناولون الكثير من الطعام "غير الصحي" وينتهي بهم الأمر باكتساب وزن زائد. إنها عملية توازن دقيقة.

أرادت "ياسمين" أن تمارس الأكل الحدسي. قدمت لي تشبيهًا بين الأكل والملابس. قالت إنها عندما تستيقظ في الصباح، تنظر إلى حالة الطقس، وتفكر فيما ستفعله في ذلك اليوم (هل ستذهب إلى النادي؟ إلى المدرسة؟ لزيارة جدتها؟) ثم تفكر فيما تريد أن ترتديه. أحيانًا تريد ارتداء البنطال الضيق، وأحيانًا فستانًا جميلًا، وأحيانًا البنطال الجينز. لم تطل التفكير في الأمر؛ كانت تراعي الجوانب العملية (ماذا ستفعل؟ مع من ستفعل ذلك؟ كيف حال الطقس؟) ولكن بعد ذلك، كانت ترتدي ما يعجبها وتقبل أنها في كل يوم تريد ارتداء أشياء مختلفة. ومن هنا تعلمت أن تفعل الشيء ذاته مع طعامها: فكرت فيما ستفعله واليوم الذي يليه، وما تحتاج إليه من الطعام من حيث الطاقة والدفء والتوقيت والتوافر ثم فكرت فيما ترغب فيه. أحيانًا قد يكون ما ترغب هو حساءً ساخنًا ومشبعًا وفي أيام أخرى

مثلجات. أحيانًا تريد سلطة وأحيانًا شطيرة محشوة باللحم والجبن. صار الطعام عندها يتعلق بالتغذية؛ أي بما تحتاج إليه، ولكن كذلك مرتبط بالحدس، أي بما ترغب فيه. تمامًا مثل تعاملها مع الملابس. ببساطة تقبَّلت حقيقة أنها ترغب في أشياء معينة أحيانًا وتعلمت ألا تطيل التفكير في الأمر كثيرًا أو تحكم على نفسها بأنها صحية أو غير صحية.

الطعام و كيفية تناوله والوزن والشكل: كيف نحافظ على سلامة عقلنا في عالم غير عقلاني؟

إذن، ماذا تعلمت أنا عن الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل من خلال التحدث والإنصات إلى مئات الفتيات؟

.1الوزن والشكل أمران لدينا سيطرة محدودة عليهما، والسيطرة التي نملكها هي في جعلهما أكبر. وبسبب فسيولوجيا الجسم والدافع القوي للدماغ لتناول الطعام، يزداد الوزن بسهولة وينقص بصعوبة مؤلمة. وجزء كبير من شكل جسمك محدد مسبقًا.

.2لذلك، عليك أن تعمل بجد لتقبل شكل جسمك الفطري. اعلم أنك لن تراه بنظرة دقيقة ولا بالطريقة التي يراه بها الآخرون، لذا حاول تقليل هذا التدقيق الذاتي. أحاول في كلامي ألا أكون توجيهية ولكن إذا كنت تقضي أكثر من 10 دقائق يوميًّا في النظر إلى المرآة، فهذا ربما وقت كثير جدًّا. من المحتمل أن يتركك برؤية مشوهة لنفسك من خلال النظر إلى جسمك خارج السياق ولفترة طويلة جدًّا.

.3استخدم نظارتك "الإيجابية واللطيفة" قبل أن تنظر إلى أي صورة لنفسك. لا تحتفظ بهذه النظارات فقط للآخرين. واجه التقييم الذاتي السلبي (وغير الدقيق) ببعض الحديث الإيجابي عن النفس. ولكن أبقِ كذلك على مظهرك؛ في المنظور الصحيح، فأنت لا تريده أن يكون أهم شيء فيك. بل تريد أن يحبك الناس لشخصك، وليس لمظهرك. لذا ركز على أن تكون الشخص الذي تريد أن تكونه، بدلًا من أن تتصنَّع مظهرًا معينًا.

.4ارفضي التمثيل المستمر لأجساد النساء بحجم وشكل واحد وقومي بدورك بتجنب دعم الترويج لأنماط الجسم المثالية على وسائل التواصل الاجتماعي. لا تنشري أشياء تمارس

هذه اللعبة. حاولي ألا تحكمي على الآخرين من منظور حجمهم، ولا على نفسك أيضًا.

.5تناول الطعام من أجل الصحة العامة وليس الصحة الهوسية، ما يعني اتباع النصائح الأساسية للمجتمع الطبي بدلًا من الإنصات لأي خبير صحة (عيَّن نفسه كخبير) على الإنترنت. أصغ إلى جسمك واكتشف ما يناسبك. ولكن لا تنفِ دور الطعام كوسيلة في التواصل والارتباط. إذا كنت متأنقًا ودقيقًا جدًّا بشأن الطعام، فهذا ينبذك خارج مجموعتك الاجتماعية عوضًا عن أن تكون جزءًا منها.

.6كُل بشكل حدسي. يقول "كوسمان" مجددًا: "يمكنك أن تأكل أي شيء تريده، عليك فقط أن تريده بشدة". إذا كنت تريد تناول الشيكولاتة والبطاطس طوال الوقت، فأنت إذن بحاجة إلى خفض مقياس رغبتك واستخدام مجداف التغذية أكثر قليلًا، أو تقبَّل جسمًا حجمه أكبر. ولكن لا تحرم نفسك من هذه الأشياء حرمانًا كاملًا.

.7وبالطبع، حرك جسمك بانتظام بطريقة تستمتع بها.

لذا، كما قلت، ليس من الصائب اختزال الأمر ببساطة في الجيد والسيئ، أو الصحي وغير الصحي، ولكني لا أعتقد أنه أكثر تعقيدًا مما تشير إليه هذه النقاط السبع.

الفصل 8 الشاشات والإنترنت

"إنه ليس بكافٍ، لقد طفح الكيل، أنا لست كافيًا".

تيم مينشين، أغنية IT'S NOT ENOUGH من GROUNDHOG DAY: THE MUSICAL

"الفارق بين التكنولوجيا والعبودية هو أن من يخضعون لقيد العبودية على دراية كاملة بأنهم ليسوا أحرارًا".

ناسيم نيكولاس طالب، من كتاب THE BED OF PROCRUSTES: PHILOSOPHICAL AND PRACTICAL APHORISMS

إن الإنترنت يذكرني بفيلم *The Wizard of Oz*. في ولاية كانساس بالفيلم، كان كل شيء داكنًا وشاحبًا إلى أن سُحِبت شخصية "دوروثي" داخل إعصار قذف بها إلى أرض أوز. في هذه الأرض، اكتسى كل شيء بمزيج من الألوان؛ كانت أرضًا ساطعة ومضيئة وبدت الأشياء بشكل مختلف عما كانت عليه في كانساس. ومثلها مثل الإنترنت، كانت أرض أوز أحيانًا مثيرة ومُحمِّسة، ولكنها أحيانًا كانت ساحقة ومرعبة. وأنت، مثل "دوروثي" في الفيلم، تستكشف هذه الأرض الجديدة بلا خرائط تدلك وبلا معرفة عما ستصادفه أمامك. إن البالغين عالقون هناك في كانساس، وعلى الإنترنت، كما هي الحال في أوز، قد تقابل أشخاصًا جددًا ربما تكون حقيقتهم غير ما يبدون عليه تمامًا.

إن الهواتف الذكية لا يتجاوز عمرها 20 عامًا. إنها بمنزلة منطقة مجهولة ولا يعلم أحد كم التأثير الذي ستتركه فيك. إن جيلكم هو السكان الأصليون للعالم الرقمي،1 أول جيل يولد بين أحضان هذا العالم الجديد، وبطريقة ما يعد ذلك تجربة اجتماعية ضخمة. بينما أنا وآباؤكم نعتبر مهاجرين رقميين؛ إذ لم نولد داخل هذا العالم الرقمي وكان علينا أن نتعلمه

كلغة أجنبية. بعض البالغين يتبدى نفاقهم نوعًا ما في تمسكهم بثقافات وقيم العالم القديم بينما هم يستمتعون كليًّا بحريات ومنافع العالم الجديد.

إن الحياة قبل الإنترنت مبهمة لنا نوعًا ما. كيف كانت تسير؟ كيف أنشأ أي شخص خطة عمل جماعية وقتذاك؟ أو كيف كان يتواصل الإنسان مع أصدقائه؟ أو كيف كان يلتقط صوره؟ كيف كان الناس يبحثون عن المعلومات؟ إن وصول الإنترنت غير الطريقة التي تعيش بها الآن تغييرًا جذريًّا.

ومن خلال عملي مع الشباب، أصبح من الواضح لديَّ أن ثمة الكثير من الأشياء العظيمة حول تلك الثورة الرقمية،2 لكن قد تكون هناك مخاطر نفسية مصاحبة لها أيضًا، فبينما عبرت "دوروثي" الطريق المرصوف بالطوب الأصفر، مفعمة بإثارة الاستكشاف وتكوين صداقات جديدة، مرت كذلك بمخاطر مفاجئة وتقلبات سلبية. في كل حكاية متطورة، ثمة فائزون وخاسرون. إذن ما المخاطر المحيطة بالشاشات الرقمية والإنترنت؟ من الذي سيتعرض للأذى؟ حقًّا لا أحد يعرف ذلك بعد، والأمر ما زال مبهمًا. لذلك ليس بوسعي أن أقدم لك إجابات قاطعة لكنني حريصة على أن أشاركك بعض المؤشرات البحثية الأولية وبعض قصص مرضاي من أجل مساعدتك على استكشاف طريقك الخاص عبر أرض الإنترنت.

لقد أصبحت مؤهلة للعمل معالجة نفسية في عام 1997، أي على حافة عصر الثورة الرقمية؛ لذا حظيت بمقعد أمامي أثناء معاصرة التغييرات التي واجهها الشباب على مر ذلك الوقت. وهذا هو ما لاحظته: إن مكنونات مخاوف وضغوطات الشباب بقيت كما هي. فجميع الشباب الذين قابلتهم على مر العشرين سنة الأخيرة، أو أكثر، تمحورت مخاوفهم حول الانتماء والمستقبل وأصدقائهم وأجسادهم ودراستهم. ومنذ وصول الثورة الرقمية، تكثفت وتفاقمت تلك المخاوف والضغوطات. وهذا ما دفع المزيد من الشباب للوقوف فوق الخط المجازي الفاصل بين القلق الطبيعي والمرض النفسي.

إن ذلك التكثيف للضغوطات حدث بالتزامن مع الثورة الرقمية، لكن بالتأكيد كان ثمة العديد من التغييرات الاجتماعية التي حدثت أيضًا، والارتباط لا يساوي السببية. أنا لا أؤمن بأن الإنترنت وتزايد الشاشات الرقمية قد تسببا في أزمة الصحة النفسية بين المراهقات والشابات، لكنني أؤمن بأنهما ربما قد أسهما في الأزمة. فمثل الصداقة نفسها، ثقافة الشاشة الرقمية قد تكون شيئًا رائعًا أو قد تكون سامة. أود أن أشارككم بعض ملاحظاتي عن هذا وكيف تجعله يعمل لصالحك.

هذا الفصل ليس عن السلامة الإلكترونية، ولا التنمر الإلكتروني ولا احتيال الهوية ومثل هذه الأمور؛ أنا أعلم أنهم يخوضون في هذه المسائل في المدرسة. بل يناقش كيف أن الشاشات الرقمية والإنترنت قد يؤثران فيك شخصيًّا ونفسيًّا، وكيف أنهما يثيران العواطف العادية اليومية بحيث تصبح طوفانًا من الضغط النفسي. أريدك أن تكون متأهبًا لما قد تواجهه في ذلك الطريق المرصوف بالطوب الأصفر.

جاءت "ماريا" إليَّ مشخَّصة بالاكتئاب في أواخر سنوات مراهقتها. حاولنا أن نفكك الأسباب التي جعلتها محبطة للغاية. كانت "ماريا" تدرك مدى رعاية والديها لها لكنهما كانا يظهران تلك الرعاية في إطار رسمي وعملي. كان يعوزهما بعض الدفء في معاملتهما، وعملا ساعات طويلة ونادرًا ما مكثا في المنزل في المساء. كان ثمة انعدام توافق بين أسلوب والديها وأسلوبها، ولذا كانت تتوق للعاطفة. ومن حسن حظها، كانت لديها مجموعة أصدقاء مقربين؛ وفروا لها العاطفة المنشودة وشعرت بأنها مفهومة. وفي ظل غياب الدفء والصحبة في المنزل، استغلت "ماريا" هاتفها ومواقع التواصل الاجتماعي لكي تلهي نفسها عن وحشة الوحدة في المساء. ومن هنا تزايد اعتمادها على هذا بحيث لم تلحظ حينما تحول الهاتف من مجرد وسيلة دعم إلى عامل ضغط نفسي.

ثقافة الـ 24 ساعة يوميًا

واحد من التغييرات الواضحة التي لاحظتها خلال عملي مع الشباب عبر هذه السنوات هو ثقافة الـ 24 ساعة يوميًا التي خلقها الإنترنت والهواتف الذكية. يا ترى ما كان تأثير نشوء تلك الثقافة في الضغط النفسي؟

حسنًا، أنا متأكدة من أن الهواتف والإنترنت يساعدان بعض الأشخاص الذين تكتنفهم الوحدة والقلق في منتصف الليل أن يتواصلوا مع غيرهم وألا تنفرد بهم الوحدة. وأتوقع أن ذلك ينطبق تحديدًا على الشباب المهمَّشين في بيئتهم ويعايشون مواقف صعبة.

أنا مؤمنة حقًّا بصحة ذلك لكن، لكي أكون صريحة، لا أسمع عن ذلك كثيرًا عندما أتحدث مع الشباب في جلساتي.

ما أسمعه منهم أن حمل الهاتف على مدار 24 ساعة يوميًّا قد يضخم ويفاقم العواطف والمواقف الاجتماعية السلبية. وهذا يعني أنك كشاب ليس باستطاعتك الفكاك من التنمر، وتصبح مدركًا تمامًا للمواقف التي تصبح فيها منسيًّا أو مستبعدًا. وهذا يعني كذلك أنك دائمًا معرض لموقف تقارن نفسك فيه بالآخرين مقارنة سلبية.

قبل عصرنا الرقمي هذا، كان لدى دراما المراهقين وصراعهم وقت كافٍ لتنفجر فيه أو تتبدد بين عشية وضحاها قبل اليوم الدراسي التالي، لكنني لاحظت أنه، الآن، عادة لا يحصل الشباب على فرصة تهدئة الوضع أو إخماد المشكلة أو الرجوع خطوة للخلف. كما أن التفوه بالكلمات المسيئة رقميًّا على أسهل من أن تلفظها وجهًا لوجه، وهو الأمر الذي حينما يمتزج بالتعب، بإمكانه أن يخلق عاصفة مثالية لتفاقم الأشياء الفظة. هاتفك الذكي يرفع من صوت وتواتر المسائل، وبالتالي يزيد من الضغط النفسي.

حينما يراودك الحزن والقلق، قد يصعب عليك النوم - أحيانًا يقبض طنين الأفكار على عقلك ولا تستطيع منها فكاكًا - ولكنني لست واثقة بأن لجوءك إلى الإنترنت قد يفيد في ذلك كثيرًا. كل العواطف السلبية تقريبًا تتفاقم من جراء التعب: الكلمات اللاذعة تُقال.. والأضرار تنشب. والقرارات الخاطئة تُتخذ. وبمجرد أن يجد ذلك طريقه إلى مواقع التواصل الاجتماعي، يصير من الصعب جدًّا التراجع عنه.

لكن أكثر ما أراه، هو التوقعات غير الواقعية التي تضعها ثقافة الـ 24 ساعة يوميًّا على عاتق علاقات الصداقة. إذ تصبح عصا أخرى تضرب بها نفسك لكونك لست جيدًا بما يكفي، تحديدًا فيما يتعلق بأصدقائك. قبل عصر الشاشات الرقمية، كان توقع "كونك متاحًا لهم" محدودًا بالقيود الاجتماعية للهواتف الأرضية، في نطاق المساحة المشتركة في المنزل، والتي يمكن، على أي حال، أن تُستخدَم فقط في أول المساء. لم يكن ممكنًا لأحد "أن يكون متاحًا" لأصدقائه في العاشرة مساءً، فما بالك بالواحدة صباحًا!

إن وجود الهاتف الذكي يرفع من توقع ما يعنيه أن تكون "صديقًا جيدًا" وبمرور الوقت تزداد صعوبة أن ترتقي لتلك التوقعات. إنها تخلق موقفًا لم يكن موجودًا فيما مضى (كونك قادرًا على الاتصال بصديق في وقت متأخر بالليل) ومن ثم يسهل اندلاع الأفكار السلبية التلقائية حينما تفشل في تحقيق معيار مستحيل (عدم قدرتك على أن تكون متاحًا لأصدقائك 24 ساعة يوميًّا وبذلك تشعر بأنك لا ترتقي لمعيار كونك "صديقًا جيدًا").

لا يمكـن لأحـد أن يكـون "متصلًا "أون لايـن" طوال الوقت، حتى في الصداقة. جميعنا نحتاج إلى وقت نأكل فيه وننام ونستريح وننشغل مع أفكارنا الخاصة، حتى إذا كانت الأمور تسير على ما يرام. وعندما تبدأ الأمور تسوء؛ أي عندما لا يكون أصدقاؤك سعداء أو ينتابهم القلق أو يمرون بأوقات عصيبة في حياتهم، سترغب أنت في دعمهم، لكن تخصيص وقت للراحة أمر مهم للنجاة العاطفية. إن الحكماء-مثل الأم تيريزا والدالاي لاما- يخصصون وقتًا لأنفسهم للأكل والنوم وللصلاة والتأمل حتى يعيدوا شحن طاقتهم.
وكوني معالجة نفسية، فقد حظيت بسنوات من التدريب والممارسة السريرية ومع ذلك

أُصاب بالضغط العصبي من كثرة سماع آلام الناس وأحتاج إلى وقت مستقطع لأسترد عافيتي.

قبل عصر الشاشات، كان المتوقع من الفتيات "أن يكنَّ متواجدات من أجل صديقاتهنَّ"، لكن الآن يبدو أن المراهقات يحملن توقع "أن يكنَّ موجودات دائمًا من أجل صديقاتهنَّ". هذه التوقعات المطلقة مجددًا؛ أن تكوني قادرة على البقاء مستيقظة طوال الليل للمراسلة مع صديقة حزينة، تهدئينها من نوبة هلع أو تستمعين إليها وهي تبكي ساعة تلو الأخرى، أو الأسوأ من كل ذلك، مشاهدة محاولاتها لإيذاء نفسها أو الانتحار؟ لا أعتقد أن هذا توقع واقعي أو مفيد أن تفرضيه على نفسك، أليس كذلك؟ لا أعتقد أنه سيساعدك أو يساعد صديقاتك، بل هو طريق سيؤدي بكنَّ جميعًا إلى التدهور للأسوأ. سينتهي بكنَّ الأمر إلى الشعور بالإرهاق والذنب، وبهذه الطريقة، يصبح المرض النفسي معديًا حيث قد تجدين أن مزاجك يسوء أو قلقك يزداد وأنت متعبة وعاطفية.

غالبًا ما أضرب مثالًا لمرضاي الشباب بأنه، كما في حالات الطوارئ على متن الطائرة، عليك وضع قناع الأكسچين (العاطفي) الخاص بك قبل مساعدة أصدقائك في وضع أقنعتهم. أحيانًا قد يعني ذلك وضع هاتفك جانبًا وأخذ استراحة.

كان العديد من صديقات "ماريا" يعانين كذلك المزاج المتكدر والقلق، وكان بعضهنَّ يتعاملن مع ذلك من خلال إيذاء النفس المتعمد، ومعاقرة الكحوليات والمخدرات. كانت تعتمد كثيرًا على صديقاتها لدرجة أن مزاجهنَّ المنخفض كان يزعزع استقرارها. في بعض الأمسيات، عندما لم تكن تشعر بحال جيدة، وجدت صعوبة متزايدة في التعامل مع الضغط النفسي لصديقاتها. وجدت نفسها في حلقة مفرغة، فإما أن تجيب "ماريا" مكالمة صديقتها، مع علمها أن ذلك سيجعلها تشعر بالإحباط أكثر وقد يدفعها إلى إيذاء نفسها، أو تتجنب المكالمة ثم تشعر بالذنب الفظيع، كما لو أنها صديقة سيئة، لأنها قد تحتاج إليها. أيٌّ من الخيارين قد يؤدي إلى دوامة من تدهور المزاج والقلق. وجدت أنه من الصعب عليها السهر لأنه يجعلها متوترة ومجنونة في اليوم التالي. لم تكن شخصًا يجد سهولة في

الاستلقاء على السرير في الصباح، مثل صديقاتها؛ لذا واجهت صعوبة مضاعفة إذا أردن التحدث معها حتى الصباح الباكر. وجدت أنه إذا ردت على مكالماتهنَّ، انهار مزاجها بسبب التعب واليأس، وإذا تجاهلت المكالمة، انهار مزاجها لأنها تعتقد أنها صديقة أنانية وسيئة، وشخص فظيع، ولا أحد سيحبها أبدًا.

من الصعب الاعتناء بنفسك وعدم الاستسلام لرغبة محاولة إنقاذ الآخرين. قد يبدو فعلًا أنانيًّا؛ لكن علينا أن نفعل ذلك وإلا سنخاطر بعدم نجاتنا معًا. كما رأينا في الفصل الرابع - العواطف والأفكار والمشاعر، المشاعر ليست دائمًا دليلًا دقيقًا. فليس لمجرد أن شيئًا ما يبدو أنانيًّا أن يعني ذلك أنه أناني بالفعل - على العكس، وضع الحدود هو في صالح أصدقائك أيضًا. التوقع غير الواقعي أن "الأصدقاء يجب أن يكونوا دائمًا موجودين بعضهم من أجل بعض" يمكن أن يرتد بمفعول عكسي؛ يمكن أن يؤدي بك (أو بصديقك) بسرعة إلى التفكير التلقائي السلبي بأن "لا أحد يهتم بي" عندما لا يكون أحد متاحًا. هذا التوقع يزيد من الشعور بالوحدة. يمكنك بسرعة أن تبدئي بتخيل أنهم لا يحبونك، أو لا أحد يحبك، وأنك شخص غير محبوب، وأن لا أحد سيفتقدك إذا رحلت. قد تبدو تلك الدوامة منطقية وحقيقية عندما تكونين في كرب لكنها خرافة على كل المستويات. لدى الناس أمور أخرى للقيام بها، مثل الواجبات المنزلية والاستحمام وقضاء الوقت مع عائلاتهم وتناول الطعام وزيارة الجدة. صديقاتك لا يمكنهنَّ أن يكنَّ تحت الطلب طوال الوقت لكن هذا لا يعني أنهن لا يحببنك أو لا يردنك في حياتهن. في المقابل، إذا كنت أنت وصديقاتك تقلن لبعضكن بانتظام: "يجب أن أخلد للنوم الآن" أو: "أمي تقول إنني بحاجة إلى الابتعاد عن هاتفي" حتى لو كنت مستاءة، فإن هذا يضع حدًّا أو توقعًا بأنك لن تكوني متاحة في الساعة الواحدة صباحًا.

بالإضافة إلى ذلك، إن وهم علاج الأصدقاء يمنع الشباب من البحث عن مصادر أخرى للمساعدة والدعم من آبائهم أو معلميهم أو موظفي خدمة الشباب أو الأقارب أو، عند الضرورة، العلاج المهني.

تأثير التحفيز على الصحة النفسية

إن القدرة على النوم أمر محوري بالنسبة إلى الصحة النفسية. عندما نكون متعبين، تتضخم المشاعر ويمكن أن يتحول الضغط النفسي العادي إلى اعتلال نفسي. معظم الشباب الذين أعمل معهم أذكياء بما يكفي لوضع مرشح الضوء الأزرق على هواتفهم بحيث لا يؤثر الضوء على إيقاع ساعتهم البيولوجية، لكنهم أقل اهتمامًا بكيفية تأثير الكم الهائل من المعلومات التي يتعرضون لها، ويعرضون أنفسهم لها، في أدمغتهم ونومهم.

أعتقد أنك ربما تتعرضين لمزيد من الصور والمعلومات والأشخاص والقصص في يوم واحد أكثر مما كان يتعرض له أقرانك قبل 100 عام خلال عام كامل. لا أحد يريد العودة إلى زمن كانت فيه حياة النساء مقيدة للغاية، ومرتبطة بالمنزل والبيت، مع فرص قليلة للإثارة أو تحقيق الذات. لكنني لا أعتقد كذلك أن دماغك قد تطور بعد للتعامل مع الكم الهائل من الأفكار والمحادثات والتفاعلات ومقاطع الفيديو التي يلقيها عليك الإنترنت في اليوم الرقمي. لم يتطور دماغك للعمل على مدار 24 ساعة يوميًّا، ولم يتطور لمعالجة الكثير من المعلومات بهذه السرعة.

في الفصل السادس، قارنت دماغك بخزانة عليك تخزين كل شيء تريدين حفظه فيها من اليوم. عندما تكونين قد أطلت التصفح وتمرير الشاشة، فإن ذلك يشبه وجود حمولة كاملة من الأشياء، معظمها قابل للتخلص منه، ملقاة عند باب خزانة الدماغ وتحتاجين إلى المرور عليها وإيجاد ما تحتاجين إليه. هل تستلقين مستيقظة أحيانًا، تشعرين بالتوتر، جسدك متعب، لكن عقلك يتسابق مع كل ما رأيت وسمعت وفعلت وتصفحت خلال اليوم؟ هذا هو دماغك يحاول فرز كل ذلك قبل أن يتوقف. إنه يحاول معرفة ما إذا كان يحتاج إلى الاحتفاظ به أو يمكن التخلص منه.

كما رأينا فيما سبق، سنوات المراهقة والشباب تتعلق كلها بالانفصال عن والديك والتناغم مع أقرانك. في أيامنا الحالية، يعني ذلك مواكبة آخر مستجدات إنستجرام وسلاسل سناب شات وأحدث مقاطع التيك توك أو المؤثرين المفضلين، إنها كمية هائلة من المعلومات على دماغك أن يخوض فيها بحثًا عن الأشياء التي تحتاجين إلى معرفتها، والمعلومات التي تحتاجين إليها لتكوني متواصلة مع مجموعة أقرانك. لكنك لست حاسوبًا ولا يمكنك توقع استيعاب هذا الكم من المعلومات، وحتى الحواسيب يمكن أن تتعطل إذا استقبلت الكثير من المعلومات بسرعة هائلة. تحدث أعطال للحواسيب وتحتاج إلى إعادة الشحن، والأمر ذاته يحدث مع دماغك.

إن محاولات عقلك لفهم كل المعلومات التي تراها على الإنترنت وتصنيفها يمكن أن تصيبه بالإرهاق. إذ يُترك عقلك متهيجًا ونشطًا نشاطًا مفرطًا، لكنه كذلك يتوق إلى المزيد: فالمعلومات لا تتوقف أبدًا والرغبة في تصفحها لا تشبع أبدًا. كما أن للعقل عادة مزعجة في العمل على الأشياء غير المكتملة، مثل الأغنية العالقة في ذهنك، محاولًا الانتهاء من أمرها حتى يعرف هل يخزن المعلومات أم يتخلص منها. إن الإشعارات المستمرة للمحتوى الجديد تعني أن الإنترنت لا ينتهي أبدًا. هذا يمكن أن يجعلك متوترًا أو قلقًا عندما لا تكون متصلًا به. وبدلًا من أن تمنحك سلسلة من الإنجازات وصور الطرائف والإعجابات والرسائل شعورًا بالتواصل، يمكن أن تصبح استبدادًا.

كانت "ماريا" غالبًا ما تفوّت وقت نومها من خلال التحدث على الهاتف مع صديقاتها وكانت تجد صعوبة في النوم. وأثناء يقظتها، كانت تتصفح مقاطع التيك توك أو تشاهد أفلامًا على نتفليكس. كانت تقوم باختبارات عبر الإنترنت واعتادت الانخراط في لعبة *Hay Day* خفيةً. كانت تنام نومًا متقطعًا، وتحلم أحلامًا مفعمة بالأحداث وتستيقظ متعبة.

ولأن الإنترنت لا ينتهي أبدًا، فذلك الوضع لا ينتهي أبدًا. لا يمكنك أبدًا تركه جانبًا والتفكير "لقد انتهيت من أمره الآن". هذا يمكن أن يؤدي إلى اندفاع للتحقق منه وقد تجد نفسك

تكافح لترك هاتفك وحده، وتختلق الأعذار لنفسك أو للآخرين حول سبب حاجتك إلى البقاء متصلًا بالإنترنت.

وبذلك يبدأ الأمر، ويخلق شعورًا يماثل الإدمان.

هل أنت مدمن على شاشتك؟

يمكن للهواتف والألعاب والشاشات أن تكون مسببة للإدمان؛ لأنها توفر جدول تعزيز جزئي آخر. هل تتذكر هذا من فصل الصداقة؟ الهاتف يشبه قليلًا الصديق المتقلب، إنه يوفر مكافأة إيجابية أحيانًا ولكن ليس في كل مرة تستخدمه، إنها مكافأة مجزية تجعلك تعود مرارًا على أمل المزيد منها. إن جدول التعزيز الجزئي هو نظرية نفسية للإدمان: تحصل على شيء إيجابي (مديح، مال، فرح، إثارة) بشكل متكرر بما يكفي لجعلك تعود للمزيد. أحيانًا تحصل على شيء سلبي لكن هذا لا يمنعك من السعي للإيجابي. في الواقع، يجعلك هذا أكثر ميلًا للمحاولة مرة أخرى للحصول على الإيجابي. هذا هو السبب في أن الناس يقامرون: محلات المراهنات والكازينوهات تدير احتمالاتها بعناية شديدة؛ إذ يحصل المقامرون على مكافأة بشكل متكرر بما يكفي لإبقائهم متعلقين بالمكان. ولو لم يحصل أحد على أي مال، ما أتى أحد، لكن لو قدمت الكازينوهات مكافأة في كل مرة، لم تكن لتجني أي أموال.

إن استخدام الهاتف، كما أخبرك العديد من البالغين بالتأكيد، مرتبط بالدوبامين؛ أحد "الناقلات العصبية المسببة للإدمان" في الدماغ. ربما عرضوا عليك البحث الذي يشير إلى ذلك أيضًا أثناء تصفحهم هواتفهم الخاصة. لا شك لديَّ أننا - نحن البالغين - منافقون عندما يتعلق الأمر بالهواتف! عندما تستخدم هاتفك أو شاشتك الرقمية غالبًا ما تحصل على قليل من المتعة: رسالة من صديق أو شخص تحبه، شعور بالتواصل أو بالأهمية إذا أضاف شخص ما إعجابًا بمنشورك، أو شعور بالإنجاز عندما تصل إلى المستوى التالي من اللعبة. هذا القدر الصغير من المتعة يعني زيادة احتمال التقاطك الشاشة الرقمية مرة أخرى. لأسباب مماثلة، يمكن أن يكون مسببًا للإدمان كذلك عندما ينتابك القلق والإحباط حيث تظل تتحقق من رسائلك بلا توقف لترى إذا كان لديك رسالة من شخص مهم أو لتُطمئن نفسك أن كارثة لم تحدث بعد.

هذا الإدمان ليس عرضيًا؛ فأذكى عقول منطقة سيليكون فالي* عملت على جعل التطبيقات والألعاب ومواقع الإنترنت معززة جزئيًا لتبقى منكبًا عليها فترة أطول: لقد حاولوا، ونجحوا، في جعلها مسببة للإدمان لتجذبك إليها. يستمرون في تحليل كل البيانات التي يحصلون عليها حول استخدامك منصاتهم؛ سيدرسون توقيتاتك، في ضوء المحتوى وعلم النفس السلوكي، للتلاعب بك للبقاء ساعات طويلة. هذه هي الطريقة التي يجنون بها المال، من خلال جعل منتجاتهم جاذبة كالمغناطيس قدر الإمكان. وهذا يعني أنك معرض لخطر الإفراط في تحفيز نفسك والانجراف في إعصار الإنترنت.

بينما نتحدث عن استخدام الشاشة والإدمان، نحتاج إلى التطرق إلى الألعاب. بشكل عام، تظهر الإحصائيات، في المتوسط، أن هناك انقسامًا جنسانيًا نوعًا ما حول ما يستخدم الشباب شاشاتهم من أجله؛3 فالفتيات يلعبن أقل من الأولاد. ومع ذلك، فإن ممارسة الألعاب في تزايد بين الفتيات، وأنا متأكدة من أن هناك أقسامًا كاملة من عباقرة الحاسبات هدفهم الوحيد كيفية جذب الفتيات أكثر إلى الألعاب. العديد من ألعاب الحاسوب مبنية بحيث لا يكون لها نهاية، وبما أن عقولنا تميل إلى العودة إلى الأشياء غير المكتملة، فإنها تحفزك للعودة للمزيد. وهناك ألعاب لديها مستوى آخر على الدوام، مع المزيد من المكافآت. هذا يرتبط بعقلية "المزيد والأفضل" التي تبدو سامة جدًا للصحة العقلية.

* تعد هذه المنطقة مركزًا عالميًا للتكنولوچيا المتقدمة والابتكار، وتقع في شمال كاليفورنيا.

إعصار الإنترنت

إن طبيعة الإنترت المسببة للإدمان تجعل من السهل جدًّا التصفح عبر إنستجرام، انقر على رابط أو اثنين وينتهي بك الأمر متعمقًا بكل جوارحك في عالم الإنترنت من دون مخرج مرئي. من السهل جدًّا إضاعة الساعات معه، منجرفًا مع المزيد والمزيد من الروابط، لتنتهي بعيدًا جدًّا عن حيث بدأت، أو حيث كنت تخطط أن تكون. وبالمثل، مع الألعاب، دائمًا هناك مستوى واحد آخر فقط.

وفي نهاية التصفح أو اللعب، ماذا تجد؟ هل هو لطيف؟ هل هو ودود؟ هل هو ممتع؟ هل يدعم قيمك؟ هل يعزز حياتك؟ أم أنه سطحي؟ قاسٍ؟ هل يعكس موقفًا أو ثقافة متطرفة؟ هل يأخذك بعيدًا عن الشخص الذي تريد أن تكون عليه؟ هل هو مليء بالهراء، تاركًا إياك تشعر بالاشمئزاز قليلًا؟

إن الشباب الذين أقابلهم غالبًا ما يكونون قلقين بشأن السلامة ومستقبلهم. وغالبًا ما يكونون قلقين بشأن المواد الكيميائية والمكسبات المضافة إلى الطعام، أو يهتمون بأن يكون الطعام الذي يتناولونه عضويًّا، مستدامًا، أخلاقيًّا. هم لا يدخنون ولا يشربون بقدر الأجيال السابقة. يهتمون بما يضعونه في أجسادهم. ومع ذلك لم يأتِ إليَّ قط شاب واحد قلق بشأن ما يضعونه في عقولهم من محتوى. ذلك المحتوى والكمية ووتيرة الأشياء التي يعرِّضون أنفسهم لها. الكثير من الأشياء على الإنترنت مجرد هراء - غير مثبتة وقاسية وسطحية، بل يمكن اعتبارها مماثلة لنظام غذائي يتكون بالكامل من الوجبات السريعة.

القيم وفخ السعادة

في الفصل المخصص للصداقة، قدمت عمل "روس هاريس"، مؤلف كتاب *The Happiness Trap*، عن القيم. القيم هي نقيض لنموذج عيش حياتك وفقًا للنتائج: إنها تتعلق بكيف تريد أن تعيش حياتك وليس بما تريد تحقيقه. إنها تتعلق بجودة الرحلة وليس الوجهة. أُرفق قائمة "روس هاريس" أدناه وأود منك أن تمر عليها وتتبع التعليمات لاختيار أيها مهم جدًا أو نوعًا ما أو قليلًا بالنسبة إليك.

هذه هي الطريقة التي يقدم بها "هاريس" مفهوم ومعنى القيم في كتابه:

"القيم هي رغبات قلبك العميقة حول كيف تريد أن تتصرف كإنسان. القيم لا تتعلق بما تريد الحصول عليه أو تحقيقه؛ إنها تتعلق بكيف تريد أن تتصرف أو تعمل بصفة دائمة، كيف تريد أن تعامل نفسك، والآخرين، والعالم من حولك".

"حرفيًا هناك المئات من القيم المختلفة، لكن أدناه ستجد قائمة بأكثرها شيوعًا. على الأرجح، لن تكون كلها ذات صلة بك. ضع في اعتبارك أنه لا توجد "قيم صحيحة" أو "قيم خاطئة". الأمر يشبه ذوقنا في أصناف البيتزا. إذا كنت تفضل بيتزا اللحم والأناناس وأنا أفضل السلامي والزيتون، فهذا لا يعني أن ذوقي في البيتزا صحيح وذوقك خاطئ. هذا يعني فقط أن لدينا أذواقًا مختلفة. وبالمثل، قد تكون لدينا قيم مختلفة. لذا اختر مجالًا من الحياة تريد تحسينه، واقرأ القائمة أدناه واكتب حرفًا بجانب كل قيمة: V = مهم جدًا، Q = مهم نوعًا ما، وN = ليس مهمًا كثيرًا - للمجال المحدد من الحياة الذي اخترت العمل عليه".

1. التقبل: أن أكون منفتحًا ومتقبلًا نفسي والآخرين والحياة... إلخ.

2. المغامرة: أن أكون مغامرًا؛ أن أسعى بنشاط أو أبتدع أو أستكشف تجارب جديدة أو محفزة.

3.الحزم: أن أدافع عن حقوقي باحترام وأطلب ما أريد.

4.الأصالة: أن أكون أصيلًا وصادقًا وحقيقيًا؛ أن أكون صادقًا مع نفسي.

5.الجمال: أن أقدر أو أخلق أو أرعى أو أزرع الجمال في نفسي والآخرين والبيئة... إلخ.

6.الاهتمام: أن أكون مهتمًا بنفسي والآخرين والبيئة...إلخ.

7.التحدي: أن أستمر في تحدي نفسي للنمو والتعلم والتحسن.

8.التعاطف: أن أتصرف بلطف تجاه من يعانون.

9.الترابط: أن أنخرط بالكامل في كل ما أفعله، وأكون حاضرًا تمامًا مع الآخرين.

10.المساهمة: أن أسهم أو أساعد أو أعاون أو أحدث فرقًا إيجابيًا لنفسي أو للآخرين.

11.الامتثال: أن أكون محترمًا ومطيعًا للقواعد والالتزامات.

12.التعاون: أن أكون متعاونًا ومشاركًا مع الآخرين.

13.الشجاعة: أن أكون شجاعًا أو جريئًا؛ أن أثابر في مواجهة الخوف أو التهديد أو الصعوبة.

14.الإبداع: أن أكون مبدعًا أو مبتكرًا.

15.الفضول: أن أكون فضوليًا، منفتح الذهن ومهتمًا؛ أن أستكشف وأكتشف.

16.التشجيع: أن أشجع وأكافئ السلوك الذي أقدره في نفسي أو الآخرين.

17.المساواة: أن أعامل الآخرين كمساوين لي، والعكس صحيح.

18.الإثارة: أن أسعى وأبدع وأشارك في أنشطة مثيرة أو محفزة أو مشوقة.

19.العدالة: أن أكون عادلًا مع نفسي أو الآخرين.

20.اللياقة: أن أحافظ على لياقتي أو أحسنها؛ أن أعتني بصحتي ورفاهيتي الجسدية والنفسية.

21.المرونة: أن أتكيف وأتأقلم بسهولة مع الظروف المتغيرة.

22.الحرية: أن أعيش بحرية؛ أن أختار كيف أعيش وأتصرف، أو أساعد الآخرين على فعل ذلك.

23.الودية: أن أكون ودودًا أو ظريفًا أو محبوبًا من الآخرين.

24.التسامح: أن أكون متسامحًا تجاه نفسي أو الآخرين.

25.المرح: أن أكون محبًّا للمرح؛ أن أسعى وأُبدع وأشارك في أنشطة مليئة بالمرح.

26.السخاء: أن أكون كريمًا ومشاركًا ومعطاءً لنفسي أو للآخرين.

27.الامتنان: أن أكون ممتنًّا ومقدرًا للجوانب الإيجابية في نفسي والآخرين والحياة.

28.الصدق: أن أكون صادقًا وصريحًا ومخلصًا مع نفسي والآخرين.

29.الفكاهة: أن أرى وأقدر الجانب المضحك من الحياة.

30.التواضع: أن أكون متواضعًا أو معتدلًا؛ أن أدع إنجازاتي تتحدث عن نفسها.

31.الاجتهاد: أن أكون مجتهدًا ومجدًّا ومتفانيًا.

32.الاستقلالية: أن أكون معتمدًا على نفسي، وأختار طريقتي الخاصة في التصرف بالأمور.

33.الحميمية: أن أنفتح وأكشف وأشارك مكنونات نفسي - عاطفيًا أو جسديًا - في علاقاتي الشخصية القريبة.

34.العدل: أن أدعم العدل والإنصاف.

35.اللطف: أن أكون لطيفًا أو متعاطفًا أو مراعيًا أو مهتمًا بنفسي أو بالآخرين.

36.الحب: أن أتصرف بمحبة ومودة تجاه نفسي أو الآخرين.

37.الوعي التام: أن أكون واعيًا ومنفتحًا وفضوليًا حول تجربتي في الوقت الحاضر.

38.النظام: أن أكون منظمًا ومرتبًا.

39.انفتاح العقل: أن أفكر في الأمور بعمق، وأرى الأشياء من وجهات نظر الآخرين، وأزن الأدلة بإنصاف.

40.الصبر: أن أنتظر بهدوء ما أريد.

41.المثابرة: أن أستمر بعزم بالرغم من المشكلات أو الصعوبات.

42.المتعة: أن أخلق وأمنح المتعة لنفسي أو للآخرين.

43.القوة: أن أكون مؤثرًا بقوة أو أمارس السلطة على الآخرين؛ مثل تولي المسئولية وزمام القيادة والتنظيم.

44.التبادلية: أن أبني علاقات تحقق توازنًا عادلًا بين العطاء والأخذ.

45.الاحترام: أن أحترم نفسي والآخرين؛ أن أكون مؤدبًا ومراعيًا وأظهر تقديرًا إيجابيًّا.

46.المسئولية: أن أكون مسئولًا ومُعرَّضًا للمحاسبة على أفعالي.

47.الرومانسية: أن أكون رومانسيًّا؛ أن أظهر وأعبر عن الحب أو المودة القوية.

48.السلامة: أن أؤَمِّن أو أحمي أو أضمن سلامة نفسي أو الآخرين.

49.الوعي الذاتي: أن أكون واعيًا لأفكاري ومشاعري وأفعالي.

50.العناية بالنفس: أن أعتني بصحتي ورفاهيتي وألبي احتياجاتي.

51.التطوير الذاتي: أن أستمر في النمو أو التقدم أو التحسن في المعرفة أو المهارات أو الشخصية أو تجربة الحياة.

52.ضبط النفس: أن أتصرف وفقاً لمُثلي العليا.

53.الحسية: أن أخلق وأستكشف وأستمتع بتجارب تحفز الحواس الخمس.

54.الروحانية: أن أتواصل مع أشياء أكبر من نفسي.

55.المهارة: أن أواظب على الممارسة وأحسِّن مهاراتي وأكرِّس نفسي بالكامل عند استخدامها.

56.الدعم: أن أكون داعمًا ومساعدًا ومشجعًا ومتاحًا لنفسي أو للآخرين.

57.الثقة: أن أكون جديرًا بالثقة؛ أن أكون مخلصًا ووفيًّا وصادقًا وموثوقًا.

58.أدخل قيمتك غير المدرجة هنا:

59.أدخل قيمتك غير المدرجة هنا:

.60أدخل قيمتك غير المدرجة هنا:

"بمجرد أن تضع علامة على كل قيمة كـ V أو Q أو N (مهم جدًا، مهم نوعًا ما، ليس مهمًا كثيرًا)، راجع كل قيم الـ V، واختر أهم ثلاث منها بالنسبة إليك في هذا المجال من الحياة، في الوقت الحالي. الخطوة التالية هي البدء في البحث عن طرق لتنفيذ هذه القيم، في هذا المجال من الحياة؛ أشياء يمكنك قولها وفعلها، مسترشدًا بهذه القيم".

(حقوق الطبع محفوظة لـ روس هاريس عام 2021

www.actmindfully.com.au. أُعيد طباعته بإذن)

اختيار قيمك والوفاء بها

حينما أستخدم هذه القائمة مع مرضاي، يعتقد بعضهم في البداية أن عليهم جعل جميع القيم مهمة لهم. هم يقعون فريسة لخرافة الكمال مرة أخرى. ينبغي عدم استعمال هذه القائمة كعصا أخرى لتبرح نفسك ضربًا بها. إنه لمن المستحيل أن تفي بكل هذه القيم؛ لأنها عادة لا تتوافق معًا. على سبيل المثال، من العسير أن تفي بقيمة "النظام" وكذلك قيمة "المرونة" في الوقت ذاته؛ وبالمثل، فإن قيمتي "المرح" و"الفكاهة" قد تجد من الصعب تماشيهما مع قيمة "الاحترام" و"المسئولية"؛ فالفكاهة عادة ما تقع على حافة ما هو محترم، كما أنني أرى هذه القائمة مصممة للبالغين أيضًا وأن محور المسئولية/الاحترام مبالغ في تمثيله في الحياة؛ إذ ينبغي أن يوجد المزيد من الأشياء التلقائية/المثيرة. لكن أمعن النظر في القائمة، وحدد خمس أو ست قيم تؤثر حقًّا فيك. أيها يعبر عن شخصيتك حقًّا؟ أو أيها تريده أن يعبر عنك في المستقبل؟

وبينما النقطة التي أثيرها هنا هي ما إذا كان الإنترنت يعزز من قيمك أم لا، أود كذلك أن أضع ملاحظة تحذيرية حول تبني الكثير من القيم من فئة المسئولية/التحكم/الاحترام/النظام/الاجتهاد في هذه القائمة. إذ إن العديد من مرضاي يبدو أنهم يبالغون في تقدير هذه الفئة من القيم على حساب فئة قيم الودية/المرح/الفكاهة/التلقائية ومن ثم يتعجبون من كونهم تعساء ومصابين بالقلق!

بمجرد أن تحدد القيم الأكثر أهمية بالنسبة إليك، أريدك أن تسأل نفسك: كم مرة تجذبك الأشياء التي تفعلها على هاتفك أو شاشتك نحو قيمك، وكم مرة تبعدك عنها؟ آمل أن يكون الجواب أنها عمومًا تعزز قيمك، وتجعلك صديقًا أفضل، أو أكثر مرحًا. أما إذا كانت تبعدك عن قيمك، فكم من الوقت تبعدك عنها؟ في حين أنه من المهم جدًّا أن تحظى بوقت للاسترخاء، والشاشة يمكن أن تكون رائعة لذلك، إلا أن طبيعتها التي تشبه الإعصار تجعل من الصعب التوقف بمجرد أن تجذبك إليها.

يمكنك أن تبدأ بالتفكير: "من كتب تلك الأغنية العالقة في رأسي؟". تبحث في تطبيق سبوتيفاي، لكنك تقرر الاشتراك بالتطبيق من أجل متابعة قائمة تشغيل صديقك الجديدة. يظهر لك جوجل أن ذلك المغني قد قُبض عليه في الحال وهو يضرب مصورًا وانفصل عن صديقته... وبعد مضي 40 دقيقة، تدرك أنك قد انجرفت بعيدًا عما بدأت به. أو أن تبدأ بالاستماع إلى محاضرة على منصة تيد بموقع يوتيوب حول الاحتباس الحراري، وبينما ينتقل الفيديو إلى آخر، تجد نفسك في حلقة لا نهائية من دروس عمل المكياج ومقاطع القطط المرحة. تبدأ اللعب، متصورًا أنك ستسترخي فقط نصف ساعة قبل أن تقوم بواجبك المنزلي، وتصبح منغمسًا ومهووسًا بالوصول إلى المستوى التالي. لا يوجد وقت مناسب في تلك الحالة. حتى تجبرك والدتك على التوقف لتناول العشاء أو تدرك أنك على وشك أن تتبول في سروالك.

في جلسات العلاج الخاصة بـ"ماريا"، كان نصف صراع العلاج يكمن في تحديدها للعمليات الجارية. فكرنا في ماهية قيمها وأدركت أنه من المقبول أن يكون لها قيم مختلفة عن والديها. كانت تقدِّر العاطفة والترابط، ورجحت أن والديها يقدِّران الامتثال والنظام بدرجة أكبر. ومع ذلك، أدركت أنه من غير المحتمل أن يتغير والداها؛ لذلك قد تحتاج إلى "تكوين عائلتها الخاصة" مع أصدقائها. لكننا عملنا كذلك على قدرتها على وضع بعض الحدود في الصداقة، وعلى المعايير غير الواقعية التي وضعتها لنفسها، مثل "يجب أن أكون متاحة لأصدقائي طوال الوقت". حددتْ مدة بقائها على هاتفها حتى لا يرن ولا يصدر رنين تنبيهات في الليل، وبذلك لا تغريها الألعاب والتصفح. التزمت باستخدام الكتب الصوتية أو الكتب الورقية فقط في الليل. تقبلت صديقاتها ذلك على أنه طبيعتها وضحكن عليها بمودة لأنها تحب النوم مبكرًا، لكن هذا لم يؤثر بأي شكل في عمق علاقتهن.

لذلك، لا يفتقر الإنترنت فقط إلى بداية ونهاية طبيعية، بل يفتقر كذلك إلى الحدود والهيكل الواضح، وليس له قواعد أو تعليمات. قد يكون العالم ذو القيود أو القوانين القليلة مثيرًا، لكنه يمكن أن يكون سامًّا أيضًا، خاصة عندما يجذبك ويستمر إلى الأبد.

في الواقع، عادة لا يحتكم الإنترنت الواسع الذي لا يخضع للقانون إلى قيمك بل العكس تمامًا، إلى نقاط ضعفك. يغريك بأن تكون فضوليًّا وتنافسيًّا ومقارِنًا وغيورًا وحسودًا وكسولًا وطماعًا. بعدها، يمكنك أن تصاب بـ "دوار الشاشة" - تشعر بالقذارة نوعًا ما بشأن الأشياء التي نظرت إليها، والتي ربما تعرف أنها لم تكن جيدة، وتشعر بالندم على الوقت الذي أضعته. قد تشعر بالقلق بشأن ما كان يجب عليك فعله بدلًا من ذلك. قد تكون تشاجرت مع عائلتك بشأنه ودافعت عن موقفك، على الرغم من معرفتك أنك كنت مخطئًا وانزعاجك من نفسك. ومع ذلك، ستواصل الخوارزميات المدمجة في جهازك إغراءك بأشياء مماثلة في المرة القادمة التي تتصل فيها بالإنترنت.

هذه الدوامة الإلكترونية اللانهائية والإدمانية تجذبك إليها، وتبقيك فيها وتمنحك "جرعة" من المتعة من حين لآخر، لكنها تأخذك كذلك من حين لآخر إلى عالم مختلف تحدث فيه أشياء غريبة. كل هذا الوقت المهدر على الإنترنت يترك وقتًا أقل لممارسة الأنشطة التي من الأصعب الوصول إليها أو الحصول على المتعة الفورية منها، لكنها على المدى المتوسط أو البعيد، جيدة لصحتك النفسية (كما هو موضح في فصل العواطف) وهذا يشمل قضاء بعض الوقت مع عائلتك، وممارسة الأنشطة المشتركة، والبقاء في الخارج، وأداء التمارين البدنية، والأهم من ذلك، الخلود إلى النوم. قد لا يبدو أي من هذه الأشياء يحمل جاذبية فورية مثل الاسترخاء في كرسي والتصفح مدة نصف ساعة لكنها - وأنا آسفة على تكرار تلك العبارة المكروهة لديكم - جيدة لكم.

المقارنة والكمالية

يمكن أن تكون الشاشات والهواتف أدوات مميزة تمامًا في كسر الحواجز والوحدة. يمكنها أن تسمح لمجموعات من الناس ذوي الاهتمامات الاجتماعية المهمشة بأن يلتقي بعضهم بعضًا. يمكنها أن تسمح للعائلة والأصدقاء البعيدين بمشاركة المرح والدعابات والوجود في محادثة شبه مستمرة. يمكنها أن تعزز الشعور بالانتماء، وهو أمر مهم جدًّا للصحة النفسية السليمة. مهما كان اهتمامك الخاص، أو فرقتك الموسيقية المفضلة أو أسلوبك الخاص، يمكنك أن تجد قبيلتك هناك.

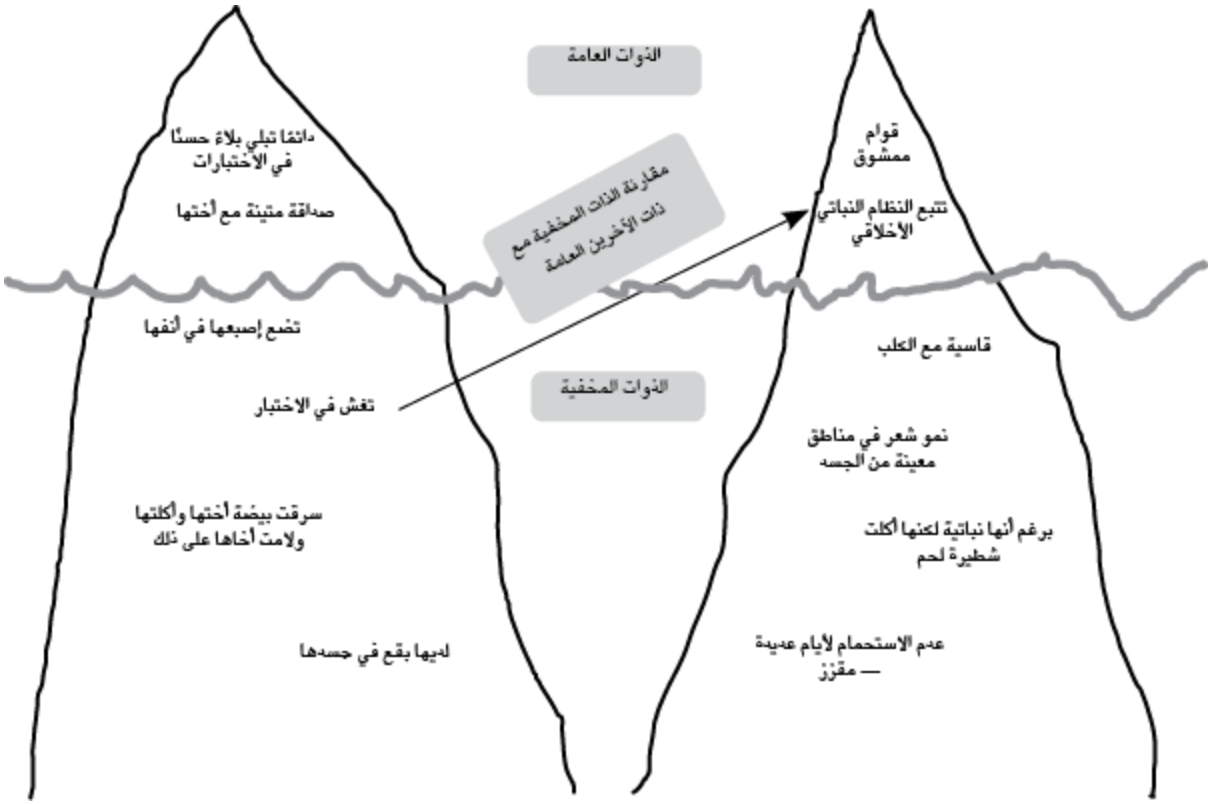
لكن الجانب الآخر من تلك العملة أن ثمة الكثير من الناس لتقارن نفسك بهم على الإنترنت. والمقارنة، إلى درجة معينة، طبيعية تمامًا في مرحلة المراهقة: تنظر إلى مجموعة أقرانك وسياقك الاجتماعي الأوسع للمساعدة على نضج تفكيرك حول نفسك والانفصال عن والديك. وهي كذلك قضية طالما أزعجت بعض الشابات، لكن يبدو أن الإنترنت قد كثف وزاد من هذا الأمر.

اتسمت "فاطمة" دائمًا بأنها أنيقة المظهر: ترتدي حجابًا مرتبًا وملابس مثالية وحريصة في زينتها. لم تكن ولادتها في المملكة المتحدة ولكنها اضطرت للانتقال إلى هنا بعد تعرضها لصدمة في بلدها الأصلي. كان لديها والدان داعمان، وعائلتها مستقرة جيدًا واعتادت أن تبلي بلاءً حسنًا في دراستها. كان لديها صديق، ولأسباب دينية وثقافية، لم تكن تلتقيه في مكان خاص لكنهما كانا يدرسان في الكلية نفسها ويتحدثان معاً من حين لآخر. على الرغم من لباسها المحتشم وقيمها الراسخة، فإنها كانت منجذبة بشكل شبه إدماني إلى النظر إلى عارضات نمط الحياة على إنستجرام وهن يرتدين البيكيني ويستعرضن حياة فارغة، تركز على الطعام "الصحي" والأزياء واللياقة البدنية. كانت تدقق في صورها، مقارنةً نفسها بكل المؤثرات على شبكات التواصل الاجتماعي، وبصديقاتها. باتت مهووسة بصورها التي لا تحبها أو الصور التي كانت الزاوية أو المنظور فيها يسمح لها بالتفكير بأنها تبدو أضخم

حجمًا من الأخريات. كانت تقول: "انظري، هن أنحف مني"، عندما كنَّ أبعد عن الكاميرا أو إذا التقطتهن الكاميرا بزاوية تظهرهن واقفات بجانب جسدهن وهي تقف مباشرة أمام الكاميرا.

عندما تقارن نفسك بالآخرين، من المحتمل أن تقارن دواخلك بمظهر الآخرين الخارجي. في داخلك، أنت مدرك بشدة لعيوبك، للأوقات التي كنت فيها قاسيًا، وأخفقت وارتكبت أخطاء. فإنه في مرحلة المراهقة، تزداد نسبة ارتكاب الأخطاء لأنك لم تحدد قيمك الخاصة بعد، بالإضافة إلى أن لديك مستويات عالية من الهرمونات وقدرة عالية على المخاطرة.** ومن ثم تنظر إلى أصدقائك وأقرانك ويسهل عليك حينئذ الاعتقاد أنهم أفضل منك. في حين أن ما تراه هو أفضل وأشجع جوانبهم. لا ترى نقاط ضعفهم ومخاوفهم وعيوبهم وأخطاءهم؛ لأنك عمومًا لا تبحث عنها ولأنهم (مثلك) يخفون هذه الجوانب عن العالم. أنت ترتدي نظارتك "الإيجابية واللطيفة" لتنظر إليهم. وبذلك سوف تقارن أسوأ جوانبك بأفضل جوانبهم، وإذا فعلت ذلك، فمن الطبيعي أن تجد نفسك ناقصًا. وعلى الرغم من أن الوضع كان دائمًا هكذا، فإن الإنترنت أسهم في تضخيم هذه العملية.

غالبًا ما أشرح هذا لمرضاي من خلال تشبيهه بجبال الجليد: فقط 10% من جبل الجليد مرئي و90% مخفي تحت الماء. نحن نميل إلى إظهار أفضل ما فينا للعالم وإخفاء الأمور المخجلة تحت سطح الماء، على الرغم من أن لدينا الكثير من الأشياء الجميلة المخفية أيضًا. إذن ما يظهره الآخرون لك وما تبحث عنه في الآخرين غالبًا ما يكون قمة جبل الجليد. فكري في الأمر: عندما تذهبين لرؤية صديقاتك، تبحثين عن الأجزاء التي تعجبك؛ أنت لا تدققين في عيوبهنَّ. لا تفحصين أفخاذهنَّ عن قرب، على سبيل المثال، للتحقق من التكتلات الدهنية (السيلوليت)؛ أنت لا تعرف ما اللقب الذي نادين به أمهاتهنَّ في ذلك الصباح، وإذا عرفت، فإنك تبررين ذلك بطريقة "دردشة فتيات جزيرة الحب") "أنت على حق. كانت تستحق ذلك. كانت تتصرف بوقاحة"). في الحياة المراهقة، كثيرًا ما تقارنين أسوأ 90 % المخفية لديك بأفضل 10 % من العرض العام للآخرين. هذه وصفة مضمونة لإثارة الحزن أو القلق.



إن انفجار الصور والروايات المنتقاة للحياة على وسائل التواصل الاجتماعي خلال العشرين عامًا الماضية - كثف هذه العملية. القدرة على التقاط وتحميل وتحرير الصور فورًا وعقلية إنستجرام المتمثلة في التباهي بالنجاح جعلتا الكمال المعروض في العلن أكثر بروزًا، وأكثر تكرارًا، وبالطبع أكثر كمالًا. وتبدو حياة الآخرين المثالية أكثر جاذبية عندما تشعر بالإحباط، ما يؤدي إلى شعور أكبر بانعدام الأمان النابع من المقارنة، والذي يمكن أن يؤدي إلى أفكار مثل "الجميع أفضل مني". في حين كانت الفتيات فيما مضى يجدن أنفسهن ناقصات، مقارنة بالفتاة التي يجلسن بجانبها في الفصل، بات يمكنهن الآن مقارنة أنفسهن بالعالم كله عبر الشاشة، على مدار 24 ساعة يوميًا. إذ يوفر الإنترنت مرآة مقارنة غير محدودة: إنه وعاء بتري*** لتنمية قلق المقارنة.

يغذي الإنترنت تلك المعايير المطلقة التي تخضع لها (والتي تضعها أنت والآخرون على كاهلكم). إنه يغذي الاعتقاد بأنه يجب أن يكون لديك هذا لتكون سعيدًا أو يجب أن تشاهد

ذلك لتنتمي للمجموعة؛ إذ يخلق فكرة أن الجميع يفعل شيئًا ما وأنت لا تفعله، ويغذي تلك القائمة اللانهائية من توقعاتك بأنك تحتاج إلى كذا ويجب عليك كذا وينبغي لك كذا.

ويفعل ذلك بطريقة خفية ولا نهائية وبصرية.

•خفية؛ لأنك تستمتع باستخدامه ولا تلاحظ الضغط الذي يضعك تحته.

•لا نهائية؛ لأنه يوجد دائمًا معيار آخر، وتوقع آخر لتحكم على نفسك به.

•وبالتأكيد، بصرية: الصور اللانهائية للكمال التي تحيط بك الآن. الصور المعدَّة بعناية والتي تمحورت حياة الناس حول إنشائها وتنظيمها وتقديمها لك على أنها قابلة للتحقيق.

ظنت "فاطمة" أنها ليست جميلة، ولا ذكية، ولا محبوبة. كانت تنظر إلى جميع منشورات صديقاتها وتعتقد أنهن أجمل، وأكثر عصرية، وأكثر مرحًا وشعبية منها. كانت تجد صعوبة في النشر على حسابها على إنستجرام على الإطلاق، وغالبًا ما كانت تعاني اختيار الصورة التي ستنشرها وأحيانًا تزيلها بعد وقت قصير. لم تكن تصدق أبدًا تعليقات الثناء التي تضعها صديقاتها على منشوراتها وكانت ترفضها بقولها: "حسنًا، عليهن أن يقلن ذلك، أليس كذلك؟". كانت تعرف في عقلها العقلاني أنها وصديقاتها كن يقضين بعض الوقت في التقاط الصور، وإعداد اللقطة المثالية: الزاوية المناسبة والإضاءة وتعبير الوجه والمكياج والشعر والملابس. ومع ذلك، حين يأتي وقت تقييم نفسها، كانت تستخدم فقط عقلها العاطفي، مقارنة نفسها من دون مكياج أو تنسيق وهي ترتدي ملابس فضفاضة بالوضعيات المثالية للآخرين من دون الأخذ في الاعتبار تحرير الصور على الإطلاق. كان الأمر كما لو أنها وضعت نظارات سلبية وغير لطيفة للحكم على نفسها وحكمت على صديقاتها بدفء وعطف.

من المغري جدًّا استخدام الإنترنت للبحث المستمر عن أشخاص تعتبرهم نسخًا "أفضل" أيًّا كان المعيار الذي تختار أن تحكم به على نفسكَ في تلك اللحظة. وإذا لم تجد ما تبحث

عنه، فيمكنكَ ببساطة تغيير المعايير. وإذا كنت لائقة بدنيًا، فيمكنك مقارنة نفسك بالفتيات الأكاديميات. إذا حصلت على أعلى الدرجات فيمكنك أن تعذبي نفسك لعدم دعوتك إلى الحفلة. إذا كنت مريضة نفسيًا، فيمكنك العثور على أشخاص يبدون أكثر مرضًا منك، ليصل الأمر إلى أنك لا تشعرين حتى بأنك مريضة نفسيًا "بما فيه الكفاية".

عندما يصبح كل شيء وكل شخص موضع مقارنة، فإن ذلك يستحث مشاعر مفادها أنك لست جيدًا بما يكفي. تأملت "دومينيك طومسون"، وهي طبيبة عامة سابقة في مركز صحي بجامعة بريطانية، في نحو 78,000 استشارة أجرتها مع الطلاب خلال مسيرتها المهنية في محاضرة تيد عام 2021. دارت محاضرتها عن كيف أن مرضاها أبلغوا، على مر السنين، عن مستويات متزايدة من الضغط والمقارنة والمنافسة. كانوا يبلغون الفصل الدراسي الأول من السنة الأولى في الجامعة، وهم قلقون بشأن درجة الشهادة التي سيحصلون عليها. أصبح الانضمام إلى الجمعيات فرصة لتطوير حياتهم المهنية بدلًا من ممارسة الترفيه. كان مرضاها الشباب المصابون بأمراض نفسية مندفعين لدرجة أن خلت حياتهم من المرح كليًا: أصبحت الصور المنشورة بمنزلة مسابقة على صاحب الـ"إعجابات" الأكثر؛ صنع كعكة أصبح محملًا بمعايير برنامج Bake Off. جادلت "د. طومسون" بأن هذا النوع من المنافسة**** يدفع إلى الكمالية.

لقد رفع العالم الإلكتروني مستوى ما يعنيه أن تكون مثاليًا. الكمالية هي السعي وراء الكمال، وهو هدف لا يمكنك تحقيقه أبدًا، لأننا كما نعلم أن "الكمال" خرافة. لا يوجد معيار عالمي متفق عليه لكونك إنسانًا، إنه وهم ثياب الإمبراطور الجديدة؛ وهمٌ يبدو أن المجتمع يتواطأ فيه. في غضون ذلك، يعتقد معظم مَن ينشدون الكمال أنهم فظيعون وسيئون لكن السعي لأن يكونوا أفضل، يدمر حياتهم. إنه سامٌّ للصحة النفسية.

كان من المفهوم أن "فاطمة" لم تكن تؤمن بأنها جيدة بما يكفي لأنها تعرضت للأذى في الماضي. ظنت نفسها كشخص غامض خلف قناع من "كمال الإنترنت" ومظهر لا تشوبه شائبة. ومع ذلك، استطاعت أن ترى مع مرور الوقت أن المقارنة المستمرة كانت تعوق

تواصلها مع الناس. كانت بحاجة إلى قبول من تكون حتى تستطيع التواصل مع صديقاتها من دون مقارنة نفسها بهن.

تفحصنا قيم "فاطمة"، التي تضمنت أن تكون امرأة قوية مستقلة، وأن تؤدي جيدًا في دراستها، وأن تكون قادرة على إعالة نفسها وأن تكون جزءًا من أسرتها. أدخلت في روتينها اليومي دورة نسائية للدفاع عن النفس. تبادلنا الأفكار حول ما إذا كانت الساعات التي تقضيها في تصفح المحتوى المرتكز على المظهر على الإنترنت تقربها من قيمها أو تبعدها عنها. كما بدا أنها منزلقة في أفكار مشوهة حول ما يجب أن يبدو عليه جسدها وما يجب أن تأكله، ما أبعدها عن تناول الطعام مع عائلتها وجعلها تشعر بالجوع المتكرر وعليه وجدت صعوبة في إكمال دراستها. حذفت مؤثري مواقع التواصل الاجتماعي واحدًا تلو الآخر وبدأت "الإعجاب" بمحتوى آخر، كان أكثر تماشيًا مع قيمها وإن احتفظ بجانبه الممتع. على سبيل المثال، كانت تحب الحيوانات والأطفال. أرادت أن تصبح معلمة وحصلت على وظيفة بعد المدرسة كجليسة أطفال في حيها.

** هذا جزء من مرح فترة المراهقة. فاستمتع. إن تلك الأوقات التي تعايشها الآن ستخلق لك قصصًا تظل معك إلى أن تكبر.

*** أطباق مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك المعالج والموضوع فيها مادة جيلاتينية اسمها الآجار تستعمل في مخابر الأحياء الدقيقة لتنمو فوقها الجراثيم لدراستها وعزلها.

**** إنني أشير هنا إلى المنافسة العالمية الشاملة التي نرى الشباب يشعرون بها بشأن "الحياة" أو "أن يكونوا أفضل شخص" (إذا كان هناك أي اتفاق على ما يعنيه هذا). فإذا لم يفوزوا، فإنهم خاسرون. وليس المنافسة قصيرة الأجل ومنخفضة المخاطر نسبيًّا في الرياضة أو الألعاب.

الوحدة والضعف

بالإضافة إلى عواقب التوق إلى الكمال الأخرى، أعتقد أن هذه المقارنة المستمرة، وهذا السعي للحصول على الإعجابات والمتابعات ومراقبة الآخرين ومراقبتهم لك، يمكن أن يكون له تأثير مستتر على قدرتك على التواصل فعليًّا مع الآخرين. بعض الشباب، في محاولاتهم اليائسة ليكونوا أفضل نسخة من أنفسهم، ينفِّرون من حولهم منهم. إذ في خِضم انشغالهم بأن يكونوا أذكياء أو جميلين أو نحيفين أو أخلاقيين أو لطفاء أو حتى الأكثر مرضًا نفسيًّا، يفوتهم إيجاد مساحة ذهنية مشتركة مع الناس. نسوا التعاطف لأنهم كانوا شديدي الانشغال بمحاولة أن يكونوا محبوبين أو الأفضل أو مثاليين. لم يتسنَّ لهم أبدًا التعرف على الجزء المخفي من جبل جليد أي شخص آخر.

إن المفتاح لهذه المساحة الذهنية المشتركة هو الضعف؛ فالصداقات النسائية غالبًا ما تكون مبنية على الضعف، لكن الضعف أمر معقد. أقابل الكثير من الشباب الذين يفتقدون الثقة ويقللون من شأن أنفسهم باستمرار. يديرون توقعات الآخرين بقول أشياء مثل: "كان أدائي سيئًا في ذلك الاختبار"، و"أنتِ أجمل وأنحف مني بكثير". هناك لعبة معينة تدور حول الاختبارات؛ إذ إن بعض الشباب يقولون: "أنا بصعوبة قمت بقليل من العمل، لا أعرف شيئًا، سوف أرسب" ثم يحصلون على الدرجة النهائية في كل المواد. ثمة آخرون يقولون: "لقد عملت ثماني ساعات اليوم، خطة مراجعتي تسير تمامًا كما خططت لها؛ تلك التي بدأتها قبل ثلاثة أشهر". كلا النوعين يجعل كل من حوله يشعر بالسوء. أعلم أن هذا يحدث في الغالب من دون نية سيئة؛ الدوافع وراء ذلك في العموم هي تفقُّد مقدار العمل الذي يقوم به الآخرون لأنهم كذلك يشعرون بالقلق. إلا أن التأثير الغالب هو أن يرهب بعضهم بعضًا نفسيًّا بفاعلية تشبه لكمات ملاكمي الوزن الثقيل، المتقابلين وجهًا لوجه في منافسات بطولة العالم، لكن هذا بالتأكيد ضعف زائف.

أما الضعف الحقيقي فهو يتعلق بعجزك عن رؤية نفسك كمنتَج، كمجموع إنجازاتك. فكر في هذا: أنت بشكل عام لا تختار أصدقاءك لما يحققونه، بل تحبهم لما هم عليه وكيف يجعلونك تشعر عندما تكون معهم. إذا كنت تسعى باستمرار لتكون الأفضل، فيمكن أن يدفع ذلك الآخرين للشعور بعدم الراحة حقًّا. السعي للمزيد، للأفضل، مع التقليل من جهودك يثير رد فعل المقارنة عند الآخرين. في حين أن الضعف الحقيقي يتضمن التخلي عن محاولاتك للتحسين والكمال والسماح للناس برؤيتك على حقيقتك. إن السماح للناس بالتواصل مع ذاتك "الحقيقية" يعني: اهتماماتك وفكاهتك وجوانبك المترنحة وحواجزك الذهنية ومزاجك ونقاط ضعفك. الضعف الحقيقي يتعلق بارتكاب خطأ ومسامحة نفسك حتى تتمكن من مساندة شخص آخر. بأن تفشل في شيء ما فشلًا ذريعًا وجليًّا، وأن تكون صادقًا حياله، وتنفض عن نفسك الغبار لتبدأ من جديد. وهو ما يعني تقبُّل عيوبك من دون أن تدعها تحدد من أنت. في النهاية، الضعف يسمح بالتواصل، أما المقارنة فتمنعه.

لذلك، أجد نفسي أتساءل عما إذا كان الإنترنت يمنع تواصل الضعف هذا، إنه على النقيض يسهم في الوحدة.

أحيانًا أخبر مرضاي بقصة عن صديقة لم أصنع صداقة معها، اسمها "هانا". كانت كل منا قد انتقلت للعيش في الحي نفسه وكنا في المرحلة نفسها من حياتنا. تعرفت إحدانا على الأخرى من خلال صديقة مشتركة. كل شيء على ما يرام حتى الآن، صحيح؟ في كل مرة كنت أصادفها فيها كانت تبدو في أبهى زينة وترتدي ملابس زاهية، وعلى الرغم من أننا كنا نعيش في الشارع نفسه، لم أصادفها أبدًا وهي تركض إلى دكان الحي مرتدية بدلة رياضية، وشعرها متسخ مربوط كذيل حصان (كانت تراني بهذه الهيئة كثيرًا!)، وعندما كنت أسألها كيف تسير الأمور، كانت دائمًا تخبرني بأن الأمور ممتازة. لم تتشاجر أبدًا مع شريكها، لم يصبها الضيق من أي شيء قط، والعمل كان دائمًا رائعًا.

ثم، في أحد الأعوام، ذهبت مدة أسبوع إلى بلدة ساحلية بريطانية صغيرة. كان أحد تلك الأسابيع ذات الطقس الجنوني ورأيت في صحيفتي صورة لساحل تلك المدينة الساحلية

وقد ضربه الإعصار. وفكرت: "آه مسكينة هانا، عالقة في كوخ مستأجر مع العائلة بأكملها ويدفع بعضهم بعضًا للجنون". عندما صادفتها في المرة التالية قلت: "يا إلهي، كنت أفكر فيك الأسبوع الماضي، كان الطقس جنونيًا، مسكينة أنت، هل دفع بعضكم بعضًا للجنون؟ فردت: "لا، على النقيض تمامًا، فقد قضينا وقتًا رائعًا، كان الطقس جميلًا ومريحًا جدًّا، أحببناه جميعًا"، لذا قلت لنفسي: "لا يمكنني أبدًا أن أكون صديقة لك".

لا يمكنني أبدًا أن أصادق شخصًا لا يمكنه أن يكون على سجيته؛ شخصًا لا يرغب في أن يدعوني أنسل خلف الستار؛ شخصًا لا يتوانى عن كونه مثاليًّا، وليس لديه نية لمشاركتي ضعفه.

إنه ليس بكافٍ، لقد طفح الكيل، أنا لست كافيًا

كثيرًا ما أتذكر هذا الاقتباس وأنا أنصت لحديث مرضاي. إذ يبدو أن العديد من الشابات يشعرن بأن ما حققنه (في اختبارات المدرسة أو مع صديقاتهن أو بشأن مظهرهن) ليس كافيًا. إنه لا يلبي بعض المعايير الدقيقة التي خلقتها عائلاتهن ومدارسهن والإنترنت والمجتمع، ثم - الأكثر إثارة للقلق - رسخها داخل أنفسهن.

إن السعي المستمر للنتيجة المثالية مكان موحش للبقاء فيه. يصير الإنترنت في أنفع حالاته عندما يستخدم لربطك بالآخرين وليس عندما يستخدم للمقارنة والتباين مع الآخرين. لقد أسهمت الشاشة الرقمية في انتشار العبارة التي تبدو بريئة "فقط افعل أفضل ما لديك"، والتي أصبحت محملة بمعايير لا نهائية لـ "الأفضل". تريد نصيحتي؟ كن نفسك. تمثُّلك في ذاتك الحقيقية يتضمن أن تكون ضعيفًا، وكذلك يعني مواجهة القلق من أنك لا تستطيع السيطرة على كل شيء. ويتضمن الاكتراث بما هو مهم لك؛ قيمك، ومعرفة أن بعض الناس لن يحبوك. سيكون لديهم قيم مختلفة واهتمامات مختلفة وتكوين مختلف لشخصياتهم. ولعلمك، هذا لا بأس به. من الصعب قبول ذلك لكن لا مجال لمناقشة أنه أفضل لصحتك النفسية من هذا السعي للكمال.

على خط تجميع طفولتكِ ذاك، حيث تجمعين الإنجازات والمؤهلات، نشأت في سياق يشجعك على رؤية نفسك من منظور الغائب، كمنتَج، تلبين (أو تفشلين في تلبية) قائمة من المعايير. وأخشى أن المقارنة الجارية على الإنترنت، تزيد من سوء هذا الأمر أضعافًا. تشجعك وسائل التواصل الاجتماعي تحديدًا على نشر المحتوى وتُعرِّض نفسك للأحكام الخارجية علانية - "الإعجابات" وما شابه. إذ تضعك في موقع المنتِج والمنتَج في الوقت

ذاته. كونكَ مؤثرًا في الإنترنت يعني حرفيًّا بيع نفسك كمنتَج، وتلك العقلية متوطنة في ظاهرة وسائل التواصل الاجتماعي.

أجد أن البالغين حريصون على إلقاء اللوم على وسائل التواصل الاجتماعي في علل جيلكم وتحميلها المسئولية عن كل الاعتلال النفسي. لا أرى الأمر بهذه الطريقة. بل أرى وسائل التواصل الاجتماعي كجزء من خط التجميع: عاصفة مثالية من العوامل، بالتزامن مع نظام التعليم القائم على النتائج، والروح العامة للتربية المتطابقة معه، وحمَّى الاستهلاك التي تدفع نحو "المزيد والأفضل". تضافر كل ذلك معًا ما دفع الشابات للاعتقاد بأنهن لسن جيدات بما يكفي. لقد رسَّخنَ داخل وجدانهن أنهن لسن (ذكيات/لطيفات/جميلات) بما يكفي. وفي النهاية، وبكل أسف، غالبًا ما يشعرن بأنهن سئمن المحاولة؛ لذا يبدو إيذاء النفس أو الامتناع عن تناول الطعام، أو حتى قتل أنفسهن، هو الحل.

حرية الشاشة أم عبودية الشاشة؟

هناك الكثير من ملذات ومخاطر الإنترنت وأنا حقًّا لم أتطرق إلا للقليل منها. على مدار السنوات القليلة الماضية، تعرض الشباب الذين عرفتهم إلى الاستدراج من قبل عمليات الاحتيال على الإنترنت، وأصبحوا مدمنين على المواد الإباحية على الإنترنت، واستخدموه للوصول إلى المخدرات واعتُقِلوا بتهمة حيازة تلك المخدرات. لقد عذبوا أنفسهم بصور مثالية لمظهر الآخرين أو بطعام لا يُسمح لهم بتناوله. كمـا أُرسِلت إليهم صور بشعة تحمل مشاهد إيذاء النفس، واكتشفوا رسائل انتحار. بحثوا عن أكثر الناس سمية وضررًا للتسكع معهم. كذب عليهم أصدقاؤهم إلى حد اختلاق صديق جديد غير موجود في الواقع من الأساس.

يمكن أن يكون الأمر جنونيًّا في ذلك الطريق المرصوف بالطوب الأصفر. إذ تحدث به أشياء عجيبة.

لكن، بالطبع، تحدث أشياء رائعة أيضًا: تتعلم أشياء، وتتواصل مع الناس، وتستمتع، وتطور اهتمامات جديدة، وتسلي نفسك. إنه ذكي وإبداعي ومحفز. ما تحتاج إليه فقط هو التحقق بينك وبين نفسك مما إذا كنت متحكمًا في شاشتك الرقمية أم أنها هي من تتحكم فيك. الأمر كله يتعلق بمدى حفاظك على بعض التوازن عندما يحاول الإنترنت جاهدًا إغراءك نحو طريق الإدمان. التوازن هو فكرة رئيسية متكررة عبر هذا الكتاب، والتوازن صعب حقًّا: إنه محاولة عدم السقوط عندما تجذبك قوى مختلفة. والإنترنت قوة صعبة وقوية ومنتشرة في كل مكان؛ إنه موجود طوال الوقت. ولا تغفل له عين.

لذلك فالتوازن هنا مشابه لكيف أنك لن تتبع نظامًا غذائيًّا يعتمد على البيتزا والشيكولاتة وحسب، ولو أن تناول البيتزا رائع لكن مرة واحدة على الأقل في الأسبوع والشيكولاتة ضرورية كل يوم (في رأيي المتواضع). إنك تود أن تجد التوازن الصائب في تعاملك مع

شاشتك الرقمية. ذلك الذي يمنحك الفرصة لقضاء بعض الوقت مع عائلتك (مهما كان إزعاجهم)، والتحدث مع الناس وجهًا لوجه، وتحريك جسمك، والخروج من المنزل، واللعب مع الحيوانات الأليفة، والقراءة من صفحة ورقية والعيش في عالم ثلاثي الأبعاد بدلًا من ثنائي الأبعاد.

وفي الوقت الذي تود فيه أن تستمتع بلعبة Minecract أو تطبيق التيك توك، تريد كذلك البحث عن أشياء تتوافق مع قيمك وليست ضدها. وأرى أن الأصعب من كل ذلك، هو أنك تحتاج إلى تعلم ملاحظة النقطة التي تتحول فيها مطالعتك لشاشتك الرقمية من الفائدة إلى الضرر. حيث يتوقف الوجود على الإنترنت عن كونه ممتعًا ومسليًا، ويبدأ في أن يكون غير منطقي أو مثيرًا للهوس أو غير سار. إن التجربة تؤكد أنه في تلك النقطة بالذات، سيبدأ الإدمان وستزداد صعوبة التوقف إلى أقصاها.

نحن جميعًا في خضم استكشاف هذه الأمور. تحتاج المجتمعات المتحضرة إلى هيكل وحدود لم تؤسَّس على الإنترنت بعد. وإن كنت أراهن على أنه سيكون أكثر تنظيمًا في جيل آخر. هذا يعني على الأرجح أنك تحتاج إلى وضع بعض القواعد لنفسك. لا تعتمد على قوة إرادتك للتحكم في نفسك على الإنترنت؛ حيث إن الإنترنت مسبب للإدمان مثله مثل منشط الكوكايين للشباب - وهذا تشبيه، وليس حقيقة علمية - ومن غير المحتمل أن تحمل إرادتك قوة كافية للمقاومة. لا يمكنني أن أخبرك تحديدًا بما يجب أن تكون عليه قواعدك لأنك فقط من يعرف ماهية مشكلتك الخاصة مع شاشاتك الرقمية. هل تعاني الأرق بسببها؟ هل أنت مفرط التحفيز؟ هل تقارن نفسك بالآخرين باستمرار؟ هل تفوت الحياة الحقيقية؟ لا أعرف لكن ما أنا واثقة به أن القواعد والهيكل والحدود تؤتي ثمارها على نحو أفضل من قوة الإرادة والنوايا الحسنة عندما نعمد لتغيير أي سلوك. يحتفظ بعض الشباب (أو آباؤهم) بهواتفهم في مكان آخر طوال الليل أو لديهم تطبيقات مراقبة أو حظر زمني. آخرون يضعون قواعد لأنفسهم، مثل وضع الهاتف جانبًا قبل البدء في أداء الواجب المنزلي أو البقاء من دون استخدام تطبيق إنستجرام مدة شهر في السنة.

الإنترنت والشاشات لن تغادر إلى أي مكان وعليك أن تتعلم إتقانها لتخدم بشكل أفضل أغراضك وقيمك، وألا تكون عبدًا لطغيانها. لقد رأيت شبابًا يعودون من أرض Oz ويحررون أنفسهم من قبضتها عليهم. مقاومين لرغبة البقاء متصلين بالإنترنت 24 ساعة يوميًا من أجل أصدقائهم، مع السماح لأدمغتهم بالراحة من التحفيز، وتحرير أنفسهم من المقارنة المستمرة. إنها مهمة صعبة، لكن إذا كان هذا من شأنه أن يؤثر في رفاهيتك النفسية، فقد تحتاج إلى أن تجربه.

الفصل 9 الانجذاب والعلاقات والحميمية والحب

"الحب هو جنون مؤقت".

لوي دي بيرنييه، من كتاب CAPTAIN CORELLI'S MANDOLIN

"ذات يوم، سوف يأتي أميري ليصطحبني، هكذا تقول الحكاية الخيالية؛ مرت ثلاثون عامًا وما زال عالقًا في رأسي أنه إذا قبّلتُ ضفدعًا، فسأستيقظ لأجد نفسي على سرير رباعي الأعمدة".

تيم مينشين، أغنية ONE DAY من GROUNDHOG DAY: THE MUSICAL

كما هي الحال مع الإنترنت، كانت التغييرات في مجال العلاقات العاطفية والرومانسية هائلة لجيلكم. حيث أضحى لديكم معرفة أكثر، وخيارات أوسع، وحرية أكبر من الأجيال السابقة، وهذا أمر رائع. لكن مع الخيارات تأتي التعقيدات، ومع التعقيدات يأتي القلق النفسي.

ومع ذلك، لا يزال يباع لكم حلم الحب الرومانسي والسعادة الأبدية. هذه القصة منتشرة على مر التاريخ وعبر جميع القارات: شاب يلتقي فتاة؛ يخلق الصراع وعدم اليقين بينهما معضلة "هل سيجتمعان أم لا"، وتنتهي بإعلان الشاب حبه للفتاة. تقبل الفتاة حبه بامتنان ويسيران معًا على ضوء غروب الشمس متشابكي اليدين. تواصل الكتب والأغاني والأفلام والمسرحيات ترسيخ هذه السردية النمطية ذات الاستحقاقية عن الوفاء والالتزام. أعتقد

أن هذه القصة تستغل مشاعر الحب والشغف الجامحة التي تختبرونها كشباب لتبقيكم مقيدين في قالب جنساني نمطي، وهو نمط مرتبط بالسلطة وعدم المساواة.

جاءت "بو" لرؤيتي خلال سنتها الأولى في الجامعة. لم يفارقها شعورها بالاضطراب والقلق والتوتر ولو يومًا واحدًا. لم تكن متأكدة من السبب. قبل ذلك، كانت شديدة الثقة بنفسها. في المرحلة السادسة من دراستها، كانت محور اهتمام مجموعة اجتماعية كبيرة امتدت عبر عدة مدارس؛ لذا كان شعورها بالانعزال صدمة بالنسبة إليها.

الحب والعقل الحكيم

إن الانجذاب نحو شخص ما والوقوع في الحب هما أكبر تهديد لعقلك الحكيم. لماذا؟ لأنها مشاعر رائعة ومثيرة ومبهجة وقوية تضعك بثبات داخل عقلك العاطفي بحيث يسهل معها نسيان وجود العقل المنطقي. الوقوع في الحب هو جنون مؤقت: تشير الأبحاث إلى أنه عندما يقع الناس في الحب، يهيمن حبيبهم على عقلهم بالطريقة نفسها التي يهيمن بها المرض النفسي على عقلك. لهذا السبب ثمة كل تلك الكتب والمسرحيات والأغاني عن الحب والشغف. إنها مشاعر مذهلة، وربما تكون طاغية تقلب حياة الجميع رأسًا على عقب.

وبالطبع، هذا بالضبط هو السبب في أنك تحتاج إلى الإنصات إلى عقلك العاطفي وعقلك المنطقي الآن أكثر من أي وقت مضى. آمل أن تكون قد مرَّنت عضلة عقلك الحكيم قبل أن تصل إلى مرحلة الشعور بالانجذاب الحميمي نحو شخص ما؛ لأنه إذا كان هناك شيء سيشكل تحديًا لعقلك الحكيم، فهو هذا.

اعتقدت "بو" أنها ستكون بخير عند مغادرة المنزل للذهاب إلى الجامعة لأنها كانت دائمًا مستقلة إلى حد ما. ومرت الأشهر القليلة الأولى بخير. حيث سرعان ما كوَّنت الكثير من الصداقات واستمرت في إقامة عدد من العلاقات العاطفية العابرة من خلال لقاء عدة أشخاص في النوادي وعلى تطبيق تندر. ومع ذلك، أصبح أحد هؤلاء الأشخاص صديقًا عزيزًا وكذلك حبيبًا، وفي إحدى الليالي وصف شخص ما "بو" بأنها فتاته. رفضت "بو" على الفور (بشدة؟) وقالت إنها ليست كذلك وإن ما بينهما مجرد علاقة صداقة، ولكنه كان موجودًا هناك ولاحظت "بو" أثر الحزن على ملامحه. شعرت بعدم الارتياح والقلق من هذا. كانت لديها مشاعر قوية تجاهه لكنها أرادت الآن تجنبه، وهو ما كان أمرًا صعبًا لأن لديهما مجموعات متداخلة من الأصدقاء واهتمامات متشابهة.

لماذا تنجذب لشخص ما؟

تدور مرحلة المراهقة بأكملها حول فكرة التغيير، فقد كنتَ طفلًا، تذهب إلى المدرسة، تعيش مع عائلتك، وربما كان كل شيء متشابهًا إلى حد ما. ثم يبدأ جسمك النمو، وتصبح المدرسة أصعب، وموعد مغادرتك للمنزل يلوح في الأفق. كل هذا التغيير يجعلك مفتقدًا الثقة في نفسك في بعض الأحيان وسترتكب أخطاء. قد تغير مجموعات الأصدقاء أو تجد نفسك عالقًا في مجموعة أصدقاء لا تحبها حقًا، أو تسعى وراء مجموعة أصدقاء لست متأكدًا إذا كانوا يحبونك حبًا صادقًا. الانفصال وتكوين الشخصية المستقلة يعني حتمًا وجود المزيد من الخلافات مع والديك. ومن الطبيعي أن تراودك شكوك ويكتنفك عدم اليقين حيال نفسك في بعض الأحيان.

ثم يأتي شخص ما ويخبرك بأنه يحبك. يضحك على نكاتك، ويحدق إليك وقتًا أطول من اللازم، ويخبرك بأنك جميل. هل تتذكر جبل الجليد من الفصل السابق؟ بينما قد يذهب عقلك مرارًا وتكرارًا إلى الأجزاء التي لا تحبها في نفسك، أي الأجزاء المدفونة تحت السطح، يركز هذا الشخص على قمة جبل الجليد الخاص بك. أن تكون مع شخص منجذب إليك حميميًا يشبه النظر إلى المرآة ورؤية قمة جبل الجليد - أفضل ما فيك - منعكسًا تجاهك.

يخشى العديد من الشباب أن لا أحد سيحبهم بهذه الطريقة أبدًا. إنهم على دراية كبيرة بعيوبهم، الجزء السفلي من جبل الجليد، لدرجة أنهم يخشون عدم قابليتهم للحب. آمل ألا تكون أنت كذلك. آمل ألا تخشى أنك معيب أو غير جذاب بعمق لدرجةٍ لن تعثر معها أبدًا على من ينجذب إليك؛ لأنك لست كذلك. أكاد أسمعك تقول: "بلى، أنا كذلك"، لكنك لست كذلك. دعنا نتحدَّ هذا التفكير التلقائي السلبي: هل تعتقد حقًا، من بين كل الناس في العالم، أنك فريد في قبحك لدرجة أنك غير قابل لتلقي الحب؟ أليس هناك نوع من التمركز

المرضي حول الذات في اعتقادك أنك الأسوأ؟ ألا يُظهر ذلك نقصًا في الإيمان بالبشرية عندما تظن أنه لا يوجد شخص قادر على حب غرابتك وعيوبك (كما تراها أنت)؟

إن الجميع لديهم عيوب مثلك. الجميع يرتكب أخطاء. عندما تقابل شخصًا ما، أنت لا ترى سوى قمة جبل الجليد الخاص به: صورته المعروضة. أما تحت السطح، فستجد أن لديهم مخاوف وأشياء لا يحبونها في أنفسهم. كأقدام غريبة الأطوار مثلًا، أو أنهم ينكشون أنوفهم، أنهم يحبون الفريق الغنائي BTS، أو ربما يكونون قلقين من أن كفاءتهم الجنسية محدودة ولن تنفعهم. في الواقع، معظم الناس الآخرين ممتنون لأن يُعجب بهم أحد. معظم المراهقين الآخرين ممتنون لأن يكون هناك من يغازلهم أو يقبلهم. إذا كانوا لطيفين، فسيتحملون غرابتك.

إن التفكير بأنك "متفرد في سوئك ولن يحبك أحد" خطير أيضًا لأنه يعني أنك قد تشعر بامتنان مفرط يمنعك من رفض أول شخص يأتي ويظهر لك بعض الاهتمام، حتى لو كان لا يناسبك أو كان سيئًا أو لديه نوايا سيئة. قد تكون أسيرًا تمامًا لإعجابهم بك لدرجة أنك لا تمنح لنفسك فرصة التفكير فيما إذا كنت تحبهم حقًّا أو لا.

لأنه عندما تلتقي شخصًا يقدم لك المجاملات أو يمنحك اهتمامًا إيجابيًّا، يمكن أن يغمرك شعور رائع. لا سيما عندما تشعر بعدم الأمان؛ حينها يمكن أن يصير الأمر إدمانًا تقريبًا. ومع ذلك، هناك العديد من الأسباب التي تجعل الشركاء المحتملين يقولون لك أشياء جميلة: قد يكون ذلك لأنهم مغرمون بحبك، وقد يكون كذلك لأنهم متلاعبون يحاولون الوصول إلى العلاقة الحميمية معك بغض النظر عما تريده.

بالطبع، الأسباب الأكثر ترجيحًا تقع بين هذين النقيضين. فقد يعتقدون أنهم يحبونك لكنهم قد يقررون في أي لحظة أنهم لا يحبونك. تأتي العلاقات العاطفية مع عقد مدى الحياة ينص على أنهم يمكنهم تغيير رأيهم في أي وقت. **وكذلك أنت**. هل أنت على دراية ببطاقة الخروج من السجن مجانًا في لعبة المونوبولي؟ حسنًا، في مجال الانجذاب والحب والحميمية والعلاقات، لديك ولديهم بطاقة "الخروج من هذا مجانًا" لا لبس فيها، وصالحة

مدى الحياة يمكن استخدامها في أي وقت. يمكنك استخدامها من دون تحذير، من دون تفسير، من دون استشارة، في كل لقاء حميمي وعاطفي تخوضه ومهما كان شعور الشخص الآخر. وهذه رسالة أساسية أخرى في الكتاب.

الانجذاب والارتباط

عندما تبدأ الإعجاب بشخص ما بطريقة رومانسية أو حميمية، فإن ذلك يستحضر مخطط تعلقك: ظلال علاقاتك السابقة مع والديك وعائلتك وأصدقائك. يُشار إلى هذا أحيانًا بخريطة الحب. لقد عدنا إلى نقطة البداية: مثل التعلق الذي ناقشناه في الفصل الأول. إن العلاقات الرومانسية أو الحميمية رقصة معقدة من الأخذ والعطاء، هم يستجيبون لإشاراتك وأنت لإشاراتهم. في الحميمية والحب، ستكون محمولًا، مجازيًّا وجسديًّا، بين ذراعي شخص آخر والتبادلية مطلوبة لنجاح هذه الرقصة.

عندما تبدأ "الرقص" مع شخص ما، عليك أن تُظهر نفسك، وهذه مخاطرة لأنك تجعل نفسك عرضة للضعف. سترتبط نقاط ضعفك بمخطط تعلقك، وبتلك العلاقات المبكرة في حياتك، كما أنها متجذرة في قيم وتوقعات مجتمعك ودينك ومجتمعك. لكن الأمر ليس بسيطًا كأن نقول إن نوع الارتباط "س" يؤدي إلى نوع العلاقة "ص"؛ بل الأمر يتعلق بكيف اختبرتْ شخصيتك الخاصة تلك العلاقات المبكرة في ذلك السياق المعين.

في العلاج، تأملنا سبب عدم ارتياح "بو" للقرب. ربطنا ذلك بعلاقتها المقرَّبة منعدمة الحدود مع والديها. لم تكن تربط القرب بالأصدقاء والأحباء بل بوالديها. أدركنا أن لديها خريطة حب؛ إذ تظهر في البداية عند مقابلة أشخاص جدد ودودة ومنفتحة، ومعتادة مشاركة الأشياء مع الآخرين. لكن عندما ينفتح الناس عاطفيًّا معها، تبتعد: كانت الحميمية كثيرة عليها. ومع أنها كانت تحب والديها كثيرًا، فقد شعرت أحيانًا بأنهما يتطفلان عليها وهذا منعها من الالتزام في العلاقات. أدركت "بو" أن قربها الشديد من والديها لم يترك لها مجالًا للتفرد وإيجاد طريقها في الحياة: لم تكتشف تمامًا من هي.

لننظر، على سبيل المثال، إلى الإفراط في التربية. رأينا في الفصل الثاني كيف أن بعض الآباء يحومون حولك ويراقبون كل تحركاتك ما يخلق علاقة مكثفة للغاية. وذلك من شأنه أن يخلق ردود فعل مختلفة، حتى بين الأشقاء من العائلة نفسها، تحفزها شخصيتك الفطرية. قد يكون بعضكم قد استمتع بهذا النوع من التربية وفي هذه الحالة قد تسعى إلى الكثافة في العلاقات العاطفية وتندفع بسرعة كبيرة أو تتصرف بقوة مفرطة. أو، بدلًا من ذلك، قد تكون قد كرهت تلك التربية ووجدتها خانقة. حينها قد تنفر من أي قرب في العلاقات العاطفية: إذ قد يجعلك تشعر بالحصار كونك مسئولًا أمام شخص ما.

يمكن أن يؤدي النوع المعاكس من تاريخ التعلق إلى أنماط مماثلة أيضًا. فهؤلاء الذين لديهم آباء يفتقرون إلى الدفء أو المشاركة قد يجدون صعوبة في إظهار الدفء أو الالتزام في العلاقات العاطفية. قد تهابون الحميمية. فأنتم لستم معتادين شعور القرب الشديد من شخص ما وقد تواجهون صعوبة في الثقة بهم. أو قد تكون لديكم بئر من الوحدة، ما قد يؤدي إلى الاستثمار المفرط في شخص ما وقد يكون ذلك منفرًا أو حتى ساحقًا للشخص الآخر.

ما خريطة الحب الخاصة بك عندما تبدأ المغازلة الرومانسية؟ ما الذي يجذبك وما المزالق المحتملة لديك؟

كان الميل الطبيعي لـ"بو" مع صديقها هو الابتعاد عندما تزداد العلاقة قربًا أو حميمية. وفي الوقت ذاته، كانت تتوق بشدة لقضاء وقت معه وتفتقده عندما لا تكون معه. كان على "بو" أن تعترف بأن لديها مشاعر قوية تجاهه ومن ثم شرعت هي وصديقها في خوض علاقة. سمحت لنفسها بأن تكون ضعيفة، وأن تشاركه بصدق وأن تكون منفتحة معه. وعندما انفصلا شعرت بانفطار قلبها ومزحت معي قائلة إن ذلك كان خطئي. لكن في الحقيقة، كل منا اعتقد أن هذا يعد تقدمًا ملحوظًا. إنه تقدم من ناحية نقل حاجتها للقرب من والديها إلى أقرانها وكذلك تقدم من ناحية إدراكها أنه فقط من خلال كوننا ضعفاء يمكننا أن نتواصل حقًّا.

الجاذبية والقوة

كما رأينا في الفصل المتعلق بالصداقة، عندما تبدأ العلاقات العاطفية في المدرسة الثانوية، يمكن أن ترتبط الشعبية بالجمال أو الجاذبية. إذا كان أقرانك يرونك "وسيمًا"، فمن شأن ذلك أن يمنحك سلطة في كل علاقاتك. وهذا الأمر يكون بمنزلة علامة تحذير لأنه يمكن أن يجعلك تفكر في مظهرك على أنه أهم شيء فيك، وهو ليس كذلك. عندما تشعر بالحرج وعدم الثقة بالنفس، يمكن أن يحدد إعجاب شخص آخر (أو الكثير من الناس) بك مكانتك الاجتماعية أو التسلسل الهرمي الاجتماعي لمجموعة أقرانك. يمكن أن يجعلك مشهورًا وعندما تكون كذلك يصبح من الصعب تذكر أن تتطبَّع باللطف.

أو قد يحدث العكس. تكافح العديد من النساء للتخلص من حكم ذواتهن المراهقة أو أحكام أقرانهن المراهقين حتى بعد فترة طويلة من انقطاع صلتها أو فائدتها، ويسمحن لتلك النظرة بأن تشوش على حكمهن على أنفسهن على مدى سنوات قادمة.

وإليك رسالة أساسية أخرى من هذا الكتاب: على الرغم من وسائل الإعلام التي تهيمن عليها إلى حد كبير صور تصطنع المثالية، فإنه لا يوجد نوع واحد من الجاذبية. الجمال يكمن حقًّا في عين الناظر. بينما قد لا يبدو هذا مقنعًا لك عندما تكون في سنوات مراهقتك المبكرة، فإنه بالتأكيد يصير حقيقيًّا عندما تكبر. في السنوات الأصغر، عندما يحكم المراهقون على أنفسهم والآخرين بالجاذبية أو عدمها، غالبًا ما يتبعون نظرة الحشد أو روح العصر. يمكن أن يعني ذلك تبني معيار تقليدي للجاذبية. إذا كان مظهرك لا يلبي أو لم يلبِّ أذواق مجموعتك في ذلك الوقت، فلا تقلق، وبالتأكيد لا تتمسك بذلك كتعريف لجاذبيتك في المستقبل. من فضلك، من فضلك لا تتمسك برأي صبي في الثالثة عشرة من عمره حول مظهرك كحكمك النهائي على نفسك. الأولاد في سن الثالثة عشرة غارقون في الهرمونات وليس لديهم فكرة عما يفكرون فيه أو يشعرون به حول ما أو من ينجذبون إليه. هم فقط يريدون الاندماج، مثل جميع من في هذا العمر ولذلك يميلون إلى الأحكام التقليدية.

إثارة المطاردة

عندما تنجذب نحو شخص ما، يمكن أن يكون شعورًا طاغيًا: حيث هناك إثارة المطاردة، وصورتك الإيجابية المنعكسة، والرومانسية، والمكانة التي قد تمنحك إياها بين مجموعة أقرانك، والفضول لفهم ذلك الشخص. هناك الكثير والكثير من الأشياء الرائعة في عملية الانجذاب. من فضلك لا تخلط بين جمال عملية الانجذاب وبين جمال الشخص الذي تنجذب إليه: قد يكون كذلك أو قد لا يكون. قد تضطر إلى تقبيل الكثير من الضفادع. لا تخلط بين إثارة المطاردة وقيمة الطريد. وحتى لو كان أميرًا، فقد يكون الأمير الخطأ بالنسبة إليك.

وقد تكون أنت كذلك الشخص الخطأ بالنسبة إليهم، من دون أن يعني ذلك أنك غير جذاب أو فظيع، أو أنك ستكون وحيدًا على الدوام. بل إن اكتشاف ما إذا كان بعضكم مناسبًا لبعض هو الغرض من العلاقة.

كانت "كلوي" تعاني اعتلال صحتها النفسية خلال المرحلة السادسة من الدراسة: غالبًا ما خيم عليها الحزن والقلق. نشأت مع جديها، وكانت ترى والدتها أحيانًا فقط حيث كانت لديها مشكلاتها الخاصة، ولم تكن تعرف والدها على الإطلاق. كان جداها رائعين، فقد منحاها الدفء والحب كل منهم، وكانا منخرطين جدًّا في أنشطتها ودراستها وصداقاتها. لكن في سنوات مراهقتها، لم تعد تشعر بالقرب منهما، كانا منفصلين عن الواقع نوعًا ما ولم تستطع التحدث إليهما. كانا صارمين أيضًا، لها أن "تنحرف مثل أمها"، ولذلك كانت الوحيدة في مجموعتها التي تحتم عليها العودة إلى المنزل مبكرًا ولم يُسمح لها بالذهاب في رحلة جماعية بعد امتحانات الثانوية العامة التي يبدو أن علاقات الصداقة تتوطد فيها. في حين كان آباء أصدقائها أكثر تساهلًا. الآن، لم تعد واثقة بمجموعة صداقتها؛ إذ صارت صداقة متقلبة بعض الشيء. كما لم تكن واثقة بمظهرها. دخلت "كلوي" علاقات ليست جدية مع بعض الفتيان. ثم بدأت تواعد فتى كان في قلب مجموعة صداقتها. بدا مهتمًّا بها حقًّا.

تطورت علاقتهما سريعًا. كانت لديه حياة عائلية صعبة وتحدث معها عن عائلته وحياته العاطفية، واهتمت هي بأمره. عندما كانا وحدهما معًا، حصلت على القرب الذي كانت تتوق إليه دائمًا. ظهر حبه العارم لها علانية أيضًا، حيث دائمًا ما يحيطها بذراعه أو يمسك بيدها. على مدى فترة من الوقت، شعرت بإحساس رائع. شعرت كما لو أنها قد حققت نفسها اجتماعيًا.

المشكلة أن كل مشاعر الإعجاب المتسارعة بشخص ما تمتزج مع رسائل الكتب وبرامج التليفزيون والأغاني حول الحب الحقيقي الوحيد، يمكن أن تقودك للاعتقاد بأن علاقتك أكثر مما هي عليه في الواقع. يمكن أن تجعلك تعتقد أنك هائم في حب الطرف الآخر. وبذلك قد ينتهي بك الأمر إلى أن تُسقط عليه صفات وخصائص لا يمتلكها. أنت تريد "حبًا كما في الأفلام"، لكنك تراه "ليس مهتمًا بك إلى هذا الحد" وعليه تختلق الأعذار لمن تحب.

إن سردية "العقبات التي يجب التغلب عليها" الحاضرة في كل الكتب والأفلام سردية خادعة في هذا الموقف على وجه التحديد: عندما لا يتصلون، وعندما يتجادلون، وعندما يكونون غيورين أو متملكين أو حتى عدوانيين، هذا يتناسب مع سردية الحب العظيم الذي يتغلب على العقبات ليكونا معًا في النهاية. أو ... ربما هم مجرد أوغاد.* نحن منغمسون تمامًا في القصة الرومانسية المبتذلة لدرجة أنه بإمكانك الاستمرار في خداع نفسك زاعمًا أنهم يحبونك في الوقت الذي تشير فيه كل العلامات الواضحة إما إلى: (أ) أنهم ليسوا مهتمين بك إلى هذا الحد، وإما (ب) أنهم أوغاد. تزيد العقبات في طريق الرومانسية من شعور الانجذاب الجنسي أو الحب لأنها تسمح للخيال بالحضور؛ أنت تُسقط خريطة حبك واحتياجاتك للحب على ذلك الشخص، من دون استخدام الجزء العقلاني من العقل على الإطلاق (ناهيك بعقلك الحكيم) تتجاهل عيوبه والتناقضات الصارخة في توافقكما.

وهذا يقودنا إلى "الشريك المتقلب" - هل تتذكر الصديق المتقلب؟ الشريك المتقلب نسخة أكثر سُمية من تلك العلاقة الديناميكية. إذا كنت قد تأذيت من صديق متقلب في المدرسة

(ومن منا لم يتعرض لذلك؟) فإنه يكون أكثر إدمانًا، حيث تميل نفسيتنا ميلًا مزعجًا إلى تكرار الأنماط غير المحلولة. إنها وضعية أكثر إدمانًا لأنها تحمل تعقيدًا إضافيًا يتمثل في الانجذاب الهرموني بالإضافة إلى دراما "العقبات التي يجب التغلب عليها" التي نسمع عنها في كل مكان. الحبيب المتقلب سيستغل ذلك. إنها مسرحية من ثلاثة فصول: الفصل الأول يتميز بالعاطفة الجياشة؛ الفصل الثاني فترة من الغضب والغيرة والبرود (يُزعم أنها مُثارة بسبب سلوكك وعيوبك)؛ والفصل الثالث هو المصالحة المفعمة بالدموع والاعتذارات والورود والتصريحات بأنكِ الشخص الوحيد الذي يحبه ويثق به، الوحيد الذي يفهمه. كما لو أنك تلعبين دور البطلة في هذه القصة ما يجعلك تشعرين بأنك مميزة ومهمة - القصة المتكررة عن المرأة الصالحة التي شفى حبها رجلًا عانى كثيرًا.

كل هذا هراء: الشريك المتقلب ما هو إلا زوج مسيطر قسريًّا في طور التكوين، وهذا أصبح الآن غير قانوني.

لم تكن الأمور مثالية تمامًا بين "كلوي" وشريكها. أحيانًا كان يفتعل المشاجرات معها من لا شيء حول اتصالها أو عدم اتصالها، أو عدم ردها على هاتفها في أثناء انشغالها بدراستها أو تناولها العشاء مع جدَّيها. كما لم يكن من المفترض أن يكون هاتفها بجوارها في غرفتها ليلًا لكنه لم يرُق له ذلك لأنه أحب التحدث إليها في وقت متأخر من الليل. هي كذلك أحبت هذا، شعرت بالقرب منه حينها، لكن حتى عندما كانت تخرق القواعد وتسهر للدردشة معه، لم يمنعه ذلك من افتعال المشاجرات أحيانًا عندما تحتم عليها إغلاق المكالمة. ثم صار ذلك غير مجدٍ لأنه كلما غضب عجزت عن النوم من قلقها على أي حال. من الناحية الحميمية، دفعها إلى فعل أشياء لم تكن واثقة بها 100%: كأن يجبرها على ممارسات غير مرغوبة من جانبها. كانت قلقة بشأن هذا - بدا خطأ. كان يستزيد في مدحها ويخبرها بأنها جميلة لكنه كان كذلك يتفوه ببعض المجاملات الملتوية نوعًا مثل: "واو، هذا رداء منخفض جدًّا من الأعلى". في حين لم يحاول قط أن يسألها: "هل سترتدين هذا؟" لكنها شعرت بأنه كان يفكر في ذلك.

علامات التحذير من الشريك المتقلب: لديه القليل من الأصدقاء؛ لا أحد يفهمه (باستثنائك)؛ لم يشعر بهذا الشعور من قبل؛ غضبه هو خطؤك. اهربي يا فتاة، اهربي. فالأمر يتعلق بتقدير نفسك. لا تخافي من أن تكوني وحيدة: فقط من خلال كونك وحيدة ستتمكنين من إيجاد شخص صادق يستحق حبك.

الآن، بالتأكيد، قد يكون الشريك المتقلب مثيرًا، والإثارة قد تكون ما تبتغينه عندما تكون الحياة شديدة الملل. البقاء مع عائلتكِ والزي المدرسي والواجبات المنزلية؛ كل ذلك قد يكون مملًّا للغاية. بعض الفتيات، ربما أنت منهن، يحببن الدراما، والتورط العاطفي هو بالتأكيد طريقة جيدة لإضفاء الحيوية على الحياة. يمكن أن يكون الأمر مليئًا بالشغف والمرح ما دامت قسوتهم عليك عندما يتحولون إلى الجانب "السيئ" من دورة شخصيتهم، لا تعكس شكوكك الذاتية وتصبح حقيقة: لا ترسخي بداخلك نسختهم السلبية عنك. وبالطبع لا تخلطي ذلك مع الحب، فالحب شيء مختلف تمامًا.

* الفتيات يكنَّ أوغادًا أيضًا. ويبدو أن الكثير من مرضاي يصادفونهم.

التمنُّع؟1

قبل أكثر من 20 عامًا، نُشر كتاب بعنوان *The Rules* ينصح النساء بالتمنُّع إذا أردن "اصطياد" رجل. ويستند هذا الكتاب إلى فرضية مركزية مفادها أن الرجال، في جوهرهم، صيادون، ينجذبون إلى المطاردة ويريدون تحديد الوتيرة. لذلك، إذا أرادت المرأة "الحصول على رجل"، فيجب عليها أن تتظاهر بأنها غير مهتمة به أو تضع عقبات ملفقة في الطريق لزيادة نسبة اهتمامه بها.

لقد أصبح الحديث عن سبب انجذاب الرجال للنساء صعبة المنال شائعًا مؤخرًا، وتستمر هذه السردية في الهيمنة على عالم المواعدة الآن.

أكره هذه السردية.

أكره أنها تستمر في ربط الرجال والنساء بالقوالب النمطية الجنسانية للرجل كمُعيل قوي وصامت يحتاج إلى أن تكسبه امرأة ذكية وماكرة تتنافس ضد بقية جنسها عليه. وبما أنها امرأة يصعب الوصول إليها، تستخدم المرأة سردية العقبات-التي-يجب-التغلب-عليها لتكثيف الرومانسية، والرجل، الذي لا يعرفها حقًّا، يسقط صورة امرأة أحلامه عليها.

لكن - وهذه "لكن" مهمة - فقط لأنني أكره هذه السردية، لا يعني أنني لا أدرك أن هناك بعض الحقيقة فيها. إذ تميل الفتيات والنساء عمومًا إلى أن يكنَّ أكثر تعبيرًا عاطفيًّا من الفتيان والرجال، فالتحدث عن مشاعرك جزء أساسي من دردشة الفتيات مع بعضهن منذ سن مبكرة. وبعد أن باعت الأفلام للفتيات مفهومها عن الحب الرومانسي الحالم، يمكن أن تزداد حدة عواطفهن، وبمنتهى السرعة. غالبًا ما تبحث الفتيات عن مبدأ المعاملة بالمثل ذاته لدى الفتيان، ويردن منهم أن يكونوا على اتصال دائم معهن، وأن يشاركوهن أفكارهن ومشاعرهن.

في إحدى عطلات نهاية الأسبوع، عندما كانت "كلوي" تستعد لاجتياز اختبار مهم، رفضت الذهاب إلى حفلة مع صديقها. فغضب منها كثيرًا وانتهى به الأمر مع فتاة أخرى. شاهدهما الجميع لذا لم يستطع إخفاء الأمر. كان نادمًا جدًّا، وبكى وقال إنه يحبها. انفطر قلبها وأرادت بشدة البقاء معه، لكنها شعرت أيضًا بالإذلال ما دفعها لإنهاء العلاقة. ومع ذلك، افتقدته بشدة وأملت في أن يتصالحا. ظنت أنه سيسعى لاستعادتها. إلا أنه في غضون أسبوعين، كان بالفعل يواعد فتاة أخرى في المجموعة. في كل مرة خرجت فيها، كان عليها أن تراهما معًا: وهو يحيط الفتاة الجديدة بذراعه، يهمس في أذنها، ويضحكان معًا. كانت تعتصر ألمًا من رؤية ذلك. شعرت بالإذلال لكنها كذلك افتقدته بجنون.

لذلك عندما تستمتع حقًّا بالإعجاب بشخص ما ومغازلته، قد تلح عليك رغبتك في الانتشاء بتلك الجرعة الصغيرة من التوقع والمتعة التي تأتيك من رسالة مرسلة أو متسلمة. يمكن أن يؤدي هذا إلى إغداقهم بكم هائل من الرسائل، وإعطائهم اهتمامًا مستمرًّا. بالنسبة إلى الكثيرين - ومرة أخرى أعتقد أن هذا له عنصر جنساني وأصدق بالنسبة إلى الفتيان - هذا أمر مربك لأنهم ما زالوا يكتشفون مشاعرهم، ويمكن أن يأتي بنتيجة منفرة ويتسبب في انسحابهم.

لماذا هو أمر منفر؟ دعونا نعكس الأمر لحظة لنفكر في سبب ذلك. هل سبق لك أن قابلت شخصًا غارقًا تمامًا في عقله العاطفي؟ الشخص في عقله العاطفي لا يستجيب لك، بل يستجيب لعقله العاطفي. تذهب إليهم بمشكلاتك ويجعلونها تدور حولهم. كل شيء يتعلق بمشاعرهم؛ إنهم منفصلون قليلًا عن الواقع وهذا يبدو مزعجًا عندما تكون أنت المتلقي. هكذا قد يشعر الشخص الذي تُعجب به.

ومع ذلك، لا أعتقد أنه يجب عليك التراجع رغبة منك في إيقاعهم بشباك حبك، بل يجب أن تتراجع لأنك بحاجة إلى استخدام عقلك المنطقي مع عقلك العاطفي. فأحاسيس الشهوة والمغازلة والحميمية قوية جدًّا ويتشابك بعضها مع بعض. على مر التاريخ كله تقريبًا، كان يُفترض دائمًا أن سياق هذه المشاعر يثيره الحب فقط عند النساء: السردية الرومانسية.

هذا يخلق الظروف المثالية لكي يندمج تفكيرك مع عواطفك - لتفسير مشاعرك بسردية "الحب الحقيقي" بدلًا من إدراك أنها مجرد شهوة أو إثارة أو إدمان متقطع. هذا يجعلك عرضة لأن تعْلق تمامًا بين براثن عقلك العاطفي ويجعل من المرجح أن عقلك المنطقي أو الحكيم لن ينضم إلى المأدبة.

ولماذا هذه مشكلة؟ إنها مشكلة من ناحيتين. فمن خلال وجودك - في عقلك - المنطقي فقط يمكنك، مع مرور الوقت، رؤية شخصية الإنسان وتقرير ما إذا كنت تستطيعين الثقة بأن نياته حسنة وأنه سيعاملك بلطف. عندما أقول نيَّات حسنة، فأنا لا أعني أنه يريد الزواج بك. نحن لسنا في رواية *Pride and Prejudice*. بل أعني فقط أنه ليس وغْدًا. أنه لن يخبر جميع أصدقائه بأنه أقام علاقة معك، أو يخونك مع صديقتك المقربة. تحتاجين إلى استخدام عقلك المنطقي للفصل بين إثارة المطاردة وقيمة الصيد.

وثانيًا، تحتاجين إلى عقلك المنطقي لتري أنه حتى لو كان طيبًا ولطيفًا، فقد لا يكون مهتمًّا بك كثيرًا. قد يحقق كل متطلباتك في شريكك المنشود بينما أنت تحققين فقط بعض متطلباته. ما لا شك فيه أن الحب والحميمية والعلاقات تتضمن التقاء عقلين عاطفيين، عقله وعقلك، وفقط عندما يكون هناك اتصال بينهما يمكن أن يتطور الحب أو الحميمية أو العلاقة. لكن كما رأينا، عندما يكون عقلك العاطفي يعمل بكامل طاقته، قد يصبح من الصعب جدًّا التناغم بدقة مع عقله العاطفي.

ينبغي أن تستخدمي عقلك الحكيم لأن العلاقة تتعلق بشخصين، وإذا كان الشخص الذي تهتمين به لا يستجيب لك بانتظام، فعليك احترام ذلك والاستجابة له بعقلانية، وليس بكل عاطفتك غير المستغلة. من الناحية العقلانية، هذا ليس جزءًا من سردية العقبات التي يجب التغلب عليها؛ إنه علامة على أنه ليس مهتمًّا بك كثيرًا. وفي الواقع، تميل بعض النساء للانغماس في عقلهن العاطفي مبكرًا، ما قد يكون منفرًا في بداية العلاقة ويسبب ضررًا يفوق نفعه.

دعونا نعُد مرة أخرى إلى الجبلين الجليديَّن، ولكن بدلًا من إخفاء ما تحت خط الماء، تكون مشاعرك تجاه هذا الشخص الآخر واضحة للعيان. في الحقيقة، أنت تقذفين بها على الشخص الآخر فيقول: "مهلًا، انتظري لحظة؛ هذا كثير جدًّا وسريع جدًّا ".

والآن، سأخبرك بكلمة سريعة عن رفيقاتك الفتيات. قد تجد مجموعة صديقاتك صعوبة في إخبارك بالحقيقة عندما لا يكون الشخص الذي تنجذبين إليه مهتمًّا بك. لماذا لن يخبرنك؟ أولًا، لأنهن يكترثن لأمرك ولا يردن جرح مشاعرك، وثانيًا، لأنهن غارقات في الخيالات الرومانسية نفسها مثلك، وبينما أنت تروين لهن المحن التي تتضمنها رسالته النصية (أو غيابها)، فإنهنَّ يعشن التجربة من خلالك على نحو غير مباشر. وكما ناقشت في الفصل المتعلق بالمشاعر، يوضح برنامج مثل *Love Island* هذا توضيحًا رائعًا؛ والنساء يتجمعن حول فتاة مسكينة مكلومة بالحب ليقنعنها بأن شريكها يحبها حقًّا وصدقًا، ولا شك لديهن، وأن عليها أن تؤمن بذلك. ثم تنتقل الكاميرا إلى المنزل الآخر "كاسا أمور" حيث الرجل المعني يسعى بوضوح وراء فتاة أخرى. تعلمي من هذا: اكتسبي بعض الصديقات اللواتي سيقطعن الهراء ويخبرنك بالحقيقة، بدلًا من تركك تعيشين في خيال عقلك العاطفي عن نهاية سعيدة. أحيانًا الضفدع مجرد ضفدع. وأحيانًا هو أمير، لكنه ليس أميرك، إنه أمير فتاة أخرى.

يمكن أن تسبب العلاقة الحميمية بين شخصين أو أكثر في مجموعة صداقة واحدة عدة تعقيدات، سواء كانوا فتيانًا أو فتيات. ومع ذلك، عادة ما يكون لدى الفتيات مجموعات متماسكة جدًّا من الفتيات الأخريات؛ لذلك عندما تبدأ الفتيات في مجموعة الصداقة نفسها بالإعجاب ببعضهن أو المواعدة، يمكن أن يسبب هذا توترًا. مجموعة صديقاتك غالبًا ما تكون بديلًا عن عائلتك والأشخاص الذين يدعمونك. يمكن أن تؤدي الإشارات المفهومة خطأً أو المشاعر المجروحة عندما تنجذب بعض الفتيات نحو بعضهنَّ داخل المجموعة إلى تقويض قوة المجموعة ككل. على سبيل المثال، من الطبيعي تمامًا أن تستلقي الفتيات على أسرَّة بعضهن البعض، وأن يغيرن ملابسهن أمام بعضهن البعض، وأن يتعانقن، وأن يقلن "أحبك" ويمكن أن يكون من الصعب التمييز بين هذا في إطار الصداقة والتلميح الجنسي.

التواصل هو السبيل الوحيد للخروج من هذا. الصدق والانفتاح هما السبيل الوحيد لتجنب الارتباك وجرح المشاعر.

الحب واحترام الذات: مبروك، عزيزتي

بما أننا في معرض الحديث عن برنامج *Love Island*، أسمي هذا القسم تكريمًا للكبرياء العظيمة لإحدى متسابقات البرنامج "شونا فيليبس"، التي بعد أسبوع من الحنين لشريكها الغائب، كان عليها أن تواجه تخليه عنها من أجل فتاة جديدة. نظرت إليه وعيناها في عينيه بشجاعة، هادئة كالثلج ومع ذلك محطمة القلب، ونطقت الكلمات الخالدة: "هنيئًا يا عزيزي".

في أي شيء وكل شيء تفعلينه، من الرائع أن تفوزي ولكن إحصائيًا من غير المحتمل أن تفوزي دائمًا. ستسنح لك الكثير من الفرص للوصول إلى المركز الثاني والثالث والرابع... إلخ. وهذا أمر لا بأس به. جميع قصص النجاح العظيمة تمر بفترات ركود أو خطوات للوراء على طول الطريق والأمر ذاته ينطبق على الحب والحميمية. هذه القصص حتمًا تتضمن العذاب المؤلم من حب شخص لا يبادلك الشعور نفسه وغالبًا ما تتضمن الهجر.

على مدى الأسابيع وهي تراقب شريكها السابق مع الفتاة الجديدة، رأت "كلوي" أن سلوكه اتسم باضطراب حب السيطرة الحدِّية. بدأت تفهم أن تملُّكه لم يكن لأنها حب حياته ولكن لأنه أحب التباهي. أدركت في نفسها أنها لم تكن تحبه هو، إنها تستطيع أن ترى الآن أنه لم يكن أفضل شخص لها. في حين أن ما أحبته هو شعور أن تكون محبوبة، وربما كانت معرضة بشكل خاص لهذا لأنها لم تهنأ بتربية والديها لها. لكنها لم تكن غبية: لقد رأت حب جديها أحدهما للآخر وعرفت شكل العلاقة الحقيقية. لقد أحبت أن تكون في مركز اهتمام المجموعة، وليس هو. شعرت بالغضب منه، ومن نفسها لأنها وقعت في براثن تلك المشاعر.

والآن بات الأمر مؤلمًا لها. لم يتبقَّ لديها خيار سوى البقاء في المنزل، يكتنفها الملل والحقد رفقة جديها، أو الخروج مع المجموعة ورفع رأسها عاليًا والتظاهر بأن الأمر لم يجرحها. لم تطق الانتظار حتى تنتهي المدرسة وتهرب إلى الجزء التالي من حياتها.

في مسيرتك المدرسية والمهنية، ستتمثل خطوات تراجعك في الحياة في عدة مواقف منها: الرسوب في الاختبارات، وعدم الحصول على الدرجات التي تريدينها أو الوظيفة التي تنشدينها، أو ارتكاب خطأ كبير عندما تحصلين عليها. يجب أن تحظي كذلك بفترات تبقين فيها بمفردك. وبينما يشعر البعض بأن حياة العزوبية فترة مجيدة من الحرية، يرى آخرون أن مجرد أن تعتادي كونك في علاقة بين زوجين يُصعب للغاية العودة إلى حياة العزوبية: لقد اعتدت تعزيز تقديرك لذاتك من خلال شخص آخر يجدك جذابة وبات من الصعب الاعتماد على حوافزك الشخصية. ومن ثم هناك إغراء كبير للعودة مباشرة إلى شخص آخر أو علاقة أخرى. هذا عادة ما يكون خطأ. هذا لا يتعلق بحب نفسك ولكنه يتعلق بتقدير نفسك وإعادة الاتصال بها. أنا آسفة لأن هذا يبدو مثل هراء نفسي من العصر الجديد، لكنه حقيقي.

في العلاقات، تقدمين تنازلات ومن الحتمي في تلك العملية أن تفقدي شيئًا من نفسك. شيئًا ما من طريقة تفكيرك، ما تشعرين به، ما تحبين، من تحبين، ما تريدين في الحياة، كيف تقضين وقتك. بالتأكيد، قد تكتسبين منافع من العلاقة أيضًا، مثل الاهتمامات الجديدة أو الأصدقاء الجدد، وتحتفظين بهذه المنافع حتى بعد انتهاء العلاقة بفترة طويلة. تساعدك الفترة التي تقضينها بمفردك على إعادة تقييم كل ذلك دفعة واحدة مرة أخرى تأهبًا للمرحلة التالية. أن تدركي من أنت لهو أمر مهم جدًّا جدًّا في العلاقة في أي مرحلة عمرية، وتحديدًا كمراهقة مع كل تلك الهرمونات المتأرجحة التي تجذبك إلى مكان آخر. لا أؤمن بأنه يجب أن تحبي نفسك لكي يحبك شخص آخر. لكنني أؤمن بأنه يجب أن تقدِّري نفسك لتتمتعي بعلاقة مبنية على الاحترام والمساواة، وإلا فإنك تخاطرين بإعطاء الكثير أو ما هو غير كافٍ.

في مسلسل *Modern Family*، لدى شخصية "جلوريا" حقيبة سرية ممتلئة بالمال في حال احتاجت يومًا ما للهروب من زواجها: "حقيبة اختفائي". لكن التحدي هو أن تحتفظي بحقيبة اختفاء عاطفية: تحتاجين إلى أن تكوني صلبة بما يكفي لتدفعي نفسك خارج العلاقة، والطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي أن تحظي بأوقات تنفردين فيها بنفسك. تحلي

ببعض الكرامة عند الهزيمة، ابتعدي وضمِّدي جراحك. أعيدي التقييم قبل أن تخرجي للحياة مرة أخرى. وإذا فعلت هذا بقلب مفطور ورأس مرفوع، إذن، فهنيئًا لك يا عزيزتي.

تنمية حياتك الجنسية

منذ عقد الستينيات ذي النزعة المتحررة، أصبحت الحياة الجنسية للفتيات (في المجتمعات الغربية) مقبولة بشكل متزايد خارج قصة الحب والزواج.

وعلى الرغم من هذا التقدم، فإنني ما زلت أسمع الكثير من القصص الحزينة في غرفة العلاج، قصص عن الإذلال والإهانة والعنف والإجبار. منذ انطلاق حملات #metoo و#everyoneinvited، أشعر بأننا بدأنا فقط فهم تأثير المعاكسات، والتشهير بلفظة عاهرة، والتحرش، والمضايقات الجنسية، والإهانة والاعتداء على الفتيات والنساء، وكيف أننا جميعًا قبلنا هذا سابقًا كأمر طبيعي. منذ بدء هذه الحملات، اكشفت مع الكثير من الفتيات كيف أن هذا النوع من كراهية النساء العرضية قد أثار أو أسهم أو فاقم من صعوباتهن النفسية. عندما تصدر تعليقات على أجسادهن، وعندما يتداول الآخرون صورهن الخاصة، وعندما تظهر كدمات على أجسادهن بعد ما كان من المفترض أن يكونوا في خِضم علاقة حميمية بالتراضي؛ عندما يعانين وضع المخدر في مشروباتهن وتعرضهن للاغتصاب. أخشى أنني لم أسأل عن هذا بما فيه الكفاية في الماضي في جلساتي.

هل هذا مرتبط بتوافر المواد الإباحية وتطرفها؟ لقد انتقلنا من وضع مغاير قبل جيلين حيث اقتصر تعليم الشباب عن العلاقات الحميمية في دروس الأحياء بالمدرسة من دون أي إشارة إلى العلاقات أو المشاعر، وكان لديهم نافذة ضيقة من الاستكشاف في ذلك المجال، وكانت مرتبطة بقوة بالزواج. هذا لم يكن مثاليًا بالتأكيد. لكن الآن، يشاهد العديد من الشباب، وخاصة الفتيان، المواد الإباحية قبل أن تتاح لهم فرصة التجربة في العلاقات الحقيقية. هذا يمنحهم نظرة مشوهة عن الجنس. وعلى وجه الخصوص، يخلق تصورًا مشوهًا لأجسام النساء وفهمًا ملتويًا لقضايا التراضي والعنف. إنه مثل النمو وأنت تأكل فقط من متجر للحلويات: الكثير من الموجود فيه شهي للغاية ولكنه سيئ لك إذا كان هذا كل ما تأكله. لقد رأيت شبانًا في جلسات العلاج وجدوا أنفسهم مدمنين على مشاهدة

المواد الإباحية ومصدومين من الطريقة التي تجعلهم ينظرون بها إلى النساء - رغم أن الرجال الذين يسعون للعلاج هم الأقل مشاركة في المشكلة لأنهم يظهرون وعيًا ذاتيًا ورغبة في تغيير سير الأمور.

أين الحل الوسط في هذا؟ إذا لم يكن تعليم العلاقة الحميمية سيأتي من درس الأحياء أو المواد الإباحية العنيفة، فما الذي أريدك أن تعرفيه عنها؟ أعتقد أنه هذا:

•تبدأ الحياة الحميمية لكل شخص في عمر مختلف ويجب أن تشعري بالراحة تجاه ما هو مناسب لك. أنت لست غريبة أو غير ناضجة إذا كان ذلك مختلفًا عن أقرانك. يجب ألا تشعري بالضغط أو الحرج. إنه مثل أي مرحلة تطورية؛ على سبيل المثال، مثلما تعلمت المشي والكلام. لا يهم الآن ما إذا كنت قد مشيت أو تكلمت في عمر عشرة أشهر أو سنتين؛ لقد وصلت في النهاية. بعض منكن سيرغبن في حفظ أنفسهن لـ"الشخص المناسب" بعد الزواج، وهذا جيد وطبيعي ويمثل تفرد شخصيتك.

•الحياة الحميمية تتعلق بما تشعرين به في داخلك: من تنجذبين إليه، كيف يجعلك ذلك تشعرين، ما تستمتعين به. لا تخلطي بين حياتك الحميمية وما إذا كان الآخرون يعتقدون أنك مثيرة، وهو غالبًا ما يتعلق بمظهرك. هذا هو التشييء الجنسي: إنه حكم شخص آخر يُفرض عليك.

•حياتك الحميمية تتعلق كلها بما تريدينه وتشعرين به؛ لذا لا تخلطي ذلك مع إرضاء شخص آخر. تذكري جيدًا أن الحميمية والحب رقصة معقدة، تستجيبين فيها لحركاتهم وتلاحظين ما يريدون، ولكن ليس على حساب حياتك الحميمية: مشاعرك حول ما تريدين فعله.
أخضعت النساء حياتهن الحميمية لتشييء الرجال لهن، من أجل إسعاد الرجل وحتى لا يتعرضن للنقد من كونهن يتزعمن العلاقة أو كونهن باردات، وترسخ هذا الإخضاع فترة طويلة وبمقدار كبير جدًّا. هذا فخ لا يمكنك الفوز فيه، حيث تُطبَّق معايير مزدوجة على النساء: عاهرات إذا فعلن وباردات إذا لم يفعلن. الطريقة الوحيدة للخروج من هذا الفخ هي التمسك بما تريدين وتشعرين به حميميًّا والحفاظ على عقلك الحكيم طور الاستخدام.

سيساعدك هذا على عدم الانحناء لحكم أي شخص سوى حكمك أنت. لا يتعين عليك قبول الإهانات في العلاقة أو النعت بألقاب سيئة أو التشهير بلفظة عاهرات. تجاهليه أو واجهيه. وبالطبع، لا تفرضيه على أخواتك النساء.

•مشاهدة الآخرين يمارسون الجنس في المواد الإباحية أو وسائل الإعلام العامة تبدو كأنها تسهم في جعلكِ تتخذين موقف الغائب (الشخص الثالث) تجاه نفسك أثناء ممارسة العلاقة الحميمية: أنك تحكمين على نفسك كشخص مثير فقط مقارنة بهذه الصور، بدلًا من أن تكوني على اتصال بمشاعرك ورغباتك الجنسية الشخصية. وبدلًا من ذلك، تصبح العلاقة نوعًا من الأداء المسرحي، وليس نشاطًا مشتركًا. المواد الإباحية بشكل خاص تبدو كأنها تسلب متعة الاستكشاف وتمنحك آراءً متطرفة ومعادية للمرأة بشأن ما هو مُحفِّز. تجنبي مشاهدتها إذا استطعتِ قبل أن تصبحي نشطة في علاقة بشكل منتظم، حتى تتمكني من اكتشاف ما يعجبك في الواقع من دون وجود أفكار مسبقة في رأسك؛ لأنه بمجرد أن تستقر في رأسك، يصعب إخراجها. مثل الفيلم المخيف الذي تتذكره كلما مررت في شارع مظلم أو بقيت وحيدًا في منزلك.

•في العلاقة الحميمية أو العاطفية، يجب على شريككِ ألا يجعلكِ تشعرين بالغرابة أو الخجل بسبب طبيعة جسمك، وإذا فعل ذلك، فهذه مشكلته وليست مشكلتك. ولتجنب الشك: أجساد النساء تأتي بجميع الأشكال والأحجام. ينبغي أن تثقي بنفسك، يجب احترامك وجعلك تشعرين بالجمال لشرف مشاركة جنسانيتك معهم. ومعظم الناس يفعلون ذلك.

•العلاقة الحميمية يجب أن تكون ممتعة لجميع المنخرطين فيها. يجب أن تكون أمرًا لطيفًا لك كما هو لهم. تتحدث عالمة النفس "ليزا دامور" في بودكاست خاص بها عن تخيل مخطط فين** لما تريد أن تفعله وما يريدون فعله، والجزء المتداخل هو ما يمكنك فعله. هذا لا يتعلق فقط بالموافقة - لأن الموافقة اللفظية معيار منخفض جدًّا هنا. يجب الشعور بترددهم أو ترددك في رقصة العلاقة الحميمية المعقدة والاستجابة وفقًا لذلك: عليهم أن

يتمتعوا بحساسية تجاه ترددك كما هم حساسون لإشاراتك للمضي قدمًا، كما يجب أن تكون أنت حساسًا لترددهم بدورك. إن الأمر يتعلق بالمشاركة الفعالة وليس مجرد أن يقود أحدهم الآخر على أرض صالة رقصتنا المجازية.

•إذا اخترتِ الدخول في علاقة مع شخص ما، فتذكري أن لديك بطاقة "الخروج المجاني" لتستخدميها في أي وقت: لديكِ حق مطلق في قول لا لأي شيء وكل شيء إلى الأبد، ويمكنك استخدام هذه البطاقة كما تشائين. يحق لكِ قول لا لأي جزء من أجزاء اللقاء الحميمي مع شريكك، واللمس والإيلاج وإعطاء أو تلقي أي شيء في أي مرحلة خلال المغازلة والتودد الرومانسي والحميمية في أثناء الزواج من دون الشعور بالذنب. من الطبيعي تمامًا أن تغيري رأيك في شيء ما، لأنك قد تجدين شيئًا مثيرًا في الخيال ولكن ليس كذلك في الواقع. وإذا كنت قد راسلت شريكك سابقًا حول القيام بفعل حميمي ثم وجدت أنك لا تحبين ذلك، فلست مضطرَّة إلى المضي قدمًا. أنت لا "تدينين" لهم بذلك. ليست مسئوليتك أن تحمي غرور أحدهم من الرفض إذا لو رفضتِ التقبيل أو اللمس. إذا لم يكونوا لطفاء وغير مناسبين لك. لكن أن تُكرِهي نفسك على فعل شيء لا يثيرك فتلك إشارة تحذيرية كبيرة بأن ذلك الشخص خيار سيئ. وإذا لم تجدي لديك رغبة في فعل أي من الأشياء المشهورة بين الفتيان، فلا تفعليها.

•العلاقة يمكن أن تكون حميمية للغاية: إنها مخاطرة؛ لأنكِ تجعلين نفسك عرضة للضعف جسديًّا وعاطفيًّا، ولهذا السبب يحتاج عقلك العقلاني إلى الانضمام إلى المأدبة.

•لماذا ذكرت الضعف الجسدي؟ لأن معظم حالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي لا تحدث من قبل غرباء يسيرون في الشـــوارع ليلًا. معظم حالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي تحدث مع شاب تعرفينه وربما تحبينه. ربما كنت تتخيلين تقبيله لك منذ فترة طويلة، ربما كنت تتغازلين معه بانتظام، ربما ذهبت طواعية إلى غرفة نوم أو خلف شجيرة في الحديقة معه، ربما تعرفين أخته ووالديه. ربما استمتعت عندما قبَّلك أول مرة، شعرت بالإثارة عندما لمسك بحميمية، ثم يحاول ممارسة العلاقة معك بعنف لا تتوقعينه؛ لذا فإنك

تشعرين كأنك تختنقين، وعلى الأرجح، تخاطرين جسديًّا في كل مرة تنفردين فيها مع شاب لا تعرفين ما إذا كان جديرًا بالثقة. عادة ما يحدث الاغتصاب عندما تقول الفتيات لا ويرفض الفتيان الإصغاء لهن. لكن قد يكون الاغتصاب قائمًا إذا لم يستجب الفتى لإشاراتك وترددك، وقرر تخطي حدوده. أحيانًا بعد العلاقة الجنسية، لا تكون الفتيات واضحات حتى مع أنفسهن بشأن اللحظة التي توقفن فيها عن الموافقة، لكنهن يعرفن أنهن توقفن بالفعل.

•ولماذا الضعف العاطفي؟ لأنك قد تقعين في الحب معه وهو قد يقع في الحب معك، أو قد يستخدمك للحصول على علاقة حميمية غير شرعية أو نحو ذلك ويتباهى به لكل أصدقائه ثم يتخلى عنك على الفور.

•عادة ما يتخذ الشباب المزيد من المخاطر مقارنة بالأشخاص الأكبر سنًّا، لكن لكل منكما علاقة مختلفة مع مفهوم المخاطرة. يجب أن تتعرفي على كنه شخصيتك وما إذا كنتِ شخصًا عاطفيًّا قد يقع في الحب مع غيره في تجربة مكثفة تكون العلاقة الحميمية جزءًا منها. على المدى القصير، هل تثقين بهذا الشخص في أثناء هذا اللقاء الحميمي؟ هل تثقين بأنه سيتوقف عندما تقولين لا؟ هل تثقين بأنه لن يجبرك؟ على المدى الأطول، هل تثقين بأن يعاملك هذا الشخص باحترام بمجرد أن تنقضي الشهوة؟

•إذا أصابك أي شخص خلال علاقة حميمية، فذلك خطأ، ما لم تطلبي ذلك صراحة. ينبغي له ألا يفترض موافقتك، ينبغي مناقشة ذلك مسبقًا. عندما ينتهي المرح، توقفي. آمني بحقك المطلق في قول "لا" وضرورة احترامه.

•ينبغي ألا يقع على عاتقكِ وحدكِ حماية نفسك؛ بل يتحتم على الشخص الآخر احترام "لا" الخاصة بك. لسوء الحظ، ذكَّرتنا جريمة اغتصاب وقتل "سارة إيفرارد" بأن هذا ليس واقعنا بعد. استخدمي عقلك العاطفي للتنسيق مع حدسك حول الموقف وعقلك العقلاني لمعرفة أن "لا" الخاصة بك قد لا تحظى بالاحترام. اتخذي قرارات حكيمة لحماية نفسك على هذا الأساس. آمل في أن يتغير هذا في جيلك.

•يمكن لإرسال صور عارية أو مجرد التقاطها أن يجعلك ضعيفة نفسيًّا تمامًا كأنك تسيرين في شارع معتم.2 قد يريد عقلك العاطفي ذلك. قد يبدو مثيرًا للشهوة؛ قد ترغبين في إسعاد شخص ما وإظهار ثقتك به. لكن بمجرد أن يكون لدى شخص آخر صورة عارية لك، حينها تفقدين السيطرة على العلاقة. تنتهي معظم العلاقات العاطفية تقريبًا، في بعض الأحيان بالحقد والاتهام، فهل تريدين أن يكون لديهم هذه الصور وقتها؟ هل تثقين بأنهم لن يشاركوها أبدًا؟ أو الأسوأ من ذلك، استخدامها ضدك؟

•الجنس والكحول/المخدرات: يطلق أيضًا وصف "اغتصاب" إذا كنتِ سكرانة/مخدَّرة بما يكفي لعدم القدرة على الموافقة. لأسباب عديدة، قلما يكون وجودكِ في هذه الحالة فكرة صائبة، ولكن ذلك لا يجعله خطأك إذا ترتب عليه شيء من هذا القبيل. احذري من إضافة مهدئات الروهيبنول إلى المشروب - إنه أسلوب شائع للغاية.

يعد هاشتاج #everyonesinvited حملة لاقت صدى كبيرًا بالنسبة إلى الفتيات والنساء اللاتي رأيتهن في سبيل مساعدتهن على فهم تجاربهن السابقة وتأثيرها في حياتهن الحالية. لقد تمكنَّ أخيرًا من إدراك أن الشتائم الجنسية والتنمر على شكل الجسم والمشروبات الملوثة والاتصال الجسدي القسري كانت فعلًا خطأ وإن كان ليس بخطئهن. لقد بدأن فهْم كيف أدى ذلك إلى تقوقعهن داخل أنفسهن، والشعور بعدم الارتياح في أجسادهن، وتجنب الوقوف والتحدث وقبول علاقات أقل من جيدة لاعتقادهن أنها كل ما يستحققنه. يبدو الأمر جليًّا الآن ولكنه كان نوعًا من الكشف بالنسبة إليَّ آنذاك كم أسهمت الثقافة السامة والمتحيزة ضد المرأة وشديدة التشييء الجنسي لها في قلقها وكآبتها واضطرابات تناول الطعام وغيرها من المشكلات الصحية النفسية. أشعر بالفخر بجيلكن أنه بدأ استدعاء ذلك الموضوع أكثر من جيلي. هذا هو السبيل الوحيد لتغيير تلك السلوكيات. لسوء الحظ، لم نصل هناك بعد.

** رسم يُبيِّن العلاقة بين عدد من الأشياء بعضها ببعض بواسطة دوائر يتداخل بعضها في بعض.

أفكار أخيرة عن الحب

في النهاية، يجب أن ينطوي كل ما يخص العلاقة الحميمة بين الزوجين على أن يتعامل أحدهما بلطف مع الآخر. يجب أن يسهم كل منكما بشيء جيد في المساحة الناشئة بينكما. يجب أن يكون شريكك صديقًا يعجبك، ويجب أن يكون داعمًا لك، ويعتقد بشكل عام أنك شخص رائع. بالطبع، ستكون هناك أمور لا تعجبك فيه (وكذلك هو قد لا يحب بعض الأمور فيك)، وستواجهان بعض العقبات، لكن بشكل عام ينبغي أن تكون العلاقة مصدر سعادة مريحة. لا تقللي من شأنك مطاردةً حب أحدهم أو متلهفةً نحو شخص ليس لطيفًا. لا تحاولي تحديد قيمة ذاتك بناءً على ما إذا كان هناك شخص يرغب فيك أو لا. إذا كنت غير محظوظة ولم تجدي شريكًا كهذا، فهذا لا يجعلك أقل تميزًا بأي شكل من الأشكال. واصلي حياتك بأفضل صورة ممكنة. احتضني قبيلة صديقاتك. وتذكري أنك لا تحتاجين إلى الانتظار للبدء في عيش حياتك حالما ترافقين شخصًا آخر. بل عيشيها اليوم.

كلمات أخيرة

"في نخب الحمقى الذين يحلمون؛

حمقى كما قد يبدون.

في نخب القلوب التي تأسى؛

في نخب الفوضى التي يخلقونها".

من أغنية THE AUDITION من فيلم LA LA LAND

لذا ماذا تعلمنا هنا؟ ما الذي أبتغي أن تتذكره كي تزداد فرصة سلامتك النفسية للحد الأقصى؟

أريدك أن تتذكر أنه عليك أن تطمح لتكون ذاتك الحقيقية: ليس لزامًا عليك أن تحيا وفقًا لما يعتقده أصدقاؤك أو عائلتك أو أحباؤك. لا تحاول أن تفعل أقصى ما لديك، بل اطمح إلى أن تصل إلى أصدق نسخة من نفسك. إن سماتك الداخلية أهم مما يبدو عليه مظهرك أو كيف هو نتاج ما تنجزه. أنت لست منتَجًا لكي يشكله الناس على حسب معاييرهم. اعرف قيمك الخاصة بك وحاول أن تعيش حياتك وفقًا لها في حدود المعقول. واعلم أنه من المستحيل أن تتبنى جميع القيم؛ لأن كونك مثاليًا خرافة خطيرة عليك؛ خرافة لو اتبعتها على الأرجح فسوف تضر بصحتك النفسية.

أريدك أن تدرك أهمية الضعف والتعاطف والتواصل، وأن المقارنة والمنافسة والكمالية هي في الحقيقة بمثابة عدو لك. ينشأ التواصل من خلال الطريقة التي تشعر بها عندما تكون

بصحبة الناس وليس من خلال كونك أفضلهم. اعثر على الأشخاص الذين يجعلونك تشعر شعورًا جيدًا حيال نفسك وابتعد عمن يفعلون العكس. لا تخلط بين الشهوة والإثارة بالحب.

لا تتجاهل الممارسات المملة: كل بما يكفي، ونم نومًا كافيًا، وحرِّك بدنك. تجنب الأمور المتطرفة. تتعلق الصحة النفسية بأكملها تقريبًا بمبدأ التوازن، والسبل الوسطى هي صاحبة الفرصة الفُضلى.

إن مشاعرك تشبه أمواج البحر: تصعد تارة وتهبط أخرى. ومثلها مثل الأمواج، تستدعي احترامها ويجب ألا تدعها تغرقك في طياتها أيضًا. لا تنخرط تمامًا في عقلك العاطفي، بل افتح المجال لعقلك العقلاني ليقول كلمته. اصنع قرارات حكيمة من خلال استخدامهما معًا. كونك ضعيفًا لا يعني أنك ضحية. والقرارات الحكيمة قد تعني أحيانًا التخلي والسير بعيدًا والاستسلام.

كونك خائفًا أو مرعوبًا أحيانًا يكون شعورًا ضروريًّا، ولا مفر من أن تشعر بالحزن إذا أردت أن تحيا وتحب. أحيانًا ستمر عليك أوقات تبقى فيها بمفردك وتشعر بالوحدة، وبينما لا بأس في أن تخاف قليلًا من ذلك، تمسك بقيمك صامدًا، واستمر في إبداء التعاطف والضعف والتواصل وستكون على ما يرام.

حظًّا موفقًا لك، صديقي الشاب/صديقتي الشابة ... تحلَّ بالشجاعة.

شكر وتقدير

لم يكن لهذا الكتاب أن يرى النور لولا زميلتي وصديقتي سينثيا روسو، التي جعلتني أؤمن بنفسي كوني معالجة نفسية وأن لديَّ ما يستحق أن يُكتب. لقد قرأتْ كذلك عددًا لا يحصى من المسودات لكل شيء كتبته تقريبًا، وتجاوزتْ اختبار الصدق لبرنامج Love-Island (في بعض الأحيان كانت قاسية للغاية) بتقديمها ملاحظات صادقة حول عملي وحياتي. أنت صديقة مخلصة.

يجب أن أتقدم بالشكر لوالديَّ أيضًا، اللذين علماني الكثير عن التعلق قبل أن أعرف حتى معنى كلمة "تعلق"، ثم سمحا لي بالاستقلال وتعلم الرقص الإيقاعي. إنهما أسطورتان بحق.

أود أن أشكر كل المربين المنزليين الذين ساعدوني على مر السنين، وبخاصة جاكي وميلي، لرعايتهما بيتي وأطفالي بينما كنت أعمل وأكتب. وأوجه تحية أيضًا إلى ميهيلا وشيان لهذا السبب ذاته.

شكرًا لحقول تجاربي الصغار من القراء الشباب الذين قرأوا مسودات مبكرة لكتابي: فريا وليلي وكاثرين وإيما وجو وإيلا. كانت ملاحظاتكم رائعة للغاية، لقد كنتم محقين في كل مرة. أعتقد أنني استخدمت كل تعليق منكم لإجراء تعديل ما. شكرًا للدكتورة فيك تشابمان على تعليقاتها ودعمها بعد قراءة مسودة سابقة.

شكرًا لك، فيكتوريا هوبز، على المخاطرة واستقبالي بين جميع مؤلفيك ذوي الشهرة والمكانة العالية، ولجيسيكا راينور وجيسيكا لي، على دعمهما واجتهادهما. شكرًا لفريق دار بونيير: مارجريت ستيد على إيمانها، وسوزانا أوتر على حماستها، وجاستين تايلور على تحريرها الحساس والمتقن، وصوفي نيفركلا على إضفاء منظورها الشاب. شكرًا لـ نيكي وإلينور وفرانكي في قسمي التسويق والعلاقات العامة، وبيث التي لم ألتقِها أبدًا ولكنها

على ما يبدو هي التي اقترحت عنوان الكتاب. ليز مارفين، أنت محررة عبقرية: سعيدة للغاية بالحصول على مساعدتك.

هل تود أن تعرف المزيد؟

نفتخر نحن المعالجين النفسيين بكوننا علماء، وعندما كنت أكتب هذا الكتاب من أجلكم، أردت أن يكون قائمًا على البحث العلمي بجانب خبرتي التي تمتد إلى أكثر من 25 عامًا. لم أكن أرغب في التحدث إليكم بنبرة تعالٍ، بل أردت معاملتكم كأشخاص فاعلين في تحسين صحتكم النفسية. لكنني أردت أيضًا أن يكون الكتاب سهل القراءة. آمل أن أكون حققت التوازن الصحيح.

لكن بالنسبة إلى بعضكم، قد لا يحتوي الكتاب على ما يكفي من المواد أو العلوم حول أي من هذه الموضوعات. قد ترغبون في معرفة المزيد لأنكم مهتمون أو لأنكم تواجهون تحديات في هذا الموضوع وتحتاجون إلى بعض المساعدة الإضافية. أو ربما تكونون طلاب علم نفس في مرحلة الدراسة المتقدمة أو الجامعية أو الدكتوراه وتكتبون مقالات أو أوراقًا بحثية. قد تبحثون عن نظرة عامة واسعة ولكن علمية حول الموضوع المعني، أو قد ترغبون في معرفة المراجع المحددة التي تدعم نقاطي؛ لذا، أحاول في هذا القسم تقديم مجموعة متنوعة من المصادر المختلفة التي قد تكون مثيرة لاهتمامكم، بدءًا من القراءات الخفيفة وصولًا إلى النصوص الأكاديمية الأكثر تعمقًا، ثم تقديم المراجع لأي بحث قمت باقتباسه.

هناك أمر آخر يجب ملاحظته: في بعض الأحيان عندما كنت أعود إلى الأبحاث أو الأدبيات النظرية لإضافة مرجع، أجد أن ذاكرتي عنها قد تغيرت، أو بعبارة إيجابية، أن آرائي قد تغيرت على مدار 25 عامًا من ممارستي علم النفس. لذلك، أقدم أحيانًا مرجعًا بغرض مساعدتكم على فهم جذور أفكاري، بدلًا من كون المحتوى اقتباسًا مباشرًا أو تمثيلًا دقيقًا للعمل. حاولت أن أوضح ذلك عندما يكون المرجع على هذه الشاكلة. وبالمثل، أحيانًا يكون هناك كم هائل من الأبحاث في مجال معين يصعب معه اختيار مقال واحد فقط.

أدرجت روابط لمواقع الويب بحسن نية، لكنني لا أستطيع ضمان أنها ستعمل دائمًا.

حواشٍ ختامية

مقدمة

.1انظر:

McManus, S. et al (2019), ‘Prevalence of Non-suicide Self Harm and Service Contact in England 2000–14. Repeated Cross-Sectional Surveys of the General Population’, The Lancet

.2انظر:

Puckering, C. (1996) On Knowing What You Don’t Know. Clinical Child .Psychology and Psychiatry, 1(1), 157-160

الفصل 1: التعلق والانتماء

.3انظر:

Korad Lorenz, e.g. www.youtube.com/watch?v=2UIU9XH-mUI or www.youtube.com/watch?v=JGyfcBfSj4M

.4انظر:

. Harry Harlow e.g. https://www.youtube.com/watch?v=znBa3lap5jQ

.5انظر:

Rene Spitz, e.g. www.youtube.com/watch?v=iW3UHcYfCPI

6.انظر:

www.youtube.com/watch?v=JGyfcBfSj4M

7.لا تتردد في الاطلاع على وينيكوت في العمل الأصلي، لكنني أحبذ هذا الكتاب عنه: أدم فيليبس، وينيكوت، دار نشر بينجوين، عام 2007.

8.أريدكم جميعًا يا من لديكم اهتمام عام أو خاص بعلم النفس، أن تشاهدوا تجربة "الوجه الجامد" في هذا الفيديو: هو يخبركم بالكثير جدًّا عن سيكولوجية الإنسان. ها هو:
www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0

9.الورقة البحثية البريطانية في علم النفس عن التعلق (المرجع بالتحديد في الأسفل) هي ملخص وافٍ جدًّا لنظرية التعلق، وبثمن زهيد! إذا أردت معلومات تمكِّنك من قراءتها مجانًا، فانظر:

/positivepsychology.com/attachment-theory

10.انظر:

Cecil, C.A. et al (2017), 'Disentangling the mental health impact of 'childhood abuse and neglect

11.انظر:

Hohnen, B., Gilmore, J. and Murphy, T., The Incredible Teenage Brain, Jessica Kingsley Publishers, London, 2019

الفصل 2: عائلتك

من أجل المزيد من المعلومات عن علم نفس العائلة والتربية أرى أن عمل نانسي دارلينج هو نقطة بداية جيدة للاطلاع. حيث إن عملها البحثي مذهل وقد نشرته على مدونتها:

www.psychologytoday.com/gb/contributors/nancy-darling-phd

12. هذه الأفكار متفرعة من أحد فروع العلاج النفسي يسمى "علاج العائلة النفسي" أو بتعبير أدق الآن "العلاج النفسي العائلي والنظامي". هذا الكتاب قديم، لكنه، من المحتمل، نواة هذا المجال: كتاب *Family Therapy* للمؤلف جون بورنام، دار روتليدج، عام 1986.

13. أنا لا أشكك في صحة التشخيصات، مثل صعوبات معالجة الحساسية أو عسر الحساب، ولا في المعاناة التي تسببها. ومع ذلك، في شريحة معينة من السكان يكون ثمة إفراط في تشخيصها، وتكون فترات الوقت الإضافية ممثلة بشكل زائد بين الأثرياء الذين يدفعون للحصول على تقارير خاصة. انظر: www.bbc.co.uk/news/education-38923034

14. من أجل نظرة شاملة، انظر:

Smetana, J.G. (2017), 'Current research on parenting styles, dimensions and beliefs, Current Opinion in Psychology, 15: 19–25.

15. انظر لعمل نانسي دارلينج:

www.psychologytoday.com/us/blog/thinking-about-kids/201001/the-language-parenting-legitimacy-parental-authority

16. مرة أخرى، انظر عمل نانسي دارلينج، على سبيل المثال:

www.psychologytoday.com/gb/blog/thinking-about-kids/201703/why-do--teens-lie-part

17. أعمال كريستين نيف حول التعاطف مع الذات هي مصدر جيد لفهم لماذا التعزيزات التي نحصل عليها من التعاطف مع الذات قد لا تكون شيئًا إيجابيًّا بالضرورة. بودكاست Hidden Brain هو مقدمة جيدة لأعمالها:

hiddenbrain.org/podcast/being-kind-to-yourself

18. أو كتابها العملي عن التعاطف مع الذات:

Neff, K and Garner, C., *The Mindful Self Compassion Workbook*, Guildford Press, 2018.

الفصل 3: الأصدقاء.

للقراءة العامة بخصوص الصداقة، أرشح كتاب ليزا دامور Untangled (دار نشر أتلانتيك عام 2016)، وهو مصدر جيد جدًّا بشأن صداقة المراهقين. وعلى الرغم من أنه موجه للآباء، فإنه على الأرجح ستجده يشرح لك صداقاتك بطريقة مميزة. وبالمثل، كتاب Queem Bees and Wannabees للمؤلف سالينـد ويزمان (دار هاشيتي 2002، و2009). وهذا هو الكتاب الذي اقتُبس منه فيلم Mean Girls.

19. انظر:

Parkhurst, J.T. and Hopmeyer, A. (1998), 'Sociometric Popularity and Peerperceived Popularity: Two Distinct Dimensions of Peer Status', The Journal of Early Adolescence, 18 (2), 125–144.

.20مقتبس من كتاب رود هاريس *The Confidence Gap: From Fear to Freedom*, دار نشر بينجوين أستراليا عام 2013. رود هاريس يعيش قيمه الخاصة من خلال تقديم أوراق عمل مفيدة مجانًا على موقعه: russharris@actmindfully.com.au

.21لست واثقة بمن أسس لفكرة تسويق صداقات الفتيات على أنها قبيلة، لكنني حصلت على الفكرة من كتاب دامور *Untangled*

.22هولي سميل تحدثت عن تجربتها كونها فتاة تعاني طيف الحرج الاجتماعي، و(على الرغم من أنني لم أقرأها) فإن سلسلة كتبها *Geek Girl* تتناول هذه التجربة. من الناحية الأكاديمية، انظر: كيم، سي، *Nerdy, Shy and Socially Inappropriate*، جيسيكا كينجسلي بابليشرز، عام 2014. هذه شهادة جيدة من منظور شخصي.

.23هذا النموذج للدماغ يسمى الدماغ الثلاثي. وقد اقترحه بول ماكلين في الستينيات. إنه ليس وصفًا حرفيًا للدماغ، بل هو نموذج يساعدنا على فهم الوظائف المختلفة.

.24هذا القسم مستند إلى "نموذج إدراكي للرهاب الاجتماعي" لديفيد كلارك وأدريان ويلز عام 1995، الذي نشر في كتاب باهظ الثمن؛ لذا فإن النسخة الأصلية ربما تكون مخصصة لطلاب علم النفس من بينكم الذين لديهم إمكانية الوصول إلى مكتبة:

Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment; Guildford Press, 1996.

أما بالنسبة إلى من يرغب في فهم نفسه، فإن موقع "أدوات علم النفس" يحتوي على ملخص جيد:

. /www.psychologytools.com/resource/social-anxiety-formulation

الفصل 4: العواطف والأفكار والمشاعر

كتاب دانيال جوليمان التأسيسي الذكاء العاطفي* (1995) يستدعي القراءة إذا كنت طالب علم نفس أو إذا كنت مهتمًا بشكل عام؛ المرجع نفسه مذكور أدناه. توجد طبعة محدثة بمناسبة الذكرى الخامسة والعشرين للكتاب. كما أرى أن كتاب ماثيو والكر عن النوم كتاب ممتاز. ومن أجل المساعدة على نشر إرشادات ودعم الصحة النفسية، انظر: www.themix.org.uk و www.verywellmind. وكذلك حاول أن تطلع على عمل برين براون عن المشاعر، خاصة التعاطف:

www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw

وكذلك الضعف:

www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

25. هذا مفهوم نفسي راسخ وسهل البحث عنه عبر جوجل. وغالبًا ما يُستشهد بهذه الدراسة التحليلية التراكمية كمقالة أساسية.

Butzlaff, R.L., Hooley, J.M. (June 1998), 'Expressed emotion and psychiatric relapse: a meta-analysis', Arch. Gen. Psychiatry. 55 (6): 547–52

26. انظر:

Ortony, A. (1990), 'What's Basic About Basic Emotions?' Psychological Review 97(3), 315–331

27. انظر:

Jack, R.E. et al, 'Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals Over, Current Biology 24, 187–192.

28. بناء على عمل مارشا لينيهان. انظر:

www.youtube.com/watch?v=X_BmPxd0Eiw

29. انظر:

Goleman, D., Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ, Bloomsbury, 1996.

30. انظر:

McManus, S. et al. (2019), 'Prevalence on non-suicidal self-harm and service contact in England, 2000–2014', Lancet, 6 and Lim, K-S. et al. (2019), 'Global Lifetime and 12-month prevalence of suicidal behaviour, deliberate self-harm and non-suicidal self-injury in children and adolescents between 1989 and 2018: A meta-analysis', Int. J. Environ Res Public Health, 16(22), 458

31. انظر:

Women in Sport and Sport England, 'Puberty and Sport: An Invisible Stage. The impact on girls' engagement in physical activity', August 2018.

32. انظر:

Porter, T. 'The key to good mental health? Physical Activity', Times Educational Supplement, 6 June 2019.

33. انظر:

Chekroud, S.R. et al. (2018), ‘Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a crosssectional study’, The Lancet, August 2018.

34. انظر:

Walker, M., Why We Sleep, Penguin, 2018.

35. انظر إلى الأبحاث الكثيرة الموجودة في مركز أبحاث جريتر جود ساينس، كمثال ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf

36. انظر إلى عمل كريستين نيف عن التعاطف مع الذات، والمشار إليها في ملاحظات حول الفصل الثاني بالأعلى.

الفصل 5: التوتر والقلق

من أجل مقدمة عامة، انظر لعمل جود بريوير. حديث على منصة تيد:

www.youtube.com/watch?v=-moW9jvvMr4&t=564s

أو بودكاست:

podcasts.apple.com/gb/podcast/whats-essential-hosted-by-greg-mckeown/id1513285647?i=1000514396071.

لديه تخطيط للعادات من أجل التوتر هنا: drjud.com/mapmyhabit/.

37. انظر

www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/youngpeopleswellbeingintheuk/2020

.38متشابه نسبيًا ولكنه ليس متطابقًا، وفقًا لموقع
www.childrenssociety.org.uk/good-childhood. توجد زيادة في معدلات توتر الشباب في نطاقين: التعليم والمظهر ولذلك خصصت الفصلين التاليين عن التعليم والوزن والشكل.

.39يوجد ملخص وافٍ جدًّا عن الاستجابة للضغط العصبي هنا:
www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response

.40أرى الكثير من الشباب الذين تخلوا عن ممارسة الوعي التام والاسترخاء لأنهم تعلموها في صف دراسي مع 29 طالبًا آخرين على يد شخص ليس خبيرًا. ويبدو أن هذا كافٍ تمامًا لجعلك ترى أن هذه الطريقة غير مفيدة؛ فالكثير من الطلاب الآخرين يعبثون أو يتململون، وأنت قلق بشأن ما إذا كانوا يحكمون عليك أو يضحكون عليك أو يهتمون برأي الطلاب المشهورين حول الموضوع. قد تحب الاسترخاء أو الوعي التام وقد لا تحبه، ولكن لا يمكنك الحكم عليه من خلال تلك التجربة وحدها. يشبه ذلك أن تأخذك معلمتك لمشاهدة فيلم أنتجته هي وتقرر أنك لا تحب الأفلام. إذا كنت تشعر بالقلق، فأوصي بشدة بأن تجرب مجموعة متنوعة من الموارد قبل أن تقرر أنه غير مناسب لك. موقع
www.freemindfulness.org/download يحتوي على العديد من التمارين المجانية المختلفة للتأمل والاسترخاء. انظر أيضًا إلى: donothing.uk. وتطبيقات Calm و Headspace ممتازة أيضًا وتحتوي على بعض التمارين المجانية، ولكن معظم المحتوى يحتاج إلى اشتراك مدفوع.

.41بداية من عمل ألبرت إيليس. على سبيل المثال:

iveronicawalsh.files.wordpress.com/2012/06/cbtafg_mustshouldought.pdf

.42انظر إلى كتابات ويليام جيمس. أحب هذا البودكاست المعادي للكمالية:
.www.cbc.ca/radio/ideas/should-we-aim-for-mediocrity-1.5493778
وبالإضافة إلى ما كتبه ويليام جيمس، يوجد الكثير من الكتابات المثيرة الأخرى - لا أملُّ من الاستماع لها مرارًا وتكرارًا وأخرج بأشياء جديدة في كل مرة. ومن بينها ما كتبه وينيكوت عن مفهومه "الوالد الجيد بما يكفي" وامتد هذا إلى مفهوم "الحصول على حياة جيدة بما يكفي".

.43ارتكازًا على عمل أرون بيك. يوجد الكثير من المصادر المجانية في معهد بيك. كمثال:

./beckinstitute.org/resources-for-professionals/patient-pamphlets

وهذه قائمة جيدة لهذه الأفكار:

www.cci.health.wa.gov.au/~/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---04--Unhelpful-Thinking-Styles.pdf

.44لم أختلق ذلك من نفسي، بل شخص آخر اخترعه. اعتقدت أنني أحتفظ بمقال عنه مخزن على قائمة "مقالاتي المفضلة"، ولكن حينما عدت للبحث عن المرجع، لم أستطع أن أجده. كان المقال يرجع وقت كتابته إلى أكثر من 20 عامًا مضت على ما أظن؛ لذا لا يسعني سوى شكر هذا العالم النفسي المجهول الذي استعرت منه هذا المفهوم.

.45كتاب سوزان جيفرز *Fear the Fear and Do It Anyway* (طبعة جديدة بمناسبة مرور 25 سنة على الكتاب) دار نشر فيرميليون عام 2012. وهنا ملخص صغير جميل له:

.www.youtube.com/watch?v=o8uIq0c7TNE

الفصل 6: التعليم والمؤهلات

46. انظر:

www.natcen.ac.uk/media/1813898/Final_AW_6635_AYPH_6PP_NatCen_SinglePages.pdf.

47. أشعر شخصيًا بأنه على الجميع مشاهدة الحديث الرائع لـ كين روبينسون على منصة تيد وهو يفكك كل ذلك الهراء المتعلق بالعملية التعليمية:

www.ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_kill_creativity.

إنه حديث مرح ومشوق وذكي ومتأمل. وقد كان أستاذًا جامعيًا ما يؤهله للتحدث بشأن هذا الأمر.

48. انظر:

Bonell, C. Et al (2019), 'Role theory of school and adolescent health', *The Lancet*. Published online 11 July 2019.

49. تقرير على موقع جمعية الأطفال بعنوان The Good Childhood Report، عام 2018.

50. انظر:

Howard, E. (2020), 'A review of the literature concerning anxiety for educational assessment', Ofqual.

51. أكره أن أخبرك بهذا، لكن كونك ذكرًا، في المتوسط، يمنحك راتبًا أفضل عند التخرج. وفقًا لإحصاءات سوق العمل للخريجين (2018)، حكومة المملكة المتحدة عام www.gov.uk/government/statistics/graduate-labour-market-statistics

2018. ربما يعود ذلك جزئيًّا إلى أن المزيد من الذكور يدرسون الاقتصاد والإدارة والعلوم والهندسة ولا يأخذون إجازة الحمل، في حين أن المزيد من الإناث يدرسن العلوم الإنسانية والتمريض. أو، بعبارة أخرى، فإن التخصصات التي تميل النساء إلى الاهتمام بها، سواء لأسباب وراثية أو بسبب الضغوط الاجتماعية، تكون أجورها أقل.

52. انظر:

./www.ooficeforstudents.org.uk/advice-and-guidance/teaching/about-the-tef

من أجل مراجعة أن مجموعة جامعات Russell Group لم تتحصل على المعيار الذهبي لـ TEF انظر هنا:

www.theguardian.com/education/2017/jun/22/many-top-uk-universities-missout-on-top-award-in-controversial-new-test.

53. إلى طلاب علم النفس الراغبين في الاطلاع على ملخص لأسلوب التعليم والتدريس اللازم، لقد تفضل "السيد" كريج بارتون ومنحنا كل ما يلزم في هذا الشأن في كتابه *How I Wish I'd Taught Maths*، بدار نشر جون كات إديوكاشنال عام 2018. إن نموذج الذاكرة الذي أعرضه ها هنا ليس "صحيحًا" أو "مثاليًّا" ولكنه مفيد بشكل أو بآخر. ولقد تأثرت في صنعه بالعمل الخاص بالذاكرة لكل من ألان باديلي وروبرت وإليزابيث بيورك، وهم يلخصونه بطريقة مميزة مجانًّا هنا: bjorklab.psych.ucla.edu/research/.

54. إذا كنت من هواة التسويف فشاهد هذا لـ تيم أوربان:

www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator?language=en.

(المثاليون منكم حري بهم أن يطلعوا على الروابط الخاصة بالفصل الثامن)

.55انظر:

science.ubc.ca/students/blog/how-to-increase-your-productivity-by-doing-less.

الفصل 7: الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل

برأيي، أفضل كتابين في هذه الموضوعات هما *Just Eat It* لـ لورا توماس و *If Not Dieting, Then What?* لـ ريك كاوسمان. كما أنني أقيم كتاب *Diets Don't Work* لـ بوب شوارتز، وأوصي بشدة بكتاب *Willpower: Why Self-Control is the Secret to Success* لـ كل من روي إف بوميستر وجون تيرني. الكتاب مشهور في قائمة نيويورك تايمز ومقروء بسهولة للجميع، لكنه مفيد بشكل خاص لطلاب علم النفس. الكتاب لا يتناول الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل كموضوعات رئيسية، لكنه يحتوي على فصل يناقش هذه الموضوعات. إذا كنت طالبًا في علم النفس وتبحث عن نظرة شاملة لنظرية وأبحاث هذا المجال، فإن كتاب *The Psychology of Eating: From Healthy to Disordered Behavior* لجين أوجدن شامل جدًا. كما أنني أوصيك بقراءة أعمال بوليفي وهيرمان، وكذلك ماریاکا تیجمان.www.flinders.edu.au/people/marika.tiggemann. ويمكنك كذلك الاطلاع على أعمال رينيه إنجلن عبر bodyandmedia.com/home.html للحصول على لمحة عامة عن هذا المجال.

.56انظر:

Hu, Y. et al., 'What We Instagram', Proceedings of the Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media

.57انظر:

Chatard, A. (2017), ‘The woman who wasn’t there’, Journal of Experimental Social Psychology, 73, 1–13

58. انظر:

Engeln, R., Beauty Sick. Harper, 2017.

59. انظر:

Garner, D.M., Garfinkel, P.E. and Bonato, D.P. (1987), ‘Body image measurement in Eating Disorders’, Adv. Psychosom Med., vol 17, 119-133.

60. انظر:

شاهد هذا العرض المذهل للانتباه الانتقائي: www.youtube.com/watch?v=MFBrCM_WYXw. أو يمكنك العثور على مجموعة جيدة من الخدع البصرية هنا: illusionoftheyear.com، التي تثبت أن الإدراك البصري هو عملية معالجة من الأعلى إلى الأسفل، تتأثر بالمعرفة المخزنة بالإضافة إلى المدخلات البصرية الفعلية.

61. اقتبست سوزانا مارتينيز-كوندي من موقع:

www.bbc.com/future/bespoke/story/20150130-how-your-eyes-trick-your-mind/index.htm.

62. لمزيد من أبحاثها وكتاباتها العلمية الشعبية حول خدع الإدراك، راجع:

smc.neuralcorrelate.com

63. من أجل شرح سهل، انظر:

Bertamini, M. (2010), ‘Mirrors and the Mind’, The Psychologist, 23, (2) thepsychologist.bps.org.uk/volume-23/edition-2/mirrors-and-mind

أو من خلال:

.www.bertamini.org/lab/Publications/BertaminiParks2005.pdf

ولمشاهدة بعض العروض المثيرة للعقل حول تأثير رؤية جسم ثلاثي الأبعاد في بعدين، راجع:

www.isc.meiji.ac.jp/~kokichis/3Dillusionworld /3Dillusionworlde.html

64. انظر:

Tiggemann, M. and Pickering, (1996), ‘Role of Television in Adolescent Women’s Body Dissatisfaction and Drive for Thinness’, International .(Journal of Eating Disorders, Vol. 20, No. 2, 199-203 (1996

65. مقولة منسوبة إلى السير توماس بيتشام. مع تجنبك زنا المحارم، على كل حال، هناك ما لا يقل عن نصف دزينة من الأشياء الأخرى التي يمكنني إضافتها إلى القائمة، لكن اثنتين تجعلان الاقتباس أكثر جاذبية. لا أعرف ما مشكلة بيتشام ضد الرقص الشعبي.

66. انظر:

Lowe, M.R. et al (2013), ‘Dieting and restrained eating as prospective predictors as weight gain’, Frontiers in Psychology; Patton, G.C. et al

(1999), ‘Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years’, BMJ, 318(7186),765–768

67.انظر:

Mann et al (2007), ‘Medicare’s search for effective obesity treatments: diets are not the answer’, Am Psychol., Apr;62(3):220–33

ومراجعة مجلة لو جورنال دي فيم سانت لحمية دوكان، مترجمة إلى الإنجليزية في هذا الرابط:

www.nhs.uk/news/food-and-diet/dunkan-diet-tops-list-of-worst-celep-./diets

أو انظر لهذا الملخص الجيد لتأثير حميات التقليل من الكربوهيدرات:

www.independent.co.uk/new/people/profiles/pierre-dunkan-yes-slimmer-teenagers-do-deserve-better-exam-grades-8229932.html

68.بما أنني أؤلف هذا في عام 2020، فإن الحمية الوحيدة التي تظهر الأبحاث الأولية بعض الفوائد الصحية منها لكبار السن الذين يعانون السمنة هي الصيام المتقطع. ولم تثبت هذه الفوائد على الفئات الأصغر سنًّا التي تكون احتياجاتها الصحية والتمثيل الغذائي مختلفة تمامًا. يحتاج كبار السن إلى سعرات حرارية أقل بكثير مما تحتاج إليه في هذه المرحلة التي ينمو فيها جسمك ويقوى ويجدد نفسه.

69.انظر:

Keys, A., Brozek, J., Henschel, A., Mickelsen, O. & Taylor, H. L., The Biology of Human Starvation, Vols. I–II, University of Minnesota Press,

.Minneapolis, 1950

.70انظر:

Polivy, J. and Herman, C.P. (2020), ‘Overeating in Restrained and Unrestrained Eaters’, Front. Nutr. 7:30

.71انظر:

Baumeister, R.F. and Tierney, J., *Willpower*, Penguin, 2011

.72انظر:

Brownell, K. et al (1986), ‘The effects of repeated cycles of weight loss and regain in rats’, Physiology and Behavior, 38, 459-464; Schwartz, B. Diets don’t work, Breakthru Publishing, 1996; Hill, A. J. (2004), ‘Does dieting make you fat?’ British Journal of Nutrition, 92(1), S15–S18

.73انظر:

Ekbert, E.D. et al (1987), ‘A 57-year follow-up investigation and review of the Minnesota study on human starvation and its relevance to eating .(disorders’, Archives of Psychology, 2(3

.74انظر:

Penney, T.L. and Kirk, S.F.L. (2015), ‘The Health at Every Size Paradigm and Obesity. Missing Empirical Evidence May Help Push the Reframing .(Obesity Debate Forward’, Am J Public Health, 105(5

هذا الموقع يحتوي على عدة روابط لأبحاث ومدونات وبودكاست وغيرها:
haescommunity.com. ومن أجل الإيجابية الجسدية، ألقِ نظرة على هذا الرابط

www.verywellmind.com/body-positive-influencers-4165953

ومن أجل حزمة كاملة من المؤثرين في مجال الإيجابية الجسدية - أفضل هؤلاء
#jiggleforjoy و @kate_speer؛ powertoprevail.co/about-me/ و
www.healthyisthenewskinny.com لكن يمكن اختيار ما تشاء مما يلهمك. كما تروج
سونيا ريني تايلور للإيجابية الجسدية على أنها حب ذاتي جذري:
www.sonyareneetaylor.com.

75. انظر:

Thomas, L, *Just Eat It*; Kausman, R., If Not Dieting, Then What?

الفصل 8: الشاشات والإنترنت

في هذا الفصل، أجادل حول الآثار السلبية للكمالية على الصداقة، ولكن الكمالية تؤثر سلبًا في كل جانب تقريبًا من جوانب الحياة. هناك مقطعا فيديو يمكنهما مساعدتك على فهم هذا الموضوع، وهما محاضرة دومينيك طومسون على منصة تيد

www.tedxbath.co.uk/2018/videos

ومحاضرة بريني براون حول أهمية التخلي عن السيطرة والكمالية واحتضان الضعف، والتي أوصيت بها بالفعل في الفصل الرابع، ولكنها رائعة جدًّا لدرجة أنني أوصي بها مرة أخرى:

www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability.

القسم البحثي حول الشاشات والإنترنت أصغر من بعض الأقسام الأخرى في هذا الكتاب، وأعتقد أن السبب في ذلك هو عدم توافر أبحاث نهائية حتى الآن. الموضوع جديد للغاية ويتغير باستمرار، ما يجعل إخضاعه للبحث العلمي أمرًا صعبًا. أفكاري فيه مستمدة أكثر من الملاحظات السريرية وليس من الأبحاث. كانت هناك بعض النقاشات بين "باحثين بشكل أساسي" من جهة و"أطباء بشكل أساسي" من جهة أخرى حول مدى ضرره أو عدمه. غالبًا ما يقول الباحثون إنه لا توجد أدلة تثبت أنه ضار، بينما يقول الأطباء إن هذا ليس ما نراه. على سبيل المثال، انظر:

.’Palmer, S. et al (2016), ‘Letter to Guardian, 25 December

انظر أيضًا:

Etchells, P. et al (2017) reply 7 January. Or Bell, V. Bishop, D.V. and Przybylski, A. (2015), ‘The debate about digital technology and young people’, BMJ, 351

انظر أيضًا:

.Greenfield, S. (2015), ‘The Impact of Screen Technology’, BMJ, 351

ويجب أن أشير إلى أنه في بعض الأحيان يلاحظ الأطباء أشياء قبل أن يؤكدها الباحثون، مثل الآثار السلبية للتدخين في أربعينيات القرن الماضي.

.76إن مصطلح "السكان الأصليين للعالم الرقمي" ينسب عامة إلى مارك برينسكي عام 2001. لكنني تعرفت عليه من خلال:

Greenfield, S., Mind Change: How Twenty-first Century Technology is leaving its mark on the brain, Random House, 2014

77. إذا أردت دليلًا على منافع التكنولوجيا على الشباب، فانظر:

www.oii.ox.ac.uk/people/andrew-przybylski/?research

إن كنتُ متشككة بعض الشيء بشأن هذا البحث إذ يبدو مركزًا على الإيجابيات متناسيًا السلبيات. وبتطبيق قانون المتوسط، أعتقد أن ثمة سلبيات أيضًا.

78. انظر أيضًا:

Ofcom, 2020, 'Children and parents. Media use and attitude report' 2019

الفصل 9: الانجذاب والعلاقات والحميمية والحب

للتعريف العام، أوصي بالاستماع إلى حلقة بودكاست 'Ask Lisa' حول الموافقة، الحلقة رقم 38:

podcasts.apple.com/us/podcast/38-how-do-i-teach-my-kids-aboutconsent/id1525689066?i=1000520002212.

كما أوصي بكتاب بيجي أورنستين بعنوان *Girls and Sex: Navigating Complicated New Landscape*، من دار هاربر عام 2016. أدركت أنني لن أكتب فصلًا للأولاد حول الجنس من دون التطرق إلى موضوع الاستمناء، وهذا جعلني أفكر في مدى تحريمه وتجنب الحديث عنه للفتيات والنساء حتى الآن، حيث نادرًا ما أتحدث عنه أو أسمعه في جلسات العلاج النفسي. هناك عدد قليل جدًّا من الموضوعات التي لا يُتَطرق إليها في العلاج، وربما يكون هذا تقصيرًا مني، كما تقولون، لعدم إثارة الموضوع. وعلى الرغم من قولي هذا، فإنني لم أتحدث مع الفتيات حول هذا الموضوع في جلسات العلاج، ونظرًا لأن بيجي أورنستين تحدثت مع العديد من الفتيات حوله، سأترك الموضوع لها. تعتبر محاضرتها على تيد مدخلًا جيدًا:

www.ted.com/talks/peggy_orenstein_what_young_women_believe_about_t
.heir_own_sexual_pleasure?language=en

أما الذين يبحثون عن مزيد من المعلومات أو بحث نفسي متخصص، فيمكنهم الرجوع إلى الأبحاث المتعمقة التي أجرتها ديبورا تولمان، ويعد هذا البودكاست بداية جيدة:

sexologypodcast.com/2017/07/24/female-sexual-desire-with-dr-deborah-
./tolman

.79لا أعتقد أن هذه الكتب "جيدة" لكنني أظن أنها مهمة كتوثيق لبعض الديناميكيات التي تجري في العلاقات بين الذكر والأنثى. فقط اقرئيها إذا وضعت نظاراتك النسوية الحريصة أولًا:

.Fein, E. and Schneider, S. The Rules, Warner Books, 1995

.80بالإضافة إلى ذلك، في المملكة المتحدة، من غير القانوني القيام بهذا لمن هم دون سن 18، ولدى مدرستك الحق القانوني في تفتيش هاتفك إذا كانت لديها أسباب معقولة للاعتقاد بوجود ذلك. إنه قانون يطبق، على الرغم من أن الشباب يبدو أنهم غير مدركين له. لمزيد من المعلومات:

childlawadvice.org.uk/information-pages/sexting

* متوافر لدى مكتبة جرير.

التصاريح

تفضل مختبر هارلو برايمات بمنح الإذن بإعادة طباعة صورة الأم البديلة لهارلو في الصفحة 10، جامعة ويسكونسن-ماديسون، الولايات المتحدة الأمريكية.

تفضلت لورا توماس بمنح الإذن بإعادة طباعة مخطط عجلة العواطف في الصفحة 128، من كتابها *Just Eat It* (دار نشر بلو بيرد، 2019).

White Wine In The Sun

Words & Music by Tim Minchin

.Copyright 2009 Navel Enterprises Pty Ltd ©

.All Rights Reserved. International Copyright Secured

.Reprinted by Permission of Hal Leonard Europe Ltd

(’Naughty (from ‘Matilda The Musical

Words & Music by Tim Minchin

.Copyright 2011 Navel Enterprises Pty Ltd ©

.All Rights Reserved. International Copyright Secured

.Reprinted by Permission of Hal Leonard Europe Ltd

(’One Day (from ‘Groundhog Day

Words & Music by Tim Minchin

.Copyright 2016 Navel Enterprises Pty Ltd ©

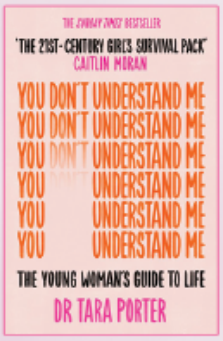
.All Rights Reserved. International Copyright Secured

.Reprinted by Permission of Hal Leonard Europe Ltd

This Be the Verse', Phillip Larkin, from High Windows'

.Reprinted with the kind permission of Faber and Faber Ltd

الغلاف الخلفي



"أنصح كل فتاة في مقتبل العمر بقراءة هذا الكتاب الواضح والمفيد للغاية".

جوليا صامويل

معالجة نفسية ومؤلفة الكتاب

الأكثر مبيعًا *Grief Works*

هل تتجادلين كثيرًا مع والديكِ؟ هل تشعرين بالقلق بشأن الطرق التي يتفاعل بها أصدقاؤك معًا؟ هل تواجهين صعوبة بالغة في التعامل مع ضغوط الدراسة؟ هل لديك مخاوف بشأن الارتباط العاطفي والزوج المستقبلي؟ هل تعانين مشكلات صورة الجسد؟

لقد تحدثت الدكتورة تارا بورتر خلال مسيرتها المهنية الحافلة في العلاج النفسي مع مئات الفتيات اللاتي يعانين مشكلات في الصحة النفسية. وفي هذا الكتاب، تقدم تارا نصائحها المستمدة من خبرتها الطويلة حول القضايا الأكثر أهمية عند الفتيات الصغيرات، بدءًا من اجتياز الاختبارات وإقامة الصداقات وأمور الدراسة والتعليم، ومرورًا بالقلق والقضايا الأسرية والزواج، ووصولًا إلى ثقافة النظام الغذائي ووسائل التواصل الاجتماعي، حيث تجمع تارا كل ما تعلمته لتقدم للفتيات الإرشادات المباشرة التي يحتجنها من أجل التحلي برباطة الجأش والثقة، ولكي يصبحن أطيب نفسًا وأهنأ عيشًا.

إنه حديث من القلب إلى القلب مع صديقة مقربة أو أخت كبرى متفهِّمة غير انتقادية، ستجد فيه كل فتاة صغيرة كل ما تحتاج إليه لقبول ذاتها، والنمو، والازدهار إلى أن تصبح المرأة الشابة التي من المفترض أن تكون عليها.

ISBN 628-1072-14-789-1
6 281072 147891
282208736

امسح الكود للنسخة الإلكترونية

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

1. الغلاف
2. الغلاف الأمامي
3. حقوق الطبع والنشر
4. نبذة عن المؤلفة
5. إهداء
6. مقدمة
7. الفصل 1 التعلق والانتماء
8. التربية السامة
9. ما يساعد هو تعلق واحد نافع
10. التعلق في سنوات المراهقة
11. الفصل 2 عائلتك
12. بندول المراهقة
13. العائلات أنظمة معقدة1
14. الأبوة كفعل
15. الإفراط في التربية
16. الانضباط، والحدود، والقواعد3
17. تقبُّلك أسلوب تربية والديك
18. الأشقاء
19. العائلات: أسوأ الأوقات وأفضلها
20. الفصل 3 الأصدقاء
21. أنماط في الصداقة بين الإناث
22. الانسجام - العثور على قبيلتك3
23. المشكلات في الصداقات: الحرج الاجتماعي، والقلق، واضطراب طيف التوحد
24. الحدود

25. إذن، الآن قد أخبرتك بأن الصداقة ستكون على هذا المنوال
26. الفصل 4 العواطف والأفكار والمشاعر
27. ما المشاعر؟ العواطف؟ الأفكار؟
28. عقلك العاطفي وعقلك العقلاني4
29. أين أنت بالنسبة إلى مشاعرك؟
30. المشاعر السلبية القوية: إستراتيجيات التكيف السلبية
31. أسس بناء صحة نفسية سليمة
32. النوم هناك كتب كاملة مكرسة للإسهاب في أه...
33. إدارة مشاعرك بنشاط
34. الفصل 5 التوتر والقلق
35. 35
36. ما التوتر؟
37. المحفزات الداخلية والخارجية للقلق
38. دوامة القلق
39. دوامة القلق في السياق الاجتماعي
40. لماذا العصر الحالي مرهق للغاية؟
41. إدارة القلق
42. 42
43. 43
44. 44
45. الإدارة السلوكية للقلق
46. لا تفعل الأفضل، ولا تصبح الأفضل، بل عش حياتك الأفضل
47. الفصل 6 التعليم والمؤهلات
48. التعليم والصحة النفسية
49. التعليم - فقدان متعة الحاضر دعونا نفكر ف...

50. المؤهلات ليست هوية أشعر عندما أنصت إلى م...
51. هناك طريقة أخرى: وضع توقعات واقعية
52. الحقيقة حول الجامعة
53. ادرس بذكاء وليس أوقاتًا طويلة8
54. الحق في أن تكون مشاغبًا قليلًا
55. الفصل 7 الطعام وكيفية تناوله والوزن والشكل
56. احترس من رسائل تناول الطعام الصحي
57. شكل جسدك
58. صورة جسمك غير الدقيقة
59. الحمية الغذائية
60. كيف تؤدي الحمية إلى الإفراط في تناول الطعام: تأثير "ما الضير؟"
61. عاصفة مثالية: قوة الإرادة والحمية الغذائية
62. تناول الطعام بمبدأ "كل شيء أو لا شيء" والحمية المتذبذبة
63. الرضا عن الجسد
64. كيفية الأكل
65. الطعام و كيفية تناوله والوزن والشكل: كيف نحافظ على سلامة عقلنا في عالم غير عقلاني؟
66. الفصل 8 الشاشات والإنترنت
67. ثقافة الـ 24 ساعة يوميًا
68. تأثير التحفيز على الصحة النفسية
69. هل أنت مدمن على شاشتك؟
70. إعصار الإنترنت
71. القيم وفخ السعادة
72. اختيار قيمك والوفاء بها
73. المقارنة والكمالية

74. الوحدة والضعف
75. إنه ليس بكافٍ، لقد طفح الكيل، أنا لست كافيًا
76. حرية الشاشة أم عبودية الشاشة؟
77. الفصل 9 الانجذاب والعلاقات والحميمية والحب
78. الحب والعقل الحكيم
79. لماذا تنجذب لشخص ما؟
80. إثارة المطاردة
81. التمنُّع؟1
82. الحب واحترام الذات: مبروك، عزيزتي
83. تنمية حياتك الجنسية
84. أفكار أخيرة عن الحب
85. كلمات أخيرة
86. شكر وتقدير
87. هل تود أن تعرف المزيد؟
88. حواشٍ ختامية
89. التصاريح
90. الغلاف الخلفي