

النمو الروحاني* الجزء الأول

كثيراً منا صار منفصلاً عن الحياة الروحية نظرًا لأن الشعائر الدينية لم تعد ملائمة له أو لأنه يحمل بعض الشكوك والتساؤلات تجاه التصورات الدينية. لم نستطع أن نفصل بين ما هو روحاني وما هو ديني. إن التجارب الروحية تحدث في قلب المعاناة، وتنشأ حين نعتزف بتلك المعاناة.

إن الروحانية تعني ذلك التساؤل: أنا أثق بمن؟ بأي شيء وبمن أو من؟ إن مدى ثقنتنا بالآخرين يتناسب مع مدى قدرتنا على الثقة في قوة أعظم من أنفسنا (الرب). فإذا كان لدينا أزمة في الثقة بالآخرين، أو كان لدينا صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين أو قبولها وإصرارنا الدائم على فعل كل شيء بأنفسنا، فلا عجب أن مقاومتنا ستكون أكبر لإجراء علاقة مع قوة أعظم من أنفسنا وقبول مساعدتها في حياتنا.

إننا نؤمن أن المساحة الروحانية متعلقة للغاية بدخول المعنى لحياتنا. وبدون معنى واضح وشخصي وملائم لحياتنا ستنمو أمراضنا وتشتت بنا.

وينبغي أن نفهم دومًا أن (القبول) للواقع لا يعني الاستسلام وتبرير البقاء في حالة الإضطراب والألم. بل هو ببساطة يعني أن تعرف أين أنت؟ وما الذي ينبغي عليك فعله وتغييره لتصبح مسؤولاً عن نفسك.

هناك ستة مساحات رئيسية للعمل على النمو الروحي:

1- جرد الإعناء الروحي: وهو يركز على إحتياجاتنا الروحية، ويقوم بتحديد العوائق أمام العمل على المساحة الروحية.

2- جرد فقدان الإتصال بالواقع: يساعدك على التركيز على أولوياتك.

3- الطرق إلى الروحانية: يساعدك هذا التمرين على اكتشاف بعض اللحظات الروحانية التي تذوقتها ولكن لم تصنفها كتجارب روحية.

4- توكيدات الطريق الروحاني: ستساعدك تلك التوكيدات على إحلال الرسائل الإيجابية محل الرسائل الداخلية السلبية عن الله.

5- تخيل " عام واحد للعيش": ذلك التمرين سيواجنا بفكرة موتنا الشخصي، وسيمنحنا منظورًا للروحانية ومعنى الحياة.

6- خطاب إلى قوتك العظمى: هذا التمرين سيمنحك وسيلة واضحة للتعبير عن تفضيلاتك الروحانية.

* كثير من تمارين هذا العمل مستقاة من كتاب "الطريق اللطيف" مع ترجمة وتصرف بسيط للملائمة الثقافية والقابلية للتعميم.

1- جرد الإعتناء الروحي:

* الإفتتاح على الروحانية- التقييم الذاتي:

تأمل العبارات التالية، وضع علامة على الاختيارات التي تعبر عنك بشكل أكبر.

في مركز التسوق حين أبحث عن شيء ما لا أستطيع أن أجده هل:

- أوصل البحث حتى أجده.
- أسأل أحد المتسوقين الآخرين.
- أبحث عن موظفي المتجر حتى أجد أحدهم لأسأله.

حين أبدأ في تركيب أداة أو جهاز ما أشتريته لتوي وأخرجته من عبوته، هل:

- أسير وفقاً للخطوات في الكتلوج بحذافيرها.
- أنتظر للخطوات نظرة سريعة عابرة، ثم أبدأ في العمل وأعود لها حين يصعب عليّ الأمر فقط.
- أحاول أن أصل للأمر وأنظر للقطع وأوقفها أقوم بتركيبه بنفسي.

حين أكون في حالة من الألم وفي حاجة للدعم، هل:

- أتواصل مع الناس بشكل سريع وفوري.
- أنتظر حتى تمر الأزمة، ثم أروي للآخرين ما حدث.
- أحاول العمل على الأمر، والخروج من الأزمة بأفضل طريقة ممكنة وبمفردي.

بينما تجيب على هذه الأسئلة السريعة هل اكتشفت نمطاً معيناً يتعلق بعدم السماح لنفسك بالحصول على مساعدة خارجية؟

غالبًا ما نعتمد على أفكارنا أو هواجسنا أو نستند على أنماطنا المرضية لتعامل مع الألم ونتمكن من تجاوز الصعوبات.

ربما تعلمنا ألا نتوجه للآخرين طلبًا للمساعدة أو الدعم أو العناية. ربما تعلمنا طويلًا ألا نقبل العون من الطريقة التي تعامل بها معنا أبائنا وأمهاتنا والأشخاص الذين كان عليهم الاعتناء بنا بينما كنا صغارًا.

النمو الروحاني

تأمل القائمة التالية من الأشخاص، كيف كان تأثير كل منهم على قدرتك على استقبال العون وقبول المساعدة؟

هل كنت تتلقى الدعم حين ترتكب خطأ ما؟

هل كانوا يوضحون لك كيف تقوم بعمل الأمور، أم كانوا يتوقعون أن تعلم من تلقاء نفسك؟

الأب:

الأم:

الإخوة والأخوات:

الأقارب:

النمو الروحاني

المعلمين والأساتذة (مع التخصيص والإيضاح):

رؤساء ومديري العمل (مع التخصيص والإيضاح):

رجال الدين (مع التخصيص والإيضاح):

أشخاص آخرون (مع التخصيص والإيضاح):

النمو الروحاني

يمكنك وصف مشاعرك وحالتك الذهنية حينما تكون مضطربًا لطلب المساعدة:

والآن قم بتأمل المشاعر والحالات الذهنية التالية والتي غالبًا ما ترافق الأشخاص المتعثرين روحياً.

قلة الحيلة	الهشاشة والتعرض للجرح	الاختبار والتجريب	التعاون
الخوف/ الفرع	التمرد	الوحدة	الاسترشاد
عدم التأكد	التحدي والندية	التفرد	المساعدة والإعانة
الإرتباك	المقاومة	الحرية	التوجيه
الحيرة	التخوين (عدم الثقة)	الإنفصال	القابلية للإستناد
الشعور بالغرق	المساءلة والتقصي	العزلة	الإعتناء

- من هذه القائمة السابقة اختر أكثر 6 كلمات تعبر نسبيًا عما تستشعره أثناء تلقي المساعدة أو طلبها.

النمو الروحاني

والآن ستجد تلك الكلمات مصنفة تحت أربعة تصنيفات كبرى:
الإعتمادية - الإعتمادية المضادة - فرط الإستقلالية - الإعتمادية الصحية المتبادلة
dependency - counter dependency- independence - interdependence

<u>الإعتمادية</u>	<u>الإعتمادية المضادة</u>	<u>فرط الإستقلالية</u>	<u>الإعتماد الصحي المتبادل</u>
قلة الحيلة	التمرد	الوحدة	التعاون
الخوف/ الفرع	التحدي والندية	الإرادة الذاتية	الاسترشاد
عدم التأكد	المقاومة	التفرد	المساعدة والإعانة
الإرتباك والحيرة	التخوين (عدم الثقة)	التحرر	التوجيه
الهشاشة والتعرض للجرح	المساءلة والاستجواب	الإنفصال	القابلية للإستناد
الشعور بالغرق	الاختبار والتجريب	العزلة	الإعتناء

يمكننا وصف تلك المصطلحات كالتالي:

- 1- الإعتمادية: إننا (نحتاج) و(نريد) المساعدة.
- 2- الإعتمادية المضادة: إننا (نحتاج) المساعدة ولكننا (نقاومها).
- 3- فرط الإستقلال: الإكتفاء الذاتي بحيث لا (نحتاج) المساعدة.
- 4- الإعتمادية الصحية: إننا (نمنح) و(نتلقى) المساعدة (إلى/من) الآخرين.

مؤشر تصور القوة العظمى

ضع علامة جوار الكلمات التي ترى أنها تصف الله في (التمثيل النفسي) له في تصورك:

النمو الروحاني

زائف	لا مبالي	محب	سريع الحكم (مُدين)
غير موجود	مهمل	غائي وهادف	صارم
وهمي	لا ينتبه	حكيم	رافض
خيالي	غائب	متعاطف	قاسي
مجرد مزحة	غير متفاعل (متبلد)	مفهوم (ممكن التنبؤ به)	إعتباطي
	مخادع	بعيد	متزمت/ جامد
			معنتي
			أهل للثقة

إن مفهومك عن القوة العظمى قد تطور عبر سنوات عديدة وربما بشكل يصعب عليك ملاحظته وتقصي روافده ومنابعه. لذا ينبغي علينا الآن أن نكتشف توجهنا العام في تصورنا عن الله قبل أن نتأمل تفاصيل الأمر.

فمن تلك القائمة من الكلمات بالأعلى اختر 6 كلمات تصف بشكل أكبر تصورك عن الله. وستجد التصنيف الذي تدرج تحته كل كلمة منهم، كالتالي:

- 1- الرب المُعاقب: يعاقب ولا يكافيء ولا يساعد، غضوب، قاسي، عنيف.
- 2- الرب المتقبل: يقبل أننا نتعثر ونقصر ونرتبك ويساعدنا على كل حال.
- 3- الرب المنفصل: منعزل عنا لا يبالي بأمرنا ولا يكثرث لحياتنا وإن كان باستطاعته أن يساعد لكنه ربما يبخل بها.
- 4- الرب المعدوم (غير الموجود): ليس موجودًا أصلاً ليوثر المساعدة.

هل يحمل أي تصنيف منها ثلاث كلمات أو أكثر مما اخترت؟

<u>الرب المعدوم</u>	<u>الرب المنفصل</u>	<u>الرب المتقبل</u>	<u>الرب المُعاقب</u>
مخادع	بعيد	معنتي	سريع الحكم (مُدين)
زائف	لا مبالي	أهل للثقة	صارم
غير موجود	مهمل	محب	رافض
وهمي	لا ينتبه	غائي وهادف	قاسي
خيالي	غائب	حكيم	إعتباطي
مجرد مزحة	غير متفاعل (متبلد)	متعاطف	متزمت/ جامد
		مفهوم (ممكن التنبؤ به)	

النمو الروحاني

ما هو النمط الذي اختارته كلماتك:

هل هناك ارتباط ما بين الأوصاف التي وصفت بها الله وبين الأشخاص المهمين في حياتك المبكرة وكيف كانوا يعاملونك وكيف كانت مساعدتهم لك؟ "اكتب الصفة والشخص الذي حملها"

كيف تغير مفهومك عن الله وتصورك عنه مع مرور الوقت؟:

اشرح كيف يلتزم نمط طلبك واستقبالك للمساعدة (الإعتمادية والإعتمادية المضادة والإستقلالية المفرطة والإعتمادية الصحية المتبادلة) مع تصورك العام عن الله (المعاقب، المتقبل، المنفصل، المعدوم)؟

النمو الروحاني

من هم أكثر خمس شخصيات صاحبة التأثير الأكبر في تكوين تصورك وتوجهك نحو الله؟

-1

-2

-3

-4

-5

هل كان هؤلاء يحملون اي شيء مشترك؟:

ما هي المعوقات التي أنشأتها خلفيتك الدينية أو تنشئتك الدينية في قدرتك على الثقة بقوة عظمى؟

ما هي الفوائد ومناطق القوة التي أورتتك إياها خلفيتك الدينية وتنشئتك في قدرتك على الوثوق بقوة عظمى؟:

النمو الروحاني

من خلال مسيرتك الحالية في التعافي، ماذا يعني (التسليم) لقوة عظمى بالنسبة لك؟ وما هي المعوقات العاطفية والعقلية التي تمنعك من استقبال المساعدة من قوة أعظم من نفسك؟
التسليم:

المعوقات:

ما هي الطرق التي ترى قوتك العظمى (الله) تعمل من خلالها في حياتك؟

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

2- جرد الانفصال عن الواقع

ستبقى الروحانية تراوغنا وتتسرب من بين أيدينا طالما لم نتصل بالواقع (هنا والآن)، واستغرقنا في الأوهام والضلالات الذهنية والإنغماس في الإنكار.

هناك تصنيفات ثلاثة للتعامل مع الواقع:

1- انفصال عن الواقع:

وفيه نفقد ذاكرة الأشياء ويصيبنا النسيان المتكرر نتاجاً للهوس، أو القلق المفطرط، أو الثمالة، أو تسمم التعاطي، أو التعب الشديد، أو طول التنبه.

أو نفقد اتصالنا بـ(هنا والآن) نتاجاً لأي من الأسباب المذكورة فيحدث ما نسميه "الغياب، الإنقطاع المؤقت، الشroud" تروي إحدى المصابات بالإعتمادية العاطفية " كنا متزوجين حديثاً، وتم القبض على زوجي بتهمة جنسية وقد أبلت بلاءً حسناً في تلك الليلة ثم استيقظت في الصباح وقد نسيتهما بالكامل وظللت لا أذكرها لمدة ثلاثين عاماً حتى دخلت للتعافي الشخصي وحينها بدأت في تذكر كل شيء يتعلق بالحدث؛ كل التفاصيل، الألوان، الروائح، ما كنت أرتيه، كل دقيقة"

تأمل تجاربك المتعلقة بالإنفصال عن الواقع وفقدان اتصال الذاكرة:

2- تشويه الواقع:

وفيه تصبح الحقيقة مشوشة والواقع محرف عن أصله، كما يحدث مع الإدمان مثلاً، واضطرابات الطعام، وغمرة الإكتئاب وكارثية القلق.

تأمل أشياء ظننتها حقيقية طويلاً لأن اضطرابك أو إدمانك أراذك أن تظنها كذلك. أو تفكر في إدراكك المشوه للواقع

النمو الروحاني

نتائجًا لمعتقداتك المغلوطة. فإننا حين ننطلق من تفكير مشوه لابد أن نحصل على نتائج مشوهة. فحين يظن رجل تعددي/ مدمن علاقات أن "إغواء المرأة هو السبيل لكي تحصل على اللذة الجنسية" فلا عجب أن يرى الإغواء هو الوسيلة الوحيدة لتسديد الإحتياجات الجنسية. (وحيث يعتقد اكتنابي أن كل شيء أفعله سيكون فاسدًا، قد يدفعني ذلك للعودة واليأس وفقدان الجدوى من أي فعل"

اكتب عن نسختك المشوهة من الواقع:

إحدى مجموعات الدعم في كولورادو قامت بإدراج تمرين قائمة من المعتقدات المشوهة يدعونه " سأكون محبوبًا فقط إن....."

- مثلاً - سأكون محبوبًا فقط إن كنت مثاليًا
- سأكون محبوبة فقط إن كنت مثيرة جنسيًا.
- سأكون محبوبًا فقط إن لم أطلب أي شيء من أي شخص.

عليك الآن أن تملأ قائمتك.
سأكون محبوبًا فقط إن:

3- تجاهل الواقع:

أنت تتجاهل الواقع حين تفشل في تقييم المخاطر بشكل دقيق، أو حين تتجاوز إدراكك بأن تجربة معينة هي كارثة حتمية، تتجاوز الإدراك بفعل رغبتك القهرية في تكرار التجربة المؤلمة " كما في الإلتكاس الإدماني أو العودة للعلاقات المؤذية" كلنا يدرك المخاطرة القهرية: جنس غير آمن، المجازفات المادية، خسارة العمل، المشكلات القانونية، خسارة الزواج. كل تلك أمثلة لتجاهل الواقع. اكتب أمثلة محددة لتجاهلك الواقع تجرعت فيها العواقب:

إن "رغبتك" و"قدرتك" على طلب المساعدة وقبولها، وقدرتك على الثقة بأن الآخرين يمكنهم مساعدتك.. ذلك هو مرتكز الحياة الروحانية.

كثير منا يجدون صعوبة في طلب المساعدة وتلقيها بسبب تجاربنا المؤلمة في نشأتنا. ربما نشعر بالعار أو نتوقع عقوبة غامضة حين نطلب المساعدة، أو ربما تم تجاهلنا أو خذلاننا. " حين خذلنا من طلبنا مساعدتهم بالأمس، لا عجب أن يصعب علينا طلب المساعدة اليوم"

تذكر حينما كنت ناشئًا في أسرتك. من كانت الشخصيات الآمنة التي يمكن أن تطلب منهم المساعدة؟ ومن لم يكن كذلك؟ وحين قام البعض بتقديم المساعدة كيف كانوا يقدمونها؟ وهل كانت مجدية فعليًا؟ هل كان ينبغي عليك أحيانًا إعادة اختراع العجلة واكتشاف الأمر برمته بنفسك؟

في نشأتك هل كانت أسرتك تتجاهل بعض المساحات الواضحة من الواقع؟ هل كانت هناك أمورًا لا يودون التطرق لها؟ ما هي تلك المواضيع؟ ولماذا كانت تلك المواضيع محرمة التداول؟ وماذا فعلت حين احتجت مساعدة فيما يتعلق بهذه الأمور؟

في نشأتك حين كنت تحتاج للمساعدة هل كان هناك أشخاص خارج عائلتك كان بإمكانك سؤالهم العون؟ من هم؟ كيف كنت تطلب مساعدتهم؟ كيف كانت استجاباتهم؟ هل كانت مساعدتهم مجدية؟

هل لديك مشكلة في طلب المساعدة الآن؟ هل تشعر بأن هناك حولك أشخاصًا مستعدين وراغبين وقادرين على

النمو الروحاني

مساعدتك؟

هل تشعر أن قوتك العظمى راغب وقادر على مساعدتك؟
هل تشعر بأنك تستحق مؤنة المساعدة؟

ما هي الخصائص الأولية التي تعتقد أن القوة العظمى الملائمة ينبغي أن يكون متحلياً بها؟ وكيف أن تلك الخصائص مختلفة عن الخصائص التي تعتقد أن قوتك العظمى يتصف بها فعلياً في مفهومك؟

ما هو مفهوم الصواب ورجاحة العقل بالنسبة لك؟ وكيف تود أن تصير مختلفاً؟

إذا جمعك لقاء بالله ما الذي ستقوله له وماذا ستسأله؟

اصنع قائمة بكل استياءاتك و غضبك تجاه الله.

المصادر:

1- كتاب الطريق اللطيف، باتريك كارينز

A Gentle Path, by: Patrick Carnes, Ph.D.