بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

الحدود: متى تقول نعم، ومتى تقول لا

قراءة في كتاب Boundaries لهنري كلاود وجون تاونسند (Zondervan، الطبعة الأصلية، 1992)

ملخص فصلا فصلا للقراء الراشدين والآباء والمرشدين وطلبة علم النفس

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة: الكتاب وهذا الملخص
2. الفصل الأول: يوم في حياة بلا حدود
3. الفصل الثاني: كيف تبدو الحدود؟
4. الفصل الثالث: مشكلات الحدود
5. الفصل الرابع: كيف تنمو الحدود؟
6. الفصل الخامس: قوانين الحدود العشرة
7. الفصل السادس: خرافات شائعة عن الحدود
8. الفصل السابع: الحدود وأسرتك
9. الفصل الثامن: الحدود وأصدقاؤك
10. الفصل التاسع: الحدود وزوجك
11. الفصل العاشر: الحدود وأبناؤك
12. الفصل الحادي عشر: الحدود والعمل
13. الفصل الثاني عشر: الحدود ونفسك
14. الفصل الثالث عشر: الحدود والله
15. الفصل الرابع عشر: مقاومة الحدود
16. الفصل الخامس عشر: كيف تقيس نجاحك في وضع الحدود؟
17. الفصل السادس عشر: يوم في حياة بحدود
18. خاتمة الملخص
19. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه. والكتاب مكتوب من إطار ديني مسيحي، وقد أبقى الملخص على أفكاره النفسية وترك إطاره اللاهوتي ونصوصه الدينية. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفيه وناشره (Zondervan). يُوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع. وهو ليس علاجا ولا يغني عن مختص: من يعيش اكتئابا أو آثار إيذاء أو عنفا أسريا فليطلب مختصا، وفي الخطر العاجل يتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

بطاقة الكتاب

البند	التفصيل
العنوان	Boundaries: When to Say Yes, When to Say No, to Take Control of Your Life
بالعربية	الحدود: متى تقول نعم، ومتى تقول لا، لتمسك بزمام حياتك
المؤلفان	هنري كلاود (Henry Cloud) وجون تاونسند (John Townsend)، أخصائيان نفسيان مرخّصان في كاليفورنيا
الناشر والطبعة	Zondervan، الطبعة الأصلية، 1992 (النسخة المعتمدة هنا نسختها الإلكترونية، ISBN 0-310-24375-0)
البنية	ستة عشر فصلا في ثلاثة أجزاء، نحو 295 صفحة
الجمهور	الراشدون عامة، والأزواج والآباء، والمرشدون

المقدمة: الكتاب وهذا الملخص

الحدود عند كلاود وتاونسند خط ملكية غير مرئي: يبيّن أين ينتهي الشخص وأين يبدأ غيره، وما الذي يتحمل مسؤوليته وما الذي ليس من شأنه. ومن هذا التعريف البسيط يبني المؤلفان كتابا كاملا: ما الحدود، وكيف تنمو في الطفولة وكيف تُصاب، وما القوانين التي تحكمها، ثم كيف تُطبَّق مع الأسرة والأصدقاء والزوج والأبناء والعمل والنفس، وكيف يقاوم الناس من يبدأ في وضعها، وكيف يقيس المرء تقدمه.

صدر الكتاب سنة 1992، وصار من أكثر كتب العلاقات انتشارا، وتفرعت عنه كتب أخرى للمؤلفين في الزواج والأبناء. والمؤلفان يكتبان من تجربتهما العيادية، وحالاتهما كما يقولان في صفحة الحقوق مركّبة من أكثر من عميل وبأسماء مغيَّرة.

تنبيه على المنهج. الكتاب مكتوب صراحة من إطار ديني مسيحي: يستشهد بآيات من الكتاب المقدس في كل صفحة تقريبا، ويجعل الله والمسيح نموذجا للحدود، ويخصص فصلا كاملا (الثالث عشر) للحدود مع الله، ويقدّم مفاهيمه على أنها تعاليم كتابية. وقد أبقى هذا الملخص على الأفكار النفسية وحدها: تعريف الحدود، وقوانينها العشرة مصوغة صياغة نفسية، وأنواع مشكلاتها، وتطبيقاتها في مجالات الحياة، وتمارين المؤلفين. وترك الإطار اللاهوتي والنصوص الدينية كلها، لأنه إطار عقدي خاص بالمؤلفين لا يلزم القارئ، ولأن الفكرة النفسية تقوم في الكتاب بنفسها دون حاجة إليه. ولم نضع مكانها نصوصا من ديننا، فالموضوع نفسي، وأحكامه الشرعية لأهل العلم. وأُغفلت كذلك تفاصيل لا تناسب قارئنا (الكحول، والمواعدة، والتفاصيل الجنسية)، ونبّهنا على ذلك في مواضعه.

الفصل الأول: يوم في حياة بلا حدود

يفتتح الجزء الأول («ما الحدود؟») بيوم واحد من حياة شيري، امرأة في الخامسة والثلاثين، مستشارة أزياء في شركة، أم لتود (تسع سنوات) وإيمي (ست سنوات)، وزوجة لوالت. اليوم كله سلسلة من «نعم» قالتها وهي تريد «لا».

جاءتها أمها الأرملة دون موعد فضاعت السهرة التي خصصتها لخياطة زي ابنتها. وعند الظهر تتصل صديقة طفولتها لويس، التي لا تتصل إلا في أزمة ولا تسأل عنها يوما. ويسلمها مديرها جيف ملفا يحتاج خمس ساعات وموعده صباح الغد، مع أنها سلّمته المعطيات قبل ثلاثة أسابيع، فتقول: «لا مشكلة». وتلقى معلمة تود وحدها، فتقول المعلمة إن الفحص النفسي استبعد اضطراب الانتباه، وإن الطفل لا يستجيب للحدود، فتعترف شيري بأن المشكلة نفسها في البيت. وفي المساء توافق على تنسيق ملتقى نهاية الأسبوع في كنيستها، وهو الوقت الوحيد الذي كانت تنتظره لترتاح. وفي الزواج طوّرت طريقة سمّتها «أن أحب والت حتى يخرج من غضبه»: تقرأ مزاجه، وتتراجع فورا كلما اقتربت من خط يغضبه، ثم تعوّض بخدمات خاصة. لم يدم السلام، وحل الاستياء والخوف محل الحب.

يستخرج المؤلفان من القصة ثلاثة حلول لا تنفع: بذل جهد أكبر، فشيري ليست كسولة؛ واللطف بدافع الخوف، فإرضاء الناس لم يجلب لها القرب الذي تحتاجه؛ وتحمّل مسؤولية الآخرين. والجذر عندهما واحد: شيري لا «تملك» حياتها، أي لا تميّز ما هو من مسؤوليتها وما ليس كذلك. فهي تحمل وحدة أمها، وتقصير مديرها، وأزمات صديقتها، ورسالة التضحية الدائمة، وعدم نضج زوجها. وعجزها عن قول «لا» أضعف قدرة ابنها على تأجيل الإشباع، وقد يكون من أسباب انطواء ابنتها.

ويطرح الفصل سبعة أسئلة يجيب عنها الكتاب، منها: هل أستطيع وضع حدود وأبقى محبا؟ ولماذا أشعر بالذنب حين أفكر فيها؟ أليست أنانية؟ ويضيف المؤلفان أن أعراضا كثيرة، كالاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل والإدمان والذنب والعار ونوبات الهلع والمشكلات الزوجية، «تجد جذورها» في صراعات الحدود. وهذا ادعاء عام لا يقدّم له الكتاب أي دليل، ونعود إليه في قسم التحفظات.

الفصل الثاني: كيف تبدو الحدود؟

يبدأ الفصل بوالدين جاءا إلى أحد المؤلفين يطلبان «إصلاح» ابنهما بيل، وهو في الخامسة والعشرين، يتعاطى المخدرات، وينقطع عن الدراسة، ولا يستقر في عمل. ولم يحضر بيل لأنه لا يرى أن لديه مشكلة. فأجابهما المعالج بأن الابن محق: المشكلة مشكلتهما، لأنهما يدفعان ويقلقان ويخططان عنه. وضرب لهما مثل جار لا يسقي حديقته، وكلما شغّل الوالدان المرشّات سقط الماء على عشبه، فعشبه أخضر وعشبهما يذبل. والحل أن تُرسم الحدود حتى تقع عواقب أفعاله عليه هو.

الحدود في العالم المادي ظاهرة: سياج ولافتة وجدار، ومالك العقار مسؤول عما يجري فيه. وفي النفس هي حقيقية بالقدر نفسه، لكنها خفية. إنها تعرّفنا: ما هو «أنا» وما ليس «أنا». ومعرفة ما أملكه تمنحني الحرية، لأن من يعرف حدود حديقته حر في التصرف فيها، ومن لا يعرفها يُطالَب بحراسة أرض لا يعرف أين تنتهي.

المسؤولية «عن» والمسؤولية «تجاه». نحن مسؤولون عن أنفسنا ومسؤولون تجاه غيرنا. ويميّز المؤلفان بين نوعين من الأعباء: الصخرة، وهي العبء الذي يسحق صاحبه في أزمة أو مصيبة، ومن حقه أن يُعان عليه؛ وحقيبة الظهر، وهي حمل اليوم العادي من مشاعر ومواقف وسلوك وواجبات، وعلى كل واحد أن يحمل حقيبته. وتنشأ المشكلة حين يعامل أحدهم صخرته كأنها حقيبة فيرفض العون، فيبقى في ألم دائم؛ أو يعامل حقيبته كأنها صخرة فيلقيها على غيره، فيصير غير مسؤول.

الخير في الداخل والشر في الخارج. وظيفة الحدود أن تحفظ ما يغذّينا وتمنع ما يؤذينا. لكن السياج يحتاج بوابات: فإن كان في الداخل ألم أو خطأ نفتح لنخرجه بالبوح والاعتراف، وإن كان في الخارج خير نفتح لندخله. فالحدود ليست جدرانا. ومن نشأ في الإيذاء قد يعكس وظيفتها، كماري التي آذاها أبوها: تحبس الألم في الداخل، وترفض الدعم، وتسمح للآخرين بأن يلقوا فيها مزيدا من الأذى. وكان عليها أن تبني سياجا يصد الأذى، وبوابات تُخرج ما فيها وتُدخل ما تحتاجه.

أمثلة الحدود عند المؤلفين ثمانية. الجلد أولها، ومن تعرّض لإيذاء جسدي أو جنسي في طفولته يضعف إحساسه بأن ملكيته تبدأ عند جلده. ثم الكلمات، وأهمها «لا»، ومن لا يقولها يمتثل في الظاهر ويستاء في الباطن، سواء جاءه الضغط من غيره أو من «ينبغي» في داخله. ثم الحقيقة: أن يعيش وفق الواقع، ومنه أن الأفعال تجر عواقبها، وأن يصدق في معرفة نفسه. ثم المسافة المكانية، ابتعادا لاستعادة القوى أو هربا من خطر، والوقت، كفترة يقضيها ابن راشد بعيدا عن والديه ليبني طريقة جديدة في التعامل، وهي تحسّن العلاقة بعدها في الغالب. ثم المسافة الانفعالية، وهي حد مؤقت لا طريقة عيش: من خرج من علاقة مؤذية لا يعيد ثقته قبل تغير ثابت، والمسامحة لا تعني فتح القلب قبل الأوان. ثم الآخرون، فلا تُبنى الحدود في فراغ: حاجتنا الأولى هي العلاقة، والخوف من الوحدة يبقي كثيرين في الأذى، ونحن نحتاج من يسندنا ضد الأصوات القديمة التي تسمّي الحدود أنانية. وأخيرا العواقب، فالحد بلا عاقبة كلام.

ما الذي يقع داخل حدودي؟ يعيد المؤلفان رواية قصة معروفة في التراث المسيحي عن رجل يُسعف جريحا على الطريق، لكنهما يجعلان الجريح يلومه ويستعطفه حتى يبقى معه ثلاثة أيام، فيخسر المسعف صفقته ثم يصرخ في وجه من أنقذه. فالشفقة قد تُستغل حتى نعطي أكثر مما نريد. ولتجنب ذلك يعدّد الفصل ما يملكه الإنسان ويتحمله:

- المشاعر: لا تُهمل ولا تُسلَّم القيادة، وهي إشارة إلى حال العلاقة ومسؤولية صاحبها.
- المواقف والمعتقدات: نتعلمها مبكرا ونلوم غيرنا على آثارها، ونحن وحدنا من يغيرها.
- السلوك: إنقاذ شخص من عواقب سلوكه يجعله عاجزا، والوالدان اللذان يلحّان بدل أن يتركا العاقبة تعمل يحرمان الطفل من الإحساس بالسيطرة على حياته.
- الخيارات: «كان لا بد أن...» و«هو أجبرني» تكشفان وهمنا بأننا لسنا فاعلين.
- القيم، كتقديم رضا الناس على كل شيء.
- الحدود على الآخرين والحدود الداخلية: لا نستطيع أن نجعل أحدا يتصرف كما نريد، بل نحدّ تعرّضنا لمن يسيء. والحدود الداخلية أن نحس بالرغبة دون أن ننفذها: ضبط للنفس بلا كبت.
- المواهب: والخطأ ليس في الخوف من تنميتها بل في الاستسلام له.
- الأفكار: أن نفحص ما نسمعه، ونوسع معرفتنا، ونصحح تفكيرنا المشوه في الناس، ونبلغ أفكارنا لغيرنا بدل أن ننتظر قراءتها.
- الرغبات: كثير منها قناع لحاجة أخرى، ومعرفة الرغبة الحقيقية جزء من معرفة الذات.
- الحب: القلب «عضلة ثقة» تحتاج تدفقا إلى الداخل وإلى الخارج، ومن يقول «حب الناس لا يصل إليّ» ينفي مسؤوليته عن تجاوبه.

الفصل الثالث: مشكلات الحدود

بعد محاضرة للمؤلفين سألت امرأة: أفهم أن لدي مشكلة حدود، لكن زوجي الذي خانني وأخذ مالنا، أليست مشكلته هو أيضا؟ والجواب نعم. فمشكلات الحدود صنفان: من لا يستطيع وضعها، ومن لا يحترم حدود غيره.

الممتثلون: يقولون «نعم» للسيئ. كان روبرت أصغر أربعة إخوة، وأخواته الأكبر يضربنه حتى يزرقّ جسده، ووالداه يقولان: الولد لا يضرب البنات. فتعلم أن الدفاع عن نفسه خطأ، وصار عاجزا أمام طلبات زوجته التي تكاد تفلسه. والطفل يحتاج أن يستطيع قول «لا» و«توقف» و«هذا يؤلمني» و«لا أحب أن تلمسني هناك». والممتثل حدوده ضبابية، يذوب في طلبات غيره، ويدّعي أنه يحب ما يحبه أصدقاؤه، كالحرباء. وأخطر ما في عجزه أنه لا يمنعه من رفض الأذى فحسب، بل من تمييزه، فيكتشف متأخرا أنه في علاقة مؤذية. وأسباب عجزه عن الرفض عند المؤلفين تسعة: الخوف من جرح مشاعر الآخر، والخوف من الهجر والانفصال، والرغبة في الاعتماد الكلي على غيره، والخوف من غضبه، ومن العقاب، ومن العار، ومن أن يُرى سيئا أو أنانيا، ومن أن يُرى قليل التدين، والخوف من ضمير قاس ناقد. وهذا الأخير يُعاش ذنبا على ما لا يستحق الإدانة.

المتجنبون: يقولون «لا» للخير. راحيل هي التي أسست مجموعة النقاش الأسبوعية في بيتها، وتجيد أن تدفع غيرها إلى البوح. فلما جاء دورها قالت إن مشكلاتها صغيرة أمام مشكلاتهم، ثم سألت من يريد الحلوى. والمتجنب لا يطلب العون، ولا يعرف حاجاته، ولا يسمح لأحد بالدخول، وينسحب حين يحتاج. وجوهر مشكلته أنه يخلط الحدود بالجدران: والحد السليم «يتنفس»، سياج ببوابة.

وبعض الناس يجمع النمطين، كمارتي التي قالت ضاحكة: إذا احتاجني أحد أربع ساعات لا أستطيع الرفض، وإذا احتجت أحدا عشر دقائق لا أستطيع الطلب. وهذا ما يسمّيه المؤلفان **الحدود المعكوسة** (reversed boundaries): لا حدود حيث ينبغي أن تكون، وحدود حيث لا ينبغي.

المسيطرون: لا يحترمون حدود غيرهم. كان ستيف يفرض على مساعده فرانك ساعات إضافية بلا أجر، وغيّر له موعد عطلته مرتين، ثم صار يتصل به كل يوم وقت العشاء، حتى استقال. فـ«لا» عند ستيف تحدٍّ ينبغي تغييره. ومشكلة المسيطر أنه لا يسمع «لا»، وهذا غير العجز عن قولها، وأنه يلقي مسؤولية حياته على غيره: يبحث عمن يحمل حقيبته إضافة إلى صخرته. والمسيطرون صنفان: عدواني يدوس الأسوار كالدبابة، وقد يسيء بالكلام أو باليد، وأغلب الأمر أنه لا يدرك أصلا أن لغيره حدودا؛ ومتلاعب أقل صدقا، يقنع الناس بالتنازل، ويوقعهم في الذنب، كتوم سوير الذي أقنع رفاقه بأن طلاء السياج امتياز فاصطفوا ليطلوه عنه. وقد يتحول الممتثل المتجنب نفسه إلى مسيطر متلاعب: يقدّم خدمة لينال حبا، ثم ينتظر المقابل سنوات، وهذا تحكم غير مباشر لا حب.

والمسيطرون مصابون أيضا: يضعف عندهم ضبط الاندفاع وتأجيل الإشباع، ولا يستطيعون تدبير حياتهم بأنفسهم، والدواء أن يذوقوا عواقب تقصيرهم. وهم معزولون، فمن يبقى معهم يبقى خوفا أو ذنبا أو اعتمادا، وهم يعرفون في قرارة أنفسهم أنهم لو كفّوا عن التهديد لتُركوا.

غير المستجيبين: لا يسمعون حاجات غيرهم. باحت بريندا لزوجها مايك بخوفها في تربية الأبناء وبإحساسها بالعجز في عملها، فقال لها: إن لم يعجبك شعورك فغيّريه، الحياة صعبة، تدبّري أمرك. ومايك ليس مسؤولا عن سلامة بريندا النفسية، لكنه مسؤول تجاهها، وإهماله لحاجتها إخلال بمسؤولية الحب. وغير المستجيبين صنفان: ناقد لحاجات غيره لأنه يكره حاجته هو فيسقطها على الآخرين، ومنشغل بنفسه حتى يقصي غيره، وهو ضرب من النرجسية. ولا يُخلط هذا بأن يعتني المرء بحاجاته أولا ليقدر على العطاء.

ويلتقي المسيطر غير المستجيب بالممتثل المتجنب في الزواج كثيرا. فالأول يبحث عمن يحمل عنه، والثاني يبحث عمن ينقذه ليبقى بعيدا عن حاجاته. ويلخص المؤلفان الأنماط في جدول نقلاه عن كتاب سابق شاركا فيه سنة 1991، عنوانه Secrets of Your Family Tree:

	لا يستطيع أن يقول	لا يستطيع أن يسمع
«لا»	الممتثل: يشعر بالذنب أو يتحكم فيه غيره، فلا يضع حدودا	المسيطر: ينتهك حدود غيره بعدوان أو تلاعب
«نعم»	غير المستجيب: يضع حدودا في وجه مسؤولية الحب	المتجنب: يضع حدودا في وجه رعاية الآخرين له

الحدود الوظيفية والحدود العلائقية. الأولى قدرة الشخص على إنجاز مهمة أو عمل: الأداء والانضباط والمبادرة والتخطيط. والثانية قدرته على قول الحقيقة لمن يرتبط بهم. وكثيرون يتقنون الأولى ويعجزون عن الثانية: يديرون عملا كبيرا ولا يستطيعون أن يقولوا لصديق إن تأخره الدائم يزعجهم. والعكس موجود أيضا.

الفصل الرابع: كيف تنمو الحدود؟

كان جيم عاجزا عن قول «لا» لأي أحد، ولا سيما لرؤسائه. لقبه في العمل «السيد يستطيع كل شيء»، ولقبه عند أبنائه «الشبح»، لأنه لا يكون في البيت أبدا. ولما قالت له زوجته أليس إنها تحس كأنها أم وحيدة، وإنها وجدت أخيرا من يستطيع أن يقول له «لا»: هي والأبناء، انهار وسأل: كيف صرت هكذا؟ وجواب الفصل أن مشكلته لم تبدأ يوم زواجه، بل في علاقاته الأولى، فصارت جزءا من بنية شخصيته.

الحدود لا تُورث، بل تُبنى. والبناء مستمر طوال الحياة، لكن أخطر مراحله في السنوات الأولى. ويعتمد المؤلفان هنا، كما يصرّحان في الهوامش، على نموذج **الانفصال والتفرد** عند مارغريت ماهلر (Mahler, Pine & Bergman, 1975).

الارتباط أولا. قرأت ويندي كتبا عن الاعتمادية المشتركة وسمعت تسجيلات عن توكيد الذات، لكنها كلما كلّمت أمها، التي تنتقد تربيتها لأبنائها، عادت طفلة ممتثلة. فلا أحد يضع حدودا خارج علاقات داعمة: من لا يطمئن إلى أنه محبوب يقع بين خيارين سيئين، أن يضع حدا فيخاطر بالعلاقة، أو لا يضعه فيبقى أسير رغبات غيره. والمهمة الأولى للرضيع أن يرتبط بوالديه في بيئة دافئة ثابتة تستجيب لحاجته، وهو في هذه المرحلة لا يحس بنفسه منفصلا عن أمه. وغاية ذلك **ثبات الموضوع الانفعالي** (emotional object constancy): إحساس داخلي بالأمان والانتماء يبقى في غيابها، تبنيه آلاف التجارب الصغيرة.

الانفصال والتفرد. الانفصال إحساس الطفل بأنه «ليس أمه»، والتفرد الهوية التي تتكون وهو ينفصل. ولا «أنا» قبل «ليس أنا». وللمرحلة ثلاث مراحل فرعية:

1. **الفقس** (hatching)، ويسمى التمايز، من خمسة إلى عشرة أشهر: يتجه الطفل إلى العالم يستكشفه ويبتعد زحفا، لأن الرعاية الأولى جعلته آمنا بما يكفي ليخاطر. وهي صعبة على أم لم «تفقس» هي نفسها فلا تريد من رضيعها إلا التعلق.
2. **التمرّن** (practicing)، من عشرة أشهر إلى ثمانية عشر: يمشي ويتكلم ويحس أنه يستطيع كل شيء، ويحتاج فرحا بفرحه وحدودا آمنة يتمرن فيها، لا منعا كاملا ولا تركا كاملا. والراشد العالق هنا، كديريك ذي الأربعين الذي يعيش كطالب ويغير عمله باستمرار، ممتع حتى تصطدم بأوهامه.
3. **إعادة التقارب** (rapprochement)، من ثمانية عشر شهرا إلى ثلاث سنوات: يدرك أنه لا يستطيع كل ما يريد، ويعود إلى أمه ذاتا منفصلة. وأدواته ثلاث: الغضب، وهو صديق ينبه إلى مشكلة ويعلّمه أن تجربته غير تجربة غيره؛ والملكية («لي»، «ملكي»)، وهي بداية المسؤولية لا أنانية خالصة؛ وكلمة «لا»، أول حد لفظي.

وللوالدين أمام «لا» الطفل مهمتان: أن يشعر بالأمان ليقولها، فتكون «لا» محبوبة كـ«نعم»، كوالدين قالا لعمة تأذت من رفض ابنتهما تقبيلها: لا نريد أن تحس كيسي أن عاطفتها دين عليها للناس؛ وأن يتعلم احترام «لا» غيره، فلا يرضخ الوالد لنوبة غضب في متجر الألعاب. وهنا يذكر المؤلفان الضرب «عند الضرورة» بين وسائل التأديب، وهو

موقف يخالفه البحث اليوم كما سيأتي. وفي الثالثة ينبغي أن يكون الطفل قد أتقن ثلاث قدرات: أن يرتبط دون أن يفقد إحساسه بذاته، وأن يقول «لا» دون خوف من فقدان الحب، وأن يتقبل «لا» غيره دون أن ينسحب انفعاليا. وتعود المسائل نفسها في المراهقة وفي بداية الرشد.

إصابات الحدود، وأقدمها أعمقها أثرا:

- الانسحاب: إذا انسحب الوالد بالحزن أو الصمت أو المرض كلما خالفه الطفل، تعلّم أنه محبوب حين يطيع ومقطوع حين يخالف، فخاف جانبه الصريح المستقل. وقول «يؤلمنا أن تغضب» يجعله مسؤولا عن صحة والديه النفسية، والأفضل: «أعرف أنك غاضب، لكنك لن تأخذ هذه اللعبة».
- العداء: غضب أو عقاب بدني أو عواقب غير متناسبة كلما حاول الطفل أن يستقل، مثل لاري الذي خالف أباه العسكري في التاسعة فاستيقظ في الطرف الآخر من الغرفة. ويقابله المؤلفان بأسلوب الخيار: «إن رتّبت سريرك لعبت، وإن لم ترتبه فقدت اللعب بقية اليوم». فالتهديد يعلّم التظاهر بالطاعة، والخيار يعلّم المسؤولية.
- الإفراط في السيطرة: حماية من كل خطأ بقواعد صارمة، فيخرج الطفل اعتماديا عاجزا عن المخاطرة والإبداع.
- غياب الحدود: إيلين التي حطمت سيارة الأسرة ثلاث مرات فاشترى لها أبوها سيارة، كبرت محبوبة ومكلفة لمن حولها. وطفل الرابعة الذي يتحكم في أمه في السوق يصير بعد ستة وثلاثين عاما رجلا ينفجر كلما رُفض له طلب.
- الحدود المتقلبة: قسوة يوما ولين يوما، كما في أسر الإدمان، فيكبر الطفل لا يأمن في أي علاقة.
- الصدمة: الإيذاء الانفعالي والجسدي والجنسي، والحوادث والأمراض المقعدة، والفقد الشديد. وإذا كانت أنماط العلاقة كتربة فاسدة حول الشجرة فالصدمة صاعقة. وهي تهز أساسين: أن العالم آمن بقدر معقول، وأن للطفل سيطرة على حياته. وجيري الذي كان ضرب أمه يتوقف حين يعدها بطاعة كاملة صار يمتثل فورا لغضب كل امرأة متحكمة.
- طبع الشخص: بعضهم أشد اندفاعا بالفطرة فيواجه، وبعضهم يتجنب.
- وعامل أخير يصوغه المؤلفان بلغة لاهوتية، معناه النفسي ميل الإنسان إلى رفض حدوده وطلب أن يكون كلي القدرة لا يحاسبه أحد.

الفصل الخامس: قوانين الحدود العشرة

يتخيل المؤلفان كائنا من كوكب بلا جاذبية ولا نقود، ينزل إلى الأرض فيسقط من مركبته، ثم يأكل في مطعم ولا يدفع فيُسجن، وهو لا يفهم ما يجري. وكذلك من نشأ في أسرة مختلة: ينتقل إلى حياة الراشدين وهي تحكمها قوانين لم يشرحها له أحد. والقوانين تعمل سواء عرفناها أم جهلناها.

1. قانون الزرع والحصاد. هو قانون السبب والنتيجة. من يدخن يسعل، ومن يسرف يطارده الدائنون. لكن القانون يُعطَّل حين يحصد شخص آخر بدل الزارع، كأم ترسل المال كلما تجاوز ابنها رصيده. ويسمّي المؤلفان من ينقذ غيره باستمرار **اعتماديا مشتركا** (codependent): كأنه يوقّع ضامنا على ديون حياة غيره، ثم يسدد عنه جسديا وانفعاليا. والحدود تعيد الحصاد إلى الزارع. ويلاحظ المؤلفان أن المواجهة وحدها لا تكفي، فالعميلة التي «تواجه» زوجها كل يوم تلح عليه فقط، لأن كلامها لا يؤلمه؛ الذي يؤلمه العاقبة.

2. قانون المسؤولية. المسؤولية تشمل حب الآخرين، ومن لا يحب لا يتحمل كامل مسؤوليته عن نفسه. لكن الحب لا يعني أن نصير الآخر: لا أستطيع أن أشعر عنك، ولا أن أفكر عنك، ولا أن أتجاوز خيبتك عنك. أنت مسؤول عن نفسك وأنا عن نفسي. والمسؤولية تجاه الآخر تعني العطاء حين يحتاج، وتعني أيضا وضع حد لسلوكه المدمر، لأن إنقاذه من عواقبه يرسّخ النمط ويدفعه إلى الهلاك.

3. قانون القدرة. في برامج الخطوات الاثنتي عشرة يُطرح سؤال: إن كنت عاجزا أمام سلوكي فكيف أكون مسؤولا عنه؟ وجواب المؤلفين أنك قد لا تقدر على النمط وحدك، لكنك تقدر على ستة أمور: أن تعترف بحقيقة مشكلتك، وأن تقرّ بعجزك وتطلب العون، وأن تطلب من غيرك أن يكشف لك ما تجهله داخل حدودك، وأن تعدل عما تجده سيئا فيك، وأن تطلب المساعدة على جروحك النمائية وحاجات طفولتك التي لم تُلبَّ، وأن تصلح ما أفسدت مع من آذيتهم. أما ما لا تقدر عليه فكل ما خارج حدودك، وأولهم الآخرون. ويستشهدان بالعبارة المشهورة في مجموعات التعافي: أن تتقبل ما لا تستطيع تغييره، وتغيّر ما تستطيع، وتعرف الفرق. فأنت لا تغيّر غيرك، لكنك تغيّر تعاملك معه حتى لا تنجح أساليبه القديمة، فقد يتحفز للتغيير.

4. قانون الاحترام. كثيرا ما نحاكم حدود غيرنا: كيف يرفض أن يمر بي وطريقه من هنا؟ ومن يدين حدود غيره يتوقع أن يدينوا حدوده، فيخاف أن يضعها، فيمتثل ثم يستاء. فلنحترم حدود غيرنا كما نريد أن تُحترم حدودنا، وليكن سؤالنا: هل اختار بحرية؟ لا: هل فعل ما أريد؟

5. قانون الدافع. ستان يعطي ثم اكتأب، وقال إنه «يحب أكثر من اللازم». فقال له المعالج إن الحب يثمر رضا لا اكتئابا، واكتشف أن عطاءه كان خوفا من أم تسحب حبها ومن أب يصرخ. والدوافع الخاطئة للعطاء عند المؤلفين ثمانية: الخوف من فقدان الحب أو الهجر، وهو دافع «الشهداء»؛ والخوف من غضب الآخرين؛ والخوف من الوحدة؛ والخوف من فقدان «الأنا الطيب»، عند من لا يفهم أن يقول «أحبك ولا أريد أن أفعل هذا»؛ والذنب؛ والسداد، عند من تلقى أشياء مرفقة برسائل ذنب؛ وطلب استحسان والد رمزي؛ والتماهي المفرط مع خسارة الآخر، عند من لم يحزن على خساراته فيحس بحزن من يرفضه أضعافا. والقاعدة: الحرية أولا ثم الخدمة.

6. قانون التقييم. خاف جايسون أن يجرح شريكه إن تولى مهاما يقصّر فيها. فسأله المعالج: هل آلمك طبيب الأسنان؟ نعم. هل أضرّك؟ لا. وهل آلمك السكر الذي سوّس ضرسك؟ لا، لكنه أضرك. فالألم غير الضرر. نقدّر الألم الذي يسببه حدنا ونتعاطف معه، لكنه ليس سببا للتراجع. وساندي التي قضت العطلة مع صديقاتها بدل زيارة أهلها سببت لأمها حزنا لا ضررا، والرد المحب أن تقول إنها حزينة هي أيضا وتنتظر الزيارة القادمة.

7. قانون المبادرة. بعد سنوات من الامتثال ينفجر بعض الناس فجأة. وهذه **المرحلة التفاعلية** (reactive) ضرورية، ولا سيما لضحايا الإيذاء، لكنها مرحلة لا هوية: ضرورية وغير كافية. وصاحب **الحدود الاستباقية** (proactive) يُعرف بما يحب ويسعى إليه لا بما يعارضه، ولا يطالب بحقوقه بل يعيشها، وأقصى قوته أن يملك نفسه فلا يرد الأذى بمثله. ويوصي المؤلفان هنا بالتدرب على توكيد الذات.

8. قانون الحسد. الحسد يعرّف الخير بأنه «ما لا أملك»، وينظر خارج الحدود إلى ما عند غيره فيهمل ما عليه. والمخرج أن يتحول إلى سؤال: لماذا لا أملك هذا، وهل أريده حقا، وما الذي ينبغي أن أفعله؟ كوحيد يحسد غيره على صداقاتهم فيسأل نفسه لماذا ينسحب من الناس ويتصل بمختص.

9. قانون النشاط. أحسن الحدود تتكون حين يدفع الطفل نحو العالم بطبيعته فيضع العالم حدوده عليه. والسلبي ليس شريرا بالضرورة، لكن السلبية تحالف ما تسكت عنه. والخطأ ليس أن تحاول فتفشل، فذلك تعلّم، بل ألا تحاول. والفرخ الذي يُكسر له قشر البيضة يموت، لأنه يحتاج جهد النقر ليقوى.

10. قانون الإعلان. الحدود علاقة، فلا بد أن تُعلن. لكننا من الخوف نضع «حدودا سرية»: ننسحب بصمت ونستاء في السر. ثم قد تمتثل زوجة عشرين سنة ثم «تعلن» حدودها بطلب الطلاق، أو يرضخ والدان سنوات ثم يتعجبان من أبناء لا يحسون بالحب. وما لا يُقال مباشرة يُقال بطريق ملتوية أو بالتلاعب.

القانون	الفكرة
الزرع والحصاد	للأفعال عواقب؛ لا تحصد عن غيرك
المسؤولية	مسؤول عن نفسك، ومسؤول تجاه غيرك بالعطاء والحد معا
القدرة	تقدر على نفسك، وتؤثر في غيرك ولا تغيّره
الاحترام	احترم حدود غيرك لتُحترم حدودك
الدافع	الحرية أولا ثم الخدمة
التقييم	الألم غير الضرر
المبادرة	المرحلة التفاعلية ضرورية وغير كافية
الحسد	الحسد يصرفك عن مسؤوليتك؛ حوّله إلى سؤال
النشاط	الخطأ ألا تحاول
الإعلان	الحد الذي لا يُعلن يُمارَس بالتلاعب

الفصل السادس: خرافات شائعة عن الحدود

الخرافة عند المؤلفين خيال يشبه الحقيقة، مصدره الأسرة أو البيئة الدينية أو سوء الفهم. وهي ثمان:

1. «إن وضعت حدودا فأنا أناني». الحدود المناسبة تزيد القدرة على العناية بالناس. والتمييز بين **الأنانية**، وهي التعلق برغباتنا على حساب مسؤوليتنا في حب غيرنا، وبين **الأمانة على النفس** (stewardship): كمدير متجر يحسن إدارته لصاحبه. وقد يحتاج المرء ما لا يرغب فيه، وتلبية حاجاتنا مهمتنا نحن، لا ننتظر أن يتولاها غيرنا.

2. «الحدود علامة عصيان». الأصح أن نقص الحدود هو العصيان في الغالب: صاحبه ممتثل في الظاهر مستاء في الباطن. خاف باري من نفوذ كين في جماعته، فاختار من حلقات الدراسة التي عرضها عليه ما ظنه أقصرها، فإذا هي ثمانية عشر شهرا، والأرجح أنه سينسحب يوما دون أن يقول السبب. والمبدأ: **«لا» في الداخل تُبطل «نعم» في الخارج**، و«نعم» التي تخفي «لا» كذب. فمن لا يستطيع أن يقول «لا» لا يستطيع أن يقول «نعم» حقيقية، لأن الخوف يفسد دافع الحب.

3. «إن وضعت حدودا سيؤذيني الناس». قد يحدث، فلا أحد يملك ردود أفعال غيره، كديبي التي تخاف أن يتركها زوجها إن خالفته. لكن الحدود **اختبار** لجودة العلاقات: من يحترمها يحب إرادتنا، ومن لا يحترمها يحب «نعم» وحدها. والتجربة المقترحة: قل «لا» في أمر ما لمن يهمك، فإما أن يزداد القرب، وإما أن تكتشف أنه كان قليلا. ويصرّح المؤلفان بأنهما لا يدعوان إلى الطلاق، وينبهان إلى أن الخلافات تكثر أول الأمر حين يبدأ أحد الزوجين وضع الحدود، ثم تقوى زيجات كثيرة بعدها. ومن هنا قاعدة **الارتباط أولا ثم الحدود**: جينا واجهت في أسبوع واحد زوجها وأبناءها ووالديها وأصدقاءها، فلم يعد أحد يكلمها. فلا يعزل المرء نفسه عن الجميع دفعة واحدة، بل يبدأ من مكان يُحب فيه دون شرط.

4. «إن وضعت حدودا سأؤذي غيري». باربرا تعتذر وتحدد موعدا للزيارة لتنهي «الصمت الجريح» الذي تقابل به أمها رفضها. والحدود أداة دفاع لا هجوم، تمنع أخذ ما عندك في غير وقته. والراشد الذي يُرفض طلبه ينزعج ويبحث في مكان آخر، لكنه لا يُصاب. ولذلك نحتاج شبكة علاقات لا شخصا واحدا، فتعدد السند يسمح لأصدقائنا بأن يكونوا مشغولين أحيانا، ويسمح لنا بتقبل «لا» من أحدهم.

5. «الحدود تعني أنني غاضب». كثيرا ما تلاحق «سحابة غضب» من يبدأ قول الحقيقة، كبريندا التي أفلتت منها كلمات ساخرة وهي تقول لمديرها إنها لن تعمل العطل دون أجر. والحدود لا تصنع الغضب. المشاعر إشارات: الخوف يقول ابتعد، والحزن يقول خسرت شيئا، والغضب يقول إن حدودك انتُهكت فتقدّم وواجه. لكن الغضب لا يعرف الزمن، فما يظهر أول الأمر «غضب قديم»، سنوات من «لا» لم تُقل. وناثان، ابن الأسرة «المثالية» التي لم يختلف فيها أحد قط، تزوج امرأة تتحكم فيه، فاكتشف غضبه من والدين أحبهما ولم يعلّماه الرفض. والخروج في ثلاث خطوات: أن يبوح بغضبه في علاقة آمنة، وأن يعيد بناء ما جُرح فيه، وأن يبني حدوده في الحاضر. ثم يقل الغضب، لأنه كان الحد الوحيد. فتينا التي يتأخر زوجها كل مساء صارت تقدم العشاء في موعده لها وللأبناء، فيجد طعامه باردا، فصار يعود مبكرا. لا تغضب، ضع حدا.

6. «حين يضع غيري حدودا فإنه يجرحني». رفض بيت إقراض صديقه راندي، فقرر راندي ألا يرفض لأحد طلبا أبدا. ويصعب تقبل حدود الآخرين لأربعة أسباب: جرح حقيقي في الطفولة، كروبرت الذي كان يُترك ساعات في سريره حتى تجاوز البكاء إلى انطفاء الرضيع؛ و**الإسقاط**، فروبرت نفسه صار يعجز عن وضع حد لبكاء ابنته وقت النوم لأنه يرى ألمه في دموعها؛ وجعل شخص واحد مصدر الخير الوحيد، ككاثي التي ينهار يومها إذا لم يرد زوجها الحديث ليلا، والسؤال المقترح: لو مات الليلة من لا أتقبل «لا» منه، إلى من أذهب؟؛ وضعف تحمل المسؤولية، كراندي الذي جعل صديقه مسؤولا عن ضائقته.

7. «الحدود تُشعر بالذنب». لما عُرض على إدوارد عمل حلم به في الطرف الآخر من البلاد بدأ يسمع عن مرض أبيه ووحدة أمه وتضحياتهما، فأحس أن الرحيل خيانة. ويرى المؤلفان أن المشكلة «دين غير موجود»: ما يُعطى حبا هدية، وجزاء الهدية الشكر ثم الإحسان إلى غيرنا. وإن تألم المعطي أو غضب من شكر صادق فالهدية كانت قرضا. ولا يُخلط الامتنان بالحدود: يُشكر المحسن على إحسانه، ويُواجَه في تقصيره.

ملاحظة الملخِّص. في ثقافتنا ليس ما بين الولد ووالديه «هدية» يكفي فيها الشكر، فبرّ الوالدين وصلة الرحم واجبان في وعي الناس ودينهم، وأحكامهما الشرعية لأهل العلم. لكن الفكرة النفسية تبقى نافعة إذا فُهمت في موضعها: الواجب لا يلغي حق الراشد في أن يختار عمله ومسكنه، والبرّ لا يقوم على الإحساس الدائم بالذنب، والمؤلفان أنفسهما يقرّان في الفصل السابع بأن رعاية الوالدين المحتاجين في كبرهما واجب. فالسؤال عندنا ليس هل نبرّ والدينا، بل كيف نبرّهما دون أن نترك الذنب يقرر عنا.

8. «الحدود دائمة، وأخاف أن أحرق الجسور». الحد ملكك لا العكس: إن استجاب الآخر بنضج أعدت التفاوض عليه، وإن صرت في موضع أكثر أمانا غيّرته.

الفصل السابع: الحدود وأسرتك

يفتتح الجزء الثاني («صراعات الحدود») بسوزي، امرأة في الثلاثين تعود من كل زيارة لبيت والديها مكتئبة. كانت تستمتع بالعشاء العائلي، لكنها تحس بالذنب حين يدعو والداها صديقاتها القديمات ويقارنان حياتها بحياتهن، ويتحدثان عن جمال أن يربي الأجداد أحفادهم بأيديهم. لقد غادرت بيت أهلها، وتزوجت، وأنجبت، وتدفع فواتيرها، أي أنها انفصلت في الظاهر. لكنها في الداخل لا تملك إذنا بأن تختار دون ذنب. ومن يملك حياته يراعي غيره، فإذا اختار ما يريده الآخرون اختاره حبا لا ذنبا.

علامات نقص الحدود مع الأسرة الأصلية ست:

- **العدوى**: يكلّم أحد الزوجين أهله فيعود مكتئبا أو مجادلا أو ناقدا لنفسه أو منسحبا، كأنه «التقط» شيئا ونقله إلى أسرته الجديدة. وإذا كانت علاقتك بشخص واحد قادرة على إفساد علاقاتك الأخرى فقد أعطيته سلطة أكبر مما ينبغي.
- **المرتبة الثانية**: يشكو دان أن زوجته جين تتفانى في إرضاء أبيها وتهمله، وأنه تعب من أن يكون الرجل الثاني في حياتها. فهي لم تُتم «الترك قبل الالتصاق»: أن ترخي روابطها بأسرتها الأصلية وتعقد روابط أسرتها الجديدة. والمقصود حدود واضحة لا قطيعة.
- **المصروف**: تيري وزوجته يعيشان فوق دخله بمال أهله، فيدفع من احترامه لنفسه. وللمشكلة وجه آخر: أبناء راشدون يقعون في الضائقة بعد الضائقة وأهلهم يسددون كل مرة. والقاعدة عند المؤلفين: الراشد الذي لا يقف على قدميه ماليا ما زال طفلا.
- **الطفل الدائم**: مستقل ماليا، لكنه يقضي وقته في بيت والديه، ويترك غسيله عندهم، ويأكل عندهم، وهو كاتم أسرارهم، وفي الثلاثين بلا مهنة مستقرة ولا ادخار. ويحدث هذا في الأسر الدافئة، ويسميه المختصون **الأسرة المتشابكة** (enmeshed family)، التي لا ينفصل فيها الأبناء بحدود واضحة.
- **التثليث** (triangulation): يغضب «أ» من «ب» فلا يكلمه، بل يشكوه إلى «ج»، فلا يُحل الخلاف، ويتكلم الجميع بلسانين. والحل أن تكلم من بينك وبينه خلاف أولا، فإن أنكر استشرت غيرك لتفهم كيف تحل المشكلة لا لتفرغ غضبك، ثم تذهبان إليه معا. ولا تقل لطرف ثالث عن أحد ما لا تنوي قوله له.
- **من الطفل هنا؟** أناس «وُلدوا» لرعاية آبائهم، وتعلموا مبكرا أنهم مسؤولون عن والدين عالقين في عدم النضج، فإذا أرادوا حياة مستقلة أحسوا بالأنانية. ويقرّ المؤلفان بأن رعاية الوالدين المحتاجين في كبرهما واجب حسن، لكنهما ينبهان إلى مشكلتين: أن الوالدين قد لا يكونان محتاجين حقا بل متطلبين أو في دور الضحية، وأن الحاجة إذا كانت حقيقية قد لا يعرف الابن ما يستطيع تقديمه وما لا يستطيع، فيطغى عجز الوالدين عن التكيف مع الشيخوخة على أسرته كلها. والحل أن تقرر الأسرة ما تريد أن تعطيه، فتستمر في حب الوالدين دون استياء.

- **لكني أخوك**: أخ غير مسؤول يعتمد على أخيه المسؤول ليتهرب من النضج، والمقصود غير الأخ المحتاج فعلا لإعاقة جسدية أو نفسية. فالأسرة تهدم أمتن الأسوار باسم «العائلة».

لماذا نستمر؟ لأن ما نعيشه مع أهلنا اليوم هو حدود الطفولة نفسها مع اللاعبين أنفسهم: لا عواقب للتقصير، ولا مواجهة، ولا حدود، وتحمّل عن الآخرين، وعطاء بالإكراه، وحسد، وسلبية، وسرية. ويضيف المؤلفان سببا يصوغانه بلغة دينية، معناه النفسي أن الراشد لم يعبر بعد إلى الرشد: ما زال تحت وصاية والديه في قراراته. ويطرحان سؤالين: هل تمنعني روابطي بأهلي من فعل الصواب؟ وهل صرت راشدا فعلا أمامهم؟

خطوات الحل عندهما:

1. حدد العرَض: أين فقدت السيطرة على ما تملك مع والديك وإخوتك؟
2. حدد الصراع: أي قانون تخرقه؟ هل تثلّث؟ هل تتحمل عن أخ أو والد بدل أن تتحمل تجاهه؟
3. حدد الحاجة التي تحرك الصراع: الحب أو الاستحسان أو القبول الذي لم تأخذه، واقبل أنه يُلبّى في علاقاتك الجديدة لا عند أهلك.
4. تقبّل الخير: لا يكفي أن تفهم حاجتك، بل تحتاج شبكة سند تتلقى منها.
5. تدرّب على مهارات الحدود في المواقف الآمنة أولا، كمن يبدأ العلاج الطبيعي بالأوزان الخفيفة.
6. قل «لا» للسيئ: تجنب في بداية التعافي من آذاك وسيطر عليك، وإن أردت إعادة العلاقة فاصطحب من يسندك، واحذر شوقك إلى المصالحة الذي قد يعيدك إلى السيطرة نفسها.
7. سامح المعتدي: المسامحة إسقاط دين، ومن لا يسامح ما زال يريد شيئا ممن آذاه، ولو كان انتقاما أو اعترافا، فيبقى مربوطا به.
8. استجب ولا تتفاعل: إن استطاع أحد أن يحدث فيك فوضى بكلمة فهو يتحكم فيك في تلك اللحظة. ابتعد حتى تستعيد نفسك، ثم اختر. الفرق بين الاستجابة والتفاعل هو الاختيار.
9. تعلّم الحب في الحرية والمسؤولية لا في الذنب: الحدود لا تعني التوقف عن الحب، بل حرية الحب. وفعل الخير باختيار حر يقوّي الحدود، وليس من الاعتمادية المشتركة في شيء.

ملاحظة الملخِّص. هذا الفصل أقرب الفصول إلى قارئنا وأحوجها إلى التكييف. فالأسرة الممتدة، والسكن قرب الأهل أو معهم، ومشاركة الوالدين في شؤون الأبناء، ليست عندنا علامات مرض. ونرى أن ما يصمد من الفصل هو المعيار لا المسافة: هل القرار قرار الراشد نفسه، وهل يعطي اختيارا لا ذنبا، وهل تبقى للأسرة الجديدة حرمتها. ولنفترض أن سفيان، موظفا في البليدة متزوجا يسكن في الطابق العلوي من بيت والديه، تتدخل أمه في تربية حفيدها أمام زوجته، فتنشأ بين المرأتين جفوة. لا يطلب منه الفصل أن يترك البيت ولا أن يقاطع أمه، بل أن يحدد هو ما يقبله، وأن يكلم أمه مباشرة بأدب بدل أن ينقل الشكوى بين المرأتين فيقع في التثليث. وقد يكفيه أن يتفق مع زوجته على قواعد التربية ثم يبلغها أمه بلطف واحترام. وهذا كله ممكن مع البرّ، بل هو من حسن البرّ.

الفصل الثامن: الحدود وأصدقاؤك

مارشا تبادر دائما، وصديقتها تامي لا تتصل أبدا. والصداقة عند المؤلفين علاقة غير زوجية قائمة على الارتباط لا على الوظيفة: نريد صحبة أصحابها لذاتهم، لا لعمل مشترك. ويحلل الفصل أربعة صراعات بقائمة أسئلة ثمانية تصلح لكل صراع: ما الأعراض؟ ما الجذور؟ ما صراع الحدود؟ من عليه أن يتحمل المسؤولية؟ ما الذي يحتاجه؟ كيف يبدأ؟ كيف يضع الحد؟ وماذا بعد؟

- **ممتثل مع ممتثل**: شون وتيم صديقان لطيفان أكثر من اللازم. عُرضت عليهما في يوم واحد نزهة تجديف في نهر سريع وحفلة موسيقية، فاقترح شون التجديف ووافق تيم، وكلاهما كان يفضل الحفلة. وفي منتصف النهر اعترفا. العرَض عدم الرضا، والجذور بيئة علّمت كلا منهما ألا يرفض، والبداية أن يصدقا في الصغائر: المطعم والموسيقى. وقد يكتشفان أن اهتماماتهما أقل تشابها مما ظنا، وأن لكل نشاط أصدقاءه، وهذا لا يضر الصداقة.
- **ممتثل مع مسيطر عدواني**: الممتثل يحس بالدونية والترهيب، والمسيطر منزعج من إلحاحه، و«أحتاجه» عنده سبب كاف ليأخذ مفاتيح السيارة أو ثلاث ساعات من الوقت. والممتثل ليس ضحية، بل يقدم قوته على طبق، ويتحكم في صديقه بإرضائه أملا في أن يتغير. فيتدرب على الحدود في مجموعة سند، ثم يواجه صديقه ويقول إنه سيغادر كلما حاول التحكم فيه. وليس هذا إنذارا يسلب الآخر اختياره، بل حماية لنفسه. فإن غاب عنه صديقه افتقده، وقد يعيدان التفاوض على قواعد جديدة.
- **ممتثل مع مسيطر متلاعب**: شارون لا تخطط، فتتصل بكاثي في آخر لحظة لتحرس أطفالها. وكانت كاثي تكره ذلك وتوافق. جذور شارون والدان أنقذاها من كل مأزق، وجذور كاثي أم تتألم إذا رفضت. فقالت كاثي لصديقتها إنها تحس بالاستغلال وإنها لن تقبل «الطوارئ» بعد اليوم. وبعد اجتماعات فاتت شارون صارت تخطط قبل أسبوع أو أسبوعين، وتعمقت الصداقة.
- **ممتثل مع غير مستجيب**: مارشا تقوم بكل العمل لأنها تخاف إن لم تتحكم في علاقاتها أن تُترك، وتامي المحبوبة لم تحتج يوما إلى جهد لتحتفظ بأصدقائها. فتقول مارشا لصديقتها إنها تحتاج منها مسؤولية متساوية، ولن تتصل مرة أخرى حتى تتصل هي. فإما أن تفتقدها تامي، وإما أن تكتشف مارشا أن الصلة لم تكن متبادلة أصلا فتحزن وتمضي.

ثم يجيب الفصل عن أربعة أسئلة. أليست الصداقات سهلة الانكسار لأنها بلا عقد؟ يرى المؤلفان أن كل علاقة تقوم على الارتباط قبل الالتزام، وأن العلاقة الطيبة يقويها الحد ولا يكسرها. وكيف أضع حدودا في العلاقات العاطفية قبل الزواج؟ هنا يتحدث المؤلفان عن المواعدة، وقد أغفلنا تفاصيلها لأنها تخالف قيم قارئنا، ونبقي منها فكرتين نافعتين لفترة الخطوبة: أن جروح الارتباط لا تُداوى في علاقة عالية المخاطرة يمكن لكل طرف أن ينهيها، بل في علاقات آمنة كالأسرة والأصدقاء والمعالج؛ وأن الصدق في الخلاف قبل الزواج علامة صحة، فالمؤلفان يعطيان الخطيبين اللذين يقولان «لا خلاف بيننا أبدا» واجبا: ابحثا عما تكذبان فيه على بعضكما. وماذا لو كان أعز أصدقائي أبي أو أمي أو أخي؟

الأسرة عندهما حاضنة تنضج فيها الأدوات ثم تدفع الراشد إلى العالم، ومن لم يختلف مع أهله ولم يضع معهم حدا قط قد لا يملك معهم صلة راشد براشد. وكيف أضع حدودا مع أصدقاء محتاجين؟ امرأة متطوعة في كل نشاط احترقت لأنها تخلط بين الصداقة والخدمة: تبحث عن محتاجين وترمي نفسها في حياتهم، ولا تعرف كيف تطلب شيئا لنفسها. ونحن نحتاج أن نُعزّى قبل أن نعزّي.

الفصل التاسع: الحدود وزوجك

الزواج أكثر العلاقات عرضة لاختلاط الحدود، لأن غايته أن يصير الاثنان واحدا، لكن أحدا منهما لا يفقد هويته يوم الزواج. والمشكلة حين يتعدى أحدهما على ما لا يملكه إلا صاحبه: مشاعره ومواقفه وسلوكه وخياراته وقيمه.

المشاعر. سأل المعالج زوجة رجل مدمن: ما شعورك حين يتعاطى؟ قالت: أشعر أنه لا يفكر فيما يفعل. فقال: هذا تقييم لسلوكه. قالت: أشعر أنه لا يهتم. فقال: هذا رأيك فيه. فبكت وقالت: أشعر بالوحدة والخوف. فمد زوجها يده وقال: لم أكن أعرف أنك خائفة. فنحن لا نعبر عن مشاعرنا بعبارة «أشعر أنك...»، بل بقول «أنا حزين، أنا وحيد، أنا خائف»، وهذا الانكشاف بداية القرب. وإن غضبت فمسؤوليتك أن تقول ذلك، فسوزان التي كانت تصمت كلما تأخر زوجها جيم، تنتظر أن يستخرج منها ما بها، جعلته يمل عبوسها.

الرغبات. لم تكن سوزان غاضبة لأن جيم تأخر، فلو كانت خارجة مع صديقاتها تلك الليلة ما غضبت. غضبت لأنها أرادت ما لا يريد هو أن يعطيه. فالرغبة رغبتها، ولا «شرير» في القصة: رغبتان متعارضتان، والزواج فن التوفيق بينهما، وعلينا أن نحزن على خيباتنا لا أن نعاقب غيرنا بها.

حدود ما أستطيع إعطاءه. بوب يستاء من مشاريع زوجته نانسي في البيت، ويقول إنه «لا يستطيع» الرفض لأنها ستغضب. فقال له المعالج: بل «لا تريد»؛ غضبها مشكلتها، وكل ساعة تعطيها هدية منك. فقرر أن يعطي أربع ساعات في الأسبوع، وأن تتدبر هي ما يزيد عليها: تستأجر من يعمل، أو تتعلم، أو تقلل رغباتها. فتعلمت أن الآخرين ليسوا امتدادا لرغباتها.

القوانين في الزواج. في الزرع والحصاد: الزوج يصرخ فتزداد زوجته لطفا، أي أن صراخه يجلب له خيرا. والعاقبة الطبيعية أن تقول إنها ستغادر الغرفة إن استمر، أو لن تناقش المسألة إلا بحضور مستشار. وصديق للمؤلفين أنذر زوجته الدائمة التأخر بأنه سيخرج إلى العشاء في السادسة معها أو بدونها، وخرج، فتغيرت بعد مرات. وفي القدرة يقارن المؤلفان بين عبارات «قبل الحدود» وعبارات «بعدها»: بدل «توقف عن الصراخ، يجب أن تكون ألطف» يقال «لك أن تصرخ إن شئت، وأنا سأختار ألا أبقى معك حين تفعل»؛ وبدل التوسل إلى المدمن يقال «لك أن تختار عدم علاج إدمانك، وأنا لن أعرّض نفسي والأبناء لهذه الفوضى، وإن تكرر الأمر ذهبنا إلى بيت صديق وأخبرناهم بالسبب». وأغفلنا مثالا ثالثا في الكتاب لأنه جنسي التفاصيل. وفي التقييم: الحد يتعلق بك لا بالآخر، فأنت لا تطلب منه أن يفعل شيئا، ولو أن يحترم حدودك، بل تقول ما ستفعله أنت. ولذلك هو قابل للتنفيذ، وهو كف عن التحكم في الزوج لا وسيلة جديدة له. وفي الإعلان: الحدود السلبية، كالانسحاب والعبوس والعدوان المقنّع والخيانة، تدمر الزواج.

ثم يطبق الفصل أمثلة الحدود الثمانية على الزواج، ومنها: احترام جسد الآخر؛ والمساحة التي يُخبَر الزوج بسببها حتى لا يحسها عقابا؛ والمسافة الانفعالية بعد خيانة، فالثقة تعود بتوبة تظهر في الفعل لا في الكلام؛ والوقت الخاص لكل منهما؛ والسند من علاقات لها حدودها كالمستشار، لا من شخص من الجنس الآخر قد يجر إلى علاقة محرمة؛ والعواقب المعلنة سلفا والمنفذة بحزم.

«لكن هذا لا يشبه الخضوع». يناقش المؤلفان اعتراضا يطرح عليهما من بيئتهما الدينية، بنصوص من كتابهم المقدس. وقد تركنا الحجة الدينية، ونبقي خلاصتها النفسية: أن الخضوع في نظرهما متبادل واختيار حر، وأنهما لم يريا قط «مشكلة خضوع» إلا وفي جذرها زوج متحكم، وأن الزوجة حين تضع حدودا للسلوك المؤذي ينمو زوجها في الغالب. ولقارئنا مفاهيمه الشرعية في العلاقة بين الزوجين، وأحكامها لأهل العلم، لكن رفض الإيذاء والإهانة لا يخالفها.

التوازن. ميريديث تشكو أن زوجها بول يهرب منها، وبول يشكو أنها تتصل به في العمل مرتين أو ثلاثا في اليوم وتخطط له كل أمسية. فشرح لهما المعالج أن في كل زواج قرابة مئة نقطة من القرب ومئة من الانفصال، يحمل كل زوج في الزواج السليم نصف كل منهما، أما هما فهي تحمل القرب كله وهو يحمل الانفصال كله. فإن أرادت أن يقترب فلتبتعد قليلا وتترك له مكانا للشوق. وكذلك القوة والضعف والرغبة الجنسية: المشكلة حين يحمل أحدهما طرفا دائما والآخر الطرف المقابل. والحدود تجعل التوازن متبادلا لا منقسما.

خطوات الحل تسع، قريبة من خطوات الفصل السابع: جرد العرَض؛ تحديد مشكلة الحدود الدقيقة خلف العرَض، كزوجة ترفض العلاقة الحميمة لأن هذا المجال هو الوحيد الذي تملك فيه «لا»؛ البحث عن أصل الصراع في الأسرة الأصلية، فلا علاقة تكرر صراعات الوالدين كالزواج؛ بناء السند، مستشارا أو مجموعة دعم؛ التدرب مع الآمنين؛ قول «لا» للسيئ والوقوف في وجه الإيذاء؛ المسامحة؛ المبادرة بتحديد ما ستقبله وما لن تقبله وما عواقبه؛ ثم الحب في الحرية.

الفصل العاشر: الحدود وأبناؤك

شانون أم لطفلين، هزّت ابنها روبي ذا السنوات الثلاث بعنف وصرخت فيه، وكادت تؤذيه جسديا، ولم تكن المرة الأولى. وطريقتهما في التأديب أن يحاوراه، ويهدداه أحيانا بحرمانه من المثلجات، ويمدحا الحسن، ويتجاهلا السيئ، حتى ينفجر أحدهما. فقال المعالج: لقد درّبتما روبي على ألا يستجيب إلا للغضب المنفلت.

بعد الارتباط، أهم ما يعطيه الوالدان لأبنائهما الإحساس بالمسؤولية: ما المسؤول عنه وما ليس كذلك، وكيف يقول «لا» وكيف يتقبلها. وكثير من الراشدين لهم حدود طفل في الشهر الثامن عشر، والوقاية في الصغر أيسر من الإصلاح في الكبر.

التأديب لا العقاب. للتأديب وجه إيجابي هو التعليم والوقاية، ووجه سلبي هو العاقبة. نحدد لمراهقة في الرابعة عشرة موعد نوم في العاشرة ونشرح سببه، فإذا سهرت إلى الحادية عشرة والنصف حُرمت من الهاتف يومها. والتأديب حد خارجي غايته أن يبني حدودا داخلية، ثم يُستغنى عنه. ويميز المؤلفان بين العقاب، وهو دفع ثمن الخطأ وينظر إلى الماضي ولا يترك مجالا للتجربة، والتأديب الذي ينظر إلى المستقبل ويترك للطفل أن يخطئ دون أن يخسر الحب. فالأم التي تقول لابنتها «إن تطاولت مرة أخرى فلن أحبك» تضعها بين التمرد وخسارة أهم علاقة، أو الامتثال وخسارة التدرب على المواجهة. والأفضل: «لن أتوقف عن حبك أبدا، لكن إن تطاولت مرة أخرى فقدتِ جهازك ثلاثة أيام».

ما الذي تعطيه الحدود للطفل؟ خمسة أمور:

- **حماية النفس**: جيمي وبول في الثانية عشرة، من أسرتين محبتين متدينتين. عُرض على جيمي التدخين المخدر فرفض، وقال لوالديه إن من لا يحبه إلا مدخنا ليس صديقه. وعاد بول بعينين حمراوين وكلام متثاقل. والفرق أن أسرة جيمي سمحت بالخلاف منذ الصغر: إذا قال لأمه «أنزليني» أنزلته، وإذا قال لأبيه «توقف» في اللعب توقف، واستمعا إلى حججه في موعد النوم وغيرا رأيهما أحيانا، وأعطياه صوتا في قرارات الأسرة. أما أم بول فكانت تنسحب وتقول «كيف تقول لا لأمك التي تحبك؟»، وأبوه يغضب ويهدد، فتعلم «نعم» الظاهرة، وانهار أمام أصدقائه في أول اختبار.
- **تحمّل المسؤولية عن الحاجات**: جانيس، التي قضت طفولتها تهدئ والديها، لم تستطع أن تجيب في جلسة جماعية عن سؤال «ما الذي تحتاجينه؟». ونساعد أبناءنا على معرفة حاجاتهم بأن نسمح لهم بالحديث عن غضبهم، وبالحزن دون أن نسارع إلى تسليتهم، وبالسؤال وعدم اعتبار كلامنا معصوما، وبأن نسألهم عما يحسون حين ينعزلون. ثم نتركهم يذوقون عواقب تقصيرهم المناسبة لأعمارهم، فيما يسميه المؤلفان «المعاناة الآمنة»: أعطى والدا بات ابنتهما مصروف فصل دراسي كامل، فأنفقته في شهر وعاشت شهرين ونصفا في تقشف، ثم صار لها حساب وميزانية. وألا نكتب عن الطفل بحثه الذي بدأه ليلة التسليم، ولو نال علامة سيئة.

- **الإحساس بالتحكم والاختيار**: قالت باميلا ذات الإحدى عشرة سنة إنها لن تذهب إلى طبيب الأسنان. فقال أبوها: لا أستطيع إجبارك، لكن إن اخترت ألا تذهبي فقد اخترت ألا تذهبي إلى الحفل غدا. فذهبت وقالت: لكني لا أذهب لأنني مضطرة. والوالد القلق الذي يقرر عن ابنه كل شيء يضعف قدرته على المبادرة.
- **تأجيل الإشباع**: لا يُطلب في السنة الأولى، لأن حاجة الارتباط مقدمة، ثم يبدأ بسيطا: الحلوى بعد الخضار.
- **احترام حدود الآخرين**: من لا يتعلم «لا» من والديه يتعلمها لاحقا من الإخوة، ثم المعلمين، ثم الأصدقاء، ثم الرؤساء، ثم الزوج، ثم الصحة التي ينهكها الإفراط، ثم الشرطة والمحاكم. وإن لم نعلّم أبناءنا تقبل «لا» تولى ذلك من يحبهم أقل. واحترام حدود الآخر أساس التعاطف: إن أصابك ابنك بالكرة سهوا فلا تتظاهر بأنها لم تؤلمك، بل قل إنك تعرف أنه لم يقصد، لكنها آلمتك.

مهام كل سن. يلخص الفصل ما يحتاجه الطفل في كل مرحلة:

السن	المهمة
الولادة إلى 5 أشهر	الارتباط والأمان؛ الحد الوحيد حضور الأم المهدئ. ويحذر المؤلفان من برامج تجدول الحمل والإرضاع حتى «يتعلم» الرضيع ألا يبكي، فتوقف بكائه قد يكون انطفاء لا تعلما
5 إلى 10 أشهر	تشجيع الاستكشاف مع بقاء الوالدين مرساة؛ «لا» لا تُفهم بعد، فيُرفع الطفل من مكان الخطر
10 إلى 18 شهرا	يفهم «لا» ويقولها؛ نفرح برفضه ونعلّمه أنه ليس مركز الكون دون إطفاء حماسه
18 إلى 36 شهرا	القدرات الثلاث من الفصل الرابع؛ نختار معاركنا، ونطبق تأديبا متدرجا: تنبيه مع بديل، ثم إعلان العاقبة، ثم تنفيذها مع دقائق للغضب، ثم الضم والمصالحة، فالعاقبة لا تعني أبدا خسارة الصلة
3 إلى 5 سنوات	مرحلة الدور الجنسي بالمعنى التحليلي: يتماهى الطفل مع الوالد من جنسه وينافسه؛ يحتاج حدا لطيفا واضحا، دون تخويف ولا إغواء انفعالي كأم تقول لابنها إنه الوحيد الذي يفهمها
6 إلى 11 سنة	الإنجاز: الواجبات والأعمال المنزلية والمشاريع، والتخطيط، وتأجيل الإشباع، وتنظيم الوقت
11 إلى 18 سنة	الانتقال من التحكم إلى التأثير: حرية أكثر ومسؤولية أكثر، وعواقب من الحياة الحقيقية، والسؤال لم يعد «كيف أجعله يطيع؟» بل «كيف أعده ليعيش وحده؟»

ويعدد الفصل علامات تستدعي مختصا في المراهقة: العزلة عن الأسرة، والمزاج المكتئب، والتمرد، والصراع الدائم، والرفقة السيئة، ومشكلات الدراسة، واضطرابات الأكل، والتعاطي، والأفكار أو السلوك الانتحاري. فالأبوان المتشددان أكثر مما ينبغي ينفّران المراهق، والمتساهلان يريدان أن يكونا صديقيه في وقت يحتاج فيه إلى من يحترمه.

إن ظهرت على المراهق أفكار انتحارية أو سلوك مؤذ لنفسه فاطلبوا مختصا فورا، وفي الخطر العاجل اتصلوا بالحماية المدنية على الرقم 14.

أنواع التأديب. أربع قواعد: أن تزيد العاقبة إحساس الطفل بالمسؤولية والسيطرة على حياته لا إحساسه بالعجز، فجرّ فتاة في السادسة عشرة إلى القسم لا يبني دافعها؛ وأن تناسب العاقبة سنه، وهنا يقول المؤلفان إن الضرب يهين المراهق، لكنه «إذا أُحسن» قد يبني بنية لطفل في الرابعة، وهذا رأي يخالفه البحث الحديث كما سيأتي؛ وأن تناسب العاقبة حجم المخالفة، فعميل قال إنه كان يُجلد على الصغيرة والكبيرة فصار يرتكب الكبائر لأنها «أوفر»؛ وأن تكون الغاية دافعا داخليا، أن يذهب الطفل إلى المدرسة ويكون مسؤولا ومتعاطفا لأن ذلك يهمه هو.

الفصل الحادي عشر: الحدود والعمل

يبدأ الفصل بقراءة دينية لأصل العمل تركناها، ونبقي منها فكرتين: أن العمل مجال لنمو الشخصية لا عبء فقط، وأن الميل إلى إلقاء اللوم على غيرنا أصل كثير من مشكلاته. ويقول المؤلفان إن ضعف الحدود هو المشكلة الكبرى في أغلب خلافات الإدارة التي يُستشاران فيها. ثم يعرضان تسع مشكلات:

1. **حمل مسؤوليات غيرك**: سوزي تنظم مواعيد المحاضرين في شركة للتدريب، وزميلها جاك مسؤول عن القاعات والمعدات والطعام، فصار يحمّلها أغراضه شيئا فشيئا حتى فقدت حماسها. فلما قالت له إنها لن تحمل المواد هذا الأسبوع، وإنها آسفة لأنه لم يستعد ولكن ذلك ليس عملها، غضب المحاضرون والزبائن، وتتبع المدير الخلل حتى بلغ جاك. والقاعدة: استياؤك مشكلتك أنت؛ قل «لا»، وتعاطف مع غضبه دون أن ترد بغضب، ولا تبرر رفضك، فلا تدين لأحد بتفسير لرفض ما ليس من مسؤوليتك. أما الزميل الذي يحتاج عونا حقيقيا ويستعمله بمسؤولية فمساعدته حب، والمعيار هل يجعله عطاؤك أفضل أم أسوأ.
2. **الإفراط في الساعات الإضافية**: لوري، التي وظّفها أحد المؤلفين عشرين ساعة في الأسبوع، جاءته في يومها الثاني بعمل أربعين ساعة وسألته: أي عشرين تريد؟ فسوء تخطيطك ليس حالة طوارئ عندي. والخطوات: قرر كم ساعة إضافية تقبل، وراجع وصف وظيفتك، واكتب مهام الشهر بأولوياتك، ثم اطلب من رئيسك ترتيبها، فإن أراد الكل فليستعن بمساعدة مؤقتة. فإن أصر فاستعن بزملاء أو بمصلحة المستخدمين، ثم ابحث عن عمل آخر، وتعلم، وادخر لفترة الانتقال. فالعبء مشكلتك وعليك أن تتصرف فيه.
3. **الأولويات المختلة**: العامل الفعال يتقن، ويضع وقته في الأهم. ومن يتقن غير المهم يحس أنه مظلوم. والحد يفرض الأولوية: رجل يسافر لعمله قرر مع زوجته ألا يبيت خارج البيت أكثر من مئة ليلة في السنة، ومدير شركة التزم بأربعين ساعة في الأسبوع فصار ينجز أكثر. فالعمل يتمدد ليملأ الوقت المتاح له.
4. **الزملاء الصعبون**: كثير مما يسمى «ضغط العمل» شخص بعينه. وقانون القدرة يقول إنك لا تغيره، والمشكلة في طريقة تعاملك معه.
5. **النقد الدائم**: لا تحاول كسب رضا الناقد ولا تدخل معه في جدال، ولا تتشرب رأيه فيك، بل اعرف نفسك بدقة واختلف معه في داخلك. وواجهه، فإن لم يسمع فاصطحب زملاء، ثم قل إنك لن تحدثه حتى يضبط أسلوبه، أو استعمل إجراءات الشكوى في المؤسسة.
6. **الصراع مع السلطة**: قد يكون **طرحا** (transference)، أي مشاعر حاضرة تنتمي إلى ماض لم يُحسم مع والد أو معلم. فإذا أحسست بانفعال قوي فاسأل: هل هذا مألوف؟ هل عاملني أبي أو أمي هكذا؟ وكذلك التنافس الشديد مع زميل قد يعيد غيرة أخوية قديمة.
7. **انتظار الكثير من العمل**: من يريد من مؤسسته أن تكون «عائلة» تعطيه الرعاية والقيمة والاستحسان التي لم يعطه إياها والداه، يصطدم بمكان يطلب أداء الراشدين. فلتُلبَّ هذه الحاجات خارج العمل.

8. **حمل ضغط العمل إلى البيت**: انفعاليا بفهم ما يجعل زميلا أو رئيسا قادرا على إفساد يومك، وعمليا بألا يأكل العمل، الذي لا ينتهي، وقت الأسرة. ويذكر المؤلفان شركة تقتطع من أجر من يتجاوز الساعات لتعيده إلى أسرته.
9. **كراهية العمل**: كثيرون يتنقلون بين الوظائف لأنهم لم يملكوا رغباتهم وقدراتهم، بل عاشوا تعريف غيرهم لهم، كقسّ قال في اجتماع مجلس كنيسته إنه لم يرد هذه المهنة قط، وإنها كانت رغبة أمه. والعثور على عمل العمر يحتاج أن تفصل نفسك عن توقعات من ترتبط بهم، وأن تملك مشاعرك وأفكارك ورغباتك، وأن تقدّر قدراتك وحدودك، ثم تخاطر.

الفصل الثاني عشر: الحدود ونفسك

قالت سارة لمعالجها إن لها مشكلة حدود كبيرة مع امرأة تأكل كثيرا، ولسانها جارح، ولا يُعتمد عليها، وأنفقت مالها ولم تردّه منذ سنوات. ولما سألها لماذا لم تذكرها قبل اليوم، قالت: لأنها أنا. فهذا الفصل عن الحدود الداخلية، عن قول «لا» لأنفسنا.

مجالات الانفلات سبعة عند المؤلفين:

- **الأكل**: الطعام عند المفرط حد زائف: قد يبعد به القرب، أو ينال به قربا زائفا، والعار الذي يلي الإفراط يعيده إلى الطعام.
- **المال**: الشراء الاندفاعي، والميزانية المهملة، والعيش فوق الطاقة، والاقتراض المزمن من الأصدقاء، وزيادة العمل لسداد الفواتير. والمشكلة كثيرا ما تكون كلفة العيش الرفيع لا غلاء العيش، ومن لا يقول «لا» للإنفاق يصير عبدا لدائنه.
- **الوقت**: «أهل الساعة الأخيرة» الذين يتأخرون دائما، ولذلك أربعة أسباب: وهم القدرة المطلقة على إنجاز الكثير في وقت قليل، والمسؤولية المفرطة عن مشاعر الآخرين كمن يخاف أن يغادر حفلا مبكرا، وغياب القلق الواقعي الذي يجعلنا نحسب حساب الزحام، والتبرير بأن الأصدقاء سيتفهمون.
- **إنجاز المهام**: ستة أسباب تمنع الإتمام: مقاومة الانضباط، والخوف من النجاح وحسد الناس، والنفور من التفاصيل المملة، والتشتت، والعجز عن تأجيل الإشباع، والعجز عن رفض الضغوط الأخرى.
- **اللسان**: الكلام المتواصل للهروب من القرب، والسيطرة على الحديث، والنميمة، والسخرية، والتهديد، والتملق، والإغواء. وما نقوله يخرج من قلوبنا، فعبارة «لم أقصد» معناها في الغالب «لم أُرد أن تعرف أني أفكر هكذا».
- **السلوك الجنسي القهري**: يذكر المؤلفان أنماطه، ونكتفي بأن صاحبه يعيش عزلة وعارا يُبقيان المشكلة في الظلام بعيدا عن أي عون، وأن الرغبة المنفلتة لا تشبع.
- **الإدمان على المواد**: أوضح أمثلة الحدود الداخلية، وعواقبه الطلاق وفقدان العمل والخراب المالي والمرض والموت، وأخطره عند الصغار الذين لم تكتمل حدودهم.

لماذا لا تنفع «لا» مع النفس؟ لثلاثة أسباب: لأن المشكلة الداخلية أصعب من الخارجية، فالناقد الذي في رأسك لا تستطيع أن تغادر غرفته؛ ولأننا ننسحب من العلاقة حين نحتاجها أكثر، كجيسيكا التي تعاني نوبات الأكل منذ مراهقتها وسألت: ألا أستطيع حل هذا دون أن يعرف أحد؟ وكمرضى في برنامج المستشفى يعودون إلى غرفهم ليحلوا الأزمة وحدهم كلما اشتدت؛ ولأننا نعتمد على قوة الإرادة، كبيت الذي نذر ألا يتجاوز ميزانيته أبدا ثم اشترى أثاثا بعد أسبوع. فالإرادة وحدها لا تكفي، والجانب المنفلت من النفس يتمرد عليها، ولا سيما بعد عبارات «لن أفعل أبدا».

بناء الحدود مع النفس. يستعمل الفصل قائمة الأسئلة نفسها. الأعراض قد تكون اكتئابا أو قلقا أو هلعا أو رهابا أو غضبا أو مشكلات علاقة أو عملا أو أعراضا جسدية. والجذور المحتملة سبعة: نقص التدريب في الصغر، وسلوك مدمر كان يكافأ، كأسرة لا تجتمع إلا حين يشرب أحدها، وحاجة مشروعة متنكرة، والخوف من القرب، ووجوع انفعالي قديم إلى الحب يُطلب في الطعام أو العمل أو الجنس أو المال، والتنشئة في بيئة صارمة القواعد لا تسمح بالقرار فيأتي التمرد بالإفراط، وتغطية ألم الإهمال أو الإيذاء. ثم المسؤولية: قد لا يكون الخلل كله خطأك، لكنه مسؤوليتك. ثم الحاجة إلى علاقات آمنة صادقة قبل كل شيء، وهو ما يضيق به أصحاب «افعلها بنفسك» الذين يريدون كتيبا سريعا. ثم البداية بخمس نقاط تدور في حلقة:

1. عالج الحاجة الحقيقية خلف السلوك.
2. اسمح لنفسك بالفشل، فتكرار النمط جزء من التعلم، كتعلم السياقة أو لغة أجنبية.
3. استمع إلى تغذية راجعة متعاطفة: صديق كيث قال له بلا لوم إن نسيانه رد الدين جعله يلغي عطلته، فكتب له الصك فورا. والمواجهة من نظير تبني ضبطا للنفس قائما على التعاطف لا على الخوف.
4. رحّب بالعواقب معلما: الكلمة تسبق العاقبة لتعطينا فرصة.
5. أحط نفسك بمن يحبك ويسندك دون أن ينقذك. والأصدقاء يخطئون بطريقتين: أن يصيروا أوصياء ناقدين يقولون «ألم أقل لك؟»، أو منقذين يكذبون على رئيس العمل ويقرضون من جديد. والأحسن: أنا آسف لأنك فقدت عملك، لن أقرضك حتى ترد الدين الأول، لكني موجود إن أردت الحديث.

إن كنت ضحية. الضحية من أصابه، وهو عاجز، أذى باستغلال غيره له: لفظي أو جسدي أو جنسي. والعوامل الثابتة ثلاثة: العجز والأذى والاستغلال. ومن آثاره الاكتئاب، والاضطرابات القهرية والاندفاعية، والعزلة، والعجز عن الثقة والارتباط ووضع الحدود، وسوء الاختيار في العلاقات وتكرار الاستغلال، وإحساس عميق شامل بأنه «سيئ» من الداخل، والعار، والذنب، وحياة فوضوية، وفقدان المعنى، ونوبات هلع ورعب غير مفهومة، والرهاب، ونوبات الغضب، والأفكار الانتحارية. وأعمق الجراح فقدان الثقة، لأن المعتدي كان في الغالب شخصا قريبا. ويفقد الضحية إحساسه بملكية نفسه، كأنه ملك عام. وينصح المؤلفان بقوة بأن يطلب الضحية مختصا يساعده في بناء حدوده، لأن القراءة وحدها لا تكفي.

من تعرض لإيذاء في طفولته أو يعيش أفكارا انتحارية يحتاج إلى مختص نفسي، وفي الخطر العاجل اتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

الفصل الثالث عشر: الحدود والله

يعرض المؤلفان في هذا الفصل تصورهما الديني للحدود في العلاقة بين الإنسان والله. وهو فصل لاهوتي خالص، تركناه كله وفق ما قررناه في المقدمة.

الفصل الرابع عشر: مقاومة الحدود

يفتتح الجزء الثالث («بناء حدود سليمة») بحقيقة يكررها المؤلفان: وضع الحدود يحتاج عملا ورغبة، والرغبة لا تأتي غالبا إلا مع الألم، ثم إنه معركة. والمقاومة نوعان: من الآخرين ومن النفس.

المقاومة الخارجية. جولي، التي تزوجت رجلا يتحكم بغضبه حتى انتهت إلى الاكتئاب والمستشفى، واجهته أول مرة في جلسة مشتركة فصرخ فيها، فقالت إن «الحدود لا تنفع». والصحيح أنها كانت تحتاج سندا كبيرا وخطة، وقد تعلم زوجها في النهاية أن يراعي غيره. وأشكال المقاومة الخارجية:

- **الغضب**: من يغضب لأنك وضعت حدا له مشكلة في شخصيته، فهو يرى الآخرين امتدادا له، ويتصرف كطفل في الثانية يصيح «أمي سيئة». والتعامل معه في ست خطوات: اعرف أن المشكلة مشكلته؛ وانظر إلى الغضب بواقعية، فهو شعور في داخله لا يقفز عبر الغرفة إليك إلا إذا سمحت؛ ولا تجعل غضبه إشارة لك لتفعل شيئا، ففي عدم الفعل قوة؛ وجهّز سندك قبل المواجهة، واعرف ما ستقول، وتوقع رده، وتدرّب بلعب الأدوار، واحرص على أن يكونوا متاحين بعدها؛ ولا تدعه يغضبك؛ واستعد للمسافة المكانية: «لن أسمح لنفسي بأن يُصرخ في وجهي، سأذهب إلى الغرفة الأخرى حتى تستطيع الحديث دون هجوم». ويمكنك أن تتعاطف دون أن تغير «لا»: «أفهم أنك منزعج، كيف أساعدك بطريقة أخرى؟». وقد يقطع بعضهم العلاقة، وهذه مخاطرة حقيقية.
- **رسائل الذنب**: رجل اتصل بأمه فأجابت بصوت واهن، فلما سألها عن السبب قالت إن صوتها لم يعد يعمل لأن أحدا لا يتصل بها منذ غادر أبناؤها البيت. ومن أمثلتها: «كيف تفعل بي هذا بعد كل ما فعلته لك؟»، و«ستندم بعد موتي». ومنها ما يلبس لباس الدين، وهذا يقابله عندنا التلويح بالعقوق لمن يرفض طلبا مشروعا، مع أن رفض طلب بعينه شيء والعقوق شيء آخر، والحكم فيه لأهل العلم. والنصائح ست: تعرّف رسالة الذنب، مع بقائك منفتحا على النقد الصادق؛ واعلم أنها غضب متنكر؛ وأنها تخفي حزنا أو ألما؛ وأنها إن نجحت معك فالمشكلة فيك، ومن يلوم غيره لأنه «يُشعره بالذنب» يعطيه السلطة على حياته؛ ولا تشرح ولا تبرر، فالتبرير لعبة الطفل المذنب؛ وترجم رسالته إلى مشاعره: «يبدو أنك غاضب لأني اخترت...»، «أفهم أن هذا يخيب أملك». والمبدأ: تعاطف مع ضيق الآخر، ووضّح أنه ضيقه هو. وكان يكفي الابن أن يقول لأمه: يبدو أنك تحسين بالوحدة يا أمي.
- **العواقب والتحركات المضادة**: كان والد براين الثري يتحكم في أبنائه بماله ووصيته. فلما بدأ براين يرفض بعض طلباته قطع عنه الامتيازات، وأغدق على إخوته ليعتبر، وغيّر وصيته. فخفّض براين مستوى عيشه، لكنه صار حرا أول مرة. والخطوات: اعرف ما تكسبه من غياب حدودك وما قد تخسره بوضعها؛ وقرر هل أنت مستعد للخسارة، فالحد بلا عاقبة ليس حدا؛ واجتهد في تعويض ما خسرت؛ ثم افعل؛ واعلم أن الصعب يبدأ بعد وضع الحد.

- **المقاومة الجسدية**: بعض الناس، والنساء خاصة، يُضربون حين يضعون حدا. والمطلوب ألا يبقى الأمر سرا: مختص له خبرة بالعنف الزوجي، وأشخاص يُتصل بهم عند الخطر، ومكان للمبيت في أي ساعة، والشرطة، ومحام، وأمر حماية إن لم يحترم المعتدي غيره من الحدود. من يتعرض لعنف أسري ويخاف على نفسه أو أبنائه فليطلب العون فورا، وفي الخطر العاجل يتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.
- **ألم الآخرين واللوم**: من نحبهم سيتألمون حين نتوقف عن سد فراغهم، وبعضهم يلوم كأن «لا» تقتله، كأخ سوزان الذي قال إن مسيرته ستفشل «بسببها» حين رفضت قرضا جديدا لم يرد ما قبله. فقالت إنها آسفة، لكن عمله مشكلته. وقد نرفض حتى من يحتاج حقا لأننا سنحترق، فنعطي ما قررناه ونوجّهه إلى من يستطيع العون.
- **المسامحة والمصالحة**: المسامحة تحتاج طرفا واحدا: أن أسقط الدين في قلبي. والمصالحة تحتاج اثنين: لا أفتح نفسي من جديد حتى يعترف الآخر بما فعل ويظهر تغيره في الفعل، فالتوبة تغيير اتجاه لا كلمة «آسف». ويمكن أن تقول: سامحتك، لكني لا أثق بك بعد.

المقاومة الداخلية.

- **الحاجة غير الملباة**: جين تختار رجالا ساحرين متمركزين حول أنفسهم، ثم تذوب فيهم ولا تقدر على الرحيل، لأن الرحيل يوقظ اكتئابا متجذرا في فراغ تركه أب لم يعطها حبه. فالحاجات النمائية التي لم تُلبَّ تُلبّى في علاقات جديدة سليمة، لا عند من يشبه الأب.
- **الحزن الذي لم يُنجز**: إذا كانت الحاجة سعيا إلى الخير، فالحزن تخلّ عن السيئ. وجين لن تنال حب أبيها، وعليها أن تحزن على ذلك بدل أن تعيد المحاولة مع رجال يشبهونه. والخطوات: امتلك غياب حدودك ولا تلم غيرك؛ واعترف بأنك تقاوم لأنك تخاف؛ واطلب السند؛ وسمّ الشخص الذي ستضطر إلى التخلي عن أمل حبه؛ وتخلّ عنه في أمان علاقاتك، وستمر بالإنكار والمساومة والغضب والحزن والقبول، لا بالضرورة بهذا الترتيب، وقد تحتاج مختصا؛ ثم امض وابحث عما تريد.
- **الخوف من الغضب**: غضب رئيس شركة أخرى على ثلاثة شركاء، فسهر اثنان منهم قلقين واستعدا للتنازل عن كل شيء، وقال الثالث: وماذا إن غضب؟ ما البند التالي؟ وكان الاثنان من بيتين يُستعمل فيهما الغضب للتحكم. فمن يفقد حدوده أمام الغاضبين في رأسه غاضب قديم ما زال يخافه. والخطوات تسع، أهمها: أن تبحث مع سندك عن الشخص الذي يمثله الغاضب وتتكلم عن جراحك القديمة، وألا تفقد حدودك بالهجوم ولا بالسلبية بل تأخذ وقتك ومسافتك، ثم تكرر بهدوء ما ستفعله وما لن تفعله، ثم تراجع ما جرى مع سندك، فقد تظن أنك كنت قاسيا ولم تكن، أو أنك ثبتّ وقد تنازلت.
- **الخوف من المجهول**: السيطرة سجن آمن، وامرأة قالت: لم أرد أن أغادر الجحيم، كنت أعرف أسماء شوارعه. والتغيير مخيف، والخوف قد يدل على أنك في الطريق الصحيح. ومما يقترحه المؤلفان، بعد ما يتعلق بالصلاة وقراءة كتابهم المقدس وقد تركناه: أن تنمي مهاراتك، فالاستقلال لا يُطمأن إليه بلا كفاءة؛ وأن تتكئ على سندك كما يلتفت الطفل إلى أمه ليتزود ثم يعود إلى الاستكشاف؛ وأن تسمع تجارب من مروا بما تمر به؛ وأن تثق بقدرتك على التعلم، فكل ما تحسنه اليوم كان مجهولا يوما، ويذكر المؤلفان هنا **العجز المتعلَّم**

(learned helplessness) الذي تغرسه الأسر المختلة؛ وأن تعيد معالجة فراقات الماضي، فقد يكون خوفك أكبر من الموقف لأنه خوف طفل في السادسة؛ وأن تصنع لنفسك بنية خارجية في أوقات التحول، كموعد يومي لمكالمة صديق واجتماع أسبوعي ثابت؛ وأن تتذكر العون الذي لقيته في الماضي، فالأمل يقوم على الذاكرة.

- **عدم المسامحة**: من لا يسامح يحاول تحصيل دين قديم بالإرضاء أو بالمواجهة المتكررة أو بإقناع الناس بسوء والديه أو بالانتقام من غيرهم. والمسامحة شطب الحساب، وفيها حزن على ما لن يكون. لكنها ليست إنكارا، فلا بد أن تسمي الأذى لتسامح عليه، وليست فتحا للباب لمزيد من الأذى: المسامحة تخص الماضي، والحدود والمصالحة تخص المستقبل.
- **الذنب**: ليس شعورا كالحزن والخوف، بل حالة إدانة داخلية، يصنعها في الغالب ما تعلمناه صغارا، فقد يظهر حيث لا خطأ، وهو دافع سيئ للحب. وأحد لا يملك أن «يجعلك تشعر بالذنب»، فجزء منك يوافق الرسالة لأنها تلامس صوت والد قديم. والخطوات عشر: امتلك الذنب، والتحق بسندك، وابحث عن مصدر الرسائل، وانتبه إلى غضبك، وسامح المتحكم، وتدرب في مواقف سهلة ثم أصعب، وزوّد ضميرك بمعلومات جديدة، و«اكتسب الذنب»، أي افعل الصواب وإن أحسست بالذنب، وابق في سندك، ولا تفاجأ بالحزن.
- **الخوف من الهجر**: الحدود تأتي بعد الارتباط، ومن لا سند له يفضل صلة بلا حدود على حدود بلا صلة، فيتأرجح بين الامتثال والعزلة. ولذلك لا تُبنى الحدود في فراغ.

الفصل الخامس عشر: كيف تقيس نجاحك في وضع الحدود؟

جين تقول لابنها برايان الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة: لا أحد يستطيع إجبارك، لكن إن اخترت البقاء فقد اخترت غرفتك يوما كاملا بلا تلفاز. فيذهب متذمرا. ثم يتصل زوجها ليخبرها مسبقا بأنه سيتأخر، لأن آخر مرة تأخر فيها لم يجد عشاء. وهذا علامة على أن عملها أثمر. ويقترح المؤلفان إحدى عشرة علامة متتابعة يقيس بها المرء تقدمه:

1. **الاستياء إنذارا مبكرا**: راندي «الطيب» الذي كان يضحك من سخرية صديقه ويل أحس أول مرة بالجرح حين سأله أمام الناس إن كان يشتري ثيابا أصغر أم أن وزنه زاد. ومن لا يغضب حين يُنتهك فاقد لضوء الإنذار.
2. **تغير الذوق**: سكوت وتامي غيّرا جماعتهما لأن مسؤولة الحلقة عيّرت تامي حين اعتذرت ليلة زيارة أصدقاء. ومن تنمو حدوده ينجذب إلى من يسمع «لا» دون نقد ولا جرح، ويقول ببساطة: سنفتقدك، نراك المرة القادمة. وما كان يبدو له جفاء في الحازمين يصير صدقا مريحا.
3. **الانضمام إلى «أسرة» الحدود**: واين لم يستطع أن يكلم رئيسه في الساعات الإضافية حتى انضم إلى مجموعة دعم، فحملهم معه «انفعاليا» إلى مكتب الرئيس.
4. **تقدير الكنوز**: من عومل كأنه شيء يرى نفسه ملكا لغيره، وإحساسنا بقيمتنا يأتي من علاقاتنا الأولى. والتمرين: اكتب قائمة كنوزك، وقتك ومالك ومشاعرك ومعتقداتك، وكيف تريد أن يعاملها الناس وكيف لا تريد.
5. **«لا» الصغيرة**: شارين قالت أول مرة لزميلتها في المجموعة إنها تنزعج حين تأخذ الكرسي المريح دائما، فقالت الزميلة إنها كانت تنتظر أن تقول شيئا وإنها تحس الآن بقرب أكبر. أما فرانك فاتصل بأبيه في يوم اكتشافه وهاجمه، فأغلق الأب الخط. فالتدرج يراعي الجروح القديمة.
6. **الفرح بالذنب**: الإحساس بالإدانة في البداية علامة نمو، لأن الضمير القاسي يحتج على عصيانه.
7. **«لا» الكبيرة**: مع أصعب شخص في حياتك، بعد الإعداد الطويل. والغاية ليست أن تقول لأمك «لا» يوما، بل النضج: أن تحب وتعمل بنجاح. والتمرين: اكتب علاقاتك المهمة، والكنوز التي تُنتهك فيها، والحدود التي تحتاجها لحمايتها.
8. **الفرح بغياب الذنب**: إيفلين قالت لزوجها الغاضب إنها ستقضي الليلة عند صديقتها إن لم يخفض صوته في عشر ثوان، ففعل، وفوجئت بأنها لم تلم نفسها بعدها.
9. **حب حدود الآخرين**: سأل عميل: هل أستطيع وضع حدود مع زوجتي دون أن تضع حدودا معي؟ والجواب لا. فاحترام حدود الآخر يواجه أنانيتنا ويعلّمنا التعاطف.
10. **تحرير «لا» و«نعم»**: سيلفيا قالت لمن خطبها بعد أسابيع قليلة من التعارف إنها تحبه لكنها تحتاج وقتا، ولأنها لا تستطيع قول «نعم» فهي تقول «لا». فحين تكون غير متأكد، قول «لا» أنضج من وعد قد تنفذه مستاء أو تخلفه. وعمل أحد المؤلفين مشرفا في دار للأطفال، فتعلّم أن البدء بحدود واضحة ثم التخفيف أنجح من البدء بالتساهل ثم التشديد.

11. **أهداف تقودها القيم**: بن وجان يراجعان سنتهما ويخططان للتي تليها، بعد أن وضعت جان حدودا لإسرافه، فادّخرا وصارا أصدق وأقرب. وصاحب الحدود الناضجة غير مذعور، له وجهة، ويعرف أن «لا» حاضرة في قلبه إذا احتاجها، لا للهجوم ولا للعقاب، بل لحماية ما يملك.

الفصل السادس عشر: يوم في حياة بحدود

يعود الكتاب إلى شيري بعد أشهر من العمل على حدودها. أمها جاءت دون موعد وهي تساعد تود في مشروعه المدرسي، فقالت لها إنها تريد رؤيتها لكن الوقت غير مناسب، وعرضت أن تبقى وتشاهد أو أن تتصل بها غدا لتحددا موعدا، فتحملت دور الضحية الذي لعبته الأم دون ذنب كبير. وصار الأبناء ووالت يرفعون صحونهم، بعد أن توقفت عن إعداد الإفطار حتى يساعدوها. وطلبت من أولياء النقل المدرسي ألا ينتظروا أبناءها أكثر من دقيقة، ففاتتهم الحافلة أياما، ثم صاروا يضبطون منبهاتهم.

وفي العمل صارت رئيسة الاجتماع وتبدأه في موعده. وواجهت لويس بأنها لا تتصل إلا في أزمتها، وأخبرتها بحدين: لن تترك كل شيء من أجلها، وستتصل هي أيضا حين تتألم. فاكتشفت أن صداقة الطفولة لم تصر صلة متبادلة قط. أما جيف فلما كفّت عن تغطية تقصيره انكشف، وخُفضت رتبته، وصار مساعدها، ثم بدأ يتغير. وحضر والت لقاء المعلمة هذه المرة، وقالت المعلمة إن قدرة تود على الاستجابة للحدود تحسنت كثيرا، فقال والت إنه لا وصفة سحرية: مدح ثابت وعواقب ثابتة. وتبيّن أن إيمي انطوت لأن مشكلات تود كانت تستحوذ على انتباه الأسرة، فخصص لها والداها وقتا، وصارت تخرج مع أمها في نزهة قبل العشاء. وصار للعشاء قاعدة: لا مكالمات حتى ينتهي.

وأصعب ما في القصة الزواج. احتاجت شيري علاجا ومجموعة دعم وتدربا طويلا قبل أن تواجه والت: إن انتقدتني بقسوة أمام الناس فسأواجهك فورا وأعود إلى البيت في سيارة أجرة؛ وإن لم تحدثني عن ضيقك فسأبتعد وأكون مع صديقاتي؛ وإن لم تقض معي وقتا فلن أجلس أشاهدك تشاهد التلفاز. فهدد والت وعبس وانسحب، لكنها ثبتت، فبدأ يفتقدها ويعرف حاجته إليها، وأحبها من جديد. وتغيرت هي أيضا: صارت تلومه أقل، وتستاء أقل، وبنت حياة لا تحتاج أن يكون والت كاملا. لم يصر زواجا مثاليا، لكنه صار فريقا لا يخاف الخلاف، يسامح ويحترم حدود الطرفين.

خاتمة الملخص

مسرد المفاهيم

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية	معناه في الكتاب
الحدود الشخصية	personal boundaries	limites personnelles	خط ملكية نفسي يفصل ما هو «أنا» عما ليس «أنا»
امتلاك الحياة	ownership	appropriation de sa vie	معرفة ما أنا مسؤول عنه وتحمله
المسؤولية عن / تجاه	responsible for / responsible to	responsable de / envers	أتحمل نفسي، وأعين غيري دون أن أحمل عنه
الصخرة وحقيبة الظهر	burden / load	fardeau / charge	الأزمة التي تستحق العون، والحمل اليومي الذي يحمله صاحبه
الممتثل	compliant	complaisant	يقول «نعم» لما يؤذيه
المتجنب	avoidant	évitant	يقول «لا» لما ينفعه، ويرفض العون
المسيطر	controller	contrôlant	لا يسمع «لا»، عدوانا أو تلاعبا
غير المستجيب	nonresponsive	non réceptif	لا يسمع حاجات غيره
الحدود المعكوسة	reversed boundaries	limites inversées	لا حدود حيث يجب، وحدود حيث لا يجب
الحدود الوظيفية والعلائقية	functional / relational boundaries	limites fonctionnelles / relationnelles	القدرة على إنجاز المهام، والقدرة على قول الحقيقة في العلاقة
الارتباط	bonding, attachment	attachement	الصلة الآمنة التي تسبق بناء الحدود
ثبات الموضوع الانفعالي	emotional object constancy	constance de l'objet	أمان داخلي يبقى في غياب الأم
الانفصال والتفرد	separation-individuation	séparation-individuation	نموذج ماهلر: الفقس ثم التمرّن ثم إعادة التقارب
الاعتمادية المشتركة	codependency	codépendance	إنقاذ الآخر من عواقب سلوكه على حساب النفس
الألم والضرر	hurt / harm	douleur / dommage	قد يؤلم الحد دون أن يضر

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية	معناه في الكتاب
التفاعلية والاستباقية	reactive / proactive	réactif / proactif	تعريف النفس بما تعارضه، ثم بما تحبه وتسعى إليه
التثليث	triangulation	triangulation	إقحام طرف ثالث في خلاف بين اثنين
الأسرة المتشابكة	enmeshed family	famille enchevêtrée	أسرة لا ينفصل فيها الأبناء بحدود واضحة
الطرح	transference	transfert	مشاعر حاضرة تنتمي إلى علاقة قديمة
تأجيل الإشباع	delay of gratification	report de la gratification	قول «لا» لرغبة حاضرة من أجل خير لاحق
رسائل الذنب	guilt messages	messages culpabilisants	عبارات تتحكم في الآخر بإشعاره بالذنب
العجز المتعلَّم	learned helplessness	impuissance apprise	الاقتناع بأن الفعل لا يغير النتيجة
توكيد الذات	assertiveness	affirmation de soi	التعبير الصريح عن الرأي والحاجة دون عدوان
المسامحة والمصالحة	forgiveness / reconciliation	pardon / réconciliation	الأولى من طرف واحد، والثانية تشترط تغير الآخر

خلاصة عملية

الكتاب كله يقوم على سؤال واحد يطرحه المرء على نفسه في كل موقف: هل هذا من حقيبتي أم من حقيبة غيري؟ ومن الأدوات التي يمكن أن يستعملها القارئ مباشرة:

- قائمة الكنوز: اكتب ما تملكه (الوقت، المال، المشاعر، الجسد، القيم)، ثم اكتب أين يُنتهك كل منها ومع من.
- أسئلة الصراع الثمانية: الأعراض، والجذور، وصراع الحدود، ومن يتحمل المسؤولية، وما الذي يُحتاج، والبداية، ووضع الحد، وما بعده.
- صياغة الحد بلغة «أنا سأفعل» لا «أنت يجب»: «إن ارتفع صوتك سأغادر الغرفة وأعود حين نستطيع الحديث».
- التدرج: «لا» صغيرة مع من يحبك، ثم «لا» كبيرة مع أصعب شخص.
- قبل كل حد كبير: سند جاهز، وخطة، وقرار مسبق بتنفيذ العاقبة.

- مع رسائل الذنب: لا تبرير، بل ترجمة الرسالة إلى مشاعر صاحبها والتعاطف معها.
- مع الأبناء: عاقبة مرتبطة بالفعل ومناسبة للسن، تُعلن قبل تنفيذها، ولا تمس الصلة أبدا، ثم الضم بعد العاقبة.

وللمعلمين خاصة في الفصل العاشر ما ينفع القسم: اختيار يُعطى للتلميذ بين بديلين وعاقبة كل منهما، بدل الصراخ أو التهديد العام.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

ما يصمد. الكتاب لم يخترع مفهوم الحدود. فالمعالج الأسري سلفادور مينوشين وصف في كتابه Families and Family Therapy (1974) الحدود بين أفراد الأسرة وأنساقها الفرعية بأنها حواجز غير مرئية تنظم التواصل، وجعل وضوحها معيارا لصحة الأسرة، بين طرفين: الأسرة **المتشابكة** ذات الحدود المنتشرة، والأسرة **المنفصلة** ذات الحدود الصلبة. وهذا قريب جدا من «الممتثل» و«الجدار» عند كلاود وتاونسند. ومفهوم **التمايز الذاتي** (differentiation of self) عند موري بوين، أي القدرة على البقاء على صلة بالأسرة دون الانسياق التلقائي لضغطها الانفعالي، هو الصيغة العلمية لما يسميه الكتاب امتلاك الحياة. وقد طُوّرت له مقاييس، منها قائمة التمايز الذاتي لسكورون وفريدلاندر (1998)، وارتبطت درجاته بانخفاض القلق المزمن والضيق النفسي وبالرضا الزوجي، كما ارتبط التثليث بالضيق الزوجي في دراسات عدة يعرضها نيكولز وديفيس (2021). أما تمارين قول «لا» ولعب الأدوار والتدرج فهي في جوهرها تدريب على **توكيد الذات**، وقد راجع سبيد وغولدشتاين وغولدفريد (2018) أدلته، وخلصوا إلى أنه تدخل مدعوم بالبحث يصلح لمشكلات متعددة، لكنهم لاحظوا أن الباحثين كفّوا تقريبا عن دراسته بوصفه علاجا مستقلا. والتمييز بين المسامحة والمصالحة، وبين الألم والضرر، وبين التأديب والعقاب، من أنفع ما في الكتاب وأوضحه.

ما يُتحفظ عليه.

- **لا قاعدة تجريبية للكتاب.** حالاته مركبة من عيادة المؤلفين بأسماء مغيرة، كما يقولان في صفحة الحقوق، ولا يعرض دراسة واحدة. والقول بأن الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل والإدمان والهلع «تجد جذورها» في صراعات الحدود تعميم بلا برهان. فهذه اضطرابات متعددة الأسباب في التصنيفات الحالية (APA, 2022)، وضعف الحدود قد يكون عاملا فيها، لا أصلها الوحيد.
- **الاعتمادية المشتركة مفهوم مختلف فيه.** يستعمله الكتاب كأنه تشخيص، لكنه ليس من تشخيصات الدليل التشخيصي والإحصائي، ولا تعريف متفق عليه له ولا معايير تشخيص، والأدلة على مشكلاته ما زالت غير حاسمة، كما يلخص باكون وزملاؤه (2020).
- **الضرب.** يجيز المؤلفان الضرب لطفل الرابعة «إذا أُحسن». والتحليلات التجميعية التي أجرتها غيرشوف وغروغان كايلور (2016) على خمسين سنة من البحوث وجدت أن الضرب يرتبط بنتائج ضارة كثيرة لدى الأطفال، من جنس ما يرتبط بالإيذاء وإن بدرجة أخف. وفي هذه النقطة تجاوز البحث الكتاب. وتبقى بدائله فيه (الاختيار، والعاقبة، والعزل المؤقت، والضم بعده) هي الصالحة.

- **الأعمار والمراحل.** يقدم الكتاب مراحل ماهلر وأعمارها، ومرحلة التنافس على الوالد من الجنس الآخر، كأنها حقائق ثابتة. وهي فرضيات تحليلية. وقد أعاد فريد باين، أحد مؤلفي كتاب ماهلر، النظر فيها (2004) في ضوء النقد النظري والتجريبي اللاحق، وأبقى على أهميتها مع إقراره بأن الأفراد يختلفون في مقدار ما تعنيه لهم. فالأعمار في الفصلين الرابع والعاشر تقريبية، والأصح أن تُقرأ بلغة الارتباط الآمن ثم الاستقلال التدريجي.
- **الإطار الثقافي.** الكتاب أمريكي فرداني، يجعل الابتعاد الجغرافي وتغيير العمل والجماعة علامات نضج، ويقيس العلاقة بالوالدين بمعيار «الهدية والشكر». وفي أسرنا الممتدة واجبات برّ وصلة رحم لا يلغيها هذا المعيار. لكن مينوشين نفسه يلاحظ أن نسقا والديا تشارك فيه الجدة قد يعمل جيدا ما دامت خطوط المسؤولية والسلطة واضحة (1974، ص 54). فالمعيار النفسي وضوح المسؤولية لا مقدار المسافة، وهذا ما ينبغي أن يأخذه قارئنا من الكتاب.
- **الإطار الديني.** حجة الكتاب في كثير من المواضع نصية لا نفسية، وقد تركناها. وما بقي بعد تركها يقوم بنفسه، وهذا في ذاته شاهد على أن الأفكار النفسية في الكتاب أمتن من أدلته.

لمن هذا الكتاب

هو للراشد الذي يقول «نعم» وهو يريد «لا» ثم يستاء، ولمن يتحمل عن أهله أو زوجه أو زملائه ما ليس عليه حتى ينهك، وللآباء الذين يتأرجحون بين الصراخ والتساهل، وللمرشدين والأخصائيين الذين يحتاجون لغة بسيطة يشرحون بها لعملائهم فكرة المسؤولية. ويحتاج القارئ المسلم أن يقرأه بعين ناقدة، لأن إطاره الديني غير إطاره، ولأن بعض أحكامه على الأسرة فردانية. ومن أراد عرضا علميا للفكرة نفسها فليقرأ إلى جانبه مدخلا إلى العلاج الأسري النسقي، ومن أراد معالجة حديثة غير دينية للحدود فثمة كتاب Set Boundaries, Find Peace لنيدرا تواب (2021).

وليس الكتاب علاجا. فمن يعيش اكتئابا أو آثار إيذاء أو عنفا في بيته يحتاج مختصا، وفي الخطر العاجل يتصل بالحماية المدنية على الرقم 14.

المراجع

Cloud, H., & Townsend, J. (1992). Boundaries: When to say yes, when to say no, to take control of your life. Grand Rapids, MI: Zondervan.

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bacon, I., McKay, E., Reynolds, F., & McIntyre, A. (2020). The lived experience of codependency: An interpretative phenomenological analysis. International Journal of Mental Health and Addiction, 18(3), 754-771. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9983-8

Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). Spanking and child outcomes: Old controversies and new meta-analyses. Journal of Family Psychology, 30(4), 453-469. https://doi.org/10.1037/fam0000191

Minuchin, S. (1974). Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2021). Family therapy: Concepts and methods (12th ed.). Hoboken, NJ: Pearson.

Pine, F. (2004). Mahler's concepts of "symbiosis" and separation-individuation: Revisited, reevaluated, refined. Journal of the American Psychoanalytic Association, 52(2), 511-533. https://doi.org/10.1177/00030651040520021001

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. Journal of Counseling Psychology, 45(3), 235-246. https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235

Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216. https://doi.org/10.1111/cpsp.12216

Tawwab, N. G. (2021). Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself. New York, NY: TarcherPerigee.

الحالات المذكورة بأسماء أجنبية من الكتاب، وهي عند مؤلفيه حالات مركبة بأسماء مغيرة. ومثال «سفيان» في الفصل السابع مفترض من عند معدّ الملخص. والفقرات الموسومة «ملاحظة الملخِّص» وقسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه» رأي معدّ الملخص ومراجعه، وليست من الكتاب.