

وهم الطيبة

ظلماتك خلف الضوء وحقيقتك خلف القناع

أندريا ماثيوز

الكتاب: نعيش في مجتمعاتٍ تريد أن تقنعنا أن استنزافنا لأنفسنا في سبيل الآخر طيبة، وأن كل ما هو عكس ذلك ينبع، ولا بدّ، من نفسٍ شريرة. صرنا مُقنعين اقتناعًا تامًّا أن لا خيار أمامنا سوى تلبية طلبات محيطنا والالتزام بالواجبات التي يفرضها علينا لأننا، وببساطة، طيبون. وإذا لم نلبّي تلك الطلبات ونلتزم بتلك الواجبات يصيبنا الأرق والتوتر من شدة الإحساس بالذنب، إلى أن نعود ونقوم بتلك الأشياء للتخلص من هذا الإحساس الذي يثقل كاهلنا، ولو كان ذلك على حساب مصلحتنا أو راحتنا، حتى نضمن قبول الآخرين بنا. لكن هل نحن، إذا ما قمنا بتلك الأمور وتخلصنا من إحساسنا بالذنب، نشعر حقًا بالتحرّر والراحة؟ هل مساعدتنا للآخرين وإنجازنا للمهام بدافع الواجب يجعلان منّا شخصًا طيبين وصالحين؟ وبالتالي أشخاصًا جديرين بالتقدير؟ وما هي الطيبة أصلًا؟ ألا يختلف تعريفها من فردٍ إلى آخر، من ظرفٍ إلى آخر، ومن ثقافةٍ إلى أخرى؟ إذاً كيف نقيس جدارتنا على أساسٍ مُتحركٍ غير ثابت؟

يستعرض هذا الكتاب أمثلةً مفيدةً جدًا من خبرة ماثيوز في المُعالجة، ويقودنا في رحلةٍ عميقة الأثر نحو الشفاء من وهم الطيبة الذي غالبًا ما تختبئ خلفه مخاوفنا وضعفنا و«الإيغو» الذي يتحكم بصورتنا، حتى نتمكن من أن نعيش من خلال ذاتنا الحقيقية، تساعدنا ماثيوز على التنبّه إلى الأدوات الكامنة في داخلنا التي تحاول باستمرار إرشادنا على الطريق نحو السلام الداخلي، والتي لا تحتاج منّا سوى الالتفات نحوها والإصغاء إليها.

المؤلف: أندريا ماثيوز مُعالجة نفسية منذ أكثر من ثلاثين عامًا تقيم في برمنغهام، ألاباما. وهي أيضًا مُدرّبة مُحترفة ومحاضرة في موضوع التحفيز، تقيم الكثير من ورش العمل وتقدّم التوجيه حول القيادة الحقيقية والعلاقات الحقيقية بين البشر، كما تقدّم البرنامج الإذاعي الأميركي الناجح «Authentic Living».

لزيارة موقعها الإلكتروني: www.AndreaMathews.com

«هذا كتابٌ استطاع أخيرًا أن يكشف حقيقة أن «فعل الخير» قد لا يكون إلا عملًا قسريًّا خطيرًا تعود جذوره إلى عددٍ من المخاوف. قراءة هذا الكتاب ضروريةٌ جدًا لنا جميعًا» - كارولين ميس، مؤلفة كتاب «تشریح الروح»



النوع: إشراقات (تنمية الذات)

اللغة: عربيّة

الغلاف: عادي

القياس: 23x15 سم

عدد الصفحات: 296

ر.د.م.ك: 9786140601369

الطبعة / السنة: الأولى / 2023