

1

الحيثات المضطربة

كانت ليندا مرهقة. كان ابنها توماس الذي يبلغ من العمر ثمانية وعشرين سنة في ثورة هياج مرة أخرى. كان يؤلمها أن تراه لا يعامل ابنته بلطف أبداً. وكانت تخاف عندما تكون قريبة منه أثناء غضبه.

صاحت ليندا: «لا أفهم لماذا تغضب لهذه الدرجة!». «أنا أقوم بكل ما أستطيع القيام به لمساعدتك. ألم أستقبلك في المنزل مرة أخرى بعد انفصالك عن كارول؟» وقعت ليندا على الكرسي ودموعها الحزينة تسيل على خديها.

ضرب توماس قبضته على الطاولة قائلاً: «ما هي مشكلتك؟! لم أطلب منك سوى مجالسة جيني بضع ساعات. ألسنت قادرة على التعامل مع طفلة واحدة صغيرة؟»

-«أعلم ذلك يا توماس، ولكنها ليست إلا طفلة صغيرة، وهي تصبح فوضوية. من حق الأطفال أن يلعبوا. لكنك تغضب بشدة. وأنا أقوم بكل شيء لمساعدتك يا بني. لا أعرف ما تظن أن على الأم أن تقدمه غير هذا. قل لي ماذا تريد، وسأقوم به.»

-«بحق السماء يا أمي، توقفي عن تعليمي كيميائية تربية ابنتي. أعرف ما الذي تحتاجه جيني. وأعرف ما الذي أحتهجه أنا، وأنا أحتهج إلى دقيقة

أو دقيقتين من السلام في هذا المكان. لدي ما يكفي من المشكلات مع ملاحقة رئيسي لي. لا أريدك أن تزيد من همومي أيضاً».

- «أرجوك يا توماس. اخفض صوتك. قد تسمعك جيني»، كانت ليندا تتوسل، فيما خرج توماس من الغرفة بخطى غاضبة. وكما هي الحال في كثير من المرات في السنوات القليلة الماضية، لم تستطع ليندا أن تقرّر؛ هل تصرخ غاصبة، أم تأوي إلى حضرة وتموت من شدة الحزن. وكما هو الحال دوماً، كانت خائفة - خائفة على جيني وخائفة على توماس وخائفة على نفسها.

قامت ليندا هي تتنهد، وبدأت بغسيل الأطباق. تطاير الماء وفقااعات الصابون على الأرض والطاولة، وكأنها ترسم بقع إحباطها وحيرتها. أمنيّتي الوحيدة هي أن أعرف ما الذي حصل لولدي الصغير اللطيف. أه لو تعود الأمور كما كانت عندما كان صغيراً. ما الخطأ الذي ارتكبته؟ لا أعرف لماذا يعامل الناس بهذه الطريقة. متى سينتهي كل هذا؟

الأحباء العسيريون

هل سبق أن شعرت بما تشعر به ليندا؟ هل لديك شخص تحبه ويعامل الآخرين، أو يعاملك معاملة سيئة، ويرتكب الأخطاء الجديّة نفسها مرة بعد مرة؟ إن كانت إجابتك عن أي من هذين السؤالين: «نعم»، فأنت لست وحيداً. وقد تفاجأ إن عرفت أن قصتك ليست بحاجة لأن تنتهي بالطريقة نفسها التي تنتهي بها قصة ليندا. لست بحاجة لأن تواجه مستقبلاً لا نهائياً من الشك والإحباط.

توماس من الأشخاص الذين ندعوهم «الأحباء العسيرين». نشير في هذا الكتاب إلى الأحباء الذين لديهم مشكلات خطيرة مع الأحباء المضطربين والمزعجين والعسيرين. كما أننا نبادل بين هذه التسميات وتسميات أخرى مثل الأقارب والأصدقاء الصعاب، أو المثيرين للمشكلات والمثيرين للجنون... إلخ. تشير كل هذه الجمل إلى الأشخاص الذين نعرفهم بأنهم «أقارب أو أصدقاء بالغون نحبههم، يقومون على نحو متكرر بتصرفات تسبب الأذى الخطر لأنفسهم أو للآخرين». ربما يكونون أبناءنا أو بناتنا أو إخواننا أو أخواتنا أو أهلنا أو أزواجنا أو زوجاتنا أو أفراد عائلتنا البعيدة أو أصدقاءنا المقربين.

يدخل الأقارب والأصدقاء المثيرون للمشكلات في علاقات سيئة. بعضهم يعاني من صعوبات ذهنية. قد يقامر بعضهم، أو يتعاطى المخدرات أو المشروبات الكحولية. قد يأكلون بإفراط أو بقلّة إلى الحد الذي يؤثر على صحتهم. بعضهم يكتئب في كثير من الأحيان، أو يغضب غضباً مفرطاً، أو يتحكم بالناس، أو يخاف، أو يكون غير ناجح اجتماعياً. يدير كل هؤلاء حياتهم بطرق تؤثر سلبياً على قراراتهم وأفعالهم.

دعونا نتأمل عن قرب كيف يبدو الشخص الصعب الذي تحبه.

«الأقارب والأصدقاء البالغون الذين نحبههم...»

أقاربنا وأصداؤنا الصعاب الذين نحبههم هم أشخاص نهتم بهم إلى حد كبير. هم أشخاص في أواخر عمر المراهقة، أو أكبر من ذلك. قد يسكنون معنا، أو لا. قد نراهم على نحو متكرر جداً، أو قلما نراهم، وفي بعض الحالات قد لا نكون على اتصال معهم. هم الأشخاص الذين نهتم بهم بعمق، ونريد لهم في حياتنا بطريقة صحية.

«... الذين يتورطون تورطاً متكرراً في...»

يرتكب الأشخاص المضطربون الذين نحبهم النوع نفسه من الأخطاء مرة بعد مرة. يقومون دوماً باختيارات مدمرة بالرغم من محاولات الجميع مساعدتهم على التغيير. هذه إحدى السمات المميزة للأشخاص المضطربين الذين نحبهم، يبدو أنهم لا يتعلمون من أخطائهم.

يمكن أن نتوقع من الأطفال والمراهقين الصغار تكرار أخطائهم على أنها من نموها من نموهم الطبيعي وعملية نضجهم. إنها الطريقة التي يتعلمون بها. لكن الأشخاص الصعاب الذين نحبهم وناقش أمرهم هنا هم أشخاص بالغون. يبدو أنه من المفترض أن يتخذوا قرارات واعية، لكنهم لا يقومون بذلك. ولذلك هم - في اعتقادنا - مضطربون وصعاب.

يتعامل الأشخاص الذين هم مستقرون وأصحاء غالباً مع التحديات الصعبة في الحياة على نحو جيد نسبياً. في حين يبدو أن الأشخاص الصعاب الذين نحبهم يختلفون تلك التحديات.

«...الأشخاص الذين يتصرفون بطريقة تسبب أذى خطراً لأنفسهم أو للآخرين».

يقوم الأصدقاء والأقارب المثيرون للمشكلات بأمور لها عواقب سلبية مهمة على أنفسهم وعلى من حولهم. كثيراً ما يتجادلون مع من حولهم، أو على العكس يناون عنهم. يمكن أن يبذروا المال، أو يتعاطوا المشروبات الكحولية أو المخدرات الأخرى، أو يسيئوا تربية أبنائهم، أو يهملوا احتياجاتهم الشخصية.

نحن لا نتحدث هنا عن العم غير الحساس الذي يطلق الفكاهات المزعجة، أو الحماية التي تزورك دون أي اتصال سابق. نحن نتحدث عن الأشخاص المضطربين حقاً الذين يسمحون للآخرين باستغلالهم، أو يستغلون الآخرين، أو يقومون بعدد غير متناه من الخيارات الأخرى المدمرة جداً. إن الطبيعة المتكررة لهذه الاختيارات السيئة هو الذي يجعلها بهذه الأهمية.

كيف يعاملك الشخص المضطرب الذي تحبه؟

إن كنت تشعر بأنه يتم تجاهلك أو يساء إليك، فأنت لست وحيداً. فبالنسبة لعدد من الأشخاص الذين يتعاملون مع شخص مضطرب يحبونه، تعد التجارب الآتية تجارب نموذجية. اسأل نفسك عما إن كنت تمر بأي منها.

■ تحصل على استجابة غاضبة حتى عندما تتحدث وتتصرف بهدوء وبأفضل النوايا.

■ تلام على أفعال قريبك أو صديقك.

■ عليك أن تتحمل عدداً لا نهاية له من الأعداء.

■ يتم تجاهلك عندما تقدّم النصائح أو تسمي احتياجاتك.

■ تقدّم المساعدة، ولكن لا تحصل على التقدير بالمقابل.

■ تسمع الشخص الذي تحبه يمدح آخرين قدموا له أقل بكثير مما تقدمه أنت.

■ تقرض المال أو الأشياء التي تعاد إليك متأخرة أو متضررة، أو لا تعاد على الإطلاق.

■ لا يمكنك الاعتماد على الشخص إطلاقاً (أو ربما نادراً) ليقدم لك مساعدة كالمساعدة التي قدمتها له.

دعونا نلقي نظرة على تجربة كارولين مع ابنتها المضطربة.

من الصعب علي أن أعترف أن أبنائي يعاملونني بهذه الطريقة. الأمور حسنة بالنسبة إليهم طالما أنني أعمل لهم. ولكن عندما لا أعمل لهم فالأمور غير حسنة. أحياناً يعاملني أبنائي ببغض وحقارة، ويضايقونني. كانت ابنتي لطيفة معي كالسكر معي البارحة؛ لأنني قلت لها إنني سأجالس لها أطفالها. ولكن عندما أطلب شيئاً بالمقابل فإنها ترفض. إنها لا تدرك أن من الصعب علي أن أجري وراء أحفادي الاثنين. كذلك، إن لم أكن موجودة فإن ابنتي تذهب إلى الأماكن وحدها، ولكن عندما أكون موجودة فإنها تجبرني على الذهاب معها. عندما أطلب منها الذهاب معي إلى المتجر لحمل المتريات فإنها تقول: «لماذا لا تجدين شخصاً آخر يقوم بذلك؟»

تصرفات الشخص الصعب الذي تحبه

لا يُعرّف الأبناء الصعاب حسب حجمهم أو جنسهم أو قدراتهم أو تعليمهم أو دخلهم. وإنما يعرفون بأفعالهم. إن الأشياء التي يفعلونها - أو التي لا يفعلونها - هي التي تحدد كيفية شعورك تجاههم. حتى وإن شعروا بالأسف أو الخجل تجاه أفعالهم، فإن من الصعب أن تحبهم ماداموا غير قادرين على تغيير تصرفاتهم المؤذية.

تلخص القائمة الآتية بعض التصرفات المزعجة للأشخاص المسببين للمشكلات . تذكر أثناء قراءتك لها أن من غير المرجح أن يبدي شخص واحد هذه التصرفات جميعها. لكن معظم الأشخاص المضطربين يبديون واحداً أو اثنين منها. تذكر أيضاً أنها تبقى مجرد تصرفات - إنها ليست المجموع الكامل الممثل للشخص الذي تحبه. يقصد كثير من الأشخاص الصعاب أن يكونوا محبين ورائعين جداً، ويكون كذلك فعلاً. إن الأوقات التي لا يكونون فيها محبين أو رائعين هي الأوقات التي يمكن أن يكونوا فيها مؤذنين بشدة.

كثيراً ما يقوم الأشخاص المضطربون بالأمور الآتية:

- يخرقون الوعود ولا يتمون المهمات. إنها تترك المشروعات دون أن تنجزها، وغالباً ما تتأخر، وتفشل في الحفاظ على مواعيدها ولقاءاتها، ولا تجري الاتصالات الهاتفية. وبالرغم من أنها كثيراً لا تترك عملاً قبل إتمامه، فإنها لا تفهم سبب انزعاجك.

- يتلاعبون. في محاولة للحفاظ على نوع من التحكم، سوف يقوم هذا الشخص المثير للجنون بتغيير الظروف والكلمات من أجل أن يضع الآخرين في مواقف ضعف. قد يُظهر الحزن لكي يشعرك بتأنيب الضمير، أو يفضب لكي يجعلك تستسلم. يقوم بأشياء تزعجك، ثم يتهمك بأنك تتصرف بلا عقلانية. في الحالات الأسوأ، يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يجعلوك تشك في سلامتك العقلية.

-يغضبون. إن عدم التحكم بالأمر يجعل كثيرين ينفجرون في المنزل أو في الأماكن العامة، أو يسببون الأذى الجسدي، أو يرمون الأشياء، أو يلعنون ويشتمون الآخرين. إنهم سرعوا الانفعال غالباً ويلومون شخصاً آخر على مشاعرهم وأفعالهم التي لا يمكنهم التعامل معها.

-ينتقدون ويتصرفون بسلبية. إنه يشتكي من كل شيء تقريباً. إنه يشير بصورة فورية ودائمة إلى الأخطاء الموجودة في الناس وفي الأوضاع المحيطة.

-يخرقون القانون. قد يحصل على مخالفات سير مراراً، أو يفقد شهادة قيادة السيارة، أو يكتب شيكات لا رصيد لها، أو يسرق، أو يُعتقل بتهمة التصرف المناهض للأخلاق أو العنف المنزلي. مرة أخرى، عادة ما يلقي اللوم على الشرطة أو المحامين أو عليك أو على الأطفال أو على النظام القضائي أو على المحن التي يمر بها.

-كثيراً ما يتركون الوظيفة أو يطردون منها. ليس غريباً على الأشخاص المضطربين الذين نحبهم أن يتركوا المدرسة، أو يفصلوا من وظائفهم، أو يتركوا العمل. النزاعات مع رؤساء العمل والمدرسين وزملاء العمل شائعة أيضاً.

-يسيئون إدارة الأموال والممتلكات. بعض الأقارب والأصدقاء المضطربين لديهم أي فكرة عن كيفية إدارة الأموال. بعضهم الآخر لا ينفقون أي دولار على أي من الآخرين. هؤلاء الأفراد لا يعتنون بممتلكاتهم الخاصة غالباً. إنهم في صراع دائم مع الفواتير غير المدفوعة، والقروض، وديون بطاقات الائتمان التي لا يمكن إيفاؤها، والإفلاس، واسترداد المصرف الدائن للسيارة، ومشكلات مالية أخرى. المشكلات المالية هي

نتيجة الأفعال الخاطئة وقراراتهم غير الصائبة ، وليست بسبب أوضاع مالية خارجة عن سيطرتهم.

-يرفضون التخطيط أو المشاركة. الشخص المثير للمشكلات الذي نحبه لا يبالي بالتخطيط من أجل التقاعد أو تعليم أبنائه أو الأحداث اليومية أيضاً. العطل والمناسبات الخاصة الأخرى قد لا تحدث على الإطلاق، لأنه ببساطة لا يقبل أن يوفر لها أو يناقشها أيضاً.

-يكذبون. على الرغم من الدلائل التي تثبت أن حسابه المصرفي فارغ، إلا أن الشخص الصعب قد ينكر أنه أنفق أمواله كلها. أو يدعي أن الأمور رائعة في المدرسة أو العمل - إلى أن تسمع أنه قد رسب أو طرد. تجد أن المحادثة الهاتفية التي يخبرك فيها أن عليه العمل إلى وقت متأخر من الليل، قد أُجريت من حانة أو من شقة رجل آخر.

-يتنقلون كثيراً. تكون هذه التنقلات أحياناً نتيجة قرار واع لتجنب الدائنين أو السلطات القانونية أو الجيران «الفضوليين». في أوقات أخرى، تكون نتيجة عدم شعور الشخص بالاستقرار الداخلي. نادراً ما يدرك الأثر الصعب للتنقل المستمر على العائلة.

-يهملون أو يسيئون معاملة الأطفال. يمكن لهذه السيدة البالغة التي تعم الفوضى حياتها أن تهمل احتياجات أطفالها الجسدية والنفسية، أو أن تسيء إليهم، أو أن تعرضهم لمواقف البالغين مثل حفلات الشرب أو المواقف الجنسية، أو أن تتركهم مع أشخاص غير مسؤولين للعناية بهم.

-يختارون الأصدقاء والشركاء «السيئين». سواء كان الشخص المضطرب الذي تحبه قائداً أو تابعاً، فقد يتعامل مع شخص، قد لا يعجبه

أيضاً، وإن كان يشعر بالحزن من أجله، أو يخاف من أن يقول له لا، أو يأمل أن يحصل على شيء منه. بعض الأحياء الصعاب يبقون في علاقات غير صحيحة ببساطة؛ لأنهم لا يريدون أن يكونوا وحدهم.

- **يخربون العلاقات.** عبر المبالغة في المشكلات، ونشر الشائعات، وسرد نسخ مختلفة من القصة لأشخاص مختلفين، يمكن للشخص الصعب الذي تحبه أن يسبب التعاسة للآخرين إلى أن يتركوه في النهاية. يمكن أن يستصغر الآخرين، أو يتصرف دون حس بالمسؤولية أو يكذب بشكل متكرراً. ويتساءل بعد كل ذلك لماذا لا يريد الناس البقاء معه.

- **يمارسون تصرفات خطيرة.** قائمة التصرفات الخطرة لا نهائية تقريباً، لكنها تتضمن ممارسة الجنس دون وسائل حماية أو دون تفرقة؛ والقيادة المتهوره؛ وقبول التحديات الخطرة؛ والدخول في المشروعات المالية السخيفة؛ وحمل الأسلحة؛ وتعاطي المخدرات أو المتاجرة بها.

- **يقطعون الناس عنهم.** قد يرفضون التحدث مع الأشخاص الذين قرروا أنهم «على خطأ» أو الاعتراف بهم أيضاً. عندما يقطعون عنهم أفراد العائلة فإن برودتهم تعقد العلاقات جميعها ضمن العائلة وتؤذيها. يصبح التواصل متوتراً، وينتهي الأمر بالناس بأن ينحازوا إلى أحد الطرفين. وتصبح المناسبات العائلية مضماراً لقفز الحواجز.

طريقة أخرى للنظر إلى الأشخاص الصعاب الذين نحبهم

تطرقنا إلى الآن إلى الأشياء المحددة التي يقوم بها الأشخاص العسيريون الذين نحبهم غالباً وتجعل حبهم صعباً. سنذكر الآن المجموعات المحددة التي ينتمي إليها هؤلاء الأقارب والأصدقاء المزعجون غالباً. نعترف أن

تصنيف الناس ضمن هذه المجموعات عملية اعتباطية، لكننا نقوم بهامساعدتكم على اكتساب المزيد من التبصر تجاه أقاربكم أو أصدقائكم المضطرب. من المهم أيضاً أن نشير إلى أن بعض أعضاء هذه المجموعات ليسوا عسيرين كما نعرفهم في هذا الكتاب. قد يكونون أفراداً محبين فاعلين مسهمين في العائلة. هذه المجموعات هي:

■ المدمنون على المواد المختلفة.

■ المدمنون على نشاطات معينة.

■ الأشخاص الذين يعانون من المشكلات العاطفية والأمراض الذهنية.

■ الأشخاص المصابون بتأخر في النمو.

■ الأشخاص الذين يواجهون تحديات مثل تناذر الكحول الجيني، أو صعوبات التعلم، أو اعتلال نقص الانتباه/ فرط النشاط.

■ الأشخاص الذين يلحقون الأذى بأنفسهم.

■ العدوانيون.

■ الأشخاص الخطرون جسدياً.

ربما كان من الصعب تكوين فهم كامل عن الأشخاص المضطربين وعما يفعلون، ولماذا يفعلون ما يفعلونه. ولكن بما أن تعريف تصرفات الشخص الذي تحبه وفهمها يمكن أن يساعدك في التعامل معها، لذلك دعونا نلقي نظرة أقرب على هذه المجموعات التي ينتمي إليها الأشخاص المثيرون للمشكلات غالباً.

أي أن نؤكد في هذه اللحظة على نقطة أخرى تتضمن المجموعات العديدة التي ناقشناها، وهم أفراد مصابون أفراداً مصابين بحالة ناتجة عن حادث أو مرض أو عن المورثات أو عن مشكلات عند الولادة أو في الطفولة. نتيجة لذلك، قد تتردد أكثر في أن تراهم عسيرين؛ لأن مشكلاتهم لم تكن نتيجة «غلطتهم».

خذ مثلاً على ذلك العم الذي فقد رجله نتيجة إصابة عمل. إنه يشرب الآن المشروبات الكحولية على نحو مفرط، ولديه ثورات غضب متكررة، لكن عائلته تجد صعوبة في مطالبته بتصرفات أفضل، بسبب إصابته وعجزه الجسدي الناتج عنها. يتحملون شربه وغضبه لأنهم يشعرون بالأسى تجاهه، ولأنهم يعتقدون أنه لا يحق لهم الشعور بالغضب منه.

أو ماذا عن المرأة التي عانت من أذى دماغي عند الولادة، أو الرجل الذي طُرح من بيت تبين إلى بيت آخر، أو الشخص الذي يعاني من مرض مميت؟ كيف عليك أن تشعر تجاه هؤلاء الأشخاص؟ ليست غلطتهم أن الحياة صبت عليهم هذه المشكلات، أليس كذلك؟ ألا يستحقون مزيداً من الصبر والتعاطف منا؟

بما أن هذه الأوضاع تكون محيرة جداً في بعض الأحيان، فقد يساعدك رجوعك خطوة إلى الخلف للحظة، وتركيزك على مفهوم واحد: ركز طاقاتك على نفسك وكيفية تعاملك مع الشخص العسير الذي تحبه - ولا على مشكلاته، أو كيف حصلت. إن كانت تصرفات الشخص الذي تحبه تعدُّ مشكلة بالنسبة لك، فلديك الحق بأن تعاملها كذلك، بغض النظر عن السبب الذي يجعله يقوم بها. الصبر والتعاطف صفتان رائعتان، لكن

الاعتناء بنفسك صفة رائعة أيضاً. تأكد من أن تعتني بنفسك عندما يجعل الشخص العسير الذي تحبه الحياة غير محتملة - سواء كانت «غلطته» أم لا.

المدمنون على المواد المختلفة

يشرب هؤلاء الأشخاص العسيرون الذين نحبههم المشروبات الكحولية، أو يتعاطون المخدرات الأخرى. سواء كانوا يتعاطون المادة يومياً أو عدة مرات في السنة فقط، فإن العامل الأهم الذي نتطرق إليه في هذا الكتاب هو مقدار المشكلات التي يسببها التعاطي لهم وللأناس من حولهم.

كثيراً ما يعجز متعاطو المواد عن التوقف بعد بدء التعاطي، وكثيراً ما ينظمون أيامهم لأجل قدرتهم على الحصول على المواد «الضابطة» واستهلاكها. كثيراً ما يستمرون بإدمانهم بالرغم من معارضات عائلاتهم وتوسلاتهم. يستمرون بتعاطيها بالرغم من معرفتهم أنها تسبب لهم مشكلات خطيرة في حياتهم - أوحى تسبب قتلهم. تصبح موادهم فحاً لا يدعهم يهربون.

يملك المدمنون جميعهم صفة مشتركة واحدة: سواء كانوا يتناولونها أم لا، فإنهم يرون أنفسهم والعالم بطريقة مختلفة عن بقية الناس. حتى عندما يتوقف الأشخاص عن تعاطي المخدر، فإنهم غالباً ما يظلون مولعين بالجدل، ويتحكمون بالآخرين، ويبتعدون عنهم إن لم يحصلوا على المساعدة.

المدمنون على نشاطات معينة

تماماً مثل الأشخاص المتعاطين للمواد، يمارس الأشخاص المدمنون على النشاطات عاداتهم من أجل الراحة، أو من أجل حالة النشاط التي تجلبها لهم. يدمن هؤلاء الأشخاص الصعاب على القمار أو الجنس أو التسوق أو العمل أو التمارين الرياضية أو النشاطات الأخرى. حتى وإن لم يكونوا يمارسونها يومياً، فإنهم قد يشعرون بوسواس قهري يجعلهم مدمنين على ممارستها مرة بعد أخرى. يتنازل مدمنو النشاطات في بعض الحالات عن كل شيء آخر من أجل تلبية احتياجاتهم النفسية. -مثل متعاطي المواد- يحاول متعاطو النشاطات الإبقاء على مشكلتهم سراً، لكن المقربين منهم يعرفون الحقيقة دوماً تقريباً.

إحدى المشكلات المميزة لهذه النشاطات التي يدمنون عليها لا، أنها تبدو مقبولة اجتماعياً، أو ينظر إليها بإعجاب أيضاً. يجعل ذلك التعرف على وجود المشكلة أصعب بكثير. من الصعب على الأشخاص من خارج العائلة أن يروا أن هناك عائلة متفككة تعيش مع مدمن على العمل، تدفع ثمن النجاح المالي للعم هنري وثروته التي حصدها. سيكون من الصعب على أصدقاء العمه سالي كل من يعرفها أن نشاطها الدائم وجسمها النحيف يعنيان بالحقيقة وجود هوس بالتمارين الرياضية، وأن عائلتها تشعر بالإحباط، وأن العمه تقصيتها من حياتها.

لدى متعاطي المواد وتعاطي الأنشطة عدة صفات مشتركة فيما بينهم. فهم غالباً:

■ يستعملون المادة أو النشاط من أجل تجنب الأفكار أو المشاعر أو المواقف الصعبة.

- يؤذون أنفسهم والآخرين جسدياً ومالياً و نفسياً بتصرفاتهم المبالغ فيها.
- يظلون بعيدين عاطفياً عن الذين حولهم.
- يصبحون أكثر اعتماداً وأكثر صعوبة على مر الأيام.
- يعانون من أكثر من نوع من التصرفات المسيئة.
- يحتاجون إلى المساعدة من أجل التوقف عن تعاطي المادة أو النشاط.

الأشخاص الذين يعانون من المشكلات العاطفية والأمراض الذهنية

تتراوح المشكلات في هذه الفئة بين الحالات القابلة للعلاج والإعاقات المغيرة للحياة. يمكن مساعدة أولئك الذين يعانون من حالات مثل الاكتئاب أو القلق أو اضطرابات الوسواس القهري عن طريق المعالجة النفسية أو الأدوية.

الأشخاص المصابون بتأخر في النمو

يملك هؤلاء الأفراد ذكاء أقل من المتوسط، وهم محدودون في مختلف مهارات الحياة اليومية كالتواصل والعناية بالذات والبراعة الجسدية والتعليم والعمل. يمكن أن تتراوح محدوديتهم بين الطفيفة والشديدة. يمكن أن يجد الأشخاص المصابون بتأخر في النمو صعوبة في اتخاذ القرارات الفعالة، وفي التعبير عن مشاعرهم، أو توجيهها توجيهاً صحيحاً.

تخرّج ابن جيم وساندي من المدرسة الثانوية بعد أن أخذ دروس التعليم الخاصة جميعها. عاش في منزل العائلة على أوائل العشرينيات من عمره، لكن التوتر الذي سببه كان يؤثر تأثيراً عميقاً على زواج جيم وساندي وعلى الأبناء الثلاثة الآخرين. أخبروه في النهاية أن عليه أن ينتقل من المنزل. ساعدوه على إيجاد منزل مناسب وعلى دفع أجرته. هذا ما قالتها ساندي عن ابنها:

كان يتشاجر معنا دوماً عندما يكون في المنزل... إلا في الأوقات التي يكون فيها مختبئاً في غرفته، وهو المكان الذي كان يمضي فيه معظم أوقاته. طرد من العمل في تنظيف الطاولات لأنه ظن أنه أرفع من ذلك. كان يتلقى اتصالات هاتفية من غرباء ويرسل إليهم الأموال. إن تصرف أي شخص تجاهه بلطف، فإنه كان يعتقد أن ذلك الشخص معجب به، بينما كانت الحقيقة أنهم كانوا عادة يسخرون منه أو يستغلونه. كنا نحاول أن نقول ذلك له، لكنه لم يكن يسمع إلينا. كان يفضل أن يستمع إلى الغرباء أكثر من أن يستمع إلينا.

الأشخاص الذين يواجهون تحديات مثل تناذر الكحولي الجنيني

أو صعوبات التعلم، أو اعتلال نقص الانتباه/ فرط النشاط

تم الكشف عند كثير من الناس عن اعتلالات يصعب تصنيفها في فئات من أجل أهدافنا هنا. لكن يمكن لهذه الحالات أن تشكل تحدياً، أو ترهق أولئك الذين يعانون منها، أو أولئك الذين يحبون الشخص

المصاب بها. ثلاث من هذه الحالات هي تناذر الكحولي الجنيني؛ وصعوبات التعلم؛ واعتلال نقص الانتباه أو اعتلال فرط النشاط. قد تتراوح شدتها بين المعتدل والشديد، ويمكنها بالتأكيد أن تسبب أفعالاً ومواقف يصعب أن نحبها.

الأشخاص الذين يلحقون الأذى بأنفسهم

قد يعاني الأشخاص الذين يلحقون الأذى بأنفسهم من اضطراب في تناول الطعام، أو قد يؤذون أنفسهم جسدياً بطرق أخرى. اضطرابات تناول الطعام الشائعة هي الأكل المفرط والنهم العصابي والنهم المرضي. يكسب الأكل الزائد أو الأكل الناقص أو الأكل في حفلات سمر أو تناول المسهلات الشخص الذي يعاني منها شعوراً بأنه يملك بعض التحكم في جسمه، في حين يشعر بأن الأشياء الأخرى جميعها خارجة عن سيطرته.

المؤذون لأنفسهم يجرحون جلودهم ويخمشونها ويحرقونها، أو يؤذون أنفسهم بطرق أخرى. هذا الأذى الذاتي هو أيضاً محاولة أخرى لكسب التحكم بالذكريات أو التجارب التي هي أكبر من أن يستطيعوا التعامل معها.

العدوانيون

يسخر العدوانيون من الآخرين، ويلاحقونهم، ويسئون معاملتهم، أو يستغلونهم جسدياً أو جنسياً أو عاطفياً أو شفهيّاً أو مالياً أو نفسياً. سواء عبر حادثة واحدة أو عبر إساءة مستمرة، يمكن للأذى الذي يسببونه أن يكون شديداً. يمكن أن يكون الشخص العدواني عدوانياً تجاه أي شخص آخر - الزوج أو الأبناء أو أفراد العائلة الآخرين أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو الغرباء.

الأشخاص الخطرون جسدياً

يصبح بعض الأشخاص الصعاب الذين نحبهم خطرين. قد يهددون بالانتحار، أو يحاولون القيام به، أو قد يؤذون شخصاً آخر. إن العنف المنزلي في الواقع شائع بدرجة كبيرة، ويمكن أن يشمل أي شخص - صغير أو كبير، أنثى أو ذكر، شاذ أو مستقيم، متزوج أو أعزب، عاجز جسدياً أو لا.

خذ أي تهديد أو محاولة إلحاق ضرر على نحو جدي تماماً، إن كنت على علم بمثل هذا التهديد، فتحدث مع أقارب أو أصدقاء أو مع متخصصين ممن تثق بهم. لا تحتفظ بالأمر لنفسك.

يمكنك أن تتصل هاتفياً بالرقم المخصص للمساعدة إن موجوداً أحدها في مجتمعك، أو يمكنك أن تتحدث مع أحد العاملين في الصحة. إن كان لدى الشخص الذي تحبه ضابط شرطة مسؤول عنه في مدة تجربة، أو معالج، أو رجل دين يراعه، أو أي شخص متخصص آخر، ففكر بأن تتصل به. إذا لم يتوافر مثل هؤلاء الأشخاص، أو لم تشعر بالراحة معهم، فاتصل بالشرطة. يملك ضباط الشرطة السلطة التي تمكنهم من إلقاء القبض على شخص ما، إذا قدر الضابط أن هذا الشخص خطر على نفسه أو على غيره.

من المفهوم أنك قد تشعر بالتردد حيال اتصالك بالسلطات القانونية. لكن تذكر أن أفعالك ليست هي التي تقود إلى التدخل الخارجي، إنما خيارات وتصرفات الشخص الذي تحبه وتصرفاته هي التي تسبب الخطر. إنك تتخذ من عبر طلبك للمساعدة الاحتياطات العقلانية، وتتصرف بحكمة. إن كنت قلقاً بشأن سلامتك أو سلامة الآخرين فعليك أن تتصرف لحماية نفسك وحمايتهم، عبر لفت الانتباه إلى الوضع بأسرع ما يمكن.

ما هي درجة خطورة مشكلات الشخص العسير الذي أحبه؟

بعد الاطلاع على المعلومات التي قدمناها هنا، والتفكير بوضعك الخاص، ربما تتساءل عما ستفعل بهذا كله. لقد قرأت عن تصرفات وحالات تطبق على وضعك، بالإضافة إلى بعض منها لا ينطبق على وضعك. ربما أثارت بعض المعلومات أفكاراً ومشكلات لم تفكر بها أو تنتبه إليها قبل الآن.

سيقدم لك التمرين القادم فرصة لتقدير مدى مشكلات الشخص العسير الذي تحبه. يمكن أن يساعدك هذا التمرين، وخصوصاً إن لم تكن متأكداً تماماً من حقيقة مدى سوء الأمور، أو كان الآخرون يقولون لك: إنك تتركس على نحوٍ أكثر من اللازم أو أقل. مهما تكن الحالة، سيساعدك هذا المقياس على رؤية إن كنت على الوجهة الصحيحة أم لا، وسيساعدك على التعامل مع وضعك بثقة أكبر.

فكر في الطلب من زوجتك أو أي صديق أو قريب -غير الشخص العسير الذي تحبه- أن يكمل التمرين أيضاً. يمكنكما بعد ذلك التحدث عنه، ومقارنة نتائجكما، والتطرق إلى طرق جديدة للتفكير بالحالة. ربما تقرران أيضاً أن تعملوا معاً على تمارين كامل الكتاب.

تقدير مقدار مشكلات الشخص العسير الذي تحبه

ضع الشخص العسير الذي تحبه في بالك، ثم اقرأ كلاً من العبارات الآتية، وضع إشارة في المربع الذي يبين إن كنت أولاً. تتفق مع العبارة، إن لم تكن متأكداً من استجابتك لإحدى العبارات، فاختر ما يمليه عليك حدسك الأول. إن كان لديك أكثر من صديق أو قريب مزعج، فعليك أن تكمل هذا التمرين على نحوٍ منفصل لكل واحد.

لا أوافق	أوافق	الشخص الصعب الذي أحبه
		1. غالباً ما يتملكه الغضب
		2. يصاب غالباً بالاكتئاب
		3. كثيراً ما يكون خائفاً أو قلقاً
		4. يستغل الآخرين. أو يُستغل من قبلهم
		5. يهرب الآخرين. أو يصاب بالرهبة منهم بسهولة
		6. إنها تختلق دوماً الأعداء. أو تلوم الآخرين على مشكلاتها
		7. لا تستطيع أن تقول للآخرين: لا، أو لا تقبل منهم الإجابة بلا
		8. لا يلتزم بالوعود
		9. يبحث باستمرار عن طمأننة الآخرين له
		10. يعيد تكرار الأفعال المؤذية نفسها مرة بعد مرة
		11. من النادر أو المستحيل أن يعترف بخطأه
		12. يكذب حتى بعد مواجهته بأدلة واضحة عن العكس
		13. يطلب من الآخرين أن يكذبوا من أجله
		14. يتوقف عن التواصل مع الآخرين لمدد زمنية متباينة
		15. تصبح دفاعية إن حاول الناس التحدث معها عن الأشياء التي فعلتها
		16. لديها حالة عقلية أو جسدية تحد من مقدرتها على أن تكون مستقلة بالكامل
		17. يتعاطى المشروبات الكحولية، أو المخدرات الممنوعة، أو الأدوية الموصوفة
		18. لا يتبع تعليمات الطبيب فيما يتعلق بالعلاج الدوائي
		19. يصرف الأموال بسخف أو أنانية
		20. يتورط مع شركاء غير مناسبين. أو يغير شركائه مرات متكررة
		21. لديه أطفال كثيراً ما يخرجون عن السيطرة عندما يكونون معه
		22. لديه منزل غير مرتب على الإطلاق. أو مفرط النظافة
		23. طرد من أكثر من وظيفة
		24. هدد بالانتحار، أو حاول الانتحار فعلاً.
		25. هدد بأذية شخص آخر جسدياً. أو أذاه فعلاً
		26. أمضى مدة في الحبس أو السجن
		المجموع

اكتب مجموع عدد الإشارات في عمود أوافق _____.

هذه هي علامتك.

العلامات

لهذا الاختبار نتيجة دنيا هي 0، ونتيجة عليا هي 26. استخدم المقياس الآتي للحصول على بعض المؤشرات التي تبين شدة مشكلات قريبك أو صديقك. تذكر أن هذه المقاييس مجرد مؤشرات لا غير.

0 - 3 نقاط ← منخفض. قد يكون لدى الشخص الذي تحبه مشكلات ما، لكنه يتصرف على نحو جيد عامة، وينظر الآخرون إلى حالته عادة على أنها جيدة. إن كان في أواخر عمر المراهقة أو أوائل العشرينيات، فمن الممكن أن تكون بعض صراعاته متعلقة بعمره. ربما «يكبر ويتجاوز» بعض هذه التصرفات والمواقف.

4 - 6 نقاط ← متوسط. تتدخل تصرفات الشخص المسبب للمشكلات الذي تحبه - أحياناً - في قدرته على اتخاذ القرارات الصحية والفعالة. قد تظهر نتائج اختياراته السيئة في المنزل أو في العمل أو في المدرسة أو في العلاقات. قلقك وانشغالك بأمره أمران مفهومان. يمكن لحالته أن تتحسن إن كان مستعداً لتحمل المزيد من المسؤولية عن نفسه، وقراءة الكتب المفيدة، والتكلم مع الآخرين... إلخ.

7 - 15 نقطة ← مرتفع. تسبب تصرفات هذا الشخص آثاراً سلبية جدية على حياته وحياته أولئك الذين حوله. ومن المتوقع أن يظهر ذلك في نواح عديدة من حياته. يمكنه أن يحدث التغيرات إذا رغب بالحصول على الدعم الكافي من المجموعات المنظمة، أو الخبراء في الصحة العقلية.

16 - 26 نقطة ← مرتفع جداً. يعاني الشخص الذي تحبه، الموجود في هذا المدى من مشكلات جدية جداً. تظهر هذه المشكلات - دون شك ليس مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين فقط، بل أيضاً في العمل والمدرسة والنواحي الأخرى من حياته. ربما كان هذا الشخص يحتاج - كي يتحسن - إلى تدخل قوي من قبل شخص محترف على مدى طويل الأمد.

سوف يساعدك القسم الآتي، وبقية كتاب «من الصعب جداً أن أحبك»، على معرفة ما تفعله بنتيجة العلامات التي وصلت إليها بالنسبة للقريب أو الصديق المضطرب. مهما كانت النتيجة فنحن نملك الأدوات والاقتراحات التي تساعدك في اتخاذ قرار بشأن ما ستفعله تريد أن تفعل.

تقويم الأذية

دعنا نلقي نظرة - في هذه المرحلة - على طريقة أخرى يمكنك أن تقوم بها مدى الأذية التي تسببها أفعال الشخص الصعب الذي تحبه. يعتمد هذا التقويم على أربعة عوامل: (1) مدى تكرر التصرفات المسببة للإشكال، (2) شدتها، (3) التغذية الراجعة من الآخرين، (4) حدسك الخاص. دعونا نلقي نظرة على العوامل الأربعة:

التكرار

إحدى الطرق الجيدة لتقويم تصرفات الشخص هي الانتباه إلى عدد مرات تكرر الحوادث السلبية. تصبح الأفعال - التي ربما تكون مقبولة في حالات نادرة - غير مقبولة إذا حدثت مراراً. وفي الواقع، إن تكرار الأخطاء هو السمة المميزة للأشخاص الصعاب. يبدو أنهم يعيدون اتخاذ القرارات السيئة مرة بعد مرة.

على سبيل المثال، قد يكون الصراخ بغضب في بعض المناسبات النادرة أمراً غير مقبول بالضرورة، لكنه أمر قد يمكن تفهمه. أما الصراخ مرة في الشهر أو مرة في الأسبوع أو مرة في اليوم، فهو أمر مختلف بالكامل. الطرد من العمل مرة أو مرتين في العمر أمر يمكن أن يحصل مع كثير من الناس. لكن الطرد من عمل بعد عمل إشارة إلى أن الشخص لديه مشكلة حقيقية - و أن الخطأ ليس من صاحب العمل! قد يكون الشرب على نحو زائد في المناسبات النادرة أمراً منكرأ، لكن الشرب على نحو زائد مرة في اليوم أو مرة في الأسبوع أو مرة في الشهر أمر غير صحي على الإطلاق.

الشدة

لشدة الحوادث أو امتدادها أهمية حيوية. كلنا مذنبون بكوننا غير حساسين أو غير مهتمين في بعض الأحيان، لكن الأذى الكبير أمر مختلف. إنه يبقى في الذاكرة، ويحدث ضرراً أشد بكثير.

مثلاً، إخبار طفلة أنك سترهاها عند ساعة معينة، ثم وصولك متأخراً بضع دقائق قد ينسى عند وصولك واعتذارك منها. أما أن تعدها بأن تكون هناك، ثم لا تحضر على الإطلاق، فإن ذلك سيترك جرحاً. أن ترفع صوتك بطريقة حازمة عندما تكون مُحبطاً قد يكون أمراً صحياً في بعض المناسبات. لكن الصراخ واللعن والشتيم ليست كذلك. قد لا يشكل اقتراض خمسة دولارات ثم نسيانها مشكلة. لكن اقتراض خمس مئة دولار وعدم إعادتها أبداً مشكلة كبيرة - كما ستتعلم من جديد في كل مرة تقرض المال لذلك الشخص.

التغذية الراجعة من الآخرين

إن لم تتحدث بعد مع أحد، فعليك أن تتحدث عن الشخص العسير الذي تحبه مع صديق قريب أو فرد من العائلة أو قائد روحي أو مستشار أو شخص آخر تثق به. صف لهم الأفعال التي قام بها الشخص العسير الذي تحبه حديثاً، واستجابتك له. ستتنور في الغالب ببصيرة قيمة. كثيراً ما تكون مجرد عملية تحدثك عن قصتك مفيدة. قد تكشف لك كثيراً من الحقائق التي لم ترها من قبل.

يمكن لآراء من تثق بهم من أصدقائك وعائلتك أن تساعدك في التمييز بين الأفعال الصحيحة والأفعال غير الصحيحة. إن أخبرك أولئك الذين تثق بهم من الناس أنهم يرون وجود مشكلة، فاستمع إليهم بانتباه، حتى وإن كان ذلك صعباً وغير مريح. اطلب منهم آراءهم مباشرة. ربما كانوا يملكون وجهات نظر قوية، لكنهم قد يترددون في إعطاء «نصيحة غير مطلوبة». بالطبع أنت الذي يحدد إن كنت ستعمل بنصيحتهم، لكن يمكن أن تعلمك معرفة ما يفكر به الآخرون كثيراً عن نفسك وعن وضعك.

قد تشعر بالحرج من أن تفضي بأسرارك إلى الآخرين، قد تخشى من حكمهم عليك أو انتقادهم لك. إن الطريقة التي تتجنب فيها ردود الأفعال القاسية هي اختيار مستمعك بعناية. اذهب إلى شخص عاملك جيداً في الماضي ولديه نظرة إيجابية عن الحياة. تحدث مع شخص يمنحك كامل انتباهه.

حدسك الخاص

أعر الانتباه إلى ردود أفعالك الباطنية. ثق بصوتك أو بحدسك الداخلي؛ لأنه غالباً ما يكون لديه شيء مفيد يقدمه لك.

كيف يكون الشعور بالحدس؟ كيف تعرف متى يمكنك أن تتبعه، ومتى لا؟ تكون التجربة التي نتحدث عنها في العادة شعوراً هادئاً في مكان ما بداخلك. قد يخالجك شعور بتفضيل بسيط لأحد الخيارات على الآخر، أو شعور قاطع بنعم أو لا. قد يقفز الحدس إلى دماغك فجأة، أو يتسلل إليه من مكان غير معروف. يتمثل الحدس أحياناً بسلسلة من «الصدف» تنتبه إليها بوضوح شديد. بالرغم من صعوبة تمييز المشاعر الباطنية والأصوات الداخلية، إلا أنه كلما استمعت إليها أكثر، تحسنت قدرتك على سماعها. وستتعلم عندما تقوم بذلك -ككثير من الناس- أن تثق بدقة بصوتك الداخلي. استمر في التدرّب، وسوف يصبح الأمر أسهل.

سوف يساعدك التمرين الآتي على تقويم شدة الأذية التي يسببها الشخص العسير الذي تحبه، في ضوء العوامل الأربعة التي ذكرناها سابقاً. ربما تتأبك -أثناء عملك على هذا التمرين (أو غيره)- ارتكاسات أخرى غير مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالجدول الذي تملؤه أو بالمذكرات التي تكتبها. مثلاً: قد لا يكون من الغريب أن تشعر بتوتر في ظهرك أو فكك السفلي، أو أن تجد صعوبة في التقاط أنفاسك، أو أن تشعر بالحزن أو كثيراً من الأفكار التي تتدخل في عملك الذي تحاول القيام به هنا. إنها ردود أفعال عادية على الكرب. وهنا بعض الطرق الجيدة للتعامل مع هذه الارتكاسات:

■ قل لنفسك إنك سوف تتعامل لاحقاً مع كل من هذه الأفكار والمشاعر «المقترحة» كل على حدة (وتأكد من قيامك بذلك).

■ توقف لحظة وتمدد، أو أحضر شربة من الماء، أو اطلب من أحد ما أن يضمك... إلخ.

■ اكتب - باختصار - أفكارك المقتحمة في مكان آخر، وعد إليها لاحقاً.

النقطة هي أن بالرم من كونه طبيعياً أن تقفز كل أنواع المشاعر والأفكار إلى ذهنك في الوقت «الخطأ» (مثل قوائم التسوق أو الأشخاص الذين عليك الاتصال بهم الليلة)، فمن الأفضل أن لا تعطيهما كثيراً من الاهتمام أثناء عملك على شيء آخر. ضع هذه الأفكار المقتحمة جانباً في الوقت الحاضر، وعد إلى المهمة التي بين يديك.

كما هو الحال دوماً، إن كان لديك أكثر من شخص واحد عسير تحبه، قم بإكمال هذا التمرين على نحو منفصل لكل شخص منهم. استخدم دفتر مذكراتك لتقويم تصرفات إضافية، أو تسجيل الأفكار والمشاعر التي تظهر أثناء إكمالك لكامل هذا التمرين. قدمنا لكم مثلاً توضيحياً على كامل التمرين.

تقويم تصرفات الشخص العسير الذي تحبه

سجّل أولاً ثلاثة مما تعده أكثر إزعاجاً من أفعال الشخص العسير الذي تحبه أو أسايبه في الكلام. كن دقيقاً جداً لكي يسهل عليك تقويم كل تصرف. مثلاً: بدلاً من أن تقول: «إنها تتجاهلني والآخرين، وترمي بالأشياء في الاتجاهات جميعها طوال الوقت»، قم بفصل هذه التصرفات، وعالج كل واحد منها وحده. اكتب: «إنها تتجاهلني» و«إنها تكسر أغراضها، وأغراض الآخرين».

1.

2.

3.

والآن، اعمل على هذه التصرفات الثلاثة التي اخترتها بقية التمرين.

التكرار

نحن نتفهم أنه لا يوجد لأفعال الشخص العسير الذي تحبه نمطٌ سهل التعرف عليه. قد لا يصاب شخص ما بالاكْتئاب إلا في الشتاء، بينما قد تتجاهل سيدة ما زوجها على مدد متقطعة لسنوات عديدة. حتى وإن لم يكن لدى الشخص الذي تحبه نمطٌ منتظم، يمكنك أن تستخدم الجدول الآتي لتصف تكرار أفعاله. سجل باختصار كلاً من الأفعال المضطربة في العمود الأول. ثم ضع إشارة في المربع الذي يعطي أفضل وصف لتكرار التصرف الذي يقوم به الشخص العسير الذي تحبه، وذلك لكل من التصرفات الثلاثة التي سجّلتها في قائمتك.

عدد مرات في اليوم	عدد مرات في الأسبوع	عدد مرات في الشهر	عدد مرات في السنة	الأفعال الثلاثة للشخص العسير الذي تحبه
		√		مثال: إنها تتجاهلني
				1.
				2.
				3.

الشدة

إن تحديد الشدة حكم شخصي سوف يختلف من شخص إلى آخر. لكن تبقى فكرة جيدة أن تقرر بنفسك ما هي شدة أفعال الشخص العسير الذي تحبه. اسأل نفسك أسئلة «لقياس» الشدة، مثل: «هل تبدي رأيها، أم تصرخ؟» «هل يقامر بمصروفه أحياناً، أم يقامر على نحوٍ منتظم بالأموال

المخصصة للإيجار؟» «هل يتحدث مع الأشخاص على الإنترنت، أم يلتقط الغرباء في الحانات؟». ضع إشارة في العمود الذي تشعر أنه يعطي الوصف الأفضل لشدة ذلك الفعل أو المزاج الذي سجلته، ثم اكتب أيضاً لماذا اخترت هذه الدرجة من الشدة لكل واحد منها.

شديد	معتدل	خفيف	أفعال الشخص العسير الذي حبه
	√		مثال: إنها تتجاهلني
			وضعت إشارة في مربع «معتدل» لأن جوليا تتجاهلنا أحياناً يومين أو ثلاثة. لكن ليس أكثر من ذلك أبداً. كما تفعل عمه بين. إنها لا تتحدث مع أي شخص مدة أسابيع كل مرة. إنني أكره أن تتجاهلنا جوليا. لكنني أرى أن الوضع يمكن أن يكون أسوأ بكثير. لكنني لا أزال أتمنى لو أنها تتجاهلنا على نحو أقل أو لا تتجاهلنا أبداً!
			1.
			2.
			3.

التغذية الراجعة من الآخرين

اكتب في دفتر مذكراتك، فيما يتعلق بالأفعال الثلاثة المثيرة للمشكلات التي تعمل عليها، ما الذي قاله الناس عن كل منها. سواء كانوا يتحدثون عنها منذ مدة، أو أنك قد سألتهم خصيصاً لهذا التمرين. اكتب كل الأشياء التي يقولونها عن الأفعال الثلاثة التي تعمل عليها الآن. تذكر أنه ليس عليك أن تحب تغذيتهم الراجعة أو أن تتفق معها. ببساطة استمع إليها وكتبها.

حدسك الخاص

أولاً، اكتب في مذكراتك ماذا كنت تفكر طوال الوقت بشأن الأفعال الثلاثة للشخص العسير الذي تحبه. ماذا كان يخبرك حدسك الداخلي؟ خذ وقتك. فكّر فيما مضى. اشمل كلاً من مشاعرك وأفكارك وارتكاساتك الداخلية المتعلقة بالأفعال الثلاثة.

حالما تنتهي من أخذ مشاعرك الحدسية بعين الاعتبار، راجع قسم «تقويم الأذية» هذا كله، بما في ذلك إجاباتك عن الجداول السابقة وملاحظاتك في دفتر المذكرات. بعد أن تنتهي ذلك، اكتب أي شيء يخطر ببالك عنك أو عن الشخص العسير الذي تحبه، ورأيك الإجمالي عن مدى الأذية التي تسببت بها أفعاله / أفعالها. سوف يساعدك العمل الذي تقوم به الآن على المضي نحو الأمام وأنت تستمر في العمل على كتاب «من الصعب جداً أن أحبك».

تقويم مشاعرك نحو العلاقة

الآن هو الوقت المناسب لتجميع كل الخواطر والأفكار والأسئلة والمشاعر التي مررت عليها في هذا القسم. اكتب في دفتر مذكراتك عن تصرفات الشخص العسير الذي تحبه، والخصال الأخرى التي فكرت بها إلى الآن. فكر ملياً بما تعلمته من التمارين في هذا القسم. انظر إلى ردود أفعالك تجاه هذا القسم من الكتاب عموماً. من أجل أن تبدأ، أجب عن الأسئلة الآتية:

■ كم مرة يتورط الشخص العسير الذي أحبه في تصرفات محبطة

أو مؤذية؟

■ أي تصرفاته يعدُّ أكبر مسبب للأذى؟

■ أي تصرفاته يسبب لي أشد الأذى؟

■ كم مضى من الوقت وهي على هذه الحال؟

■ هل أنظر إلى قريبي أو صديقي نظرة مختلفة بعد قراءتي لهذا

القسم؟ إن كان كذلك، كيف؟

■ هل أشعر شعوراً مختلفاً تجاه نفسي بعد قراءتي لهذا القسم؟ إن

كان كذلك، كيف؟

تذكر أثناء كتابتك للمذكرات أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

ملاحظاتك في المذكرات هي وجهات نظرك. إنها ليست ما يفكر به شخص

آخر أو ما يريدك شخص آخر أن تفكر به (بما في ذلك نحن!).

إلى أين تذهب من هنا؟

عندما تبدأ بالنظر إلى قريبك أو صديقك المزعج نظرة مختلفة، تكون

قد بدأت بالتعامل مع وضعك بفعالية أكبر. ستستمر مع قراءتك لهذا

الكتاب بتعلم المزيد من المعلومات والتقنيات التي ستؤثر بصيرتك عن

نفسك وعن الشخص الذي تحبه. سوف تتعلم كيف:

■ تعالج الشلالات الغزيرة من العواطف التي تغمرك.

■ تتواصل بوضوح أكبر.

■ تعتني بنفسك اعتناء أفضل.

■ تضع الحدود، وتفاوض في الأفعال المتبادلة، وتبرم العقود.

■ تتخذ قرارات فعالة ومحبة.

أنت تتحكم بحياتك

بالرغم من أن الشخص الذي تحبه قد لا يتغير، يمكنك -أنت- أن تتغير. لست مضطراً لأن تكون ضحية، أو مقدم رعاية لأي شخص، مهما كان مقدار حبك له / لها. لست مضطراً أن تُحكم بمبالغاته أو محدوديته أو عدوانيته أو لامبالاته. يمكنك أن تستمتع بحياة مملأً بالحب، فيها سلام واطمئنان وألفة عاطفية أكثر مما تتخيل. إنك تملك أصلاً الموارد جميعها التي تحتاجها في داخلك. سوف نساعدك على إيجاد هذه الموارد واستخدامها في الأقسام القادمة. تذكر أنك أنت من يتحكم بحياتك.