

## 2

## ما الذي يحدث معي؟

قامت كارن بكل ما تستطيع فعله لتفهم زوجها وتساعدته، شأنها شأن كثير من الناس الذين لديهم أقرباء صعاب، لقد أصبح مارتن على مر السنوات انعزالياً ومتعباً أكثر فأكثر، شعرت كارن أنهما يبتعدان عن بعضهما أكثر فأكثر على الرغم من كل ما تقوم به. كانت مصممة على البقاء مع مارتن، لكن عزلته كانت تؤثر سلباً عليها وعلى زواجهما. لم تعد كارن تحس بالسعادة إلا نادراً، ووجدت نفسها تلقي اللوم على مارتن؛ لأنه يخرب حياتهما المنزلية. في الواقع، بدا كأنه لم يعد هناك أي حياة منزلية.

كانت كارن تقود سيارتها إلى منزلها في إحدى الأمسيات عائدة من عملها على الطريق «ذي المناظر»، كما كان مارتن يسميه. عادت بذكرتها إلى الماضي، وذهبت بأفكارها إلى السنوات الأولى التي أمضيها معاً، عندما كانا سعيدين ومرتبطين. لكن سرعان ما عادت إليها الذكريات الأحدث - مارتن وهو ينسحب منها أو يغضب منها، دون أي سبب وجيه، أو أسوأ من ذلك، وهو يتجاهلها كلياً. لا أحاديث، ولا تسلية، ولا جنس. كانت تشعر أنها تتوسل إليه إن طلبت منه الذهاب معها إلى أي مكان. كانت كارن تجد كل شيء صعباً بالفعل، وشعرت أنه لا يوجد أمل في أن تستعيد زوجها وحياتها السعيدة مرة أخرى.

سرعان ما ظهر فناء المنزل، وأصبحت قريبة من ممر السيارة في الحديقة، ومن الباب الأمامي للمنزل اللذين أصبحت تخاف منهما. فكرت كارن باكتئاب: «منذ متى وأنا أكره العودة إلى المنزل؟» تمكنت من لصق ابتسامة على وجهها أثناء فتح الباب الأمامي، لكن الصمت القاتل الذي قابلها أخبرها أن شيئاً لم يتغير عما كان عليه الليلة الماضية أو في الليالي العديدة قبلها. على الأرجح أن مارتن عالق مرة أخرى في الطابق العلوي أمام ذلك الحاسوب اللعين، إنه بارد وممل، كما هو شأنه على الدوام.

أرادت أن تصرخ وتصيح وتخرج راكضة من الباب، وكانت في الوقت ذاته تشعر بالغضب الشديد. «لا أستطيع أن أستمر هكذا بعد الآن! لا بد من وجود طريقة أفضل من هذه». استدارت كارن في تلك اللحظة، ثم انطلقت تقود سيارتها إلى منزل صديقتها ساشا. كانت ساشا تقول لها منذ أشهر إنها ليست مضطرة لأن تجد الحل لكل هذا وحدها. لديها كثير من الخيارات لتساعد نفسها على الحياة - وليس فقط النجاة - مع مارتن. ربما حان الوقت لكي تستمع إليها.

كانت كارن قد حاولت فعل كل شيء يخطر ببالها لجعل الأمور أفضل بالنسبة لمارتن ولنفسها. ظلت تحاول أن تحيا الحياة التي أرادت. لكن ذلك لم ينجح. ظل مارتن يعيد أفعاله المحيطة، وظلت كارن تجري خلفه وهي تحاول أن تصلح الأمور - وشعورها يزداد بالغضب. شعرت بالحيرة التامة وبالألم يعصر قلبها.

بالطبع أثر انسحاب مارتن على زواجهما. لكن الحقيقة المحيرة وغير المريحة هي أن محاولات كارن المستمرة لإصلاح الأمور أثرت أيضاً على

زواجهما. اعتقدت في البداية أنها بمجرد حبها وصبرها عليه، فإن مارتن سوف «يخرج من حالته». عندما لم ينجح ذلك، جربت طرقاً عديدة لمساعدته. اقترحت عليه طلب الاستشارة، أو التدريب على مهنة أخرى، أو ممارسة هوايات جديدة، أو حتى الهوايات القديمة. أخذت على عاتقها مزيداً من المسؤوليات في المنزل، وقبلت أن تعمل ساعات إضافية. تضاءلت حياتها الاجتماعية الخاصة؛ لأنها كانت متعبة ومشغولة جداً، حيث إنها لم تعد تتمكن من الخروج مع صديقاتها.

شعرت كارن على مر الوقت بإحباط العزيمة وبالبعوض أكثر فأكثر. لكنها شعرت بالذنب حيال ذلك، لذلك دفعت تلك المشاعر جانباً وقالت لنفسها: «كوني صبورة. تماسكي. استمري فقط في حبه، وسوف يعود كما كان».

لكن لم يكن أي من تلك الأمور ينجح؛ لأن كارن كانت توجه تلك الطاقة لتغيير الشخص الخاطيء. ساعدتها صديقتها ساشا على أن تبدأ برؤية حقيقة أنها لا تستطيع أن تغير مارتن - انظري إلى الجهد الذي بذلته في المحاولة، ومع ذلك لم تنجحي. وجهت ساشا كارن في اتجاه أكثر فعالية عبر مساعدتها على إدراك أنها لا تستطيع أن تغير إلا نفسها. مارتن هو مسؤولية مارتن. وكارن هي مسؤولية كارن.

هذا الفصل مخصص لمساعدتك على النظر في علاقتك مع الشخص العسير الذي تحبه وفهمها. أثناء العمل على هذا القسم من الكتاب، أعط نفسك استراحة كلما احتجت إليها، فأنت تحضر في أراض صعبة.

## اتجاه جديد

عندما تهتم بشخص ما، فمن الطبيعي أن ترغب بمساعدته. من الطبيعي أيضاً أن ترغب بتجنب الصراع والأذى. لكن ما يحدث في العلاقات الصعبة هو أن الناس يجدون صعوبة في رؤية ما يحدث فعلاً، وما يوجد تحت السطح. يمكنهم أن يروا ما يقوله الآخرون ويفعلونه، لكنهم لا يفهمون من أين تأتي الأفعال والكلمات. وغالباً ما يشعرون بالحيرة نفسها تجاه أفعالهم وكلماتهم الخاصة، ولا يفهمون كيف أصبحت الأمور على ما هي عليه.

إن كنت تشعر بهذه الطريقة، فقد تجد مشاعرك تدور أحياناً كدوامة في داخلك، ثم تهدر كعاصفة تهدد بغمر كامل كيانك. في أوقات أخرى، قد تشعر بأنك «ميت» من الداخل أو مخدر جداً أو مريض جداً أو متعب من الأمر كله بحيث إنك لم تعد تهتم. ربما تخالجك أفكار تجعلك تشعر بالسوء؛ لأنك شخص جيد، ولأنك تحب هذا الشخص العسير. ربما تقول أشياء، أو تفعل أخرى قد تدمر عليها، أو ربما قد لا تقوم بأي شيء على الإطلاق.

هذا مثير جداً للإحباط! ومحير جداً!

إن كنت مثل كارن، وقد حاولت عمل كل شيء يخطر ببالك لمساعدة الشخص العسير الذي تحبه، فقد شعرت أيضاً بالألم يعصر قلبك أو بالغضب. أو ربما ما زلت تفكر في أنك تستطيع أن تغيره بمجرد أن تقوم بشيء من هذا أو شيء من ذلك فقط. الواقع هو أنه إن لم يكن قريبك أو صديقك مستعداً لتغيير طريقته، فلن تستطيع القيام بأي شيء لجعله مستعداً. لكن هذه ليست نهاية القصة - إنما هي البداية.

كما قالت ساشا لكارن: إن الحلول لمصاعبك لا توجد في الشخص الآخر أو في ما يفعله أو في ما تفعله أنت كي تصلحه. الحلول تقع في داخلك. محاولاتك لمساعدة الشخص الذي تحبه ربما كانت مفهومة أو حتى بطولية. ولكن إن لم تنجح هذه المحاولات في تحسين حياته (و حياتك) ، فربما تكون هذه اللحظة هي الوقت المناسب لمحاولة عمل شيء مختلف.

«الشيء المختلف» الذي نتحدث عنه هو أسلوب في الحياة يسمى «الترك مع الحب». هذا الأسلوب لا يعني أن عليك أن تترك هذا الشخص، أو أن تخرجه من حياتك (مع أنك قد تقرر في النهاية أن تفعل ذلك). كما لا يعني أن تقول لنفسك إن تصرفاته المزعجة لا تهم. ما يعنيه الترك مع الحب هو الآتي:

1. يمكنك تقبل الناس الصعاب دون تقبل تصرفاتهم المؤذية.

2. الاعتناء بنفسك فعل محب ويفيد الآخرين أيضاً.

ستبدأ في هذا الفصل بأن تتمعن بدقة كيف بدأت إلى الآن بمحاولة إصلاح الشخص العسير الذي تحبه، وكيف وصلت الحالة إلى ما هي عليه الآن، وكيف تفكر وتشعر حيال الموضوع كله. يشبه ذلك إلى حد كبير ترتيب درج ممتلئ بالخردة. قبل أن تجعله أفضل، عليك أن تتعامل مع ما هو موجود أصلاً.

سوف تتعلم أنك لا تستطيع أن تجعل الشخص العسير الذي تحبه يصبح كما تريده أن يكون، لكنك تستطيع أن تكون كما تريد أنت أن تكون. وتوجد فائدة أخرى أيضاً؛ يبدو أن بقاءك على سجيتك هو أكثر الإسهامات الإيجابية التي يمكن أن تقدمها لأي علاقة كانت.

## أفعالك - ماذا حاولت إلى الآن؟

من أجل أن تفهم كيف وصلت الأمور إلى ما هي عليه الآن، ابدأ «بتصنيف» جهودك لتغيير الشخص العسير الذي تحبه. سوف يساعدك التمرين الآتي على التعرف على ما فعلته وقلته في هذه العلاقة المثيرة للتحدي، والاعتراف بذلك. تتضمن القائمة عدداً من ردود الأفعال المعتادة تجاه تصرفات الآخرين المثيرة للجنون. ضع إشارة بجانب الأفعال جميعها التي قمت بها أو هددت بالقيام بها في السنة الماضية، وأنت تضع الشخص الذي يسبب المشكلات في ذهنك. إن فكرت في أي فعل آخر قد قمت به غير تلك الأفعال الموجودة على القائمة، اكتبه في دفتر مذكراتك. يمكنك عبر تقويم أفعالك على الورق أن تتوء قليلاً عنها - وهذا جزء مهم من فك تشابك الموقف المعقد.

كن صادقاً مع نفسك قدر استطاعتك. قد يكون هذا غير مريح، لكنه يشبه إخراج شظية من يدك. قد يؤلم ذلك قليلاً، لكنك ستشعر بعد ذلك أنك أفضل بكثير.

### مراجعة أفعالك

√	ضع إشارة جانب الأفعال التي تقوم بها في علاقتك المضطربة
	تستسلم أو تتعد عن طريقها أو تتحدث بنبرات مريحة لتجنب هز القارب
	تأكل أو تشرب أكثر من العادة، أو أقل
	توصله، أو تعتني بأبنائه... إلخ. عندما تواجه المشكلات
	تعتذر لأنك غضبت أو لأنك بكيت
	تترجى أو تبكي أو تصيح أو تصرخ
	تقرضها مالاً أو طعاماً أو أشياء أخرى
	تشير إلى الإحراج الذي تسببه تصرفاتها لنفسها ولك

تناشد الشخص «الأفضل» فيها — الوالدة المسؤولة، أو الابنة الجيدة، أو الموظفة التي يعتمد عليها، أو مصدر المعاش	
تبتسم أو تضحك لتغطي مشاعرك الحقيقية	
تقوم بأشياء لترضيه بأمل أن يقدرك ويعاملك على نحو أفضل	
لا تنظر إليه ولا تتحدث معه	
تتصرف أسوأ منه، بأمل أن تصله الرسالة	
تبقى منشغلاً لتجنب مشاعرك	
تخبر نفسك أو الآخرين أن الأمر ليس بهذا السوء	
تكذب أو تخلق الأعذار لتغطية تصرفاتها	
تقبل اللوم على الأشياء التي لم تفعلها، لتحمي شخصاً آخر	
تتجنب الأشخاص والأفعال التي تحبها	
تتسامح معها بسبب التحديات التي واجهتها أو تواجهها	
تحتفظ بالأسرار	
تتخذ القرارات بدلاً عنه، أو تقول له ما عليه أن يفعله	
تهدد بالترك	
تعمل بجهد مضاعف لتعوض عن الأشياء التي لا يقوم بها	

هل كان من الصعب عليك أن ترى نفسك على هذه القائمة؟ أو ربما كان ذلك مريحاً. هل فاجأتك أي عبارة من العبارات التي أشرت إليها؟ هل اكتشفت أي شيء جديد عن نفسك؟ اكتب أفكارك في دفتر مذكراتك.

يمكن أن يساعدك فحص أفعالك الخاصة على فهم نفسك فهماً أفضل، مثلما تعلمت تانيشا في الوضع الآتي.

كان لدي عذر لصديقي دوماً، أو كنت أجد له عذراً. كنت أظن أن كل شيء هو غلطي. ربما لأنني ارتديت ملابس ضيقة. ربما لأنني نظرت إلى شخص ما، وكان من المفترض أن أبقى رأسي منخفضاً. كان مسموحاً له أن يخرج، أما أنا فلا. إن فعلت ذلك، فقد يصيبني الأذى، أو قد يصرخ أو يزعق بي. ثم يبدأ الاتصال بي في الرابعة

صباحاً... يبدأ عندما تغلق الحانة وأحياناً حتى السادسة صباحاً. كنت مرهقة من التحدث على الهاتف والبقاء مستيقظة طوال الليل. كان يغضب مني لأنه خرج طوال الليل وأصبح سكراناً وامتعباً جداً من الحياة الليلية.

بدأت الأمور تتضح لي في النهاية. تعلمت في الاستشارة النفسية والمركز النسائي أنه لا يمكن أن يغيره أي شيء أقوم به. وتعلمت أن لا أعامل بهذه الطريقة.

ستتعلم أثناء استمرارك في قراءة كتاب «من الصعب جداً أن أحبك»، كيف تغير أفعالك التي لا تفيدك. لكن سيكون من المفيد لك في هذه اللحظة أن تستكشف أفكارك ومشاعرك. لأنها التي تقود أفعالك. سوف يساعدك الانتباه إلى ما تفكر به وما تشعر به على فهم لماذا تفعل ما تفعل، وكيف وصلت إلى المكان الذي أنت فيه.

### أفكارك - ما الذي يدور في عقلك؟

لقد بدأت بتنظيم أفعالك في هذه العلاقة، لكن الأفعال لا تحدث في الفراغ. إنها التعبير الخارجي عن شيء أعمق - عن أفكارك ومشاعرك. من المهم أن تنظم هذه الأفكار والمشاعر أيضاً، تماماً مثلما نظمت أفعالك. أفكارك قوية. يمكنك أن تتعلم كيف تتمالك زمام حياتك بتعلم كيفية التعرف على الأفعال التي تساعدك، والأفعال التي لا تساعدك.

أكمل التمرين الآتي كي تصبح أكثر إدراكاً لأفكارك. اقرأ قائمة الأفكار التي غالباً ما تنتاب الأشخاص الآخرين الذين يهتمون بأشخاص عسيرين. ضع إشارة أمام العبارات التي فكرت بها فيما يخص الشخص

العسير الذي تحبه. خذ وقتك. هذه ليست مسابقة، لكنها إن كانت كذلك، فسوف تريحها عبر المضي ببطء وبحذر.

## مراجعة أفكارك

√	أنا أفكر...
	1. انظروا كيف عانت إلى الآن.
	2. إنه يرفض الاستماع عندما أذكره بمسؤولياته.
	3. إنها تحتاج إلى توجيهي.
	4. أي عليّ/ عليهم أن لا يكونوا شديدين معه. الأمر ليس بيده.
	5. سوف أقوم بهذا الأمر مرة أخرى فقط. لأساعده في النهوض على قدميه.
	6. ليس لأي شخص آخر أي شأن بالذي يحدث.
	7. لا يهتم أحد بما يحدث لي.
	8. أشعر بالوحدة الشديدة.
	9. لا أحد يرى كم هو الوضع سيئ.
	10. لو أنه يهتم بي. لما تصرف بهذه الطريقة.
	11. ما هو خطئي؟
	12. لو أنني كنت والداً (زوجاً... أختاً... إلخ) أفضل. لما فعل هذه الأشياء؟
	13. لماذا أظن أنني أستطيع أن أفعل أي شيء بشكل صحيح؟ لم أستطع ذلك حتى الآن.
	14. إنها غلطتي. لأنني غبي جداً (بشع. غير مفيد. إلخ).
	15. سوف يغضب مني شخص آخر إن لم أبق معها.
	16. سوف أعيش حياتي الخاصة بأفضل ما أستطيع.
	17. سيكون من الرائع أن نتحدث مع مستشار أو شخص ما.
	18. ربما يكون عند رجل الدين بعض الاقتراحات التي ستفيدني.
	19. سوف تكون أكثر سعادة لو توقفت عن العيش بهذه الطريقة. أتمنى لو تكتشف هذا بسرعة.
	20. إنه يقوم بكثير من الأشياء الغبية. أنا سعيد لأنه لم يعد يسكن معنا

تمثل كل مجموعة من العبارات السابقة مقارنة يسلكها الناس غالباً للتعامل مع الأشخاص المثيرين للمشكلات. اقرأ التوضيحات الآتية لتفهم فهماً أفضل ما تخبرك به مشاعرك عن نفسك في علاقتك مع الشخص العسير الذي تحبه.

تشير العبارات 1 - 5 إلى أنك قد تعتقد أن وظيفتك هي الاعتناء بالشخص الذي تحبه ومحاولة إصلاحه أو إصلاح مشكلاته. أحد المصطلحات التي تصف طريقة التفكير هذه: «الاصطياد». تمنع مداخلة الاصطياد الشخص الآخر من تقرير خياراته والقيام بأخطائه. غالباً ما ينتهي الأمر «بالصيادين» أن يشعروا بأنهم عالقون أو محبطون، أو ربما يشعرون بالمرض أيضاً، عندما يحاولون فرض الحلول. سوف يساعدك الترك مع الحب، سيساعد والشخص المضطرب الذي تحبه على أن يحمل كل منكما أعباءه الخاصة.

تشير العبارات 6 - 10 إلى أنك قد تشعر بالانعزال أو الوحدة بسبب وضعك. سوف تكتسب عبر طلبك للمساعدة كثيراً من الدعم والراحة اللذين تحتاج إليهما بشدة. يمكن أن تتبدد صراعاتك عندما تشاركها مع مستمع تثق به.

تشير العبارات 11 - 15 إلى أنك قد تعتقد أنك تعاني من عيب. تستنفذ هذه الطريقة من التفكير قواك بشدة. وهي ببساطة غير صحيحة. هل سمعت مقولة: «يارب، لا تجعل أحداً تافهاً»؟ في الواقع، يصح هذا الدعاء لأي شخص آخر قدر ما يصح لك. لا تعتقد أنك وحدك تافه. بالإضافة إلى ذلك، إن عدم قدرتك على تغيير الشخص الآخر ليس عيباً فيك - إنها قاعدة أساسية في الحياة. لا أحد يستطيع أن يغير أحداً - عدا الشخص نفسه.

يمكن أن تشير العبارات 16 - 20 إلى أنك تدرك وجود مشكلة، لكنك تدرك أنه لا يوجد عيب فيك أو في الشخص العسير الذي تحبه. قد يكون الوضع مسبباً للجنون، ومحبطاً للمعنويات، لكن لديك فكرة جيدة بأن

الأفعال ليست مؤشراً على قيمة الشخص. أنت قادر على فصل نفسك عن مشكلات الشخص المزعج، إلى حد ما على الأقل. هذه المقاربة جزء أساسي من الترك مع الحب.

سوف تساعدك رؤيتك لأنماط تفكيرك بوضوح أكبر على فهم كيفية وصولك إلى النقطة التي وصلت إليها. يمكنك بعد ذلك أن تبدأ بتغيير الأشياء التي لا تنجح معك.

### مشاعرك - ما الذي يجري في قلبك؟

تحرك الأحداث الصعبة المشاعر. هذا أمر طبيعي، هكذا الناس. يمكنك أن تنظر إلى المشاعر على أنها مؤشر للانتباه والقيام بشيء ما حيال ما يحدث.

عندما تصادف الحالات نفسها مرة بعد مرة، كما تفعل مراراً مع الشخص العسير الذي توقّر مشاعره الوقود الذي يغذي أفعالك وأفكارك، ويمكنها أن تظهر بطرق مختلفة. أحياناً تنفجر مشاعر، مما يشعل الأفكار والأفعال التي لا تضيف أي شيء إيجابي إلى الوضع. وتبدو في أوقات أخرى أنها تأتي عليك مثل الضباب - خفية لدرجة أنك لا تلاحظها إلا عندما تبدأ الدموع بالسيلان على الخدين، أو عندما تتشنج قبضتك لدرجة أن تؤلمك عظام أصابعك.

من الصعب التعرف على ما تشعر به عندما يكون هناك مجريات كثيرة في حياتك، وما يحدث عندما تواجه المواقف نفسها مراراً وتكراراً كما تفعل مع الشخص العسير الذي تحبه غالباً؟ في الواقع، ما يحدث

غالباً هو أن الناس يتعلمون كيف لا ينتبهون لمشاعرهم، أو لا يشعرون بها على الإطلاق أيضاً. غالباً ما يصفون مناخهم الداخلي بأنه: «لا شيء»، أو «ميت»، أو «مخدر»، أو «بارد». مشاعر «الخلو من المشاعر» هي ردة فعل داخلية اعتيادية على زيادة العبء العاطفي.

لكن حتى وإن تعلمت أن تكبح أو تهمل غضبك وحزنك وإحباطك ومشاعرك القاسية الأخرى، فإنها لن تتوقف عن الجريان في داخلك. عندما لا نلاحظ المشاعر أو لا نعبر عنها، فإنها يمكن أن تتوارى «تحت الأرض» وتؤدي إلى مرض جسدي أو إلى مشكلات أخرى. هذه المشاعر ليست أعداء لك؛ وظيفتها هي أن تساعدك على رؤية واختبار ما يجري كي تتمكن من اتخاذ قرارات أوضح، وأن تستمتع بالحياة، وأن تتواصل مع العالم من حولك. يخبرنا جورج في هذا الاقتباس كيف بدأ باكتشاف مشاعره.

كنت أحاول أن أكتشف كيف أعيش مع زوجتي دون أن أفقد عقلي. كان أحد أصدقائي يطلب مني باستمرار أن أبحث عنم يساعدي، لذلك قررت أن أعطي الأمر فرصة. بدأت أذهب إلى مجموعة دعم. شعرت بالغرابة في البداية، لكن مع شعور جيد أيضاً إلى حد ما. كان هؤلاء الأشخاص يعرفون ما أتحدث عنه! عندما شعرت بأنني مرتاح معهم، طرحت عليهم مشكلاتي واستمعوا إلي. أحسست بشعور جيد فعلاً لأنني وجدت في النهاية شخصاً أتحدث إليه عن كل الأفعال المثيرة للغضب التي قامت بها. ثم في أحد الاجتماعات، أخبرتهم كيف «نسيت» زوجتي موعداً آخر من مواعيدنا، وكيف كانت غير مسؤولة وأناانية. سألني أحد أعضاء المجموعة: «كيف تشعر حيال ما فعلته زوجتك؟» فاجأني ذلك وأنا على غير استعداد. أجبته بعد ثواني عديدة أنني لا أعرف. قال لي:

«إنك فعلاً تعرف كثير عن زوجتك، ربما حان لك الوقت الآن لتتعلم عن نفسك». ساعدني ذلك حقاً على البدء بالشفاء.

كما وجد جورج، من الممكن للشخص أن يكتشف ما الذي يحدث داخل نفسه بالإضافة إلى ما يحدث خارجها. يمكنك أن تقوم بذلك أيضاً.

يتضمن الجدول الموجود في الصفحة المقابلة ثلاثة أعمدة من كلمات المشاعر. لاحظ أثناء قراءتك لها أيضاً من الكلمات تنطبق عليك. ضع إشارة أمام المشاعر جميعها التي تشعر بها الآن، أو شعرت بها بالنسبة لقريبك أو صديقك الصعب.

### مشاعرك وأفكارك وأفعالك - ربطها جميعاً ببعضها

نبدأ هذه الفقرة بأن نطلب منك أن تلاحظ أفعالك، ومن ثم أفكارك ومشاعرك. عالجتنا الأفعال في البداية؛ لأن التعرف إليها يعد أسهل عموماً. لكن الآن، بعدما أكملت التمارين الثلاثة كلها، ضع في ذهنك أن التجارب الإنسانية تسير في الواقع بالاتجاه المعاكس. عندما يحدث أمر ما فإننا نشعر أولاً عادة، ومن ثم نفكر أو نتصرف. يمكن للمشاعر والأفكار والأفعال الإضافية أن تقفز إلى الذهن بتال سريع. تضعك قدرتك على ملاحظة ما يحدث في أفعالك وأفكارك ومشاعرك وتسميته، في وضع أفضل بكثير يجعلك قادراً على استعمالها استعمالاً بناءً.

الأفكار الرئيسية التي ذكرت في هذا القسم هي:

■ إن أفعالك وأفكارك ومشاعرك طبيعية وشائعة بين كثير من الناس. يتفاعل الآخرون عادة بالطريقة نفسها مع الأحباء الذين يشكل التعامل معهم تحدياً خاصاً.

■ لديك القدرة على التفكير بمشاعرك وأفكارك وأفعالك بالتفصيل.  
يهيئك ذلك للقيام بالتغييرات التي تفيديك.

■ لديك القدرة على التعامل مع ما تتعلمه عن نفسك.

### تقويم مشاعرك

✓	أشعر أنني ...	✓	أشعر أنني ...	✓	أشعر أنني ...
	صبور		محبط		قد أسيء إليّ
	متشائم		غاضب		خائف
	أفرط في الوقاية		مذنب		وحيد
	مستفز		سعيد		غاضب
	حاقد		كاره		مقدّر
	مسؤول		عاجز		ملام
	مصيب		متأمل		مصاب بالملل
	حزين		بلا أمل		مستأسد عليّ
	آمن		متأذ		هادئ
	غبي		مهمل		واثق
	ناجح		غير صبور		محتار
	راغب بالانتحار		مهم		ذو ارتباطات
	خائف جداً		غير كفي		مكتئب
	محبوس		غير مرئي		مفصول
	غير مقدّر		ساحط		غير محبوب
	غير سعيد		ضائع		منهك
	غير محبوب		محب		محرّج
	غير آمن		يساء فهمي		كثير النسيان
	غير مدعوم		عصبي		شديد الاحتياج
	متعب		مغمور بالأعباء		مرهق
	قلق		أعمل عملاً زائداً		حر

اسأل نفسك بعض الأسئلة كما فعلت في مراجعة جدول أفعالك. هل فاجأتك كلمات المشاعر التي أشرت إليها؟ هل تعلمت أي شيء جديد

عن نفسك؟ راجع اكتشافاتك وأسئلتك وإجاباتك في دفتر مذكراتك، أو ناقشها مع شخص تثق به.

### منطق مشوش، حب مشوش

لقد حددت الآن بعض أفعالك وأفكارك ومشاعرك الخاصة واكتشفت بعضها. إنها خطوة كبيرة باتجاه التغيير الإيجابي. دعونا ننظر الآن بدقة أكبر إلى ردود أفعالك تجاه الشخص العسير الذي تحبه، شأنك شأن الآخرين غيرك الذين يهتمون بشخص صعب، ربما لم تكن تعتقد أن حياتك ستكون كما هي عليه الآن. لا يخطط أحد لإنجاب أطفال، سيصبحون ضحايا أو متلاعبين بالغين. عندما يتزوج شخص ما ذلك، فإنه لا يستطيع أن يتنبأ أنها (أي زوجته) ستصبح لاحقاً مكتئبة، أو حقودة، أو موسوسة. ماذا يحصل للناس بحق السماء؟

الحياة هي التي تحدث للناس. يقوم الناس في كل لحظة بخيارات دقيقة، بناء على اعتقاداتهم بأنفسهم وحياتهم وعلاقاتهم. تتأثر خياراتهم بالإمكانيات والأزمات التي عاشوا فيها؛ وبوالديهم وثقافتهم؛ وبشخصياتهم وأجناسهم؛ وتجاربهم مع النجاح والمعاناة؛ وصفاتهم الجسدية وغير ذلك. عندما تختلط هذه التأثيرات مع أفكارك ومعتقداتك ومشاعرك الخاصة، فقد ينتج عن ذلك مزيج عجيب!

الحيرة التي تنتج أحياناً هي ما نسميه « منطق مشوش، حب مشوش ». قد يكون من الصعب جداً أن تفصل الأفكار والمشاعر والأشياء المفضلة الخاصة بك عن تلك الخاصة بالشخص العسير الذي تحبه، أو تخصص أشخاصاً آخرين تهتم بهم. على سبيل المثال؛ كيف تؤثر نظرة والدتك

إلى المسؤوليات العائلية على نظرتك الخاصة؟ إن كنت فعلاً تحب والدتك (أو تهابها)، فقد تشعر بعدم الثقة مما عليك القيام به إن لم تشاركها معتقداتها. وإن خالفتها، فهل يعني ذلك أنك غير وِفي أو غير محب؟ ربما لم تكن متأكداً من أي الأقسام تتفق معها، وأيها لا تتفق معها. وإن كانت تتفقدك في كل مرة تتصل بك؛ لأنها غير مسرورة بالطريقة التي تعيش بها حياتك، فقد يكون من الصعب عليك أن تعرف كيف تفكر أو تشعر أنت نفسك حيال حياتك. يتراكم عدد هائل من العوامل ويتخبط مع بعضه، مما يخلق الحيرة والتعب. نادراً ما توجد إجابة واضحة بالأسود والأبيض مثل هذه الورطات، لكن يمكنك بالتأكيد أن تجد وضوحاً أفضل.

أحد علاجات المنطق المشوش والحب المشوش هو فصل تاريخ العائلة والتجارب الشخصية والمشاعر والأفكار والأفعال إلى «أجزاء وأكوام» عملية. (هل تذكر درج الخردة؟) ابدأ بالنظر بدقة في العوامل التي تؤثر على علاقتك مع الشخص العسير الذي تحبه.

تسهم العوامل العشرة الآتية لدى كثير من الناس في خلط المواقف والمشاعر والأفكار حيال أنفسهم، وحيال الأشخاص العسيريين الذين يحبونهم، كما أنها تنتج بدورها عن ذلك الخليط. يساعدك التمعن في كل عامل على ترتيب مشاعرك وأفكارك الخاصة. وسيساعدك هذا الترتيب بدوره على تنوّر بصيرتك تجاه ما يثيرك، لكي تتمكن من إزاحة بعض التشوش الذي تشعر به. هذه العوامل العشرة هي:

1. الحب

2. الخوف

3. الغيظ والغضب

4. اللوم

5. الشعور بالذنب

6. العار

7. خمود التعاطف

8. التفكير السحري

9. الالتزامات والمهام

10. التوقعات

قد لا تنطبق بعض هذه العوامل عليك، لكنها معوقات عادية في وجه كثير من الناس ويمكن أن تساعدك في تفسير كيفية وصولك وصلت إلى ما أنت عليه اليوم. لا تمثل المعلومات الآتية أموراً مطلقة، حيث إن الأمور المطلقة نادرة في العلاقات البشرية. مع ذلك، يمكنك -عبر التأمل في العوامل العشرة- أن تفهم نفسك على نحو أفضل، وهذا جزء أساسي من النضوج والشفاء.

## الحب

والآن، هذا موضوع مشوّق. يشكل تعريف الحب في جملة أو جملتين، أو في كتاب أو كتابين أيضاً، تحدياً كبيراً. مع ذلك يمكنك أن تشعر به في صمت اللحظة، أو في لمسة لطيفة بأصابعك على خد الشخص الذي تحبه.

يتوق البشر إلى الحب، ويستخدمونه كسلاح، وينادون به من أعالي  
البنیان. وبالرغم من ذلك، فالحب أمر غامض؛ إنه لب الوجود البشري  
الرائع ومصدر طاقته. لكن من المؤكد أنه ليس سهل الفهم دوماً. إذاً كيف  
تكتشف ماذا تفعل بالحب، وخصوصاً عندما تكون متأماً أو قلقاً؟ هل هناك  
قدر كاف من الحب لتبقى من أجله؟ كيف يختلط مع المهام والالتزامات؟  
كيف تعرف - حقيقة - أنك تحب شخصاً ما؟ هل يمكن للحب أن يموت؟

أنت تحتاج أن تسأل هذه الأسئلة وغيرها، لأن مشاعر الحب وأفكارك  
عنه تتعايش مع كل الأشياء الأخرى التي تشعر بها تجاه قريبك أو صديقك.  
هنا قائمة من العبارات المتعلقة بحب شخص ما. ضع إشارة إلى جانب  
العبارات التي تنطبق مع مشاعرك تجاه الشخص العسير الذي تحبه.

\_\_\_ أشتاق إليها عندما لا نكون معاً، وأرغب أن أكون معها.

\_\_\_ أستمتع بالأوقات التي نمضيها معاً.

\_\_\_ أشعر بدفء في قلبي عندما أفكر به.

\_\_\_ حياته مثيرة للاهتمام بالنسبة لي.

\_\_\_ أشعر بأنني مسؤول عنها.

\_\_\_ تدفعني معتقداتي الدينية أو الأخلاقية إلى القيام بكل ما أستطيع

من أجل المساعدة، مهما كلف الأمر.

\_\_\_ أستطيع أن أعتد عليها لمساعدتي عندما أحتاج إليها.

\_\_\_ أشعر بالامتنان عندما أفكر بوجوده في حياتي.

- \_\_\_ إنني معجب بالطريقة التي تعيش فيها حياتها.
- \_\_\_ أحبها فقط لأننا متزوجان/ أقرباء/ أصدقاء.
- \_\_\_ يمكننا عادةً أن نرتب الأمور بصدق بعد حصول شجار.
- \_\_\_ إنني حرة وسأعيش حياتي كما أريد، وهو كذلك.
- \_\_\_ إنني أحترمها.
- \_\_\_ إنني مصر على أن أريها مقدار حبي لها.
- \_\_\_ إنه يسعدني في معظم الأوقات.
- \_\_\_ إنني أقدر علاقتنا بسبب تاريخنا المشترك.

هل قابلتك أي مفاجآت؟ اكتب في دفتر مذكراتك ملاحظاتك عن حبك للشخص المضطرب الذي تحبه.

## الخوف

يكنم الخوف في جذور جميع الصراعات البشرية جميعها. يظهر الخوف تحت أودية مختلفة وبدرجات متفاوتة. يمكن للخوف أن يمسك زمام عقلك ويعقد أحشاءك. لا يمكن إنكار قوته على العقل. لكن ليس من الضرورة أن تكون الأمور على هذا النحو. يمكن مواجهة الخوف ومعالجته، بل التغلب عليه أيضاً. أي عليك -كي تحقق ذلك- أن تخطو الخطوة الأولى الفهم. بعض المخاوف الشائعة التي تضع الناس في مواقف صعبة هي:

■ **الخوف من الوحدة:** لن يرغب بي أي شخص آخر. لن أتمكن من تحمل الوحدة.

■ **الخوف من الفشل:** لقد ارتكبت أخطاء عديدة من قبل. ماذا لو ارتكبت خطأ آخر.

■ **الخوف من الحكم:** ماذا سيقولون عني لو قلت له: لا؟ ألسنت شخصاً سيئاً إن لم أساعدها؟

■ **الخوف من المشكلات المالية:** لا أستطيع أن أعيش على راتبي الضئيل. لا أريد أن أنتقل إلى منزل أصغر.

■ **الخوف من الصراع:** لا أستطيع أن أفعل ذلك، يمكن أن يحزن. أتمنى أن تكون بمزاج جيد اليوم.

■ **الخوف من الخوف:** لا أريد أن أشعر بهذا الشعور. إنه مخيف جداً.

إن كنت تشعر بشعور يقارب أياً من هذه المخاوف، فأنت تعرف كم تكون قبضتها عليك قوية وسريعة. حتى القراءة عن الخوف يمكن أن تكون مخيفة. هذا طبيعي. خذ بعض الأنفاس العميقة لتوصل الأكسجين إلى دماغك ولتهدي قلبك. ذكّر نفسك أن الخوف مجرد شعور، وليس من الضروري أن يوقفك عن التصرف. سوف تتعلم عبر هذا الكتاب كيف تتحكم أكثر بمشاعرك - بالخوف من الخوف أيضاً.

## الغيظ والغضب

يعرف معظم الناس الغضب، ويدرك بعضهم الغيظ الذي يعد والداً للغضب. الغيظ هو الأب لأنه غالباً ما يأتي في البداية، ويوفر البيئة الملائمة لنمو الغضب. ربما تكون ملاحظة الغيظ أمراً صعباً. إنه ذلك

الوحش ذو العينين الثاقبتين الذي يجلس في الخلف مزمجرأً، جامعاً قواه إلى أن يصبح جاهزاً لولادة الغضب.

يقول صوت الغيظ، «كيف يمكنها أن تفعل ذلك بي؟»، أو «أنا لا أحتمل هذا». يبرر الغيظ لنفسه ويتمسك بجشع بكل المساوئ التي يعتقد أنها حصلت.

الغيظ والغضب ليسا جزأين جميلين في تكوين أي شخص، لكن يبدو أنهما استجابتان شائعتان رداً على الأذى، وما ينظر إليه على أنه أذى. لكن حقيقة أنهما شائعتان لا تعني أن عليك أن تنغمس بهما أو أن تغذيهما. استعملهما كما تستعمل بقية المشاعر - للانتباه إلى ما يجري من حولك وما يجري في داخلك. أمسك بزمام طاقتيهما من أجل إجراء التغييرات في حياتك - دون أن تؤذي نفسك أو الآخرين. تعلم كيف تتخلص من الغيظ والغضب قبل أن يتسببا في تسميمك وتسميم من حولك.

## اللوم

لدى الغيظ طفل آخر، وهو يدعى اللوم. يمكن أن يبدو هذا «الطفل» كريهاً كأبيه - مخلوقاً مشدود الشفتين مع إصبع ممدود، جاهزاً على الدوام لإلقاء اللوم. يعتقد اللوم أن كل المشكلات والحلول تأتي من «هناك، في الخارج». يريد أن يكون هناك شخص آخر يتحمل مسؤولية المشكلات؛ لأن تحمل الشخص المسؤولية عن نفسه ليس بالأمر السهل. المشكلة في الاتصاف باللوم هي أن الشخص الذي يتصف به يبقى عالقاً. يمنعك اللوم من إدراك أن الحلول في متناول يديك. حالما تتوقف إصبعك عن الإشارة، يمكنها أن تعود لتكون جزءاً مفيداً من يدك - يد تستطيع أن تفعل شيئاً إيجابياً.

## الشعور بالذنب

هذا شعور معقد آخر. الشعور بالذنب هو أن تعتقد أنك فعلت شيئاً خاطئاً. دعونا نقل إن سوزان قالت لماريا إنها ستحضر إلى حفل تخرجها يوم السبت. ثم في أواخر مساء يوم الجمعة، تحصل سوزان على فرصة لتذهب إلى دورة تدريبية اختيارية كانت تحلم بها. تتصل بماريا من عملها وتخبرها «بأن عليها أن تذهب إلى العمل يوم السبت». خاب أمل صديقتها كثيراً لكنها كانت متفهمة، ومعتقدة أن مدير سوزان قد أجبرها على الذهاب إلى العمل. بعد مدة، تشعر سوزان بالسوء الشديد. هي المسؤولة عن هذه الكذبة، ومن ثم فهي تشعر بالذنب. لديها وعي صحي بأنها قد ارتكبت أمراً خاطئاً.

إن لم تواجه الشعور بالذنب على نحو صحيح، فقد يتغذى بك ويصبح حملاً ثقيلاً عليك. من المهم، -في مرحلة ما- أن تسامح نفسك وتمضي إلى الأمام. حسناً، لقد ارتكبت خطأ. تحمل المسؤولية، وقم بما تستطيع لإصلاحه، ثم تابع حياتك. تعلم أن لا ترتكب الخطأ نفسه مرة أخرى. تخلص من شعورك بالذنب.

كان من الممكن أن تحمل سوزان الذنب معها مدة طويلة، لكنها لم تفعل ذلك. أدركت أنه كان من الممكن لكذبتها أن تؤدي علاقتها مع ماريا كثيراً، لذلك تشجعت وأخبرت ماريا بما فعلته. اعتزمت أن لا تعود إلى ذلك مرة أخرى. علاوة على ذلك، رفضت سوزان -حالما عالجت الكذبة- أن تستمع إلى أفكار الذنب التي تخالجهما. تعلمت من ذلك الخطأ وتابعت حياتها عن طريق التخلص من الذنب.

قد يحاول شخص ما في بعض الأحيان أن يجعل الآخرين يشعرون بالذنب. يقوم الشخص بذلك عادة للهروب من مسؤولياته الخاصة. لكن لا يستطيع أحد أن يجعلك تشعر بأي شيء. انظر إلى الحالة بتمعن، واتخذ قرارك إن كنت قد فعلت شيئاً تعدّه خاطئاً. إن كان الأمر كذلك، فعالجه. وإن لم يكن كذلك، فلا تتبع فكرة شخص آخر عما ستفعله، وما لن تفعله.

## العار

العار شعور سلبي سام. غالباً ما يخلط بين العار والذنب، ويمكن للعار أن يتخذ أحد شكلين - يمكن لكل منهما أن يستهلك حيويتك.

الشكل الأول للعار هو الاعتقاد الراسخ بقلة قيمتك، أو عدم وجود قيمة لك على الإطلاق، بسبب أمر ما قمت به. ينتج هذا النوع من العار عن مشاعر الذنب غير المعالجة (تجاه أمر ما قد قمت به فعلاً، وأنت نادم بسببه). ربما كانت سوزان، (في المثال السابق) ستشعر بالعار لو أنها لم تواجه كذبتها أو استمرت في لوم نفسها لأنها كذبت على ماريان.

بينما يتوقف الآخرون عن الثقة بسوزان، وقد تبدأ بالاعتقاد أنها ليست أهلاً للثقة. في النهاية، سوف تتعلم أن لا تثق بنفسها، وستنظر نظرة سيئة إلى نفسها. سوف يصبح شعورها بالعار تجاه خطئها ساماً، ويصعب التخلص منه. من المحتمل أن تختار مزيداً من الاختيارات السيئة، وتبحث بحثاً لا إرادياً عن الأشخاص الذين سيعززون شعورها بالعار تجاه نفسها. ومن المحتمل أن تجد أمثال هؤلاء الناس.

الشكل الثاني للعار هو الاعتقاد بأنك شيء خاطيء - وأنتك معيب وبشع. ينتج هذا النمط من العار غالباً عندما تكون قد وقعت ضحية أو أهنت بطريقة ما. مثلاً، يميل الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي لتبني هذا النمط من العار؛ لأنهم يعتقدون أنه كان يمكنهم إيقاف الاعتداء إلا أنهم كانوا أكثر غياباً أو ضعفاً أو جبناً أو يأساً من أن يتمكنوا من ذلك. بما أنه لا يزال الاعتداء الجنسي والأشكال الأخرى من الإهانة يساء فهم، فإن كثيراً من الناس يعززون هذه الاعتقادات. إن مثل هذه الاعتقادات خاطئة، وتؤدي ثقة كثير من الناس بأنفسهم.

إن كنت تشعر بالعار، فنحن نشجعك على التحدث عنه مع شخص يمكن أن يدعمك. يمكنك أن تشفى وتتحرر من العار، حتى وإن كان العار الذي تشعر به يربطك بشخص صعب. لقد قام بذلك كثير، من الناس. يمكنك بعد ذلك أن تتخذ قراراً أكثر وضوحاً بشأن علاقتك بالشخص العسير الذي تحبه.

### خمود التعاطف

التعاطف هو أحد المشاعر الإنسانية الرائعة. إنه الشعور الذي تشعر به عندما تشاهد شخصاً يعاني أو يتعذب، وتشعر أن ولديك الرغبة في مساعدته. التعاطف مصدر لكثير من الأعمال الجيدة. خمود التعاطف -من ناحية أخرى- هو حالة من عدم المبالاة المتعب الناتج عن التعرض المستمر لخيبة الأمل والإحباط.

على سبيل المثال: إن اتصلت بك أختك، (إيبرل)، لتخبرك بأنها قد طُردت من عملها، فقد تشعر بالشفقة والدهشة والاهتمام... إلخ. قد تستجيب بتقديم عروض المساعدة والدعم. هذه هي الاستجابات المتعاطفة الطبيعية.

تخيل الآن أنك علمت من صديق أن إيبرل قد طردت مرة أخرى - للمرة الخامسة. (لم تعد تتصل بك لتخبرك). قد تشعر هذه المرة بطيف من المشاعر والأفكار، لكنها ربما كانت مختلفة عما كانت عليه في المرة الأولى التي طُردت فيها. بما أنك قد مررت بهذا الطريق نفسه عدة مرات سابقاً، فإنك تصبح مرهقاً من ذلك الأمر فعلاً. ربما لا تزال تشعر بالقلق عليها، لكنك تشعر أيضاً بالإحباط والارتباك من كيفية سماحها لذلك بالحدوث. ربما لم تعد تريد أن تسمع المزيد من أعذار «الرئيس الغبي والوظيفة المزعجة».

ذلك هو الشعور بخمود التعاطف. إنه يشمل التنهد الطويل والتعب العميق الناتجين عن خيبة الأمل والإحباط المستمرين والمتكررين. بعد مدة، تجد أن من الصعب أن تهتم بنوع المشكلات التي يعاني منها الشخص العسير الذي تحبه.

## التفكير السحري

التفكير السحري ناحية أخرى من: منطق مشوش، حب مشوش. التفكير السحري مقارنة للحياة، تبدأ عادة في الطفولة، وتستند إلى الاعتقاد بأن الحظ الجيد، أو شخصاً ما أكبر، أو أكثر ذكاءً أو قوةً أو شجاعةً سوف يساعدك، أو يصلح لك شيئاً ما في حياتك. «ربما أفوز باليانصيب.

وعندها ستنتهي كل مشكلاتي المالية؟» «هنري سوف يعتني بالأمر، أنا لست بارعة في مثل هذه الأشياء».

يُعبّر عن التفكير السحري في مثاليات عديدة في قصص الأطفال:

■ اتبعي الطريق الحجري الأصفر.

■ ... وعاشا معاً بسعادة وهناء.

■ كان يا مكان ...

ليست المشكلة في مثل هذه المشاعر أن الناس استمتعوا وآمنوا بها في طفولتهم، أو أنهم يؤمنون بها عند بلوغهم. المشكلة هي أن كثيراً من الأشخاص يعتمدون فقط على الأمل الوهمي بأن شخصاً ما - أو حدثاً ما - سيأتي، ويصلح الأشياء التي لا تجري على نحوٍ صحيح. يمنع مثل هذا الاعتماد على الأمنيات السحرية كثيراً من البالغين من التعرف على قوتهم الخاصة وقدرتهم على العمل.

إن قمت بتسمية التفكير السحري باسم آخر - الأمل - فيمكنك أن تحتفظ ببعض السحر واللمعان الموروثين من الطفولة، مع بقائك واقعياً تجاه نفسك وحياتك. يمكنك أن تحصل على القوة من الأمل عندما تقوم بما تحتاج إلى القيام به وتتقبل ظروفك كما هي - ولا كما تتمناها أن تكون.

### قائمة جرد التفكير السحري

اختر أحد الأمثلة الثلاثة السابقة للتفكير السحري، التي وضعت فيها بعضاً من جهودك. تأمل بالفكرة، واكتب كيف غيرت أسلوب حياتك

البالغة. فكر فيما إذا كان اعتقادك مفيداً في تعاملك مع الشخص العسير الذي تحبه أو كان غير مفيد.

---



---



---



---



---

## الالتزامات والمهام

تُخلق الأفكار المتعلقة بالمهام والالتزامات من قبل المجتمع والوقت والثقافة التي تعيش فيها. إنها تقوم بأدوار مهمة في أي مجتمع يجعل الحياة قابلة للتوقع، ومساعدة الأشخاص على تحديد أدوارهم. تدعم المهام والقوانين عموماً النظام، لا الفوضى.

لكن حقيقة أن المهام تحدد من قبل شيء خارج عنك تشكّل معضلة أيضاً. يسيطر الارتباك عندما لا تفهم المهام التي تشعر أنك ملتزم بتنفيذها، أو لماذا وُضعت، أو من وضعها. لا يهم كثيراً، فيما نبتغيه هنا، من أين يأتي الشعور بالالتزام (بالرغم من أن البحث في ذلك يمكن أن يكون مثيراً للاهتمام ومنوراً). يهم أكثر في الوقت الحالي أن تبدأ بالتعرف على الأفكار التي تعتقد بها فيما يتعلق بالالتزام. يمكنك عندها أن تقرر أيها تعمل لمصحتك، وأيها لا.

لنتعلم المزيد عن هذا، أجب عن الأسئلة الآتية في دفتر يومياتك. فكر -وأنت تجيب عن الأسئلة- في نفسك وفي الشخص العسير الذي تحبه خاصة.

■ ما الذي أفعله بدافع الالتزام؟

■ ما هي المشاعر التي انتابتني عندما فكرت بهذه الأسئلة؟

■ أي التزاماتي يمنحني شعوراً جيداً؟

■ أي التزاماتي لا يمنحني شعوراً جيداً؟

## التوقعات

يملك الناس أفكاراً متنوعة فيما يتعلق بالتوقعات. يظن بعض الأشخاص أن عليك أن تتوقع من الآخرين -وخصوصاً العائلة- أن يقوموا بأشياء معينة وبطرق معينة. يقول آخرون إنك إن لم تكن لديك أي توقعات، فلن تصاب بالخيبة أبداً. ما الذي يعنيه أن يكون لديك توقع؟ ومتى تكون التوقعات لا بأس بها؟ ومتى لا تكون كذلك؟ لا توجد حقائق مطلقة، ولكن فيما يلي بعض الأفكار التي يمكن أن تأخذها بعين الاعتبار عند التفكير بشأن التوقعات:

■ التوقع ليس الطلب نفسه. لا توجد استجابة خاطئة في الطلب. يملك الشخص الآخر حرية أن يكون صادقاً. لكن التوقع، من جهة أخرى، يتطلب استجابة معينة، وهذا غالباً ما ينقص احتمال كون الشخص الآخر صادقاً.

■ تضيق التوقعات بين البالغين -إلى حد كبير- إمكانية الحرية والقبول والحب - بالنسبة لكلا الطرفين.

■ القبول هو عكس التوقع.

■ قيل: إن التوقعات هي استياء متعمد.

■ عندما تشعر - بقوة - أن من المعقول أن تتوقع شيئاً ما من بالغ آخر، اجعل توقعاتك واضحة. وأخبره بما ترغب به، ولماذا. كن مستعداً لتقبل إجابة «لا»، دون معاقبة الشخص الآخر.

■ لا تتوقع أن تغير الصفة التي لا تحبها في شخص آخر ولا تحاول ذلك. لا يستطيع أحد أن يغير شخصاً آخر. قد تنجح في جعل حياته كريهة إلى درجة تجعل الصفة المعنية تتوارى «تحت الأرض»، لكن ذلك ليس تغيراً حقيقياً.

■ عموماً، كلما قلت توقعاتك من الآخرين بأن يحققوا مطالبك، قلت إصابتك بالخيبة والإحباط.

متى تكون التوقعات واقعية؟ عندما تتوقع مولوداً جديداً. عندما تتوقع من الكرسي أن يحمل وزنك. عندما يقول أحدهم إنه سيقوم بأمر ما. عندما تتفق الأطراف جميعاً بوضوح على فكرة أو مقارنة أو خطة عمل.

## التوقعات

استجب في دفتر مذكراتك للعبارات والأسئلة الآتية:

■ سجل اثنين أو ثلاثة من التوقعات التي تتوقعها من صديقك أو قريبك المزعج.

■ كيف تتحقق هذه التوقعات في العادة؟

■ لماذا تظن أنها تتحقق، أو لا تتحقق؟

■ عندما تتحقق، كيف يكون شعورك؟

■ ما هو شعورك عندما يتوقع منك أحد ما أن تقوم بشيء ما، أو أن

تكون شيئاً ما، قد وضعه في مخيلته؟

## المنطق والحب - لم يعودا مشوشين كما كانا من قبل؟

لقد بحثنا في هذا القسم عشرة عوامل تؤثر عليك وعلى علاقتك مع الشخص الصعب الذي تحبه. نتمنى أن يكون عمك قد مكّنك من توضيح بعض نواحي تلك العلاقة. أبقِ في ذهنك أن التوعية والتغيير يحدثان عادة ببطء. هذا أمر جيد؛ لأن معظم الأشخاص بحاجة إلى الوقت للاعتياد على الأفكار والمشاعر الجديدة.

## الآن وقد رتبّ درج الخردة، ماذا أفعل بكل ما وجدته؟

إن كنت قد قمت بالفعل بتنظيف درج الخردة، فماذا ترى في هذه اللحظة؟ سيكون لديك مجموعات من المسامير والعزقات المغبرة وثلاثة مقصات قديمة، وخمسة أنصاف من علب أعواد ثقاب... إلخ. ربما ترغب -عندما تنظر إلى هذه الأشياء- أن ترمي بها كلها في القمامة. لكن لا ضير بعد أن بذلت كل ذلك الجهد في الترتيب، من أن ترى ما هي الأشياء ذات القيمة التي يمكن وضعها في مكان مفيد ما.

## قائمة جرد للوعي الجديد

ينطبق الأمر نفسه على الأفكار والمشاعر والأفعال جميعها التي نسقتها في هذا القسم. هذه فرصتك لتقويم جميع «الأشياء» التي وجدتها إلى

الآن. سجل في السطور الآتية بعض الأشياء التي تعلمتها أو أدركتها في هذا القسم. ثم اشرح في دفتر مذكراتك، التأثير الذي يمكن أن يؤثر به وعيك الجديد عليك وعلى علاقتك مع الشخص العسير الذي تحبه.

---



---



---



---



---

يمكنك أن تتعلم كيف ترى نماذج التكوين التي شكّلتك. لا يهم إن كان عمرك عشرين عاماً أو تسعين عندما تبدأ برؤية هذه النماذج والتأثيرات. الوعي يجلب التغيير، ويمكنك أن تختار وتعرف وترى بصورة مختلفة. تعنى التنمية الشخصية بتركيز أضوائك العاطفية وتلميع مستقبلك. اسأل نفسك «ما هو أفضل ما لدي؟»، بدلاً من «ما هو الأفضل؟».

سوف تتعلم في الفصول الآتية أشياء أكثر عن نفسك، وعن الشخص الصعب الذي تحبه. سوف تكتسب أفكاراً أكثر وأدوات مفيدة، وتتعلم كيف تطبقها. سوف يعطيك الفصل الآتي فرصة لكيفية التعرف على الشخص العسير الذي تحبه، وكيفية التفكير فيه بطرق جديدة.