

3

فهم الشخص الحسير الذي تحبه

كانت (إستيل) تحب شابة مزعجة؛ إنها ابنتها ميلسا، التي ما انفكت تعيش مع رجل تلو آخر منذ أن كان عمرها سبعة عشر عاماً. كان لديها طفلان صغيران، تقلق إستيل عليهما باستمرار. لقد كان من دواعي الحزن أن إستيل أصبحت معتادة على طلب ابنتها النقود منها أو طلب مكان مؤقت تقييم فيه. لكن يوجد تطور جديد الآن. لاحظت إستيل رضوضاً على ذراعي ميلسا في آخر مرة كانت عندها.

صاحت إستيل: «ميلسا، لديك علامات على ذراعك. لقد فعل ذلك بك، أليس كذلك؟ عليك أن تبتعدي عنه. عمرك خمس وعشرون سنة. يجب أن يكون إدراكك أفضل من هذا. لقد دفعك هذا الصيف أيضاً. متى ستدركين أنه يجب أن لا تسمح لي بأن يعاملك بهذه الطريقة؟»

«إنه لم يقصد ذلك يا أمي. لقد كان منزعجاً فقط. لقد قام الأطفال بإثارتته، عندما لا يعمل يصبح منزعجاً. إنه محبط فقط.»

«لكن يا ميلسا، إنه يصرخ بك طوال الوقت. والصبيان يخافان منه. كيف يمكنك أن تدعي ولديك يعيشان مع شخص مثل هذا؟»

«أنا أسفة يا أمي، أنا أعرف أنك قلقة عليّ، لكن أحوالنا جيدة، حقاً. أنا أحبه. لقد كان يعاني من يوم سيئ فقط. أنا أيضاً كنت أصرخ كثيراً. علي أن أسيطر على ذلك، وعندها سوف نتفق معاً على نحو أفضل.»

استدارت إستيل، وسارت بخطوات كبيرة إلى غرفة الجلوس. تضاربت الأفكار المحبطة داخل رأسها. «لا أعرف لماذا أستمر بمحاولة الحديث مع تلك الفتاة. كأنني أتحدث مع حائط».

شاهدت ميليسا أمها تخرج. كانت تخشى في أعماق نفسها من أن أمها على حق. كانت تعرف أن مزاج صديقها صعب، وأنه يمكن أن يكون لئيماً مع ولديها، أن يطلب منهم الكثير. لكنها لم تكن تستطيع أن تخرجه من منزلها. لم تكن تملك وظيفة جيدة، ولم يكن لديها المال. لقد جعلها تتخلى عن أصدقائها، وهي تشعر الآن بأنه ليس لديها أي شخص آخر.

ميليسا بالتأكيد شابة مضطربة. إنها لا تستطيع أن تدرك لماذا تستمر هذه الأمور السيئة بالحدوث لها. مهما بذلت من محاولات، فإنه يبدو أنها دوماً تقوم بالخيارات السيئة.

يشارك الأشخاص العسيريون الذين نحبهم بخصال متشابهة

على الرغم من أن تفاصيل حياة ميليسا قد تختلف نوعاً ما عن تفاصيل حياة القريب أو الصديق المضطرب الذي تحبه، فهناك احتمال كبير بأن يكون لديهما بعض الأشياء المشتركة. بغض النظر عن الاختلافات في العرق والعمر والجنس والدخل ومعدل الذكاء والمظهر الجسدي والقدرة أو أي شيء آخر، فإن الأشخاص المضطربين يتشابهون أكثر مما يختلفون في صفاتهم.

يعطيك هذا الفصل الفرصة للنظر في الصعوبات والتحديات التي يواجهها كثير من الأشخاص المضطربين. بالرغم من أن معرفة صفاتهم وما يدفعهم لتصرفاتهم ستسبب لك القلق والإحباط، فإنك ستكون أكثر

قدرة على التعامل بفعالية أكبر معهم، وستشعر شعوراً أفضل، إذا تفهمت الأشياء التي تثيرهم. ستقرأ هنا عن بعض الخصال التي يتشارك بها كثير من الأشخاص العسيرين الذين نحبههم.

المشاعر المخبأة

يصارع الأشخاص الصعاب في كثير من الأحيان مشاعر قوية يخشون أن تطغى عليهم. وبما أنهم لا يعرفون طريقة أخرى يتصرفون بها، فإنهم يقللون من مشاعرهم أو يدفنونها. ربما يبدو سعاداء، أو ربما يستخدمون الغضب لتغطية حزنهم أو خوفهم. ربما يكون من الصعب أن تتحدث معهم عن المشاعر؛ لأنهم قد لا يعرفون أنهم يخبئون مشاعر أعمق.

الثقة المتدنية بالنفس

إن الثقة بالنفس مقياس لإيمان الشخص بقيمة ذاته. لدى كثير من الأشخاص المضطربين ثقة متدنية بالنفس. في المستويات الأعمق، لا يعتقدون أنهم ذوو قيمة أو أهمية. يكون شعور بعض الأشخاص الصعاب بالعجز واضحاً. إنهم يتحدثون بهدوء، ولا ينظرون في عين المتحدث، ونادراً ما يصرحون برأيهم، أو يحاولون القيام بأشياء جديدة. يغطي آخرون مشاعر العجز بالتصرف بفوقية أو بإلحاح.

بغض النظر عن كيفية تقديم أنفسهم للآخرين، قد يجد الأشخاص ذوو الثقة المتدنية بالنفس صعوبة بالغة في الاعتراف بمشكلاتهم أو الحديث عن تقصيرهم. الحديث عن المشكلات مؤلم جداً؛ لأنهم عادة حاولوا التغيير عدة مرات دون جدوى. إن كنت قد حاولت الحديث مع

الشخص الصعب الذي تحبه دون أن تصل إلى نتيجة، فأنت تعلم كم ذلك الحديث مُحبط. ربما ينسحب من الحديث، أو يغير الموضوع، أو يهاجم من يحدّثه. والآن فكر بهذا: من المحتمل أن يكون الإحباط الذي تشعر به أقل بكثير من إحباطه.

القرارات السيئة

يتخذ الأشخاص الصعاب عادة قرارات سيئة. إنهم يسيئون الحكم على الوضع، أو على قدرات الآخرين أو نواياهم، وكثيراً ما يقومون بقدراتهم ونواياهم الخاصة تقويماً أعلى من الواقع أو أدنى منه.

يمكن أن تبدأ حلقة مفرغة، حيث تجعل قراراتهم السيئة ثقتهم بأنفسهم أقل من السابق. ثم عندما يشعرون أكثر بعدم الأمان، يصبحون أقل احتمالاً لطلب مساعدة الآخرين أو تدخلهم. ودون التغذية الراجعة، يستمرون باتخاذ القرارات السيئة نفسها. يتوقفون عن الثقة بالإناس، بما فيهم أنفسهم. وأخيراً، ولأنهم لا يستطيعون رؤية ما يجري بدقة، فإنهم يلومون الآخرين على خياراتهم السيئة، أو يتوقفون عن تقرير الخيارات نهائياً.

تكرار الأخطاء

إحدى الصفات الأساسية للبالغين المثيرين للمشكلات هي أنهم غالباً ما يكررون أخطاءهم مرة بعد مرة. لا يبدو أنهم يتعلمون من الماضي. سواء كان ذلك يتمثل بمواعدة الأشخاص الخاطئين، أو تبذير الأموال، أو فقدانهم لأعصابهم، أو ترك العمل، أو استغلال الآخرين، أو آلاف

الأشياء الأخرى. لا يبدو أن الأشخاص الصعاب الذين نحبهم يتعلمون من أخطائهم الخاصة.

يتعامل الأشخاص العسيريون الذين نحبهم مع أخطائهم المتكررة بطرق عدة. يشعر بعضهم بالسوء، ويضربون أنفسهم باستمرار. يشعر آخرون بالسوء لكنهم يرفضون الحديث عن ذلك مع أي شخص. ينكر آخرون أخطاءهم، ويرفضون تحمل المسؤولية عنها.

مهما كانت كيفية رد فعلهم، فإن ارتكاب الأخطاء نفسها مرة بعد مرة مصيدة سيئة يقعون فيها. ماذا يمكنهم أن يقولوا بعد أن كرروا تصرفاتهم المؤذية مرة أخرى؟ كيف يعوّضون عن الأذى الذي قاموا به؟ كيف يتعاملون مع خيبة أملك، أو غضبك، أو ابتعادك عنهم؟ كيف يواجهون أنفسهم أو يواجهونك بعد أن اعتذروا منك مرات عدة، أو وعدوك بأن يكونوا أفضل؟

إذا أدركت المعضلة التي يعاني منها الشخص الذي تحبه، يمكنك أن تفهم بصورة أفضل ما الذي يمر به، ولماذا يفعل الأشياء التي يفعلها.

(فال) سيدة عسيرة، عانت من ضعف الثقة بالنفس الذي قادها إلى علاقات غير ناجحة ومؤذية. لقد تراكم توترها وحيرتها وعارها. على الرغم من أنها كانت تعرف أن تصرفاتها المؤذية لنفسها لم تكن خياراً «جيداً»، فإنها كانت تجد صعوبة في التوقف.

كنت أعمل على الشفاء من آثار عدة سنوات من أذى الاعتداء الجنسي. كان زواجي قد انتهى، وأصبحت أماً عازبة مع ثلاثة أطفال صغار. كنت أحب وظيفتي، لكنها كانت تتطلب أعباء كثيرة.

بطريقة ما وسط كل تلك الفوضى، وجدت نفسي مرتبطة بعلاقة خطيرة لم أكن أعرف كيف أنجو منها. شعرت أنني مسؤولة عن كل المشكلات في حياتي. سواء سببتها بنفسي، أم لا. كنت أشعر بالخجل من نفسي لأنني كنت محصورة جداً. كان يبدو أنه لا يوجد من أستطيع اللجوء إليه. في يوم من الأيام، كنت أجلس هناك وأنا أشعر بالضيق التام وبأن الأمور قد غمرتني، وراودتني فكرة أن أغرس عقب سيجارتي في ذراعي. ففعلت ذلك. شعرت أن الألم لذيذ. كنت أعرف في مستوى ما من تفكيري أن هذا الاتجاه ليس اتجاهًا جيداً أسير فيه، لكن الألم في ذراعي غلب الألم في داخلي، وأعطاني بعض الراحة. حرقت نفسي مرات عدة بعد ذلك، لم أكن أعرف ما أفعل، أو كيف أتوقف.

التغيرات المؤقتة

يقوم الأشخاص المزعجون الذين نحبهم عادة بتغييرات مؤقتة في الوقت الذي يكونون فيه بحاجة إلى التغيير الدائم. بالرغم من نيتهم الصادقة بإصلاح أساليبهم، فإنهم نادراً ما يقومون بذلك. المتابعة إلى النهاية صعبة جداً بالنسبة إليهم. ما يحدث هو أن قوة التزامهم بالتغيير تتضاءل، وتحل محلها مشاعر آنية أكثر قوة. ينسون وعودهم السابقة - ليس بدافع المكر غالباً، إنما جراء تحكم ضعيف بالذات. تأخذ مشاعرهم القيادة، ويكررون التصرفات التي كانوا ينفون تجنبها بالكامل.

الشيء المهم الذي عليك إدراكه هو أن تصرفاتهم السلبية ستكرر على الأغلب مرة بعد مرة. لا تتفاجأ عندما يتبين أن الوعود لم تنفذ سوى لمدة

قصيرة. ذكّر نفسك بهذا كلما دعت الحاجة. لن يغير تذكيرك لنفسك بذلك من تصرفات الشخص الذي تحبه، لكن تعديل توقعاتك إلى شيء أكثر واقعية سوف يقلل من كربك. وقد يكون ذلك كل ما تستطيع أن تقوم به أحياناً.

انعدام الرضا

الرضا حالة من شعور الشخص بالسلام مع نفسه. لكن الرضا يأتي من الداخل، وهذا المستوى من السلام أمر لا يشعر به الأشخاص الصعاب عادة. يتحدث ك (ارلوس) عن ذلك:

أنا غاضب دوماً. لقد ترعرعت غاضباً. شعرت بالوحدة وأنا أترعرع، ولم يكن لدي شعور جيد تجاه نفسي. لم يقدم لي أهلي أي شيء تقريباً. لم يكن لدي سوى المسؤوليات، لم يكن لدي أي حقوق. كنت أرى أن الأطفال الآخرين لديهم أصدقاء، أما أنا فلا. كنت أنظف موقف السيارة، فيما كانوا يلعبون. كان علي أن أدخر المال، لأنني كنت سأطرد من المنزل بعمر الثامنة عشر. كان علي أن أعمل. لم أستطع أن أستمتع. كانوا يصرخون عليّ إن قمت بشيء خاطئ. كنت أعرض للضرب المبرح في عمر العاشرة؛ لأنني كنت أبل فراشي كل ليلة. أذكر الكلمات التي كان ينعني بها والدي مثل: «غبي»، و«صاحب اليدين النحيلتين». كان يقول إنني أتصرف مثل الفتاة. كان يقول دوماً: «لا يمكنك أن تفعل هذا»، و«سوف تقوم به على نحوٍ خاطئ». الغضب هو رد الفعل الأول بالنسبة لي. كنت أشعر دوماً أنني أداغ عن نفسي. بدت حياة الآخرين عادية، وبدت حياتي مختلفة. أشعر بالمرارة، فأغضب.

يملك كارلوس إمكانية الشعور بالرضا، لكن هناك عدة عوائق عاطفية عليه أن يجتازها أولاً.

محدودية الحكمة

الحكمة هي القدرة على فهم العالم، والناس الموجودين فيه. تتضمن الحكمة التفكير المنطقي، والقدرة على التصرف وفقه. إن اتخاذ القرارات الجيدة وتحمل مسؤولية الأفعال الشخصية من الصفات المميزة للحكماء.

تزداد حكمة الناس عادة مع تقدمهم بالعمر، مع أنك ربما سمعت مقولة: «حكيمته تفوق عمره» لوصف شاب يافع يملك مثل هذه الصفات. في كلا الحالتين، الاتصاف بالحكمة ليس أمراً سهلاً. وعلى نحو خاص، تعوز الحكمة البالغين المضطربين من كل الأعمار. نادراً ما يُنظر إلى الأشخاص الذين نحبهم المثيرين للمشكلات على أنهم حكماء من قبل الأشخاص الذين يعرفونهم.

سلم الحكمة

تبنى الحكمة على الخبرات السابقة: إحدى الطرق للنظر إلى الحكمة هي أن تتخيلها مثل سلم ممتد عالياً عن الأرض. تمثل قاعدة السلم انعدام الحكمة تماماً. تمثل كل درجة مقداراً أكبر من الحكمة، وصولاً إلى الدرجة الأعلى درجة، التي تمثل المعرفة والحكمة التامة. يجلس كل منا في مكان ما على ذلك السلم ويتحرك إلى الأعلى عادة ونحن نتقدم في العمر وبتنضج. نورد هنا بعض المعلومات الإضافية المتعلقة بسلم الحكمة.

الأعلى لا يعني الأفضل. يوجد تحذير مهم هنا. أن تكون أعلى أو أخفض على سلم الحكمة لا يعني أنك أفضل أو أسوأ من شخص آخر. يقصد من سلم الحكمة أن يكون طريقة للتفكير في مقادير الحكمة المختلفة التي يملكها الناس، وليس لأن يكون حكماً لقيمهم.

تغير مستويات الحكمة. يتحرك الأشخاص تحركاً اعتيادياً إلى أعلى السلم فيما يتقدمون بالعمر، بالرغم من اختلاف السرعات. لسوء الخط، يمكن أن يبقى الأشخاص العسيرون الذين نحبهم مدة طويلة على إحدى الدرجات التي لا ترتفع كثيراً عن الأرض.

المستويات المختلفة من الحكمة. يفهم الأشخاص الموجودون على سلم الحكمة العالم إلى حد مستوى حكمتهم فقط. هذا يعني أن الأشخاص الأخفض منك على السلم لا يستطيعون فهم أو معالجة الأوضاع بالجوذة نفسها التي تستطيعها أنت. ينطبق الأمر نفسه عليك. لا يمكنك أن تفهم ما يفهمه أولئك الأعلى منك. لا يستطيع أي قدر من التمني أن يعطي شخصاً ما الحكمة الأكثر علواً على السلم مما هم عليه. مع ذلك، يمكن لأي شخص أن يتسلسل إلى الأعلى ويحقق رؤية أوضح عبر العمل على نضجهم الشخصي الخاص.

رسم سلم الحكمة

جرب هذا التمرين ليساعدك على فهم الشخص الصعب الذي تحبه فهماً أفضل. ارسم على دفتر مذكراتك سلماً بسيطاً مستقيماً يحتوي خمس عشرة درجة، أو عشرين درجة. سمّه: «سلم الحكمة». تمثل الدرجة

الدنيا انعدام الحكمة تماماً، وتدل الدرجة العليا على الحكمة التامة. تمثل الدرجة الوسطى النقطة التي يقع نصف البالغين الذين تعرفهم تحتها والنصف الآخر فوقها.

ضع الآن الشخص المضطرب الذي تحبه في المكان الذي تظن أنه ملائم له/ لها. يمثل المكان الذي اخترته أفضل تخمين تخمّنه عن حكمته/ حكمته الإجمالية. إن كان لديك عدة أشخاص عسيرين تحبهم، ضع أسماءهم جميعاً على السلم. اكتب الآن اسمك على السلم الحكمة هذا، مشيراً إلى حيث تظن أنك توجد.

فكر الآن بشخص تحترمه احتراماً كبيراً - شخص إيجابي تظن أنه يملك فهماً ممتازاً للناس. ربما يكون هذا شخصاً تعرفه، لكن ربما يكون شخصاً تحترمه عن بعد. ضع اسم هذا الشخص حيث تظن أنه يقع على السلم. يمكنك أن تفكر بهذا الشخص على أنه قدوة لك.

لاحظ كيفية توضع الأشخاص على سلمك علواً وانخفاضاً. من المتوقع أن تجد الأشخاص الصعاب الذين تحبهم تحتك على السلم، وقدوتك عند مستواك، أو - على الأغلب - أعلى منك. إن لم يبد سلمك بهذا الشكل، فألق نظرة ثانية على السلم وعلى نظرتك لأشخاصكم الثلاثة. فكر بمقدار الحكمة الذي يملكه كل منكم. إن أردت رأياً آخر، فناقش سلم الحكمة الخاص بك مع شخص تثق به.

استخدم السطور الآتية، ودفتر مذكراتك، لتفكر في ملاحظاتك عن سلم الحكمة. ما هي صفات الشخص العسير الذي تحبه، التي كنت تفكر

بها عندما وضعته في المكان الذي وضعته فيه؟ هل يساعدك التمرين على فهم الشخص العسير الذي تحبه، أو على فهم نفسك؟ كيف؟

**لا يستطيع الأشخاص العسيريون الذين نحبهم أن يروا ما
لا يستطيعون أن يروه**

يقلل بعض الأشخاص المضطربين من قدر حكمتهم، ويضعون أنفسهم في موضع أخفض مما هم عليه على السلم في الحقيقة. قد يضع آخرون أنفسهم أعلى مما هم عليه في الحقيقة، معتقدين أنهم يعرفون أكثر مما يعرفونه فعلاً.

قد يظن الشخص المضطرب الذي تحبه أنه أكثر حكمة مما هو عليه ويصرخ عليك من درجة السلم التي يجلس عليها: «أنا أرى ما تراه! أنا أعرف أنني على صواب!» لكن ليس الأمر كذلك. يعكس هذا الادعاء أو المحاججة صفة أخرى للأشخاص الذين يعانون في الدرجات الدنيا. إنهم لا يستطيعون الحكم بدقة على مستوى حكمتهم، وغالباً لا يعرفون أنهم غير قادرين على الحكم على مستوى حكمتهم.

هؤلاء الأشخاص -إلى حد ما- مثل الطفلة الصغيرة التي تخطف الكعك المحلى من علبه البسكويت من العلبه. بعد أن أثاراً من فتات

البسكويت من العلبه إلى غرفتها، تصر على أنها لم تأخذ شيئاً من العلبه. يستطيع أي شخص أن يرى الحقيقة، فالأدلة تشير إلى ذلك بوضوح. لكن لم تصل الطفلة إلى الدرجة على السلم التي تسمح لها برؤية الأشياء التي يراها البالغون.

يمكن أن تجد مثلاً عن هذا لدى البالغين أيضاً، كسلوك عمك في الكذب بشأن مشكلته في القمار. أنتم ترون نتائج كذبه وسوء إدارته - إنذارات إخلاء للتأخر عن تسديد الإيجار، وطلبات متكررة من العائلة لتقديم قروض لا تسدد أبداً، وطالبي الديون الواقفين على بابك. بالنظر إلى الأسفل من موقعك على السلم، ستجد أن الأمر كله واضح جداً. لكنه لم يتعلم إلى الآن كيف يرى آثار البسكويت التي تركها خلفه.

مثال آخر عن شخص في الدرجات المنخفضة من السلم؛ هو الزوج السلبي المنتقد. ربما أخبرته مئات المرات حرفياً أنك تريدين أن يتوقف عن الانتقاد، لكنه يجادلك دون هوادة. إنه ينكر أنه انتقادي، أو يلومك - أنت - على ذلك. ربما ينتج إنكاره عن تمرّكه حول نفسه، أو انعدام ثقته، أو تربيته، أو أي عدد من الأشياء. لكن الأمر الأساسي هو أنه لم يصل إلى الارتفاع الكافي على سلم الحكمة (مهما كان ارتفاعه على السلم المادي أو النجاح المهني) كي يرى العلاقات الشخصية بين الأشخاص بالوضوح نفسه الذي تربيته أنت.

مستوى الحكمة

لتكسب مزيداً من البصيرة فيما يتعلق بالشخص العسير الذي تحبه وبك أيضاً، استعمل الجدول الآتي لتصف مستوى حكمة الشخص المزعج الذي تحبه، متضمناً أشياء مثل: حكمه، ونضجه، وقدرته على اتخاذ القرارات. قم بهذا من ثلاث جهات: ماذا تظن أنت؟ ماذا تظن أن

الشخص العسير الذي تحبه سيقول؟ وماذا تظن أن قدوتك سيقول؟. على سبيل المثال، قد تعتقد أن الشخص العسير الذي تحبه لا يملك أي فكرة، ربما يظن هو أنه حكيم. وربما ينظر إليك قدوتك على أنه محتار. لقد تم ملء السطر الأول على سبيل المثال.

رأيك الخاص	رأي الشخص العسير الذي تحبه	رأي قدوتك
لا يملك أي فكرة	إنني ذكي حقاً	إنه محتار جداً

خذ لحظة للإجابة عن الأسئلة الآتية: ماذا تلاحظ عن إجاباتك في الأعلى؟ كيف تختلف الكلمات التي تظن أن الشخص العسير الذي تحبه سوف يستخدمها عن كلماتك؟ كيف تختلف كلماتك عن كلمات قدوتك؟ ما هو السبب وراء الاختلاف في نظرك؟

انعدام الثقة والإنكار سببان لعدم قدرة الشخص العسير الذي تحبه على رؤية ما لا يستطيع أن يراه. ألق نظرة على الأقسام الآتية لتفهم على نحو أفضل كيف يمكن لهذه الأسباب أن تظهر في حياة الناس.

انعدام الثقة

كثيراً ما يكون واضحاً أن الأشخاص المضطربين عديمو الثقة ويشعرون شعوراً سيئاً تجاه أنفسهم. تنعكس مشاعرهم الأكثر عمقاً في عدم قدرتهم على اتخاذ القرارات والالتزام بها، أو في صفة التأثير بالآخرين، أو بعدم قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم.

لكن قد لا يكون ضعفهم الداخلي في بعض الأحيان واضحاً هذا الوضوح. يبدو بعض الأشخاص الذين نحبهم أقوياء ومصممين وحازمين. لكن إن كانوا يؤذون الآخرين، فإن وضعهم العاطفي ضعيف وليس قوياً. لو أنهم كانوا أقوياء كفاية أو أصحاء عاطفياً كفاية لكونوا محبين، لما اضطروا إلى اللجوء إلى أذية الناس الآخرين. كما ذكرنا سابقاً، معظم البالغين الذين يؤذون الآخرين يشعرون في أعماقهم بانعدام الثقة أو عدم اليقين من أنفسهم. ربما يصبحون مدمنين على بعض المواد أو على النشاطات. ربما يكونون قد تعرضوا لأذية في طفولتهم. ربما كانت تربيتهم غير ثابتة، مما علّمهم أن يحصلوا على ما يريدونه باستخدام التلاعب. يتحول بعضهم إلى عدائين؛ لأنهم لم يتعلموا كيف يديرون مشاعرهم أو أفعالهم. لقد تعلموا كيف يفتنون مشاعرهم، ويأخذون موقفاً هجومياً للحصول على ما يريدونه.

يمكن لأنجي أن تكون روح الحفلة في بعض الأحيان، لكنها قد تكون مؤذية وغازبية في أوقات أخرى. كانت باردة جداً تجاه زوجها السابق، الذي يصفها كما يلي:

أظن أن كثيراً من الأمر كان يتعلق بوالدي أنجي. كانت معتادة على الحصول على ما تريد. دللتها والدتها كثيراً عندما كانت طفلة. أما اليوم، فإذا لم تكن الفكرة فكرتها فهي تعدها سيئة. تريد أن تسير الأمور على هواها. تعلن مباشرة أنها صارمة، وأنه من الأفضل لك أن تقوم بالأمر كما تريد هي أو أن تتساه. تقول لك إنها سعيدة، ولكني لا أصدق ذلك. إنها تُغضب الآخرين طوال الوقت وتصنفهم بأنهم أغبياء متخلفين.

بالاستماع إلى قصصها، أقول إنها كانت تستطيع أن تقوم بكل ما تريده بوصفها طفلة. يتوقع الناس الذين يحصلون طوال حياتهم على كل ما يريدونه، على أن يقوموا بكل ما يريدونه. كان لديها في عمر السادسة عشر سيارة جميلة، (موستانغ). وكانت تذهب في حملات تسوق. تشتري دوماً أفضل الأنواع. كانت مدللة. عندما ترعرت أنا، لم يكن لدينا تلك الأشياء. كانت تحصل على مبتغاها. أظن أنها كانت تتعرض للضرب كثيراً، ولكن أهلها كانوا أيضاً ليئين. كانت والدتها تسمح لها بالشرب في الحفلات. كانت أمها دائماً تفعل ما تريده أنجي.

لا يبرر الضعف الداخلي التصرفات، ولا يمحو الأذى الذي تسببه، لكن فهمه يمكن أن يساعدك في فهم الشخص العسير الذي تحبه. عندما تدرك أن تصرفات الشخص العسير الذي تحبه تأتي من ضعف ولا من القوة، يمكنك أن تتعامل معه تعاملًا أكثر فعالية، وربما بخوف وغضب أقل. يصبح من الأسهل فصل أفعاله ومواقفه عن قيمته بوصفه شخصاً - وهذا جزء آخر من الترك مع الحب.

الإنكار

الإنكار آلية دفاع يستخدمها الناس من أجل تجنب الأفكار المؤلمة، ببساطة، برفض الاعتراف بها. الإنكار مشكلة جوهرية لدى المدمنين على المخدرات أو الكحول، ولدى الأشخاص الآخرين الذين نجبهم والمثيرين للتحدي.

الإنكار لا شعوري، ويمكن أن يكون طويل الأمد جداً. إنه يمنع الأشخاص من التحكم بحياتهم، بثبيط وعيهم لأفعالهم وأفكارهم ومشاعرهم. كثيراً ما يسمح لهم الإنكار بتجنب الألم الناتج عن المشاعر والأفكار غير المرغوبة، لكن ذلك يكلف كثيراً. إنه يعزل الناس عن مشاعرهم الإيجابية ويحجب الاتصالات العاطفية مع الأشخاص الآخرين.

كيف أصبح الشخص العسير الذي أحبه بهذا الشكل؟

هل شعرت يوماً أنك تريد السير إلى الشخص المضطرب الذي تحبه، وأن تضربه على رأسه، وأن تقول له: «مرحباً! هل يوجد أحد هنا؟» هل رغبت في يوم من الأيام أن تقف على رؤوس أصابعك وتلقي نظرة إلى دماغه لتشاهد ماذا يحدث في الداخل؟ في الحقيقة، لدينا أخبار تهمك. ربما لن تجد أكثر مما يدور في دماغك.

لهذا السبب يمكن وضع عنوان آخر أيضاً لهذا القسم: «كيف وصل أي شخص إلى هذا الشكل؟» يعاني الجميع من الصراعات والمشكلات والمعوقات. إذاً لماذا يبدو بعض الأشخاص أنهم يتصرفون أفضل من غيرهم في لعبة الحياة هذه؟ قد تنظر إلى خلفيتك الخاصة في الحياة وتفكر: «كانت أحوالي وأنا أترعرع - أسوأ منه. لماذا لديه مشكلات أكثر بكثير؟»

الحقيقة هي، أن الأشخاص المضطربين يتمتعون في كثير من الأحيان بالذكاء والاهتمام والنية الجيدة نفسها التي يتمتع بها الآخرون. لكن يبدو أنه لديهم مورد متجدد من النزاعات والصراعات، خصصاً مع أقرب أقاربهم (مثلك أنت، على سبيل المثال). ألق نظرة على سبب ذلك.

الطبيعة مقابل التربية

عند محاولة فهم البالغين الصعاب، قد يفيد الأخذ بعين الاعتبار مناقشة قديمة في علم النفس تدعى «جدال الطبيعة - التربية». السؤال - بطريقة مبسطة- هو: «هل نحن البشر كما نحن بفضل الطبيعة (المورثات أو الوراثة)، أم التربية (التجارب الحياتية المبكرة والبيئة)؟» يبدو أن الفكرة السائدة بين المعالجين النفسيين هي أن التربية تسهم أكثر في تكوين ما نحن عليه.

إن كانت التربية هي العامل الأساسي، فما هي العوامل الموجودة في الحياة المبكرة التي تؤثر على الناس؟ تعطي القائمة الآتية بعض الأمثلة عن التأثيرات المبكرة في الحياة.

■ ممارسات تربية الأهل

■ الإخوة، وخصوصاً الإخوة الكبار

■ آخرون يقيمون في المنزل

■ القرناء

■ الأساتذة والمدربون والشخصيات القيادية الأخرى

■ الحي

■ الثقافة

■ التقاليد الدينية أو الروحية

■ الحوادث الرضّية (المؤذية)

■ النمط الغذائي والتغذية

■ أمراض الطفولة والحوادث والتعقيدات الولادية

■ الأحوال الاقتصادية

■ المدارس

تتحدث بوبي لي عن صديقها الذي يبتعد عنها، ويعاني من مشكلات في الغضب، تعتقد أنها تتبع من حياته المنزلية.

كان والداه باردين. لقد تربي عموماً دون الحب، لكن في عائلة متدينة جداً. كان والد والده يظن أن الأطفال يجب أن يشاهدوا، لأن يُسمعوا. إن الأمر يتعلق بالتربية. هناك كثير من الغضب في داخله. أظن أنه غضب لم يُعالجه أبداً، لأنه كان يقال له دوماً: يُفترض بالمسحيحيين ألا يغضبوا.

إن كان الأشخاص هم إجمالاً نتاج البيئة (التربية)- كما يعتقد كثير ممن يدرسون التصرفات البشرية- فهذا خبر جيد بالفعل. إنه يعني أن الناس يمكنهم أن يغيروا أجزاء أنفسهم التي لا يرضون عنها. هذا يعني

أنه لا يوجد أحد منا ضحية لمورثاته. التغيير ممكن مع الأمل والدوافع والتوجيه والفرص والدعم.

هل أنا الملام على مشكلات ابني أو ابنتي؟ - فكرة نظرحها على الأهل

ربما يشعر بعض الأهل بالانزعاج مما يقوله خبراء الصحة العقلية عن تأثيرات طرق تربية الأهل. يشعر الأهل أحياناً بالذنب حيال الكيفية التي أصبح أبناؤهم عليها. ربما كان لدى كثير ممن يقرؤون هذا الكتاب ابن أو ابنة بالغين من نوع الشخص العسير الذي يحبونه، والذين يفكرون به/ بها أثناء قراءتهم لهذا الكتاب. قد يلوم بعضهم أنفسهم على مشكلات أبنائهم.

ربما أخبرك زوجك، أو زوجتك السابقة، أو المشرفون الاجتماعيون، أو المعالجون النفسيون، أو الشرطة، أو الكتاب أنك الملام على مشكلات ابنك. لكنك لا تستحق لوم النفس ولا الشعور بالذنب، كما أنهم لا يساعدانك. ليس تأثيرك إلا واحداً من عدة مؤثرات. إنه تأثير مهم - لكنه يبقى مجرد تأثير واحد. يكبر الأولاد بالفعل، كما كبرت أنت. يصبحون مراهقين ثم شباباً ثم بالغين ثم عجائز. يتحمل البالغون الأصحاء مسؤولية أفعالهم في مرحلة البلوغ، بغض النظر عن تجاربهم في مرحلة الطفولة. انظر إلى شعور ريك تجاه أخيه الأصغر.

أكره بالفعل قول هذا، لكن أخي ولد مزعج. دخل السجن في عمر الثانية والعشرين. عندما كنا صغاراً، دخل عنوة إلى غرفتي وسرق

جهاز الفيديو الخاص بي. كان يسرق من عائلته طوال الوقت. كان عليّ أن أضع قفلاً على بابي. كان يتحدث مع أمي بطريقة سيئة - لكنها كانت تشعر بعد ذلك بالسوء، كانت تظن أنها فعلت شيئاً ما جعله يغضب. تزوج بعمر مبكر جداً وعامل زوجته معاملة سيئة أيضاً. لم يحب نبرة حديثها، وكان يستشف الأشياء السيئة في كل شيء تقوله. كانا زوجين جديدين، لكنه لم يكن يعود مساءً إلى زوجته، مع أنه كان لديه طفل جديد في المنزل. كان في حالة فوضى وحطام. وهولا يزال يافعاً جداً. وهذا هو الأمر السيئ. نحن نتعجب من أي سلالة أتى؟ لم نكن -أنا وإخوتي- كذلك أبداً. ما زال والداي يلومان نفسيهما بشدة بسببه، إنهما يظنان أنهما قد ارتكبا شيئاً خاطئاً، لكني لا أعتقد ذلك. إنه مجرد مسخ.

لا تستطيع أفضل العلوم و العلاجات النفسية المتوافرة تفسير التصرفات البشرية جميعها. ربما لن تتمكن من ذلك أبداً. تحتار أحياناً من أين تأتي تصرفاتك أو تصرفات الأشخاص الآخرين.

العروسان الجديان

هناك قصة عن عروسين جديدين جلسا على العشاء بعد شهر العسل بمدة غير طويلة. لاحظ الزوج الشاب أن زوجته قطعت طرية قطعة اللحم الكبيرة قبل شوائها. سألها: لماذا فعلت ذلك؟ فأجابته: «بصراحة، أنا في الحقيقة لا أعرف. إنها الطريقة التي كانت والدتي تقوم بها دوماً».

أثير فضولهما، وقررا أن يسألا والدتها لماذا كانت تستعمل تلك الطريقة. سألت العروس بعد عدة أيام: «أمي، لاحظ ديف ذات ليلة أنني

أقطع طريفي قطعة اللحم المشوي، وتساءل لماذا. أنا لا أعرف تماماً لماذا - فقط كنت أقوم بما تقومين به، لماذا تقطعين الأطراف؟» أجابت الأم على السؤال بقولها: «أظن أنني لا أعرف أيضاً يا عزيزتي. كانت أُمي تستعمل تلك الطريقة دوماً؟»

بعد أن أصبحتنا الآن أكثر فضولاً، قررت العروس أن تسأل جدتها عن الأمر في المرة المقبلة التي يجتمعان بها. وفي عطلة نهاية ذلك الأسبوع، عندما زارت جدتها، أثارت السؤال فوراً: «جدتي لماذا كنت دائماً تقطعين أطراف اللحم قبل شوائه؟» أجابت الجدة: «في الحقيقة، كانت صينية الشواء التي عندي صغيرة جداً»

كما تبين هذه القصة، تمرر بعض التصرفات عبر الأجيال دون أن يعرف أحد لماذا يقوم بها، أو من أين تأتي.

لذلك، إن كنت تشعر بالذنب حيال التربية التي رببت بها أبناءك، فتذكر أن كثيراً من الأشخاص والأحداث الحياتية قد أثروا على ابنك أو ابنتك البالغين. لست أنت الملام. إن قمت بخيارات تربوية تندم عليها، وهي تؤثر على كيفية شعورك تجاه نفسك أو كيفية تفاعلك مع الآخرين اليوم، فانظر بعين الاعتبار إلى طلب استشارة علاجية لنفسك. قد يساعدك ذلك على التعامل مع مشاعرك. لكن اترك الذنب. إنه لا يقدم الفائدة لأحد.

تجارب الطفولة عوامل لا أعذار

تجارب الطفولة عوامل تؤثر على تكوين شخصيتك الآن. لكن تلك التجارب ليست عذراً للخيارات السيئة التي تقوم بها اليوم. أنت مسؤول كونك بالغاً عما تقوم به بنسبة 100%. ينطبق الأمر نفسه على الشخص

الصعب الذي تحبه. أثرت تربيته عليه، كما أثر عليه كثير من الأشياء الأخرى، والآن هو المسؤول عن جعل حياته ما يمكن أن تكون عليه.

كم يمكن أن يساعد هذا الشخص العسير الذي تحبه يتحكم بما يحدث في حياته. وأنت تتحكم بما يحدث في حياتك. فكر بالعروسين الجديدين واللحم المشوي. أثرت طريقة الطهي تلك على ثلاثة أجيال. علّمت الجدة ابنتها التي علّمت ابنتها التي كان يمكن أن تعلّم أبناءها الأمر نفسه لو لم تسأل تلك الزوجة الشابة الأسئلة وتقم بالتغييرات. بالرغم من بساطة هذا المثال، فإنه يذكرنا بأننا لا نعرف دوماً السبب وراء الأشياء التي نقوم بها، لكن يمكننا أن نغير الأشياء التي نقوم بها لو اخترنا أن نفعل ذلك.

لا تسمح للشخص العسير الذي تحبه أن يلومك على مشكلاته. لا تلم نفسك كذلك. لا تفيدك لعبة اللوم ولا تفيد الشخص المضطرب الذي تحبه. إن كنت تتحمل اللوم عن مشكلات أبنائك، فمن يتحمل اللوم عن مشكلاتك؟ والداك؟ وإن كان الأمر كذلك، من يتحمل اللوم عن مشكلات والديك؟ جدك؟ ثم أهل جديك؟ أين يقف اللوم؟

بعض الأشخاص المضطربين بارعون في إلقاء اللوم على الآخرين. احذر من السقوط في مصيبتهم. ما حدث في السنوات الأولى من حياة ولدك عامل مؤثر في حياته، لكنه ليس عذراً.

الخلاصة النهائية والانتقال إلى الآتي

أقينا في هذا الفصل نظرة على الأسباب التي تجعل الأشخاص المضطربين الذين نحبهم على ما هم عليه. نحن نأمل أن ذلك يزيد من

فهمك للشخص العسير الذي تحبه. نحن نأمل أن الفهم قد بدأ بتقليل الغضب أو الحزن أو الذنب الذي قد تشعر به.

بحثنا في هذه الفصول الثلاثة الأولى إجمالاً، تصرفات صديقك أو قريبك المضطرب، وسلطاننا الضوء على سبب قيامهما بما يقومان به، ونأمل أننا قد زدنا وعيك الذاتي عن نفسك.

سوف نريك - ونحن نتقدم من هنا إلى الأمام- تقنيات محددة للتعامل بنجاح مع الشخص الذي تحبه. ستتعلم كيف تتعامل مع أفكارك ومشاعرك وأفعالك الخاصة من أجل أن تتعامل تعاملاً ببناءً مع التحديات التي تواجهها. إذا كان تغييرك سيحسن الأمور بالنسبة للشخص الذي تحبه، فهذا رائع. نحن نأمل ذلك، وقد يحدث. لكن هدفنا الأساسي ليس تغيير الشخص العسير الذي تحبه. بل هدفنا الأساسي هو مساعدتك على تغيير نفسك - سواء تغير الشخص العسير الذي تحبه أم لا.