

4

اترك مع الحب

يسكن جايسون، بن جانيس، في الجهة الأخرى من المدينة. كان يحصل معه دوماً «حادثة سيئة» تلو أخرى - يفقد وظيفته، ولقيم علاقات مع نساء غير سليمات، ويتعرض للاعتقال. لا يزال يقترض المال من جانيس منذ عدة سنوات ولم يرد إليها شيئاً. تشعر جانيس، من جهتها، بالذنب لأنها طلقت والده عندما كان جايسون مراهقاً، ولم تستطع التحكم به منذ ذلك الوقت. بدأت الآن مشكلاتها الصحية الناتجة عن الكرب تصبح مشكلات جدية. بدأت جانيس أخيراً بقول: «لا» لابنها، وسنرى هنا ما الذي حدث في آخر مرة جاء فيها جايسون يطلب المال من والدته.

خبط جايسون الباب وراءه تاركاً منزل والدته متجهاً إلى سيارته. تتمم قائلاً: «هذا هراء، لن أطلب منك أي شيء بعد الآن». في المنزل، بدأت جانيس تسقي نباتاتها. لا مزيد من الاعتذار. لا مزيد من البكاء. بدأت تتقبل أخيراً أن المشكلة ليست في جايسون - المشكلة فيها هي. في تلك اللحظة اتصلت ابنتها الكبرى: «كيف حالك يا أمي؟»

أجابت جانيس: «أنا بخير، يا عزيزتي».

- «لا تبدين بخير، هل كان جايسون هنا؟»

«أجل يا ليسا، لقد خرج لتوّه. لقد نفذ منه ماله مرة أخرى. لكن قبل أن تسأليني، لم أعطه أي مال. لن أعطيه المال بعد الآن. ما يقوله لي الجميع صحيح. كنت أستاذ كثيراً في الماضي، وحين الوقت الآن لكي يصبح رجلاً، ولكي أتركه يذهب. أنا أتعلم أن لا ألوم نفسي بعد الآن».

قالت ليسا: «رائع، أحسنت يا أماء!». «أنا فخورة بك. أنت تقومين بالشيء الصحيح».

«شكراً يا ليسا، إنني أتعلم. والآن أنا آسفة، لكن علي أن أذهب. أخبرت الجارة أنني سأساعدتها في إعادة زراعة تلك الزهور في الخلف. أتمنى أن نتحدث بهذا الموضوع أكثر لاحقاً.» لكن قبل أن تغلق السماع، قالت جانيس جملة أخيرة: «ليساً، أعتقد أن جايسون سوف يكون بخير على المدى الطويل. أعرف أنه سيكون كذلك».

تعلمت جانيس بعض الأشياء المهمة عن كيفية التعامل مع ابنها المزعج. إنها تمارس مفهوماً جوهرياً في هذا الكتاب - كيف تترك مع الحب. يمكنك الآن أن تفعل ذلك أيضاً.

اترك مع الحب

يعني الترك مع الحب أن تترك محاولة التحكم بنتائج أفعال الشخص الآخر. إنه يعني تقبّل أنك لا تستطيع أن تتحكم بما يقوم به الآخرون. إنه يعني تقبّل أنك تستطيع فقط أن تغيّر نفسك. يشكل هذا بالنسبة لمعظم الناس نوعاً من التحدي. هذا هو الجوهر الحيوي للترك مع الحب، أنت لا تترك محبتك للشخص المزعج الذي تحبه. إنما تترك محاولة تغييره.

يجعلك تقبل عدم قدرتك على التحكم بالشخص الآخر حراً. عندما تتقبل أن الأشخاص الآخرين مسؤولون عن أفعالهم الخاصة، فإنك لن تبقى ضحية لطلباتهم وأوامرهم وشكواهم. ربما تقرر أن تستمر بتقديم الأشياء للشخص العسير الذي تحبه، لكن ذلك يبقى خياراً تقوم به بحرية، وليس أمراً تقوم به بدافع الذنب أو الخوف أو الإحباط.

عندما تترك مع الحب، فإنك تختار أن تقوم بأمر ما - أو أن لا تقوم به - من أجل الشخص الصعب الذي تحبه. تختار أيضاً ما ستفعله من أجل نفسك، سواء أعجب ذلك الصديق أو القريب المضطربين أم لا. قد يبدو هذا الأمر أنانياً، لكنه ليس كذلك. تعرّف الأنانية على أنها الاهتمام بنفسك فقط، دون حساب لحاجات الآخرين. الترتك مع الحب هو الاهتمام بكليهما معاً - دون تحمل المسؤولية عن الآخرين.

المتدخل، والمنفصل، والمتواصل

كي تتعامل بفعالية مع الشخص الصعب الذي تحبه، وتعتني بنفسك في الوقت نفسه، عليك أن تصنع توازناً بين إعطاء أكثر مما يلزم وإعطاء أقل مما يلزم. هذا يعني عدم القيام بمحاولة يائسة لإصلاح الشخص المعاني الذي تحبه من جهة - وعدم نبذه من حياتك من جهة أخرى.

دعونا نلقي نظرة على الطرق الثلاث التي يتفاعل فيها الناس مع الأصدقاء والأقارب المضطربين. يصبحون: متدخلين (التداخل الزائد) أو منفصلين (التداخل الناقص)، أو متواصلين (التداخل الصحي).

المتدخل

عندما تكون متدخلًا، فإنك - بالتعريف - تتدخل تدخلًا زائداً. تحاول بشدة أن تصلح الشخص المعاني الذي تحبه. تظل تأمل أنها سوف «تفهم الأمر»، سوف تستيقظ وترى النور، وستصبح مواطنة مسؤولة ومهتمة بالآخرين. تظل تؤمن أن توجيهك وحبك سوف يساعدانها بطرق لا يستطيعها غيرك. تظل تحاول أن تغيرها، لكنك لا تستطيع.

(طوني) مهني ناجح، وأب محب، أصبح «متدخلًا» في حياة ابنته البالغة أليسون. كان لديها مشكلة مزمنة مع المشروبات الكحولية والمخدرات. ابنتا طوني الأخريان سيداتان مهنيتان ناجحتان نجاحاً كبيراً، مما كان يجعل من الأصعب عليه أن يتوقف عن إنقاذ أليسون.

ربت لأليسون مقابلات عمل عدة مرات، لكنها كانت تفسدها في كل مرة. إنها لا تريد في الحقيقة أن تعمل. لكن معرفة ذلك استغرقت مني وقتاً طويلاً. أرسلتها إلى برنامج معالجة في مصح تأهيل داخلي، كلفني \$35.000، وما زالت مع ذلك تتعاطى إلى اليوم. إنها تسكن في غرفة في فندق منذ عدة شهور، وكثيراً ما أَدفع حساب الغرفة. لكنني أسدد المال مباشرة إلى الفندق؛ لأنها سوف تنفق المال كله على المخدرات والمشروبات الكحولية. لا تكون الأمور حسنة عندما لا تستطيع أن تهتم اهتماماً جيداً بزواجك الخاص، أو وظيفتك، أو نفسك، لأنك تفكر بشخص آخر. هناك مشكلة عندما تكون حياة شخص آخر في بالك، بدلاً من حياتك.

يجد كثير من الناس صعوبة في رؤية أن تصرفاتهم محاولةً لتغيير الشخص الصعب الذي يحبونه. يقولون إنهم يحاولون تقديم المساعدة فقط. وإعطاء دفعة صغيرة. لكن أي شيء تقوم به على أمل أن يفكر الشخص المضطرب الذي تحبه أو يتصرف على نحوٍ مختلف هو محاولة لتغيير ذلك الشخص. حتى تغيير نفسك على أمل أن يتغير نتيجة لتغييرك، هو محاولة لتغييره هو. لا ينجح ذلك. وذلك هو التدخل.

هنا بعض الأمثلة التي يمكن أن تسمعها من الأصدقاء أو الأقارب المتدخلين (أو من نفسك؟) عن الشخص المزعج الذي تحبه: «عليّ أن أستمري في المحاولة». «لماذا لا تحبني؟» «ما الذي أقوم به على نحوٍ خاطئ؟» «إنه محтар جداً (مساء إليه، بريء، حزين، مدمن، إلى ما هنالك) لذلك لا يستطيع القيام بالأمر الصحيح، لهذا عليّ أن أقوم بالأمر من أجله»، «أنا قوي كفاية لأتحمل الأذى».

المنفصل

أن تكون منفصلاً هو عكس أن تكون متدخلًا. يرفض الفرد المنفصل أن يتعامل مع الشخص العسير الذي يحبه بأي طريقة ذات معنى. ربما ينبذ ذلك الصديق أو القريب الصعب من حياته أيضاً.

ينفصل بعض الأشخاص عن الآخرين؛ لأنهم تعرضوا لأذية عميقة، وينفصل آخرون لأن ميلهم الاعتيادي هو الانسحاب من العلاقات الصعبة جميعها. يعكس انفصالهم -في كلا الحالتين- ألمهم العاطفي وصراعهم مع وضع صعب جداً.

هذا ما قد تسمعه من شخص منفصل يتحدث عن الشخص العسير الذي يحبه. «فليذهب إلى الجحيم. إنه يرفض أن يستمع إلي، لذلك فقد انتهيت منه». «يمكنها أن تتوقف عن محاولة استمالي. لقد انتهيت منها». «أنا لا أهتم». «إن غير من أسلوبه و استفاق، فسوف أفكر بالأمر. إلى ذلك الوقت، أنا منته منه».

المتواصل

عندما تكون متواصلاً، فإنك تجد التوازن الصحي بين التداخل الزائد (التدخل)، والتداخل الناقص (الانفصال). أنت لا تبذر وقتك أو مالك أو طاقتك العاطفية الثمينة كما يفعل الشخص المتدخل، كما أنك لا تغلق مشاعرك كما يفعل الشخص المنفصل. إنك تجد الأرض الوسطى التي تبقى فيها على صلة مع الشخص العسير الذي تحبه، لكنك -أنت- الذي تختار أين يحدث التواصل، ومتى وكيف.

ربما يُسمع من البالغين المتواصلين مقولة: «يؤلمني بعمق أن أراه يفعل ذلك مرة بعد مرة، لكنني أعرف أنني لا أستطيع أن أغيرَه» «أنا سوف أهتم بنفسي». «أنا لن أنسحب من حياتها أو أتخلّى عن حياتي من أجلها». تعبر كل هذه العبارات عن رغبة البالغ المتواصل بالاهتمام بنفسه وبالشخص المضطرب الذي يحبه.

هل أنا متدخل، أم منفصل، أم متواصل؟

كيف تتعامل مع الشخص المضطرب الذي تحبه؟ هل تعتقد أنك متدخل، أم منفصل أم متواصل؟ هل تقوم بأكثر من اللازم؟ هل تقوم بأقل من اللازم؟ أم «تقسم الحقل مناصفة»؟

سوف يعطيك التمرين الآتي فهماً أفضل لمدى تدخلك أو انفصالك أوتواصلك. ضع دائرة حول حرف «ص» في نهاية كل عبارة إن كانت تصح عليك، أو حول حرف «خ» إن كانت لا تصح عليك. (إن كان لديك أكثر من شخص مضطرب تحبه، أجرِ التمرين بطريقة منفصلة لكل واحد).

خطأ	صحيح	
خ	ص	1. أتطوع أحياناً للقيام بأشياء من أجل الشخص العسير الذي أحبه. لكنني أشعر بالسوء لاحقاً.
خ	ص	2. نبذت الشخص الصعب الذي أحبه من حياتي لمدة طويلة من الزمن.
خ	ص	3. إن صرخ الشخص العسير الذي أحبه في وجهي. أنهي المحادثة بدلاً من أن يساء إلي.
خ	ص	4. أشعر بأن الشخص المزعج الذي أحبه لا يقدرني.
خ	ص	5. أرفض الحديث إلى قريبي أو صديقي المثيرين للجنون.
خ	ص	6. أقوم بالأشياء من أجل الشخص العسير الذي أحبه بدافع الحب. لا بدافع الذنب.
خ	ص	7. أشعر بأنني مستغل من قبل صديقي أو قريبي المثيين للمشكلات.
خ	ص	8. لن أناقش أمر الشخص العسير الذي أحبه مع أحد.
خ	ص	9. أنا أعرف أنني لست مسؤولة عن أفعالها.
خ	ص	10. أعمل على حل مشكلاته بجدية أكثر منه.
خ	ص	11. قررت أن لا أرسل بطاقات معايدة أو هدايا إلى الشخص العسير الذي أحبه.
خ	ص	12. أنا حارفي أن أستمتع بحياتي.
خ	ص	13. أنزعج أحياناً بسبب الشخص العسير الذي أحبه. لدرجة أنني لا أستطيع أن أكل أو أنام.
خ	ص	14. لم يعد لدي مشاعر تجاهها.
خ	ص	15. أرفض أن أخلق الأعداء للشخص العسير الذي أحبه.
خ	ص	16. إنني متوتر جداً من الشخص العسير الذي أحبه. لدرجة أنني أعاني من مشكلات صحية.

17.	لم يعد الشخص المضطرب الذي أحبه يؤثر على حياتي بأي شكل كان.	ص	خ
18.	لدي الحق بأن أكون سعيداً. حتى عندما يكون الشخص المضطرب الذي أحبه حزيناً.	ص	خ
19.	أختلق الأعذار أحياناً من أجل الشخص العسير الذي أحبه.	ص	خ
20.	أرفض النظر إلى الشخص العسير الذي أحبه.	ص	خ
21.	لا أشعر بالاستياء عندما أقدم أشياء للشخص العسير الذي أحبه.	ص	خ
22.	أشعر بأنني مسؤول عن مشكلاته.	ص	خ
23.	ليس لي أي اهتمام بما يفعله ذلك الشخص المثير للجنون.	ص	خ
24.	لا أخرج من أفعال الشخص العسير الذي أحبه.	ص	خ
25.	كثيراً ما أقوم بأشياء من أجلها: لأنني أشعر بالسوء إن لم أفعل.	ص	خ
26.	أعرف أنه لا يهتم بي.	ص	خ
27.	أرفض أن يتلاعب بي الشخص المزعج الذي أحبه.	ص	خ
28.	كثيراً ما أفقد السيطرة على أعصابي في مواجهة الشخص العسير الذي أحبه.	ص	خ
29.	قبل لي إنه علي ألا أكون عنيداً جداً مع الشخص العسير الذي أحبه	ص	خ
30.	أطلب ما أريده من الشخص العسير الذي أحبه لكنني لا أمره بإحضاره.	ص	خ

وضع العلامات

أحط الأرقام في الجدول الآتي التي تتوافق مع العبارات التي علّمتها في القائمة السابقة. اجمع عدد إجابات «صحيح» التي أحطتها، واكتب المجموع في الأسفل.

أ. متدخل	ب. منفصل	ج. متواصل
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15

18	17	16
21	20	19
24	23	22
27	26	25
30	29	28
المجموع	المجموع	المجموع

يتضمن العمود (أ) العبارات التي تدل على أسلوب تدخلي في التعامل مع الصديق أو القريب المسبب للمشكلات. تشير عبارات العمود ب إلى أسلوب انفصالي، ويشير العمود (ج) إلى أسلوب تواصل. كلما كان مجموعك أعلى في أسفل أي عمود، كان استخدامك لهذا الأسلوب أكثر في التعامل مع الشخص العسير الذي تحبه. يُظهر مجموعك الأعلى أسلوب التعامل الذي تستخدمه في الغالب.

تدل العلامات من 0 إلى 2 في أي عمود إلى استخدام قليل لهذا الأسلوب. تشير العلامتان 3 أو 4 إلى استخدام معتدل. تشير العلامات 5 وما فوقها إلى اعتماد كبير على هذا النوع من التعامل مع الشخص الصعب الذي تحبه.

تدل العلامة العالية في التدخل على أنك تعطي من نفسك أكثر من اللازم وليس لديك استقلال عاطفي عن الشخص العسير الذي تحبه. وتدل النتيجة العالية في الانفصال على أنك ربما انفصلت أكثر من اللازم، عن الصديق أو القريب المزعج. الابتعاد أمر مفهوم، لكنه قد يؤذيكما -كليهما- أكثر مما تدركان. تدل العلامة العالية في التواصل على قدرتك على موازنة احتياجاتك مع احتياجات الشخص العسير الذي تحبه.

كيف أتعامل مع الشخص المضطرب الذي أحبه؟

لدى معظم الأشخاص أسلوب مسيطر وحيد في التعامل مع الأشخاص المزعجين الذين يحبونهم، لكنهم يستخدمون أحياناً أحد الأسلوبين الآخرين أو كليهما أيضاً. تؤثر ظروف متنوعة في كيفية ارتكاسك للشخص العسير الذي تحبه. قد يتغير أسلوبك عند الاستجابة لمشكلات معينة لدى الشخص العسير الذي تحبه؛ أو إن كان لديك أكثر من شخص صعب تحبه، فقد تتعامل مع كل واحد على نحو مختلف. تتأثر مقاربتك أيضاً بمستوى الدعم الذي تحصل عليه من الآخرين، وبالمدى الذي تسير حياتك سيراً جيداً.

يقيّدك التدخل، وقيّد الشخص الصعب الذي تحبه لأسباب متنوعة، تتضمن الإرهاق الذي يسببه لك، وشعور عدم المسؤولية الذي يعززه فيه. يقيّدكما انفصالك عن الشخص العسير الذي تحبه بطرق عدة، تتضمن الانعزال وإمكانية الهجر الدائم.

يأخذ أسلوب التواصل الطريق المتوسط. أنت أقل احتمالاً في حال التواصل لأنّ تحمل الغضب أو الذنب أو الخوف. أنت تحافظ في حال التواصل على العلاقة بينك وبين الشخص العسير الذي تحبه، لكنك -أنت- من يقرر كيفية التعامل معه وأنت تعتني بنفسك في تلك الأثناء.

كي تكتسب مزيداً من التبصر عن نفسك، استخدم الأسطر الآتية للإجابة عن هذا السؤال: (إن كان لديك أكثر من شخص عسير تحبه،

أجب عن السؤال بالنسبة لكل واحد منهم): «ماذا علمني التمرين الذي أكملته الآن عن كيفية التعامل مع صديقي أو قريبي الصعب؟»

بناءً على ما تعلمته في هذا الكتاب، ووجهات نظر أشخاص تثق بهم، وحدثك الخاص، أحط الكلمة (في الأسفل) التي تصف طريقتك الأولية في التعامل مع الشخص المزعج الذي تحبه على نحو أفضل وصفاً.

متدخل متواصل انفصالي

استخدم الأسطر الآتية لكتابة أمرين أو ثلاثة كثيراً ما تقوم بها تبين سلوكك التدخلّي أو الانفصالي أو التواصلّي. سوف يساعدك القيام بذلك على أن تفهم كيفية تعاملك مع الشخص العسير الذي تحبه فهماً أوضح. ابدأ بإكمال الجملة الآتية: «أظن أنني متدخل أو انفصالي أو تواصلّي لأنني...».

عملية المراحل الثلاث من أجل الترك مع الحب

فيما يلي عملية تتألف من ثلاث مراحل للتعامل مع ردود أفعالك غير الصحية تجاه الشخص العسير الذي تحبه. استخدم هذه العملية في كل

مرة تجد نفسك فيها تبالغ أو تقصّر في رد فعلك تجاه الشخص الصعب الذي تحبه. يتضمن ذلك إنقاذه أو التخلي عنه. ويتضمن التفاعل مع الأفكار السلبية والصعبة عن نفسك أو عنه، كما يتضمن الانزعاج الشديد بسبب الذنب أو الغضب أو الخوف. الخطوات الثلاث للترك مع الحب هي: اشعر بها، فكر بها، تصرف بها.

الخطوة الأولى: اشعر بها: اعترف بأفكارك ومشاعرك وتقبلها.

الخطوة الثانية: فكر بها: أعد التفكير بما حدث، وخطط لكيفية استجابتك.

الخطوة الثالثة: تصرف بها. استبدل تصرفاتك القديمة بأخرى جديدة.

قد يلزم بعض التدريب لتطبيق هذه الطريقة الجديدة في التعامل مع التصرفات والمعتقدات القديمة، ولكنها قابلة للتطبيق. لقد اعتدت لمدة طويلة على طريقتك القديمة في التعامل، ويتطلب التغيير بعض الوقت. كما أنك لا تغير مجرد التصرفات، بل إنك تعالج المشاعر القوية المرتبطة بتلك التصرفات القديمة أيضاً.

سوف يكون هناك أوقات تعرف فيها بالضبط ما هو أسلوب التعامل الأنسب مع الشخص المسبب للمشكلات، لكنك تشعر بالسوء لدرجة أنك لا تستطيع التصرف به. هذا رد فعل اعتيادي على المشاعر القوية، لذلك دعك من الإحباط. استمر في العمل على التغيرات التي ترغب بالقيام بها. دعونا نلقي نظرة على عملية الترك مع الحب ذات المراحل الثلاث بتفصيل أكبر:

الخطوة الأولى: اشعر بها. اعترف بأفكارك ومشاعرك وتقبلها.

تعترف في هذه الخطوة الأولى بمشاعرك. اعترف بها مباشرة بأن تقول لنفسك شيئاً مثل: «يؤلمني كثيراً ألاّ تردّ على أي من اتصالاتي»، أو «أشعر بالذنب الشديد حيال ما قمت به»، أو «أنا قلق جداً عليها».

هذا لا يعني أنك تنغمس في المشاعر المؤلمة. إنه يعني أن تعترف بها وتتقدم إلى الأمام. تبقى مشاعرك الصعبة معك سواء اعترفت بها أم لا، لذلك أفصح عنها كي تحررها. إن أنكرتها، فإنها لا تزول - بل تنزل تحت السطح، ثم تعود للظهور على صورة آلام في الرأس، أو آلام في المعدة، أو خمول في الطاقة، أو قلة في النوم.

قد تبدو هذه الخطوة التي تتعرف بها على المشاعر الصعبة أمراً خاطئاً تقوم به. يمضي بعض الناس حياتهم كلها محاولين تجنب المشاعر الصعبة. لكن من الضروري جداً السماح لمشاعرك أن «يصغى إليها». ولا تخف من أن الاعتراف بمشاعرك القوية قد يجعلها أسوأ. في الحقيقة، إن العكس تماماً هو الصحيح. يعطي إنكار المشاعر، ومحاولة إجبارها على الخروج من عقلك - دون الاعتراف بها والعمل عليها - تلك المشاعر القوية قوتها على البقاء. إن لم تعترف بمشاعرك، فسوف تستمر بالغليان والظهور بطرق غير ملائمة أبداً.

الخطوة الثانية: فكر بها: أعد التفكير بما حدث، وخطط

لكيفية استجابتك

تعيد في الخطوة الثانية النظر في الحادثة التي حصلت، ثم تخطط لردة فعل مختلفة حتى تكون جاهزاً في المرة القادمة التي تبدأ فيها بالشعور أو

التصرف وفقاً لطرقك القديمة. يمكن للاقتراحات الآتية أن تساعدك على التعامل مع وضعك. لكن يجب أن تعرف أنه لا يوجد طرق صحيحة أو خاطئة مطلقة للقيام بهذا. جرب الأفكار التي تناسبك. إن جاءت أفكار إضافية مفيدة، فاستعملها.

خذ نفساً عميقاً

حضر نفسك لإعادة التفكير فيما حدث بأخذ نفسين أو ثلاثة أنفاس عميقة. يصفى هذا الذهن، ويهدئ القلب، ويمكن أن يكون مفيداً في أي وقت تشعر فيه بالقلق أو الحزن. واقفاً أو جالساً أو مستلقياً بهدوء، تنفس ببطء في شهيق وزفير. أغلق عينيك إن أردت، وأخبر نفسك بهدوء أنك تسترخي.

تحدث مع نفسك

أجر الآن محادثة صغيرة مع نفسك، إما بصوت عال أو في رأسك. حل ما حدث توّاً مع الشخص العسير الذي تحبه. من فعل ماذا؟ كيف شعرت؟ بماذا كنت تفكر؟ أخبر نفسك أنك تريد أن تفعل الأشياء على نحوٍ مختلف.

شك في معتقداتك القديمة

تحدّ استجاباتك الآلية التي تقول لك إن عليك أن تستجيب بطريقة معينة. من الأمثلة على استجاباتك الآلية: اللطف الزائف مع الشخص العسير الذي تحبه مباشرة بعد أن يقول لك شيئاً لئيماً، وإجراء إتصالات هاتفية بدلاً من شخص بالغ للتغطية عليه، وإخبارك للشخص العسير الذي تحبه بما عليه أن يفعله.

عندما تخطر الاستجابات الآلية على بالك، فاسأل نفسك أسئلة لتتجدها: «لماذا علي أن أكون لطيفاً معها، بينما هي سيئة معي؟». «لماذا أعمل بجد لإصلاح مشكلته، في الوقت الذي لا يبدو مهتماً بها أبداً؟». «ما الذي يجعلني أظن أنني أعرف ما الذي تحتاج إليه؟» «من يقول إنه علي أن أشعر بالسوء لمجرد أنه يشعر بالسوء؟».

كي تساعد نفسك على ملاحظة استجاباتك الآلية، ركّز على وضع حديث يتعلق بالشخص العسير الذي تحبه، حيث استجبت بطرق لم تشعر أنها جيدة. مثلاً، ربما اقترض الشخص العسير الذي تحبه المال من شخص ما ولم تكن سعيداً بذلك، لكنك بقيت صامتاً بالرغم من ذلك؛ أو أن الشخص العسير الذي تحبه يسكن مع أولاده في منزل قذر غير مرتب، وقد ذهبت إلى هناك، مرة أخرى، لتنظيفه لهم.

حالما تخطر إحدى المواقف على بالك، اكتب معتقدين أو ثلاثة معتقدات -تعتقد أنها حيال الشخص العسير الذي تحبه، أو حيال نفسك- أثرت على ما فعلته في تلك الحالة.

والآن خذ كلاً من معتقداتك على انفراد، واستخدم المسافة الآتية أو دفتر مذكراتك، للإجابة عن الأسئلة الآتية: «هل أفادتني ردة فعلي أو أفادت الشخص العسير الذي أحبه، أو أفادت أيّاً من الآخرين؟» «من

أين تأتي معتقداتي؟» «هل معتقداتي صحيحة؟» «كيف تمنعني أفكارى أو أفعالي من الحصول على ما أريده؟»

تذكر الأوقات التي أبليت فيها بلاء حسناً

فيما تستمر بالخطوة الثانية، عُد في ذهنك إلى الأوقات التي عالجت فيها المواقف المزعجة معالجة جيدة. تذكرها مفصلة. إن وجدت صعوبة في ذلك، فتخيل ما يمكن أن يكون أفضل طريقة لمعالجة تلك الحالة، أو فكر بالأشياء التي اقترحها عليك الآخرون كي تقوم بها في مثل هذه الأوقات.

ركز على أكثر الحلول منطقية بالنسبة لك. إن رغبت بمزيد من الأفكار، ففكر بشخص متعاطف وحكيم. قد يكون الشخص الذي فكرت به على سلم الحكمة في الفصل الثالث. فكر بالأشياء التي قالها أو يمكن أن يقولها إن سألته.

ابتكر خطة جديدة

أحد الأجزاء المهمة للخطوة (2) هو ابتكار خطة معينة للقيام بالأمور على نحوٍ مختلف في المستقبل. اطرح معتقداتك القديمة المعيقة خارجاً، وقم بوضع خطة عمل مبتكرة. فكر بكل الأشياء التي يمكن أن تقوم بها بصورة مختلفة. ضع في دفتر مذكراتك قائمة بطرق جديدة للارتكاس.

كُون قائمتك عن طريق تذكر الأشياء التي نفعت -ولو حتى بطريقة بسيطة- في الماضي. قم بجلسة «عاصفة ذهنية» تكتب فيها الأفكار وهي تتوارد عليك، حالما تتبادر إلى ذهنك. فكّر في أفكارك الجديدة وأنت تتمشى بخطوات سريعة، حيث إن المشي يساعدك في شحن دماغك. اطلب الأفكار من أشخاص توليهم الثقة في حياتك. عندما تولد الأفكار الجديدة، أعطها الفرصة لتنمو في ذهنك. لا تحكم عليها بأنها غبية أو مستحيلة. فكر بأسباب تجعل هذه الأفكار ناجحة، لا في أسباب تجعلها غير ناجحة.

باستعمال دفتر مذكراتك، خطط تخطيطاً دقيقاً ماذا ستفعل بدلاً من أن تستجيب بطريقتك القديمة. حالما تدرك أنك في موقف صعب مع الشخص العسير الذي تحبه، ابدأ بالتحدث مع نفسك في عقلك. أخبر نفسك أنك تريد أن تحل هذه المشكلة بنجاح. أخبر نفسك أنك ربما لن تتمكن من التحكم بالشخص العسير الذي تحبه، لكن يمكنك أن تتحكم بردة فعلك. ذكّر نفسك بالبقاء هادئاً. فكر كيف يمكنك أن تعتني بنفسك. فكر بما سيفعله صديق حكيم تثق به.

ثم اجمع هذه الأفكار، وتوصل إلى نتيجة. أخبر نفسك عما تعتقد أنه أفضل طريقة للمتابعة. كن دقيقاً. قل على سبيل المثال: «الآن وقد صرخ جون عليّ، فسوف أترك المنزل إن بدأ بالصراخ عليّ مرة أخرى». مثال آخر: تجمع أفكارك معاً وتخبر نفسك: «العم بيت سكران وغضبان. إن قرر أن يقود السيارة راجعاً بابنته إلى المنزل، فسوف أحذره من أني سأتصل بالشرطة». ثم تابع بتنفيذ قرارك.

حالما تقرر ما هو الفعل الذي ستقوم به، كرره على نفسك قدر ما تحتاج إليه. سوف يعزز هذا التزامك بخطتك. إن كان لديك الوقت والرغبة، فاكتب خطتك، وارجع إليها عندما تحتاج إلى التذكرة.

نقدم مثلاً فيما يلي: دعونا نفترض أن ابنتك البالغة تصرخ على طفلها كثيراً، وأن ردك المعتاد هو أن تبتسمي إلى ابنتك. إضافة لذلك، تنفسين عن إحباطك بتجاهلها عن طريق عدم التحدث مع زوجها. باستخدام الخطوة 2، خذي نفساً عميقاً، وضعي خطتك. قد تكون الخطوة -مثلاً-، أن تخبري ابنتك بهدوء أنك تشعرين بالانزعاج عندما ترفع صوتها. لإكمال هذه الخطوة، تحدثي مباشرة مع زوجها عن مشكلاتك مع ابنتك. اطلبي دعمه وتشجيعه حتى تتمكن من الاستمتاع ببقية اليوم معاً.

الخطوة الثالثة: تصرف بها: استبدل تصرفاتك القديمة بأخرى جديدة

حان الوقت الآن لتنفيذ الخطة التي وضعتها في الخطوة الثانية. إن أخبرت نفسك أنك ستشغل نفسك بمهمة ما عندما تجد نفسك قلقاً بشأن الشخص العسير الذي تحبه، فانشغل بأمر ما فعلاً. إن قررت أنك ستستأذن وتترك الغرفة في كل مرة يقوم والدك بتعليقات سيئة تجاه والدتك، فاترك الغرفة عندما يحصل ذلك.

إحدى الأدوات التي تساعدك على تنفيذ خطتك هي أن تتخيل نفسك وأنت تنفذها. تخيل نفسك وأنت تستأذن بأدب من والدك، وتدير ظهرك، وتخرج. شاهد «فيلمًا» لذلك في رأسك. إن كان ذلك يساعدك، فشغل

الفيلم مرة بعد مرة قبل أن تراه. يمكنك أن تقوم بهذه التخيلات من أجل أي تغييرات قد ترغب القيام بها.

تذكر أن خططك لن تنجح ما لم تنفذها. لذلك «عض على الرصاصة». قم بالقفزة الأولى. واجه مخاوفك - ونفذ خطتك. غالباً تكون المرة الأولى أو الثانية أصعب، لكن لا تستسلم. فالأمر سيصبح أكثر سهولة.

تطبيق الترك مع الحب

لمساعدتك في الحصول على فكرة أفضل عن كيفية الترك مع الحب، سوف نصور لك العملية عبر قصة البداية في هذا الفصل عن (جانيس) والشخص العسير الذي تحبه، ابنها جايسون. تحكي القصة عن التطور الممتاز الذي أحرزته جانيس في التعامل مع جايسون. لقد كان غاضباً وغير مسؤول لسنوات عديدة. كثيراً ما واعد نساء غير سليمات، وفقد الوظائف، واستدان المال من جانيس.

استعملت جانيس الخطوات الثلاث للترك مع الحب - كما سنرى - لتغيير كيفية تعاملها مع ابنها. إن أردت، عد واقرأ قصة جانيس الآن.

دعونا ننظر وراء الكواليس، لنرى عملية تفكير جانيس وهي تطور طريقة جديدة للاستجابة لابنها. لتبدأ تغييرها، بدأت جانيس بالجزء الأول من الخطوة الأولى: «اشعر بها». اختارت تصرفاً من تصرفات ابنها العامة كانت تكرهه بشدة - استدانته المال منها. كما أنها وصفت ما كانت تفعله عادة عندما يطلب جايسون منها المال: «في كل مرة يطلب فيها جايسون المال، كنت أقرضه إياه - حتى عندما لم أكن أريد ذلك».

ثم وصفت ما تشعر به عندما كانت تعطيه المال: «كنت أشعر بالسوء. في البداية كنت أشعر بالذنب؛ لأنه كان يعاني من كثير من المشكلات، ثم صرت أشعر بالخوف مما قد يفعله إن لم أعطه المال. فيما بعد، كنت أشعر بالغضب من نفسي لأنني استسلمت مرة أخرى».

للقيام بالخطوة الثانية: «فكر بها». أعادت جانيس صياغة ما يحدث عندما يطلب منها ابنها المال. قالت: «ظننت أنه يفترض عليّ أن أعطيه المال لأن هذا ما تفعله الأمهات. ظننت أن مسؤوليتي أن أساعده مهما كلف الأمر. أنا أنظر الآن إلى الموضوع نظرة مختلفة. عندما يطلب مني المال، لست ملزمة بأن أعطيه. أستطيع أن أقول له: لا». ثم طورت جانيس خطة لما ستفعله على نحو مختلف في المرة القادمة التي سيطلب فيها المال منها. شرحت خطتها كالآتي: «عندما يطلب مني جايسون المال، سوف أقول: لا، بصراحة، لأنه لا ينفع أي شيء آخر معه. أتوقع منه أن يغضب، لكني سوف ألتزم بأقوالي. إن احتجت من الآن فصاعداً إلى شخص أتحدث معه ليجعلني أشعر شعوراً أفضل، فسوف أتصل بابنتي».

في الخطوة الثالثة، قلّصت جانيس خطة عملها إلى عبارة تستطيع تذكرها: «عندما يطلب جايسون المال، سأقول: لا، وسأتصل بابنتي إن احتجت إلى الدعم».

تغيير كيفية استجابتك

قرأت كيف استخدمت جانيس العملية ذات الخطوات الثلاث من أجل الترك مع الحب. استخدم الخطوط الآتية، أو دفتر مذكراتك، لوضع طريقة جديدة للاستجابة لإحدى التعاملات المعتادة بينك وبين الشخص العسير الذي تحبه.

الخطوة الأولى: اشعر بها

اكتب تصرفاً من التصرفات للشخص الصعب الذي تحبه، والتي تستجيب لها استجابة مفرطة أو قاصر.

بعد ذلك، اكتب وصفاً لما تقوم به عندما يفعل ذلك. قد تبدأ الوصف كما يلي: «عندما يقوم الشخص العسير الذي أحبه بكذا (اكتب التصرف المكتوب أعلاه)، فسوف أستجيب كما يلي...».

بعد ذلك، مهما كانت المشاعر التي تمر بها في ذلك الوقت - الذنب أو الغضب أو فقدان الأمل أو غيرها - فاعترف بها واكتبها هنا. ابدأ كما يلي: «أشعر أنني...»

الخطوة الثانية: فكر بها

لهذه الخطوة جزءان.

أعد التفكير: الخطوة الأولى أن تطوّر طرقاً جديدة لتفسير ما حدث مع الشخص العسير الذي تحبه. لتقوم بذلك، تحدّ طرق تفكيرك القديمة. أمعن النظر في أي افتراض قد يكون لديك عما تفعله وما لا تفعله في ذلك الوضع. اسأل نفسك عما إن كانت أفكارك دقيقة ومفيدة أم هي نتيجة للعادة أو الخوف. اسأل نفسك كيف يمكن لأشخاص آخرين تحترّمهم أن يفسروا الوضع لو كانوا في مكانك. ما الذي سيقومون به؟ اكتب في الأسطر الآتية طريقة أو طريقتين جديدتين لتفسير ما حدث.

الخطوة: الجزء الثاني من هذه الخطوة هو وضع خطة محددة لما ستفعله في المرة القادمة التي تطرأ فيها مثل تلك المشكلة. للقيام بهذا، اسأل نفسك: ما هي الطريقة الصارمة (ولكن العادلة) للتصرف. فكر كيف ستستجيب لو لم تقلق حيال ردود أفعال الشخص العسير الذي تحبه.

اكتب خطتك على السطور الآتية. كن دقيقاً. ربما تقول مثلاً: «في المرة القادمة التي تتجاهلني فيها والدتي عندما أتحدث إليها، سوف أقول:

أمي، أرجوك قللي شيئاً عندما أتحدث إليك». مثال آخر: «عندما يطغى أخي على المحادثة بقصص عن نفسه، سوف أستأذن بأدب وأخرج».

الخطوة الثالثة: تصرف بها

نفذ خطة عملك الجديدة: اكتب عبارة لنفسك تلتزم فيها بمتابعة خطتك الجديدة. قد تكون عبارة مثل: «أعد نفسي أن أنفذ خطتي في المرة القادمة التي يدخل فيها ابني في جدال مع والده».

استخدم هذه الطرق لتساعدك على الترك مع الحب في أي تعامل بينك وبين الشخص المزعج الذي تحبه. وفي هذه المواقف جميعها، تذكر أن هدفك الرئيس هو أن تقرر لنفسك كيف ستكون طريقة تدخلك مع الشخص العسير الذي تحبه. أي أن تتأكد من أنه لا يستغلك، وأنت تعيش حياة جيدة لم يكن الشخص العسير الذي تحبه سيعتني بنفسه.

بعض الأفكار الأخرى عن التدخل

قد يكون الترك مع الحب صعباً جداً في بعض الأحيان. لا يستطيع أحد أن يتنبأ بما سيحدث بالضبط عندما تفعل ذلك. ربما كنت متدخلاً أو

انفصالياً تجاه الشخص العسير الذي تحبه لسنوات عديدة، ومن المخيف أن تغير الاستجابات طويلة الأمد المعتادة تجاه شخص يهملك أمره. بالرغم من ذلك، يحتمل أن تجبر مثل هذه التغيرات الشخص الذي تحبه على رؤية مشكلاته (أو مشكلاتها)، وأنتك سوف تعيش حياة أكثر هدوءاً.

فيما يلي مثال عن التدخل الذي يتبدل إلى تفاعل صحي وتواصل: كانت (كريستين) قد ساعدت في تربية أحفادها الأربعة. قامت مع ابنها، والد أحفادها، بكل ما يستطيعانه من أجل تربية الأولاد تربية جيدة. عندما تنتظر إلى الوراء، ترى كريستين أنها غالباً ما كانت تتحمل المسؤولية عن أخطاء أحفادها أكثر مما كان عليها. أدركت أن أفعالها قادت فعلياً حفيدها الأكبر، (تي جي)، إلى الهروب من المسؤولية عن حياته الخاصة.

الأمر سيئ. كبر كلهم وهم يعرفون الخطأ من الصواب، ولكن، يا إلهي، لا يزال تي جي يغرق أكثر فأكثر. بطريقة ما، كبر وهو لا يدري بوجود عقاب. كان عندما يقع بمشكلات في المدرسة، يخرج دوماً منها بطريقة ما. حاولت توجيهه في الاتجاه الصحيح، ولكني لا أعتقد أنني ساعدته أبداً. عندما كان أصغر عمراً، ما كان عليه إلا أن ينظر إليّ بتلك العينين الكبيرتين الجميلتين، وكنت أتساهل معه. لكنني أعرف الآن أن ذلك لم يكن جيداً له.

بالرغم من أنه قد كبر، ما زال يأتي إليّ، ولكني لم أعد أقوم بالأشياء بالطريقة السابقة نفسها. أقول له أن يقف على قدميه. أخبره أنني سأساعده قليلاً، لكنني لن أقوم بالأمر بدلاً عنه بعد الآن. يوماً ما، سيتصل بي ويقول: «أنا في السجن يا جدي» وسوف أقول له: «أنا

أسفه لسماع ذلك يا حبيبي». أعرف أنني لا أستطيع أن أساعده. لا أستطيع ذلك. كم هو محزن هذا الأمر، لأنني أحبه لدرجة الموت. أمل أن يعود لصوابه يوماً ما.

إذا كان الاستسلام المتكرر للآخرين غير مفيد لهم، فما الذي تفعله بدلاً من ذلك؟ كيف تظهر للآخرين أنك تحبهم دون أن تقوم بأكثر مما يجب من أجلهم؟ هناك صورة من عالم الأعمال يمكن أن تساعدك. دعونا نفترض أنك محاسب. يأتي إليك الزبائن لتحسب لهم ضرائبهم، وتجري حساباتهم... إلخ. أنت مسؤول عن معاملتهم باحترام، وعن التعامل مع أمورهم المالية على نحو كامل وقانوني. إنك لست مسؤولاً إن لم يحضروا إليك المعلومات جميعها التي طلبتها، أو إن تعاملوا بنشاطات غير قانونية دون علمك. أنت لست مسؤولاً إن فقدوا وظائفهم أو عائلاتهم. ربما تشعر بالحزن من أجلهم إن مروا بأوقات صعبة، وقد تشعر بالغضب والإحباط إن لم يتعاملوا بصدق معك - لكن نتائج خياراتهم ليست مسؤوليتك.

يجري الأمر نفسه على الصديق أو القريب المزعج. يمكنك أن تهتم، وأن توفر المساعدة المعقولة، لكن خياراته تبقى له. هناك مثل يقول: «عندما تهتم بالمشكلة أكثر من الشخص الذي لديه المشكلة، فأنت جزء من المشكلة».

ماذا تفعل إن ورط الشخص العسير الذي تحبه نفسه أو الآخرين في مواقف خطيرة؟ ما هي مسؤوليتك عندئذ؟ ما الذي تفعله عندما يكون هناك أطفال في الصورة؟ بالتأكيد، ليس خطأهم أن كان لديهم أب أو أم متورطان في المشكلات. في الواقع، بالرغم من أن الأمر قد يبدو صعباً وقاسياً، يبقى الواقع أن التدخل هو التدخل، وهو فقط سيؤجل المحتوم.

يحتاج كل إنسان، في لحظة ما، أن يتعلم أنه عندما يتصرف فهناك عواقب لتقرنه. هذا من وقائع الحياة. إن قفزت أمام سيارة مسرعة، فسوف تتعرض للأذى. وإن شربت أكثر من اللازم، فسوف تسكر. وعندما تتجاهل الأشخاص أو تصرخ عليهم إلى حد معين، فقد يملّون أو يذهبون بعيداً. إن الرغبة بأن تكون هذه الوقائع الصعبة حقيقية لا يجعلها غير حقيقية.

نحن نحثك على التراجع والنظر إلى خياراتك المتعلقة بالمساعدة التي تقدمها للشخص الذي تحبه. عالج مشكلاتك الخاصة، ودعها تعالج مشكلاتها. لا تستطيع أن تقف بين أفعالها وبين نتائجها إلى الأبد - ولكن حتى وإن تمكنت من ذلك، فأنت لا تقدم المساعدة. كلما تعلمت كيف تعالج صراعاتها ونجاحاتها بصورة أسرع، تعلمت كيف تكون بالغة مسؤولة. وتمكنت - أنت - من إيجاد السلام لنفسك بصورة أسرع.

كيف أغير

كما قلنا لك عدة مرات سابقاً، الحقيقة غير السارة بشأن تغيير الآخرين هي أنك لا تستطيع أن تغيرهم. لا يهم إن كان الشخص العسير الذي تحبه كاذباً أو غشاشاً أو معرضاً للإساءة، أو مشوشاً، أو ضحية صامتة، أو مثيراً حقاً للجنون. أنت لا تستطيع أن تغيره.

السيء في هذا هو أنه صحيح. والرائع فيه هو أنه صحيح. إنه جميل لأن تقبل الحقيقة يحررك من الشعور بالمسؤولية تجاه خيارات الآخرين.

سوف ننظر في الفصل الآتي إلى أفكار إضافية عن الترك مع الحب. لإنهاء هذا الفصل، سوف نتركك مع دعاء السلام الداخلي. الذي ألفه

رينولد رينبور عام 1943. يمكن أن يقودك هذا الدعاء في الأوقات الصعبة،
كما قاد عدداً غير متناه من الناس:

يا إلهي، امنحني السلام الداخلي لتقبل الأمور التي لا
أستطيع تغييرها

والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيعها

والحكمة لأعرف الفرق بينها.

هنا إصدار آخر لدعاء السلام الداخلي. إنه يتحدث عن كثير مما ذكر
في هذا الفصل وهذا الكتاب:

يا إلهي، امنحني السلام الداخلي لتقبل الناس الذين لا
أستطيع تغييرهم

والشجاعة لتغيير من أستطيع

والحكمة لأعرف أن هذا أنا.