

6

الخيارات خياراتك

كان مالك وابنة أخته كوين قريبين دوماً من بعضهما، لذلك فقد أقلقته رؤية كوين وعائلتها يترديان إلى الهاوية. بدأت هي وزوجها أنتوني أخيراً يشربان بصورة مفرطة، وأصبحت كوين سلبية على غير العادة. انتقلا كثيراً، وهما يعيشان الآن في منزل مهدم تصر كوين أنه بحالة جيدة. بسبب قلقها عليها، أصر مالك عليها أن تشترك في مجموعة دعم كان قد سمع عنها. بعد عدة شهور من الاشتراك في المجموعة، أتت كوين إلى مالك وأخبرته أنها قد بدأت تواجه بعض الحقائق الصعبة عن نفسها، وأنها قد اكتشفت أنها تستطيع أن تقوم بالأمور على نحوٍ مختلف إن أرادت ذلك.

«في الحقيقة، يا عمي، أنا سعيدة لأنك كنت تلح علي للذهاب إلى هذه المجموعة.»

«ولم ذلك يا كوين؟»

«في البداية لم يعجبني الأمر كثيراً، ولكن بطريقة ما عرفت من داخلي أنك محق - كان يجب أن يتغير شيء ما، وإلا كانت حياتي ستصبح أسوأ فأسوأ. كنت أحب حياتي - بعض الشيء - كما كانت قبل البدء بالذهاب إلى المجموعة. في الحقيقة، ليس كلها - لكنها كانت مريحة. أظن أنني أبذو مجنوناً بعض الشيء، أليس كذلك؟»

أكد لها مالك: «لا يا عزيزتي، أنت لا تبدين مجنونة بالنسبة لي. بل تبدين شخصاً شخص يفكر تفكيراً جيداً وصعباً».

- «نعم، إنه صعب، لكنني أعتقد أن الأمور قد تحسنت فعلاً في المنزل. مثلاً: في الأسبوع الماضي، بينما كنت أقتلع الأعشاب في الحديقة، قال أنتوني: أريد أن أتعشى».

فيما مضى، كنت أنهض على الفور، وأحضر له شيئاً يأكله. لكن في ذلك اليوم، ابتسمت له فقط وقلت: حسناً يا عزيزي، سوف أبدأ بوضع العشاء حالما أنتهي من قلع أعشاب هذا القسم. سوف يكون قرابة نحو الساعة 6.00. لم أتكلم بنبرة لثيمة أو ما شابه - فقط قلت ما قلته. بدا متفاجئاً جداً، لكنه لم يزد على الذهاب لمشاهدة بعض برامج التلفاز. ثم في صباح يوم آخر، فعل كلانا ما فاجأني مرة أخرى! قلت لأنتوني: ما رأيك لو تحضر القهوة هذا الصباح، لا أشعر بالرغبة في مغادرة السرير بعد. وقام بذلك فعلاً!»

- «هذا رائع جداً، كوين! أنا فخور بك. كنت قد بدأت أشعر بالقلق الشديد بشأنكما».

حملت كوين لحظة في الفضاء. «أنا أعرف. أنا كنت قلقة أيضاً، على ما أعتقد. أظن أنني بدأت بملاحظة أنني لم أكن راضية كثيراً بشأن بعض الأمور. والآن أنا أكتشف أنني ربما أستطيع أن أقوم بشيء حيال ذلك. خفت أن يتركني أنتوني أو ما شابه، لكنه لم يفعل ذلك. لقد أصبحنا نتحدث أكثر الآن، وأنا أتلقى المساعدة من أجل مشكلتي مع الشراب أيضاً. أشعر أن الأمر كله غريب بعض الشيء، لكنني أشعر شعوراً جيداً أيضاً. لم أكن أعرف قبل الآن أنني كنت أملك أي خيار».

طبيعة الاختيار ومفهوم

أنت تتعلم -مثلما تعلمت كوين- أن التغيير ممكن. لقد قرأت عن العوامل التي تؤثر على الشخص العسير الذي تحبه عليك أيضاً، كما تعلمت عن الترك مع الحب - ما هو، وكيف تقوم به، وكيف يمكنه أن يساعدك. لقد فكرت في كثير من المعلومات، واكتشفت وضعك ودوافعك الخاصة. والآن، ما الذي يمكنك بالضبط أن تفعله بكل هذا؟

ابدأ بإدراك أنك تملك خيارات، وفكر في الصفة المميزة لعملية الاختيار، وهي أنك تقوم بالاختيار في كل دقيقة من كل يوم. أنت تختار ما هو لونك المفضل، وهل ستأكل القرنبيط الأخضر الداكن (البروكولي) أم الجزر، وهل ستحدث بصوت عال أم منخفض، وهل ستجلس أم تقف، وإلى ما هنالك. تبدو الاختيارات من هذا النوع خيارات آلية، بينما تبدو خيارات غيرها أقل آلية. على سبيل المثال: إن كانت طفلة صغيرة تجري واصطدمت بك، هل تبتسم لها أم تقطب جبينك؟ هذا اختيار. عندما يخبرك شريكك في العمل أنه لا يستطيع أن يكمل الجزء الخاص من العمل في الوقت المناسب، يبقى الخيار لك بأن ترد بصبر أو بغضب. مهما كان شعورك، يمكنك أن ترد على الآخرين بابتسامة أو بتكشيرة.

قد لا تشعر مع الشخص العسير الذي تحبه أن لديك كثيراً من الاختيارات نظراً لصعوبة الوضع أو علاقة القربى. أو ربما لا تشعر بالارتياح لفكرة أن يكون لديك خيارات وأن تختار منها. ولكن إن استقبلت الفكرة بيدين مفتوحتين، هل تعرف كيف تتعرف على خياراتك، أو كيف تختار واحداً من عدة خيارات؟

اقرأ عن (بيو)، الذي شعر بأنه محتار وعالق لسنوات من الزمن. كان العيش مع زوجتي كل هذه السنوات صعباً جداً. لم أكن أعرف أبداً ماذا شاهد عندما أدخل من الباب. هل ستكون طبيعية وتتصرف بسعادة، أم سأجدها تبكي أو تصرخ على الأطفال؟ لم يكن هناك أي طريقة للتوقع. أحياناً، لم تكن تتحدث معنا لأيام متوالية. وكان يمكن أن تتغير في ثوان. لم تكن لدي فكرة ماذا أفعل أو كيف أفعله. لم أكن أظن أنه يتوافر كثير من المساعدة للأشخاص من أمثالنا في ذلك الوقت. أو على الأقل لم أكن أعرف أين أعرث على المساعدة ومن أسأل عنها. افترقنا في النهاية، وكان ذلك مريحاً من بعض النواحي، على ما أعتقد، لكنه لم يكن ما أردته في الواقع.

تسهم عدة عوامل في حصول هذه المعضلة الشائعة جداً، التي يشعر فيها الشخص أنه عالق. لا يعرف كثير من الناس أين يتوجهون، أو قد يعتقدون:

■ أنهم لا يملكون الاختيارات، لأن عليهم تقبل ما تمنحهم إياه الحياة (أو الله أو القدر).

■ أنهم ليسوا أذكاء أو جيدين كفاية ليختاروا.

■ أنه لن يتغير شيء أصلاً.

■ أن عليهم اختيار الخيار «الأفضل» أو «الصحيح» في كل مرة.

■ أنه عندما يربح شخص ما، فإن شخصاً آخر يخسر.

يمكن أن تولّد هذه المعتقدات مقداراً لا بأس به من الضغط، وهي ببساطة غير صحيحة. ليس لامتلاك الاختيارات أي علاقة بكيفية عمل الكون (أو الله أو القدر). لا علاقة له بقيمتك أو بالمدة التي استمرت فيها المشكلة. ولا يوجد أي إنسان قادر على التأكد من الاختيار الصحيح في كل مرة. ولحسن الحظ، من الممكن جداً لكل من يوجد في وضع ما أن «يربح» دون حرمان أي شخص آخر.

طبيعة الاختيار هي أنك دوماً تملك خياراً. حتى وإن كان يجب عليك أن تختار واحد من خيارين لا تحب أيّاً منهما، فإنه لا يزال لديك اختيار. أنت تختار كيف تشعر، ماذا تفكر، وماذا تفعل، وماذا لا تفعل، وكيف تقوم به.

فكر بالأمر بهذه الطريقة: إن عرض عليك شخص ما أن يعطيك كرسيّاً مريحاً لكنه بشع جداً، فقد تظن في البداية أنك تملك خيارين فقط - أن تأخذه أو لا. لكن تلك الخيارات ليست خياراتك الوحيدة. يمكنك أن ترفض الكرسي؛ أو أن تقبل الكرسي وتستهمله (في القبو، إن أردت)؛ أو أن تقبله ثم تعطيه لشخص آخر، أو تبيعه؛ أو أن تقبله ثم تقوم بإصلاحه.

بمقاربة الأوضاع بعقلية منفتحة، والتفكير «من خارج الصندوق» تصبح أكثر إدراكاً لاحتمالات أكثر بكثير من تلك كنت قد رأيتها من قبل. مهما يكن، كثيراً ما يشعر الأمر بشعور أفضل عندما يعرف بوجود المزيد مما يحيط بالوضع أكثر مما كان يعتقد في البداية. تتوافر لك القوة والفرصة للاختيار عند كل زاوية.

الخيارات الكبيرة

عندما يتعلق الأمر بوضعك مع الشخص العسير الذي تحبه، فلديك كثير من الاختيارات عن كيفية تفكيرك، وماذا تفعل بمشاعرك، وكيف

تتصرف وتتحدث. دعونا نلقي نظرة على بعض الاختيارات التي قد تواجهها ونبحث ما يمكنك أن تقوم به حيالها.

البقاء معاً أو بعيداً ... أو كلاهما؟

يشعر بعض الأشخاص الذين يهتمهم أمر شخص صعب بنفاذ خياراتهم، وقد يظنون أنه لم يعد لديهم سوى خيارين متبقيين - البقاء مع ذلك الشخص، أو الابتعاد عنه. إن كنت فكرت بهذا الاختيار، فأنت تعلم أنه صعب حقاً.

لكن قبل أن تتخذ ذلك القرار، اعلم أنك تملك خيارات متنوعة يمكن أن تأخذها بعين الاعتبار. يمكن لهذه الخيارات - التي نناقشها في الأقسام الآتية - أن تساعدك على الحياة بسلام ونجاح أكبر، مع الشخص العسير الذي تحبه، أو دونه. حتى وإن لم تفكر بإصدار الباب في وجه الشخص الذي تحبه، فإن الأفكار والتقنيات التي سنعرضها في هذا القسم توفر اختيارات إيجابية سوف تحسّن الكيفية التي تشعر وتفكر وتتصرف بها. لكن دعونا نرتب في هذه اللحظة الخيارات المذكورة في عنوان هذه الفقرة: البقاء معاً أو الابتعاد عن بعض، أو جمع الأمرين.

الابتعاد لمدة أو الابتعاد نهائياً

ربما تقرر - في مرحلة ما من علاقة صعبة - أنك ببساطة قد اكتفيت وتريد الخروج من العلاقة. يختار كثير من الناس في النهاية هذا الخيار الصعب عندما يزيد مقدار ألم البقاء، على مقدار ألم إنهاء العلاقة. من النادر أن يكون ذلك خياراً سهلاً. لكنك تقوم بأفضل ما لديك، وربما يكون

فك الروابط التي تربطك مع شخص ما هو أفضل خياراتك في وقت ما. مع ذلك، فقد يأخذ البقاء بعيداً عن الصديق أو القريب الصعب أشكالاً مختلفة أيضاً.

أحد بدائل الانقطاع الدائم هو الانفصال المؤقت. لا يشير هذا المصطلح إلى انفصال الزوجين فقط، لكنه يشير أيضاً إلى ترك مسافة بينك وبين أي شخص تحبه. إن كان لديك صديق -أو قريب- مضطرب جدي، وأنت تشعر أنه قد نفذت منك الخيارات، فيمكنك أن تأخذ استراحة مؤقتة من هذا الشخص. اتبع الخطوات الآتية لتقوم بحالتك:

1. قرر لماذا تريد أن تقوم بذلك. ربما أنت ببساطة متعب؛ أو لديك مخاوف صحية، أو تريد أن تفكر عن بعد بالعلاقة، أو هناك مطالب حياتية أخرى تلح عليك، أو قاربت الإفلاس... إلخ.

2. فكر ما الذي ستفعله لتصبح الصورة أكثر وضوحاً فيما يتعلق بالشخص وبالمشكلة وبالوضع. هل ستستشير أحداً، أو تقرأ الكتب، أو تدعو الله، أو تكتب مذكرات، أو تحضر اجتماعات مع مجموعة دعم، أو تذهب بعيداً عن الشخص؟

3. قرر ما هو حجم الاتصال -إن وجد- الذي تريده مع الشخص العسير الذي تحبه. إن كنت تريد بعض الاتصال، قرر من يستطيع أن يبدأه، ما هي التكرارية، وما أسبابها؟

4. قرر ما هي المدة اللازمة للانفصال؛ يمكن أن تكون أي مدة من الوقت تسمح لك بأن تنظم أمورك. يمكنك دوماً أن تغير المدة إن اخترت ذلك.

5. قرر فيما إن كنت ستقدم مشاعرك وأفكارك للشخص الذي تحبه بوصفها خياراً حاسماً قررته سابقاً، أو إن كنت مستعداً لمناقشة كيف سيتم الانفصال.

6. أخبر الشخص العسير الذي تحبه بخياراتك، وقرر ما تريد إخباره من خطتك. لست مضطراً لتبرير موقفك إن لم ترغب بذلك.

7. نفذ خطتك. تذكر أن هذه خطة، وليست قانوناً. لكن حاول أن تلتزم بها معظم الوقت كي تعطي نفسك الفرصة للتفكير بما يلائم وضعك.

8. قوّم الخطة. أثناء الافتراق وبعده، فكر كيف تشعر، ما الذي أصبح أفضل، ما الذي أصبح أسوأ. يمكن أن يساعدك وضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات على ترتيب هذه الأفكار والمشاعر الجديدة. قد تستفيد أيضاً من التحدث عن الوضع مع شخص تثق به. يمكنك أن تناقش التغيرات مع الشخص العسير الذي تحبه، إن كنت ترى أن ذلك ممكن ومفيد.

في حال قررت أن تأخذ استراحة، فاستغلها لترتاح وتفكر بموضوعية بتأثير الشخص العسير الذي تحبه عليك وعلى الآخرين. اسمح لنفسك بالاستمتاع بأي راحة وسعادة وسلام، وأي تحسن آخر تشعر به. راجع بتمعن جهودك السابقة في مساعدة الشخص الذي تحبه، وحاول أن تستخلص ما الذي كان مفيداً بالفعل، وما الذي لم يكن مفيداً.

البقاء معاً - أنواع عديدة مختلفة

يمكن أن يكون اختيار أن تبقى مع الشخص المزعج الذي تحبه صعباً بدرجة صعوبة قرار فك الروابط نفسها. الأسئلة التي تسألها لنفسك متشابهة، ولكن النتيجة مختلفة. ربما تأخذ استراحة، ثم تقرر أن تبقى وتعمل على تحسين العلاقة. أو ربما لا تأخذ تبتعد على الإطلاق، مقررًا أن تبقى، ونقطة انتهى. ليس أي من هذين الخيارين «أكثر صحة» أو «أكثر خطأ» من أي خيار. إنه ببساطة خيارك.

لذلك، إن كنت ستبقى قريباً. فماذا سيحصل الآن؟ لا يزال لديك خيارات. أحد الخيارات هو أن تبقى كما كنت، تتعامل مع الشخص العسير الذي تحبه بالطرق المعتادة وتحصل على النتائج المعتادة. اتخاذ قرار إبقاء الأمور على حالها هو خيارك، كما أن الخيارات الأخرى خياراتك أيضاً.

نوع آخر من البقاء معاً هو محاولة مقاربات جديدة للشخص الذي تحبه وللوضع. ربما تكون قد تعلمت بعض المواقف والأفكار الجديدة من هذا الكتاب أو من صديق أو من مستشار ما. ربما تكون فقط تعتقد أنه لا بد من وجود طريقة أفضل. تستطيع أن تجد طرائق جديدة - إن شئت - للتفكير بالشخص المزعج الذي تحبه والتواصل معه.

ما الذي يجدي وما الذي لا يجدي مع الأشخاص الصعاب

تتأثر العلاقات جميعها بعوامل وآليات متنوعة، من ضمنها درجة القرابة في العلاقة، كيف يرى كل شخص نفسه، وكيف يتواصل الناس. سوف يساعدك هذا القسم على فهم آليتين مهمتين يمكن أن تكونا مؤثرتين عليك وعلى الشخص العسير الذي تحبه.

الشخص مقابل الدور

من البدهي أن صديقتك -أو قريبتك- التي تسبب لك المشكلة إنسانة تحيا وتتنفس. إنها لا تختلف عن الأصدقاء والغرباء الذين تلتقي بهم كل يوم. لديها نظرتها الخاصة للحياة، ونجاحاتها وصراعاتها وآمالها ومخاوفها الخاصة. لو كانت غريبة عنك، فستشكك بالكاد وميضاً خاطفاً على جهاز رادار حياتك. هي بالنسبة للأشخاص الذين لا يعرفونها، مجرد زبونة، أو راكبة تجلس قربهم، أو غريبة عديمة الوجه.

لكن بما أنها ليست غريبة عنك، بل هي في الواقع قريبة منك، فإنها مسجلة على جهاز الرادار الخاص بك. إنها تملك -بسبب العلاقة التي بينكما- دوراً في حياتك، ووظيفة يتوقع منها أن تتجزها. قرأت في الفصل الثاني أن بعض توقعات المجتمع تساعد على الحفاظ على النظام. كذلك تفعل الأدوار التي تعطى للناس التي يأخذونها. لسوء الحظ، إن الأدوار التي تساعد على الحفاظ على نظام نستطيع أن نتوقعه، يمكن أن تقيّد أيضاً أن الأشخاص أنفسهم الذين يصنعون هذه الأدوار ويلعبونها.

على سبيل المثال: من الشائع جداً أن يتوقع أفراد عائلة من بعضهم التصرف وفق طرق معينة. أي على الصبية الأطفال أن يقوموا بهذا، والنساء الشابات دوماً يفعلن ذلك، وكبار السن لا يفعلون أبداً وكذا. ومع أن مثل هذه الأدوار يمكن أن توفر الثبات اللازم، فإنها قادرة أيضاً على وضع الناس في علب، بناءً على وظائفهم وقرابتهم وما هو متوقع منهم، ومن ثم فقد تصبح سجناً للمعنيين بالأمر جميعاً.

إذاً، أين يأتي الخيار؟ يمكنك أن تختار النظر إلى نفسك وإلى الشخص الذي تحبه نظرة مختلفة عن نظرتك إليه إلى الآن. يمكن لذلك أن يحسّن نظرتك إلى نفسك وأن يحسن علاقاتك، مما يجعل الترك مع الحب أسهل. هذا لا يعني دفع الشخص العسير الذي تحبه بعيداً. إنه يعني فقط أنه يمكنك أن تفكر به في ذهنك على أنه الشخص البالغ الذي هو نفسه بالفعل، لا على أنه قريبك أو صديقك المقرب. إن ذكرت نفسك أنه رجل بالغ له حياة خاصة يعيشها، يصبح من الأسهل جداً أن تقلل توقعاتك منه وأن تتركه لنفسه ولحياته الخاصة. يمكن لهذا التمرين أن يساعدك على الانفكاك عما يفعله صديقك أو قريبك الصعبان.

تخيل أن لديك جاراً، وأنت على علاقة طيبة معه. أنتما تحييان بعضكما عندما تتقابلان، وأحياناً تستعيران من بعضكما أداة ما أو كأس سكر، لكن ذلك فقط هو مدى تداخل كل منكما في حياة الآخر. تكتشف أن هذا الجار لديه مشكلة خطيرة، وتأسف من أجله، لكنك لن تحلم بأن تقول له ما عليه أن يفعله حيال الموضوع. ربما تقلق أبداً في نومك بسبب مشكلته أيضاً. ربما تدعوه، أو تقدم له بعض الدعم بصفتك جاره، لكنك على الأغلب لن تتدخل في تفاصيل حياته.

انتبه إلى المشاعر التي يمكن أن تتناوبك حيال هذا الجار. ما الذي قد تقوله له إن بدأ بالبكاء أثناء حديثكما عند مدخل ممر السيارة. ما الذي ستخبر الآخرين عنه وعن وضعه؟ اكتب هذه المشاعر والتعليقات على السطور الآتية.

الآن أغمض عينيك وتصور الشخص المضطرب الذي تحبه. لاحظ أين يجلس أو أين يقف - في غرفة المعيشة، أو المكتب، أو في أي مكان. «انقله» في خيالك إلى منزل في آخر الحارة. ادّع أنه الجار الذي كتبت عنه الآن. تمرّن على التفكير به بالطريقة نفسها التي فكرت بها في جارك. تخيل المسافة التي تقع بين منزلكما وبين حياتكما. لاحظ أن هذه المسافة لا تعني أنك لا تهتم به ولا تتمنى الأفضل له. إنها تعني ببساطة أنك لا تتورط في تفاصيل حياته.

سَلِّمْ بأنه ليس من مسؤولياتك أن تصلح مشكلاته. اتركه لنفسه، أو ادعُ له إن شئت. اعلم أن أفضل طريقة للمساعدة - أحياناً - هي ترك الناس يدبرون أمورهم بأنفسهم، بالضبط كما تفعل في حياتك الخاصة. عندما تبتعد إلى حد ما، فإنك لن تشعر بأنك مستنفذ القوى، وفي حال جاءت مصيبة، فستكون في حالة أفضل تمكّنك من المساعدة.

إن إعادة التفكير بهذه الطريقة بعلاقتك مع الشخص العسير الذي تحبه، هي جزء من التترك مع الحب. لديك الخيار في كيفية النظر إلى قريبك أو صديقك - كونه شخصاً عليك أن تساعد مهتماً كان، أو شخصاً منفصلاً عنك، لديه خياراته الخاصة ليختار منها، وحياته الخاصة ليعيشها. يمكنك دوماً أن تقدم الحب، مهما كان الخيار الذي تتخذه.

المسؤولية مقابل اللوم

ربما يكون أحد أكثر الأمور صعوبة عندما تتعلم كيف تترك مع الحب هو أن تقرر من هو المسؤول عن نواحٍ عديدة من علاقتك مع الشخص الذي

تحبه. يمكن أن تكون عملية تحديد المسؤوليات عما حدث وقبولها عملية حرجة. بالرغم من ذلك، هذا الفرز ضروري إن كنت ترغب في الوصول إلى سلام أكبر مع نفسك، مهما كان الشخص العسير الذي تحبه يفعل أو لا يفعل.

أولاً، من المهم أن نكون واضحين في كيفية تعريف المسؤولية واللوم. تعني المسؤولية أن البالغين مسؤولون عن أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم الخاصة. يمكن أن يكون الشخص الذي لديه إعاقة ذهنية أيضاً مسؤولاً عن قرارات تتخذ في حدود قدراته العقلية. وكونك مسؤولاً عن نفسك لا يعني أن عليك أن تقوم بكل شيء وحدك، أو أنه لا يفترض منك أبداً أن ترتكب الأخطاء. إنه يعني أن باستطاعة الشخص البالغ أن يقرر أياً من الأفكار والمشاعر والأفعال سوف يغذيها ويقوّيها.

تخيل أنك نظرت لتوك إلى صورة للشخص العسير الذي تحبه، وأنه قد قفزت إلى ذهنك فكرة: «إنه غبي جداً». يمكن أن تأتي هذه الفكرة على نحو غير متوقع، لكنك ما زلت تتحكم فيما إن كنت سوف تسهب في الأمر، وتقرّه، وتتصرف وفقه. هذه هي المسؤولية - اتخاذ القرارات بشأن ما ستفعله وما لن تفعله بشأن مشاعرك وأفعالك وأفكارك الخاصة.

ينبع اللوم، من جهة أخرى، على نحو كبير من أفكار الشخص عما سيحدث، وما لن يحدث. قرأت في الفصل الثاني أن اللوم يوجه الأصابع للآخرين، أو لنفسك، في التسبب بالمشكلات أو في عدم حلها. يبحث اللوم عن كبش فداء يحمل عبء وضع فوضوي. الآن، وكما هي سنة الأمور، لا يستطيع البشر التفكير بفكرتين في آن واحد. لذلك، إن كنت منشغلاً

بإلقاء اللوم على شخص ما لإحداثه الفوضى بطريقة ما، فلن تكون قادراً على التمتع في أفكارك ومشاعرك وأفعالك الخاصة لرؤية ما يمكنك أن تفعله لتحسين دورك في الأمور التي تحدث.

عندما تتقبل المسؤولية عن ارتكاساتك واختياراتك الخاصة، فأنت تسير نحو الأمام. يمكنك أن تضع طاقتك الثمينة في حلول واعدة، بدلاً من أن تقلق بشأن ما كان، أو ما كان يمكن، أو ما كان سيفعله شخص ما.

كيف تقرر أياً من الخيارات سوف تختار

يبدو بديعاً وجيداً أن تقول إنك تملك الخيار في كيفية شعورك وتفكيرك وتصرفك. لكن كيف يمكنك أن تعرف ما هو الخيار الأفضل؟ باختصار، لا يمكنك أن تعرف. ولا يستطيع أحد أن يعرف. قد تكون لدى شخص ما آراء عما هو الأفضل، لكنه لا يستطيع أن يعرف أكثر مما تستطيع معرفته. قم ببساطة بأفضل ما لديك لفرز القطع، ثم اعمل شيئاً حيال الأمر. كثيراً ما يكون القيام بأي شيء على الإطلاق أفضل من البقاء عالقاً.

فكر بالأمور التي جربتها إلى الآن في تعاملك مع الشخص العسير الذي تحبه. لاحظ الأمور التي لم تقدر، ثم اعمل شيئاً مختلفاً تماماً في المرة المقبلة. ليس من المنطقي أن تكرر الأفعال غير المفيدة، وأن تتوقع منها أن تعطي نتائج مختلفة. فكر بالأمر بهذه الطريقة: هل ستستمر بالجلوس على كرسي ينكسر في كل مرة، حتى بعد محاولات عديدة لإصلاحه؟ لا، بالطبع لا. لن يكون ذلك منطقياً.

سوف تساعدك الإرشادات الآتية عندما تريد أن تتعامل بطريقة مختلفة مع الشخص العسير الذي تحبه. في هذا المثال ، تخيلي أنك امرأة تريد أن تتوقف عن محاولة إصلاح حياة والدها.

1. ابدئي بوضع قائمة بالتصرفات جميعها التي تؤدي إلى تورطك. دعونا نقل إنك عادة:

- تتصلين بدلاً منه بعمله معذرة بأنه مريض، عندما يكون مصاباً
بصداع إثر شرب الكحول في الليلة الماضية
- تدافعين عنه أمام الآخرين.
- تتأكدين من أنه يتناول أدويته.
- تذكّرينه بمواعيده.

2. احذفي التصرفات التي تشعرين أنك غير مستعدة لتغييرها، واشطبي «بالاتجاه المعاكس»، تاركة الأفعال التي تشعرين أنك تريدين تغييرها. إن فعل ذلك يتركك مع قائمة أقصر تفكرين بها. دعونا نقل إنك حذفتم أمرين لا تشعرين أنك تريدين تغييرهما.

- تتصلين بعمله بدلاً منه معذرة بأنه مريض، عندما يكون مصاباً
بصداع إثر شرب الكحول في الليلة الماضية.
- تدافعين عنه أمام الآخرين.
- تتأكدين من أنه يتناول أدويته.
- تذكّرينه بمواعيده.

3. قللي خياراتك إلى خيار واحد. قللي الآن القائمة الأقصر إلى تغيير واحد أنت مستعدة للقيام به في هذه اللحظة. لنقل إنك قررت أن تتوقفي عن الدفاع عن والدك أمام الآخرين.

4. فكري بخطوات صغيرة. حتى التصرف الواحد الذي تقررين أن تركزي عليه يمكن أن يفكك إلى أجزاء أصغر. ضعي قائمة بالأشخاص جميعاً الذين تقدمين لهم الأعذار عادة. ثم ابدئي بالامتناع عن الدفاع عنه أمام شخص واحد على هذه القائمة. قد تختارين أعز أصدقائك، لأنك تعرفين أنها ستذكرك إن بدأت بالدفاع عنه. فيما يصبح عدم الدفاع عنه أسهل بالنسبة لك، انتقلي إلى أشخاص آخرين إلى أن تجدي نفسك لا تدافعين عن أفعال والدك إلا نادراً، أو على الإطلاق.

كرري هذه العملية كل من تصرفات التورط أو اللوم التي تحاولين تغييرها.

جعل اختياراتك ناجحة

من المحتمل أن تثير الخيارات المختلفة في كيفية التعامل مع الشخص العسير الذي تحبه طيفاً واسعاً كاملاً من المشاعر الكامنة في داخلك، التي من ضمنها مشاعر قد تفضل ألا تشعر بها. كيف تتعامل مع هذا الجزء من عملية التغيير؟ سوف تجد الاقتراحات الآتية مفيدة.

■ اسمح لنفسك بأن تغير رأيك ومشاعرك. في الواقع، ربما يكون ذلك أحياناً أفضل شيء تقوم به عندما تتغير الظروف أو تتغير مفاهيمك.

■ تراجع خطوة إلى الوراء لتقوّم الأمور بين الحين والآخر. كيف تسيّر الأمور؟ كيف تشعر؟ ما الذي يفيد، وما الذي لا يفيد؟ تحدث مع شخص تثق به ليعزز ثقتك بنفسك ويعطيك أفكاراً جديدة تفكر بها. إن لم تسر الأمور كما ظننت أنها ستسير، تعلّم أن ترى أنك لم تفشل - لقد حصلت على فرص للتعلم ويمكنك أن تختار كيف تشعر حيال كل منها.

■ يمكنك الشعور بالفخر لمحاولاتك ونجاحاتك وتعلمك.

■ اسمح لنفسك بالتنفيس عن الغضب أحياناً. اكتب في دفتر مذكراتك أو تكلم عن مشاعرك لشخص تثق به.

لقد قرأت الآن عن طبيعة الاختيار، وعن بعض الخيارات البديلة التي يمكن أن تساعدك على التعامل مع الشخص المزعج، وكثير من التوجيهات التي تساعدك على اختيار أفضل الاختيارات عندما تتعلم الترك مع الحب. سوف ننظر الآن في مقاربتين إضافيتين يمكن أن تحسنا كيفية التعامل مع الشخص العسير الذي تحبه: أربع كلمات تفكر في التخلص منها، وإعطاء إنذار عادل.

أربع كلمات تستحق فقدان

تؤثر الطريقة التي تفكر بها على الطريقة التي تتكلم بها، والعكس صحيح - يمكن أن يؤدي تغييرك للطريقة التي تتحدث بها إلى تغيير الطرق المعتادة التي تفكر فيها. تستحق الكلمات الأربع الآتية بالفعل أن تحذفها من قاموسك؛ لأنها تعزز في معظم الحالات التفكير السلبي. بدلاً من أن تركز على الخطأ الموجود في شخص ما، سوف تبدأ بإعارة الاهتمام لما

تحبه وتقدره فيه. يصبح إطار تفكيرك أكثر إيجابية، وتمو قدرتك على الترك مع الحب.

دوماً وأبداً

آه، يا لها من كلمات مشتتة! «أنت دوماً تلعن وتصرخ!» «أنت لا ترفع ملابسك عن الأرض أبداً». بقدر ما يمكن لأفعال الأشخاص الآخرين أن تقودك إلى الجنون، فالواقع هو أنه من المستحيل تقريباً لأي شخص أن يفعل شيئاً ما دوماً، ألا يفعل أي شيء أبداً.

أحد أبسط التحسينات التي يمكن أن تفعلها في مقاربتك مع الشخص العسير الذي تحبه هو أن تحذف الكلمات «دوماً» و«أبداً». حتى وإن كنت غالباً ما تتأخر، فهل تتأخر دوماً عن كل موعد؟ ربما لا. هل حقاً أن شريكك أو صديقك لا يبدي أبداً أي تقدير لجهودك؟ ذلك ضعيف الاحتمال. عندما تتخلص من هاتين الكلمتين الصغيرتين، سيصبح تفكيرك وتواصلك فوراً أكثر إيجابية ودقة.

أحاول

في معظم الأوقات، تحمل كلمة «أحاول» عذراً دفيناً يمكن إخراجه إذا لم تنجح الأمور. «في الحقيقة، حاولت أن أكون أكثر صبراً، لكنه مثير جداً للإحباط»، أو «حاولت أن أتوقف عن دفع غراماتها، لكنها لن تملك المال الكافي من أجل الطعام إن لم أَدفعها لها». يشير استخدام كلمة «أحاول» في كثير من الحالات، إلى أن الشخص «الذي يحاول» لا يملك القوة الكافية للتغيير. لقلب الأمور، احذف كلمة «أحاول» من قاموسك، وبين ما الذي

ستفعله أو ما الذي تتوقعه. على سبيل المثال: «سوف أتوقف عن إخباره بما عليه أن يفعل»، بدلاً من «سوف أحاول التوقف عن إخباره بما عليه أن يفعل». أي العبارتين تبدو أكثر قوة؟

هل تتحكم بما تقوله و تفعله؟ نعم! لذلك تحمل المسؤولية عن قراراتك، مع إدراكك أنه لا حاجة لأن تكون مثالياً. افعل ما قررت أن تفعله، لا تقم بمجرد المحاولة.

يجب

هذه الكلمة مفعمة بالتوقعات واللوم، شأنها شأن «دوماً» و«أبداً». «يجب عليهم أن يعرفوا أفضل من ذلك». «كان يجب علي أن أكون أسرع في إحضار العشاء إلى المائدة». «يجب عليه أن يمضي وقتاً أطول مع شريكته». لماذا؟ هل يمكن لشخص ما أن يعرف ماذا «يجب» شخص آخر أن يفعله ليظهر الحب، أو ليكون شريكاً مناسباً، أو أي شيء آخر؟ وحتى إن كنت محقاً، هل سيكون من المفيد أن تشير بإصبع اللوم؟

مع تعلمك التخلص من «يجب» من قاموسك، أنت تحرر عقلك وقلبك كي تهتم بالوقائع، وتترك إطلاق الأحكام، وتقوم بخياراتك الخاصة - بصورة مستقلاً عن أفكار الآخرين ومشاعرهم وأفعالهم.

سوف يعطيك التمرين الآتي الفرصة لتتمرّن على إنقاص استعمالك لهذه الكلمات الأربع «المفعاة». أعد كتابة العبارات الآتية دون الكلمة المكتوبة بالخط المائل. لإعطائك مثلاً، ركبت العبارة الأولى بطريقتين مختلفتين.

إنه يوماً يخبرني بما يجب علي أن أفعله	إنه يخبرني بما يجب علي أن أفعله في كثير من الأحيان أو لا يعجبني أن يخبرني بما يجب علي أن أفعله
أنا لن أعطيك المال أبداً مرة أخرى.	
أنا أكره الطريقة التي تصرخ فيها يوماً عليّ.	
أنا أحاول أن أكون صارماً معها.	
من فضلك حاول أن ترتب ملابسك من الآن فصاعداً	
يجب عليه أن يخبرني إلى أين يذهب.	
يجب عليك ألا تصرف أموالك على مثل هذه الأمور.	

على السطور الموجودة في الصفحة الآتية، اكتب في العمود الأيمن بعض العبارات التي تستخدمها مع الشخص العسير الذي تحبه التي تتضمن «دوماً» و«أبداً» و«أحاول» و«يجب علي». ثم أعد صياغة تلك العبارات في العمود الثاني بلغة أقوى وأكثر إيجابية.

إن إعادة صياغة عباراتك الخاصة التي اعتدت عليها طريقة رائعة لكي تشعر بأنك مستعد لتتواصل بنجاح أكبر مع الشخص العسير الذي تحبه.

إنذار عادل

قد يكون من الصعب جداً في بعض الأحيان أن تغير نفسك، ويتضاعف هذا التحدي عندما يؤثر ذلك التغيير على الآخرين. قد يشعر الشخص

العسير الذي تحبه (وآخرون في حياتك) بعدم الراحة أو بالامتعاض عندما تغيّر الطريقة التي تتحدث وتتصرف فيها. وقد تشعر بالذنب حيال «التسبب» بانزعاجهم. لذلك قبل أن تبدأ بإجراء أي من التغييرات، يمكنك أن تعطي إنذاراً عادلاً.

على سبيل المثال، دعونا نقل إنك تعطي أخاك البالغ المال كل شهر، وإن كنت ممتعضاً من أنه يصرف الجزء الكبير منها على الحياة الليلية والملابس باهظة الثمن. دارت بينكما كثير من الجدالات بشأن أسلوب حياته وانفاقه للأموال التي تعطيه أياها.

قررت الآن أن تغير لحنك. أنت ترى أنك أصبحت متورطاً معه. وأنت تدرك أنه قادر تماماً على الاعتناء بنفسه لأنه شخص بالغ. كما أنك تقرّ أنه لا علاقة لك في كيفية إنفاقه للمال، مهما كان المكان الذي ستأخذه إليه عادات البذخ تلك، ومهما كنت لا توافق على تصرفاته. نتيجة لذلك، قررت أن تقلل من توترك، بعدم إعطائه الأموال بعد الآن، وعدم التدخل في أسلوب حياته.

في طريقة الإنذار العادل، تُخبر أخاك بقراراتك قبل أن تتصرف وفقها. يمكنك أن تشرح كيف توصلت إلى هذا القرار إن شئت، لكنك لست مضطراً لذلك. وتخبره أنك سوف تتعلم ألا تعلق على خياراته، مع أنك ربما قد تنسى ذلك في بعض الأحيان. تخبره أيضاً كيف ستوقف تقديم المال، ومتى. الأمر عائد إليك إن كنت سوف توقف الشيكات المالية إيقافاً فجأة أو تدريجياً، لكن مع الإنذار العادل، أنت تخفض من أثر الصدمة عليه وعلى علاقتك معه.

تذكر أنه مع الإنذار العادل أيضاً، ربما يغضب الشخص العسير الذي تحبه منك. لكن تلك ليست مشكلتك، وهي ليست ضمن نطاق تحكّمك. لقد قدمت الإنذار العادل لتساعد نفسك على الشعور بشعور أفضل، ولتعطيه الوقت ليتأقلم ويستعد. ليس من مهامك أن تتأكد من أنه يحب التغييرات.

التدريب يجعلك أفضل

عندما تتعلم أن تصبح أكثر وعياً وإداركاً للاختيارات التي تقوم بها، تذكّر أن كل ما تستطيع القيام به هو اختيار أفضل البدائل التي يمكن أن تراها في أي لحظة معينة. تقبّل كل اختيار على أنه أفضل خيارتك في هذا المكان وفي هذه اللحظة. المقولة القديمة: «التدريب يصنع المثالية» مضلّة وتوجد توقعات غير واقعية. المقولة الجديدة: «التدريب يجعلك أفضل» أكثر فائدة، لأن التحسين ممكن بالتأكيد، أما المثالية فغير ممكنة.

لذلك، انظر إلى خياراتك من زاوية جديدة. مهما كان ما جرى إلى الآن، فأنت قادر وخلاق بما يكفي للنظر إلى ما وراء استجاباتك المعتادة. يمكنك أن تتعلم مهارات ومقاربات جديدة، وأن تقوم بما يبدو أنه الأفضل بالنسبة لك. يمكنك أن تختار أن تكون مسالماً بدل أن تكون سلبياً؛ صامتاً بدلاً من مصمتاً؛ عارفاً لنفسك بدلاً من أن تكون أنانياً؛ ومحققاً بدلاً من أن تكون منتقداً؛ وقوياً بدلاً من متحجراً. الخيار لك.