

من الصعب  
جداً  
أن أحبك

Original Title

It's So Hard to love You

Staying Sane When Your loved One is Manipulative, Needy, Dishonest, or Addicted

BY

Bill Klatte, MSW, LCSW

Kate Thomson

Copyright © 2007 by Bill Kate and Thompson

New Harbinger Publication, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

ISBN-10: 1-57224-496-8

ISBN-13: 978-1-57224-496-2

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by: New Harbinger Publication, Inc., 5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609 (U.S.A.).

حقوق الطبع العربية محفوظة للعيكان بالتعاقد مع نيومار بينجر - أوكلاند - الولايات المتحدة الأمريكية

© العبيكان 2008 - 1429

ISBN 6-465-54-9960-978

الناشر العبيكان للنشر

المملكة العربية السعودية - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة - عمارة موسى للمكاتب

هاتف 2937574 - فاكس: 2937588 ص.ب: 67622 الرمز: 11517

الطبعة العربية الأولى 1430 هـ - 2009 م

ح مكتبة العبيكان، 1429هـ



مكتبتي  
العبيكان  
AS MANAGER, PUBLISHERS

والناشر  
العبيكان

صدرت هذه الطبعة باتفاقية نشر خاصة بين الناشر

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره، وتعتبر الآراء الواردة في هذا

الكتاب عن وجهة نظر المؤلف وليس بالضرورة عن رأي المؤسسة



امتياز التوزيع شركة مكتبة

المملكة العربية السعودية - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

هاتف 4160018 - 4654424 فاكس 4650129 ص.ب 62807 الرمز 11595

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو وسط، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي» أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

# من الصعب جداً أن أحبك

بقاؤك عاقلاً عندما يكون الشخص الذي تحبه  
متلاعباً أو جشعاً أو كاذباً أو مدمناً

بيل كلاتي

كيت تومسون

نقلته إلى العربية

مريم سامر الأيوبي



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم  
MOHAMMED BIN RASHID  
AL MAKTOUM FOUNDATION

العبيكان  
Obékan



## الإهداء

إلى عائلتنا: والدتنا جاين كلات، وإخوتنا ريتشارد بريستور وأوين  
كلايت، لحبكم ودعمكم وذكائكم وروحكم المرحّة وفنكم. يا لها من رحلة  
مرت... وتستمر الرحلة.



## المحتويات

|     |   |
|-----|---|
| 9   | كلمة الشكر                                      |
| 11  | مقدمة   |
| 21  | الفصل الأول: العيشتان المضطربة                  |
| 53  | الفصل الثاني: ما الذي يحدث معي؟                 |
| 85  | الفصل الثالث: فهم الشخص العسير الذي تحبه        |
| 109 | الفصل الرابع: الترك مع الحب                     |
| 137 | الفصل الخامس: التواصل مع الشخص المزعج الذي تحبه |
| 159 | الفصل السادس: الخيارات خياراتك                  |
| 181 | الفصل السابع: العائلة والأصدقاء                 |
| 199 | الفصل الثامن: الحدود والمفاوضات والعقود         |
| 219 | الفصل التاسع: «أنا» ليست كلمة بأربعة أحرف       |
| 237 | الفصل العاشر: النمو للأمام                      |
| 257 | المراجع   |



## كلمة شكر

شكراً لك أولاً يا كايث. أنا محظوظ لأنك أختي. لم يكن هذا إتمام الكتاب ممكناً دون مشاركتك. حتى إننا ألفنا هذا الكتاب معاً دون أن نتشاجر (كثيراً). وهذه شهادة على مدى صبرك! شكراً لصديقي جو كيلى. كان دعمك وتشجيعك عر السنين ذا قيمة بالنسبة لي. أجد الإلهام في التزامك بجعل هذه الأرض مكاناً أفضل من أجل الأطفال. شكراً جوي دي نيكولا، لكل الطاقة الإيجابية واللطف اللذين أظهرتهما لي عبر السنوات.

هذا كتاب أفضل بفضل أبناء أعمالنا (فيرستناو): كارن وفيكي وجيني وستيف. لقد نشأنا معاً، وكنتم دوماً جزءاً ثابتاً وأساسياً في حياتي. تحية خاصة إلى أحفادي الرائعين: مايسون هولكوم وإيدان هولكوم، إنكما شابان مذهلان!

- بيل كلات

أول شكر هولك يا بيل، لأنك دعوتني لمشاركتك في تأليف هذا الكتاب. لقد كان متعة وتحدياً بالنسبة لي، وأنا ممتنة جداً لحصولنا على فرصة القيام بهذا العمل. إلى أبنائي: لوغان ولوكاس وغراهام شنيكلر - وجميع أفراد عائلتي الملونة، القريبة والبعيدة - شكراً لحبكم وتشجيعكم واقتراحاتكم العملية. دان، أنت دوماً هنا لتضيء أيامي ولتذكرني لماذا أقوم بما أقوم به.

من أجل كل الأنواع الأخرى من المساعدة، أود أن أشكر ماري نيلدر وسوزان رايات وبيث ماستين وفاي بيكس وبيتر كارتر. أقدر لكم الوقت

والطاقة والحماس التي شاركتُموني بها في مساعدتي للتخلص من بعض الثغرات. والشكر الأكبر إلى الخالق الذي يرسل كثيراً من المعلمين إلى حياتي، مما يساعدي على رؤية الحاجة إلى أن أترك مُحَبَّةً - ثم يعلمني كيف أقوم بذلك.

- كيت تومبسون

نتوجه كلانا بالشكر إلى مدير أعمالنا روبن ديلا بوك من شركة لارك للإنتاج، وميلسا كيرك، محررة المكتسبات في شركة نيو هارلينغر للنشر، لمساعدتهما المتبصرة، ولتصميمهما في دفع هذا الكتاب إلى الأمام.

- بيل وكيت

## مقدمة

هل تعرف شخصاً ما يصعب حبه؟ هل يسبب لك هذا الشخص الإحباط أحياناً؟ أو ربما كثيراً؟ هل تشعر بالقلق أو الخوف أو الغضب أو الحزن؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن الممكن أن يقدم لك كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» المساعدة. ستعرف عندما تقرأ هذا الكتاب أن كثيراً من الأشخاص يهتمون بأمر شخص يقوم بأشياء تجعل منه (أو منها) شخصاً يصعب حبه.

يمكن بالتأكيد أن يساعدك ما تتعلمه في هذا الكتاب في التعامل مع العمة المزعجة التي تفرض أفكارها عليك، أو مع مراهق مؤذ، أو مع الصديق العزيز الذي لا يتوقف عن الحديث عن نفسه - أو أولئك الوقحين أو الذين لا يراعون الآخرين، أو الذين يفرضون في مطالبهم. مع ذلك، الهدف الرئيس من كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» هو مساعدتك في التعامل مع البالغين من أحبائك الذين هم فعلاً لا يحملون المسؤولية، أو مُحْبِطِينَ أو مُبْغِضِينَ أو الذين يصلون إلى حد أن يكونوا مجرمين أيضاً. سوف تتعلم كيف تبقى عاقلاً، حتى عندما يكون الشخص المثير للمشكلات الذي تحبه لديه مشكلات محيرة وطويلة الأمد. سوف تكون لديك الفرصة لتكتشف أفكاراً وخيارات تساعدك على التعامل مع صديقك أو قريبك الصعب بسعادة أكبر.

هنا بعض الأمثلة عن الحالات التي قد تتعامل معها:

- تقييم ابنتك البالغة مع شاب يأخذ مالها ولا يسمح لها بزيارتك.
- يستمر أخوك بالتسبب بطرده من وظائفه، ولا يرى أن تصرفاته هي -على الأقل- سبب جزئي في المشكلة.
- اتصل بك صديق قديم مرة أخرى ليقترض منك المال من أجل قضاء عطلة نهاية الأسبوع في الكازينو «هذه المرة فقط».
- تعاني أختك من اعتلال غذائي يسبب خوفاً حقيقياً للعائلة.
- صديقة زوجتك التي عرفتها مدى عمرها، تخبر زوجتك بأكاذيب، وتقوم باستغلال عائلتك كلها، وزوجتك لا تدرك ذلك.
- والديك يشربان الخمر بإفراط، وأنت قلق عليهما. أنت لا تحب أن تعترف بالأمر، لكنك قلق أيضاً من أن ينتهي بك الأمر إلى العناية بهما إن هما خسرا كل شيء بسبب عاداتهما المدمرة.
- يعاني أحد أبنائك البالغين من اعتلال نقص الانتباه. وقد يكون التعامل معه مجهداً ومحبطاً. وجوده في منزلك يجعل الحياة صعبة جداً على أفراد العائلة جميعاً.
- يعاملك والدك بمعاملة «الصمت»، كلما سببت له عدم الرضا.
- تعاني إحدى بناتك البالغات من مشكلات جسدية أو نفسية تجعلها تجد صعوبة بالغة في التعامل مع مسؤوليات البالغين. إنك تحاول المساعدة، ولكن يبدو أن كل ما تقدمه لا يحدث أي تغيير.

تمثل هذه الحالات، وحالات أخرى لا حصر لها، الواقع اليومي لكثير من الناس. وفي الواقع، ستجد كثيراً من الحالات المتنوعة المحتملة ضمن صفحات هذا الكتاب. الأهم من ذلك، سوف تجد المعلومات والحلول العملية والدعم لمساعدتك في التعامل بطريقة أكثر نجاحاً مع الشخص المثير للمشكلات الذي تحبه - مهما كانت المشكلات التي يعاني أو تعاني منها.

يشكل هؤلاء الأشخاص عبئاً على كل من حولهم، سواء كنت تجد نفسك تحاول أن تقدم المساعدة باهتياج شديد، أو كنت تنظر إليهم دون حول ولا قوة وهم يتعثرون ويتحطمون. ربما تشعر في بعض الأحيان وكأنك ستصاب بالجنون. حسناً، إن ردود أفعالك هذه عادية جداً. يواجه معظم الناس الذين يهتمون بصديق أو قريب صعب مشكلات مشابهة، قد ينجم عنها:

■ توتر يومي في العائلة .

■ انفصال وطلاق.

■ تأذي العلاقات الأخرى.

■ صعوبات مادية.

■ مرض جسدي.

■ انهيار عاطفي.

■ كثرة النسيان.

■ صعوبة في التركيز.

■ اكتئاب.

■ أبناء بالغون مثيرون للاضطراب يعودون للسكن في المنزل.

■ تورط مع الشرطة والمحامين والمحاكم.

## اترك مع الحب

وجدنا أن كثيراً من الناس يستجيبون وفق إحدى الطريقتين الآتيتين عندما تواجههم الأفعال المؤذية لأحد أحبائهم. إحداهما: هي محاولة إنقاذ الشخص، والأخرى: الاستسلام بغضب وإحباط.

الترك مع الحب هو الحل الوسط بين تلك الاستجابتين. إنه الخيار الثالث الناجح في العلاقات مع الأشخاص الذين نجد صعوبة في حبهم. الترك مع الحب لا يعني الخروج الكامل من حياة شخص ما في الحد الأقصى الأول - ولا يعني محاولة إجبارهم على القيام بما تظن أن عليهم القيام به في الحد الأقصى المقابل.

بالرغم من أن حالتك ربما تكون معقدة وفريدة من عدة نواحٍ، إلا أن آخرين يعيشون مشكلات مشابهة تمكنوا من تحسين حياتهم عبر تعلم طرق جديدة لإدارة حياتهم. إن أملنا في تأليف هذا الكتاب هو مساعدتك في تعلم الوجهتين المتعلقتين بالترك مع الحب، وهما:

1. يمكن أن تتقبل الأشخاص الصعبين دون أن تتقبل تصرفاتهم المؤذية.

2. العناية بنفسك فعلٌ مُحبَّبٌ تقوم به، وهو يفيد الآخرين أيضاً.

تتألف مبادئ الحياة هذه من عدة أفكار أصغر، ومن خطوات يمكنك التدرّب عليها وتعلّمها. لقد وجدنا هذه المبادئ مفيدة وعملية في حياتنا الخاصة وفي حياة أولئك الذين نعمل معهم.

الخبر الجيد هو أنك تستطيع -أنت أيضاً- أن تتعلم كيف تترك مع الحب. ستجد في كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» معلومات ودعماً ونشاطات تريك كيفية فهم كل ما يجري حالياً، وكيفية إحداث التغييرات.

ستكتشف أنه مهما تكن العوامل المحيطة بأفعال الشخص الذي تحبه، ومهما يقل الآخرون، فأنت الذي يقرر ما هو المفيد وما هو المضر بالنسبة لك. حتى مع الأشخاص الذين يعانون من مرض أو من حالة مقيّدة خارجة عن سيطرتهم، أي أن تكون أنت الذي يقرر ما الذي ينجح معك وما الذي لا ينجح. يمكنك باتباع مقترحاتنا أن تتعلم كيف تقوم بذلك. سوف يمكنك القيام بذلك من الشعور بالسلام والاطمئنان، حتى وإن لم يجر صديقك أو قريبك «الذي يدفعك للجنون» أي تغييرات على الإطلاق.

أوردنا في نهاية هذا الكتاب قائمة بالكتب والمنظمات التي سوف تساعدك في تعلم مزيد من المهارات لتحسين علاقاتك. إن كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» مجرد خطوة في دربك -ولكننا نأمل أن تكون خطوة مفيدة. شكراً لأنك سمحت لنا بالسير إلى جانبك بعضاً من الوقت.

### كيف تستخدم هذا الكتاب؟:

لقد قمنا بتأليف كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» كي يُقرأ من البداية إلى النهاية، لأن المعارف والمهارات في كل قسم ترتكز إلى بعضها بعضاً. سوف تجد عدداً من التقييمات الذاتية التي وضعناها من أجل تعزيز محتوى كل قسم وتوجيهك فيه.

نقترح عليك إحضار دفتر ملاحظات أو أي دفتر مذكرات تحبه ليرافق هذا الكتاب. قد يكون الدفتر دفتر سلك رخيص السعر، أو كتيباً مجلداً بشكل جميل مصنّع خصيصاً من أجل كتابة المذكرات اليومية. مهما يكن مظهره، تأكد من أنك تشعر بالراحة عند استعماله. يجب بعض الأشخاص تزيين مذكراتهم باستخدام تصاميم أو ملصقات أو صور يستمتعون بها. إن كنت تستخدم الحاسوب فاطبع ملاحظاتك واحتفظ بها في مصنف الحلقات الثلاث - يمكنك أن تجعله شخصياً أيضاً.

استخدم دفتر مذكراتك أثناء قراءتك للفصول القادمة من أجل كتابة الأنشطة التي نقترحها عليك. سوف تكون المذكرة مفيدة أيضاً للاحتفاظ بسجل لردود الأفعال والأسئلة والانطباعات والأفكار الأخرى التي تتبادر للذهن أثناء القراءة.

سوف تكتشف أثناء قراءتك للكتاب وكتابتك في دفتر المذكرات، أنك تتفاعل مع العالم عبر الأفعال والأفكار والمشاعر. يمكنك أن تستخدم هذه العناصر الثلاثة من أجل استكشاف ما الذي يجري معك - أنت نفسك - وما الذي يجري مع الصديق أو القريب الصعب. صف ما حدث (أفعال وأحداث)، وما رأيك تجاه ما حدث (خواطر)، وكيف تشعر تجاه ما حدث (مشاعر).

ليس من الضروري أن تكون كاتباً عظيماً لتحتفظ بدفتر مذكرات. لا يهم الإملاء ولا القواعد ولا الخط. دفتر مذكراتك هو بالضبط كذلك - دفتر مذكراتك أنت. ويظل هذا الدفتر - سواء طالت مذكراتك أو قصرت - مكاناً رائعاً للتفيس عن الغضب، وترتيب المشكلات، والتعبير

عن الامتحان وما إلى هنالك. يمكنك أن ترسم بعث، أو ترسم الرسوم، أو تلصق صوراً من مجلة أو صوراً فوتوغرافية. ليس المقصود من دفتر المذكرات أن يكون مثالياً، إنما المقصود منه أن يكون مرافقك المفيد. وآخر اقتراح يتعلق بدفتر مذكراتك هو: اكتب التاريخ في أعلى كل مداخلة من المداخلات. في وقت لاحق، ستجد أنه من المثير للاهتمام ومن المشجع: النظر إلى الوراء، ورؤية كم تعلمت وكم نضجت!

### إذاً، من نحن...؟

نحن، بيل كلات وكايت تومبسون، أخ وأخت. لقد ترعرعنا في جنوب ولاية ويسكونسون مع أختين آخرين ومجموعة كبيرة من أبناء العموم والعمات. كانت الحياة أحياناً رائعة وأحياناً لا. كانت الأوقات الرائعة تُخرق بالانتقال المتكرر والصراعات العائلية، ومن ثم حُرقت بوفاة والدنا ونحن في سن المراهقة. أثناء السنوات اللاحقة القليلة توفى أقاربنا البالغون الآخرون جميعهم تقريباً. ولكن عن طريق قيادة والدتنا -الزعيمة الأكبر في العائلة- تمكن أفراد عائلتنا (بالمفهوم الواسع) من الصمود معاً.

استمرت دروب حياتنا بإدخالنا -كلينا- في علاقات مضطربة وتحديات شخصية أخرى. منحتنا تلك التجارب أيضاً بعض أجمل الهدايا التي يمكن أن تهبها الحياة - النمو الشخصي والعلاقات العميقة والأبناء والأحفاد والعمل المُرضي.

زاد عمق الرابط الأخوي بيننا -كوننا أماً وأختاً- على مر السنوات، بالرغم من أننا أقمنا في بلاد مختلفة. بيل فتى مدينة، من رأسه إلى أخمص قدميه، لا يزال يعيش في ضواحي مدينة ميلواكي في ولاية ويسكونسون،

حيث ولدنا. كايث لا تزال -كفارة ريفية- جياشة العواطف، تعشق الحياة على جزيرة مانيتولين في شمال أونتاريو في كندا. اندمجت اختلافاتنا وتشابهاتنا مع بعضها على مر السنوات لتجعلنا صديقين مقربين وزميلين في المهنة يملكان المتعة الفريدة في كونهما أخوين أيضاً.

### ... ولماذا أُلنا هذا الكتاب؟

عالج بيل على مدى سنوات عديدة أشخاصاً كانوا يتعاملون مع أشخاص يحبونهم يسببون المشكلات -أقارب أو أصدقاء مقربون استمروا بارتكاب الأخطاء المؤذية نفسها مرة بعد مرة. كثيراً ما كان يتمنى لو أنه يجد كتاباً يستطيع -هو وزملاؤه- أن يشاركو عملاءهم قراءته. كان هدفه مساعدة عملائه على التعامل بطريقة أكثر فعالية مع التحديات التي يقدمها لهم الشخص المضطرب، الذي يحبونه، مع الحفاظ -في غضون ذلك- على سلامتهم العقلية.

أدرك بيل ذات يوم أنه إن أراد أن يوجد مثل هذا الكتاب، فعليه أن يكتبه بنفسه. بعد قليل من النظر والعمل الأولي باشر بالكتابة. وسرعان ما أدرك أنه بحاجة إلى شريك يثق به. كانت كايث أول شخص يتبادر إلى ذهنه. كانت تملك خبرة كبيرة في استشارات البالغين وتعليمهم، ولطالما امتلکا فهماً مشتركاً للأشياء التي تثير الناس، وكيفية دعمهم.

تعلمنا عبر مسيرتنا الشخصية وعلما مع الآخرين، العديد من المفاهيم والمهارات التي ساعدتنا على عيش حياة أكثر سعادة. لقد وصلنا إلى تقبل أننا لا نستطيع تغيير الشخص الآخر - بالرغم من أننا ما زلنا في بعض الأحيان نتمنى لو أننا نستطيع ذلك. لقد نجح الترك مع الحب

كثيراً معنا ومع الأشخاص الذين عملنا معهم، لدرجة أننا نريد أن نشارك الآخرين في هذه العملية. هذا الكتاب نتيجة اتخاذنا لذلك القرار.

## المضي إلى الأمام

رافقونا في هذه الرحلة المثيرة المملأى بالتحديات. ليس عليكم القيام بأي سحر. قوموا فقط بأفضل ما لديكم، وكونوا صادقين مع أنفسكم قدر ما تستطيعون، وجربوا اقتراحاتنا. نحن واثقون من أنكم ستجدون الإجابات لبعض العضلات التي تصارعتم معها. هيا بنا نبدأ...



## 1

## الحيثات المضطربة

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

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

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

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

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

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

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

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

## الأحباء العسيريون

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

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

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

دعونا نتأمل عن قرب كيف يبدو الشخص الصعب الذي تحبه.

### «الأقارب والأصدقاء البالغون الذين نحبههم...»

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

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

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

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

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

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

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

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

### كيف يعاملك الشخص المضطرب الذي تحبه؟

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

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

■ تلام على أفعال قريبك أو صديقك.

■ عليك أن تتحمل عدداً لا نهاية له من الأعداء.

■ يتم تجاهلك عندما تقدّم النصائح أو تسمي احتياجاتك.

■ تقدّم المساعدة، ولكن لا تحصل على التقدير بالمقابل.

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

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

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

دعونا نلقي نظرة على تجربة كارولين مع ابنتها المضطربة.

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

### تصرفات الشخص الصعب الذي تحبه

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

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

كثيراً ما يقوم الأشخاص المضطربون بالأمور الآتية:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### طريقة أخرى للنظر إلى الأشخاص الصعاب الذين نحبهم

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

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

■ المدمنون على المواد المختلفة.

■ المدمنون على نشاطات معينة.

■ الأشخاص الذين يعانون من المشكلات العاطفية والأمراض الذهنية.

■ الأشخاص المصابون بتأخر في النمو.

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

■ الأشخاص الذين يلحقون الأذى بأنفسهم.

■ العدوانيون.

■ الأشخاص الخطرون جسدياً.

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

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

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

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

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

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

### المدمنون على المواد المختلفة

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

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

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

## المدمنون على نشاطات معينة

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

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

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

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

■ يؤذون أنفسهم والآخرين جسدياً ومالياً و نفسياً بتصرفاتهم المبالغ فيها.

■ يظلون بعيدين عاطفياً عن الذين حولهم.

■ يصبحون أكثر اعتماداً وأكثر صعوبة على مر الأيام.

■ يعانون من أكثر من نوع من التصرفات المسيئة.

■ يحتاجون إلى المساعدة من أجل التوقف عن تعاطي المادة أو النشاط.

## الأشخاص الذين يعانون من المشكلات

### العاطفية والأمراض الذهنية

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

### الأشخاص المصابون بتأخر في النمو

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

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

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

**الأشخاص الذين يواجهون تحديات مثل تناذر الكحولي الجنيني أو صعوبات التعلم، أو اعتلال نقص الانتباه/ فرط النشاط**

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

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

### الأشخاص الذين يلحقون الأذى بأنفسهم

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

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

### العدوانيون

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

## الأشخاص الخطرون جسدياً

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

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

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

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

## ما هي درجة خطورة مشكلات الشخص العسير الذي أحبه؟

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

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

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

## تقدير مقدار مشكلات الشخص العسير الذي تحبه

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

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

اكتب مجموع عدد الإشارات في عمود أوافق \_\_\_\_\_.

هذه هي علامتك.

## العلامات

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

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

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

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

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

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

## تقويم الأذية

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

## التكرار

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

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

### الشدة

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

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

## التغذية الراجعة من الآخرين

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

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

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

## حدسك الخاص

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

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

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

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

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

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

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

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

### تقويم تصرفات الشخص العسير الذي تحبه

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

1.

2.

3.

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

## التكرار

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

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

## الشدة

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

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

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

### التغذية الراجعة من الآخرين

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

## حدسك الخاص

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

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

## تقويم مشاعرك نحو العلاقة

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

■ كم مرة يتورط الشخص العسير الذي أحبه في تصرفات محبطة

أو مؤذية؟

■ أي تصرفاته يعدُّ أكبر مسبب للأذى؟

■ أي تصرفاته يسبب لي أشد الأذى؟

■ كم مضى من الوقت وهي على هذه الحال؟

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

القسم؟ إن كان كذلك، كيف؟

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

كان كذلك، كيف؟

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

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

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

## إلى أين تذهب من هنا؟

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

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

الكتاب بتعلم المزيد من المعلومات والتقنيات التي ستؤثر بصيرتك عن

نفسك وعن الشخص الذي تحبه. سوف تتعلم كيف:

■ تعالج الشلالات الغزيرة من العواطف التي تغمرك.

■ تتواصل بوضوح أكبر.

■ تعتني بنفسك اعتناء أفضل.

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

■ تتخذ قرارات فعالة ومحبة.

## أنت تتحكم بحياتك

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



## 2

## ما الذي يحدث معي؟

قامت كارن بكل ما تستطيع فعله لتفهم زوجها وتساعدته، شأنها شأن كثير من الناس الذين لديهم أقرباء صعباب، 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 تتجحي. 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 تدم 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 طرقة، 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 تبتعد 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<br>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 أُعامل 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 أسوء 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 بأني 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 حيك 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 ولتهدئ 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 تخالجها. 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 قممت به. ينتج هذا النوع من العار عن مشاعر الذنب غير المعالجة (تجاه أمر ما قد قممت 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 ماريما.

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 غباءً 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.



## 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 تسمحني له بأن يعاملك بهذه الطريقة؟»

«إنه لم يقصد ذلك يا أمي. لقد كان منزعجاً فقط. لقد قام الأطفال بإثارته، 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 نحبهم.

## 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 بالناس، 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 العسيرون 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 بالضياع 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 اتجاهاً 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 تحكّم 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 يتسلك 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 تعامللاً 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، بتثبيط 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 والمدرّبون 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. سألتها: 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 مصيدتهم. 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.



## 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. تمتم 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 أستسلم 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 أماه!». «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 السماعة، قالت جانيس جملة أخيرة: «ليسا، 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. تعرف الأناية 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 متدخلاً، فإنك - بالتعريف - تتدخل تدخلاً 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 «متدخلاً» 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.

رتبت 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 أضع 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 أستمِر في المحاولة». «لماذا لا تحبني؟» «ما الذي أقوم به على نحوٍ خاطئ؟» «إنه محتار جداً (مساءً 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 متدخلاً. 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 متواصلًا، فإنك تجد التوازن الصحي بين التداخل الزائد (التدخّل)، والتداخل الناقص (الانفصال). أنت لا تبدّر وقتك أو مالك أو طاقتك العاطفية الثمينة كما يفعل الشخص المتدخّل، 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 أغيره» «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 متدخّل، أم منفصل، أم متواصل؟

كيف تتعامل مع الشخص المضطرب الذي تحبه؟ هل تعتقد أنك متدخّل، 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، أجر 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. أنني 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 حرفي 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.         |

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

## وضع العلامات

أحط الأرقام في الجدول الآتي التي تتوافق مع العبارات التي علمتها 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؛ وإن 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 لأن 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؟»

---



---



---

بناء 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.

متدخّل      متواصل      انفصالي

استخدم الأسطر الآتية لكتابة أمرين أو ثلاثة كثيراً ما تقوم بها تبين سلوكك التدخلي أو الانفصالي أو التواصل. 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 تواصل 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 التغييرات 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 «يصفى 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 جاءتك 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 عالٍ 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 أني 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 -تعتقدها 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 أفادتي ردة فعلي أو أفادت الشخص العسير الذي أحبه، أو أفادت أيّاً من الآخرين؟» «من

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

---



---



---



---

### تذكر الأوقات التي أبليت فيها بلاء حسناً

فيما تستمر بالخطوة الثانية، عد 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 بالأمر على نحو 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 بطريقة 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 قراراتك.

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 الخطة -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 تتمكني 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 وقرأ 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، لكنني 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 قولي شيئاً عندما أتحدث إليك». مثال آخر: «عندما يطفى 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، وأنك 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 يهكم 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 التدخّل 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 تنظر 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 يفرق 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 صعبه، 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 أُغَيِّر

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 الترتك 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.



## 5

## التواصل مع الشخص المزعج الذي تحبه

يمكن للتواصل أن يكون السبب في استمرار أي علاقة أو انقطاعها. سوف نقرأ في هذه القصة عن (نيك) وابنه (كايل)، أنه عندما يعبر الشخص عن غضبه يصبح من الصعب عليه أن يتراجع. لكن نيك يحسن إعادة النظر في نفسه، والتعبير عن مشاعره الحقيقية عندما تسنح له الفرصة ليهدأ.

«كايل، لا يمكنك أن تفعل ذلك! كيف يمكنك حتى أن تفكر بترك تلك الوظيفة؟» كان والد نيك، كايل، غاضباً جداً. حاول أن يبقي صوته منخفضاً؛ لأن العائلة كلها كانت مجتمعة في الحديقة الخلفية تحتفل بعيد الأب. لكن ابنه كان يترك وظيفته الخامسة في خمس سنوات. همس نيك غاضباً وقد احمرّ وجهه: «ماذا عن عائلتك؟ ألا تهتم بها على الإطلاق؟ ألا تهتم بأحد سوى نفسك؟!»

رد كايل بالطريقة نفسها: «أأنت تتحدث؟ كل ما تفكر به هو المال. أنت لا تهتم بي أو بعائتي! أنا لا أهتم أبداً بالمال، ولا أهتم بك!». خرج كايل غاضباً إلى الحديقة الخلفية، حيث حاول أن يتصرف وكأن كل شيء على ما يرام.

تصارع نيك مع مشاعره. ومع شعوره بالغضب من ابنه، وخجله الآن من تصرفاته الخاصة. تمهّل نيك وفكّر. وذهب الغضب عنه ببطء، وبدأ يفكر

بوضوح أكثر. خرج إلى كايل الذي كان يدخن سيجارة بعيداً عن الجميع. نظر نيك في عيني ابنه، ولكن بحب هذه المرة بدلاً من الغضب. بدأ نيك بالحديث: «يا بني، أنا آسف. لقد انفجرت عليك بسبب أمور خاصة تقلقني. لقد كنت مخطئاً. عليّ أن أتوقف عن محاولة التحكم بك. لديك حياتك الخاصة الآن، وعليّ أن أدرك ذلك. أنا أعتذر لأنني فقدت صوابي». تراكمت الدموع في عيني كايل. عانق نيك ابنه. شعر كلاهما بالارتياح. لطالما أراد نيك وكايل هذا القرب، ولكن كان من الصعب أن يشعرا به. كثيراً ما كانت الاختيارات المضطربة والمشاعر القوية تعيق طريقيهما. لكن الشعور كان بالتأكيد رائعاً في تلك اللحظة.

من الصعب معرفة من هو الشخص المزعج في هذه القصة - كايل، الذي لا يستطيع أن يحتفظ بوظيفة، أو والده الذي لا يستطيع أن يحتفظ بصوابه. لكن طريقة نيك في التعامل مع ابنه تقدم لنا طريقتين مختلفتين جداً - المواجهة والاهتمام. في التعامل الأول نيك مع ابنه، سبقت مشاعره كلامه. شتم كايل وصرخ بوجهه ولامه عندما أخبره «بخطئه». بعد تهدئة مشاعره، توقف نيك عن لوم كايل. أخبر كايل بما يجري في داخله واعترف بأخطائه. والواضح أي الطريقتين قد قربتهما أكثر من بعضهما.

## التواصل الناجح

يبحث هذا الفصل التواصل مع الشخص المزعج الذي تحبه. التواصل جزء كبير من أي علاقة - صلة خفية بين الناس لتراسل الأفكار والمشاعر بين الأشخاص. يمكن للطرق التي نطبق فيها صلة التواصل هذه أن تقربنا أكثر من بعضنا، أو تبقينا أبعد عن بعض.

التواصل هو جزء من المهارة وجزء من الفن. نتعلمه من آبائنا والآخرين الذين يقدمون لنا الرعاية أثناء نمونا، ويتأثر بالخيارات التي نقوم بها بعد بلوغنا. إنه بالغ التعقيد من جهة، وبسيط لدرجة عجيبة من جهة أخرى.

طالما أنك تعبر عن نفسك بطريقة محترمة، فلك الحق في أن تقول ما تفكر به. عندما تخبر عن حقيقتك باحترام فأنت غير مسؤول عن ردود أفعال الآخرين أو مشاعرهم. هم مسؤولون عنها. إن كانت ردود أفعالهم مبالغة، فهم مسؤولون عن ذلك. إن تأذوا أو غضبوا، فهم مسؤولون عن التعامل مع مشاعرهم. يصح ذلك على الأشخاص جميعاً في حياتك.

ربما تكون هناك أوقات عليك أن تقول فيها أشياء لا يريد الآخرون أن يسمعوها. تحصل أشياء صعبة في هذه الحياة، وأحياناً يجب أن تقال حقائق صعبة. هذا جزء من الوجود البشري، ببساطة ووضوح. لكنك تملك الخيار في كيفية الإخبار عن هذه الحقائق الصعبة. يمكنك أن تكون عدائياً وعديم الاحترام، أو أن تتحدث بحزم واحترام.

الهدف من التواصل الصحي هو أن تقول الحقيقة التي تملكها بصدق وحزم، حتى وإن لم يعجب ما تقوله الآخرين. إن لم تتحدث، فقد تقع ضحية، وأنت تحتفظ بالحقيقة لنفسك بدافع الخوف. يعيش الأشخاص المتلاعبون على ذلك. إن سمحت لنفسك بأن تعتقد أنك مسؤول عن مشاعرهم، فسوف يضعون اللوم عليك في كل شيء. ولم لا يفعلون ذلك؟ إن لم تدافع عن نفسك، فسوف تعطيتهم الإذن للومك.

## تحذير

يؤدي الأشخاص العسيريون العدائيون الذين نحبههم الآخرين جسدياً في بعض الأحيان. إذا كان أحد الأشخاص الذين تحبههم يملك هذه القابلية، فمن الأفضل ألا تتحدث بأرائك ما لم تكن في مكان آمن. لأن ذلك قد يعني إدخال الشرطة، أو المحامين، أو العائلة. أو العاملين في مجال الصحة العقلية أو غيرهم.

التعامل مع الأشخاص المؤذنين جسدياً عن طريق إدخال الآخرين هو في حد ذاته نوع من الحزم. أنت تختار واعياً بهذا الحزم ألا تواجههم. تجنب قدر الإمكان أي تعامل مع الشخص العسير العدائي الذي تحبه، سواء التعامل الحازم أو أي نوع آخر من التعامل، إن لم تكن تشعر بالأمان.

## افحص أفكارك ومشاعرك الخاصة

عليك أن تكون واعياً لمشاعرك وأفكارك قبل أن تتمكن من التواصل بنجاح مع الأشخاص العسيريين الذي تحبههم. ربما يكونون أقوياء، وإن لم تكن واعياً لهم، فسيمنعوك على الأغلب من تحقيق أهدافك.

قبل أن تبدأ محادثتك مع الشخص الصعب الذي تحبه، افحص أفكارك ومشاعرك الخاصة. هل تشعر بالأذى؟ أو الخوف؟ أو الذنب؟ أو الغضب؟ أو القرف؟ أو الاكتئاب؟ هل تحمل الضغينة؟ هل تنظر إلى أخطائك أيضاً؟ هل أنت منفتح الذهن؟

خذ لحظة لتكتب في الفراغ الآتي المشاعر التي تشعر بها في أكثر الأحيان عندما تتحدث مع الشخص العسير الذي تحبه. ثم اكتب الأفكار الاعتيادية التي تأتيك عندما تتحدث مع الشخص العسير الذي تحبه.

---



---



---

## تخلّ عن أحلام أن الشخص الصعب الذي تحبه سوف يفهم الأمور

عندما تشاهد شخصاً تحبه يرتكب أخطاء جسيمة مرة بعد مرة، فمن الطبيعي جداً أنك تريد منه أن يتخذ قرارات أفضل. نتيجة لذلك، قد تجد نفسك في كثير من الأحيان تحاول أن تجعله يتفق معك، أو يعترف بخطئته، أو يعتذر عما بدر منه.

توقف عن انتظارك أن يرى النور. إن لم يكن جاهزاً بعد، فتلك هي الحقيقة، مهما عبرت عن نفسك على نحو جيد. تخلّ عن حلمك بأن الشخص العسير الذي تحبه سوف يقول: «آه، يا إلهي، أنت محق. إنني أرى ما تقوله الآن، لقد كنت محقاً طوال الوقت».

حاولت (أنجيلا) لمدة سنوات أن تغير زوجها، الذي كان نائياً عاطفياً. احتاجت وقتاً طويلاً لتدرك أنها لن تستطيع تغييره.

لم يكن (وارن) يشاركني أي شيء أقوم به. حاولت أن أجعله يشاركني في الذهاب إلى بعض الأماكن، لكنه لم يستجيب. كنت أقود السيارة إلى خارج الولاية لحضور تلك الأعراس والمآتم جميعها، ولم يذهب

معي. لم يعرف أشخاص عرفتهم يعرفون أننا متزوجان. بعد مدة، بطريقة ما، كنت أخفي الأمر لأنني لم أكن أريدهم أن يعرفوا. لم يقبل الحديث مع أحد أو التعامل مع أحد. لم يذهب إلى أي مكان أذهب إليه. صفر من عشرة. نحن الآن مطلقان.

تخلت أنجيلا أخيراً عن اعتقادها بأن وارن سوف يشاركها حياتها. اختارت في النهاية أن تطلقه. قد يكون هذا هو الخيار الذي تختارينه، أو قد لا يكون. إن يكن لك على سبيل المثال أن تختاري أن تبقي معه وتعيشي حياتك الخاصة، مع معرفة أنه لن يشاركك هذه الحياة بطريقة أو بأخرى. لكن أي خيار تختارينه سينجح نجاحاً أكبر إن تخلّيت عن حلم أنك تستطيعين تغيير الشخص العسير الذي تحبينه. تقبّليه كما هو، احمي نفسك من أفعاله متى لزم الأمر، وقومي بأفضل ما لديك لتحبّيه. ثم اذهبي واستمتعي بهذا اليوم الذي هو يومك.

## السلبى والجازم والعدوانى

عندما يدخل الناس في حوارات صعبة مع الأصدقاء والأقارب المزعجين الذي يحبونهم، فإنهم يستجيبون بإحدى الطريقتين الآتيتين. إما أنهم يتقبلون بسلبية ما يقوله ويفعله الشخص العسير الذي يحبون وما يفعلونه، أو أنهم يجادلون أو يتشاجرون بعدوانية.

لا يذكر الأشخاص ذوو المزاج السلبى ما يفكرون به، ويستغلهم الأشخاص الآخرون. على الرغم من أن الأشخاص السلبيين كثيراً ما يبدوون سعداء ويقدمون المساعدة للآخرين، فإنهم في داخلهم غاضبون.

إنهم غاضبون؛ لأنهم لا يحصلون على ما يريدونه - وهم لا يحصلون على ما يريدونه لأنهم لا يسألون. كثيراً ما يكون الأشخاص السلبيون خائفين من أنهم سيقولون الشيء الخطأ، أو أنهم سيُغلبون، أو أن يؤذوا مشاعر الآخرين - سيؤذون مشاعر أحد ما - لذلك فهم يتوقعون.

عندما يكون الأشخاص عدوانيين فإنهم يتحدثون عما في ذهنهم - لكن بغضب شديد - ولا يستمعون إلا قليلاً. إنهم يلجّون أو يتلاعبون في محاولاتهم لجعل الآخرين يفعلون ما يرونه صحيحاً. وهم لا يقبلون الإجابة بـ: «لا». يبدون غاضبين في الخارج، لكنهم خائفون جداً في الداخل. تراهم محبطين بسبب عدم قدرتهم على جعل الشخص العسير الذي يجبونه يفعل ما يعتقدون أنه صحيح، وتراهم ينفجرون أحياناً.

يوجد خيار آخر - الحزم. يخبرك الأشخاص الجازمون بحقيقتهم. يطلبون ما يريدونه بطريقة محترمة، دون أن يلجّوا ليحصلوا عليه. يتحدثون بانفتاح وهدوء، دون أن يتوقعوا من الخوف أو ينفجروا من الغضب.

### التوقع، والانفجار، والتحدث

ليس من الغريب أن يكون بعض أشخاص سلبيون في معظم الأوقات وعدوانيون مرة أو أخرى. في هذا النمط، يمتع الناس عن التعبير عن أنفسهم قدر ما يستطيعون، حتى يفقدوا في النهاية برودتهم. يترددون لأنهم غير واثقين كيف يعبرون بأمان عن مشاعرهم القوية. وعندما لا يستطيعون الاحتفاظ بأفكارهم لمدة أطول، فإنهم ينفجرون. يدعى هذا «التوقع - التوقع - التوقع - الانفجار».

يوجد بضعة أدلة في تصرفاتك تخبرك متى تكون متوقعاً (سلبياً)، ومتى انفجارياً (عدوانياً)، ومتى تتحدث بوضوح (جازماً). سوف يساعدك هذا الفصل على التعرف على هذه الأدلة التي ترشدك في تقرير طريقة التي تريد أن تتصرف بها. دعونا نلقي نظرة على مؤشرات كل من أنواع التعبير الثلاثة.

## التوقع

أنت سلبي إذا كنت تقوم بأي من الأمور الآتية:

- أنت تفكر فيما تريد أن تقوله للشخص العسير الذي تحبه، ولكنك تتوقع لأنك تخاف أن تنفجر، أو تقول الشيء الخاطئ، أو تجعله يثور.
- أنت تقوم بأشياء من أجل الشخص المضطرب الذي تحبه، ثم تشعر بالاستياء منه لأنه لا يقدر ما تقوم به، أو لأنها تستغلك.

## الانفجار

أنت عدواني إذا كنت تقوم بأي من الأمور الآتية:

- الشتم
- الصراخ
- تطلق ألقاب بشعة
- تدير له ظهره أو تعامله بالصمت
- تستخدم القوة الجسدية من أي نوع كان كي تتحكم بالشخص العسير الذي تحبه (الإمساك، والضرب، والدفع، وحبسه رغماً عنه، وشد الشعر، وإعاقة خروجه، وتخريب ممتلكاته).

## التحدث بوضوح

أنت جازم إذا كنت تقوم بأي من الأمرين الآتيين:

- تخبر الناس بما تفكر به وبحقيقة شعورك دون أن تطلب منهم الموافقة.
- تطلب ما تريده دون أن تلح للحصول عليه.

لدى معظمنا طريقة أساسية في التعبير عن أنفسنا مع الشخص العسير الذي نحبه، لكننا قد نتصرف بطرق أخرى في بعض المناسبات. المثال الشائع هو الشخص السلبي عادة لكنه يمكن أن يكون أيضاً عدوانياً أو جازماً. قد تكونين على سبيل المثال جازمة مع زوجك لكنك سلبية مع مدير العمل. ربما تكون سلبياً مع الشخص العسير الذي تحبه في معظم الأوقات لكنك تصبح عدائياً فجأة دون سابق إنذار.

لتحسين كيفية استجابتك لمن حولك، تعلم كيف تتعرف على النمط الذي تنتمي في أي لحظة من اللحظات. يمكن للتمرين الآتي أن يساعدك على القيام بذلك. أكمل الجمل الآتية. عد إلى شرح أنماط السلوك السابقة (السلبي والعدائي والجازم) لتساعدك على تحديد نمط سلوكك الخاص.

أستطيع أن أقول إنني عادة (أحط أحدها) سلبي، أو عدائي، أو جازم مع الشخص العسير الذي أحبه، لأنني أستجيب عادة بالأفكار والأفعال الآتية.

---



---



---

فكر الآن بأحد الأوقات المعينة التي استجبت فيها للشخص العسير الذي تحبه بالطريقة التي أحطت عليها في الأعلى. استخدم السطور الآتية لكتابة وصف مختصر لتلك الحادثة.

والآن اكتب ما قلته أو فعلته أثناء تلك الحادثة التي أشارت إلى أنك سلبي أو جازم أو عدائي.

فكر الآن كيف كان شعورك بعد انتهاء تلك الحادثة. فكر كيف كنت ستشعر لو أنك تصرفت بجزم أكبر. قارن بين كل من الشعورين في السطور الآتية.

صف هنا ما كان من الممكن أن تفعله لتكون أكثر جزماً أو أقل سلبية أو عدوانية.

## قل حقيقتك

إن كنت غاضباً من شخص ما، فأخبره بذلك. إن كنت تريد أن تُشكر على أمرٍ قمت به، فاطلب أن تُشكر. إن لم تكن تريد أن تفعل أمراً ما للشخص العسير الذي تحبه، فقل ذلك. إن كنت تريد بعض الوقت الخاص لنفسك، فاطلب ذلك. من حَقك ومن واجبك أن تتحدث بصراحة.

عندما تتحدث بصراحة، تذكر أنك تتحدث بحقيقتك أنت، لا بالحقيقة. إن تذكر هذا مفيد، وخصوصاً إن كنت غاضباً أو حزيناً. لدى قريبك أو صديقك المزعج حقيقته - وجهة نظره حول الموضوع، ومشاعره وآراؤه. ولا بأس بذلك. التحدث بحقيقتك لا يعني أنك على «صواب». كما لا يعني قيامه بما تريد. إنه يعني التعبير عن نفسك تعبيراً جازماً كي تتمكن من التخلص عن الأفكار المزعجة والمضي نحو الأمام.

إن قال لك الشخص العسير الذي تحبه على سبيل المثال: «أنت تكرهني، أنا أرى ذلك»، فهو ربما يعتقد ذلك، لكن اعتقاده لا يجعل الأمر صحيحاً. اذهب وقل حقيقتك. ربما تقول شيئاً مثل: «لا أحب أن تخبرني كيف أشعر. إن مشاعري ملكي، وأنا لا أكرهك».

مثال آخر: دعونا نفترض أن الشخص الصعب الذي تحبه يلح عليك أن تأتي إليه حالاً قائلاً: «علي أن أذهب إلى العمل، وليس لدي أحد يعتني بالأطفال». يمكنك أن تستجيب بشيء كالآتي: «أنا آسف لأنه ليس لديك أحد ليجالس الأطفال، ولكنني لن أفعل في فعل ذلك الآن. أنا آسف، لكنني لا أستطيع أن أساعدك». يوجد هنا حقيقتان مختلفتان: حقيقته وحقيقتك.

قد لا تكون حقيقتك هي الوحيدة، ولكن من المهم أن تقولها، بغض النظر عما يقوله الشخص المضطرب الذي تحبه.

فيما يلي طريقة لمعرفة كيف تكشف حقيقتك اكتشافاً جازماً وملائماً دون أن تتسبب في جرح مشاعر الآخرين: قل ما في ذهنك دون أن تشتم أو تصرخ أو تلقّب بأسماء بشعة أو تهدد أو تستخدم نوعاً ما من القوة الجسدية. باتباع هذه الطريقة وباستعمال المعلومات الآتية عن «الرسائل-المتعلقة بي»، يمكنك أن تتحدث بصراحة وثقة. يمكنك أن تخبر الناس بما تعتقده وبما تشعر به. يمكنك أن تطلب ما تريد، وأنت تعرف أنهم مسؤولون عن استجاباتهم.

### الرسائل - المتعلقة بي والرسائل - المتعلقة بك

لقد تعلمت متى تكون سلبياً أو جازماً أو عدوانياً. أنت تعرف أن التوقع والانفجار لن يصلا بك إلى أي مكان. أنت تعرف أن الجزم مفيد، وأن التحدث بجزم يعني أنك لن تشتم أو تصرخ أو تلقّب بألقاب بشعة أو تهدد أو تستخدم العنف الجسدي.

سننظر الآن في لغة محددة يمكنك أن تستعملها كي تتحدث بجزم. يتضمن التواصل الفعال ما يسمى: (الرسائل-المتعلقة بي)، التي تخبر الآخرين عنك - كيف تشعر، وبماذا تفكر، وماذا تريد. لسوء الحظ، يستخدم عديد من الناس في كثير من الأحيان نوعاً ثانياً من التواصل - «الرسائل-المتعلقة بك». تخبر في «الرسالة - المتعلقة بك» المستمع ما تظن أنه خطأ فيه، بدلاً من أن تخبره بما يحصل معك.

## الرسائل - المتعلقة بك أنت

تميل «الرسائل المتعلقة به» إلى الانتقاد أو اللوم. إنها تغذي الألم والخوف، وتحرّض المستمع على الاستجابة بصورة دفاعية. تبدو «الرسائل المتعلقة بك» كما يلي: «أنت لا تسمعي»، أو «أنت تثير جنوني بكل هذه الأصوات»، أو «أنت لا تفهمني أبداً»، أو «أنت لا تفعل أبداً أي شيء تقول إنك ستفعله؟»

## الرسائل - المتعلقة بي أنا

من الجهة الثانية، تمنح «الرسائل المتعلقة بي» القوة والإيجابية. إنها لا تهدد الشخص الآخر ولا تهاجمه. وهي تدعم التعاطف والاستماع. إنها تساعد المستمع على إعطاء مزيد من الانتباه، وعلى طرح الأسئلة. «الرسائل المتعلقة بي» مفيدة لبداية الحوار وإيجاد التقارب.

«الرسائل المتعلقة بي» مفيدة للغاية في بدء الحوار في الموضوعات الصعبة ومفيدة جداً طوال مدة الحوار. أبق «الرسائل المتعلقة بي» الخاصة بك مختصرة. تضمنت تفاصيل أقل، كلما قلّت الأشياء التي يجادلك فيها الشخص العسير الذي تحبه. ابدل قصارى جهدك لتحديد ما تريد بوضوح، وللحفاظ عليه بوصفه نقطة تركيز أساسية في الحوار. تبدو «الرسائل المتعلقة بي» كالآتي: «أنا محبط بسبب هذا العمل الذي لا ينجز». «إني منزعج من النبرة المشككة التي أسمعها».

في كثير من المرات، تعبر «الرسائل المتعلقة بي» عن مشاعر الحزن أو الخوف أو الانزعاج (كما في الأمثلة المذكورة في الأعلى)، إضافة إلى

الغضب والإحباط والخيبة ونحوها. إن المشاركة بما تشعر به فعالة جداً، وهي أكثر ما يخبر عنك. يمكنك أن تشعر بالثقة بشأن المشاركة بهذه الطريقة لأنك تعبر عن حقيقتك لا عن مجرد رأي. مثلاً، إذا استبدلت رسالة - أنت المعربة عن اللوم: «أنت لا تستمع إلي»، برسالة - أنا مثل: «أنا حزين بشأن ما يدور بيننا»، فإن الشخص العسير الذي تحبه سيكون أقل احتمالاً لأن يكون دفاعياً، وسوف تشعر بالثقة بأن ما تقوله صحيح.

### «الرسائل المتعلقة بي» تتضمن ثلاثة أجزاء

تقدّم «الرسائل المتعلقة بي» ثلاث معلومات عنك بوصفك متحدثاً: كيف تشعر وما الذي يزعجك وما الذي تريده. دعونا ننظر إليها كل على واحد منها.

كيف تشعر: أنت تخبر في هذا الجزء الأول من «الرسالة المتعلقة بي» الشخص المسبب للمشكلات الذي تحبه عن المشاعر التي تحس بها. دعه يعرف إن كنت حزيناً أو غاضباً أو خائفاً أو سعيداً أو أيّاً كان. من أمثله عبارات المشاعر: «أنا حزين بسبب أمر ما»، أو «أشعر بنوع من الخوف من إخبارك بهذا الأمر». لا تخلط بين المشاعر والأفكار: من الأمثلة عن الأفكار، «أنا أظن أنك تظلمني»، أو «لم يعجبني ما قلته لتوك». لا تشمل أفكارك عن الشخص الآخر في «الرسائل المتعلقة بي» التي تعطيها.

ما الذي يزعجك: أنت تخبر في هذا الجزء الثاني من «الرسائل المتعلقة بي» المستمع باختصار عما تستجيب له. قد يكون من الأمثلة: «لقد قلت إنك ستكون في المنزل الساعة 6.00، والساعة الآن 8.30»، أو «لقد طلبت ثلاث مرات هذا الأسبوع أن أتحدث إليك بأمر ما، ولم نقم بذلك إلى الآن».

ما الذي تريده. أنت تعبر هنا عما تريده. من الأمثلة: «أرجو أن تتصل إن كنت ستعود إلى المنزل متأخراً». أو «أريد منك أن تترك ما تفعله الآن وتتحدث معي عن الموضوع».

### وضع الأشياء جميعها معاً

يصنع جمع الأجزاء الثلاثة «الرسائل المتعلقة بي» عبارة مختصرة وفعالة، تكون جازمة دون لوم. انظر كيف تجتمع في المثالين الآتيين لـ «الرسائل المتعلقة بي» الفعالة.

#### المثال الأول:

كيف تشعر: أنا غاضب من «أمر ما» حالياً

ما الذي يزعجك: لقد قلت إنك ستكون في المنزل الساعة

6.00، والساعة الآن 8.30.

ما الذي تريده: أرجو أن تتصل إن كنت ستعود إلى

المنزل متأخراً

#### المثال الثاني:

كيف تشعر: أشعر بنوع من الخوف من إخبارك

بهذا الأمر

ما الذي يزعجك: لقد طلبت ثلاث مرات هذا الأسبوع أن

أتحدث إليك «بأمر ما»، ولم نقم بذلك

إلى الآن

ما الذي تريده: أريد منك أن تترك ما تفعله الآن،  
وتتحدث معي عن الموضوع

لديك كامل الحق بأن تخبر الناس بما تشعر به، وبما يزعجك  
وبما تريد. ليس ذلك تسلطاً أو غباءً أو أنانية، بل هو منطقي وصادق  
ومباشر. طالما أنت تتحدث بصراحة ولا تشتم ولا تلقب بألقاب بشعة ولا  
تصرخ ولا تستعمل أي عنف جسدي، فأنت تعبر عن نفسك تعبيراً جازماً  
ومناسباً.

استخدم الفراغ الآتي لتكتب «الرسالة المتعلقة بي» التي سوف تستخدمها  
في استجابتك للسلوك المحبط للشخص العسير الذي تحبه، وتتمرن عليها.  
اختر تصرفاً خفيفاً نسبياً، لكن من المحتمل أن يقع مرة أخرى. اشم  
الأجزاء الثلاثة كلها في «الرسالة المتعلقة بي». يمكن أن تساعدك التراكيب  
الآتية للجمل.

1. أشعر ببعض (أحد المشاعر مثل الأذى أو الفرح أو الخوف) في  
الوقت الحالي...
2. بسبب (ما حدث)...
3. وأريد أن (مصطلحات بسيطة، أخبرها بما تريد)...

\_\_\_\_\_ 1.

\_\_\_\_\_ 2.

\_\_\_\_\_ 3.

تمرّن على «الرسالة المتعلقة بي» بصوت مرتفع عدة مرات. انظر كيف تبدو. كررها إلى أن تصبح أكثر راحة بسماعها. اطلب من شخص مقرب أن يستمع لـ «الرسالة المتعلقة بي» وأن يخبرك بما يعجبه وما لا يعجبه فيها. ثم جرّب رسالة - أنا مع الشخص العسير الذي تحبه. تذكر أن «الرسالة المتعلقة بي» لا تزال عملاً قيد التطوير. قد لا تكون مثالية، لكن حتى وإن ذكرت واحداً أو اثنين من عناصر «الرسالة المتعلقة بي» في البداية، فتلك بداية رائعة. استمر في العمل على «الرسالة المتعلقة بي»، وسرعان ما ستشعر بأنها طبيعية أكثر.

### سبعة اقتراحات خارقة من أجل تواصل أفضل

عند التواصل مع الشخص العسير الذي تحبه، ربما يكون لكيفية قول شيء ما وزمانه الأهمية نفسها للشيء الذي ستقوله. سوف تساعدك الاقتراحات السبعة الخارقة المذكورة هنا على التحدث بصراحة وعلى مجزم مع الشخص الصعب الذي تحبه - ومع الآخرين.

#### اسمح للعواطف بأن تهدأ

لا تتحدث مع الشخص الصعب الذي تحبه عن الموضوعات الصعبة عندما يكون أي منكما غاضباً. غالباً ما تغلب المشاعر القوية على المنطق، لذلك من الأفضل وضع هذه النقاشات جانباً إلى أن تهدأ المشاعر. اعرض عليه الحديث عن الموضوع لاحقاً، وإن حاول الشخص العسير الذي تحبه جرك إلى نقاش أثناء فوران المشاعر، فافرض ذلك بهدوء وحزم.

## اطلب الإذن بالتعليق

إحدى التقنيات الممتازة لبداية الحوار هي طلب الإذن لقول شيء ما. بأمر ما. أنت لا تحتاج لأن تفعل ذلك طوال الوقت، ولكن إن خفت أن صديقك أو قريبك يمكن أن يستجيبا بطريقة دفاعية أو غاضبة للموضوع الذي تريد أن تثيره، فاطلب إذنهما. قد تقول شيئاً مثل، «بيث، هل تمانعين أن أخبرك بأمر ما؟» أو «أليشا، هل أستطيع أن أسألك عن أمر ما؟»

إن بدء النقاش بهذه الطريقة ليس دليلاً على الضعف أو الخوف. بل على العكس تماماً، طلب الإذن طريقة ذكية ومحترمة لإثارة الموضوعات الصعبة. إنها طريقة مفيدة تجعل المستمع أكثر انفتاحاً نفسياً لسماع ما تريد قوله، إن أعطاك الإذن بالمتابعة.

قد يرد الشخص المزعج الذي تحبه على طلبك بالرفض. احترم هذا القرار. سوف تكون عدوانياً إن حاولت أن تجبره على الحديث عن موضوع أخبرك أنه لا يريد مناقشته. يمكنك أن تأمل بأن يكون منفتحاً للحديث عن الموضوع لاحقاً، لكنه قد لا يكون منفتحاً، ولا يمكنك أن تفعل أي شيء حيال الموضوع.

## إشعار الشخص الصعب الذي تحبه

هناك طريقة فعالة جداً لمساعدة الشخص العسير الذي تحبه على البقاء هادئاً أثناء حديثه، هي أن تشعره بأنك تقدّر ما يقول. يكون ذلك عادة بسيطاً جداً، كأن تومئ برأسك، أو أن تقول شيئاً مثل: «نعم، أنا أسمعك». أو «أنا أفهمك. أنا أفهم ما تقول». تحدث بإخلاص وثقة، مع

تواصل جيد بالعينين. هذا يؤكد له أنك تستمع إليه. اتركه يأخذ الصدارة في قول ما يريد أن يقوله بعد ذلك.

الإشعار جزء مهم من التواصل ويمكن أن يستخدم استخداماً متكرراً. لا يعني الإشعار أنك تتفق بالضرورة أو لا تتفق مع ما يقوله. أنت تشعره أنه قد قال أمراً ما وأنت قد سمعته. من المهم أن يعرف أنك سمعته.

### ابق في الحاضر

قاوم الرغبة بأن تثير المشكلات الماضية. ربما تكون هناك أوقات تكون فيها متأدياً جداً بسبب أشياء قد حدثت، خصوصاً إن لم تكن حلت إلى الآن. لكن العودة إليها ببساطة لا تساعد في شيء، ما لم تتفقا معاً على مناقشتها بطريقة إيجابية. إن لم تكونا تستطيعان ذلك، فلا تذهبا في ذلك المسار. إن أثار الشخص العسير الذي تحبه الماضي، فأعده إلى الحاضر. لا تسمح له أن يجرك عائداً إلى هناك. بدلاً من ذلك، دعه يعرف بهدوء وبتكرار أنك لن تناقش الماضي.

### ابق في الموضوع

كثيراً ما يكون الأشخاص الذين يعانون من المشكلات خبراء في التشيت. إنهم -بوعي أو دون وعي- يعطلون النقاش عبر إثارة أنواع كثيرة من الأمور التي لا علاقة لها بالموضوع. لا تدعهم يخدعونك بجرك إلى الجدل معهم. إن انجرت معهم، فسوف تتشتت في اتجاهات كثيرة مختلفة، حتى ينتهي بك الأمر أن تكون غاضباً جداً أو مهزوماً أو ليس لديك فكرة عما كنت تحاول أن تقوله في الأصل.

## استخدم تقنية الأسطوانة المكسورة

تعد تقنية الأسطوانة المكسورة تقنية رائعة من أجل البقاء في الحاضر وفي الموضوع نفسه. تستجيب في تقنية الأسطوانة المكسورة بالكلمات بنفسها والعبارات تقريباً في كل مرة يحاول فيها الشخص العسير الذي تحبه إيجابك على التنازل. تستمر بإعادة نفسك. فيما يلي محادثة يستخدم فيها الأب تقنية الأسطوانة المكسورة لصد محاولات ابنه للتلاعب به.

- «يا أبي، أريد أن تعيرني سيارتك، لأن سيارتي قد تعطلت لتوها».

- «يا بني، إني آسف، ولكنني لا أستطيع لأنني أحتاج السيارة لنفسي».

- «لكنك أعرت السيارة لجيني العام الماضي. وأنا أحتاج إليها الآن».

- «إني آسف، ولكنني أحتاج السيارة لنفسي».

- «أبي، إنك لا تستمع إلي، من الواضح أنك تحب جيني أكثر مني».

- «إني آسف، ولكنني أحتاج السيارة لنفسي».

في هذا المثال، يرفض الأب أن يجر إلى جدال. كان ابنه على استعداد أن يسدد ضربات أسفل الحزام، ليغضب أباه، أو يجعله يشعر بالذنب حتى يستسلم ويقول: «حسناً، حسناً، خذ السيارة!» لكن الخدعة لا تنطلي على الأب. إنه يستخدم تقنية الأسطوانة المكسورة ليتجنب الانجرار إلى مناقشات مشتتة سوف تستنفذ قواه.

## اسمح للشخص الصعب الذي تحبه أن يقول آخر كلمة

يذكرني الشجار من أجل قول الكلمة الأخيرة باللعبة التي يلعبها الأطفال لرؤية من سيضرب أولاً في لعبة كرة المضرب الرملية. يمسك قائدا الفريقين الخصمين مضرباً عمودياً بينهما، ويتبادلان مسك المضرب بيديهما مع وضع يد أعلى من يد إلى أن يصل أحد الطفلين إلى الفراغ الأخير في أعلى المضرب، حيث يكون الفائز. ولكن عندما يتشاجر البالغون لقول الكلمة الأخيرة، فلا يوجد فائز ولا جائزة واضحة. في الواقع، الجميع خاسرون.

## لديك دوماً خيارات

نحن نحثك في هذا الفصل على التمعن أفكارك ومشاعرك وأفعالك عندما تتواصل مع الآخرين. لقد شاهدت الفرق بين التوقع والانفجار والتحدث بصراحة. ولقد تعلمت «الرسالة المتعلقة بي» والاقتراحات السبعة الخارقة لتحقيق تواصل أفضل.

فيما تنتهي من هذا الفصل، فكر كيف ستتواصل بطريقة مختلفة مع الشخص العسير الذي تحبه من الآن فصاعداً. إن بدا هذا الأمر غامراً، فتذكر أنك لست مضطراً للبقاء على تصرفاتك القديمة؛ أنت تملك دوماً الخيارات. في الواقع، هذا هو -بالتحديد- الهدف من الفصل الآتي. سوف ترى فيه بعضاً من خيارات كثيرة تملكها، وكيف يمكن أن تستفيد منها.



## 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 تشارك 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 أبدو مجنونة 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 القرنيبيط 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 وتستعمله (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، فستشكّل 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 مسجّلة على جهاز الرادار الخاص بك. إنها تملك -بسبب العلاقة التي بينكما- دوراً في حياتك، ووظيفة يُتوقع 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 وقراباتهم 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 تدعو له، 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 منزليكما 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 تسيّر 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 افعل 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 افعل 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 للتعلّم ويمكنك أن تختار كيف تشعر حيال كل منها.

■ يمكنك الشعور بالفخر لمحاولاتك ونجاحاتك وتعلّمك.

■ 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 الفقدان

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 «المفغاة». 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 خيارتك 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.

## 7

## العائلة والأصدقاء

يمكن أن يكون أفراد العائلة والأصدقاء الأصحاء حلفاء مهمين عند التعامل مع الشخص المزعج الذي تحبه. لسوء الحظ، يسبب بعض الأشخاص المضطربين الذين نحبهم مشكلات تتحدى مهارات وصبر أكثر العائلات صحة أيضاً.

في القصة الآتية، يتحدث (جيم) وابنته عن (هنري) - ابن جيم وشقيق (ميلاني). لدى هنري - الذي يبلغ سبعاً وثلاثين سنة - طفلان صغيران من والدين مختلفتين، لم يتزوج قط، وهو لا يشارك في حياة ولديه. اعتقلته الشرطة عدة مرات، وهو عاطل عن العمل دوماً، ويختفي عن العائلة عدة أشهر متوالية.

كان جيم قد حصل لتوّه على ترقية في وظيفته، وكان متشوقاً لمشاركة ابنته بالخبر السعيد، لكنها لاقته لحظة وصوله على باب المنزل قائلة: «يا أبي، اعتقل هنري مرة أخرى، لا أعرف إلى الآن ما الذي حدث بالضبط. أرغمني أن أعده إلا أخبرك، لكن يجب علي أن أخبرك».

شعر جيم بالاستياء الشديد وقال: «لا تشعري يا ميلاني بالسوء لإخباري. أريدك أن تخبريني بما يجري». «أنت ابنتي ونحن لم نخبئ الأسرار عن بعضنا. لكن الأمور التي يفعلها هنري محبطة جداً لماذا

تحدث هذه الأشياء دوماً عندما تكون حياتي تسير على نحوٍ جيد؟ لا يوجد أي سلام أبداً».

أجابت ميلاني: «أنا أعرف يا أبي»، «لكن إن عرف هنري أنني قد أخبرتك فسيكون غاضباً جداً. وإن لم أخبرك، فلن يكون لدي أحد أتحدث معه عن الأمر. أنا في الوسط مرة أخرى. أتمنى لو أنني لم أعرف ما هو متورط فيه، ولكنني أعرف. لا أريد كما - أنت وهنري - أن تغضبا مني. ما الذي يفترض علي أن أفعله؟»

«أنا لست غاضباً منك يا ميلاني، لكن يحبطني هنري عندما يقول لك أشياء، ويطلب منك أن تبقيها سراً. يكفي سوءاً ما هو فيه من مشكلات مرة أخرى، لكن هذا الاحتفاظ بالأسرار واللعب يجعلان الأمر أسوأ ألف مرة. وسوف تتزعج والدتك إن لم نخبرها بالأمر. لكننا إن أخبرناها فسوف تذهب إليه حالاً، وسوف ينفجر ويرغب بمعرفة من أخبرها. وسندخل في هذه المشاجرات الكبيرة بشأن من أخبر من - بدلاً من التعامل مع الأمر الخاطئ الذي فعله. أنا متعب جداً من هذا».

### العمل معاً، مع العائلة والأصدقاء

في المثال السابق، يتصارع جيم وابنته مع طرق معاملة الشخص العسير الذي يحبانه. يشعران بالخوف والغضب، لكنهما يعملان معاً في النهاية، عن طريق التعبير عن أنفسهم وعن طريق الصدق.

عندما تكون العائلة والأصدقاء في أفضل حالاتهم، فإنهم يتواصلون بصدق وانفتاح مع بعضهم بعضاً. إنهم يستمعون إلى ما تريد أن تقوله

بقية أفراد العائلة. يبحثون عن الاتفاق بدلاً من البحث عن شخص يلقون اللوم عليه، ويسهمون جميعاً بطريقة ما في حل المشكلات التي تواجههم. يمكن أن يكون تحدي العمل معاً مع العائلة والأصدقاء كبيراً، لكن يمكنك أن تنجح. يبحث هذا الفصل -بصورة خاصة- في طرق القيام بذلك. من الجدير بالذكر أن تلاحظ أن المفاهيم و التقنيات المقدمة هنا موجهة لأفراد العائلة والأصدقاء المحبين، لكنها فعالة بالقدر نفسه مع أي شخص آخر.

إن كنت تحب أن يعمل أفراد عائلتك بتلاحم أكثر مع بعضهم، فقد تكون الشخص الذي عليه أن يبدأ بتدوير الحجر. ابدأ بالذهاب إلى الأشخاص أكثر لدعمك قابلية لأن يدعموك في التعاون الذي تحاول أن تشجع عليه. فكر -بدايةً- بشخص واحد تثق به بالخاصة. احصل على دعمه، وتحدث معه عن تقديم أفكارك إلى الآخرين.

أثناء هذه العملية، تكمن الأهمية في موافقة الجميع على العمل معاً، أكثر من الاتفاق على ما سيفعلونه مع الشخص العسير الذي يحبونه. هذا يعني أن الاستماع إلى بعضكم بعضاً والعمل المتعاون أهم بكثير من الاتفاق على التفاصيل.

## المحادثات الهادفة

إجراء المحادثات المقصودة أحد أساليب العمل الفعال مع أفراد العائلة والأصدقاء. يوجد غايتان أساسيتان في المحادثات الهادفة:

■ الحصول على نتيجة محددة أثناء المناقشة أو بعدها.

■ أن تتصرف بطريقة محددة أثناء المحادثة.

من أمثلة المناقشة الهادفة مناقشة يجريها زوج مع زوجته بشأن إعطاء المال لابنتهما، التي هي شخص عسير يحبانه. دعونا نقل إن الزوجة تعطي أمواله لابنتها سراً و ضد رغباته، وقد كانت المحادثات السابقة في هذا الشأن تنتهي دوماً بالجدال.

لإيقاف الجدل وتحقيق نتائج سليمة، جرب المحادثات الهادفة. الغاية الأولى من المحادثات المقصودة هو الحصول على نتيجة محددة أثناء المناقشة أو بعدها. قد يكون هناك عديد من النتائج التي ترغب بها. في هذا المثال، فإن النتيجة الإيجابية قد تكون أن تقبل الزوجة أن تتحدث مع ابنتها عن المال بوجود زوجها فقط، أو أنها ستتوقف عن إعطائها المال إطلائاً.

الهدف الثاني هو أن تتصرف بطريقة محددة أثناء المحادثة وقد يؤدي إلى واحدة من النتائج المرجوة أو أكثر. في هذا المثال، قد يكون هدف الشخص الذي بدأ المحادثة هو الحفاظ على هدوئه، أو الإنصات بصورة أفضل للشخص الآخر، أو التحدث بجزم عما يريده.

لاحظ أن كونك هادفاً في محادثتك لا يعني أنك مسؤول عن نتائج هذه المحادثات - أو كيف يتصرف الأشخاص الآخرون. تستطيع أن تؤثر على هذه الأمور، لكنك لست مسؤولاً عنها. أنت مسؤول عن كيفية تصرفك. وأنت تقرر في المحادثات الهادفة كيف ستتصرف. سوف تساعدك النقاط الآتية على إجراء المحادثات الهادفة:

## اعرف نفسك

الخطوة الحساسة في التعامل مع الآخرين هي أن تعرف نفسك. تمعن في أفكارك ومشاعرك وأفعالك عند التحدث مع شخص آخر. الغاية من هذا الإدراك الذاتي هي معرفة مشاعرك والعمل عليها بدلاً من أن تفاجأ بها أو أن تتحكم -هي- بك.

## افهم ما يمر به الآخرون

تعرف على تجارب أفراد العائلة الآخرين ومشاعرهم، فهي مختلفة في العادة عن تجاربك ومشاعرك. ضع نفسك مكان الأشخاص الذين تحبهم. فكر كيف تؤثر عليهم تجاربهم مع الشخص العسير الذي يحبونه.

## تحدث بانفتاح

تزدهر الصراعات في السر، لذلك تحدث بانفتاح وخصوصاً مع أفراد العائلة المهتمين. هذه طريقة جيدة لتجنب أن يتلاعب بكم الأشخاص العسرون الذين تحبونهم. اسمح لأفراد العائلة جميعاً بالتعبير عن وجهات نظرهم. قد يكون لديهم وجهات نظر ممتازة لم تفكر بها. قد لا تتفق معهم طوال الوقت، لكنك عليك أن تحترم آراءهم. عندما تفعل ذلك فإنهم يحتمل -أكثر- أن يعملوا معك على نحو أفضل.

## تشاركوا في المعلومات بشأن التطورات الجديدة

أبقوا بعضكم على اطلاع بالتطورات الجديدة في العائلة. إن وقع الشخص العسير الذي يحبونه في مشكلة، أو كان لديه صعوبات أخرى،

فدع الأشخاص القريبين منك يعرفون ذلك. لا تفترض أنهم سمعوا الأشياء نفسها التي سمعتَ بها؛ في الحقيقة عليك أن تفترض أنهم لا يعرفونها.

لا تخلط بين مشاركة المعلومات بهذا الأسلوب مع النميمة. النميمة أحاديث فضلة وغير لطيفة، تعكس تزعزعَ المتحدث وعدم إخلاصه. المشاركة الملائمة للمعلومات فهي عملية مفتوحة وصادقة تهدف إلى فائدة أفراد العائلة جميعاً.

### كن إيجابياً

تحدث عن الأمور الناجحة في العائلة أكثر من الأمور الفاشلة. فُتِّش عن الأمور التي تسير على نحوٍ جيد، وتحدث عنها. من السهل أن تكون سلبياً، وخصوصاً إن كان أفراد العائلة الآخرون سلبيين. لكن السلبية تستنفذ طاقتكم وثقتكم اللازمتين لحل المشكلات، وتضعف تواصلكم مع بعضكم تواصلًا فعالاً. لذلك عليك أن تبقى إيجابياً قدر المستطاع.

### كن صادقاً وجازماً

التحدث بصراحة إن يتطلب الشجاعة عندما تتعارض صراحتك مع ما يعتقد الآخرون. لكن التواصل في عائلتك سيكون أفضل بكثير على المدى الطويل عندما تكون صادقاً. تقوِّض أنصاف الحقائق والكذبات البيضاء الثقة. يجعل التواصل الصادق والجازم أفراد العائلة يثقون ببعضهم بعضاً ويصبحون أكثر انفتاحاً وصراحة.

## كن مرناً

كن منفتحاً على الأفكار الجديدة. إن كان لدى فرد من أفراد العائلة شيئاً يقوله، فاستمع إليه. لا تقع في شرك فعل الأمور على طريقتك الخاصة فقط. إن كنت قد جربت حلّك مئة مرة ولم ينجح، فانفتح على أفكار الآخرين. حافظ دوماً على حدود ثابتة لحماية نفسك من استغلال الآخرين وإساءتهم، لكن كن مرناً في الوقت نفسه.

## لا تقفز إلى استنتاجات سريعة

يوجد تعبير قديم في حرفة النجارة يقول: «قس مرتين، وقص مرة واحدة». بتعبير آخر: تجنب الأخطاء بكونك حذراً ودقيقاً. إن سمعت أن الشخص العسير الذي تحبه - أو أي شخص آخر في العائلة - قد وقع في مشكلة مرة أخرى، أو تعرض للأذى من قبل الآخرين، فابحث عن المزيد من المعلومات قبل أن ترتكس. فكر بمصدر الخبر. استمع إلى الأطراف جميعاً. اجمع المعلومات واستمع بانتباه قبل أن تتكلم؛ يمكن لذلك أن يجنبك كثيراً من الإحراج والنزاع لاحقاً.

## ادعموا بعضكم بعضاً

اعرض مساعدتك على العائلة والأصدقاء. اطلب دعمهم عندما تحتاج إليه. لا تسمح للخلافات بين أفراد العائلة أو مع الشخص العسير الذي تحبه أن تبعدكم عن بعضكم. ابقوا معاً وادعموا بعضكم بعضاً حتى عندما لا تتفقون على تفاصيل ما ستفعلونه.

تواجه العائلات جميعها التحديات. يدعم أفراد العائلات السليمة بعضهم بعضاً خلال هذه التحديات. يمكن لعائلتك القيام بذلك أيضاً. استخدم مبادئ المحادثات الهادفة هذه في أي من المناقشات التي تجري بينكم. تولّ القيادة في هذا، وساعد عائلتك على التقارب.

تعرفّ أكثر على ديناميكية عائلتك عبر إكمال التمرين الآتي. اكتب العبارات التي تصف نقاط القوة والتقييد فيك وفي أفراد العائلة الآخرين. يمكن أن يتضمن ذلك أنماط التواصل، أو الاختلافات في الشخصيات، أو الولاء العائلي، أو أي شيء آخر يؤثر على العلاقات المتبادلة في العائلة. اكتب جملك الخاصة بعد الأمثلة الثلاثة الآتية. إن فكرت بجمل أكثر، فاكتبها في دفتر مذكراتك.

| نقاط القوة                                | القيود  |
|---|---|
| الحالة سالي قائدة هادئة                   | لا أستطيع أن أقول لأخي                            |
| أخي أكثر انفتاحاً على المناقشة هذه الأيام | والدني وأختي لم يتحدثنا مع بعضهما لسنوات من الزمن |
| إنني أنعلم أن أحافظ على الهدوء            | بشكك أبي بالآخرين تشكيكاً مبالغاً                 |
| نقاط القوة                                | القيود  |
|   |   |
|   |   |
|   |   |

بالتفكير الآن بنفسك فقط، صف في السطور الآتية نقطة من أقوى نقاط قوتك. ثم صف كيف يمكنك أن تستخدم تلك الصفة لإفادة عائلتك. على سبيل المثال، قد تجد أن إحدى نقاط قوتك هي «أنا متفائل جداً»، وقد تستخدم تلك القوة عبر اتخاذ قرار بأنه «عندما يبدأ أخونا بازدراء شقيقتنا، فسوف أذكر إيجابياتها».

صف في السطور الآتية أحد القيود التي تشعر بها الذي يمكن تحسينه بتركيز الجهود. ثم اكتب كيف سوف تعمل على تحسين ذلك القيد. على سبيل المثال: ربما يكون أحد القيود: «أنا أرتكس ارتكاساً مفرطاً في كل مرة يذكر فيها أحد ما اسم زوجة ابني». يمكن بعد ذلك أن تكتب كيف ستعمل على تحسين ذلك: «عندما أسمع اسمها سوف أعمل بجد على عدم تغيير تعابير وجهي، وعدم محاولة قلب الآخرين ضدها. أنا أعرف في أعماقي أن الاستجابة بهدوء سوف تساعد بقية أفراد العائلة على تجنب الانحياز إلى أحد الطرفين».

استخدم الوعي المكتسب من هذا التمرين في تغيير كيفية التعامل مع الآخرين. إن شعرت بالأمان، فشارك أفراد العائلة في رؤيتك الداخلية. ابنِ دوماً على نقاط قوتك واعمل على تحسين القيود.

### التغلب على المعوقات عبر العمل المشترك

كما أظهر جيم وميلاني في القصة الافتتاحية في أول الفصل، يمكن للأشخاص المضطربين الذين نجبهم أن يسببوا فوضى عارمة في العائلة.

أحد أكثر الطرق شيوعاً لفعل ذلك هو التأكيد على أفراد العائلة لحفظ أسرار تصرفاتهم المثيرة للجنون. عندما يُحتفظ بالأسرار، ينمو الغضب وعدم الثقة، ويتوقف التواصل، وتتكسر العلاقات. يصح ذلك خصوصاً إن كان أفراد العائلة مرهقين أساساً بمشكلاتهم الخاصة.

تتطلب مواجهة التحديات التي يفرضها الأشخاص الصعاب الذين نحبهم بصيرة داخلية، وتواصلًا، وعملاً جاداً. لكن عندما يعمل أفراد العائلة معاً، تصبح مواجهة التحديات أسهل. يوجد عديد من الأسباب تجعل بعض العائلات لا تعمل عملاً بتعاون. بعض الأسباب الأكثر شيوعاً في هذه العائلات هي:

- أنها تتدخل بالشخص العسير الذي تحبه، أو تفصل عنه.
- يوجد تاريخ من النزاعات أو انعدام الثقة في العائلة.
- أنها ترى المشكلة والحل رؤية مختلفة عنك.
- أنها تحصل على نصائح متضاربة من الآخرين.
- أنها تخاف من غضب أفراد العائلة الآخرين أو الشخص العسير الذي تحبه.
- أنها عالقة في تصرفاتها القديمة.
- أنها تنظر إلى الاتفاق معك على أنه عدم ولاء للآخرين.

---

كي تساعد نفسك على توضيح أي تلك العوائق هي الأكبر بالنسبة لعائلتك، اكتب وصفك الخاص للعوائق في عائلتك.

بما أنك لا تستطيع أن تتحكم بها يفعله الأشخاص الآخرون، فربما لن تستطيع أن تتغلب على المعوقات التي تواجه عائلتك. لكن سوف يساعد القلب الحنون، والتواصل المفتوح، والقرارات السليمة مساعدة جمة.

كي تتغلب على معوقات لَمّ الشمل في عائلتك، عبّر عن نفسك دوماً بصدق وباحترام لأفراد العائلة، وحافظ على هدوئك أثناء ذلك. شجع الآخرين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، لكن لا تسمح لنفسك بالانجرار للجدال. استخدم «الرسائل المتعلقة بي». تجنب «الرسائل المتعلقة بك». أدرك أن هدفك ليس أن تحصل على طريقتك، أو تثبت نقطة، أو أن تكون على صواب. إنه العمل معاً، وبناء الثقة، والتغلب على المشكلات.

### المكوّن الحيوي في التواصل: الاستماع

الاستماع جزء أساسي من أي تواصل فعال. كلما عرف الأشخاص الذين تحبهم أكثر أنك تستمع إليهم بصدق -حتى عندما لا تتفق معهم- سيكونون أكثر احتمالاً لتقبل أفكارك.

في بيئة العمل، التواصل هو أساساً طريقة لنقل المعلومات من أجل إنجاز العمل، أما المشاعر فهي غالباً أمر ثانوي. وفي الواقع، غالباً ما ينظر إليها

على أنها عثرة في طريق إنجاز المهمة. في العائلة، على العكس، لمشاركة المشاعر والاهتمام فيما يفكر به الآخرون الأهمية نفسها إنجاز العمل على الأقل. في العائلة، ليس التواصل مجرد طريقة لتبادل المعلومات؛ بل هو أداة لخلق الحميمية العاطفية.

في الفصل الخامس، تحدثنا عن استخدامك «الرسائل المتعلقة بي» للتعبير عن نفسك تعبيراً جيداً. دعونا ننظر الآن إلى مظهرين متعلقين بالاستماع الجيد. أحدهما عبر لغة الجسد. والثاني عبر ما يسمى الاستماع المتفاعل. يتيح الاستماع المتفاعل للأشخاص الذين تحبهم أن يعرفوا أنك تهتم، وهو يقوم بأكثر من ذلك أيضاً - إنه ينقص من النزاعات والجدالات.

### لغة الجسد

ترسل تعابير وجهك وحركات جسمك كثيراً من الإشارات إلى الأشخاص الذين تحبهم عن مدى استماعك إليهم. سوف يساعدك إدراكك التام للإشارات التي يرسلها جسدك على التواصل بوضوح أكثر. التصرفات الآتية أمثلة على لغة الجسد التي تبين أنك مستمع. تعلم كيف تستخدمها عندما يتحدث معك فرد من العائلة.

- ضع الجريدة من يدك، وأطفئ التلفاز، وتخلص من الملهيات الأخرى.
- أدر جسمك إلى الشخص الذي تحبه.
- انظر في عيني الشخص الذي تحبه.
- أومئ برأسك لتبدي الاهتمام.

■ أبقى يديك ثابتتين.

■ استمر في النظر إلى الشخص الذي تحبه أثناء المحادثة.

## الاستماع المتفاعل

في الاستماع المتفاعل أي يجب يكون الاستماع... بداهة... متفاعلاً. نصف الاستماع المتفاعل هو الاستماع بانتباه إلى المعنى الأعمق لكلمات الشخص الذي تحبه، والنصف الآخر هو الاستجابة لما يقوله الشخص الذي تحبه بعبارات تدل على أنك تستمع إليه.

قد لا تكون كلمات الشخص الذي تحبه تعبيراً دقيقاً عما يعنيه في الواقع، بل هي أدلة على الأفكار والمشاعر المختبئة تحت كلماته.

إن قالت الإنسانية الذي تحبها -على سبيل المثال-: «أنا أكرهك»، فافهم أن كلماتها متأثرة بغضبها. بدلاً من أخذ الموضوع على نحو شخصي والاستجابة بآلمك أو غضبك الخاصين، حافظ على هدوئك. استجب للإنسانة الذي تحبها بإحدى الطريقتين: (1) أعد عليها صياغة ما تظن أنها تفكر فيه أو تشعر به. (2) أعد بعضاً من كلماتها نفسها عليها. تساعدنا هذه الاستجابات بأن تشعر أنها مفهومة ومقبولة. عندما تشعر أنها مفهومة، فمن المحتمل أن تحافظ على هدوئها وأن تجادل جداً أقل. في هذا المثال، من المحتمل أنها غاضبة، لذلك استجب استجابة تبادلية ببساطة بقولك: «أنا أعرف أنك غاضبة».

بسبب عواطفها القوية في ذلك الوقت، قد تقول أشياء لا تعنيها. أنت تنظر في الاستماع المتفاعل إلى ما وراء كلماتها غير الدقيقة وتستجيب

بدلاً من ذلك لأفكارها ومشاعرها. لا تجادلها عما إن كانت تكرهك أم لا، ولا تبالغ في استجابتك بأن تخبرها أنك تكرهها.

لا تخبرها أنك تحبها أيضاً. مهما كان حبك صادقاً، فقد يضيف قولك -أحياناً- الحطب إلى نار الشخص الغاضب. قد يبدو لها أنك تحاول أن تكون متعالياً - بتقديم نفسك على أنك الشخص المحب المثالي، بينما هي خارجة عن السيطرة. إنها غاضبة إلى درجة أنها لن تقبل حبك؛ لأن مشاعرها ملتهبة. بدلاً من إخبارها أنك تكرهها أو تحبها، استجب بعبارة استماع تبادلي حيادية.

في الاستجابة التبادلية، تستجيب لأفكار الإنسان الذي تحبها ومشاعرها المخبأة تحت ما تقوله. سوف تقودها عندما تفعل ذلك إلى عمق أشد من التواصل. التقط الأدلة التي تشير إلى أفكارها ومشاعرها من لغة جسدها وكلماتها. هل تبدو غاضبة أو خائفة أو متوترة أو متألّمة أو سعيدة؟ تخيل ما الذي كنت ستفكر به أو تشعر به إن كنت في مكانها.

عندما تستجيب لها، تأكد من أن صوتك ليس مقلداً لها، ولا مشعراً بالذنب، ولا ساخراً. استخدم نبرة حيادية. إنك لا تريد أيضاً أن تبدو متفاهماً أو قلقاً بصورة زائدة. ربما تبدو ضعيفاً من جهة، أو مترفعاً من جهة أخرى. أبدِ الاهتمام. لكن لا تطل في سرد وجهة نظرك. إنك تريدها أن تفهم من هذه المحادثة أنك تستمع إلى احتياجاتها العميقة.

تقدم الأمثلة الآتية أفكاراً عما يمكن أن تقوله للشخص الذي تحبه حين يبدو منزعجاً.

## استجابات الاستماع المتفاعل

«إنك تبدو غاضباً الآن».

أو

«أنا أرى أنك منزعج».

«إنك تبدو حزينا».

أو

«إنك تبدو محبطاً في الوقت الحالي».

«يبدو أنك لا تشعر أن الأمر عادل».

أو

«إنك تشعر كأنك تقوم بالعمل كله».

«لقد سئمت من الأمر».

أو

«يبدو أنك غاضبة من ألبرتو».

«لقد سئمت من كوني لطيفاً. ألبرتو لا

يستمع إلي. إنه لا يهتم بما أفكر به».

## كلمات الشخص الذي تحبه

«هذا غباء. أنا لن أقوم بذلك!»

«أنا أستسلم. أنا لا أهتم بما تفعله».

«إنني أكره أن أقوم بكل شيء للجميع».

مع الاستماع المتفاعل، اسمح بالصمت بعد أن تتكلم. ربما يكون من الصعب أن تقوم بذلك في البداية إن كنت غير مرتاح مع الصمت. يشعر كثير من الناس أنه يجب عليهم الحفاظ على استمرار المحادثة. لكن الصمت ضروري من أجل الاستماع المتفاعل. إنه يعطي الشخص الذي تحبه الوقت للتفكير والشعور.

إن كانت الإنسانية التي تحبها تريد أن ترد عليك، فسوف تفعل ذلك. إن لم تفعل، فلا بأس بذلك على الإطلاق. يسمح الصمت لها بأن تهيم في أفكارها دون الشعور بالمسؤولية عن الرد عليك. يمكن أن يساعد ذلك الإنسانية العسيرة التي تحبها أن تصبح أكثر هدوءاً.

## رد بالعبارات بدلاً من الأسئلة

ربما لاحظت أن الردود السابقة جميعها كانت بطريقة عبارات، ولا أسئلة. يكمن كثير من قوة الاستماع المتفاعل في هذه الصفة. تعطي الأسئلة غالباً الانطباع للإنسانة التي تحبها أنك تختبرها، بدلاً من أنك تستمع إليها. قد تبدو أسئلتك وكأنها تطفل أيضاً. على أي حال، تبعدها الأسئلة عن إحساسها بالوضع قبل أن تصبح جاهزة عاطفياً.

على سبيل المثال، إن بدت إنسانة تحبها كئيبة وسألتها: «هل أنت حزينة؟» فإنها ستسحب من حالة الشعور إلى حالة التفكير كي ترد عليك. قد لا تكون مستعدة لذلك بعد. من ناحية أخرى، استجابتك: «أنت تبدين حزينة» عبارة بسيطة عن أمر لاحظته. وهي لا تتطلب إجابة. لكنها تجعلها تعرف أنك قد انتبهت إليها.

ليست عبارات الاستماع المتفاعل اعترافات بأنك تتفق مع الإنسانة التي تحبها أو أنها على حق. إنها تؤكد ببساطة أنها تشعر أو تفكر بطريقة ما - وأنك تستمع إليها. هذا مهم جداً.

لا بأس بالأسئلة في المحادثات عن وقت العشاء، أو ما هو رأي الشخص الذي تحبه بالفيلم الذي شاهدتماه توأ. لكن المحادثات المتعلقة بموضوعات المشاعر تنجح أفضل ما يمكن عندما تستخدم العبارات بدلاً من الأسئلة.

---

هذه فرصة لك للتمرن على استخدام بعض عبارات الاستماع المتفاعل. اقرأ العبارات في العمود الأيمن الآتي. وتمرن على قول عبارات الاستماع المتفاعل في الأيسر. بدأنا بثلاثة أمثلة كاملة. تذكر - بينما تكتب استجاباتك الخاصة في بقية الأمثلة - أن تستخدم إما العبارات التي تعبر عما تظن أن

الشخص الذي تحبه يشعر به أو يفكر فيه، أو أن تستعمل العبارات التي تحتوي بعضاً من كلماته الخاصة.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>عبارتك بالاستماع المتفاعل</b></p> <p>«بيدو أن مشاعرك متأذبة».</p> <p>«أنت لا تريد أن تساعد جانيت».</p> <p>«تبددين قلقلة لأن جانيت لن تتصل بك».</p> | <p><b>كلمات الشخص الذي تحبه</b></p> <p>«أنزعج عندما يهزأ سام بي!»</p> <p>«لماذا عليّ أن أساعد جانيت؟»</p> <p>«لن تتصل بي جانيت مرة أخرى».</p> |
|--|---|

في الأمثلة الثلاثة الآتية قمنا بجزء من العمل نيابة عنك. قم بإنهاء الجمل في العمود الأيسر.

|  |  |
|--|--|
| <p>«تبدو _____»</p> <p>«أنت _____ جداً من والدك».</p> <p>«إنك تعتقد أن العم جو _____»</p> <p>«_____»</p> | <p>«لا أبالي على الإطلاق بما تفعله أُمي».</p> <p>«أرفض التحدث إلى أبي مرة أخرى».</p> <p>«إنني أكره العم (جو). إنه أناني جداً».</p> |
|--|--|

### أكمل الأمثلة الآتية بنفسك

|   |   |
|---|---|
| <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> | <p>«إن (إيمي) شريرة جداً ونادتني بالمغفل»</p> <p>«إنني خائف جداً من الوقوف في وجه ابنتي».</p> <p>«لا فائدة من الأمر. أنا أستسلم».</p> <p>«إنه لا يهتم، سواء مت أم عشت».</p> |
|---|---|

أبق عبارات استماعك المتفاعل مختصرة كما في الأمثلة السابقة. قد تظن أن عليك أن تقول المزيد، لكنك لا تحتاج لذلك. تقرر هذه العبارات القصيرة بأفكار الشخص الذي تحبه ومشاعره، دون التطرق إلى موضوعات قد تجادل فيها. يمكنك أن تستخدم الاستماع المتفاعل عدة مرات في محادثة واحدة، وأن تبقى في الوقت نفسه كل عبارة من عباراتك مختصرة.

لا تخدع بالانجرار إلى الجدل مع الإنسانة الذي تحبها. استمع إلى كلماتها من منطلق أنها أدلة وليست حقائق. اقبل بأنها منزعجة، واستخدم تقنيات الاستماع المتفاعل لمساعدتها على تهدئة نفسها والشعور بأنها مفهومة.

### العائلة والأصدقاء معاً

ليس من السهل دوماً العمل مع العائلة والأصدقاء، لكن فوائد القيام بذلك عظيمة جداً. يجعل العمل المشترك التعامل مع المشكلات أسهل، ويسرّع في حلها. عندما تعملون معاً فإنك تحصل على الدعم عندما تحتاج إليه، ويقل شعورك بالوحدة. عندما تستخدم تقنيات المحادثة الهادفة والاستماع المتفاعل، يصبح الآخرون أكثر تعاوناً معك، وستشعر بثقة أكبر في قول حقيقتك.

سوف ننتقل الآن إلى مناقشة ثمينة للحدود والمفاوضات والمعاهدات. هذه مفاهيم وتقنيات تفاعلية ستدعم استمرارك في العمل على الترك مع الحب.

## 8

## الحدود والمفاوضات والعقود

تعاني تارة -التي تبلغ أربعة وثلاثين عاماً- من اضطراب مزاجي ثنائي القطب (كآبة مع هوس). اعتنت (جيسي) -أختها التي تكبرها باثني عشر عاماً- بتارة منذ طفولتهما - في بعض الأحيان، سواء كانت تارة تحتاج إلى المساعدة أم لا. كانت تارة تشعر أنها- بالرغم من مرضها- تدير حياتها إدارة جيدة. كانت ذكية. تمتلك سيارة ومنزلاً، ولم تصب بأي هجمة مرضية كبيرة منذ مدة. طلبت تارة منذ مدة قريبة أن تقترض بعض المال من جيسي. لكن جيسي قالت إنها ستضع شروطاً قبل أن تقرضها أيّاً من المال.

انفجرت تارة: «ماذا تعنين بقولك إنك سوف تتدبرين أمر أموالني؟! لدي وظيفة. وكل ما أحتاج إليه هو مئتا دولار فقط لبضعة أشهر. لماذا تحاولين أن تتحكمي بكل شيء أقوم به؟ لا يعجبك أن أذهب إلى السينما، وتعتقدين أن عليّ ألاّ أشتري مساحيق التجميل، وتملين عليّ من أواعد. لم أتورط في أي مشكلة منذ زمن طويل. فما هي مشكلتك؟»

«يا تارة. أنا لا أتحكم بكل ما تقومين به. إنني أعطيك فقط النصيحة والمساعدة الأخويتين. أنت تعرفين أنك لست دوماً مستقرة، ولقد عانيت من مشكلات مالية سابقاً، ولذلك أنا أريد فقط أن أتأكد من أنك لن تقعي

في مواقف سيئة مرة أخرى. إن أردتني أن أقرضك المال، فسيكون الأمر هكذا. يجب عليك أن تعطيني فواتيرك وشيكات راتبك وأن تسمح لي بتدبير أموالك من الآن فصاعداً».

«في الحقيقة. هذا مجرد غباء! لم أعد طفلة صغيرة يا جيسي. لكنك لا تزالين تعتقدين أنك تستطيعين التحكم بحياتي. كما تعلمين، لا يجعلني حمقاء إن مجرد كوني أعاني من اضطراب ثنائي القطب. ولا يجعلك طبيبتي ولا مديرة مصرفي. إن كنت لا تريدان إقراضي المال، فلا بأس بذلك. سوف أطلب من شخص آخر».

سواء كنت تتعاطف مع جيسي أو تارة، أو إن كان بإمكانك رؤية طريف القصة، فإن العلاقة بين الأختين تحتاج إلى التحسن. قامت كلتا المرأتين بأفضل ما لديهما لتحب إحداهما الأخرى، ولتعيشا حياتيهما. بالرغم من ذلك يوجد بعض الاحتكاك. ستستفيد كل منهما كثيراً من تعلم استخدام الأدوات التي ستوصف في هذا الفصل.

## الحدود والمفاوضات والعقود

الغاية من هذا الفصل هي الربط بين بعض المهارات التي تعلمتها إلى الآن. سوف تجد أن التواصل، والترك مع الحب، واتخاذ القرارات ستكون أسهل إن كنت واضحاً بشأن ما تريده وما لا تريده في علاقتك مع الشخص المزج الذي تحبه.

تتعلق الحدود والمفاوضات والعقود «بقواعد» تعاملك مع أي صديق أو قريب. الغاية منها توضيح الأدوار وتقوية العلاقات، ويمكن أن تستعمل مجتمعة أو على انفراد، بحسب الوضع أو الأشخاص المعنيين.

تشابه الحدود ضمن العلاقة الحدودَ بين الممتلكات المتجاورة: إنها تشير إلى الخطوط الفاصلة. تسمح مثل هذه الخطوط الفاصلة للآخرين بمعرفة ما الذي ستفعله وما لن تفعله، وما الذي ستقبله وما لن تقبله. تعتمد هذه الخطوط الفاصلة على معتقداتك، وقدراتك، والأمور التي تفضلها، واختياراتك. الغاية من الحدود الشخصية هي أن تشعر شعوراً أفضل تجاه علاقاتك المتبادلة مع شخص الآخر - دون أن تعتمد إيذاء ذلك الشخص. لا يوجد صواب أو خطأ - يوجد فقط ما ينفعلك وما لا ينفعلك، في جو من الاحترام.

المفاوضات مناقشات تهدف إلى الوصول إلى اتفاق، سواء كان بين العائلات أو الدول. يتطلب التفاوض الأخذ والعطاء، ويعتمد على فكرة أن كلا من الطرفين (أو الأطراف، جميعاً) في حال وجد أكثر من طرفين) لديه احتياجات مشروعة، وأمور يفضلها، واختيارات.

العقد في العلاقة الشخصية هو عادة اتفاق غير رسمي، يضع فيه شخصان أو أكثر بوضوح ما الذي سيفعله كل شخص وما لن تفعله. سوف نشرح في بقية هذا الفصل كيف تعزز الحدود والمفاوضات والعقود علاقاتك.

## الحدود

أحد الصراعات التي يواجهها الأشخاص الذين لديهم أصدقاء وأقرباء مثيرون للمشكلات هو عدم معرفة كيفية «إطفاء الأمور» أو «الحصول على بعض السلام». يمكن أن تساعدك الحدود الشخصية على الشعور بأنك أقل «تلقياً للضربات» التي تتلقاها بسبب الطرق المثيرة للجنون التي يمارسها الشخص العسير الذي تحبه، كما يمكنك أن تتبئ الآخرين بما سوف تفعله وما لن تفعله. تتضمن الحدود نوعين من المعايير:

1. ما الذي ستفعله وما لن تفعله. مثل:

■ لن أكذب لأتستر على شريكي.

■ إن أعاد لي موظف المتجر نقوداً أكثر مما أستحق، فسوف أعيد له المال الزائد.

■ حتى عندما يصرخ ابن أختي عليّ، فأنا أرفض أن أصرخ عليه.

2. ما الذي تقبله وما لن تقبله من الآخرين. مثل:

■ سوف أتكلم إن لمسني زميل في العمل لمسة جنسية.

■ إن أحدث كلب جيراني الفوضى، فسوف أكلهمم في ذلك.

■ عندما تطلق حبيبتي عليّ الألقاب، فسوف أخبرها أن هذا ليس مقبولاً، وأترك الغرفة.

ليس عليك أن تحب أو تتفق مع حدود شخص آخر، وليس عليه أن يحب أو يتفق مع حدودك أنت. تعتمد حدودك على مثالياتك، وعلى رغبتك بحماية نفسك من المعاملة السيئة. إنك لا تبني الجدران بينك وبين شخص آخر، إنك تشير ببساطة إلى خطوطك الفاصلة.

لفهم الحدود فهماً أكمل، فكر بما سيكون عليه الأمر إن لم توجد حدود سليمة. قد يقوم الأشخاص الذين لا يضعون حدوداً سليمة:

■ بقول: نعم عندما يعنون: لا. والعكس بالعكس.

■ بفعل أشياء للآخرين لا يشعرون أنها جيدة.

■ بالشعور كأنهم مسّاحة قدمين.

■ الاستمرار بالدفاع عن مواقفهم وشرحها.

إن شعرت بأن هذه القائمة تبدو مألوفة، فلا تقلق - يوجد الكثير الذي يمكن أن تفعله لرسم الحدود المتينة، مبدئياً من التعرف على الأشياء الموجودة أصلاً.

### ما هي الحدود التي توجد الآن؟

لكل شخص حدود شخصية، وإن لم يكن الجميع يدركون ذلك. قد لا تكون واثقاً من حدودك الخاصة. أو ربما تجد أن لديك بعض الحدود الواضحة مع بعض الأشخاص والمواقف، لا مع غيرهم. اقرأ قصة (سوزان) لكي تعرف كيف يمكن أن يكون ذلك:

«لقد عملت طوال حياتي، وفي الوقت نفسه، أحب أن أقوم بأشياء من أجل عائلتي. لكنني على مر السنوات، وجدت نفسي أقوم بأشياء أكثر من اللازم من أجلهم، أشياء بمقدورهم القيام بها بأنفسهم. إنني دوماً، دوماً موجودة من أجلهم، وأنا أدفع الثمن. أشعر بالتعب والإرهاق. تعلمت كيف أضع الحدود في مكان عملي، لكن عندما يتعلق الأمر بعائلتي، فإنني أنهار. إنني أتعلم ببطء ألا أقول: نعم طوال الوقت، لأنني إن لم أعتنِ بنفسني، فلن يكون هناك أي «نفسني» لأعتني بها».

ما هي الحدود التي وضعتها؟ هل بعضها أكثر صعوبة من بعض في تأسيسها والحفاظ عليها؟

ضع إشارة أمام أي من عينات الحدود الآتية التي تنطبق عليك، وإن كان ذلك من آن إلى آخر فقط. اكتب في السطور الفارغة أي حدود أخرى وضعتها وطبقتها، في بعض الأحيان على الأقل. حالما تكمل هذا التمرين. تحدث مع شخص ما، أو اكتب في دفتر مذكراتك متى تجد صعوبة في الحفاظ عليها ومع من كما وجدت سوزان في القصة السابقة.

| الحد   | √ |
|--|---|
| أنا لا أعطي المال للأشخاص القادرين على كسب معيشتهم.  |   |
| لا أبقى عندما يصرخ الناس عليّ. وأترك الغرفة بهدوء.   |   |
| أنا أقول لا. عندما أريد ذلك.                         |   |
| أنا لا أخلق الأعذار لمشكلات الناس الآخرين            |   |
| أنا لا أكذب  |   |
| أنا لا أنهي أعمال الناس بدلاً عنهم                   |   |
| أرفض أن أشتري المشروبات الكحولية لشخص لديه مشكلة شرب |   |
|  |   |
|  |   |
|  |   |

بينما تكمل هذا التمرين، ربما تجد حدوداً أكثر من التي كنت تظن أنك قد وضعتها، أو أقل منها. في كلا الحالتين، لا بأس في ذلك. الهدف هو أن تصبح أكثر وعياً لنفسك وأن تتخذ القرارات التي تخدمك. من الأمثلة السابقة والحدود الأخرى التي حددتها، فكر ما هي الحدود الجديدة التي ترغب بتأسيسها، وما هي الحدود الموجودة التي ترغب بتقويتها. اكتب عن اكتشافاتك في دفتر مذكراتك. سوف يساعدك القسم الآتي على العمل على رسم حدودك.

## كيف تضع الحدود وتقويها

لقد فكرت الآن بالحدود التي كنت قد رسمتها بالأساس، وفيما إن كان أي منها يحتاج إلى تقوية، وفيما إن كنت تريد أن تضع حدوداً جديدة. يتضمن رسم الحدود عادة تغيير أفكارك وأفعالك أولاً. أما مشاعرك فسوف تتغير مع الوقت.

نصف فيما يلي كيف تعامل فيل مع معضلته، كيف ووضعت الحدود كي يشعر بإحباط وأذى أقل في تعامله مع ابنته (هولي):

«ابنتي وزوجها بعيدان فعلاً عن العائلة كلها. أنا مشتاق إليهما وإلى أولادهما. أنا أذعوهم كثيراً لقضاء العطلة أو لمجرد الزيارة. وهم لا يكادون يستجيبون. مهما كان الأمر.

أظن أن أحد الحلول هو مجرد ألا أغضب كثيراً. وبمقدوري أن أخبر هولي بما تقوم به العائلة دون أن أتوقع منها إجابة. ربما -بدلاً من دعوتها- عليّ أن أخبرها فقط بما تقوم به، وأن لا أكرث بما ستفعل. «سوف نقيم احتفال عيد الشكر في منزلنا في الظهيرة. ونود لو تكونين معنا». ثم سأفترض أنها لن تأتي. وسنستمر في مخططاتنا. إن سألت أحد ما هل ستأتي هولي وعائلتها، فسأقول -فقط- إنني لا أعرف. وفي حال أتوا، يمكن إضافة أطباق إضافية في آخر لحظة. هذا لن يخلصني من كامل غضبي. ولكنه قد يساعد».

استنتج فيل أنه لا يحصل على نتائج إيجابية من طريقه المعتادة. شعر فقط بالأذى والغضب والخجل - ولم يجعل أي من ذلك ابنته تتواصل تواصلًا

أفضل. بدلاً من ذلك. قرر وضع حد للتعامل مع انعزالها. أولاً. قرر التفكير بطريقة مختلفاً في هولي وحضورها إلى الاجتماعات العائلية. وتوقف عن توقع الحضور منها أو الرد على الرسائل الهاتفية. ثم غير تصرفاته بإعلامها بهدوء مرة واحدة - لا مزيد من الاتصالات المتكررة ونوبات الغضب. خفف وضع هذا الحد من شعور فيل بأنه «يُدفع هنا وهناك» بصمت هولي وغيابها. كما ساعده أيضاً على التخلص من بعض ألمه وخذلانه.

عندما وضع فيل الحدود الجديدة، كان لديه الخيار بأن يخبر هولي عنها أو لا. النقطة الأساسية كانت أن الحدود الجديدة تتعلق بقراره لتغيير تفكيره وأفعاله. لم تمح هذه المقاربة الجديدة مشاعر فيل المتأذية جميعها، لكنه أصبح بالتأكيد يشعر بشعور أفضل مما كان.

فيما يلي ثلاث خطوات يمكنك القيام بها لوضع حد من الحدود أو تقويته:

1. حدّد المشكلة، إضافة إلى مشاعرك وأفكارك وأفعالك المتعلقة بها.
2. قرر أيّاً من أفكارك وأفعالك تستطيع تغييرها، وسوف تغيرها.
3. اكتشف بالضبط ما الذي ستفعله لاستبدال أفكارك وأفعالك القديمة.

---

تعلّم أن تقوم بعملية وضع الحدود عبر الإجابة عن الأسئلة الآتية:

ما هو أكثر وضع أشعر أنه غير جيد، ولا أني أتحمك به بيني وبين الشخص العسير الذي أحبه؟.

عندما يحصل الوضع فإنني أستجيب عادة بالمشاعر والأفكار  
والأفعال الآتية:

المشاعر:

الأفكار:

الأفعال:

أي تلك المشاعر والأفكار والأفعال يمكنني أن أغيرها، وسوف أغيرها؟

ما البديل الذي سأفعله عندما أبدأ بالشعور والتفكير والتصرف  
بطريقتي القديمة؟

أخذك هذا التمرين عبر خطوات وضع الحدود الشخصية. الجملة الأخيرة التي كتبتها هي الحد الجديد. تمرن عليها بعض الوقت. قوم مدى نجاحها معك. يمكنك تعديل الحد في أي وقت تشاء، لكن أعطه فرصة كافية - لنقل بضعة أسابيع أو أشهر - قبل أن تقرر إن كان الحد مفيداً أم لا. لاحظ ما الذي تشعر به عندما تضع هذا الحد الفاصل. حتى إن شعرت بالغرابة، فاستمر بالأمر على أي حال. قد تشعر بالغرابة من التغيير في البداية، لكنك سوف تعتاد على الأمر. ونأمل أنك سوف تحبه. إن رغبت بوضع حدود أخرى، فكرر هذا التمرين في دفتر مذكراتك أو على ورقة منفصلة.

لا يضمن وضع الحدود أن المشكلات سوف تحل، أو أن مشاعر الأذى جميعها سوف تزول. بالرغم من ذلك، تساعدك الحدود بالتأكيد على تحقيق مقدار معين من التحكم بنفسك - الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم به. قد لا يحب الشخص العسير الذي تحبه التغييرات التي تقوم بها. لكن معرفة أنه ليس من واجبك أن تجعل الجميع سعداء هي جزء من وضع الخطوط الفاصلة. من واجبك أن تعيش حياتك بأفضل ما تستطيع، وأن تدع الآخرين يعيشون حياتهم الخاصة.

كما في طرق العناية بالنفس المقترحة في هذا الكتاب جميعها، لا يرادف وضع الحدود الأنانية ولا الغلظة، مع أنه قد يبدو كذلك في البداية. تساعدك الخطوط الفاصلة السليمة - ببساطة - على توليد الطاقة من أجل الاستمتاع بحياتك، وتقديم الحب للآخرين.

## المفاوضات

كما تعلمنا، فإن وضع الحدود هو أحد الأدوات التي يمكنها إيضاح موقفك في علاقة أو وضع ما. الأداة الثانية التي تساعد التعاملات

الشخصية هي المفاوضات، التي تعطي الناس فرصة للوصول إلى اتفاق مشترك. المبدأ الأساسي في المفاوضات هو أن كلا الطرفين يملك شرعاً وجهات نظر، وأموراً يفضلها، وأفكاراً خاصة.

لا يلزم أن تكون المفاوضات الشخصية عملية طويلة ومعقدة. إنها في الحقيقة مجرد محادثة ذات هدف بين أشخاص يرغبون بتحسين بعض نواحي علاقتهم. (في هذا الفصل، افترض أن المحادثات تجري بين شخصين. يمكن بالتأكيد أن يدخل مزيد من الأشخاص في المفاوضات. لكن ذلك أكثر تعقيداً، وقد يتطلب مساعدة أو خبرات أكبر.)

تنجح المفاوضات الشخصية بالصورة الأفضل عندما:

■ يكون الشخصان راغبين بمناقشة الموضوع المعني.

■ يكون الموضوع محدداً وموضوعياً.

■ لا يضع أي من الشخصين توقعات سابقة عن النتائج.

ربما كان واضحاً من هذه القائمة الصغيرة أن المفاوضات لا تنجح مع الناس جميعاً أو في الظروف كلها. بالرغم من ذلك، فهي أداة مفيدة يمكن أن تساعد على التخلص من التوتر بينك وبين الشخص العسير الذي تحبه. دعونا ننظر إلى النقاط الثلاثة نظرةً أوسع.

### الشخصان راغبان بالحديث

المفاوضات حديث بين أشخاص راغبين بالوصول إلى نوع من الاتفاق. لكي يحدث هذا، يحتاج كلاهما إلى الاعتقاد بوجود -ولو- أبسط إمكانية للقيام بأصغر تحسين في حالة التوتر بينكما. يحتاج كلاهما إلى أن يكون

مستعداً -يكفي مقدار صغير من الرغبة- للتفكير بمقاربة جديدة، والاستماع إلى الآخر.

## الموضوعات محددة وموضوعية

تعمل المفاوضات عملاً أفضل عندما تناقشان موضوعاً أو موضوعين محددين وموضوعيين كل مرة. مثل المكان والزمان اللذين سوف تتحدثان فيهما عن النقود، أو من سيطبخ العشاء في أي ليلة. من الأفضل الابتعاد عن الانفعالات العاطفية، واللوم، والذنب، والغضب، والشفقة على النفس، والامتعاض. تشتت مثل هذه «القنابل العاطفية» انتباه كل من الشخصين عن المشكلة المحددة التي يعملان على حلها.

انظر إلى العبارات المتزاوجة الآتية. اقرأ كل عبارة، وفكر في كل مقارنة لتشعر بما نعنيه بقولنا: «موضوعات محددة وموضوعية»، مقابل «الذخيرة العاطفية». أيها سيكون أكثر سلاماً وفعالية في رأيك؟

متى يمكنك أن تستخدم سيارتي. وفي أي شروط.

الموضوع المحدد والموضوعي:

لماذا تأخذ سيارتي دوماً دون أن تسأل؟ أنت

القنبلة العاطفية:

أناني جداً!

كيف سنعمل على وضع خطط إجازتنا.

الموضوع المحدد والموضوعي:

أنت أناني جداً لأنك ترفض -عاماً بعد عام-

القنبلة العاطفية:

التخطيط معي للقيام بأي شيء.

ما الذي سيفعله كل منا إن انتهى بك

الموضوع المحدد والموضوعي:

الأمر في السجن مرة أخرى.

أنا لا أفهم لماذا تستمر بالسرقة! لقد

القنبلة العاطفية:

حاولت جاهدة جداً أن أربك تربية جيدة.

ما الذي سنفعله -كلانا- عندما تفقد

الموضوع المحدد والموضوعي:

السيطرة على غضبك

القنبلة العاطفية:

لماذا لا تتعالج للتحكم بغضبك؟ لديك

مشكلة جدية. وأنا سئمت من الأمر.

لاحظ أن كل عبارة من عبارات «موضوع محدد وموضوعي» تركز على الأفعال المحددة لكلا الشخصين. تبقى مناقشة المشاعر والأفكار في الحد الأدنى، لكي لا تتعرض المفاوضات إلى الانهيار في قصص تاريخكما المشترك. تخلق كلمات الاتهام والشحن الموجودة في عبارات «القنابل العاطفية» جواً من اللوم والذنب، ولا يساعد أي منهما على التعاون.

انظر في قصة (بريندا) و(دون). يعيش ابنهما البالغ (مايك) في الشارع منذ عدة سنوات. شعرا في البداية بالرعب والذنب والخجل والارتباك. بعد مدة، نما شعور بالغضب أيضاً. عندما كان يتصل، كانا يحاولان إقناعه بالعودة إلى المنزل أو الحصول على مساعدة. أرسلنا له المال مرتين كي يأتي بالحافلة إلى المنزل. وفي المرتين، لم يظهر مايك. بعد مدة. أصبح يتصل بهما أقل فأقل.

مع المساعدة. رأى بريندا ودون أن حدودهما الضعيفة أبقتهما متدخلين في حياة مايك، وأدركا أنهما كانا يلومانه ويعتبان به في الوقت نفسه منذ سنوات عديدة. إما بوضع القوانين الصارمة أو بحل مشكلاته بدلاً من الاستماع إليه. على مر الوقت، تعلمنا أن يضعنا حدوداً لنفسيهما تجاه مايك. عندما اتصل أخيراً مرة أخرى. تمكنا من التفاوض على اتفاق معه. سارت الأمور على النحو الآتي:

«عندما اتصل مايك هذه المرة. كنا جاهزين له. أخبرناه أننا لن نرسل المال بعد الآن، وأنتا لا نريد سماع مزيدٍ من القصص عن

حظه المتعثر - لكن الذي نريده هو أن نبقى على اتصال معه. إن رغبت ببحث طريقة تواصلنا، فإننا نريد التفاوض معه. حتى إننا استخدمنا تلك الكلمات نفسها. عرفنا أنه تفاجأ - لم يكن هناك دموع ولا صراخ من ناحيتنا، بل رغبة بمناقشة الشروط فقط. لم يكن يرغب بالحديث عن ذلك حينها، لكنه عاد واتصل لاحقاً، واتفقنا على بعض «القوانين» البسيطة لكيفية اتصاله بنا، ومتى سيكون ذلك، ما هي الأمور التي لن نقوم بمناقشتها. تفاجأنا كيف سارت الأمور على نحو جيد. ومنذ ذلك الوقت. اتصل بنا مايك مرتين، ومررت كل من المكالمتين على نحو حسن. نحن نشعر ببعض الأمل الآن، وبسلام أكبر بالتأكيد، سواء تكلم معنا أم لا.

### التوقعات الواقعية

يحسن وجود توقعات واقعية لديك عن نفسك والآخرين - عملياً - أي موقف كان - بما في ذلك المفاوضات. من الطبيعي أن تأمل بالحصول على نتائج إيجابية رائعة عندما تبدأ بالمحادثة، ويوفر مثل هذا الأمل «الوقود» النفيس اللازم للحوار. لكن إن سمحت للأمل بأن يعميك عن حقيقة شخص، أو علاقة، أو موقف، فأنت لا تساعد نفسك ولا أي شخص آخر. أكثر ما ينجح غالباً، مزيج لطيف من الأمل والواقع.

يجب على بريندا ودون خفض سقف توقعاتهما قبل أن يكونا جاهزين للتفاوض مع مايك على أي شيء. عندما تحدثا أول مرة عن حدودهما الجديدة وعن التفاوض المأمول، كان لديهما عدة توقعات غير واقعية. كانا يأملان في البداية:

■ أن مايك سوف يستجيب لهدوئهما بالعودة إلى المنزل على الفور.

■ أنه لن ينزعج أحد.

■ أنهما سوف يقنعان مايك بالذهاب إلى مركز معالجة الإدمان.

■ أن النقاش سوف يجري بصورة مثالية.

عوضاً عن ذلك. قام دون وبريندا «بفروضهما المنزلية» قبل التحدث مع مايك. وضعا توقعات الواقعية، وكانا واضحين بشأن النقاط التي أرادا قولها؛ وقررا عدم الضغط على مايك بأي طريقة كانت، وأقرّا بأنه يمكن للإحباط والحزن أن يظهرأ أثناء حديثهما مع مايك. بعد حديثهما مع مايك، ناقشت بريندا ودون كيف جرت الأمور، وكانا سعيدين لأنهما قد حافظا على الوضوح والهدوء.

## العقود

تحتاج أحياناً أنت والشخص العسير الذي تحبه إلى إدخال بعض «الالتزام» في اتفاقكما الذي تفاوضتما عليه، ويمكن للعقود الشخصية أن تساعدكما على فعل ذلك. تعمل العقود الشخصية إلى حد ما بالطريقة نفسها التي يعمل فيها العقد القانوني - يتفق الطرفان على الشروط ويجعلان العقد ملزماً لهما. يمكن أن يكون العقد الشخصي مكتوباً أو شفهيّاً. ولا يجب عليك استخدام الجمل الطويلة واللغة المتكلفة. فقط قلها أو اكتبها بكلماتك الخاصة. يمكنك أيضاً أن تقوم بعقود وليدة اللحظة مع نفسك.

بعض الأمثلة عن العقود الشخصية هي:

■ يكتب صديقان عقداً صغيراً، متفقين على أنهما سوف يتمرنان معاً ثلاث مرات في الأسبوع. يحددان الأيام والأوقات ويتفقان على أنهما لن يتمرنا أكثر من هذا المقدار ولا أقل منه. الغاية من هذا العقد هي مساعدة الصديق المدمن على التمرين، والصديق الذي يريد تحسين لياقته الجسدية.

■ يعمل زوج وزوجته على تحسين زواجهما. بدءاً من التشارك في النشاطات الاجتماعية. اتفقا على الشروط التي سوف يطبقانها مدة ثلاثة أشهر: سوف يخرجان معاً إلى العشاء كل أسبوعين، وسوف يشتركان في فريق كرة طائرة. يضعان على التقويم علامات تدل على ليالي العشاء ومواعيد تمارين الكرة الطائرة، ويتعانقان لإتمام العقد.

■ يعقد رجل عقداً شفهيّاً مع نفسه يقضي بالاتصال بابنه المكتئب مساء كل أربعاء مدة شهرين.

كما ترى. يمكن للعقود الشخصية أن تكون رسمية أو غير رسمية قدر ما تريد. الهدف هو الوضوح والاتفاق على الصيغة التي سيأخذها العقد. فيما يلي أربع خطوات تساعدك على إبرام العقود المفيدة واستخدامها.

1. يجب أن تتفقا -كلاكما- على أن العقد سوف يقوّي الاتفاق الذي تم التفاوض عليه.

2. يجب أن تقرراً معاً:

- ما هي الشروط التي ستدخل في العقد
- ما هي المدة التي سيستمر فيها العقد
- ما الذي سيحصل إن أخل أحدكما بدوره

3. انطق بالعقد أو اكتبه. ضع عليه التوقيع والتاريخ، أو ابحث عن أي طريقة أخرى للالتزام به.

4. أثناء مدة العقد وبعدها، قوِّموا معاً مدى نجاح العقد بالنسبة لكل منكما.

يعطي العقد الشخصي كلاً منكما فرصة لوضع صفة رسمية (قليلاً) للأمور التي تفاوضتما واتفقتما عليها. اعقدا العقد -الأول أو العقدين الأولين- من أجل موضوعات أقل توتراً لكي يكتسب كل منكما إحساساً بالعملية وتجداً النجاح. سوف تنشئ هذه البداية أساسات صلبة تقوم عليها اتفاقات المستقبل.

## جمع الأمور كلها معاً

لتلخيص هذه الأدوات الثلاث المفيدة في خلق علاقات أفضل:

### الحدود:

■ هي خطوط فاصلة موضوعة من قبلك، ومن أجلك، كي تكون أكثر وضوحاً حيال ما سوف تقبله وما لن تقبله.

■ متغيرة، إذا شئت، ومتى شئت.

■ تحسن قدرتك على المفاوضة، إن اخترت أن تفاوض.

### المفاوضات:

■ تقوم بها أنت والشخص العسير الذي تحبه معاً.

■ تتطلب على الأقل رغبة دنيا بالعمل معاً.

■ تتقي الأجواء فيما يتعلق بموضوعات محددة في علاقتكما.

### العقود:

■ يتحدد شكلها بالموضوعات التي تفاوضت عليها أنت والشخص العسير الذي تحبه.

■ يمكن أن تأخذ أي شكل، وأن تحتوي أي شيء تتفقان عليه.

■ تساعدكما على الاستمرار في تنفيذ الاتفاق الذي تفاوضتما عليه.

دعونا نلق نظرة كيف يمكن للحدود والمفاوضات والعقود أن تعمل معاً من أجل تحسين علاقة ما. تعيش حفيدة هارولد، بيكي، معه منذ سنوات قليلة. إنها تعاني من الاكتئاب. وهارولد سعيد بمساعدتها، لكنه مع ذلك قد بدأ يشعر بالتعب والإحباط. بعد كثيرٍ من اللحظات الجيدة والسيئة، توصل هارولد إلى قرار. إنه لن يطبخ لبيكي ولن يذكرها بمساعدته في المزرعة عندما تكون في «أيامها السوداء»، كما أنه لن يلاحقها إن لم تقم بأي شيء (هذه هي الحدود التي وضعها).

عندما صارت بيكي بحال أفضل، أخبرها بقراراته. أخبرها كم الأمر صعب بالنسبة له، لكنه لن يستسلم - إنه يحتاج فقط إلى وضع خطة معها. تحدثا عن تحديات مرضها وإحباطاته. اتفقا معاً على أمر واحد: شدد طبيب بيكي على أهمية التمرين والغذاء الجيد في التخفيف من آثار الاكتئاب. اتفق بيكي وهارود معاً أنها يجب أن تأكل وتتحرك، حتى عندما لا تريد ذلك بالفعل. ناقشا بالتفصيل ما الذي ستفعله ومتى، إضافة إلى ما سيفعله هارولد من أجل مساعدتها أو لا يفعله. (هذه المحادثة هي المفاوضات).

أخيراً. لأنهما يعرفان كم ستكون بيكي غير مهتمة عندما تبدأ بالدخول في أيامها السوداء، فقد اتفقا على كتابة اتفاقية لمدة شهر واحد، وتوقيعها - وكتابة عدة نسخ، في حال غضبت ومزقتها جميعاً. وافقت بيكي على أنها سوف تجبر نفسها على قراءة العقد كل يوم مدة شهر. وسوف يضع هارولد نجمة حمراء على التقويم لكل يوم تأكل فيه بيكي، وتقوم فيه بنوع من النشاطات الجسدية. سوف تضع بيكي نجمة ذهبية لكل يوم لا يقوم فيه جدها بإزعاجها حيال الأكل والمساعدة. (بالرغم من أن بيكي وهارولد بالغين. فإنهما يحبان فكرة وضع النجمات على التقويم. لأنها سوف تكون ذكرى مرئية لكيفية تنفيذهما لعقدتهما).

في الختام. ندعوك إلى تجربة هذه الأدوات الثلاث للوصول إلى علاقات أكثر سلامة. حصّن نفسك بحدود سليمة تجعلك قوياً بما يكفي لأن تنتهي دون أن تنكسر في وجه علاقاتك العاصفة. ثم عندما تقرران معاً - أنت والشخص العسير الذي تحبه - زيناً علاقتكما بالمفاوضات والعقود ذات التوقيت الجيد. فوق كل ذلك. استمر في التعلم عن نفسك، والتحرك تجاه السلام الأعظم. في الفصل الآتي سوف تتعلم عن ضرورة الاعتناء بالنفس وكيفية.



## 9

## «أنا» ليست كلمة بأربعة أحرف

لقد قرأت في فصول كتاب «من الصعب جداً أحبك»، جميعاً عن إيجاد التوازن والسلام. أكثر الطرق ضماناً لتحسين وضعك مع الشخص العسير الذي تحبه هي الاستماع إلى نفسك والعناية بها - أولاً، سوف تشعر - وأنت تقوم بذلك - بتوتر أقل؛ لأنك ستكتشف طرقاً صحية للاستجابة للتوترات المحيطة بك. سيكون تملك أدوات وطرق تفكير تساعدك على تجاوز النجاة إلى الازدهار.

يقدم هذا الفصل طرقاً للقيام بالجزء الثاني من الترك مع الحب. تتعلم في هذا الجزء أن الاعتناء بنفسك عملية حب تقوم بها، تعود بالفائدة على الآخرين أيضاً. بينما تختبر اقتراحات العناية بالنفس، سوف تشعر براحة أكبر، وستتحكم أكثر بحياتك. هذا بالضبط ما وجده الأخ والأخت في القصة الآتية، عندما بدأ بالاعتناء بنفسيهما، والتغاضي عن التصرفات المؤذية التي يفعلها شقيقهما.

بقي (مالكوم) و(جانيتا) يعيشان في منزل العائلة منذ وفاة والديهما قبل سنوات عديدة. عاش أخوهما الأصغر، (تيرانس)، في المنزل أيضاً، حتى شهرين ماضيين. بعد عدة سنوات من التعامل مع تلاعب تيارنس، وأكاذيبه واعتماده الزائد على غيره، طلبت منه جانيتا ومالكوم الانتقال

من المنزل. لم يكن ذلك سهلاً بالنسبة لهما، وشعرا إلى حد ما بالذنب، لكن الحياة مع تيرانس أصبحت مرهقة جداً لهما. بقيا على اتصال مع تيرانس، لكنهما تعلمتا تغيير كيفية التعامل معه. تضمنت هذه التغييرات إيجاد طرق للاهتمام بحاجاتهما الخاصة.

«في الحقيقة، يا جانيتا، الوضع هنا أكثر هدوءاً بالتأكيد منذ أن تركنا تيرانس، ألا توافقين؟»

«نعم، لكني مازلت أشتاق إليه. أعتقد أن الأمر سوف يتطلب بعض الوقت. مع أنني أشعر أنني بحالة أفضل، فلا أزال أقلق عليه أحياناً. لكني بالتأكيد سعيدة بوجود وقت للقراءة والمشي، دون التساؤل الدائم عما سيقوم به. كنت أشعر أحياناً - قبل أن ينتقل من المنزل - أنني سوف أصرخ إن أخبرني بكذبة أخرى لا تصدق! من الأسهل الآن عدم القلق من أي قصصه تعد صادقة وأيها تعد كاذبة؟. أتعرف ماذا يا مالكوم؟ ليس ذلك لمجرد أنه ذهب - بل أيضاً لأنني بدأت أشعر أنه لا بأس بتسليية نفسي لمجرد أنني أريد ذلك».

«أعرف ماذا تعنين. عندما دعاني أصدقائي في ليلة سابقة إلى الخروج للعب البوكر، شعرت شعوراً رائعاً لمجرد أن أقول: «نعم» دون أن أشعر بالذنب؛ لأنني مضطر للهروب من تيرانس - أو أخذه معي. في الواقع، أعتقد أن تيرانس كان هو السبب في أنني لم أعد أدعى إلى الخروج كثيراً كما كنت أدعى في السابق. الآن وقد عرف الشباب أنه ذهب، نحن نخطط لرحلة صيد سمك. أعرف أنهم كانوا يشعرون بالسوء لإبعادهم لي في السابق، لكنني أرى لماذا فعلوا ذلك. كان يبدو أن تيرانس يفسد الأمور على الدوام. تبدو الأمور أفضل بكثير الآن».

كان للكوم وجانيتا طرق مختلفة للاعتناء بنفسيهما، لكن المهم هو أنهما قاما بذلك - وحصدوا النتائج. أصبحت حياتهما أكثر هدوءاً وانتظاماً، وأصبح لديهما طاقة أكبر للتعامل مع تيرانس عندما كانا يمضيان الوقت معه.

### ما هو الاعتناء بالذات؟

يعني الاعتناء بالذات القيام بالأمر المسلية، والمريحة، والمثيرة للاهتمام، والمثيرة للتحدي، والمسالمة، والمشوقة، التي تنعش الروح... إلخ. يعني الاعتناء بالنفس القيام بأمر صغيرة من أجل نفسك على أساس منتظم، إضافة إلى القيام بالتغييرات الأوسع وتوفير الفرص الأكبر لنفسك.

سواء كنت تعتني بنفسك فعلاً، أو كنت نادراً ما تسمح لنفسك بقليل من الراحة لإعادة شحن بطايرتك، فمن الممكن أن تقوي «عضلات الاعتناء بالذات» الخاصة بك. سوف تحسن مثل هذه التغييرات من مستويات الطاقة التي تملكها، ومن ثباتك العاطفي، ومن صحتك العامة.

تظهر القائمة الآتية بعض التغييرات التي يمكن أن تتوقع رؤيتها في نفسك وفي حياتك عندما تعتني اعتناء أفضل بنفسك. ضع إشارة أمام التغييرات التي تحب أن تراها. إن فكرت في تغييرات أخرى تحب أن تراها، ضع قائمة بها في دفتر مذكراتك.

|   |                      |
|---|----------------------|
| √ | أرغب بـ...           |
|   | أن أفلق أقل          |
|   | أن أكون أكثر استرخاء |
|   | أن أنام أفضل         |

|  |   |
|--|---|
|  | أن أضحك وأبتسم أكثر                             |
|  | أن أشعر بتوتر أقل                               |
|  | أن أتسلى أكثر                                   |
|  | أن أبدأ هواية جديدة، أو أعاد ممارسة هواية قديمة |
|  | أن لا أصاب بالآلام الرأس والبطن والآلام الأخرى  |
|  | أن أفكر بوضوح أكبر                              |
|  | أن يتسنى لي الوقت لنفسى                         |
|  | أن أصرف بعض الأموال على نفسى                    |
|  | أن أحب نفسى أكثر                                |
|  | أن أتوقف عن الاعتذار بهذه الكثرة                |

يمكن أن تكسب هذه الفوائد، وفوائد أخرى كثيرة، عندما تهتم بحاجاتك وطلباتك الخاصة أكثر مما تهتم بها الآن. تذكر أن التمرين يجعلك أفضل. يمكنك أن تصبح أقدر على قول: لا للآخرين، وقول: نعم لنفسك.

### أنا، هل أعتنى «بنفسى»؟

الخطوة الأولى في الاعتناء الأفضل بنفسك هو إدراك أنك تتأذى والإقرار بذلك. في هذا الكتاب، سنحت لديك الفرص لفحص مشاعرك وأفكارك وأفعالك. نأمل أن تكون قد تعرفت على إحباطك وألمك وخيبتك، ومشاعرك الصعبة الأخرى. ولكن، إن كنت لاتزال تجد صعوبة في السماح لنفسك بالشعور بأنك مخدوع أو متأذى، ففكر بالمقارنة الآتية:

تخيل نفسك وأنت تستيقظ في مستشفى. بعد لحظة من استيقاظك، تتذكر الحادث الذي أتى بك إلى هنا، وتبدأ بالإحساس بوجود ألم هائل في ساقك اليمنى. يطمئنك الطبيب بقوله: «لقد كنت في حادث مروري، ورجلك مكسورة، لكننا سوف نعالجها». إنها تؤلم بالفعل، لأن الكسر سيئ.

لكن الطبيب يعطيك بعض الدواء، وسرعان ما تنام. في اليوم التالي، يتسبب الألم العميق الذي تحسه في رجلك بإيقاظك. فيما تمد يدك لتقرع الجرس وتستدعي الممرضة، تلاحظ أنه صار لديك زميل في الغرفة، شخص لا بد أنه أُدخل أثناء الليل. تبدأ أن بالحديث، وتكتشف أن زميلك الجديد قد كسر ساقه الاثنتين. هل تتوقف ساقك فجأة عن الألم لمجرد أن جارك ساقاه مكسورتان؟ لا، لا تزال ساقك تؤلمك. قد تشكر الله لأن إصابتك ليست بسوء إصابة جارك، لكنها لا تزال تؤلمك، ولا تزال تحتاج إلى عناية.

لذلك، إن وجدت نفسك تشك فيما إن كان «عليك» أن تشعر بالأذى أو إن كان لديك «الحق» بأن تفعل أمراً ما يرضيك، ففكر بقصة الساق المكسورة. اسمح لنفسك بالشعور بما تشعر به. ليست الحياة مسابقة لمعرفة من يعاني من المصيبة الأسوأ. إنها مجرد (الحياة) فقط، وأحياناً الحياة تؤلم. لا بأس بأن تعتنى بنفسك.

### حجرا البناء في الاعتناء بالنفس

لتبدأ بالعناية بنفسك، ألق نظرة على حجري البناء هذين في تشييد الاعتناء بالذات:

1. الإرادة

2. الفعل

الإرادة - ولو بأقل قدر- تجعل من الممكن النظر إلى الأفكار الجديدة والتفكير بمواقف جديدة تجاه نفسك. إنها تعني (نعم)، أو على الأقل (ربما)، بدلاً من (لا). عندما تشاهد الاحتمالات الجديدة فعليك أن

تعمل عليها- اكتشافها، ورؤية كيف تشعر حيالها، ومعرفة إن كانت ستفيد، واختبار أنماط أخرى.

عبر استخدام حجري البناء هذين، سوف تستكشف احتمالات وترى أشياء تفضلها ربما لم تكن تعرف أنها موجودة. سوف تنظر إلى نفسك بطرق جديدة. دعونا نلقِ نظرة أدق الآن على حجري بناء الاعتناء بالذات.

## الإرادة

إن كنت تعاني من شخص تحبه، فقد يكون قد خطر على بالك آلاف المرات: «أنا مستعد لأن أبذل أي شيء لجعل هذه الفوضى تنتهي»، أو «أنا متعب جداً من هذا»، أو «أتمنى فقط لو أستطيع أن أجعله يري». لكن تمنى الحال الأفضل مختلف تماماً عن كونك راغباً في القيام بما يلزم لتغيير الأمر.

من الطبيعي أن تتمنى الحلول وتحلم بها، لكن مثل هذه الأحلام غالباً ما تكون غير واضحة، وهي أمثلة غير منطقية عن التفكير السحري. قرأت في الفصل الثاني أن التفكير السحري يعيق قدرتك على التركيز على ما تستطيع فعله، وما سوف تفعله لإجراء التغييرات الإيجابية. أما عندما تكون راغباً باختبار واقعه الخاص والعمل عليه، فسوف تحصل كثير من الأمور الرائعة. لذلك، ابحث عن بعض الإرادة الكامنة تحت أمنياتك. اسأل نفسك «أسئلة الإرادة» هذه:

■ هل أنا راغب باعتقاد أن لي قيمة تعادل قيمة الأشخاص الآخرين؟

■ هل أنا راغب بالقيام بشيء جديد لمساعدة نفسي على الشعور بشعور أفضل؟

■ هل أنا راغب بأن أشعر بالسخف، أو أن أبدو سخيماً أيضاً، بعض الشيء بينما أتعلم المهارات والمواقف الجديدة؟

■ هل أنا راغب باكتشاف شيء جديد عن نفسي - سواء أعجبني الأمر الذي أكتشفه أم لا؟

■ هل أنا راغب في باعتقاد أنني أملك ما يلزم لتحسين حياتي الخاصة - ولو بعض الشيء؟

■ هل أنا راغب بالنجاح؟ أو مستعد لارتكاب الأخطاء؟ أو أقتبل أن جهودي لن تكون مثالية؟

إن أجبت بنعم على أي من الأسئلة الآتية، فإن لديك ما يكفي من الإرادة للنمو. حتى إن كنت راغباً بالاستعداد لتكون مريداً، فهذا كاف من أجل تعلم كيف تعني بنفسك (أو القيام بأي تغيير، في واقع الأمر).

---

اختر أحد أسئلة الإرادة من القائمة السابقة، واكتب ردك عليها. على سبيل المثال: قد يختار أحد الأشخاص السؤال الأول، «هل أنا راغب باعتبار أن لي قيمة تعادل قيمة الأشخاص الآخرين؟»، ربما يرد بقوله، «بالتأكيد، أنا راغب باعتقاد أن لي قيمة لدى أحفادي أو أصدقائي، لكن من الأصعب أن أرى قيمتي عندما أفكر بأخي السيء. أعتقد أنني منفتح على الفكرة، إن استطعت اكتشاف كيف أقوم بالأمر».

أجب الآن عن أحد الأسئلة عن نفسك. لا توجد إجابة صحيحة ولا خاطئة - فقط حقيقتك في هذه اللحظة. نحن نقترح أن تسأل أكثر من واحد من أسئلة الإرادة في دفتر مذكراتك، ثم تجيب عن. تدعم معرفة الذات الاعتناء بالذات، والعكس بالعكس.

---



---



---



---

إن لم تكن تشعر بالرغبة بتغيير نفسك في هذا الوقت أو مساعدتها، فلا بأس بذلك. فقط استمر بالقراءة وطلب المساعدة أثناء حياتك، وسوف تجد الإجابات التي تبحث عنها.

## الأفعال

حجر البناء الثاني للاعتناء بالنفس هو الفعل. عندما يكون لديك شرارة (أو نار متقدة) من الإرادة، ومن ثم تقوم بشيء ما - فكر بفكرة جديدة، وجربها - فستحصل أمور جيدة. سوف تشعر بشعور أكثر ثقة وراحة. سوف تجد أن بإمكانك معالجة الأوضاع التي كانت تسبب لك الحيرة والشعور بالعجز.

على سبيل المثال: أراد (إيفان) أن يشعر بشعور أفضل حيال نفسه، وأن يقوم بأمر يحب القيام به. بالرغم من شعوره بالخجل وعدم الثقة، كان لدى إيفان مقدار قليل من الاستعداد بالمجازفة بتجربة شيء جديد. لذلك

- بالرغم من توتره، والتعليقات الساخرة من شريكه، (غاربي) - التحق إيفان بصف تمهيدي في الكتابة. ذكّر إيفان نفسه، قبل الدرس وبعده، أنه من المنطقي أن تكون الدروس ليلية، مهما كان رأي غاربي. عرف إيفان أنه إن كان سيصبح سعيداً، فإنه يحتاج لأن يجعل نفسه سعيداً. تصرف إيفان وفقاً لشرارة الإرادة الصغيرة التي أحس بها.

إن كنت راغباً بمتابعة اهتمام جديد، أو أن تبدو سخيماً، أو بأن تتخلص من التفكير السلبي تجاه نفسك، فأنت قادر على ذلك. جرب تلك الرقصة الجديدة التي كنت تفكر بها. اكتب تأكيداً إيجابياً كل يوم لمدة شهر. حسن مهارتك في لعبة الشطرنج. استرح تحت ظل شجرة. يستحق أي شيء أنت مستعد لأخذه بالاعتبار الاستكشاف - لأنك ذو قيمة.

### يمكنك أن تساعد نفسك

كثيراً ما يبحث الأشخاص -الذين يجدون أنفسهم في مواقف مزعجة أو الأوضاع المسببة للتوتر- عن الراحة خارج أنفسهم. ينتظرون أن يتغير الشخص العسير الذي يحبونه. يريدون من أفراد العائلة الآخرين أن يفعلوا أكثر (أو أقل). إنهم يأكلون أو يشربون أو يعملون أو ينامون أكثر مما يلزم أو أقل. يشعرون بالغضب تجاه السلطات؛ لأنها لم تصلح المشكلة. إن كنت قد بحثت في مثل هذه الأماكن عن الراحة من توترك، فأنت على الأغلب مصاب الآن بالخيبة والإحباط. ذلك لأنك -كما قلنا سابقاً- تبحث عن الحلول في الأماكن الخاطئة.

أنت الحل لقلقك وفوضاك. تستطيع أن تتخذ نفسك. أنت قادر على إيجاد الإجابات عن أسئلتك، واستعمال تلك الإجابات. عندما تعني

بنفسك، فسوف تجدد روحك وقلبك وعقلك وجسمك. يناقش قسم لاحق من هذا الفصل الدعم الخارجي، لكن تذكر أن الأشخاص الآخرين والموارد المتوافرة يمكن أن تفيدك فقط عندما تعمل من أجل نفسك.

عندما تقرأ اقتراحاتنا المتعلقة بالاعتناء بالنفس، اتبع حدسك الخاص. استمع إلى غرائزك الداخلية، وتخطّ الخوف، وامض قُدماً!

تقترح القائمة الآتية العديد من الطرق التي تمكّنك من الاسترخاء، والشعور بشعور أفضل، وشحن نفسك بالنشاط - بكلمات أخرى، الاستمتاع بوقتك. ضع دفتر مذكراتك وقلمك قريبين منك إذا أردت أن تدوّن بعض الملاحظات. ضع نفسك في حالة من التأمل والهيام. اجلس أو استلق في مكان مريح لن تتشتت فيه لمدة خمس عشرة دقيقة. اقرأ ببطء في قائمة احتمالات الاعتناء بالنفس، ولاحظ - وأنت تقرأ - شعورك حيال كل اقتراح. أي الاقتراحات يروق لك؟ وأيها لا يروق لك؟ وأي منها تعتقد أنك قد تقوم به؟ هل يوجد بينها أمور تقوم بها أساساً؟ وهل يوجد أي طريقة لإعادة إحياء هذه النشاطات؟

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| وازن كرة مدة عشر دقائق   | ابتسم. اضحك. قهقهه       |
| ركب طائرة أو سيارة تركيب | قُد قارباً أو زورقاً     |
| اكتب الشعر أو اقرأه      | اقرأ شيئاً مختلفاً       |
| اذهب لصيد السمك          | ابدأ هواية جديدة         |
| شاهد أطفالاً يلعبون      | أضء بعض الشموع           |
| كن صامتاً بلطف ليوم واحد | اخرج لشراء الثلجات       |
| صلّ في مكان غريب         | خذ دروساً في تسلق الجبال |
| ركب لعبة تركيب معقدة     | العب بالمعجون أو الطين   |
| اصنع شيئاً لنفسك         | اقرأ لشخص ما             |
| شارك بفريق رياضي         | خذ حماماً طويلاً         |
| زر شخصاً كبير السن       | اطلب من شخص أن يقرأ لك   |

|                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ارقص وحدك                             | ارسم خطوطاً عشوائية مدة خمس دقائق |
| افعل شيئاً غير متوقع لشخص ما          | انظر إلى النجوم                   |
| امش ببذاء على العشب حافي القدمين      | هز مولوداً حتى ينام               |
| اقرأ تأكيداً إيجابياً واحداً في اليوم | اقفز بالحبل                       |
| لون في دفتر تلوين                     | مشط شعرك مدة خمس دقائق            |
| اكتب تأكيداً إيجابياً واحداً في اليوم | اشتر الورد لنفسك أو اقطفه         |
| انظر إلى حشرة مدة عشر دقائق           | لون بأصابع التلوين                |
| امش في المطر                          | خذ كلباً للمشي                    |
| استمع إلى الموسيقى في الظلام          | لا تجب على الهاتف لمدة            |
| اطفأ على دولاب سباحة مدة ساعة         | العب لعبة الإمساك مع شخص ما       |
| شم القهوة شماً                        | اكتب رسالة بخط اليد               |
| اقرأ قاموساً                          | اصرخ على القمر                    |

ليس هناك حد لعدد الأشياء التي يمكن أن تقوم بها للاستمتاع والاعتناء بنفسك. ولذلك جرب بعضها! ما الذي ستخسره؟ (في الواقع، ربما تخسر بعض الكرامة مدة دقائق، ولكن هل سيكون ذلك سيئاً جداً؟) في القسم الآتي، سوف نناقش أحد الطرق المعينة للاعتناء بالنفس - وهو كتابة المذكرات - ساعد هذا كثيراً من الناس.

## اكتب بهذه الطريقة

شرحنا في مقدمة هذا الكتاب قليلاً عن الاحتفاظ بدفتر مذكرات. يوفر لك دفتر المذكرات مكاناً من أجل:

■ اختبار أفكارك ومشاعرك

■ استكشاف نفسك وعالمك

■ التعبير عن نفسك

## ■ توسيع مداركك وإمكانياتك الخاصة

كنت تشجع باستمرار -وأنت تقرأ كتاب «من الصعب جداً أن أحبك»- على متابعة التمارين في دفتر مذكراتك. هذه إحدى طرق استعمال دفتر المذكرات، لكن يوجد أيضاً كثير من الطرق الأخرى. انظر، في سياق جهودك للتعرف على نفسك ومحبتها على نحو أفضل، وإلى هذه الأنواع الأخرى من دفاتر المذكرات وتمارين المذكرات:

■ مذكرات العرفان بالجميل - اكتب كل يوم لمدة شهر، خمسة أشياء أنت شاكر عليها.

■ مذكرات الآمال والأحلام - أخرج أحلام اليقظة تلك من مخيلتك إلى الورق! يمكنك فعل ذلك من الاعتراف بها وتذوقها، ويجعلها في الوقت نفسه أقرب إلى التحقق. حالما تخرج الآمال والأحلام من رأسك، فأنت أكثر احتمالاً لأن تفعل شيئاً حيالها.

■ مذكرات طقس اليوم وأهم أحداثه - الاحتفاظ بسجل يومي للأمر الاعتيادية في الحياة طريقة رائعة لبدء كتابة دفتر مذكرات. إنها كتابة تاريخ حياتك - يوماً بيوم طريقة رائعة أيضاً.

■ تعلمت هذا الأسبوع... - أعط نفسك وقتاً لتقومَ تطورك في مساع جديدة. امنح نفسك الثقة، وانظر بعين الاعتبار إلى الاختيارات أو المقاربات الجديدة. فكر بما نجح وما لم ينجح.

■ حالياً، أنا أشعر... - اعرف نفسك معرفة أفضل عبر إقرار مشاعرك وتسميتها. تسمح لك ملاحظة مشاعرك لمدة برؤية

أنماط استجابتك للمواقف المتنوعة ومساعدتك على فهم نفسك  
فهماً أفضل.

■ التأكيدات الإيجابية - اكتب التأكيد نفسه خمس مرات في اليوم مدة  
أسبوعين. هذه طريقة رائعة لتغيير تفكيرك نحو الأفضل والمضي  
إلى الأمام.

■ دفتر المذكرات المشترك - اكتب مع شخص آخر عن الحياة، أو عن  
وضع ما، أو عن أي شيء. اقرأ مشاركات بعضكما، وتبادلا الأفكار  
مع بعضكما. قد يكون من الأسهل أن تكتب ما تفكر به وما تشعر  
به بدلاً من أن تقولهما. دفاتر المذكرات المشاركة طريقة مسلية  
للاستمتاع بأي علاقة وتعميقها.

بالرغم من أن قائمة اقتراحات دفاتر المذكرات قصيرة، فهي تعطيك  
فكرة عن الإمكانيات المتاحة. وإضافة إلى الأنواع المتنوعة من كتابة المذكرات،  
يمكنك أيضاً أن ترسم اللوحات أو الرسوم العشوائية أو تلتصق الصور أو  
اللصاقات - أي شيء تريد، يجعل من دفتر مذكراتك تعبيراً عن نفسك.

استخدم تسالٍ مريحة ومثيرة لاختبار نفسك واكتشافها والتعبير عنها.  
عبر توسيع آفاقك فيما يتعلق بالاعتناء بالنفس والنمو، سوف تكون قادراً  
على تعزيز نقاط قوتك، وإيجاد الإجابات التي تبحث عنها.

**يمكن للآخرين أيضاً أن يساعدوك**

سوف تساعدك أفكار الاعتناء بالنفس السابقة على الاستماع لنفسك  
وفهم ما يجري معك. لكن بالرغم من فائدة هذا الفحص الذاتي وضرورته،

فهو ليس كافياً دوماً. يمكن أن يكون دعم شخص آخر وتوجيهه مفيداً أحياناً، ويمكن أن يساعدك على فهم نفسك والاهتمام بها. عندما تتحمل المسؤولية عن وضعك الجيد بأفضل ما تستطيع، يمكن لشخص و/أو مورد آخرين أن يساعدك ويفنيك إغناءً أكبر.

تصف القائمة الآتية عدة أنواع من الموارد المفيدة:

■ الكتب والمجلات والأشرطة الصوتية والأقراص المضغوطة والمواقع الإلكترونية والمذياع والتلفاز - استخدمهما للحصول على المعلومات والإلهام والأفكار الجديدة.

■ الأصدقاء والعائلة - إن شعرت أن ذلك آمن، فاختر الأجواء مع شخص مقرب إليك لتري إن كان بإمكانه مساعدتك على التحمل والنمو. هل سيستمع بالصبر؟ هل لديه اقتراحات مفيدة نابعة عن الاهتمام؟ هل مر «بالطريق» نفسه الذي تمشي فيه؟

■ مجموعات مساعدة النفس، ومجموعات الدعم، ومجموعات العلاج - يوجد اليوم كثير من المجموعات التي تساعدك على التعامل مع صراعاتك، وتعلم مهارات التعامل بين الأشخاص، والالتقاء بأشخاص يفهمونك. عندما تعلم أنك لست الوحيد الذي يعاني من مشكلة ما، فإن ذلك يعطيك شعوراً جيداً.

■ الطب البديل - تقبل كثير من الناس في السنوات الأخيرة عدداً من ممارسات الصحة واللياقة كانت تعدّ سابقاً غريبة في أمريكا الشمالية. بعض هذه البدائل المهدئة المفيدة: الريكي والشياتسو والإبر الصينية والمساجات والمعالجة بالاعطور والمعالجة بالتقويم.

■ المنتزهات والدورات - يقدم كثير من المجتمعات فرصة لحضور الصفوف أو للذهاب إلى منتزهات في عطلة نهاية الأسبوع، كمنتزهات التأمل أو دورات تدبير الغضب، لمساعدتك على الراحة، والتعلم، والمشاركة، والتعبير عن نفسك. دور العبادة، والمنظمات الاجتماعية، والكليات، ووكالات الخدمات الاجتماعية أماكن جيدة للبدء في البحث عما يتوافر في منطقتك.

■ الاستشارة الفردية أو في مجموعة - يمكنك أن تحصل على فوائد كبيرة من المستشار أو المعالج المختص. يمكنك أن تتوقع الأمور الآتية من الاستشارة المفيدة:

■ الشعور براحة متزايدة مع مستشارك، ومع فكرة الاستشارة.

■ اكتساب بصيرة داخلية في أسباب تصرفك وشعورك بالطريقة التي تتصرف وتشعر بها.

■ اكتساب بصيرة داخلية في أسباب تصرف الآخرين وشعورهم بالطريقة التي يتصرفون ويشعرون بها.

■ تعلم ما يلزم للتعامل مع الشخص العسير الذي تحبه، ومع وضعك.

■ الشعور بإحساس التقدم إلى الأمام في نفسك وحياتك.

■ الأدوية الموصوفة طبيياً - اعتماداً على حالتك، قد يصف لك الطبيب أو الطبيب النفسي الأدوية لمساعدتك. تحدث مع الطبيعة بالتفصيل عن سبب اقتراحها لتلك الأدوية. من المنطقي أن تطلب من الطبيبة المختصة أن تشرح شرحاً كاملاً وبوضوح ما الذي تفعله. إن كنت

تشعر بأنك غير متأكد من صحة توصياتها، فاعلم بأنك حر في طلب رأي ثان.

■ العناية بالمريض في مستشفى - قد تكون أفضل مساعدة تقدمها لنفسك في بعض الحالات هي إدخال نفسك إلى مستشفى أو مركز علاجي. المنشآت الحديثة عموماً مضيئة ونظيفة وتوظف الأشخاص المهتمين المدربين على العناية. يمكن أن توفر مدة من العناية في مستشفى وقتاً ومكاناً آمين تتلقى فيهما الدعم والمساعدة المكثفين في المشكلات التي تصعب عليك.

يقدم قسم الموارد في نهاية هذا الكتاب قائمة من الكتب والمنظمات التي قد تكون مفيدة أيضاً.

### أعط لنفسك التقدير

ذكرنا عدة مرات أنه لا بأس - بل إنها في الواقع فكرة جيدة - أن تعطي نفسك التقدير على التقدم الذي أحرزته، مهما بدا صغيراً في بعض الأحيان. تماماً كما بدأت العداء الأولومبية رحلتها بخطو خطواتها الأولى قبل سنوات عديدة، فإن رحلتك إلى السلام الأكبر والاستقرار العاطفي تبدأ أيضاً بخطوات صغيرة. يمكنك أن تتعلم مهارات جديدة، وأن تشعر بالفخر لقيامك بذلك! اقرأ ما الذي قالته (مارشا) عن تعلم تقدير نفسها:

كنت أتحدث مع صديقتي (سالي) في ليلة من الليالي بعد العشاء. كنت أحدثها عن وظيفتي الرائعة في مركز تعليم البالغين وكيف شعرت بالخوف في البداية، أخبرتها أنه سرعان ما أدركت مدى استمتاعي بمساعدة الطلاب.

قالت سالي لي: «هذا رائع يا مارشا، لديك بالفعل موهبة. لن أستطيع أبداً أن أقوم بمثل هذا النوع من العمل!» أخبرتها أنه ليس صعباً - أي شخص يستطيع القيام به. نظرت سالي إلي قائلة: «لا، لا يمكن لأي كان أن يقوم به! أنا لن أستطيع، وأعرف آخرين لن يتمكنوا من القيام به أيضاً».

صعقتني حقاً الطريقة التي قالتها بها. كنت دوماً أظن أن العمل الذي أقوم به عادي - إن تمكنت من القيام به، فأني شخص يمكنه القيام به. لكن ربما قد لا يكون الأمر كذلك. قلت لسالي: «في الحقيقة، أعتقد أنني ربما كنت أقل من شأن نفسي. ربما عليّ أن أتوقف عن القيام بذلك».

كن مثل مارشا، قدّر نفسك على الأشياء التي تقوم بها.

## التغيير يبدأ من نفسي

عندما تتعلم كيف تعني بنفسك، قد تشعر بأنك تتصرف بأنانية أو بطريقة مبالغ فيها. مثل هذه المشاعر مفهومة، لكنها ليست دقيقة. من الرائع أن تساعد نفسك لتكون قوياً ومعافى وسعيداً. الميزة الإضافية هي أن ثققتك وهدوءك الناتجين سوف يعودان بالفائدة على الأشخاص الذين حولك.

لذلك استمر في الصمود. تتطلب المهارات الجديدة التمرين، الذي يعني القيام بالشيء مرة بعد مرة. يمكنك أن تتعلم كيف تعني بنفسك وتقدر نفسك على إنجازاتك. مع مرور الوقت، سوف تشعر بأن الاهتمام بنفسك قد أصبح أقل غرابة وأصبح طبيعياً. تذكر أن خيارك بأن تحب نفسك لا يحرم أي شخص آخر من الحب - لدينا جميعنا كثير من الحب نتشارك فيه، ويمكنك أن تحب بحرية وبسلام أكبر عندما تحب نفسك.



## 10

## النمو للأمام

يربط هذا الفصل الأخير من كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» المعلومات والاقتراحات والأدوات المقدمة في الكتاب جميعها مع بعضها بعضاً. يبدأ الفصل بقصة افتتاحية تُظهر طرقاً تدخّلية وتواصلية وانفصالية في تعامل الأشخاص مع بعضهم. مع آخر المندمجة والمتصلة والمنفصلة. بعد القصة، سوف نشرح كيف توضّح الصورة بعض جوانب العلاقات المضطربة، إضافة إلى الفرص المتاحة من أجل الترك مع الحب.

لدى (ليلي) و(رون ميس) ابنة بالغة اسمها فيونا، وحفيد اسمه (تشارلي) يبلغ عشر سنوات من العمر. أثناء سنوات نمو فيونا، أصبح رون مكتئباً وابتعد عن العائلة، في الوقت الذي أمضت فيه ليلي كثيراً من الوقت وهي تحاول اكتشاف سبب ابتعاده، بالرغم من أنها لم تشعر فعلياً أنها قد فهمت السبب. للتعويض عن ألمها وحيرتها، شكل ليلي وفيونا علاقة غير متوازنة بينهما مبنية على العناية والاتكال. في سنوات المراهقة والشباب، بدأت فيونا تنفصل بطريقتها الخاصة، حيث كانت تذهب لأسابيع وأشهر دون أن تخبر أهلها عن مكانها. عندما كانت تظهر مرة ثانية، كانت ليلي تقوم بكل ما في وسعها «لمساعدة» فيونا على إعادة ترتيب أمورها، بينما ينفصل رون كما كان يفعل في الماضي.

حالما أنجبت فيونا تشارلي، تصاعدت المشكلات أكثر فأكثر. مرت فيونا بمدة اكتئاب ما بعد الولادة، يبدو أنها لم تنزع عنها انزياحاً كاملاً. أصبحت ليلي أكثر تدخلًا بها. على مر الوقت، أهملت فيونا احتياجات تشارلي العاطفية، بالرغم من أنه كان عادة يُطعم ويُلبس وهو آمن جسدياً - غالباً بفضل ليلي أكثر من فيونا. في السنوات الأخيرة، تعلقت فيونا بشبكة المعلومات، مع الكذب المستمر لوالدتها عما كان يجري مع تشارلي، والحاسوب، والرجال الذين كانت تلتقي بهم على شبكة المعلومات.

على مر السنوات، ظل رون بعيداً عن ليلي وفيونا ومنفصلاً عنهما. كثيراً ما شعرت ليلي أنه لولا وجود تشارلي، لما كان هناك شيء تتحدث عنه هي وتشارلي أكثر من إخراج القمامة ودفع الفواتير. كانت تدرك أنه من المبارك للجميع أن رون وتشارلي كانا على الأقل يتشاركان في حبهما للسيارات.

سبب تدخل ليلي العميق في شؤون عائلتها على مر السنوات إنفاقها طاقة كبيرة في محاولة إبقاء رون سعيداً وجعل فيونا أمّاً أفضل. اقتربت ليلي قبل سنوات قليلة من الإصابة بانهايار عصبي، فاقترحت عليها صديقتها بعض الكتب ومجموعة دعم اعتقدت أنها تساعد ليلي على التعامل مع عائلتها المسببة للاضطراب والمضطربة والمزعجة. لا تزال ليلي تتعلم منذ ذلك الوقت، أنها لا تستطيع أن تنقذ الأشخاص الذين تحبهم، وأنه من المهم لها أن تعتني بنفسها. إنها تتعلم أن لا تشعر بكل هذا الأذى والإحباط من ابتعاد رون وأن تضع حدوداً واضحة بينها وبين فيونا. أخبرت ليلي فيونا أخيراً أنها تتوقع منها أن تطلب منها سابقاً الاعتناء بتشارلي، لا أن ترميه عندها فقط في آخر لحظة.

أقرأ ماذا حصل عندما تواجه وضوح ليلي النامي مع تمحور فيونا المزمّن حول نفسها.

رفعت ليلي رأسها عن الكتاب الذي في حضنها عندما سمعت فيونا تدخل من الباب الرئيس، وتشارلي يجري خلفها. «أمي، أحتاجك أن... آه، أنا آسفة. هل تستقبلين تشارلي الليلة؟ إني خارجة من المنزل.»

قالت ليلي: «أهلاً فيونا» ثم قالت لحفيدها - وهي تبسم رافعة إصبعها مشيرة لفیونا أن تنتظر لحظة-: «وأهلاً يا تشارلي! كيف يسير تركيبك لنموذج السيارة؟» امتدت ليلي لتستجيب لمعانقة تشارلي السريعة.

«إنها رائعة يا جدتي! لقد أوشكت على الانتهاء. سوف أحضرها من المنزل لتريها بعد أن أضع اللصاقات عليها. أين جدي؟ هل يعمل على سيارة المستانغ؟»

«نعم، لكن ربما ترغب بتناول كعك زبدة الفستق المحلى الموجود على المنضدة قبل أن تتجه إلى المرأب». لم يلاحظ تشارلي ابتسامة ليلي وهو يمسك ببعض قطع الكعك ويذهب جارياً إلى الخارج. سارعت فيونا فوراً بقولها: «إذاً، يا أمي، هل يمكن أن يبقى تشارلي هنا الليلة؟ أنا أعرف أنك أخبرتني أن أعطيك مزيداً من الإنذار، لكنني صادقة معك. تعرفت على شخص لطيف جداً على شبكة المعلومات، ووعدته بأن ألقيه الليلة.

يمكن لتشارلي أن يبقى ويتعشى معكم، أو يمكن أن أخذه لاحقاً. بالطبع، ليس لدي كثير من الطعام في ثلاجتي حالياً...»

«فيونا، إني أقدر لك أنك تذكرت أن تسأليني إن كنت سأجالسه، بدلاً من أن تخبريني بذلك، وأنت أخبرتني من ستلاقين بالفعل، ولم تدع أنك

ستلاقين إحدى صديقاتك. لكني سأدرس للامتحان طوال عطلة الأسبوع. أنا أعتذر. أنا لا أستطيع أن أعتني بشارلي».

«ولكن يا أمي، هذا الشخص لطيف فعلاً، ووعده أنه سوف...»

«فيونا، أرجوك ألا تبدئي بإخباري بكل أسبابك الجيدة. أنا متأكدة أن مخططاتك مهمة، لكن مخططاتي مهمة أيضاً. لدي مواد للدراسة ياعزيزتي. أنا ببساطة غير متفرغة. كان عليك ألا تعدي أي شخص قبل أن تتأكدي مني، كما طلبت منك أن تفعلي».

«حقاً، شكراً على لا شيء! كان علي أن أعرف أنني لا أستطيع الاعتماد عليك. منذ أن بدأت ذلك الشيء الغبي، (أعتني بنفسني الخارقة!)، تحولت إلى امرأة حقيرة يا أمي. ربما تستطيعين أن تجدي لي وقتاً في برنامجك المشغول في وقت ما من الشهر المعون القادم!»

تهددت لي لي فيما خرجت فيونا من المنزل وهي تصرخ على تشارلي للدخول إلى السيارة المعونة. بالرغم من سخرية فيونا المؤلمة، شعرت لي لي بشعور جيد حيال الالتزام بقرارها. تمتعت لنفسها: «في الواقع، من الجيد أنهم حذروني من أن تغييراتي لن تكون سهلة دوماً - لكنها بالتأكيد تستحق الأمر. لا مزيد من المشاهد الهيستيرية والانهيارات العصبية بالنسبة لي». التقطت لي لي قلم تأشير، وعادت إلى كتابها.

عائلة ميس مكوّنة في الأساس من أشخاص جيدين فعلوا ما بوسعهم لإظهار اهتمامهم ومنع أنفسهم من الإصابة بالجنون. بالرغم من ذلك - وإلى الوقت الحالي - لم ينجح سوى قليل من جهودهم نجاحاً جيداً.

خذ الآن قليلاً من الوقت المقارنة بين وضع عائلتك ووضع عائلة ميس.  
أجب عن الأسئلة الآتية مستخدماً أفكار شخصيات القصة ومشاعرهم  
وأفعالهم لمساعدتك على فهم أفكارك ومشاعرك وأفعالك.

هل ترى نفسك في أي من شخصيات هذه القصة؟ إن كان كذلك، من؟  
كيف تتشابهان؟

هل تذكرك الشخصيات بأصدقائك أو بأفراد عائلتك؟ صف كيف.

أبدى أفراد عائلة ميس تصرفات تدخّلية وتواصلية وانفصالية، جعلتهم  
يستخدمون أساليب اتصال متنوعة فعالة وغير فعالة. انظر إلى الجدول  
الآتي لترى أمثلة محددة.

|  |       |
|--|-------|
| <p>كانت لسنوات عديدة من الزمن تدخّلية (حاول أن يجعل الجميع سعداء وأن تصلح حياة فيونا).<br/>ثم وضعت بعد ذلك حدوداً أوضح. وأصبحت أكثر حزمًا وتواصلًا (حيث تعلمت ألا تتأذى بانعزال رون. وتوضيح موقفها لفينا بهدوء. والالتزام بموقفها).</p>  | ليلي  |
| <p>كان لسنوات عديدة من الزمن منفصلاً (لا يتحدث ويمضي كثيراً من الوقت في المرأب).<br/>إنه. رغم ذلك. متواصل بعض الشيء مع تشارلي.</p>   | رون   |
| <p>كبرت وهي تشعر بالأذى والانعزال بسبب والدها والحماية المفرطة من قبل والدتها.<br/>لاحقاً. أصبحت -هي أيضاً- انفصالية (الاختفاء لأوقات طويلة. إهمال احتياجات تشارلي).<br/>استجابت بعدوانية تجاه والدتها وابنها (بالصراخ والشتيم) ولديها حدود ضعيفة (ترتبط بسرعة كبيرة مع رجال لا تعرفهم).</p> | فيونا |

أبقى في بالك أنه -مثل عائلة ميس- يواجه معظم الأشخاص الذين يحبون شخصاً صعباً (أو أكثر من شخص) مجموعة فلكية كاملة من المشكلات. إن كانت هذه هي الحالة في حياتك، فاعلم أن من الطبيعي أنه في الوقت الذي تتحسن فيه إحدى المشكلات، قد تظهر فجأة مشكلات أخرى. تابع التغييرات الإيجابية التي تعمل عليها، تحدث مع شخص ما، اكتب في دفتر مذكراتك. إن كنت تشاهد أي تحسن في استجاباتك للشخص العسير الذي تحبه، فاحتفل! سوف تستمر هذه التحسينات إن حافظت على زخمها.

### المد والجذر في الشفاء واستعادة الصحة

هناك إيقاع في حياة كل شخص - حتى إن كان إيقاعاً صاعباً. يمكن أن تصبح الحياة المضطربة والفوضوية مألوفة. عندما تغير كيفية تفكيرك أو شعورك أو تصرفك، فأنت تغير ذلك الإيقاع. قد تبدو مثل هذه التغييرات غريبة، حتى وإن كنت الشخص الذي يشر بالتغيير.

ولكن الزم مكانك. وإن بدا أن الأمور تسوء لفترة، فإنها لن تبقى كذلك. سوف تتحسن أنت وظروفك وحياتك. إن المد والجذر في الشفاء والتغيير يعنيان أن حياتك وعلاقاتك سوف تتأرجح جيئةً وذهاباً - سعيد، أقل سعادة؛ هادئ، أو فوضوي؛ عندك أمل، أو غير واثق. لكن المفتاح هو أنك عندما تمشي خطوات صغيرة في الاتجاه الصحيح، فإن الاتجاه العام سوف يكون نحو الأمام لا نحو الخلف. قد تستمر في البكاء أو الثوران غضباً بسبب أفعال الشخص العسير الذي تحبه، لكنك عندما تتعلم كيفية الترك مع الحب، فإنك سوف تبدأ بملاحظة أنك تبكي وتغضب بتكرار أقل وبشدة أقل. سوف تتوازن حياتك مع مرور الوقت، بغض النظر عما يجري مع الشخص المعاني الذي تحبه.

بينما تتعلم فهم نفسك والاهتمام بها، من أجل تحسين مهاراتك في التواصل والسماح للشخص العسير الذي تحبه بعيش حياته - أو حياتها - الخاصة، فإنك ستصنع مزيداً من الأحداث والنتائج الإيجابية - لمصلحتك بالتأكيد، ولمصلحة من حولك في كثير من الأحيان، بمن فيهم الشخص العسير الذي تحبه. إن الترك مع الحب ناجح حقاً.

حتى مع ذلك، قد يبرز فجأة أشخاص وأحداث يزعجون هدوءك. يمكن أن تنمو مشاعر الغضب أو الحزن أو الإحباط الضعيفة إلى مشاعر قوية. عندما يحدث ذلك، تراجع عن الموقف أسرع ما يمكن. ودكر نفسك، بقوة أو بلطف، أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة. اسأل نفسك: «ما الذي أريده؟ وكيف أشعر؟ وهل أريد أن أشعر بالغضب أو الحزن؟ أو هل من الأفضل أن أشعر بالهدوء والسعادة؟ ما الذي أستطيع أن أفعله لكي أشعر بالهدوء والسعادة؟»

ثم افعل شيئاً لتساعد نفسك على العودة إلى حالة أكثر هدوءاً. اشغل نفسك بمهمة ما. حل مشكلة ما. انشط جسدياً. صلّ. اقرأ أو اكتب من أجل إعادة ترتيب مشاعرك. خذ نفسين أو ثلاثة أنفاس بطيئة وعميقة. أعد قراءة قائمة اقتراحات العناية بالنفس في الفصل التاسع. مهما كنت ستفعل عندما تطرأ المشكلات، أعط الفضل لنفسك على أي تطور تحرزته، واغفر أخطائك.

### الواقعية والأصالة والتصميم

بينما تمارس المهارات الجديدة التي قرأت عنها في هذا الكتاب، كن واقعياً وأصيلاً ومصمماً.

■ كن واقعياً بشأن احتياجاتك، والأمور التي تفضلها، وحدود قدراتك. لا تشرح قصة الافتتاح في هذا الفصل خلفية تصرفات ليلي، لكن لا بد أن ليلي قد فكّرت قبل أن تخبر فيونا بتوقعاتها الجديدة بشأن طلبات اللحظة الأخيرة. كانت حاجة ليلي هي أن لا تشعر بأن ابنتها «تلقي عليها» مشكلاتها. الأمر الذي تفضله هو أن تستمر بمساعدة فيونا، لكن ضمن الحدود التي تضعها. كما عرفت ليلي أيضاً أنها لم تكن قادرة بعد على توقع تغيرات كبيرة في نفسها أو في ابنتها، لذلك حددت توقعاتها الجديدة في شيء عرفت أنها تستطيع أن تطلبه وأن تلتزم به. (نوقشت هذه العملية في الفصل السادس، في الفقرة بعنوان: كيف تقرر أياً من الخيارات سوف تختار).

■ كن أصيلاً. فكر واحلم واستلهم وصلّ لتحدد من أنت، ومن تريد أن تكون - وتصرف وفقاً لذلك. ما الذي تريده؟ ما هي قيمتك؟ ما

الذي ينفعلك؟ ثم ابدأ بالقيام بهذه الأمور وابدأ بكونك هذه الأمور. هذه هي الأصالة.

عرفت ليلي أنها لا تزال تحب أن تمضي الوقت مع تشارلي وأن تساعد ابنتها، لكنها كانت تشعر بأنها مستغلة من قبل فيونا. سمحت لها حدودها الجديدة بفعل ما تريده ضمن حدود أكثر احتراماً.

■ كن مصمماً على القيام بالتغييرات التي قررت أنها واقعية وأصلية بالنسبة لك.

مع أن فيونا احترمت بعضاً من توقعات ليلي الجديدة، فإن ليلي التزمت بموقفها في رغبتها بأن تُسأل قبل مدة. مني وإن لم تكن منشغلة بالدراسة، فإنها لن تبقي تشارلي عندها؛ لأنه كان يجب عليها وعلى فيونا أن يتعلما كيف تعمل الحدود الجديدة.

عندما تمضي إلى الأمام، اقبل أنه لا بأس بارتكاب الأخطاء. عندما تعلمت الطبخ أو القيادة، هل أتقنتهما إتقاناً مثالياً منذ البداية؟

لا، لقد ارتكبت الأخطاء، ومضيت بالتدريب إلى أن أصبحت جيداً بما يكفي لتكون مرتاحاً. ينطبق الأمر نفسه على تغيير أفكارك ومشاعرك وأفعالك تجاه قريب أو صديق صعب.

### اثنتا عشرة نصيحة رائعة للترك مع الحب

ليس الترك مع الحب سهلاً دوماً؛ لأن الشخص المزعج الذي تحبه يقدم تحديات يصعب جداً التعامل معها. أنت لم تطلب هذه التحديات،

لكن عليك الآن أن ترضا بها. سوف تساعدك النصائح الاثنتا عشر المقدمة هنا على التعامل بنجاح مع هذه التحديات، وعلى عيش حياتك بسعادة، حتى عندما يعاني الشخص الصعب الذي تحبه.

1. اترك حلمك أنك قادر على تغيير شخص آخر.
2. أحب نفسك.
3. لا تأخذ أفعال الآخرين على محمل شخصي.
4. لا تعمل على مساعدة الشخص الذي تحبه أكثر مما يعمل.
5. اهدف إلى التحسين، لا المثالية.
6. قدر التحسينات الصغيرة جميعها.
7. تذكر أخطاءك الخاصة.
8. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.
9. لبّ احتياجاتك العاطفية في مكان آخر.
10. تصرف «كما لو».
11. قرر اختياراتك الخاصة.
12. قرر بنفسك ما هو المعنى الذي تعطيه للأحداث الحياتية.

سوف يساعدك الشرح الآتي على فهم الاثنتي عشرة نصيحة هذه على نحوٍ أكمل.

## 1. اترك حلمك بأنك قادر على تغيير شخص آخر.

لا يمكنك تغيير الشخص العسير الذي تحبه، بغض النظر عن شدة محاولتك، ومقدار اهتمامك، ومدى «الحق» الذي تملكه! قد يتغير بنفسه، لكنك لا تستطيع تغييره. التخلي عن هذا الخيال لا يعني ترك الشخص المزعج الذي تحبه. إنه يعني ترك فكرة أنك تستطيع تغيير شخص آخر.

## 2. أحب نفسك.

قد تفعل كثيراً من أجل الآخرين، لدرجة أنك قد لا ترى احتياجاتك الخاصة. إن حاول الآخرون لومك على أخطائهم، فلا تقع في الشرك. غالباً ضع نفسك أولاً، واعتن بنفسك جيداً.

## 3. لا تأخذ أفعال الآخرين على محمل شخصي.

لا تلم نفسك على أفعال الشخص العسير الذي تحبه. إذا فعلت ذلك، فسوف تعاني بلا سبب. تصرفاتها المزعجة ليست إشارة إلى أنك قمت بأمر خاطئ؛ إنها أدلة على ضعف اتخاذها لقراراتها، وعلى حياتها الخارجة عن السيطرة.

## 4. لا تعمل على مساعدة الشخص الذي تحبه أكثر مما

يعمل.

انتبه إلى من يعمل باستمرار بصورة أكبر على مشكلات الشخص العسير الذي تحبه. إن كنت أنت، فأنت تعمل أكثر من اللازم. إن صرفك أموالاً ووقتاً وطاقة على مشكلات الشخص الصعب الذي تحبه، أكثر مما

يصرفه، سيسبب على الأغلب إرهاقاً عاطفياً من جهتك، واعتماداً زائداً على الآخرين من جهته.

### 5. اهدف إلى التحسين، لا المثالية.

لا تضغط على نفسك أو الأشخاص الآخرين لتكونوا مثاليين. اهدف بدلاً من ذلك إلى التحسين المفيد مع مرور الوقت. كلنا يتخذ قرارات ضعيفة، ويقول أشياء خاطئة في بعض الأوقات، ويغير رأيه، ويشعر بانعدام الثقة. لا تعاقب نفسك أو الآخرين على عدم المثالية.

### 6. قدر التحسينات الصغيرة جميعها.

كن صادقاً مع نفسك حيال التغيير الذي يمكن أن تتوقعه من الشخص العسير الذي تحبه. يقوم الأشخاص المضطربون بالتعريف بالأخطاء نفسها مرة بعد مرة، لذلك يجب أن تنظر حتى إلى أصغر التحسينات على أنها أمر مشجّع. سوف يساعدك تقدير التحسينات الصغيرة على الحفاظ على الإيجابية حتى عندما تكون التغييرات أقل مما تتمناه.

### 7. تذكر أخطاءك الخاصة.

عندما تصاب بالإحباط من أفعال الشخص العسير الذي تحبه، عد في ذهنك إلى بعض الأمور الغبية، أو غير المسؤولة، أو المؤذية التي ارتكبتها. ذكّر نفسك أنك أصبحت لا بأس بك، وأدرك أن الشخص العسير الذي تحبه قد يصبح كذلك أيضاً. لا تفعل ذلك كي تهلك نفسك، بل لتكون أقل إصداراً للأحكام، وأقل خوفاً على الشخص المزعج الذي تحبه.

## 8. اطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

يشعر بعض الأشخاص بالحرج كثيراً من طلب المساعدة، أو يظنون أنه يجب عليهم القيام بكل شيء بأنفسهم. في حين ليس لدى آخرين أشخاص حكماء يقدمون لهم دعماً غير مشروط. لكن المضي في الأمر وحدك يحد من فعاليتك مع الشخص العسير الذي تحبه، ويضيف إلى معاناتك العاطفية. اطلب العون بحرية. اقبل المساعدة المقدمة إليك. إن لم يكن لديك أشخاص حولك يوفرون لك الدعم، فأضف إلى حياتك أشخاصاً يمكنك أن تثق بهم.

## 9. لبّ احتياجاتك العاطفية في مكان آخر.

تعيد العلاقات البالغة والنشاطات الممتعة شحن بطارياتك عندما يستنفذها الشخص الصعب الذي تحبه. تواصل مع الأشخاص الناضجين عاطفياً - أشخاص لا تحتاج إلى أن تقلق عليهم، أو تهتم بهم، أو تحاول إنقاذهم من أنفسهم. تمتّع وأمضِ أوقاتاً محفزة مع هؤلاء البالغين الأصحاء.

## 10. تصرف «كما لو».

عندما تتحدث مع الشخص العسير الذي تحبه، تصرف «كما لو» كان يستمع إليك أو يهتم بما تقوله. أخبره بما تفكر. لا تضعف رسالتك لأنك فقط تخاف ببساطة من أنه سيضحك عليك أو يتجاهلك. كن محترماً في كيفية تصرفك، لكن قل حقيقتك.

## 11. قرر اختياراتك الخاصة.

قرر بنفسك ما الذي ستفعله. لا تسمح للشخص المضطرب الذي تحبه، أو أفراد العائلة الآخرين، أو أي شخص آخر أن يقرروا اختياراتك عنك. لا تسمح لنفسك بأن تتعرض للمضايقة، أو السقوط في فخ الشعور بالذنب، أو التلاعب. استمع إلى الآخرين. جرب الأشياء الجديدة. استكشف خياراتك. لكن في النهاية، تأكد من أنك تقرر بنفسك متى تتصرف، وكيف تتصرف، وحتى إن كنت سوف تتصرف.

## 12. قرر بنفسك ما هو المعنى الذي تعطيه للأحداث الحياتية.

تتبع حياتك العاطفية من موقفك تجاه الحياة. ليست سعادتك نتيجة لما يحدث في حياتك، بل نتيجة تفسيرك لما يحدث في حياتك. تأكد من أن تكون الشخص الوحيد الذي يعطي المعنى للأحداث في حياتك، لا الشخص المزعج الذي تحبه، أو أفراد العائلة الآخرين، أو أي شخص آخر.

## الترك مع الحب: ضم الأمور جميعها إلى بعضها

ليس هذا الكتاب كتاباً عن تغيير الآخرين. إنه كتاب عن تغيير نفسك. من المهم أن تتذكر هذا عندما تتعامل مع الأشخاص المزعجين الذين تحبهم. عندما تترك مع الحب، فإنك لا تترك الشخص العسير الذي تحبه، إنما تترك محاولة التحكم به. أنت تترك محاولة التأثير على نتائج أفعاله. أنت تعمل من أجل تقبله على ما هو عليه، تأليله وكل ما فيه، مع رفضك في الوقت نفسه - السماح له باستغلالك. عندما تترك مع الحب، فإنك تعني بنفسك، بغض النظر عما يفعله الآخرون أو يفكرون به أو يقولونه.

الأداة الرئيسة للترك مع الحب هي وضع الحدود. هذا يعني أن تقرر بنفسك ما هي الأمور التي ستفعلها أو لن تفعلها من أجل الشخص العسير الذي تحبه، وما هي التصرفات التي سوف تقبلها أو لن تقبلها منه. عندما تضع الحدود الواضحة، فأنت تتحكم بمدى تورطك في حياة الشخص العسير الذي تحبه. إن عدم رسمك للحدود الواضحة إشارة على أنك متدخل: وهي حالة تربط نفسك فيها بالشخص العسير الذي تحبه ارتباطاً زائداً، وتبذل مجهوداً أكثر من اللازم، وتشعر بالذنب عندما تسيّر الأمور على نحوٍ سيء. الأمر المعاكس لكونك متدخلًا هو أن تكون منفصلاً. ينسحب الأشخاص المنفصلون بعيداً، ويقطعون صلتهم بالشخص الصعب الذي يحبونه على نحوٍ مبالغ فيه، وأحياناً على نحوٍ كامل.

أحد الأهداف الأساسية للترك مع الحب هو إيجاد الموقف الوسط المتمثل في حالة التواصل، التي تحب فيها قريبك أو صديقك المزعج، لكنك تحب نفسك أيضاً. أنت تقوم بما يمكنك للمساعدة عندما يكون قيامك بذلك سليماً. تبقى على بعض التواصل العاطفي على الأقل، لكنك تقوم في الوقت نفسه بما يجب عليك لحماية نفسك من التعرض للاستغلال أو الإساءة.

يقودنا ذلك إلى مبدأ آخر في الترك مع الحب: الاختيار. قد لا يكون الاختيار سهلاً، أو حتى مرثياً، لكنك دوماً تملك الاختيارات. عندما لا يفعل الآخرون ما تريده منهم، فلديك خيارات بشأن ما ستفعله عندئذ. أنت تختار كيف تستجيب. أنت تختار كيف تشعر. أنت لست مجبراً على أن تكون ضحية لأفعال الآخرين.

أحد الخيارات التي تملكها دوماً هي أن تكون حازماً. هذا يعني عدم التوقع السلبي بسبب الخوف أو الذنب، أو الانفجار العنيف بدافع الغضب. إنه يعني التحدث بصراحة، وطلب ما تريده، دون أن تتحدث بلهجة الأمر للحصول على ما تريد.

## أدوات التواصل

تعتمد أدوات التواصل التي تمت مناقشتها في هذا الكتاب على الاعتقاد السائد بأن الناس جميعاً يتفاعلون مع العالم عبر ثلاث وسائط أساسية: الأفكار والمشاعر والأفعال. تصبح لديك عند فهم هذه الطرق الثلاث في التعامل المتبادل قدرة أعظم على معرفة نفسك ومعرفة الآخرين، واتخاذ القرارات الفعالة.

المحادثة الهادفة إحدى الأدوات المفيدة جداً في التواصل. لديك في المحادثات الهادفة هدفين رئيسيين: الوصول إلى نتيجة محددة أثناء المحادثة أو بعدها، وتصرفك بطريقة محددة أثناء تلك المحادثة.

الاستماع المتفاعل تقنية تواصل من أجل الترك مع الحب. في الاستماع المتفاعل تخمن أفكار الشخص الذي تحبه أو مشاعر، أو تعيد عليه بعضاً من كلماته نفسها على صورة عبارة. أحد الأهداف الأساسية للاستماع المتفاعل هو تشجيع الشخص الذي تحبه على التعبير عن نفسه، عبر الاستجابة إليه بعبارات لا بأسئلة. يسمح له ذلك بأن يشعر بأنه مقبول من قبلك، مما يخلق بينكما الثقة.

إنك تستمر بالتواصل الفعال عبر «الرسائل المتعلقة بي» عوضاً عن رسائل - أنت. تميل «الرسائل المتعلقة بك» إلى إلقاء اللوم عبر التركيز

على الأمور الخاطئة التي قام بها الشخص العسير الذي تحبه، أو على ما تظن أن عليه أن يغيره. تخبره «الرسائل المتعلقة بي» ما الذي يجري معك. إنها تخبره كيف تشعر، وما الذي تريده. إنها تركز عليك، لا عليه، ونتيجة لذلك، من المحتمل أن يكون أقل دفاعية، وأكثر احتمالاً للاستجابة بصدق وانفتاح.

### اكتساب البصيرة الداخلية

جاء الآن دورك للتليخيص. خصصنا لك مساحة أسفل الصفحة كي تلخص استجاباتك للأفكار التي قدمت لك في كتاب «من الصعب جداً أن أحبك». إننا ندعوك إلى الكتابة في دفتر مذكراتك إذا احتجت إلى مزيد من المساحة. أولاً، اكتب عن استجاباتك العاطفية والفكرية لفكرة الترك مع الحب عامة. هل ترى أن مفهوم الترك مع الحب منطقي بالنسبة لك؟ هل هو واقعي؟ هل يمكنه أن يساعدك في حياتك؟ هل يساعدك إلى الآن؟

فكر الآن في تقنيات وأفكار محددة قُدمت في هذا الكتاب، مثل الاستماع المتفاعل، «الرسائل المتعلقة بي»، والاختيارات، والحدود وغيرها. هل ستكون مفيدة لك؟ أي منها يحتمل أن تستعمله أكثر في حياتك اليومية؟

أخيراً، اكتب شيئاً واحداً سوف تفعله على نحوٍ مختلف مع كل من الأشخاص الآتين نتيجة لقراءتك لهذا الكتاب. ضع التزاماً بأنك سوف تبدأ بالقيام بهذه التغييرات في وقت قريب جداً.

نفسي:

الشخص العسير الذي أحبه:

أفراد العائلة الآخرون:

## شكراً لك

نحن نأمل أن تكون قد اكتسبت كثيراً من قراءتك لكتاب «من الصعب جداً أن أحبك». إن البقاء مع مثل هذا الكتاب يتطلب الشجاعة والمثابرة، لأنه كتاب يثير مثل هذه الموضوعات الصعبة، ويثير مثل هذه المشاعر الصعبة. قد يبدو من الأسهل نسيان الأمر كله وقول: «اللجنة عليها. لقد انتهيت منها». لكنك بقيت مع هذا الكتاب ومع عملية تعلّمك، مما يشير إلى الحب الذي تملكه لنفسك ولذلك الشخص المضطرب في حياتك. أنت تبحث عن الحلول. نحن نأمل أن نكون قد زدناك ببعضها.

لقد تشرفنا بالسير معك على هذا الطريق. أنت تستحق كل التقدير الموجود في العالم لصمودك. نأمل أن تكون قد اكتسبت ثقة بنفسك وتعلمت مهارات عملية تساعدك في دربك. حتى إن كان الشخص العسير الذي تحبه غير قادر على التغيير، أو لن يتغير، فأنت قادر على التغيير.

نحن نشجعك على الاستمرار بالعمل الجيد. كن جازماً بشأن ما تريد. تواصل مع أشخاص محبين. استمتع بحياتك. عامل الأشخاص جميعاً في حياتك بالحب والاحترام، وأعر الانتباه إلى الشخص الوحيد في العالم الذي يمكنك أن تغيره، نفسك.



يحتاج الجميع إلى التشجيع، وإلى ما يعيد إليهم الحيوية بين الحين والآخر، لذلك وضعنا لك صفحتين يمكنك قصهما وأخذهما. إحداهما هي صفحة « اثنتا عشرة نصيحة رائعة للترك مع الحب ». والأخرى موجودة لتشجيعك عندما تصبح الأحوال صعبة كثيراً جداً مع الشخص العسير الذي تحبه. أنت حر في قصهما من الكتاب أو تصويرهما. احتفظ بهما حيث تستطيع أن تصل إليهما بسهولة.



## المراجع

تقدم المراجع المذكورة هنا دعماً ومعلومات ومهارات ثمينة جداً، ستعزز المدارك التي وجدتها في كتاب «من الصعب جداً أن أحبك» وتوسّعها. نحن نشجعك على النظر في بعض هذه الكتب والمنظمات.

### الكتب

Beattie, Melody. 1992. *Codependent No More*. Center City, MN: Hazelden.

يقدم المعلومات، ويساعد في تغيير طرق التعامل مع الآخرين، بتعليمك عدم التحكم بهم، والعناية بالنفس.

Fisher, Roger, William L. Ury, and Bruce Patton. 1991. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. New York: Penguin Books.

دليل واضح وإيجابي للمفاتيح الأساسية للتفاوض على جميع مستويات العلاقات، من العائلات إلى المؤسسات والحكومات.

Gawain, Shakti. 2000. *Developing Intuition: Practical Guidance for Daily Life*. Novato, CA: Nataraj Publishing.

كيف تستمع إلى حدسك أو مشاعرك الداخلية، وتطورهما.

Guarino, Lois. 1999. Writing Your Authentic Self. New York: Dell Publishing.

كيف تستعمل دفتر المذكرات - تقنيات وطرق عملية وتمارين.

Patterson, Kerry, Joseph Grenny, Ron McMillan, and Al Switzler. 2002. Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High. New York: McGraw-Hill.

يعلمك مهارات لمساعدة القراء على إجراء محادثات إيجابية وبناءة.

## المنظمات

خدمة رقم الهاتف 1 - 1 - 2 في أمريكا وكندا

هناك رقم هاتف في بعض الولايات الأمريكية وبعض المقاطعات الكندية يسمى 1 - 1 - 2. إذا كانت هذه الخدمة متوافرة في منطقتك واتصلت برقم 211، فسوف يرد عليك عامل مقسم يقدم لك معلومات غير إسعافية عن الخدمات الاجتماعية وفرص التطوع في منطقتك. تختلف الخدمات إلى حد ما بين مجتمع وآخر، لكنك يمكن أن تتوقع عامة الحصول على معلومات عن مصادر العناية الصحية الجسدية والعقلية، وعن الدعم المتوافر للمعاقين والمسنين والعائلات.

للحصول على المعلومات: في الولايات المتحدة: <http://www.211.org>

في كندا: <http://www.211canada.ca>

## خطوط الهاتف القومية المجانية لتقديم المساعدة

يمكن الاتصال مجاناً بأي من الأرقام المذكورة في هذا الموقع من أي مكان في الولايات المتحدة الأمريكية. تقدم هذه المنظمات معلومات عن الصحة العقلية، وتحوّلك للمختصين، كما تقدم في بعض الحالات استشارات إسعافية.

[www.mentalhealth.samhsa.gov/hotlines](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/hotlines)

## المؤسسة القومية للصحة العقلية

الهدف الرسمي لهذه المنظمة الأمريكية هو تخفيف «عبء الأمراض العقلية واضطرابات السلوك، عن طريق إجراء الأبحاث على العقل والدماغ والسلوك». سوف تجد على موقعهم معلومات عن موضوعات مثل الاكتئاب، واضطرابات تناول الطعام، والقلق، وغيرها، إضافة إلى نتائج الأبحاث التي تجرى في حقل الصحة العقلية.

اتصل بـ:

6001 Executive Blvd., Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892 - 9663

(866) 615 - 6464

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

## الصحة العقلية في أمريكا

تعنى هذه المؤسسة الأمريكية بمظاهر الصحة العقلية والأمراض العقلية جميعها. يمكن أن تساعدك هذه المؤسسة على إيجاد مصادر

العلاج أو إيجاد متخصص في الصحة العقلية؛ وعلى تعلّم ما تحتاجه عن الأدوية؛ للبحث في موضوعات متنوعة في حقل الصحة العقلية والعلاقات العائلية؛ وغير ذلك.

اتصل بـ:

2000 N. Beauregard Street, 6th Floor

Alexandria, VA 22311

(800) 969 - 6642

[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net)

### الجمعية الكندية للصحة العقلية

هذه الجمعية الكندية «تعزز الصحة العقلية للجميع، وتدعم مقاومة الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي» وتدأويهم. سوف تجد في هذا الموقع على الشبكة معلومات عن الصحة العقلية والأمراض العقلية، إضافة إلى إرشادك إلى متخصصين في الصحة العقلية أو خدمات الصحة العقلية الأخرى.

اتصل بـ:

180 Dundas Street West, Suite 2301

Toronto, ON M50 1Z8

(416) 484 - 7750

[www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

## الكحوليون المجهولون

منظمة عالمية تساعد أي شخص يشعر أنه يعاني من مشكلة مع الكحول. يمكن أن يحضر أي شخص اجتماعات منظمة «الكحوليون المجهولون» المفتوحة. كي تنضم إلى منظمة «الكحوليون المجهولون» لا يلزمك سوى الرغبة بالتوقف عن الشرب.

من المنظمات الأخرى المبنية على الاثنتي عشرة خطوة لبرنامج منظمة «الكحوليون المجهولون»: المدمنون المجهولون، ومدمنو النيكوتين المجهولون، والمقامرون المجهولون، ومدمنو الطعام المجهولون، ومدمنو الجنس المجهولون. يمكن إيجاد هذه المنظمات المشاركة جميعها على شبكة المعلومات.

اتصل بـ:

Alcoholics Anonymous World Service Office

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163

(212) 8703400-

www.aa.org

## العنون والعتين

تساعد هذه المنظمات الدولية المشاركة مع منظمة «الكحوليون المجهولون» البالغين والمراهقين الذين تأثرت حياتهم بسبب أشخاص آخرين مدمنين على الشراب.

اتصل بـ:

Al-Anon Family Group Headquarters

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454 - 5617

(757) 563 - 1600

[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada)

Capital Corporate Centre 9 Antares Drive, Suite 245

Ottawa, ON K2E 7V5 (613) 723 - 8484

[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

(888) 425 - 2666

لمعلومات عن الاجتماعات في الولايات المتحدة وكندا.