الفصل الرابع

ستعيش في غاية السعادة

طريقة ١٠ ــ ١٠ ــ ١٠ وشفرة الحب

بعد أن طلقت بفترة ليست طويلة، ابتكرت عادة جديدة ترتبط بصباح كل أحد. فبعد أن نعود أنا وأطفالي من الكنيسة إلى المنزل، أفرغ لنفسي فنجانًا من الشاي، وألقي نظرة سريعة على قسم الأزياء بجريدة نيويورك تايمز حيث أضع الجريدة على طاولة المطبخ، ثم أقرأ إعلانات الزواج ... فأقرأها واحدًا واحدًا.

عادة ما يتجاهلني الأطفال أثناء قيامي بذلك، ولكن ذات يوم، لم تعد "إيف"ـ وكان عمرها في ذلك الوقت ستة أعوام ـ لم تعد تحتمل ذلك على الإطلاق. فقالت لي وهي تضع يديها الصغيرتين على ردفيها :

- ما الذي يدفعك إلى مواصلة عمل أشياء تجعلك تبدين في غاية التعاسة ؟

فأجبتها وقد أخذتني الدهشة لأنني لم أكن تعيسة فعلاً :

- أنا لست بتعيسة ... إنني فقط .. فضولية ...

أشرت إليها بيدي وسط بحر هائل من الصور، ثم أردفت قائلة :

- انظري إلى كل تلك البدايات السعيدة ... إن البعض منها يصلح .. أما الصور الأخرى فمن المحتمل أن تتبدد وتذهب في طي النسيان ...

أومأت" إيف" برأسها بجدية كما لو كانت تفهم ما أتحدث عنه جيدًا. فاستطردت قائلة لها :

- ربما أحتاج إلى البحث عن حلول ...

أومأت برأسها مرة أخرى. لقد كان الأمر فعلا عن حالة تقصى معقولة جدًا حدثت في ظل ظروف متغيرة عبر حياتنا.

لقد مر حوالي عقد منذ ذلك الحين. فغيرت عادتي نحو القهوة المثلجة، وأصبحت "إيف" أكثر طولاً مني. ولم أعد أبحث عن سر السعادة الأخروية بعد ذلك. فالإنجاز الأكبر الذي حققته في حياتي فعلًا هو أنني أصبحت أعيش الحياة.

لابد أن ذلك كله يعود إلى نظرية "حل شفرة الحب" code - cracking theory of love حيث تتمثل تلك الشفرة – أو ما يسمى بالرمز أحيانًا- في امرأة تدعى "لولو"، أو إنارة قمة جبل أو رجل عظيم أو ما يحدث بالمصادفة أو الاستخدام الوقتي أو الآني لطريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ أو علبة من اللبان بنكهة العنب أو حدث داخل قرية لصيد الأسماك بمدينة كيب كود.

إن الحب يتخذ أشكالاً عديدة ليحدث بأسلوب صحيح. كما يمكن أن يتسم بالغموض ويمكن أيضًا لأن يتسم بالجنون. ومن المحتمل أن يصبح مستحيلاً. وبإمكانه أن يسبب جرحًا عميقًا وأن يأخذنا نحو أعلى قمة النشوة أكثر من أي شئ آخر.

بمعنى آخر، لن أجلس ههنا ثم أخبرك بأن طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ يمكن أن تجعل من الحب أمرًا ميسورًا.

إلا أنني سأخبرك أن طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ يمكن أن تساعد في خلق علاقات

صحية. يمكنها أن تعمل على إعادة تنشيط وتجديد تلك العلاقات؛ فمن الممكن لها أن تنتشلها من شفا كارثة إلى قمة السعادة، ويمكن أن تجعلها أفضل وأكثر قوة بكل صورة وشكل.

لقد أوضحت إذًا أن العلاقات يمكن أن تنجح فقط عندما يشترك كلا الطرفين في نفس القيم، وعندما يظهران احترام كل منهما للآخر على أقل تقدير. لكن، دعني – أنا سوزي ويلش، طيبة الحب!! – أن أذهب إلى ما هو أبعد من ذلك وأفترض أن العلاقات يمكن أن تكون أكثر تحملاً بكثير عندما يكون لكي الشريكين طريقة لطرح ثلاث سمات أساسية للحب للمناقشة الصريحة، وتلك السمات الثلاث هي : الودintimacy والالتزام commitment والسيطرة control.

إن طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ تؤدي إلى تحول العلاقات تدخل في صميم تلك العلاقات مباشرة. وبالتعامل مع القيم، وبناءً عليها، فإن طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ يمكن أن توفر لأحد الشريكين بمفرده – أو كليهما معًا – فرصة التعامل مع الزخم والخمول والكيمياء والاستقلال والانسجام والتقاليد أو مع أي أمر من الأمور التي قد تؤدي إلى تمسكها بعضها ببعض أو تلك التي تؤدي إلى اتصالهما إلى الأبد. يمكن لتلك الطريقة أن تتدخل في أية مرحلة من مراحل دورة الحب فتوفر لأحد الشريكين – أو كليهما معًا – إطارًا لفهم ما يجعل العلاقة قادرة على التحمل وما لا يجعلها كذلك.

إلى المنحدر والعودة

منذ حوالي ثلاث سنوات تلقيت مكالمة تليفونية من " أجيثا " وهي إحدى تلميذاتي

السابقات بكلية تجارة الأعمال كانت تتساءل عما إذا كان بمقدوري توفير ساعة واحدة ممن أجل تناول الغداء معها. ولأنها أوضحت لي أن الأمر يتعلق بالمهنة والعمل على الفكرة ولكني لم أعر أي اهتمام بذلك اللقاء بعد ذلك. ولكن بعد أسبوع واحد أبصرت " أجيثا " وهي تجلس بجواري في أحد المطاعم وقد بدا عليها هدوء وثقة بالنفس مع ضعف غريب لم أعهده فيها من قبل. قالت لي بطريقة غير متوقعة بالنسبة لي :

- كنت أنا و" روهان" متفقين على ألا نعود لبعضنا البعض. لكن لابد أن تعلمي بأنه من خلال فكرتك .. أي من خلال طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ عدنا كل منا للآخر. كانت " أجيثا " قد هاجرت إلى الولايات المتحدة الأمريكية في سن الثانية والعشرين كمهندسة لامعة.وقد قضت سنواتها الأولى هنا في دراسة هذا المجال، ولكن قبيل مقابلة لها داخل الفصل، كانت تعمل بشركة تعمل بشركة تكنولوجية كبرى، كمما كانت تدرس لدرجة الماجستير في الفترة المسائية :

دائمًا ما كانت " أجيثا " تدهشني بجديتها وشجاعتها وتحفزها. لكن عندما اتسعت حواراتنا اكتشفت أن سلوكها الصارم والمتزمت يخفي جانب آخر؛ فقد كانت تحب الصحبة والمرح.

يوم أن التقينا لتناول الغذاء، قالت لي " أجيثا " موضحة :

- أحب العشرة ٠٠٠أحب الحرية وعمل الصداقات٠٠ ما معنى الحياة بدون أصدقاء؟

خلال السنوات الخمس الأولى من زواجهما، لم يتمثل ميل " إلى المرح في فترة ما بعد العمل أية مشكلة " لروهان" على الإطلاق، وهو أيضًا يعمل مهندسًا، لقد

كان يعشق قلب " أجيثا " الطبيب، وكان يحترم عقلها ويقدر شجاعتها. أحيانًا ما كان يشاركها خروجها، وفي أحايين كثيرة لم يك ليفعل ذلك.

بعد ذلك أنجحت " أجيثا" ابنتها " لايا". في بادئ الأمر، كانت استجابة " أجيثا " لهذا الحدث تتمثل في أنها خفضت عدد مرات خروجها إلى مرتين أو ثلاث أسبوعيًا. كانت والدة " أجيثا " التي تعيش بجوارها تشارك ابنتها في تقديم الرعاية للطفلة. لكن بالنسبة " لروهان" لم يكن ذلك الحل كافيًا، فما فتئ يتوسل إلى زوجته أن تبقى في البيت وتمتنع عن الخروج لصالح الأسرة كلها.

لم تفهم " أجيثا " وجهة نظر زوجها؛ فلد أخبرته بأن " لايا " سعيدة تمامًا برعاية جدتها، كما أخبرته بأنها إذا اقتنعت عن الخروج مع أصدقائها – فستشعر بان ميزان حياتها قد أختل. لذلك قالت له وهي تود أن تعرف الإجابة :

- لماذا تسعى إلى التحكم في حياتي ؟ لماذا يمكنني أن استمتع بوقتي ؟

بعد انقضاء عام، تحولت الخلافات بين " أجيثا " و" روهان" إلى حرب عنيفة.

وشرعا في الإقلال من حديثهما معًا. ثم قسما الأعمال والمهام التي كانا يقومان بها سويًا، مثل " تشطيف" لايا والذهاب إلى التسوق. وشرع بعد ذلك كل منهما يفكر جديًا في الطلاق. ولكن من أجل " لايا " قرر أن يتحليا بالجلد.

ولكن لكل علاقة نقطة نهاية، وقد وصل كل من " أجيثا" و" روهان" إلى تلك النقطة عندما صرحت " أجينا " بأنها ستخرج في رحلة للتزلج مع زملائها وأصدقائها لمدة ثلاثة أيام. هنا ثارت ثائرة " روهان " كان رد فعله مباشرًا وحاسمًا

إذ قال لها :

- هذا كثير .. فثلاثة أيام تعد فترة طويلة جدًا... كيف يمكن أن تكون رحلة تزلج أكثر أهمية بالنسبة إليك من زواجنا ومن طفلتنا ؟

في ذروة خلافهما، حاولت " أجيثا " ألا تلقى بالاً لزوجها، ولكنها في واقع الأمر لم تقو على أن تتجاهل السؤال الذي طرحه عليها إذ كان سؤالاً مزعجًا ومحرجًا لها. في تلك الليلة، بعد أن ساعدت " أجيثا" ابنتها على النوم، صعدت السلم ودخلت مكتبها العلوي وأغلقت الباب. ثم جلست بعد ذلك إلى مكتبها وتناولت ثلاث ورقات فوضعتها أمامها وفي ذهنها سؤال واحد : هل ستغادر المنزل أم ستبقى فيه؟ في الواقع كانت " أجيثا " تشعر في داخلها تصارع قضايا أكبر من ذلك بكثير، فقد كانت تواجه زواجها وهويتها كما أن مستقبل حياتها الأسرية معرض للخطر.

قامت بكتابة العنوان بالورقة الأولى "عشر دقائق". وبدأت الأفكار تترى : " أجيثا = حزينة "، فكتبت تلك الفكرة في الورقة. وإذا لم تذهب مع الرحلة فسوف تشعر بالاكتئاب لأنها ستفتقد المرح مع أصدقائها. ولكنها إذا ذهبت فعلاً فربما سينتابها شعور بالصراع مع التعود على الهجر الذي ستلاقيه حتمًا. بعد ذلك، تخليت " أجيثا" كيف سيتصرف " روهان" عندما تخرج هي من باب المنزل إلى الشارع؟ فكتبت في الورقة : " روهان = حزين ".

وماذا لو لم تخرج من باب المنزل؟ إذا فستكون " المعادلة" – وهذا ما استنتجته فعلاً – كما يلي : " روهان = مرتاح ومرتبك ويحدوه الأمل ومستبشر".

عنونت " أجيثا " ورقتها الثانية بعبارة " الشهور العشرة ". ولكن في هذه المرة جاءت معادلة " أجيثا = " بطيئة جدًا. فحملقت في الورقة البيضاء لمدة خمس

دقائق، ثم عشر، وشرعت في أن تشاهد كل صورة بوضوح في ذهنها. كانت إحدى تلك الصور لها وروهان وهما يمسكان بيد كل من الآخر عبر مائدة طعام العشاء بنفس الطريقة التي اعتادا عليها، وكانت الصورة الأخرى لهما وهما " يشطفان لايا "سويًا ويتجاذبان أطراف الحديث حول إلهام قدمها وحول شعرها وأنفها، كما كان يحدث فعلاً في الأيام الخوالي. من المؤكد أنها لو اختارت البقاء في المنزل وتركت الرحلة ثم استمرت في انتقاء الخيارات المتشابهة التي تدور حول طريقة قضاءها لوقتها، ففي خلال عشرة شهور سيتمكن روهان بمساعدتها من إعادة بناء الأساس الذي ينهار الآن.

قامت " أجيثا " بملء الفراغ بجوار اسمها بكلمات : " الوصل مرة أخرى .. هو الأفضل ". قالت لي " أجيثا " :

- كنت أعلم أن " روهان " لم يرد مني أن أمتنع تمامًا عن المتعة ... بل أراد مني فقط أن أوفر وقتاً أكبر لبيتي ... فلو أنني أستطيع أن أنثني عن رأيي مرة أو مرتين، ولو أنني أستطيع أن ألتقي بوجهة نظر في منتصف الطريق، إذاً فسيكون فرحًا أكثر، بل فلسوف تعود حياتنا إلى ما كانت عليه ...

وماذا إذا قررت أن تذهب مع الرحلة ؟ أكدت لي " أجيثا " أنها لن تكون على يقين مائة بالمائة، ولكن في خلال عشرة شهور، فإن النصف الثاني من معادلتها سيكتب فيه كلمة " وحيدة ".

قامت " أجيثا " بعد ذلك بعنونة العشرة الثالثة " عشر سنوات " وكتبت : " أجيثا = راضية ". لقد أدهشتني تلك المعادلة فعلاً.

هنا طرحت السؤال التالي عليها :

- لماذا لم تكوني في معادلتك كلمة " سعيدة " أو كلمة أخرى أكثر حماسًا ؟

فأجابتني قائلة :

- حسناً .. كنت أحاول أن أبدو واقعية .. لقد استنتجت بأنني خلال عشرة أعوام سوف يظل تطلعي إلى الخروج لا يزال كما هو بمقارنة ذلك بالماضي الذي عشته. لكني كنت على يقين أيضًا بأنني سأقول لنفسي : " إن الأمر يستحق ذلك، إن زواجي يستحق ذلك ". لقد تخليت عن شئ ما، وبالمقابل سيحصل كل منا على ما هو أكبر ..

فقلت لها :

- لقد جعلت من استقامت زواجك قيمة أكثر أهمية حتى من السعادة نفسها ...

فردت قائلة :

- أجل ... وإني أدين حقاً لطريقة ١٠- ١٠- ١٠ بكل هذا الإنجاز ...

لقد احتفل كل من " أجيثا " و " روهان " مؤخرًا بعيد زواجها العاشر وذلك بأن قاما برحلة تزلج بمفردهما. وقد أخبرتني " أجيثا " أنها تفكر في أن تنجب طفلاً آخر، وقد قاما فعلاً كلاهما بعمل تحليل لهذه المسألة باستخدام طريقة ١٠- ١٠- ١٠. قالت لي " أجيثا " :

- ومع ذلك، لم نتخذ قرارًا حتى الآن ... فمازلنا نفكر في الأثر البعيد لهذه الفكرة على مستقبلنا المهني ... إننا نحتاج فقط إلى المزيد من الوقت لإمعان التفكير ..

نظرية حل الشفرة

ما جعلني أشعر بالسعادة أكثر خلال حديثي مع " أجيثا " هو استخدامها المتكرر لكلمة " نحن ". لقد جعلني تكرار هذه الكلمة أدرك أن طريقة ١٠- ١٠- ١٠ كانت تعمل على التوافق بين الزوجين، كما وفرت لهم طريقة منظمة وحيادية للحديث حول مزج قيمهما معًا. لقد جعلت طريقة ١٠- ١٠- ١٠ علاقتهما أكبر منهما، كليهما معًا.

تلك هي الطريقة التي يتجسد بها الحب خلال الكثير من العلاقات، أليس كذلك ؟ يبدو الأمر كما لو أن كلا الشريكين يعشقان بعضهما البعض كأفراد، ولكنهما يعشقان حبهما أكثر بكثير. بل إنهما يمجدانه، ويحتفيان به. وهما يتحدان عنه وكأنه قوة ثالثة تكمن بينهما، وقد دعمه التزامها الذي يتميز بالاندماج. إنهما يقدرانه حق تقديره ويبديان استعدادهما الدائم لتقديم كل أنواع التضحيات. ليتني أستطيع أن أبرهن على نظرية " القوة الثالثة " التي تحل الشفرة هي من صميم التفكير الأصيل. لكن في الواقع، تأتي هذه النظرية من كتاب " الزواج الصالح "، هو من تأليف كل من " جوديث ولرشتاين " وهو أخصائي في علم النفس العائلي و"ساندرا بلاكسلي" وهي صحفية في قسم العلوم بمجلة نيويورك تايمز. خلال التسعينات من القرن الماضي، قام كل منهما بدراسة خمسين حالة زواج ناجحة وقد لاحظا – من خلال كل حالة من تلك الحالات تقريبًا – أن الزوجين يتعاملان مع علاقتهما ووحدتها وكأنها " كيان " غال ومنفصل يستحق كل الاحترام والتقدير والثناء. وقد استنتج المؤلفان أنه في الزيجات الناجحة يحترم كلا الزوجين علاقتهما الجماعية أكثر من الفردية.

وهذا بالضبط هو الوجهة التي وجهت طريقة ١٠- ١٠- ١٠ " أجيثا " نحوها.

الطريقة التي كنا نتعامل بها

لقد أدى رحيل طفل، وليس مجيئه، إلى نشوب أزمة بين " جيليان " وزوجها " مايك " وهو مسئول كبير بإحدى الشركات التجارية والذي كان مرة يمثل لها ب حياتها، ولكن بعد ذلك شعر وكأنه غريب تحت سقف واحد مع زوجته. ظل الزوجان لعدة سنوات يتجاهلان السدود التي كانت تفصل بينهما، ولكن عندما ترك ابنهما الأصغر المنزل وذهب ليدرس بالجامعة انهار كل ما يخص السلام بينهما. قالت لي " جيليان " متذكرة ما مضى :

- فجأة .. أدركت أن منزلي أصبح نظيفاً .. ولا شئ ذلك.

حسب ما قالته لي " جيليان "، لم يكن " مايك " عدوانيًا أبدًا، ولكنه كان غائبًا من الناحية الشعورية. وكان غائبًا جسديًا !! وكانت " جيليان " دائمًا ما تتساءل عما إذا كان يعتمد القيام برحلات عمل طويلة لكي يتحاشى الخلافات بينهما. قالت " جيليان " :

- عندما تزوج " مايك " بي كنت فنانة خالية البال وهانئة بفني ... كل شئ بالنسبة لنا كان هانئاً أيضًا على إقامة التوازن بيننا. كننا نقضي عطلات الأسبوع طويلة في الإبحار وإقامة الإبحار وإقامة المخيمات، وكنا دائمًا ما نطهو عشاءنا بأنفسنا. وكان يزور معارض الفن الخاصة بي. لكن عندما تغير " مايك "، تغيرت أنا بدوري. لقد أصبح ناجحًا منقطع النظير بالشركة التي يعمل بها. وأصبحت أنا ربة منزل. أحياناً ما كنت أحسبني قد أدخلت إلى نفسه الملل.

لكن عندما أخبرت " جيليان " زوجها بأنها تريد إلى رفع روحها المعنوية مرة أخرى من خلال العودة إلى الريم والفن، قال لها :

- لننس هذا الموضوع يا جيليان ... لقد انقضت تلك الأيام ...

توسلت " جيليان " – وهي تشعر بالقهر والحيلة – إلى " مايك " بأن يحضر معها جلسة للعلاج الأسري. فوافق على الذهاب معها ولكن لمرة واحدة فقط.

أثارت أول جلسة غضب " مايك " كثيرًا لأنه شعر أن الطبيبة المعالجة ليس لها خطة للعلاج، بل قامت بعرض طريقة ١٠- ١٠- ١٠ كطريقة لاكتشاف ما إذا كان هناك أساس لا يزال موجودًا في حياتنا الزوجية.

كخطوة أولى، طلبت الطبيبة من كل من " جيليان " و " مايك " أن يحددا القيم الخاصة بكل منهما فكان رد " مايك " سريعًا :

- الأشياء المعتادة ... الاستقلال المالي ... ما يحققه أطفالي في حياتهم ... احترام المرؤوسين في العمل لي ...

فطرحت " جيليان " سؤالاً وهي تشعر بغصة قاتلة :

- وماذا عن زواجنا ؟ وأين تضع الزواج في قائمتك يا " مايك"؟ إنه القيمة الرئيسية لدى٠٠٠ إن الأمر لدي يتمثل في زواجنا وأسرتنا٠٠٠

فأجابها " مايك" بيرد :

- ليس ما بيننا زواجًا يا " جيل" ٠٠٠ إنك تدركين ذلك٠٠٠

على بضعه أسابيع بعد ذلك ، عمل الزوجان سويًا بمساعدة الطبيبة على أن يتخيل كل منهما عالمة الخاص بعيدًا عن الآخر. كانت الجلسات تتحول من السكون إلى والهدوء إلى الحدة على ما يبدو أن الكلام أصبح أمرًا محتومًا خاصة بعد أن أقر "مايك" بما كانت تخشاه "جيليان" طويلاً، فقد صرح بأنه لا يثق فيها ولا يؤمن بها. لكن، كانت هناك طفرة واضحة عندما عرضت الطبيبة مسألة ذات أهمية قصوى لقد قالت لهما :

- كلاكما كان يحب علاقتكما في البداية... وأنتما تتحدثان عنها وكأنها صديق حميم قد وافته المنية... ماذا يغير إذا ما عملتما على " إنعاش" نسخة جديدة من حبكما القديم؟

شرع " مايك" و" جيليان " على الفور في استخدام طريقة ١٠ ـ ١٠ ـ ١٠ للعصف الذهني حول كيفية إعادة بناء زواجهما البهيج الذي نشأ بينهما في العقد الأول من علاقتهما. وبأقصى سرعة أدركا أن إعادة " بعث" علاقتهما سوف تتطلب تغييرًا كبيرًا. فسوف تحتاج " جيليان" إلى الشروع في اصطحابها لزوجها أثناء رحلاته للعمل. وسوف يحتاج " مالك" من جانبه إلى اعتناق فكرة عودة "جيليان" إلى الفن. كما سيحتاج الزوجان سويا إلى تخطي كل العقبات العاطفية حتى يعززا شعورهما وحتى يستطيعا معاودة إحساسهما الجميل في الفراش.

الأكثر من ذلك، إنهما يحتاجان فعلاً إلى رفع قيمة زواجهما ووضعها فوق رأس أولويات الحياة.

بالنسبة " لمايك " كان الدافع الرئيسي لعمل محاولة لتنفيذ الخطة يتمثل في أطفالهما فهو يؤمن بأنه يريد لهم ولو بمحاولة واحدة على الأقل لإنقاذ الأسرة٠ كما أنه مازال يشعر بحبه " لجيليان" بدرجة ما٠ أو على الأقل تمثل له المرأة التي كان يحبها. بالنسبة " لجيليان" كان الدافع " رومانسيًا" أكثر٠ لقد كانت تعشق مايكل، ولا تزال تشعر بإنجذابها نحوه بدرجة كبيرة٠ وهي ترمي إلى العودة بعلاقتهما نحو البداية٠

مر ستة شهور تقريبًا على اتخاذ هذا القرار حتى قابلت " جيليان " مؤخرًا٠ ويمكنني أن أؤكد – من خلال سماعي لنبرة حديثها – بأن علاقتها بزوجها على ما يرام٠ فهي " مايك" يشعران بالإجابية نحو مستقبلهما٠ لقد اعترفت لي بأهمية طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ قائلة :

- لا يمر يوم واحد إلا ونعمل باستاخدام طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ بأية صورة ممكنة ٠٠٠ إننا دائمًا نقول حسنًا٠٠ كيف سيؤثر هذا الخيار أو ذاك في زواجنا على المدى القريب وعلى المدى المتوسط وعلى المدى البعيد؟" إن الطريقة تشبه تمامًا أسلوب الأخصائي الاستشاري العام٠٠ فهي تهدينا إلى طريق الصواب.

إنني اعشق تلك الصورة لطريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ كأداة أو وسيلة لوقاية الزوجين من الضلال في طريق الزوجية، إذ أنه حتى في اللحظات السعيدة التي تنتاب علاقتنا، فمن السهولة بمكان أن نتخذ قرارًا خطأ، أو حتى يمكن أن تنقلب الحياة ضدها.

ابنة وزوجة

عندما تقابلت " نانسي" مع " كارل" في عام ١٩٨٧، كانت " نانسي" في سن السادسة والثلاثين وتعمل منسقة للتقارير والسجلات الطبية، وكانت مطلقة حديثًا، وأرملة أيضًا لديها ابن في سن المراهقة من زوجها الأول. كانت " نانسي" تؤمن بان الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمثل مشكلة في حياتها هو أن يلج رجل آخر حياتها. أما " كارل" – وهو في نفس عمرها – فكأن يعيش فترة نقاهة ما بعد الطلاق، وكأن يصف نفسه دائمًا بأنه شخص ليس أكثر من أعزب. ولكن بعد أن سنحت فرصة تعرف " نانسي" به في ناد صغير أثناء دورة ألعاب " رمي النبال" ، بدل أفكاره وغير رأيه بسرعة.

بعد ذلك بأسبوعين، وفي أول لقاء لها، طلب " كارل " الزواج من " نانس " . فردت عليه بأسلوب التنكيث قائلة :

ـ هل لديك قرص بنكي تود أن تتخلص منه ... أو أن لديك طفلاً لا يمكنك الإنفاق عليه ؟

فأجابها " كارل " بكل ثقة :

ـ لا ... لا ... إنني مجرد رجل محظوظ قابل ضالته المنشودة أخيراً ..

بدت السنوات الإثنتا عشرة الأولى من حياة " كارل " و " نانسي " الزوجية مباركة وسعيدة للغاية. وأحياناً ما كانت " نانسي " تستيقظ في منتصف الليل لتجد " كارل " وهو يحلق في وجهها بانبهار. فكانت هي الأخرى تبتسم له بإعجاب . لقد قالت لي "نانسي" :

ـ كنت أثق تماماً بأن حياتي الزوجية هي الحياة الأكثر سعادة في العالم كله ...

بعد ذلك، عندما مرضت " فرجينيا " ـ والدة " نانسي " التي تقطن بالطابق الأول في منزل الأسرة المكون من طابقين ـ ثم تشخيص المرض بأنه مرض باركنسون♥ وأنها تعاني أيضاً من " الخوف ". تحمس كل من " نانسي "و" كارل " لرعاية "فرجينيا" ، ولكن لأن " فريجنيا " لم تعد قادرة على الاستحمام وعلى أن تطعم نفسها. ثم بدأ عبء المسئولية يرهق كلاً منهما جسدياً ونفسياً .

بعد مرور خمس سنوات طوال، وافقت " نانسي " على إيداع والدتها بإحى المصحات. ولكن ، لكي لا تشعر بالذنب. قررت أن تقوم بزيارتها بعد خروجها من العمل كل يوم .

بدأ هذا النظام اليومي بالطبع يزيد في إرهاق " نانسي " أكثر وأكثر . وقد امتدت ساعات عملها بالمستشفي، وفي معظم الأيام لم تك لتستطيع أن تقوم بزيارة المصح إلا بعد الساعة السابعة أو الثانية مساءً. وبمجرد ان تركب سيارتها في المسار وتقوم بقيادتها لا تشعر إلا بغلبة النعاس لها، وتشعر بالانهيار التام . أما " كارل " فقد كان صبورًا، ومع ذلك فإن لصبره حدودًا، وبذلك بدأ التوتر يسود علاقتنا وهو أمر لم لك قط يدور بخل أي منا. لقد صرخت " نانسي " وقالت في نفسها يائسة :

- لا يمكنني أن أصدق أن هذه الزيجة أيضًا يمكن أن يأتي يوم عليها لتنتهي ...

ذات ليلة، وبينما كانت " نانسي " تقود سيارتها عائدة من زيارة والدتها وقد اغرورقت عيناها بدموع اليأس والإحباط، تذكرت ما قرأته حول طريقة ١٠- ١٠-

♥ الشلل الرعاشي (المترجم)

١٠. لقد ساءلت نفسها عما يمكن أن يحدث إذا ما حاولت أن تتجاوز مشاعرها الخاصة بالالتزام وأن تفتح ذهنها وعينيها نحو خيارات أخرى. فقررت أن تقترح استخدام تلك الطريقة على " كارل ".

بعد بضع ساعات، قام كل منهما باستخدام طريقة ١٠- ١٠- ١٠ ليقررا إن كانت "نانسي" لابد أن تستمر في زيارة والدتها كل يوم. وقد استغنيا عن استخدام الورقة والتعلم، وبدلاً من ذلك جلس كلاهما على الأريكة بحجرة المعيشة وكلاً منهما يمسك بيد الآخر.

العشرة الأولى مرت سريعًا، ظهرت خلالها صورة مختلطة، فقالت " نانسي " له :

- أشعر بأنني أفضل، كما أشعر بالسوء أيضًا !! إنني أخشى فقط أن أكون مذنبة .. ولكن في نفس الوقت ... لا أستطيع أن أتنفس بسهولة .. إنني في حاجة إلى فترة تفكير وقسط من الراحة .. إنني أشعر بالإرهاق ... إنني أفتقد إليك يا كارل ... فأجابها " كارل" :

- وأنا أفتقدك كثيرًا يا عزيزتي ...

فردت " نانسي" قائلة :

- بالنسبة لوالدتي .. أنت تعرف أنها ستكون غاضبة خلال الدقائق العشر .. بل سوف تكرهني ...

فقال لها " كارل" وهو يحاول أن يذكرها :

- فرجينيا لم تعد هي فرجينيا ... لقد كنت أنت الإبنة الوفية على سبعة وخمسين عامًا.

فقالت " نانسي" بنبرة يملؤها الأمل :

- في خلال عشرة شهور ... أثق تمامًا ... أن باقي أفراد العائلة سيقومون بزيارتها ... ويعلم الله أنهم قد عرضوا ذلك فعلًا ... وإذا ما قاموا بزيارة والدتي، فان أضطر إلى القيام بالمزيد من الزيارات لها ... وربما تستطيع أن نعيد حياتنا الأولى مرة أخرى ...

فقال " كارل" معلقًا :

- وفي خلال الشهور العشرة ... سوف تكون والدتك قد تأقلمت مع الزوار الجدد... هذا حتى لو كانت تدرك ذلك ...

ومع ذلك فلم يزل ثمة شئ يضايق " نانسي". فقالت " لكارل" :

- دعنا نتحدث عن السنوات العشر القادمة.. عندما تكون والدتي قد وافتها المنية .. أود حينئذٍ أن أشعر بأنني كنت ابنة طيبة ووفية. لا أرغب في أن أقول لنفسي : حسنًا كنت بخير حدث ما حدث...

ترك " كارل" لناقش الفرصة لكي تفكر في هدوء لفترة طويلة. ثم فاجأته " نانسي". ففي خلال عشر سنوات، سوف ترغب في أن تعود بذاكرتها ولا تقول لنفسها فقط : " فعلت ما هو صحيح مع والدتي"، ولكن تود أن تقول :" لقد فعلت ما هو صحيح مع زوجي". الشئ الذي يمثل أهمية جوهرية في حياتنا يتمثل في أنها ترغب في

زيجة دائمة ومستمرة، وهي زيجة يجب أن تكون أفضل في ذاتها من مجموع أجزائها.

قالت " نانسي" بلهجة حاسمة وبطريقة مفاجئة :

- أحبك يا " كارل"... أنت كل حياتي... لا أدري لماذا أفكر دائمًا كابنة ولم أفكر قط في كوني زوجة ...

في اليوم التالي، لم تزر " نانسي" والدتها، بل لم تقم بزيارتها لمدة ثلاثة أيام أخرى متتالية. وعندما قامت بزيارتها بعد ذلك، قامت والدتها بتحيتها وكأن شئ لم يكن. قرأت " نانسي" الجريدة لوالدتها، ثم تحدثت معها لمدة ساعة أو ما إلى ذلك عن أحوال الطقس وعن بعض الجيران الذين لم تزل " فرجينيا" تتذكرهم وكل ما يعتور حياة زوجة ابنها، وعندما قامت بالمغادرة، قالت " نانسي" لوالدتها بصوت هادئ :

- أحبك يا أمي ...

فردت عليها والدتها بصوت يملؤه العطف والحنان :

- وأنا أحبك أيضًا ...

منذ فترة ليست بالطويلة، التقيت و " نانسي" مع " كارل" وبعض أفراد العائلة وهما يعدان للاحتفال بأعياد رأس السنة حيث يجهزان مع العائلة علب الشيكولاتة المغطاة بحلوى الخطمي[1] وبسكويت العقدية[2]. ومن خلال الأحاديث الرائعة التي

---

[1] حلوى تصنع من عشب من الفصيلة الخبازية (المترجم) .

[2] العقدية : بسكويته صلبة نوعًا ما ومملحة الظاهر ولها شكل عقدة (المترجم).

سمعتها طوال الوقت، أدركت أن الحياة الزوجين عادة كما كانت في السباق .. تغمرها السعادة.

عندما سألت " نانسي" إذا ما كان إدراكي ذلك صحيحًا، أجابتني وهي تضحك قائلة:

- لقد وضعنا زواجنا على سطح صفيح ساخن .. أما الآن فلم يعد كذلك...

ثم سمعتها وهي تقول :

- يا حبيبي... أخرج أصابعك من الشكولاته...

رقصة التزاوج

لا أرغب الآن في أن أترك انطباعًا عامًا بأن طريقة ١٠ ــ ١٠ ــ ١٠ إنما تصلح فقط لإعادة ترتيب وإصلاح حالات الزواج. فكما لاحظت كثيرًا، لقد رأيت هذه الطريقة وهي تلعب دورًا بناء في خلق علاقات جديدة، كما تسير هي ذاتها وتتشكل. وبعد كل ذلك فإن بداية كل علاقة دائمًا ما تتسم بحركات ديناميكية معقدة. فأول شئ هناك الإغراء seduction أو ما يقال :

- هيه ... ألق نضرة على أجمل ما لدي ...

وهنا يشرع كل من الشريكين في بذل جهد مضن وهائل في التفاخر والتباهي بما يمتلك كل منهما، وهي الطريقة التي بها الطاووس ذيله وريشه. ثم تأتي بعد ذلك مرحلة البحث والتحميص وخلالها نسعى إلى محاولة تخمين واستنتاج ما هو حقيقي حول" أفضل ما لدى" كل فرد، وما هو ليس أفضل. إن مراحل الحب الأولى تشمل أيضًا عنصر الخيال حيث يتصور كلا الشريكين ما يمكن أن تكون عليه العلاقة

بينهما، كما يتصوران أيضًا ما سيكون عليه رد فعل أسرة كل منهما تجاه تلك العلاقة. وأخيرًا، هناك ما يسمى " بالمفاوضات" وخلالها يتم مناقشة واختبار وتصميم نمط العلاقة، وعمق الود والحميمة وشدة الالتزام والتوازن في عملية السيطرة. إن تلك العملية لا تسمى " رقصة التزاوج " من فراغ.

أولى الروايات التي يتم نسجها أو أولى المغازلات والتباهي والتفاخر والاختبار والتمحيص كلها تشمل عناصر يشعر الشريكان في القيام بها بالمزيد من المتعة والانتعاش. ولكن رغم كل ذلك، إلا أن رقصة التزاوج تتصف بالعديد من العيوب والمقومات. هذه العيوب تظهر غالبًا في عملية الاستعراض والمناورة، مع وجود تفكير سليم محدود أو مع وجود تقييم للقيم. فلا شئ يمكن أن يسيطر على التسرع أو المواربة بالكامل، ولكن خلال عملية " أقوم بمحاولة أن أعرفك "، يمكن أن تساعد طريقة ١٠- ١٠- ١٠ على أ، يتقابل كل من الشريكين في منتصف الطريق.

الصعود إلى الفضاء

أخيرًا عرفت " هايدي " ابنة الشاعرين اللذين كانا يتنقلان من وظيفة إلى أخرى عبر " ميدو ويست " موطنها الحقيقي وهي في سن الثالثة عشرة وذلك عندما استقر والداها أخيرًا بإحدى وظائف التدريس بكلية الآداب. لم يستمر هذا الاستقرار طويلاً. فبعد ذلك بعامين اثنين، توفيت والدتها إثر إصابتها بسرطان الثدي. ولشدة حزن زوجها لوفاتها، ترك وظيفته واصطحب " هايدي " معه ليبدأ الترحال مرة أخرى.

عندما بلغت " هايدي " الثانية عشرة، التقت بفتى يعمل بوظيفة توصيل الزيوت إلى المنازل واسمه " جيروم ". بعد فترة خطوبة قصيرة جدًا، عقد قرانها وانتقلا إلى

النور للسكنى بشقة بالبدروم في منطقة نائية بسنت لويس.

كانت السنوات الأولى لزواجهما تتسم بالسعادة الغامرة، ولكن في النهاية أصبح سلوك " جيروم " يتصف بأنه غريب الأطوار. فتارة ما يبدو لك رائعًا في تصرفاته، وتارة أخرى ما يبدو عليه اغضب الشديد لأتفه الأسباب. ظلت " هايدي " لفترة تعتقد أن " جيروم " قد شعر بكبر المسئولية بعد الزواج، ولكن بعد عامين من الانتظار ربما يتغير هذا النمط من السلوك، اتفق الزوجان على زيارة أحد الأطباء. ثم تشخيص حالة " جيروم " بأنها لوكيميا ناتجة عن إفراط في إفراز مادة الأدرينالين وهو مرض عصبي في الأساس يصيب الإنسان في الطفولة، ونادرًا ما يصيب الكبار. وتوفى " جيروم " بعد سبع سنوات عانى خلالها كثيرًا.

بعد مرور بضعة شهور، قررت " هايدي " أن تبدأ حياتها من جديد بانتقالها إلى مدينة صغيرة حيث استقرت بإحدى وظائف التدريس بمدرسة وسطى عامة. وقد أدركت على الفور أنها قد أحبت عملها الجديد، ولكن في نهاية كل يوم، كانت لا تزال تشعر بالوحدة والعزلة يتسربان إلى نفسها، وأنى لها أن تجتمع بإحدى الناس؟ وكيف يمكن أن تقابل أحدًا ؟ لقد فكرت " هايدي " كثيرًا وتوصلت إلى نتيجة مفادها أنها – كشخصية بارزة تقطن مدينة صغيرة حيث قلة قليلة من الغرباء – لن تتمكن من مواعدة أحد من الرجال.

ذات ليلة قد تأخر بها الوقت كثيرًا، ألفت نفسها وهي تتصفح أحد مواقع التعارف على شبكة الإنترنت. ومثل أي رجل يواعد امرأة لأول مرة، كان الكثيرون

يرفضون علاقتها أو يرغبون في إقامة علاقة غير شرعية. فقالت " هايدي " لنفسها :

- لا يمكن أن أفعل ذلك ... أو ... هل تستطيع ذلك فعلاً ؟

لقد قضت " هايدي " حياتها من قبل وهي تتجول في كل مكان، واعتادت أن تشعر بالوحدة، وأن تكافح هذا الشقاء. والآن، وهي أرملة في سن السابعة والعشرين، تشتاق إلى لقاء شريك حقيقي، إلى شخص يمكن أن تشاركه الود أو الالتزام ببناء حياة سويًا.

الآن " هايدي " قد تبنت طريقة ١٠- ١٠- ١٠ حديثاً، قررت أن تستخدم تلك الطريقة لتقرر ما إذا كان ينبغي عليها أن تبحث عن الحب عن طريق الإنترنت.

في خلال عشر دقائق، ستكون إقامة علاقة من خلال الإنترنت فكرة خرقاء، ومحرجة وربما تكون بلا جدوى. وربما يواجب طلبها بالرقص فتشعر بالمزيد من الوحدة.

في خلال عشرة شهور، ربما ستتخطى عن فكرة إقامة علاقة عن طريق شبكة الإنترنت حيث أنها تعد أسلوبًا غير مجد، أو ربما ستتعلم كيف يمكن أن تتحاشى المواجهات المحرجة. وربما أيضًا يساورها أو ينتابها حس المداعبة.

في خلال عشر سنوات، ربما ستجد نفسها وحيدة لأنها سعت ثم فشل سعيها، أو ربما تكون قد وفقت في اختيار الرجل الذي تحبه. ومع وجود بعض الخيارات الأخرى، بدا لها أن إقامة علاقة عن طريق الإنترنت تعد أفضل السبيل. إذا فعليها أن تجرب.

بعد ذلك بستة أشهر تسلمت " هايدي " رسالة تضم أسماء أزواج فقدوا زوجاتهم ووقعت عيناها على أرمل يسمي نفسه " روبرت ". كان في سن الخامسة والأربعين، وكان رقيقاً يحب نظم الشعر، كما كان له ولد في سن المراهقة. شرع هو و" هايدي " في تبادل الر" روبرت ". كان في سن الخامسة والأربعين، وكان رقيقاً يحب نظم الشعر، كما كان له ولد في سن المراهقة. شرع هو و" هايدي " في تبادل الرسائل الإلكترونية، ثم شرعا في الاتصال ببعضهما من خلال التليفون، وبعد ذلك قاما بتبادل الزيارات. عند كل زيارة، كانت " هايدي " تضع نصبي عيناها لكل القيم التي تمخضت عنها طريقة ١٠- ١٠- ١٠. لقد رغبت في أن يسود علاقتهما الصدق خاصة وأن كلا منهما قد تعرف على الآخر جيدًا. وبما أنها قد الحب طويلاً، لم ترد قط إلى هدمه من خلال المواربة أو " لعب المباريات ".

أصبح اليوم " هايدي " و " روبرت " زوجين سعيدين يكسران جهدهما لتربية ابنتهما الصغرى في كندا، موطن روبرت. لقد أخبرتني ذات مرة بأن طريقة ١٠- ١٠- ١٠ لم تستغرق من تفكيرها سوى خمس دقائق لتتخذ قرارها. لكن عمل تلك الطريقة على تذكيرها بالالتزام بقيمها عندما كانت تغامر باستخدام الإنترنت للبحث عن الحب قد حقق لها أحلامها في الحياة.

التقدم بحذر

قد أتخذ الضلال عضدًا إذا افترضت أن طريقة ١٠- ١٠- ١٠ دائمًا ما تدعم نحو العلاقة حتى تبلغ مبلغ الزواج. فأحياناً ما تميط الطريقة اللثام عن بعض المواقف الخاطئة التي تتمتع بها العلاقة فعلاً، وبذلك فإنها وتصل رسالة لكلا الشريكين للتقدم بحذر.

من الواضح أن " بلير" و " أندريه " لم يشكلا ثنائيًا منذ البداية. عندما التقيا ببعضهما بالجامعة، كانت " بلير" تدرس تاريخ الفنون كمادة تخصص، وكانت إحدى أولوياتها هي أن تجد عملاً – أي عمل – في نيويورك لتكون مجاورة لوالديها المسنين. أما " أندريه " فكان يعيش ويتنفس العلوم، وكان قد رسم خريطة مفصلة لمستقبله؛ دكتوراه في علم الأورام Oncolagy، وهو ما يجعله يتمتع بوظيفة ذات وجاهة في الأبحاث الطبية.

بالرغم من اختلاف " بلير" و " أندريه " في الإدراك وفي الآراء، استطاعا أن يقيما علاقة خلال السنتين السابقتين على التخرج إلى أن تخرجا فعلاً. وبعد انتهاء الدراسة، وجد كل منهما وظيفة في منها تن، فعملت " بلير" بوظيفة موظفة استقبال بإحدى الشركات القانونية وتخصصت في الحقوق المدنية، وعمل " أندريه " بوظيفة باحث مساعد بمعمل في إحدى المستشفيات. ظلت العلاقة تتطور وتنمو بينهما إلى أن عرض رئيس " أندريه " في العمل عليه الحصول على الزمالة بإحدى المستشفيات بطوكيو. لذا ... قام " أندريه " بإرسال بريد إلكتروني " لبلير" يقول لها فيه :

- أعدي الحقائب جميعها فسوف نتجه سويًا إلى اليابان ...

أصاب " بلير" الذهول. فساءلت نفسها قائلة :

- هل كان ذلك عرضًا غير مباشر للزواج ؟ ولو كان كذلك، هل سترغب هي في قبوله ؟ وإذا لم يكن عرضًا للزواج، ففيم إذا يفكر أندريه ؟

فجأة أدركت " بلير" كم سببت تلك العلاقة العابرة والتي ليس لها أية معالم أو حدود مع أنجريه المزيد من المتاعب. وكم تاقت نفسها إلى مناقشة ذلك الأمر معه. لكن ..

أولاً أدركت أنها تحتاج إلى أن تحدد ما تريده من " أندريه " .. ومن الحياة نفسها. لقد أحبت " بلير" عملها في تلك المؤسسة القانونية، ولقد كان رئيسها يعمل محاميًا سابقًا لدى إحدى الشركات لمدة ثلاثين عامًا، وكان خبيرًا قانونيًا. ولأن " بلير" الآن دائمًا ما يصطحبها رئيسها معه في المحكمة، أدركت أنها كانت تبذل المزيد من الجهد الذي يستثمره رئيسها في تطبيق فكرة العدالة الاجتماعية. ومن ثم رغبت بشدة في أن تلتحق بمدرسة للقانون حتى يمكنها مواصلة العمل في مجال الحقوق المدنية، بالإضافة إلى أن رئيسها قد وعدها بأنه سيساعدها في التقدم للالتحاق بالمدرسة وسيدعم طل طريقة تتخذها في هذا الصدد.

ثمة محامية أخرى تعمل في مكتب الشركة – وهي أم عاملة – كانت قد عرفت " بلير" بطريقة ١٠- ١٠- ١٠، وفي ذلك اليوم، تسلمت رسالة إلكترونية من "بلير". فقد قررت الأخيرة أن تستخدم طريقة ١٠- ١٠- ١٠ لمعاونتها في الإجابة على السؤال : هل ينبغي أن أنتقل مع " أندريه " إلى اليابان ؟

كبداية لاستخدام الطريقة، قامت " بلير" برسم خريطة مفاهيم بها ثلاث خانات؛ الأولى بها الدقائق العشر، والثانية بها الشهور العشرة، والثالثة بها السنوات العشر وداخل كل خانة كتبت عناوين مؤلفة من العمل والحب والأسرة. ثم قامت بترتيب تلك القيم حسب أولوياتها، فبدأت بالعمل ثم الحب ثم الأسرة. في الماضي كانت أولويات تلك القيم لدى " بلير" تبدأ بالأسرة ثم الحب ثم العمل. أما الآن فقد أدركت بأنها قد غيرت فعلاً تصنيفها لتلك القيم ليصبح العمل على قمة تلك الأولويات، يليه الحب، ثم الأسرة في المرتبة الأخيرة.

بعد ذلك، أدت العملية " ببلير" بسرعة فائقة إلى الوصول إلى نتيجة ليست غامضة تمامًا. إنها ترغب في أن تقيم بنيويورك حتى تواصل التقدم في مهنتها وحتى تستمر في رعاية والديها الرعاية التي يستحقانها. وهي لا ترغب في أن تقطع علاقتها " بأندريه ". إنها تحبه وتشعر بالفخر لاختياره للزمالة بطوكيو. ولكن إذا ما أراد لعلاقتهما أن تتطور وتنمو أكثر، فعليه أن يشاركها في أن يجعلا شروط تلك العلاقة أو أسسها أكثر وضوحًا.

قالت لي " بلير" :

- إن قراري هذا ليس إنذارًا بأي حال من الأحوال ... لكنه هو ما أحبته ورغبت فيه فعلاً من خلال استعراض لطريقة ١٠- ١٠- ١٠ ... كنت أشعر بالسعادة لسفره ... كما كنت أرغب في البقاء ... وفي النهاية ... استطعنا فعلاً أن ندير حوارًا حقيقياً لأول مرة في حياتنا فيما يتعلق بمستقبلنا ...

طرحت حينئذ على " بلير " السؤال التالي :

- هل يتضمن ذلك المستقبل الزواج ؟

فأجابتني بنبرة ارتياب قائلة :

- لست متأكدة تمامًا ... ولا يهم ما يحدث ... إنني أشعر على الأقل بأننا باستخدامنا لطريقة ١٠- ١٠- ١٠ نستخدم لغة مشتركة نتحدث بها عما يخصنا ...

لقد استخدمت " بلير " طريقة ١٠ - من أن ١٠ - ١٠ لتحديد خيار الحياة الذي يناسب قيمها وهذا بالنسبة لها أفضل لها بكثير تحاول تجاهل اضطرابها أو أن تسعى على أن تؤجل التفكير في إيجاد حل. ومع ذلك فقد قاومت فعلا ميلها نحو

الشعور بعدم التوافق، وكانت تأمل ببساطة شديدة في أن شئ ما – مثل مرور الوقت أو إيجاد وظيفة أو الحصول على خاتم من الماس أو إنجاب طفل- يمكن أن يزيل الشك الذي يساورها والاضطراب الذي ينتابها. ولكن الأمور لا تؤخذ بهذه الصورة.

امرأة تدعى لولو

كان زواجي الأول نتاجًا لنوع من الإبهار وما يصاحبه من نشوة عارمة. لقد التقينا أنا وزوجي بالمدرسة الثانوية وتقاسمنا سنوات من التاريخ المشترك في كل شئ يكن لدى أي منا اهتمام فردي سوى أغنية " أفالون" ولا أبالغ في ذلك أبدًا. ولم يكن كل منا يبلغ الخامسة والعشرين حتى بدأت علاقتنا في الهبوط، ولم يقيم أحد من معارفنا بقبول ولو كلمة تحذيرية واحدة. لقد قالت لي والدتي فيما بعد :

- كان يبدو للجميع أنكما متأكدان تمامًا مما تفعلان٠٠٠

حتى يومنا هذا، لم أعرف تمامًا مم كنا واثقين أو متأكدين. لكن ما أعرفه كحقيقة واقعة فعلاً أنك إذا تزوجت بناء على قرار خطأ أو لأسباب غير معقولة، فسوف تطاردك تلك الأسباب.

لي سبب من الأسباب ستنتهي هذه العلاقة أو سيفنى ذلك الزواج، ومع ذلك لطريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ أن تتدخل في الأمر حيث تعمل على تقنية البصيرة وعمق الفحص والتعزيز أثناء أحد المواقف الأكثر ألمًا وخطورة في الحياة.

خلال إحدى العطلات الأسبوعية في ربيع عام ٢٠٠٠ قمت أنا وزوجي برحلة لأعلى جبل " لافاييت " مع ثلاث عائلات أخرى وع أبنائنا. كان الجو دافئًا، وكانت

الأشجار وارفة، وكانت الخطة تتمثل في أن نصعد الجبل لعدة ساعات، ثم نتناول الغداء في أحد الطرق غير الممهدة حيث يلحق بنا صديقنا " رون" الذي تأخر عن الرحلة بسبب بعض الالتزامات في العمل.

في الساعة الثالثة مساءً، وكان بذلك قد تأخر الوقت ساعتين عن الموعد المحدد، لم يظهر " رون" حتى ذلك الوقت، وكانت زوجته " ليسلي" مذعورة، فقالت بحدة :

- لا ارغب في أن يتسلق " رون" الجبل في الظلام٠٠٠

بعد ذلك - وعلى مسافة بعيدة – لمح واحد منا " رون" وهو يهرول لأعلى الجبل، وكانت حقيبة الظهر التي يحملها تهتز لأعلى ولأسفل. كما رأته " ليسلي" أيضًا. وفجأة أسرعت نحوه وهي تنادي عليه بصوت مرتفع تغمره السعادة :

- رون ٠٠٠ لقد نجحت ٠٠٠

ثم سمعناه وهو يرد عليها من بعيد قائلا :

- لولو ٠٠٠ أنا هنا ٠٠٠

فأشحت بوجهي بعيدًا حتى لا أراهما وهما يتعانقان. وبعد بضع ساعات عندما قمنا بعمل الخيام، وجدت حافة صخرة على بعد مائتي ياردة فذهبت لأجلس فوقها وأنا أنظر إلى الجبال الهائلة وهي تتوهج باللونين الوردي و الأحمر خلال الضوء الخافت. إن عمر تلك الجبال يبلغ ملايين السنين وسوف تدوم إلى الأبد. أما أنا فكنت في سن الربعين وحياتي تهرع بسرعة. ما الذي سأفعله بالعمر المتبقي لي ؟

في ذاك المساء، قامت امرأة أخرى باتخاذ مغاير. لكني شعرت بأنه لا يوجد أمامي

خيار آخر. حسب إيماني، أعتقد أنه لا يمكن للمرء الذي يحيى على أساس الغش أن يعيش حياة ذات مغزى. كما أعلم تمامًا أنني وزوجي لا نستطيع أن نحقق ما أردته وأنا أشعر باليأس. إن حب الزوجين للزواج يعد شيئًا مقدسًا.

إن الأولوية الأولى لدى إنما هي إرشاد وحماية أطفالي وإعدادهم للحياة بأسلوب سليم. تلك المسؤولية هي التي كانت دائمًا ما تجعل الطلاق شيئًا مستحيلاً. ولكن عندما جلست بأعلى الصخرة، أدركت فجأة أن الحياة الكاذبة لن تجعلني أمًا مثالية. لقد كنت ألعب دور " الموديل". كيف اعلم أطفالي شيئًا عن الأمل و العطف والوصال إذا لم أكن أتمتع – أنا ذاتي- بأي من تلك القيم ؟

لقد مر على تجربتي في هاواي حوالي أربع سنوات، فلا تزال طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ تعتبر عملية جديدة نوعًا ما بالنسبة لي. ومع ذلك فقد اتجهت إليه في ذلك الوقت لاتخاذ أهم قرار في حياتي.

في خلال عشر دقائق، سيحدث الطلاق سيلاً من المعاناة والارتباك إذ سيشعر الأطفال بالقلق عندما يرون المقعد الخالي بجوار مائدة العشاء، وعندما يرون المرحاض الخالي والمكان الخالي أيضًا على أريكتنا الطويلة. كما تساءلت حول الطريقة التي بها سأنقل الخبر لوالدي. لقد راقباني حوالي ستة عشر عامًا وأنا أكافح في زواجي، وكانا يتوسلان لي ألا أكف عن الكفاح. وكيف أواجه زملائي في العمل؟ من المفترض لديهم أنني أبدو واثقة ومستبشرة، فهل يمكن أن أحيد عن تلك الصورة؟

توجهت أفكاري نحو سيناريو الشهور العشرة. فربما تكون الأمور أسوأ مما هي عليه. فسوف تظهر الحقيقة حيال أعين الأطفال. وكما يحدث بالتأكيد في كل حالات

الطلاق ستنتظرنا مباراة قانونية ومالية. علاوة على ذلك، لم اشهد طوال حياتي تقسيمًا حقيقيًا للممتلكات.

رغم كل ذلك، ففي خلال عشرة أعوام، سأتمكن من أن أعيش حياة حقيقية في النهاية. صحيح أنني لا أملك دليلاً على إظهار كيف ستكون حياتي أو أين سأكون، ولكن ستبدو حياتي حقيقية. إنني متأكدة من ذلك تمامًا. كما أنني أعرف – بقلبي – أن زوجي يرغب في ذلك.

بعد بضع ليال وخلال حوار هادئ بيني وبين زوجي، اتفقنا على الطلاق.

لم أستطع فعلاً أن أتجاوز أسوأ المخاوف. لقد شعرت والدتي بقمة الحزن، ووقع أصدقائي وصديقاتي في شرك الخيار بيني وبين زوجي السابق. كما تعثرت في عملي بصورة مروعة حيث كنت أحاول جهدي أن أتصرف وكأن فضيحة " ووترلو" لم تحدث.

أما الأطفال فلم ترمش لهم عين. لقد شرحت لهم الوضع من خلال طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ وقد استطاعوا فهمها كما يفهمها الأطفال، حتى إنني سمعت ابنتي " صوفيا" ذات مرة وتتحدث مع زميلة لها في اللعب وتقول :

- لم تعد أمي تحتمل التظاهر مرة أخرى٠٠٠ لذا كان لابد لها أن تتخذ قرارًا٠٠٠

نعم لقد قالت ذلك. وأنا ممتنة إذا اتخذت طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ وسيلة لإرشادي خلال كل تلك الظروف. إن زواجي كان سينتهي حيى بدون استخدام تلك الطريقة٠٠ ولكن بطرق وأساليب لم يك قط لي فيها خيار.

علبة لبان (علك) العنب

في اليوم التالي لعيد الفصح من عام ٢٠٠٢ كانت طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ معي وبجواري لتربط على قلبي وترشد في مرة أخرى.

قبل ذلك كنت أنا و " جاك " على علاقة حب وطيدة. لكن الموقف كان معقدًا إلى درجة أننا لم نتمكن من إصلاحه. فقد كنا نعيش في مدينتين منفصلتين، وكنت قد تركت وظيفتي وسط غيوم من الفضيحة. ثم كان هناك ما يهم أطفالي الأربعة، ومشكلة الكلب الضخم جدًا، والقطة الصغيرة جدًا. أين سنعيش جميعًا ؟ كم من الوقت سيقضيه كل فرد مع الآخر؟ ما نوع الأسرة التي ستكون عليها أسرتنا ؟

تلك الأنواع من القضايا لن يتم تسويتها خلال إجراء أي حوار. إنما يمكن تسويتها من خلال عرضها بالتفصيل ثم التأمل فيها ودراستها. لذلك ففي تلك العطلة من نهاية الأسبوع قمت أن و جاك برحلة إلى " ويلفليت " قرية صيد السمك حيث يمتلك والدي منزلاً قديمًا لا يزال خاليًا. في البداية كان كل شئ رائعًا. وبالرغم من الطقس السيئ، قمنا بتلوين البيض، وحضرنا القداس داخل الكنيسة ثم جلسنا على مأدبة عشاء كنت قد قمت بتجهيزها مع بعض الشموع المضاءة. ولكن بعد كل ذلك لاحظت أن أطفالي لا يشعرون بالمزيد من المرح الذي يشعر به الأطفال في مثل تلك الظروف.

إنهم لم يعتادوا على أن يدخل في حياتي أي رجل، كما أنهم لا يرغبون أبدًا في أن ينالوا جزءًا من اهتمامي وليس اهتمامي كله.

في اليوم التالي استيقظت وقد واتتني فكرة رائعة وهي أننا كل ما نحتاجه إنما هو

openkandil.com

فسحة أو رحلة طويلة. تكدسنا كلنا داخل السيارة واتجهنا نح الميناء. لكن من الواضح أن الخروج لم يعد يمثل لي بلسمًا يداوي الجروح. كان الولدان يلعبان باللكم والضرب، وكانت الفتاتان تتحدثان عن العروض التليفزيونية.

في طريقنا للعودة، استطعت أن أسمع همهمة " جاك " وهي تتصاعد قائلاً لنفسه :

- إنني أحب هذه المرأة٠٠٠ لكن الأطفال البغيضين ليسوا هم من ابحث عن التعامل معهم.

أما بجوار " جاك " فكنت أنا نفسي جالسة أفكر وأقول في نفسي :

- إنني أحب هؤلاء الأطفال٠٠٠ لكن خسارتي لمثل هذا الرجل لن تحدث أبدًا٠٠٠

في تلك اللحظة، لمح " جاك " من بعيد أحد المحلات الهادئة، فانعطف بالسيارة من الطريق السريع وذهب ليركن سيارة في مكان الانتظار. عندئذ قال لنا :

- أحتاج لبعض اللبان٠٠٠

لكن الواضح أنه كان يريد أخذ قسط من الراحة بعيدًا عن أعمال الشيطنة التي تتم في الكرسي الخلفي للسيارة. قلت " لجاك " : " نعم٠٠ أفهم٠٠" وهو يخرج من السيارة وانتظرت حتى غاب عن مرمى البصر ثم التفت إلى الوراء وتحدثت بصوت متوتر جدًا – هكذا قال لي أبنائي فيما بعد – وأمسكت أحد أبنائي من ياقته وجذبته قريبًا مني كان هو ابني " ماركوس". والآن هو فتى مراهق يافع وجذاب، ويسميه المرشد التعليمي بالمدرسة " الرجل اللطيف وسط الصبية". ولكن في تلك الأيام كان طفلاً أحمق في سن الثامنة، وكان يمكن أن يقضى ساعات وهو يتحدث ويقلد صوت البطة. في ذلك اليوم كان قدره السيئ قد وضعه خلفي مباشرة وأصبح

في متناول يدي عندما التفت إليه. أمسكت بياقة قميصه وجذبته بشدة وقلت له ٠٠ ولهم :

- اسمعوا ٠٠ جميعكم ٠٠٠ أنتم لا تعرفون أنني أفهم ما يصبو كل منكم إليه ٠٠٠ إنكم تتصرفون وكأنكم مجموعة من الحيوانات جالسة في قفص بالكرسي الخلفي للسيارة ٠٠٠ وانتم تتشاتمون وتلكمون بعضكم البعض. ألا تفهمون أنني اعرف أنكم إنما تريدون بذلك إلا إلى مضايقة " جاك " وإجباره على الرحيل ٠٠٠ حسنًا لابد من أن تعملوا جيدًا أنني لست امرأة غبية ٠٠٠

بينا كان ينظر الأطفال الأربعة نحوي وقد آخذتهم الصدمة، ونظرت نحو المحل مرة أخرى لكي أطمئن أن " جاك " لا يزال في الداخل، فالوقت قصير. فالتفت نحو الأطفال مرة أخرى وقلت بلهجة صارمة :

- قوموا بعمل شئ واحد صحيح !! لقد وجدت الرجل الذي احبه اخيرًا٠٠ لقد وجدت الرجل الذي ولدت من اجله٠٠٠ وإذا اعتقدتم أنكم ستفسدون الأمر٠٠ فستكونون مخطئين٠٠ إنني و" جاك " فريق عمل متكامل من الآن فصاعدًا٠٠ نحن مع بعضنا البعض ٠٠

أخذت نفسًا عميقًا ثم واصلت حديثي لهم قائلة :

- سأتلو عليكم القاعدة الجديدة لحياتنا ٠٠٠

ثم صرخت فيهم، ولكن في تلك اللحظة، فتح باب السيارة وسألنا " جاك" قائلاً وهو يبدو مبتهجًا :

- هل يريد أحد منكم لبانًا بمذاق العنب ؟

هنا تركت ياقة قميص" ماركوس" وألتفت نحو جاك وأنا أحاول رسم ابتسامة عريضة على شفتي وقلت له :

- لا يا عزيزي٠٠٠ شكرًا ٠٠٠الأولاد ؟

لم يصدر أي صوت من الكرسي الخلفي للسيارة، بل ساد صمت تام. هنا يجب أن تعلم شيئًا؛ بعد ذلك بيومين عندما أخبرت شقيقتي بما حدث في السيارة وعندما كنا نركب السيارة أمام المحل شعر الائتمان بالخجل، وصرخا في وجهي وهما يقولان:

- أنت مخطئة يا سوزي٠٠٠ لا أولوية لرجل على أبنائك أبدًا٠٠٠

فرددت عليهما وأنا أحاول جهدي أن أقنعهما قائلة :

- لم أضع جاك فوقهم ٠٠٠ فقط كنت أعلن عن شروط وأسس حياة الأسرة الجديدة ٠٠٠

في تلك اللحظة، كنت أستخدم طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ خلال وقت أطول لكي أثق في قوتها. لهذا السبب كانت بجانبي في لحظة الصدق مع الذات، وذلك عندما كان "جاك" يشتري لبان العنب. في الواقع، لقد اتخذت قراري – حسب طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ – في ذلك اليوم دون استهلاك أي وقت على الإطلاق. ولم تتطلب قلمًا ولا ورقة. لقد دارت داخل رأسي في حوالي٠٠ آه ٠٠ لا ثلاث ثوان.

في خلال عشر دقائق وعشرة شهور وعشرة أعوام لم يك لدى أي فرد منى أية أما في أو تى أية احتياجات سوى شئ واحد فقط كنتا جميعًا نصبو إليه وهو " القوة الثالثة"، أي الكل الأكبر من مجموع أجزائه، بمعنى آخر ما هو أكبر من مجموعي أنا و" جاك". لقد تم تفصيل ذلك الخيار فعلاً.

لقد سألني " جاك" وهو يبدو مرتبكًا للجو الغريب داخل السيارة قائلاً :

- ما الذي يحدث هنا ؟

فأجبته وأنا أحاول طمأنته :

- لا شئ على الإطلاق ...

فقال لي :

لا شئ...؟!!

مرت فترة صمت طويلة أخرى، حتى خرقها " ماركوس" عندما رد بنبرة لا يبدو فيها الغضب ولا تبدو الدفاع، ولكن يبدو فيها الرغبة في القول شئ ما حيث قال :

- أخبرتنا والدتنا بالقاعدة الجديدة ...

قال ذلك وهو يتحدث بصوت البطة!! ثم أردف قائلاً :

تقول والدتنا إنه لم يعد ثمة "هي" فقط .. بل هناك" أنت وهي" .. سويًا..

انفجر " جاك" ضاحكًا وهو في غاية السعادة. ثم رفع حاجبيه وهو ينظر إلى، فنظرت له وأنا ابتسم ابتسامة حقيقية. ولم تك هناك أية كلمة قد خرجت عن شفاهنا، ولكن يمكن أقول – من خلال تعبيرات وجهه- إنه فهم على نحو ما قد حدث داخل السيارة وفي غيابه وكان يشعر بالامتنان لي لاتخاذي مثل هذا الموقف... إذ قراري كان صائبًا وحقيقيًا ومؤزرًا له. وهنا ووسط ذلك الهدوء الذي أصابنا تارة بالخوف وتارة بالسكينة، بدأ الكل يتنفس الصعداء.