

## 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 مُحِبِّين أو مُبْغِضِينَ أو الذين يصلون إلى حدٍّ 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 ليقترح 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.

سنكتشف 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 تركز 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 لتحفظ 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 للتنفيس 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 أخريين ومجموعة كبيرة من أبناء العموم والعمات. كانت الحياة أحياناً رائعة وأحياناً لا. كانت الأوقات الرائعة تُحرق 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 المرضي.

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. كاي 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 ألفنا 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 كاي 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 وعملنا 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...